

4c0 PER LO SVILUPPO E L'ALLENAMENTO DELLA TRANSIZIONE OFFENSIVA

Una buona transizione offensiva, può essere utile per diversi aspetti: permette di mantenere uno stile di basket aggressivo, da la possibilità di controllare ritmo e tempo delle partite e può essere utile a entrare in determinati set offensivi decisi in fase di programmazione.

Ritengo anche che giocare in transizione possa essere utile a creare automatismi per quanto riguarda le spaziature il timing e le collaborazioni offensive; gli alti ritmi che vengono richiesti possono aiutare a commettere meno infrazioni nei momenti di stress in fase di gioco, migliorando nel contempo la tecnica individuale e la precisione dell'esecuzione dei fondamentali richiesti.

Utilizzo l'esercitazione che vado a proporre sia in fase di costruzione, a inizio stagione, sia durante l'anno come lavoro tecnico con una componente metabolica abbastanza importante. Le situazioni sono molteplici, non è necessario utilizzarle tutte nella stessa seduta di allenamento, ma si può organizzare una costruzione che sia dilatata nel tempo.

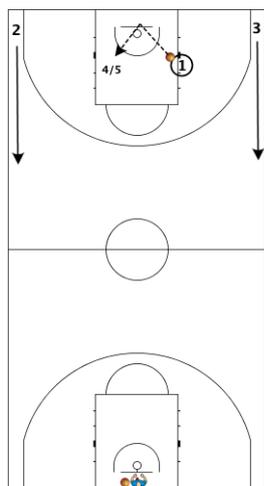
La proposta è orientata alle squadre senior ma può risultare utile anche a livello giovanile nel momento in cui si decida di utilizzare un sistema che prevede il gioco di post basso fin dall'inizio dell'azione (magari senza distinzione di ruoli).

Nelle mie esperienze ho maturato la convinzione che più si riesce a far correre (e servire...) i giocatori interni, più il gioco in transizione risulta efficace soprattutto in una pallacanestro dove oramai i giocatori "lunghi" hanno caratteristiche atletiche non troppo differenti dai giocatori esterni.

La situazione di 4c0 che andremo ad analizzare si compone di due momenti in relazione a quello che verrà richiesto al giocatore interno del quartetto. Il lavoro si sviluppa in un'andata e ritorno sui 28m, dove nella prima ½ campo si svilupperà un contropiede primario nella seconda ½ campo invece si andrà a sviluppare la transizione.

Ci sono dei principi tecnici fondamentali che caratterizzano il gioco in transizione e che saranno "percorso obbligato", nello stesso tempo però, ognuno può utilizzare questa esercitazione per sviluppare la propria idea di gioco.

PARTENZA E PRIMA METÀ CAMPO

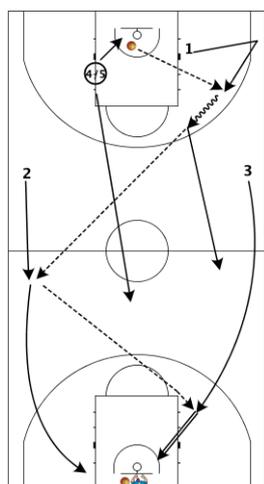


Quattro file a fondo campo, o1 – o2 – o3 sono giocatori esterni, o4/5 interni.

I giocatori esterni ruotano di una fila dopo ogni ripetizione, la fila dei lunghi non ruota.

Di solito propongo almeno tre ripetizioni per ogni singola situazione in modo tale che ogni esterno possa eseguire l'esercizio da ognuna delle tre posizioni,

o1 fa battere la palla al tabellone in direzione di o4/5 che salta a prendere rimbalzo.

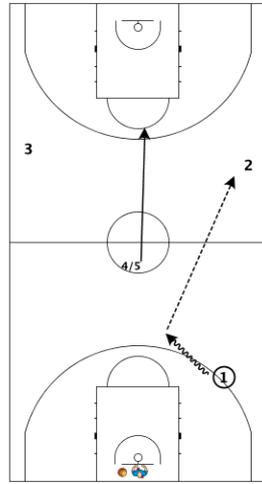
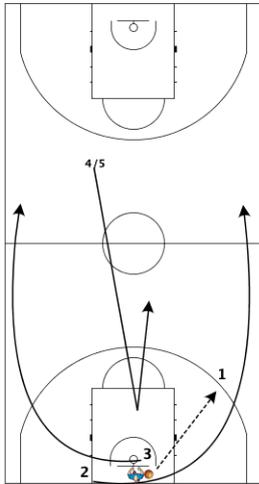


o1 si posiziona per ricevere il passaggio di apertura di o4/5 mentre o2 e o3 corrono il campo.

o1 ha un palleggio per passare a o2 che direttamente passa a o3 che deve concludere in lay-up.

o1 e o4/5 seguiranno l'azione.

PRIMO SVILUPPO NELLA SECONDA METÀ CAMPO: "RIMESSA DELL'ASSISTENTE".



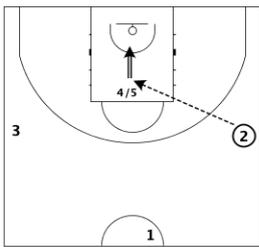
Come da diagrammi, o2 e o3 si incrociano sotto la retina e corrono il campo.

o4/5 deve mettere due piedi in area e correre **la** fascia centrale del campo verso il cuore dell'area opposta.

o1 va a ricevere il passaggio di apertura che in questa prima parte sarà effettuata dall'assistente posizionatosi precedentemente sotto canestro.

Importante che l'assistente esegua l'apertura quando o1 ha un buon posizionamento verso la palla.

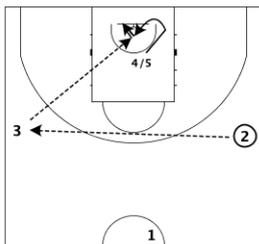
Nell'ultima ½ campo si andranno ad analizzare le varie situazioni tecniche che si è deciso di sviluppare. Le prime due soluzioni sono eseguite talmente velocemente che o1 non entra nemmeno in gioco.



d.1

o2 ricevuto da o1 passa la palla in corsa a o4/5 che si coordina e conclude a canestro (meglio schiacciando).

!! curare la tecnica di passaggio di o2 in quanto di difficile ricezione da parte del lungo.

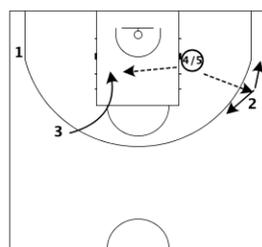
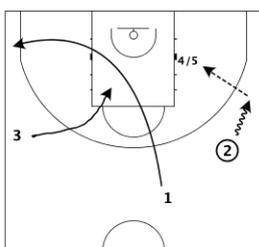


d.2

o2 fa un passaggio skip verso o3

o4/5 esegue un'azione di "seal"/sedia girevole, per ricevere un passaggio profondo da o3.

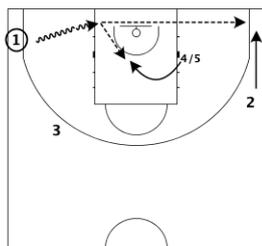
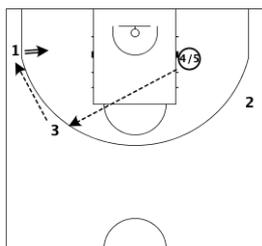
Se c'è possibilità, si può mettere il secondo assistente a difendere su o4/5 per fargli eseguire il movimento prendendo contatto e tagliando fuori lontano dalla palla.



d.3 d.4

o2 riceve il passaggio da o1, cerca allineamento con o4/5 e passa la palla dentro.

o1 taglia verso il lato lontano dalla palla verso l'angolo. o4/5 può servire per far concludere o1 su primo taglio, o3 sul secondo taglio oppure ripassare la palla fuori a o2.

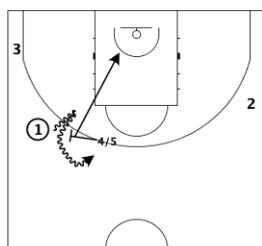
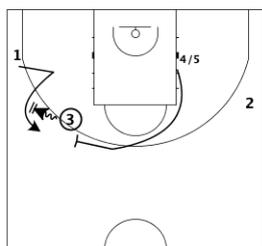


d.5 d.6

sempre da pass a o4/5, quest'ultimo esegue un perno ad aprire e un pass skip per o3 che fa extra pass verso o1.

o1 tira da 3p (d.5) oppure penetra per cercare un assist interno per o4/5 o un pass per o2 che si è spaziato in angolo.

Si possono inserire molteplici situazioni di gioco secondo il proprio programma tecnico, dal penetra/scarica all'uso dei blocchi su/lontano dalla palla come ad esempio nella situazione del diagramma 7 e 8.



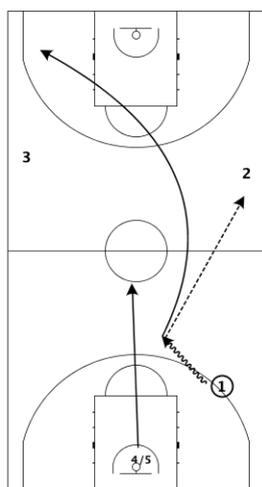
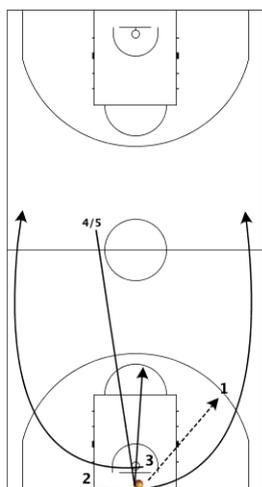
d.7 d.8

o3 riceve lo skip pass da o4/5, va in dribble hand off (DHO) per o1 che gioca pick'n'roll (PR) con o4/5 che sale a portare il blocco sulla palla.

Curare la preparazione e il settaggio dei blocchi, con il tempo prestare particolare attenzione sugli angoli di blocco in relazione alla difesa che andremo ad affrontare

Inserire quindi le letture PR, di solito pass diretto a o4/5 = pass fuori; uso sponde = pass dentro. Si finisce con: tiro da 3p e rimbalzo offensivo o palla dentro e canestro.

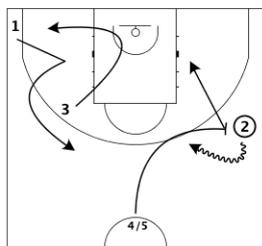
SECONDO SVILUPPO NELLA SECONDA METÀ CAMPO. "RIMESSA DEL LUNGO".



o2 e o3 si incrociano sotto la retina e corrono il campo come da primo sviluppo.

Stavolta, o4/5 deve prendere rimbalzo sprintando (senza che la palla cada a terra) e fare la rimessa su o1 che si è posizionato per una buona ricezione.

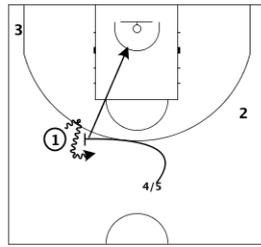
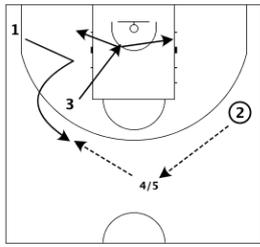
o1 dopo il passaggio a o2 taglia in allontanamento. A tal proposito si può decidere dove mandare o1 in base a come si vuole sviluppare la transizione (si può ad esempio mandare nello stesso angolo della palla...).



d.1

PR drag, o4/5 va a bloccare direttamente o2, o1 e o3 tengono impegnato il lato debole.

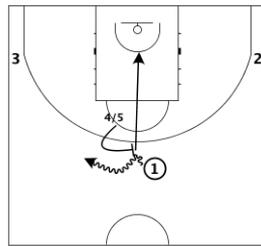
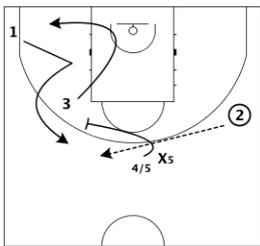
Si possono inserire le letture di PR che si ritengono opportune, come detto in precedenza pass diretto a o4/5 = pass fuori; uso sponde = pass dentro. Si finisce con: tiro da 3p e rimbalzo offensivo o palla dentro e canestro



d.2 d.3

o4/5 non va abloccare la palla ma riceve da o2 e cambia lato per andare a giocare PR. o3 taglia e o1 rimpiazza per giocare PR.

Si può decidere dove mandare o3 (lato forte/debole) per far giocare il PR con o senza angolo in base alle regole date per la transizione, alle caratteristiche di o4/5 e/o alle difese che si andranno ad affrontare.

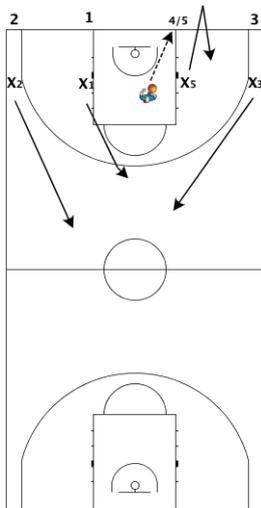


d.4 d.5

Un'ultima situazione ad esempio, anticipato forte o4/5 va a bloccare per o1 .

Si possono inserire tutte le collaborazioni date dal blocco lontano sulla palla o continuare un lavoro su PR come da d.5

FASE AGONISTICA



Per concludere. Si può applicare quanto fatto nel tempo utilizzando questa esercitazione in situazioni agonistiche, che possono essere sviluppate su lavoro su una sola discesa (un campo), su andata/ritorno o fino alla realizzazione di un canestro.

Date le regole di bilanciamento e transizione difensivi, utilizzo molto gli esercizi a handicap da 3c3-1, a 4c4-1, a 5c5-2, a5c5-1, fino a 5c5 da tap-in, focalizzando lo "start" di inizio sul giocatore che piu voglio coinvolgere, alternando lunghi e piccoli e cambiando le posizioni.

5c5 cerco di utilizzare molto l'esercizio make-take (si parte a 1/2 campo e se c'è una buona difesa si allunga a tutto campo) anche in fase di preparazione tattica delle partite, in modo tale che, dopo ogni buona difesa appunto, si possa applicare il gioco in transizione.

In esempio una partenza di 4c4-1