

21.06.2012, mch, traduzione Renato Caretoni

Nella colonna di sinistra sono indicati i temi e in quella di destra sono indicati gli elementi chiave
--

Fondamentali d'attacco senza palla

Cambi di direzione, gioco di gambe Smarcamento + arresti	Cambio di ritmo Esplosione verso la palla e leggere la difesa: - ricevere la palla (difensore vicino o lontano) - tagliare davanti - tagliare dietro (backdoor) Assumere posizione di ricezione per effettuare un tiro ad alta percentuale Usare gli arresti alternati (giro frontale e giro dorsale)
Movimento dopo il passaggio, dai e vai o dai e cambia	Accelerare verso il canestro Leggere la difesa (taglio davanti, taglio dietro o liberare spazio andando sull'altro lato) Sempre vedere la palla
Piazzare un blocco	Piazzarsi sulla traiettoria del difensore (perpendicolare) Posizione stabile (gambe piegate e divaricate)

Fondamentali d'attacco con palla

Tiro

Tiro, meccanica	La linea di tiro La posizione dei piedi e del corpo La posizione di tiro L'allineamento e il carico La posizione delle mani L'estensione e la realizzazione del tiro "spezzare il polso" e la mira La parabola del tiro
Tiro, tiro libero	Rituale
Tiro di potenza (power-shot)	Largo passo incrociato, abbassando il centro di gravità Asse delle spalle parallelo al tabellone Tenere la palla all'altezza delle spalle Spalla e mano interne proteggono la palla
Problematica degli arresti	Appoggio sull'avampiede Appoggi orientati verso il canestro (alternati, poiché più rapidi) Equilibrio

Tiro da media distanza, dal palleggio	Portare la palla sulla mano di tiro Velocità di esecuzione Fare al massimo due palleggi
Tiro da media distanza, dal passaggio	Chiamare la palla e guardare il canestro Portare la palla sulla mano di tiro
Tiro in corsa (lay-up), dal palleggio	Ultimo palleggio alto Tenere la palla in alto, appoggiata sulla mano di tiro e protetta dall'avambraccio opposto
Tiro in corsa (lay-up), dal passaggio	Chiamare la palla e guardare il canestro Proteggere la palla all'altezza delle spalle
Applicazione del tiro	Velocità di esecuzione Tiro sotto pressione del difensore e dell'orologio (situazione di gioco)

Palleggio:

- alto (all'altezza delle anche)
- protetto (basso, all'altezza delle ginocchia)
- in contropiede (il pallone viene spinto in avanti)
- in esitazione (sul posto muovendo i piedi e la parte alta del corpo)

Controllo e spostamento della palla	Visione periferica Protezione della palla (corpo eavambraccio) Posizione della mano sulla palla
Cambio di mano, di direzione e di ritmo	Appoggio pronunciato Cambio di mano e trasferimento del peso sull'altro appoggio Passo diagonale in avanti Palleggio in avanti spingendo la palla
Partenze in palleggio	Aver fatto la lettura della difesa Accelerare verso il canestro, vicino al difensore (spalla-spalla) Pallone all'altezza delle ginocchia
Applicazione del palleggio	Velocità di esecuzione Palleggio sotto pressione del difensore e dell'orologio (situazione di gioco)

Passaggio

Problematica degli arresti	Appoggio sull'avampiede Appoggi orientati verso il canestro Equilibrio
Ricezione	Mostrare le mani Pollici rivolti all'interno Posizione d'equilibrio, ginocchia piegate

Passaggio laterale	Allontanarsi dal difensore (mezzo passo aperto) Passaggio usato sul perimetro
Passaggio sopra la testa	Impulso corpo, avambraccio, polso Passaggio esterno-interno o interno-esterno
Passaggio all'altezza delle spalle	Velocità di esecuzione Passaggio di circolazione della palla
Passaggio a due mani in contropiede	Usato in situazione di sovrannumero
Passaggio dal palleggio	A una mano
Applicazione del passaggio	Velocità di esecuzione Passaggio sotto pressione del difensore e del tempo a disposizione (cronometro, situazione di gioco)

1 contro 1	Leggere la difesa Tirare se il difensore é lontano Penetrare (battere l'avversario), se il difensore é vicino. Utilizzare al massimo due palleggi
------------	--

Fondamentali difensivi:

- **Costringere l'attaccante a una scelta non voluta**
- **Transizione immediata attacco-difesa**
- **Pre-requisiti: volontà e forza mentale, combattività e aggressività, qualità fisiche e cognitive, comunicazione**

Posizione fondamentale, piazzamento	Posizione d'equilibrio, peso del corpo sull'avampiede Centro di gravità basso, gambe flesse e allargate Busto diritto Braccia aperte, palmi orientati in avanti Sguardo in avanti Piedi, braccia e mani sempre in movimento
Posizione fondamentale, spostamento	Conservare un equilibrio dinamico Muovere per prima la gamba dal lato della direzione dello scivolamento Mantenere sempre il centro di gravità basso

Difesa sul portatore di palla (con pressione costante)

prima del palleggio	<p>Distanza in base alla posizione della palla (con palla alta, difensore vicino per impedire primo palleggio; con palla bassa, difensore a un braccio di distanza)</p> <p>Mantenere il centro di gravità basso (testa del difensore più in basso di quella dell'attaccante)</p> <p>Non reagire alle finte (sguardo sul bacino)</p>
durante il palleggio	<p>Contenere il palleggio (naso sulla palla)</p> <p>Lavoro delle mani (situazione dello specchio: una mano disturba il passaggio e il tiro, l'altra disturba il cambio di direzione in palleggio)</p> <p>Mantenere il centro di gravità basso (testa del difensore più in basso di quella dell'attaccante)</p>
dopo l'arresto del palleggio	<p>Diminuire la distanza</p> <p>Mantenere basso il centro di gravità</p> <p>Disturbare tiro e passaggio</p>

Difesa contro un giocatore senza palla

Disturbo del passaggio (a un passaggio di distanza)	<p>Visione periferica (avversario diretto e palla)</p> <p>Giocare faccia all'avversario diretto, spalla nella linea di passaggio</p> <p>Non avventarsi senza controllo sulla palla</p>
Aiuto (a due passaggi di distanza)	<p>Visione periferica (avversario diretto e palla)</p> <p>Giocare spalle orientate in direzione del proprio avversario, il piede sulla linea di passaggio, a due passaggi dal proprio avversario</p>
Contro il dai e vai (durante il passaggio)	<p>Muoversi assieme al passaggio</p> <p>Impedire il taglio davanti</p>
Contro il taglio dietro (backdoor)	<p>Rimanere faccia all'avversario diretto e girare solo la testa (visione periferica)</p> <p>Allungare il braccio e raccorciare la distanza</p>
Contro i tagli	<p>Diminuire la distanza</p> <p>Impedire il taglio e rimanere faccia all'avversario diretto</p>
Tagliafuori (box-out)	<p>Diminuire la distanza e cercare il contatto con l'attaccante</p> <p>Bloccare l'attaccante dietro la schiena se si sposta verso il canestro</p>

Relazioni a due in attacco (2 contro 2)	Rispetto dell'occupazione dello spazio
Penetrazione	<p>Il portatore di palla deve accelerare verso il canestro, passando vicino al difensore (spalla-spalla)</p> <p>Deve leggere la difesa e</p> <ul style="list-style-type: none"> - andare a canestro se il difensore che aiuta ha la spalla nella linea di penetrazione - passare se il difensore che aiuta ha il petto nella linea di penetrazione <p>Il giocatore senza palla deve piazzarsi davanti o dietro la linea della palla. Deve leggere il recupero del suo difensore</p>
Smarcamento	<p>Esplodere verso la palla e leggere la difesa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ricevere la palla (difensore vicino o lontano) - tagliare davanti - tagliare dietro (backdoor) <p>Assumere posizione per ricevere la palla per fare un tiro ad alta percentuale</p>
Dai e vai, dai e cambia	<p>Passaggio laterale con un mezzo passo aperto</p> <p>Accelerare verso canestro</p> <p>Leggere la difesa (taglio davanti, taglio dietro o liberare spazio andando dall'altra parte (clear-out))</p> <p>Sempre vedere la palla</p>
Liberare spazio e rimpiazzare	<p>Il giocatore senza palla non torna nella sua posizione iniziale</p> <p>Il portatore di palla occupa la posizione lasciata libera e cerca di battere il suo avversario</p>
Liberare spazio e prendere posizione interna	<p>Il giocatore senza palla ritorna e occupa una posizione interna leggendo la difesa</p>
Blocco diretto	<p>Il portatore deve passare vicino al blocco (spalla-spalla), avendo come prima intenzione quella di creare un sovrannumero</p> <p>A seconda del comportamento della difesa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - penetra se il suo difensore resta nel blocco e il difensore del bloccante non aiuta - tira se il suo difensore scivola dietro o in mezzo - passa se il difensore del bloccante aiuta o se c'è cambio difensivo <p>A seconda del comportamento della difesa e della posizione della palla, chi ha fatto il blocco</p> <ul style="list-style-type: none"> - va verso canestro (pick and roll) - si allontana dal canestro (pick and pop)

Relazioni a due in difesa

Aiuto, recupero	Pivotare verso canestro (aprire il compasso) Mettersi nella traiettoria del portatore di palla Ricuperare il proprio avversario il più presto possibile (corsa poi piccoli passi) e assumere una posizione di difesa contro il portatore di palla
Difesa contro il blocco diretto	Passare sopra il blocco (forzare o seguire), se il blocco é fatto in una posizione favorevole per prendere un buon tiro Scivolare se il blocco é fatto in una posizione sfavorevole per prendere un buon tiro (lontano dalla linea dei 3 punti)

Relazioni a tre in attacco (3 contro 3)**Rispetto dell'occupazione dello spazio**

Medesimi temi delle relazioni a due in attacco	
Dai e vai, equilibrio	Occupare la posizione che si é liberata
Blocco indiretto	L'utilizzatore del blocco deve prendere contatto con la difesa Deve passare vicino al blocco (spalla-spalla) A seconda del comportamento dei difensori - va verso la palla se il suo difensore resta nel blocco - va verso canestro (riccio, curl) se il suo difensore passa sopra il blocco - si allontana dalla palla (fade out), se il suo difensore scivola sul blocco A seconda del comportamento dei difensori e dei movimenti dei compagni, il bloccante - va verso canestro - si allontana - va verso la palla

Relazioni a tre in difesa

Medesimi temi delle relazioni a due in difesa	
Difesa contro i blocchi indiretti	<p>L'obiettivo é di rompere il timing e i blocchi, di eliminare i buoni angoli di passaggio, allo scopo di non subire il gioco ed essere sempre in ritardo rispetto alla circolazione della palla</p> <p>Mettere pressione sul portatore di palla</p> <p>Passare sul blocco (forzare o seguire) se é fatto sul lato forte</p> <p>Scivolare se é fatto sul lato debole</p> <p>Cambiare se il difensore del giocatore che utilizza il blocco non riesce a recuperare (o per scelta tattica)</p>

Il contropiede

Tagliafuori (box-out)	<p>Diminuire la distanza e cercare il contatto con l'attaccante</p> <p>Bloccare l'attaccante sul dorso se si sposta verso canestro</p>
Rimbalzo difensivo	Andare a cercare la palla con le braccia tese
Apertura laterale	<p>Transizione immediata difesa-attacco</p> <p>Passaggio diretto o proteggere la palla tenendola all'altezza del mento con i gomiti allargati</p> <p>Se il passaggio non é possibile palleggiare e fare il passaggio</p>
Ricezione del primo passaggio	<p>All'altezza della linea di tiro libero (4m dal rimbalzista)</p> <p>Piedi orientati verso la metà campo e non verso la linea di fondo</p> <p>Parte alta del corpo orientata verso il rimbalzista (spalle paralleli alla linea laterale)</p>

Progressione	<p>Rispetto delle 3 corsie (1 giocatore per corsia)</p> <p>Sempre almeno un giocatore davanti al portatore di palla</p> <p>Privilegiare il passaggio rispetto al palleggio</p>
--------------	--

Conclusione	<p>Conclusione più veloce possibile</p> <p>Il portatore deve « fissare » la difesa</p> <p>Il giocatore senza palla deve migliorare l'angolo di passaggio in modo da poter ricevere la palla e rimanere lontano dal portatore di palla</p>
-------------	---

Difesa del contropiede

Rallentare l'avanzamento della palla prima di metà campo (non arretrare)
Comunicare allo scopo di definire il difensore sul portatore di palla

Difesa 1 contro 2	Provocare l'arresto del palleggio, un tiro da lontano o intercettare (ingannare...)
Difesa 2 contro 3	Un difensore sul portatore di palla e uno a protezione del canestro. Dopo il passaggio, il protettore del canestro diventa difensore sul portatore (difesa a L)