

Sergio Scariolo - 1c1 Fondamentali d'attacco

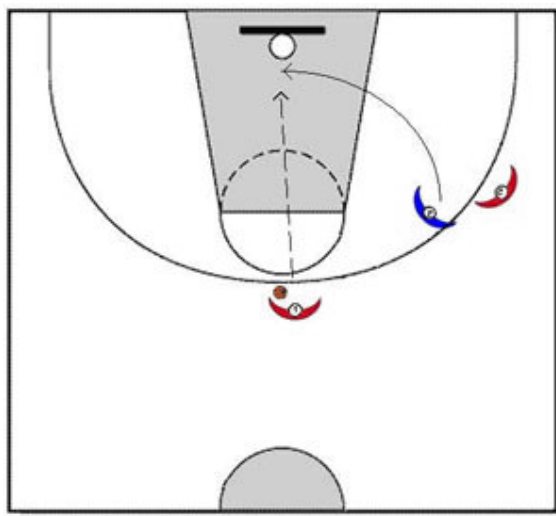
Questa lezione tratterà l' argomento dell' 1c.1 in attacco, focalizzando l'attenzione su alcuni aspetti a mio avviso dimenticati o spesso messi da parte. Innanzi tutto analizziamo due movimenti che precedono l'1c.1 con palla: lo smarcamento e l'uso dei blocchi. A questo riguardo è importante sottolineare come lo sviluppo dell'atleticità dei giocatori ha portato ad un sensibile aumento della difesa d'anticipo, rendendo ancora più importante una buona esecuzione di questi fondamentali.

SMARCAMENTO

Un particolare tipo di smarcamento, utilizzato pochissimo, è il taglio back-door. Questo movimento può dare ottimi risultati proprio in relazione alla premessa fatta a riguardo della difesa in anticipo. Accade troppo spesso di vedere un attaccante che, durante lo smarcamento, non gioca efficacemente il back-door, effettuandolo perlopiù in maniera lenta, meccanica e mai completando il taglio a canestro. Invece, se questo movimento fosse effettuato con convinzione, fino a sotto il canestro, porrebbe l'attaccante in condizione di ricevere un buon passaggio, per una facile conclusione.

In tutti i movimenti di smarcamento e, a maggior ragione nel back-door, un fattore importantissimo consiste nello stabilire, da parte dell'attaccante, un contatto con il difensore; non realizzandosi questa condizione, è particolarmente difficile smarcarsi con efficacia. Stabilire un contatto significa imporre al difensore l'obbligo di adeguarsi, restringendo le possibilità di reazione e imponendo una scelta. Si vengono così a creare i presupposti per concludere in maniera più semplice un'azione d'attacco.

Per aumentare la familiarità dei giocatori nel prendere un contatto, possiamo proporre degli esercizi in cui il difensore (inizialmente sarà l'allenatore) cerca solamente l'anticipo difensivo. In questa situazione l'attaccante dovrà andare verso la palla, stabilire il contatto con l'avversario per batterlo poi in back-door.

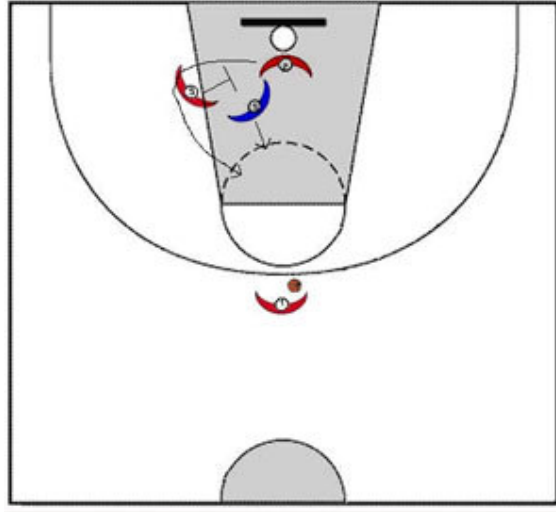


Il passaggio al tagliante dovrà essere effettuato alto oppure battuto a terra, per diminuire le possibilità della difesa di intercettarlo.

USO DEI BLOCCHI

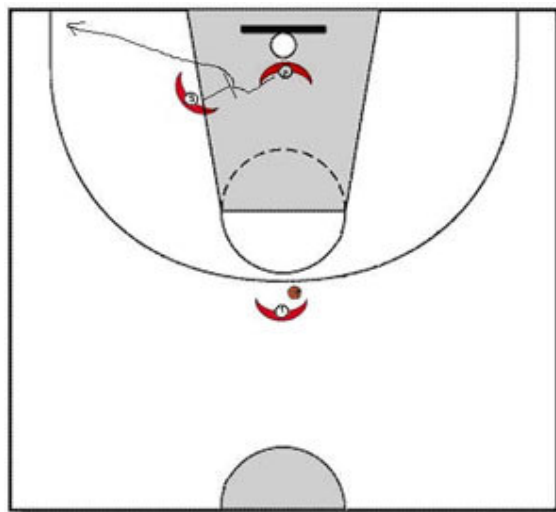
Durante l'esecuzione di blocchi semplici, siano essi verticali od orizzontali, spesso si pensa che l'attaccante debba battere l'avversario in velocità. In realtà, anche in questa situazione, è importante che l'attaccante stabilisca un contatto con il difensore, portandolo così effettivamente sul blocco; in questo modo si evita anche il fallo offensivo del bloccante che adegua la posizione. Se invece ci troviamo a sfruttare dei blocchi stagger, è necessario cercare il contatto lavorando dal primo blocco, per poi sfruttare la velocità uscendo dal secondo.

Un problema comune ad entrambe le situazioni consiste nelle modalità d'uscita da un blocco. Spesso, nel caso di difese che seguono l'avversario, l'attaccante esegue un movimento a ricciolo che, per quanto giustissimo, spesso non procura il vantaggio desiderato. Il motivo di ciò consiste nel fatto che l'attaccante trova sulla sua strada il difensore del bloccante ad impedirgli la prosecuzione del movimento. Proseguendo invece nel movimento a ricciolo, il bloccato aprirebbe spazio per il bloccante divenuto libero a causa dell'aiuto portato dal suo difensore, raggiungendo così il vantaggio sperato in precedenza



Questo tipo di passaggio richiede, per la sua esecuzione difficoltosa, coraggio da parte dell'esterno che spesso si troverà a servire un uomo libero, vicino a canestro.

Nel caso invece che, il difensore non segua l'attaccante, la soluzione più corretta da adottare consiste nell'allargarsi in angolo



Spesso accade che, comunque, il passaggio al bloccato in l posizione libera non avvenga. E' importante lavorare per la corretta riuscita di questo passaggio, creando fiducia nell' esecutore, soprattutto se si trova a dover usare la mano debole.

Questo aspetto richiede molto lavoro, soprattutto a livello di settore giovanile e può essere paragonato a quello dei giocatori che sanno usare solamente un piede perno o ancora a quelli che sanno effettuare partenze in palleggio, solo dopo aver fronteggiato a canestro. Tutte queste situazioni contribuiscono a rendere i giocatori prevedibili, diminuendo certamente la loro efficacia.

PARTENZE IN PALLEGGIO

Parliamo principalmente delle partenze da effettuarsi, dopo aver ricevuto la palla, senza avere i piedi rivolti a canestro. Questa situazione si verifica dopo uno smarcamento effettuato contro una difesa abbastanza aggressiva. Si può sfruttare per battere il difensore in recupero, effettuando una rapida partenza incrociata, dopo un cambio di senso, oppure utilizzando un giro dorsale.

Nel caso in cui la difesa sia meno pressante, è importante effettuare la partenza dopo aver fronteggiato il canestro.

Per ciò che riguarda la partenza effettuata con la mano corrispondente, la domanda è: conviene effettivamente insegnarla ed eseguirla? Se questa viene eseguita lentamente, non porta ad alcun vantaggio nei confronti dell'avversario; mentre se è eseguita alla velocità che la rende efficace, è molto facile incorrere in un'infrazione di passi. Meglio quindi insegnare ed allenare una buona partenza incrociata.

Un altro errore che è facile commettere, eseguendo una partenza in palleggio, è quello di prendere una direzione diversa da quella che porta a canestro, dimenticandosi i vantaggi della presa di contatto con il difensore. Infatti, conquistando un contatto e puntando direttamente a canestro, passando il più vicino possibile al difensore, permette di aumentare notevolmente l'efficacia dell'azione.

Uno strumento altresì molto efficace, nell'esecuzione della partenza in l.c.l., è il cambio di mano effettuato dopo un palleggio. Questa è un'arma micidiale, a patto che si insegni ai giocatori l'effettuazione del cambio di mano in spazi molto brevi e ad elevata velocità d'esecuzione.

ARRESTO E TIRO

Questo fondamentale è un'arma in più del bagaglio tecnico di un giocatore ed è l'indice che separa i giocatori mediocri da quelli veramente buoni. E' importante insegnare anche l'esecuzione mediante l'arresto ad un tempo, che deve servire per l'utilizzo del movimento di salto laterale, nell'esecuzione di un arresto e tiro.

FINTE

Parlando delle finte di tiro, occorre fare una distinzione tra due diverse situazioni:

- Contro un difensore fermo, schierato davanti all'attaccante, è opportuno non spostare troppo la palla durante l'esecuzione della finta, altrimenti corriamo il rischio di rallentare troppo la partenza in palleggio.

- Se invece il difensore è in fase di recupero, è possibile posizionare il pallone addirittura sopra la testa, per convincere la difesa dell'effettiva intenzione di tiro.

TIRO

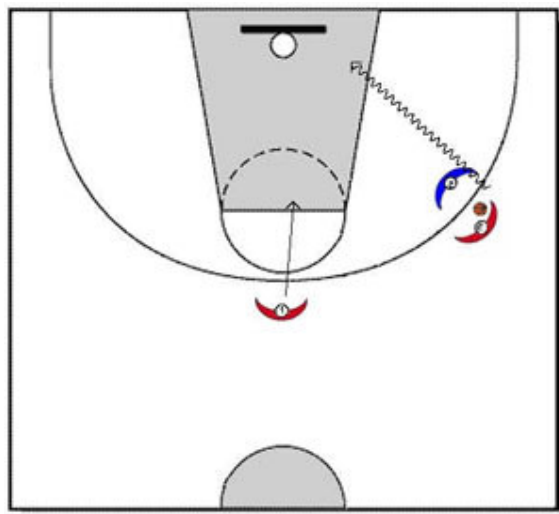
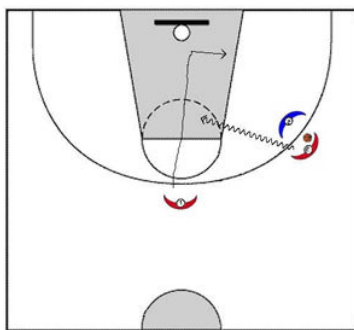
Esistono alcuni tipi di conclusione che spesso non vengono insegnate nè allenate, perché "poco estetiche". Questi tiri sono:

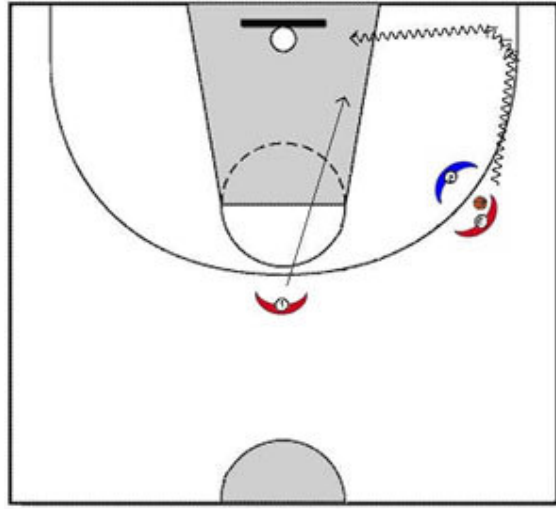
- Il terzo tempo con tiro a parabola alta, "arcobaleno"
- Il secondo tempo
- Il passo e tiro
- Il semigancio da sotto

Sono tutti movimenti poco visti e poco usati che, al contrario, sono soluzioni validissime e molto pericolose, soprattutto se utilizzate da giocatori piccoli in penetrazione contro avversari più alti.

VISIONE PERIFERICA

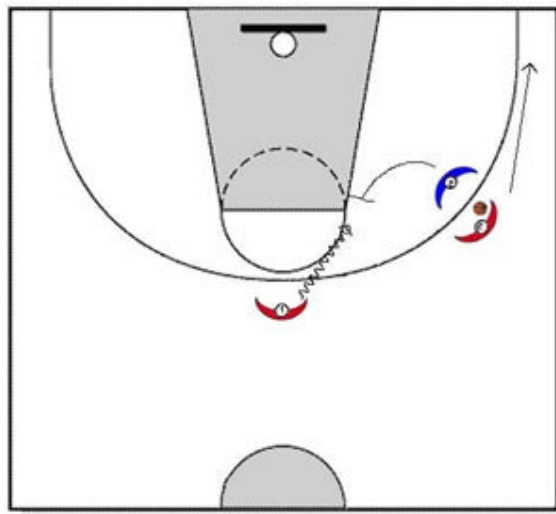
Mentre si gioca lc.l, è molto importante mantenere la testa alta per avere una buona visione periferica. Spesso invece, chi gioca lc.l non vede le cose che succedono e va a posizionarsi in spazi già occupati. Un esercizio utile consiste nel far giocare lc.l l'attaccante mentre un compagno prende posizione sul lato della palla. In questa situazione, l'attaccante sarà obbligato a scegliere di conseguenza, effettuando una penetrazione centrale, laterale o lungo la linea di fondo .





1C.1 PER I COMPAGNI

Si può scegliere di effettuare un lc.l anche con l'obiettivo di mettere un compagno in condizione di effettuare un buon tiro. Per far ciò, bisogna innanzi tutto battere il proprio avversario, provocando un aiuto difensivo; il giocatore che, in questa situazione, viene liberato, deve mettersi in una buona posizione di campo, con i piedi rivolti a canestro, le gambe reattive e l'idea di poter effettuare un tiro



Se il giocatore che rimane libero è un esterno, il passaggio dovrà essere effettuato teso, diretto e veloce. Se invece si tratta di un lungo, è consigliabile un passaggio battuto a terra (spesso, i lunghi che aiutano, lo fanno con le braccia alte) oppure alto e abbastanza veloce. L'attaccante libero deve comunque essere in condizione di ricevere entrambi i tipi di passaggio. E' utile ricordare che, spesso il giocatore battuto inizialmente lc.l, il cui uomo ha poi magari scaricato la palla, non ha la prontezza di recuperare su di lui. Questo ritardo del recupero, specie se l'attaccante, dopo aver passato la palla va ad occupare una posizione d'angolo, concede l'opportunità di ottenere un tiro abbastanza facile e libero (Diag.8-9).

Una buona regola consiste nell'insegnare ai giocatori ad allargarsi sistematicamente, quando il loro uomo va ad aiutare, mettendosi in condizione di ricevere e così effettuare un buon tiro. Non meno importante è allenare l'esecuzione di più di un palleggio eseguito nel traffico, in modo tale da provocare nettamente una situazione di aiuto e creare i presupposti per la serie di vantaggi prima elencata.

Il messaggio tecnico che voglio lanciare, in conclusione, è quello del ritorno massiccio all'insegnamento delle tecniche individuali, a tutti i livelli di età e competizione, per creare giocatori completi e completare quelli già più o meno affermati. In questo, l'allenatore è protagonista e responsabile almeno quanto il giocatore; è però un ruolo che l'allenatore deve al più presto riguadagnare.

