

CONCETTI OFFENSIVI PER IL SETTORE GIOVANILE

Riunione Tecnica PAO – Giaveno, 2 marzo 2013 – Andrea Nicastro

SOMMARIO

1. PREMESSA.....	2
2. FORMAZIONE : CIRCOLARE O VERTICALE ?.....	2
3. ATTACCO IN GENERALE	3
3.1 Obiettivi	3
3.2 Gestione del vantaggio	3
4. ATTACCO NEL SETTORE GIOVANILE.....	5
4.1 Obiettivi	5
4.2 Istruttore Giovanile : facilitatore di apprendimento	5
4.3 Istruttore Giovanile : narratore di una storia	5
4.4 Istruttore Giovanile : capace di programmare	6
4.5 Una proposta di programmazione 12-19 anni.....	7
4.5.1 Under 13 e Under 14	8
4.5.2 Under 15.....	8
4.5.3 Under 17	9
4.5.4 Under 19.....	9
5. PROPOSTA SUL CAMPO	11
5.1 MV con penetra, scarica e ribalta (da U15 in poi)	12
5.1.1 Esercizi senza difesa	12
5.1.2 La critica di un collega	13
5.1.3 Esercizi con difesa – applicazione nel gioco.....	13
5.2 PV giocando 1c1 senza palla (da U13-U14)	14
5.3 PV collaborando tra esterni e interno (da U15 in poi – NEW).....	16
5.4 PV con blocco verticale (da U17 in poi)	18
5.5 PV con pick ‘n roll (da U17 in poi).....	19
6. CONCLUSIONI.....	20
7. BIBLIOGRAFIA	20
8. FEEDBACK	20

1. PREMESSA

Dopo il dovuto e sentito ringraziamento alla responsabile provinciale Valentina Tomaselli e al responsabile regionale Nino Ferraro per l'opportunità ricevuta, ho iniziato la mia relazione con 25' di ritardo, a causa del disbrigo delle operazioni di accredito degli oltre 150 colleghi presenti. Rispetto ai 90 minuti inizialmente previsti per un argomento già di per sé molto vasto, e con l'incombente intervento a seguire del collega Vincenzo Di Meglio, mi sono trovato nella difficoltà di **scegliere cosa fare**.

Tagliare alcuni argomenti? Trattarli tutti, correndo? Tagliare la teoria iniziale, caratterizzante del tema, o quella pratica, forse più interessante per i colleghi, ma legata strettamente alla precedente? Il tutto, senza conoscere le **capacità tecniche dei giocatori** resi disponibili dalla società ospitante, determinanti per un'efficace dimostrazione delle competenze da insegnare nell'intero percorso giovanile.

Da un'analisi autocritica svolta a posteriori, sorretta da alcuni feedback ricevuti, posso ritenere che la presentazione offerta non sia stata conforme alle attese, prime fra tutte le mie. I tre obiettivi di questa dispensa tecnica sono quindi:

- **documentare** il lavoro didattico e tecnico svolto a Giaveno;
- **chiarire e approfondire** alcuni temi, trattati sinteticamente o non trattati per nulla;
- stimolare un **futuro dibattito**, reale percorso formativo per tutti, me compreso.

2. FORMAZIONE : CIRCOLARE O VERTICALE ?

Un evento PAO, mettendo da parte l'obbligatorietà condotta dal sistema a crediti, solo a volte è una vera occasione di formazione e **aggiornamento tecnico**. Questo capita indiscutibilmente quando il relatore ha una comprovata competenza ed esperienza, permettendo agli allenatori presenti di imparare da lui.

Quando la competenza e l'esperienza del relatore è invece paragonabile a quella dei presenti, o addirittura inferiore a parte di questi, il valore dell'evento coincide con la possibilità di un **confronto** di opinioni diverse, addirittura rafforzando la propria, in caso di dissenso con quanto proposto. In questo secondo caso, che si attaglia maggiormente alla mia relazione di Giaveno, l'approccio più opportuno sarebbe stato quello **circolare**, tipico dei dibattiti aperti, non completamente controllati e sviluppati secondo i bisogni dei vari interlocutori, rispetto a quello **verticale**, classico della lezione frontale, con uno che parla e tanti che ascoltano. In altre parole, è la differenza tra **formazione** e **informazione**: tanto è condivisa e interattiva la prima, quanto è passivamente subita la seconda.

Ovviamente non è possibile condividere e interagire in poco più di un'ora con oltre 150 persone. Tuttavia ho voluto anteporre alla mia proposta una *mappa mentale*, condivisa e costruita con i colleghi presenti, sul tema del gioco in attacco, in modo da stabilire un contatto e creare un linguaggio comune. Questo lavoro preliminare si è rivelato utile nel successivo intervento di coach Di Meglio sul contropiede, argomento trattato partendo dai concetti di prendere, mantenere e finalizzare il vantaggio.

3. ATTACCO IN GENERALE

3.1 OBIETTIVI

La *mappa mentale* è stata costruita partendo dalla definizione dell'obiettivo dell'attacco, e continuata interrogandoci sugli strumenti necessari per raggiungere questo obiettivo. Se la realizzazione del canestro è l'obiettivo auspicabile, è evidente che non sempre può essere raggiunto, a causa di un errore tecnico, di una difesa efficace, o semplicemente di un fallo subito. Perciò l'obiettivo viene ridefinito in un **buon tiro**, senza dettagliarne in questa fase il significato. Mi limito qui a sottolineare come una cattiva scelta di tiro può portare alla realizzazione di un canestro, così come una buona scelta di tiro può portare ad un errore. Sta all'allenatore valutare la **bontà della scelta**, in modo disgiunto rispetto all'**esito**, premiando comunque la scelta corretta anche se non gratificata da un canestro e trovando il modo di correggere la scelta scorretta, soprattutto a livello giovanile, quando ha portato ad una realizzazione. La mappa costruita con i colleghi è riassumibile così:



3.2 GESTIONE DEL VANTAGGIO

Nella mappa sono state individuate due coordinate:

- una coordinata orizzontale di **molteplicità** per differenziare:
 - strumenti di tipo **individuale** (1 giocatore coinvolto),
 - strumenti di **collaborazione** (2-3-4 giocatori coinvolti),
 - strumenti di **sistema** (5 giocatori coinvolti);
- una coordinata verticale di **fase** per differenziare:
 - strumenti per prendere il vantaggio (**PV**),
 - strumenti per mantenere il vantaggio (**MV**),
 - strumenti per finalizzare il vantaggio (**FV**).

Un vantaggio può essere preso a livello individuale (es. 1c1 con palla) e mantenuto con le collaborazioni (es. penetra e scarica). È possibile anche prenderlo con una collaborazione (es. pick 'n roll) o con uno strumento di sistema (es. transizione organizzata a 5).

Nella ricerca dell'organizzazione offensiva ideale, un'analisi superficiale potrebbe convincerci che *"basta eseguire per bene uno schema"*, identificando con la parola *"schema"* una sequenza predefinita di movimenti dei giocatori, spesso mutuata da un collega, copiata da una squadra vincente o presa *tout court* da un articolo scaricato da internet. Il cosiddetto *schema*, riproposto in palestra con giocatori certamente diversi da quelli per i quali era stato pensato:

- **deresponsabilizza** il coach dalla ricerca di una soluzione originale, appropriata e calzante;
- lo **illude** sull'infallibilità dello strumento scelto, solo in virtù dei successi ottenuti in altro contesto, con altre condizioni, magari con diversi obiettivi in ogni singolo movimento;
- prescinde dal fattore più importante del nostro gioco: l'**imprevedibilità della difesa** e delle situazioni che questa potrà opporre alla nostra azione offensiva.

Per queste ragioni, lo *schema* è solo una parte del problema complessivo, in grado di rispondere all'esigenza di prendere vantaggio (PV) a livello di sistema (5 giocatori). Tuttavia lo *schema* non risponde a come mantenere il vantaggio (MV) eventualmente acquisito, con quali giocatori (2-3-4 o anche solo 1), su quale lato del campo (sinistro o destro), a quale distanza dal canestro, ecc.

Negli anni '70 e '80, gli *schemi* avevano come scopo quello di arrivare al tiro entro i 30" previsti per l'azione. Eliminando i 7"-8"-9" necessari per superare la metà campo, ne rimanevano più di 20" per mettersi a posto e iniziare a giocare, contro gli appena 14"-15" di oggi. A quei tempi, la prima fase dell'azione, interlocutoria e di studio reciproco, somigliava a volte più ad una **coreografia** che ad una reale e immediata strategia di attacco del canestro. Oggi, con l'azione di attacco ridotta a 24" e con la crescente preparazione fisica e tattica delle difese, ogni secondo impiegato senza attaccare è irrimediabilmente perso. Diventa quindi imprescindibile la capacità dei giocatori di attaccare in continuità, in transizione, a gioco rotto, con continue ed istantanee **letture del comportamento della difesa**, alla veloce ricerca di un vantaggio, da prendere, mantenere e finalizzare, in tempi sempre più ridotti. Per arrivare ad un buon tiro non basta quindi prendere vantaggio (PV) con uno *schema* e sperare di finalizzarlo (FV) in qualche modo. Oltre che della meta, bisogna occuparsi della strada da percorrere per arrivarci, mantenendo il vantaggio (MV) in modo efficace. Assunto che nessun ottimo attaccante può vincere da solo contro una buona difesa, è necessario quindi ricorrere alle collaborazioni, alle spaziature, ai tagli e ai movimenti della palla e dei giocatori, che permettano di arrivare ad una conclusione positiva di questo percorso.

L'attenzione del coach, oltre che sulle modalità scelte per prendere vantaggio (PV), deve spostarsi sulle regole per mantenerlo (MV). La capacità di una squadra di mantenere vantaggio, usando efficacemente il fondamentale del passaggio, dal punto di vista tecnico e anche tattico, ha diversi risvolti positivi a tutti i livelli, in particolare nelle categorie giovanili. Provo ad elencarne alcuni:

- **cementa la squadra**, rinforzando la collaborazione e inibendo gli individualismi;
- esercita un ruolo educativo e sociale: ogni giocatore deve **prendersi cura** dei compagni;
- **divide gli onori**, gratificando e coinvolgendo anche i giocatori di minor talento, sulla base di regole comuni, valide per tutti;
- **divide gli oneri**, togliendo pressione ai giocatori di maggior talento;
- migliora le **capacità attentive** di tutti i giocatori, alla ricerca di una soluzione immediata e creativa alle situazioni lette in campo con autonomia, nel rispetto delle regole.

4. ATTACCO NEL SETTORE GIOVANILE

4.1 OBIETTIVI

A livello giovanile il **miglioramento** dei giocatori è più importante del risultato di squadra. La squadra, gli allenamenti e le partite sono strumenti per la loro crescita, non valori assoluti a sé stanti. Il miglioramento dei giocatori consiste nell'acquisizione di competenze fisiche, tecnico-tattiche e mentali-cognitive. Con esercizi analitici, caratterizzati da un certo carico fisico e da reiterate ripetizioni di gesti tecnici corretti, si allenano i primi due tipi di competenze, relative alle fasi di presa e finalizzazione del vantaggio (**PV** e **FV**). Per allenare la capacità di scelta associata alle competenze mentali-cognitive, sono più opportuni esercizi di mantenimento del vantaggio (**MV**), nei quali gli strumenti fisici e tecnici sono usati per risolvere le imprevedibili situazioni di gioco.

4.2 ISTRUTTORE GIOVANILE : FACILITATORE DI APPRENDIMENTO

In un articolo pubblicato qualche anno fa da Federico Danna su "Giganti del Basket" dal titolo "L'allenatore: facilitatore di apprendimento", l'autore chiede provocatoriamente se "sbagliando si impara" oppure se "sbagliando si impara... a sbagliare!". L'autore chiarisce la provocazione iniziale, sottolineando il rischio di creare abitudini sbagliate, reiterando ripetizioni di gesti tecnici errati, in esercitazioni **analitiche** (es. sessioni di palleggio, di passaggio, di tiro), molto utili per allenare le fasi iniziale (PV) e finale (FV) della gestione del vantaggio. Al contrario, l'errore diventa parte integrante dell'apprendimento, quindi utile per imparare, nelle esercitazioni **globali**, basate sul gioco e sulle scelte da questo proposte, in fase di mantenimento del vantaggio (MV).

4.3 ISTRUTTORE GIOVANILE : NARRATORE DI UNA STORIA

Lo stile didattico del "facilitatore di apprendimento" è simile allo stile di un abile narratore: quando alleniamo raccontiamo una storia ai nostri giocatori. Questa storia contiene:

- la *premessa* o descrizione del contesto iniziale;
- lo *sviluppo* narrativo;
- la *conclusione* del percorso.

Nella **premessa** di un racconto, come di una relazione tra istruttore e allievi, si crea un primo contatto nel quale si stabiliscono, a volte anche involontariamente, le regole della relazione. Il proverbiale "C'era una volta..." crea un legame tra l'istruttore-narratore e il passato dei suoi allievi; sul loro passato, e non solo dalle sue convinzioni. L'istruttore deve partire nella sua proposta, incentrata sui bisogni degli allievi e non sui propri, per rendere da subito loro i veri protagonisti.

Nello **sviluppo** della proposta, più che il merito e il contenuto della proposta stessa, gioca un ruolo da protagonista la forma, la capacità di affabulazione e coinvolgimento che l'istruttore-narratore esercita sugli allievi. Un concetto corretto nella grammatica e nel significato, rischia di diventare arido e, quindi, inascoltato, se proposto con modalità inopportune. Aspetti non strettamente linguistici, come il tono della voce e il linguaggio non verbale, sono spesso determinanti. Uno strumento utile per coinvolgere gli allievi è quello di renderli protagonisti del racconto, usando delle domande, stimolando la loro fantasia e partecipazione.

Nella **conclusione** si tirano le fila del percorso fatto. La conclusione va preparata, in un crescendo di penetrazione e immedesimazione degli allievi nel racconto, arricchendo di valore la meta finale con il cammino percorso insieme. Come è importante rendere gli allievi protagonisti nello sviluppo della storia, lo è ancora di più farlo nella conclusione. Un allievo che arriva da solo alla conclusione, fa sua tutta la storia e ne è gratificato. È compito dell'istruttore *facilitatore di apprendimento*:

- *aiutare l'allievo, ma senza sostituirsi a lui;*
- *sostenerlo nei momenti difficili, ma senza concedergli alibi;*
- *modulare la difficoltà della proposta, in funzione delle sue capacità, in modo che il cammino e la sua conclusione non siano:*
 - troppo difficili, producendo frustrazione,
 - troppo facili, togliendo motivazione.

A questo proposito trovo molto efficace l'immagine dell'asticella nel salto in alto. Se è troppo alta, il saltatore rinuncerà a confrontarsi con la prova, ritenendola impossibile. Se è troppo bassa, la prova risulterà poco motivante. Compito dell'istruttore è quello di alzare e abbassare l'asticella, affinché la difficoltà sia alta ma non insormontabile, comunque riferita alle effettive capacità e non al modello teorico che l'istruttore ha dell'allievo. Alla fine di una prova valida, seguente ad uno sforzo, l'allievo sarà gratificato e sentirà il successo come una cosa "sua". La gratificazione dell'istruttore è contemplare da fuori un successo che apparentemente non gli appartiene.

4.4 ISTRUTTORE GIOVANILE : CAPACE DI PROGRAMMARE

La metafora dell'asticella è riconducibile al concetto di programmazione degli obiettivi e dei passi intermedi per l'attacco nel settore giovanile, contraddistinto dalle seguenti caratteristiche:

- **Progressivo:** gli obiettivi da raggiungere in ogni tappa devono essere in logica relazione con quelli raggiunti nella tappa precedente e quelli da raggiungere nella successiva. Queste tappe possono essere associate alle sette annate del settore giovanile, ossia le categorie U13, U14, U15, il 1° e il 2° anno U17, il 1° e il 2° anno U19. Non si commetta l'errore di legare gli obiettivi alle categorie in modo assoluto e rigido. Avere un'idea su questo legame, però, è corretto; nel paragrafo 4.4 tenterò di descrivere una mia proposta per il settore giovanile della società di cui quest'anno sono responsabile.
- **Consapevole:** il sistema deve partire dalla consapevolezza delle competenze dei giocatori, della loro storia tecnica precedente e delle loro prospettive future. Per questo motivo è necessario che l'allenatore non si limiti a scegliere il sistema in base alle caratteristiche della singola stagione, ma piuttosto faccia un'analisi ampia, documentandosi con i colleghi che lo hanno preceduto alla guida della squadra. L'allenatore per primo deve quindi avere competenze e ampia sensibilità sulle caratteristiche del gioco, anche quelle relative a categorie molto lontane da quella che contestualmente allena. Citando coach Gianni Asti, che espresse questo concetto in una lezione PAO di alcuni anni fa a Giaveno, è superficiale l'atteggiamento di istruttori minibasket che non si interessano del basket degli adulti, ritenendolo poco interessante per i propri scopi quotidiani, come lo è quello di allenatori senior disinteressanti dalle tematiche motorie e tecniche di base. Capire il passato dei propri giocatori, anche remoto, e il loro possibile futuro, anche lontano, è deontologicamente necessario per programmare al meglio il loro presente. L'attuale progetto "519", portato avanti su scala nazionale, si basa su questi concetti: pallacanestro unica, dai 5 ai 19 anni, anche se con caratteristiche e strumenti didattici diversi, insegnata da istruttori e allenatori che allargano la propria visione e consapevolezza, al fine di creare giocatori completi e non solo bimbi che giocano a minibasket o giocatori di pallacanestro giovanile.
- **Funzionale:** il sistema deve essere funzionale al principale obiettivo del settore giovanile, ossia il miglioramento del giocatore, da anteporre al risultato della partita o del campionato. Nel settore giovanile la strada diventa più importante della meta, quindi la programmazione deve seguire le esigenze del percorso formativo, all'insegna del "*massimo sforzo per il*

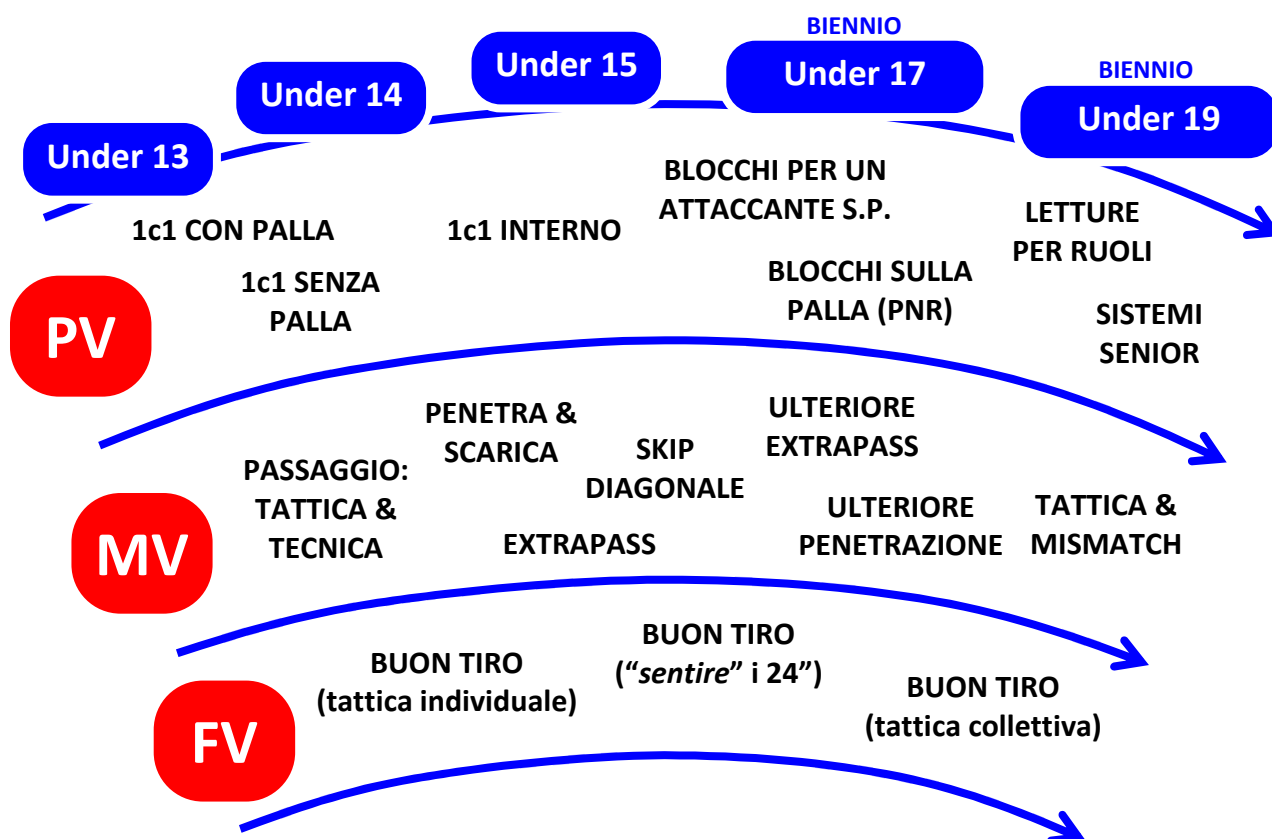
massimo risultato”, perché a livello giovanile le scorciatoie non servono, anzi risultano talvolta controproducenti, oltre che illusorie.

- **Onesto**: il sistema deve essere scelto in modo onesto, nel senso che deve essere nei fatti, e non solo a parole, funzionale all’obiettivo. Più giovane è l’età dei giocatori, più il sistema deve essere *aperto e libero*, senza limitazioni alle iniziative dei giocatori, a patto che siano collocate all’interno di poche e chiare regole di squadra, valide per tutti. Il sistema seguirà il gusto personale dell’allenatore, purché questo non sostituisca il progetto sui giocatori.

4.5 UNA PROPOSTA DI PROGRAMMAZIONE 12-19 ANNI

Una proposta di programmazione è quella messa in atto a partire da quest’anno per il SEA Basket di Settimo Torinese, dove rivesto il ruolo di responsabile tecnico del settore giovanile. Non è detto che sia la proposta migliore per i giocatori della mia società: ancora oggi ci sto riflettendo. A maggior ragione non è assumibile come riferimento per settori giovanili con caratteristiche tecniche e organizzative diverse.

Ha quindi il puro valore di esempio di **una possibile progressione di argomenti da trattare** lungo il corso del settore giovanile (12-19 anni), **per gruppi di medio livello** all’interno del panorama regionale. Tutti i gruppi della mia attuale società partecipano ai campionati Elite di categoria, con risultati alterni. Nessun gruppo quest’anno partecipa ai campionati di Eccellenza. Nello schema seguente è illustrata la successione dei concetti offensivi proposti dall’**Under 13** fino all’**Under 19**, in riferimento alle tre fasi del gioco **PV**, **MV** e **FV** descritte nel paragrafo 3.2.



Di seguito saranno analizzati i vari concetti, categoria per categoria, sottolineando come, anche all’interno dei gruppi ai quali si riferiscono, le varie proposte tecniche devono essere intesi in modo flessibile e adattabile ai continui feedback che provengono dall’osservazione dei giocatori.

4.5.1 UNDER 13 E UNDER 14

Ammesso e non concesso che nel settore minibasket siano stati raggiunti tutti i prerequisiti motori necessari, e che in particolare nella categoria Esordienti siano stati appresi anche alcuni strumenti puramente tecnici del gioco, ai giocatori delle categorie U13 e U14 sono proposti questi strumenti offensivi per affrontare le tre fasi del gioco:

- PV** Gli unici strumenti per prendere vantaggio sono **1c1 con palla** e **1c1 senza palla** in situazioni dinamiche, nelle quali si sollecitano le capacità motorie di arresto in equilibrio e la conoscenza tecnica del piede perno. Nessuna collaborazione è proposta in questa fase per prendere vantaggio, volendo focalizzare l'attenzione sullo sviluppo delle abilità individuali.
- MV** L'unico strumento per mantenere il vantaggio è il **passaggio**, con particolare attenzione alla **tattica individuale**, in particolare sulla scelta semplice (SE passare, A CHI passare, QUANDO passare). La pretesa non sarà elevatissima sulla tecnica (COME passare), visto che i giocatori non sono ancora formati sul piano della forza, ma si dà comunque importanza al modello tecnico di riferimento, per chi passa e per chi riceve, con una efficace dimostrazione visiva.
- FV** La finalizzazione del vantaggio coincide con l'effettuazione di un **buon tiro**. In queste categorie un "buon tiro", giocando contro avversari di livello più o meno pari, risponde solamente a criteri di **tattica individuale**: se sono libero e dentro il mio raggio di tiro, tiro io, altrimenti passo la palla, senza alcun riferimento al tipo di tiro, al tempo dell'azione, alle abilità individuali mie o dei miei compagni.

4.5.2 UNDER 15

In ogni categoria, si parte da quanto appreso nella categoria precedente per aggiungere nuovi strumenti, adeguati all'età. L'Under 15 non fa eccezione e il primo passo sarà quello di verificare l'apprendimento degli strumenti per PV, MV e FV proposti in U14 e U13.

- PV** A quanto visto in precedenza, in U15 si inizierà a prendere vantaggio anche giocando 1c1 con palla e 1c1 senza palla anche da **posizione interna**. Lo faranno tutti, senza distinzione di fisico o di ruolo, come opportunità di apprendimento della gestione di equilibrio e disequilibrio, a contatto con un difensore. Si tratta quindi di una scelta didattica importante e non opportunistica. Giocare 1c1 interno a giocatori lunghi darà la stessa certezza che l'1c1 esterno darà ai piccoli. Viceversa, l'1c1 interno per i piccoli e l'1c1 esterno per i ragazzi lunghi toglierà certezze nell'immediato, ma risulterà formativo nel medio-lungo periodo.
- MV** Grazie anche ad una maggiore forza nelle gambe e nelle braccia, in U15 si inizierà a giocare **penetra & scarica**, iniziando a diventare consapevoli della reazione della difesa avversaria ad una penetrazione a canestro, senza impiegare troppo tempo sull'analisi delle rotazioni difensive. Dalla situazione di 1c1 interno, come da una penetrazione interrotta, si potrà proporre il passaggio skip diagonale, come strumento alternativo ai passaggi perimetrali, per **ribaltare** il lato della palla, al quale potrà succedere un ulteriore passaggio (*extrapass*) per mantenere ulteriormente il vantaggio. Quest'ultimo concetto è difficile da proporre in U15 e non è escluso che si debba posticipare al biennio U17.
- FV** Il concetto di **buon tiro**, approfittando anche della presenza del **tabellone dei 24"**, per lo meno nei campionati U15 Eccellenza ed Elite, sarà associato anche ad un discorso di tempo. Dunque la tattica di tiro individuale ("*se sono libero, tiro*"), sarà arricchita da un'ulteriore variabile, da *sentire* mentre il gioco scorre, anche senza bisogno di vedere il tabellone. Non è detto che un *buon tiro* al 21° secondo dell'azione sia tale anche al 10° secondo dell'azione.

4.5.3 UNDER 17

L'U17 è la prima categoria biennale del percorso giovanile. Questo fatto, unito alla perdurante differenza tra l'età anagrafica e l'età biologica di alcuni giocatori, amplia e complica di molto il ventaglio di proposte possibili e impossibili. Inoltre, nella maggior parte delle società, i giocatori non sono selezionati, ma sono semplicemente i reduci dalle categorie precedenti (U17 anno giovane e U15), con differenze fisiche e tecnico-tattiche talvolta ancora più marcate. Diventa ancora più importante la verifica degli obiettivi nelle categorie precedenti, ritornando più volte durante l'anno su quei concetti, che restano basilari.

- PV** Se la capacità di giocare 1c1 con e senza palla, da posizioni esterne ed interne, ha raggiunto un livello sufficiente per la maggioranza dei giocatori, si possono iniziare ad introdurre i blocchi. Personalmente preferisco il blocco a favore di un attaccante senza palla, perché la gestione della palla è un problema in più, da affrontare in un secondo momento, in progressione di difficoltà. Fra i vari tipi di blocco, ho scelto il **blocco verticale**, portato su un quarto di campo libero da altri giocatori ("wide screen"), ritenendolo quello didatticamente più semplice per iniziare.
- MV** Aver acquisito la capacità di giocare efficacemente **penetra, scarica & ribalta** con proprietà di esecuzione tecnica e sufficiente scelta tattica entro la categoria U15 è, a mio parere, un'utopia per la gran parte delle squadre della nostra regione. Per questo motivo il primo anno U17 si dovrà lavorare ancora su questo tipo di mantenimento del vantaggio, a mio parere centrale della pallacanestro moderna, aggiungendo ulteriori passaggi perimetrali ed un'ulteriore penetrazione CON la palla, in palleggio, o DELLA palla, con un passaggio interno per un 1c1 spalle a canestro. Pur essendo cambiata la modalità di prendere vantaggio (PV), dai tagli dell'U15 ai blocchi dell'U17, non cambia la modalità di mantenere il vantaggio, con "penetra, scarica & ribalta", in U17 come in Serie A.
- FV** Vale quanto detto in U15 riguardo la **consapevolezza del tempo** dell'azione offensiva. Aumentando le capacità fisiche e tecniche dei difensori, diventa ancora più difficile, e quindi allenante, la consapevolezza del **buon tiro**, obiettivo finale di ogni attacco.

4.5.4 UNDER 19

L'U19 è la categoria limite del settore giovanile. In relazione al livello e alle scelte della società, alcuni giocatori della squadra sono più o meno stabilmente inseriti in prima squadra. In alcuni sporadici casi, la squadra U19 e la prima squadra addirittura coincidono, come capita in Piemonte per una squadra di DNC, due in C regionale e una in D. Ciò vuol dire che i sistemi offensivi dell'U19 devono coincidere con quelli utilizzati in prima squadra, ovviamente scelti in autonomia dal capo allenatore, o rappresentarne quanto meno una semplificazione. Il passaggio dei giocatori dal settore giovanile alla prima squadra è una fase delicatissima, nella quale a volte le posizioni dell'istruttore giovanile e del capo allenatore si scontrano, a scapito del giocatore. Come accade in altri contesti, sono necessarie responsabilità e onestà da entrambe le parti. L'istruttore giovanile, in accordo con il suo responsabile tecnico, dovrà aver lavorato negli anni in modo efficace, per dare al giocatore tutti gli strumenti fisici, tecnici e tattici per inserirsi in un contesto senior. Dal canto suo, il capo allenatore dovrà prendersi cura del giocatore, ritenendolo una preziosa risorsa della società in continua evoluzione, e non solo una pedina a suo uso e consumo.

- PV** Nella categoria U19 si prenderà vantaggio leggendo le situazioni di gioco (es. spaziature su penetrazione, lettura di un blocco, ecc.) anche in relazione alle **caratteristiche individuali** del singolo giocatore, e non solo a regole democratiche valide per tutti. Inizieranno a prendere

forma i ruoli dei giocatori. Un giocatore con caratteristiche interne si muoverà in modo diverso da un giocatore esterno, anche se, fino all'U17, le regole per entrambi erano le medesime. Ad esempio, nel pick 'n roll, i playmaker prenderanno vantaggio sfruttandolo in palleggio, mentre i centri lo prenderanno portando il blocco sulla palla e tagliando in area. Qualunque sia il sistema usato in prima squadra, il giocatore U19 avrà tutti gli strumenti per inserirsi con un ruolo, perché lo avrà imparato anche in ambito giovanile.

MV Anche le regole di mantenimento del vantaggio rispetteranno le **caratteristiche individuali**. Una regola di spaziatura attuata da un giocatore con caratteristiche interne sarà diversa da quella attuata da un giocatore con caratteristiche esterne. Ad esempio:

- su una penetrazione centrale, un giocatore interno attaccherà la linea di **fondo** (diagramma 1), mentre un giocatore esterno si spazierà sull'**arco** (diagramma 2);

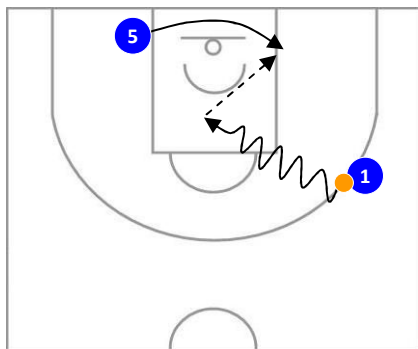


DIAGRAMMA 1

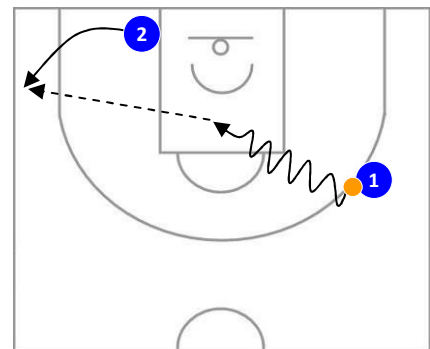


DIAGRAMMA 2

- in caso di blocco sulla palla, un giocatore interno ruoterà in area (**roll**: diagramma 3), mentre un giocatore esterno si spazierà sull'arco (**pop**: diagramma 4).

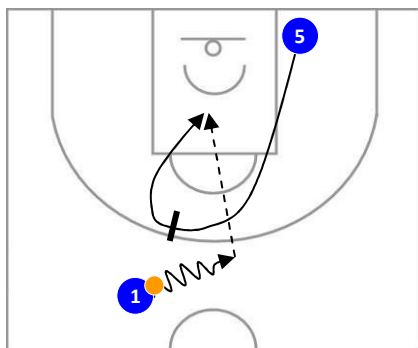


DIAGRAMMA 3

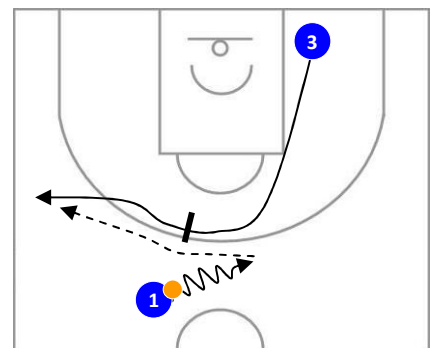


DIAGRAMMA 4

FV Anche la ricerca di un **buon tiro**, a livello U19, ricalca gli stessi criteri. Fermo restando il raggiungimento degli obiettivi pregressi, l'ultimo tiro può essere cercato secondo criteri di **tattica collettiva**, ossia con il giocatore di maggior talento, con quello marcato da un difensore non adeguato o carico di falli, creando occasionalmente dei mis-match.

5. PROPOSTA SUL CAMPO

Con la proposta sul campo, ho mostrato alcuni esercizi che uso di frequente, per insegnare a mantenere e prendere vantaggio in progressione nelle diverse fasce d'età.

- Nel paragrafo **5.1** è illustrata una progressione di **penetra, scarica e ribalta**, a mio parere il sistema migliore e più istruttivo per mantenere il vantaggio a partire dalla categoria U15, la prima nella quale i giocatori hanno forza fisica sufficiente per passare la palla, a distanze di almeno 6 metri, anche sotto pressione e a contatto con un difensore. Situazioni di penetra, scarica e ribalta sono allenanti anche nelle categorie successive, U17, U19 e senior, nelle quali cambia la tipologia e aumenta la complessità degli strumenti per prendere vantaggio, ma non cambia lo strumento per mantenerlo, giocando contro i recuperi e le rotazioni difensive avversarie, spontanee o costruite.
- Nel paragrafo **5.2** sono proposti esercizi per prendere vantaggio, giocando diversi **1c1 senza palla** in contemporanea, in uno spazio delimitato. La capacità di smarcarsi sul perimetro o attaccare la retina in back-door (cfr. Marco Crespi), liberando spazio sul perimetro per altri compagni, è lo strumento tecnico più adatto e istruttivo per prendere vantaggio nelle categorie **U13 e U14**.
- Nel paragrafo **5.3** viene trattata la **collaborazione tra interno ed esterni**, proponibile a partire dalla categoria **U15**, nella quale si introduce l'1c1 interno con uso dei contatti. In progressione con quanto visto nel paragrafo precedente, si mostra come da un taglio back-door possa nascere una presa di posizione interna, che consenta la ricezione in post. Si inizia a definire uno schieramento con due guardie e due ali, ai quali si aggiungerà in seguito il quinto giocatore in posizione interna. Nota: **le situazioni illustrate in questo paragrafo non sono state presentate nella riunione PAO**, in parte per mancanza di tempo e in parte per le difficoltà tecniche che avrebbero avuto nell'esecuzione i dimostratori.
- Nel paragrafo **5.4**, in riferimento alla categoria **U17**, viene introdotto il **blocco verticale** su un quarto di campo libero da altri giocatori, ritenendolo quello didatticamente più semplice per iniziare ad insegnare la tecnica di chi porta e di chi sfrutta il blocco, e successivamente le letture in funzione del comportamento difensivo. In progressione con quanto visto fino alla categoria U15, il blocco verticale della guardia per l'ala è un'alternativa al taglio back-door della guardia, che arricchisce il bagaglio offensivo dei giocatori.
- Nel paragrafo **5.5** il sistema viene arricchito con un **blocco sulla palla** (o *pick 'n roll*), con il quale si propone un ulteriore strumento per prendere vantaggio, se l'1c1 senza palla e il blocco verticale non sono stati efficaci, o se mancano meno di 8" al termine dell'azione offensiva. La proposta del *pick 'n roll* è adatta per un gruppo evoluto di categoria U17, che ha già acquisito competenza sulle precedenti modalità di presa del vantaggio, o per un gruppo **U19**. Il proverbiale abuso di *pick 'n roll* non va combattuto ignorandone l'esistenza o, peggio, demonizzandolo a livello giovanile, ma riconducendolo ad un ulteriore strumento che arricchisce il bagaglio di base, senza sostituirsi alle altre abilità, ad esso propedeutiche.

5.1 MV CON PENETRA, SCARICA E RIBALTA (DA U15 IN POI)

5.1.1 ESERCIZI SENZA DIFESA

L'esercizio di 2c0 illustrato in diagramma 5 può essere utilizzato come attivazione. Il giocatore 2 penetra, scarica a 1 e raggiunge l'arco in attesa che 3 faccia lo stesso con lui, mentre 1 tira. La continuità dell'esercizio, con il tiratore 1 che va a rimbalzo, crea una istruttiva congestione in area, che complica passaggio e ricezione. Nell'evoluzione dell'esercizio, il coach (o un assistente) toglie visibilità al passaggio, obbligando il giocatore 1 a spaziarsi sul perimetro (diagrammi 6 e 7).

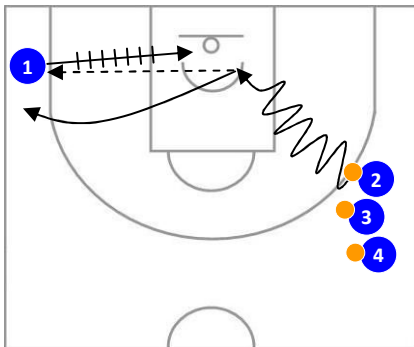


DIAGRAMMA 5

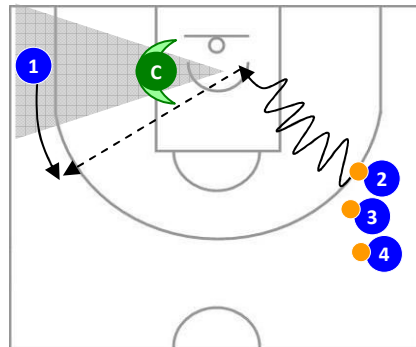


DIAGRAMMA 6

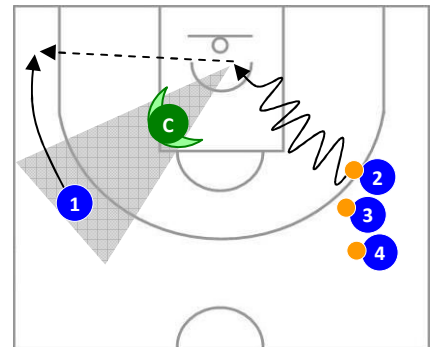


DIAGRAMMA 7

Andando in progressione, nell'esercizio di diagramma 8 diventano due i giocatori a condividere lo spazio perimetrale, mantenendo un'adeguata spaziatura. Nella versione semplificata, 3 passerà a 2, che ribalterà su 1, che tirerà. Chi passa, prende il posto di chi ha ricevuto. Dualmente, si può richiedere il primo passaggio in diagonale e l'extrapass in angolo (diagramma 9). Infine, la presenza dell'allenatore come difensore passivo, obbliga i potenziali ricevitori a spaziarsi per migliorare le linee di passaggio (diagramma 10), prima di un extrapass.

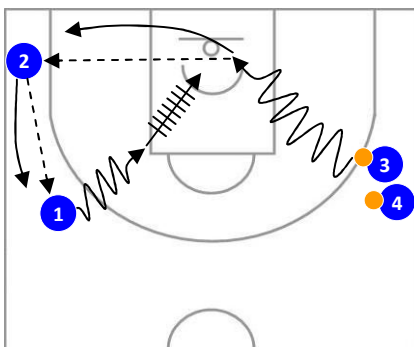


DIAGRAMMA 8

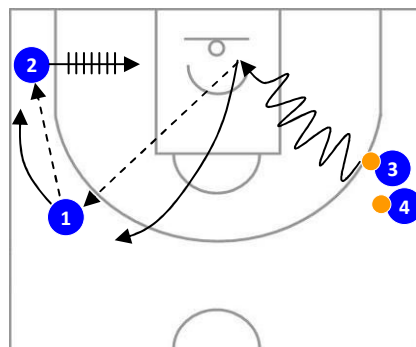


DIAGRAMMA 9

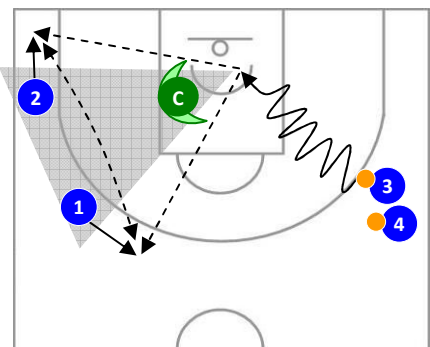


DIAGRAMMA 10

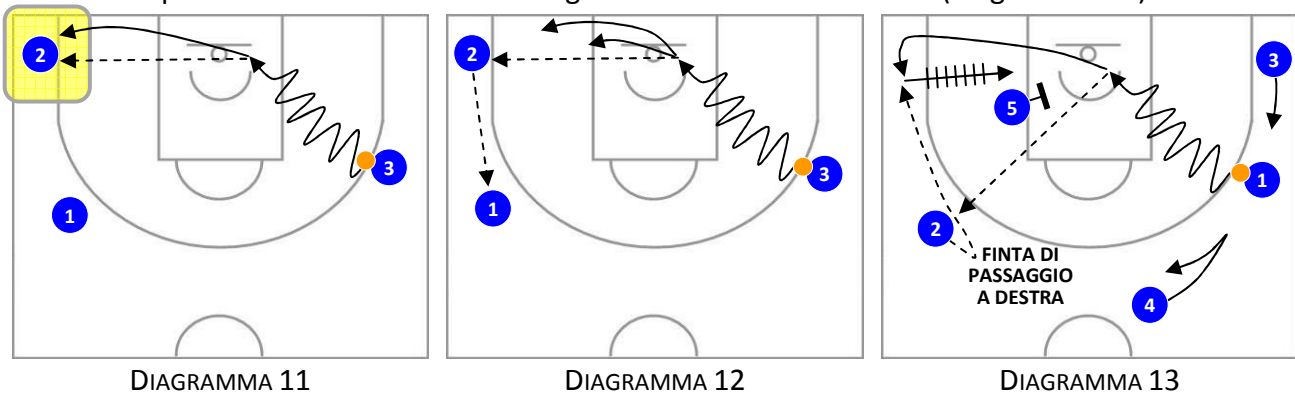
A causa dell'imprevedibilità della lettura di passaggio data dal coach al penetratore, uno dei due ricevitori potrebbe anche dover fare diversi passaggi e movimenti perimetrali, prima di tirare e andare in fila. Non è un problema, perché lo scopo dell'esercizio è il **mantenimento del vantaggio**, fatto di movimenti perimetrali ed extrapass, e non la finalizzazione, con il tiro. Per quanto si è visto in campo, l'ultima proposta è risultata troppo difficile per i dimostratori, non in grado di giocare efficacemente con le diverse difficoltà proposte dall'esercizio:

- la **condivisione dello spazio** perimetrale su un quarto di campo;
- la presenza disturbatrice dell'allenatore o **difensore passivo**;
- la **tecnica individuale** di passaggio e ricezione;
- la **concentrazione** richiesta anche nelle ripetizioni successive alla prima.

Considerando i dimostratori come una vera squadra, riscontrando queste difficoltà, avrei fatto un passo indietro, tornando a proposte più semplici. Questa scelta, didatticamente corretta, non mi avrebbe permesso di mostrare ai colleghi presenti le proposte tecniche successive.

5.1.2 LA CRITICA DI UN COLLEGA

Un collega, dopo la partecipazione alla riunione, ha criticato la proposta descritta nell'ultimo diagramma perché, dopo il passaggio di scarico, il giocatore 3 **non avrebbe spazio** sul perimetro per continuare la sua corsa (diagramma 11). Secondo questo collega, uscire sull'arco sarebbe funzionale alla riuscita dell'esercizio in continuità, ma non all'applicazione nel gioco, per il quale l'indicazione corretta sarebbe quella di posizionarsi in post basso o mezzo angolo (diagramma 12), in attesa che si liberi lo spazio. Il mio riferimento al cosiddetto "Djordjevic move" sarebbe quindi stato impreciso, perché il celebre movimento di scarico e uscita in angolo per un tiro da 3 punti sarebbe possibile solo con un passaggio diagonale e l'angolo libero da attaccanti. Continuando a correre dopo il passaggio di scarico, magari sfruttando un blocco di contenimento di 5, Djordjevic riceveva dopo una finta di ribaltamento in grado di sbilanciare la difesa (diagramma 13).



Piuttosto, suggeriva il collega, si mandi il penetratore-scaricatore verso la palla per fare da difensore passivo, come proposto dai coach Andrea Capobianco e Antonio Bocchino in occasione di Giornate Azzurre in Piemonte. La critica del collega, pur pertinente e correttamente motivata, mi ha fatto pensare, ma non mi ha ancora fatto cambiare idea. Negli esercizi finora proposti, la priorità è il movimento continuo della palla e dei giocatori che l'hanno appena passata. A mio parere, **l'intasamento degli spazi è istruttivo**. In riferimento al diagramma 8, quando 3 arriverà in angolo, 2 avrà già preso il posto di 1, e 1 sarà già andato a rimbalzo, mentre 4 penetra per una nuova ripetizione. Se l'esercizio si blocca, ammesso che questo non avvenga per un problema tecnico ma di posizionamento, emerge chiara l'esigenza e la responsabilità di ciascun giocatore nel giocare *mentre* i compagni fanno altro. L'obiettivo, in questa fase, è leggere la propria posizione in funzione di quella dei compagni e del pallone. Cito Antonio Bocchino in un clinic tenuto nel 2005 a Torino, sui principi offensivi nella categoria Under 14: "Prima si impari a giocare CON i compagni, successivamente CONTRO gli avversari". Negli esercizi successivi, con l'introduzione dei difensori, si arriverà alle reali applicazioni nel gioco dei concetti di penetra, scarica e ribalta.

5.1.3 ESERCIZI CON DIFESA – APPLICAZIONE NEL GIOCO

Giochiamo 3c3 con handicap come illustrato in diagramma 14. X1 è l'unico difensore in equilibrio, pronto ad aiutare. Al segnale del coach, 2 sprinta per strappare dalle sue mani la palla e penetrare, mentre X2 tocca la mano libera e recupera in difesa. Il terzo difensore X3 entrerà in campo quando la palla lascerà le mani di 2. Nei diagrammi 15 e 16 è illustrato il caso di scarico in diagonale, seguito da un extrapass e da una nuova penetrazione. Nulla vieta che 2 scarichi in angolo a 3, con una lettura difensiva autonoma, e una conseguente scelta offensiva, per mantenere il vantaggio.

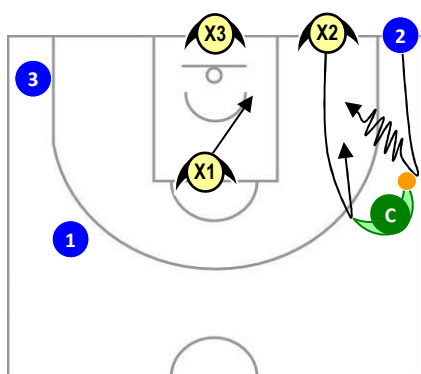


DIAGRAMMA 14

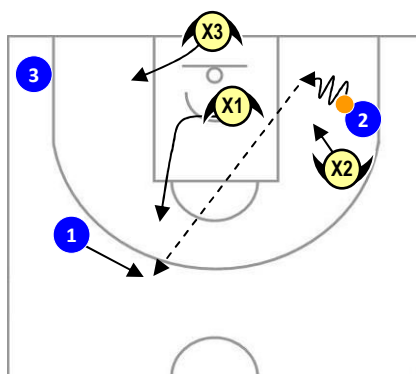


DIAGRAMMA 15

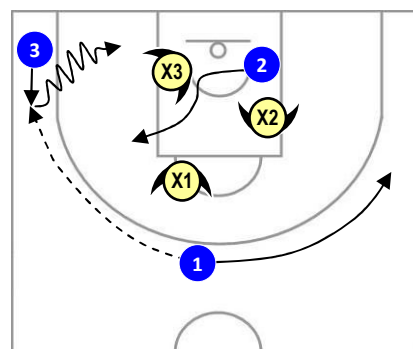


DIAGRAMMA 16

È necessario creare artificialmente il vantaggio iniziale, con l'obbligo per X2 di toccare la mano lontana prima di recuperare, se si vuole focalizzare il mantenimento del vantaggio come obiettivo principale dell'esercizio. Appena la situazione di **3c1+R+R** (ossia 3 contro 1 più primo recupero più secondo recupero), certamente penalizzante per la difesa e, quindi, relativamente semplice da risolvere per l'attacco, sarà sufficientemente metabolizzata, si andrà in progressione:

- inizialmente togliendo ogni vincolo a X3, pronto a difendere fin dall'inizio come X1 (**3c2+R**);
- poi togliendo l'handicap a X2, chiedendo ai tre attaccanti di prendere vantaggio (PV), prima di mantenerlo (MV), come capita quando si attacca una difesa schierata (**3c3**).

5.2 PV GIOCANDO 1C1 SENZA PALLA (DA U13-U14)

Lo strumento più adatto e istruttivo per imparare a prendere vantaggio (PV) nelle prime categorie giovanili, è per me l'1c1 senza palla, dal quale scaturiscono opportunità di 1c1 dinamico con palla, da ricezione. L'esercizio proposto per questo scopo è il 3c3 su un quarto di campo, illustrato in diagramma 17. Tre gialli e tre blu corrono intorno al cerchio della lunetta¹. Il giocatore chiamato va a prendere la palla in punta, mentre i due compagni si spaziano nel quarto di campo opposto a quello dove si trova il coach. Fin qui sembra tutto semplice. Sembra.

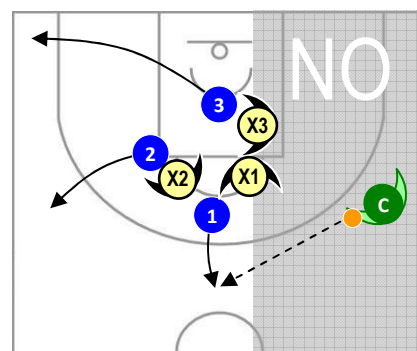


DIAGRAMMA 17

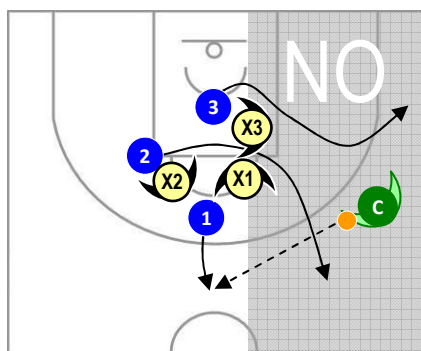


DIAGRAMMA 18

Chi era presente alla riunione di Giaveno, ricorderà come, in diverse e consecutive occasioni, i giocatori senza palla ignoravano l'indicazione ricevuta, occupando spazi già occupati dai compagni o dallo stesso coach (diagramma 18). Mettendo per un attimo da parte il disappunto per una istruzione inascoltata, di centrale importanza per una efficace esecuzione dell'esercizio, mi è tornata in mente una osservazione dei coach del Settore Squadre Nazionali durante le Giornate Azzurre di novembre 2012, con coach Antonio Bocchino, e febbraio 2013, con coach Andrea Capobianco.

Diverse le circostanze e le parole usate, per il medesimo concetto. Nei nostri settori giovanili c'è una grande ed evidente lacuna comune: la **difficoltà attentiva e cognitiva**, ossia una scarsa capacità di ascoltare, ma anche di vedere, osservare, capire e scegliere.

¹ Purtroppo, dall'estate 2010, del vecchio cerchio della lunetta, è rimasta solo metà. È opinione diffusa come la metà tratteggiata non facesse male a nessuno e che anzi fosse utile in vari esercizi. Questo caso ne è la dimostrazione!

Questo avviene indipendentemente dalle capacità fisiche e tecniche, a volte anche buone o eccellenti. È come avere una automobile bella e carrozzata, ma non essere capaci a guidarla. L'esercizio a Giaveno non riusciva, non per difficoltà tecniche, nella fattispecie inesistenti, ma di concentrazione. Tornando all'esercizio, la regola di spaziarsi in opposizione al coach costringe tre giocatori a condividere una porzione limitata di campo. Al giocatore 1 è inizialmente vietato il palleggio. Da un ribaltamento di 1 a 2 (diagramma 19), potrebbe nascere un 1c1 dinamico con palla, con la successiva eventuale necessità, in caso di aiuti, di mantenere questo vantaggio con il passaggio, applicando quanto imparato con gli esercizi del paragrafo 5.1.3, anche se con angoli diversi. Se la difesa anticipa il primo passaggio², la lettura offensiva immediata è quella del back-door, con un risultato individuale, ossia ricezione e tiro da sotto, oppure collettivo, liberando spazio (*clear-out*) per un altro compagno (diagramma 20). Se anche il passaggio a 3 fosse impedito dalla difesa, il coach diventerebbe appoggio e darebbe una ulteriore chance per muoversi alla ricerca di un nuovo vantaggio, esterno o interno (diagramma 21), stavolta sull'intera metà campo, in modo da aumentare gli spazi e rimodulare istantaneamente la difficoltà.

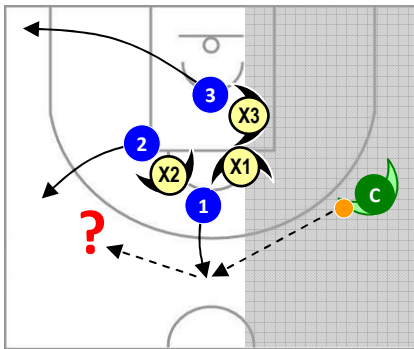


DIAGRAMMA 19

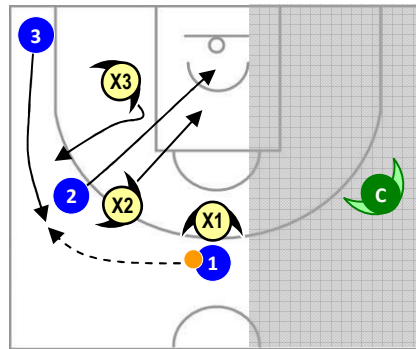


DIAGRAMMA 20

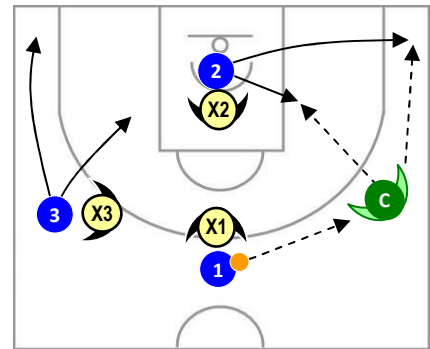


DIAGRAMMA 21

Più che di un 3c3, l'ultimo diagramma descrive una somma di tre 1c1, tutti senza palla fino a quando non ci sarà una ricezione dinamica vantaggiosa (PV), che consenta di attaccare in palleggio ed entrare in regime di mantenimento del vantaggio (MV). L'esercizio può evolversi in termini di complessità, sostituendo il coach-appoggio con una quarta coppia formata da attaccante (4) e difensore (X4), togliendo il vincolo del quarto di campo e raddoppiando così la difficoltà per il passatore, che allena così la sua visione periferica (diagramma 22). Il coach passa il pallone ed esce di scena. Si può rendere l'esercizio più vicino alla reale situazione di gioco togliendo a 1 il divieto di palleggio, ma chiedendogli di usarlo per migliorare angoli di passaggio dopo un back-door *clear-out* (diagramma 23) o per creare una linea di passaggio interna (diagramma 24).

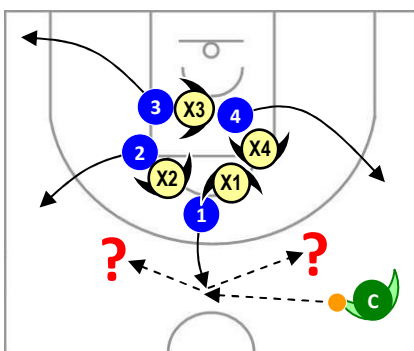


DIAGRAMMA 22

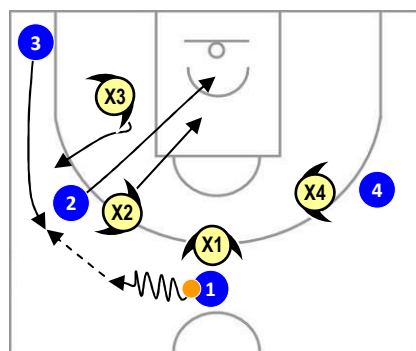


DIAGRAMMA 23

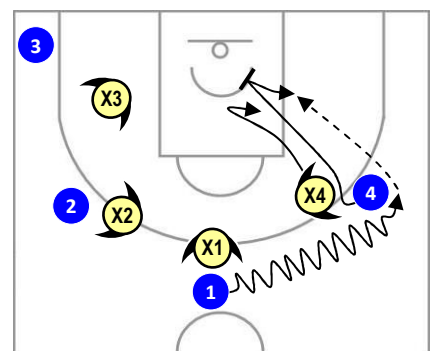


DIAGRAMMA 24

² Se questo non accade, serve una correzione tecnica/motivazionale ai difensori, funzionale all'esigenza didattica dell'attacco, e in seconda battuta anche per migliorare la difesa.

Bisogna tener presente che l'evoluzione dal 3c3 al 4c4 potrebbe essere molto complicata per un gruppo U13 o U14. Un back-door seguito da un posizionamento in post medio con uso dei contatti, è una situazione improponibile prima della categoria U15, almeno nella mia esperienza.

5.3 PV COLLABORANDO TRA ESTERNI E INTERNO (DA U15 IN POI – NEW)

Le situazioni illustrate in questo paragrafo non sono state presentate nella riunione PAO, essenzialmente per ragioni di tempo, ma anche per difficoltà tecniche nella dimostrazione sul campo. Come alternativa al passaggio, nel paragrafo precedente è stato proposto il movimento perimetrale in palleggio, alla ricerca di nuovi angoli di passaggio indirizzati verso giocatori esterni (diag. 23) o interni (diag. 24). Lo stesso esercizio di 4c4 con obbligo di passaggio può essere proposto con uno **schieramento pari**, ossia con due guardie e due ali, semplicemente lasciando cadere la palla in posizione di guardia invece che in punta (diagramma 25). Gli attaccanti senza palla, se hanno imparato negli anni precedenti a spaziarsi rispetto alla palla e ai compagni, si comporteranno di conseguenza. Se la difesa nega tutte le linee di passaggio, un back-door immediato dell'attaccante anticipato, unito ad un movimento perimetrale in palleggio, permetterà di passare la palla in posizione interna, direttamente (diagramma 26) oppure mediante una sponda esterna (diagramma 27).

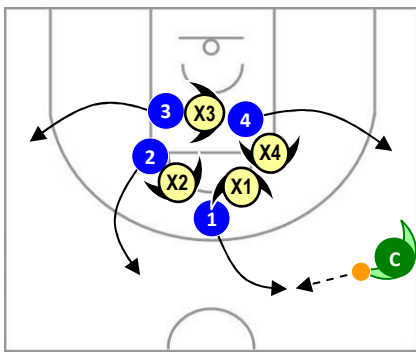


DIAGRAMMA 25

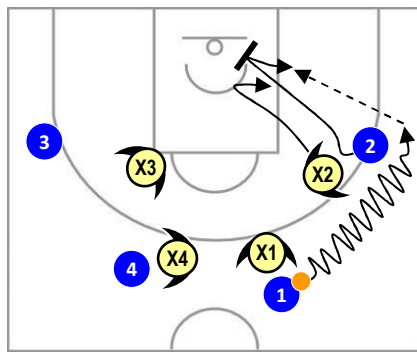


DIAGRAMMA 26

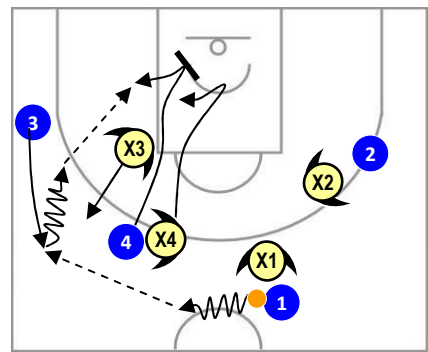


DIAGRAMMA 27

La capacità di arrestarsi in equilibrio dopo il taglio back-door, prendendo posizione con una corretta tecnica di sbracciata, è a mio parere impossibile da insegnare prima della categoria U15. In ogni caso, appena il coach ritiene che è arrivato il momento di proporre questa soluzione, deve insegnarla a tutti, senza alcuna distinzione di ruolo, almeno fino alla fine della categoria U17.

Dopo il passaggio al post, bisogna capire come gli esterni possono collaborare con lui. L'idea più semplice e immediata è quella di giocare **dai e vai**. Questo è molto facile se il post è *basso*, ossia posizionato vicino alla linea di fondo, con ampio spazio per il taglio sopra la linea della palla (diagramma 28). Analogamente è facile se il post è *alto*, ossia sul gomito della lunetta, con ampio spazio sotto la linea della palla (diagramma 29). Giocare *dai e vai* è complicato con il post *medio*, ossia sulla tacca grande, perché non c'è spazio, né sopra né sotto la palla (diagramma 30).

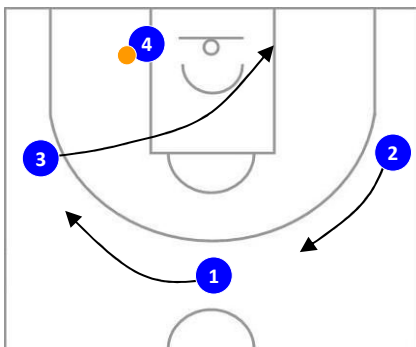


DIAGRAMMA 28

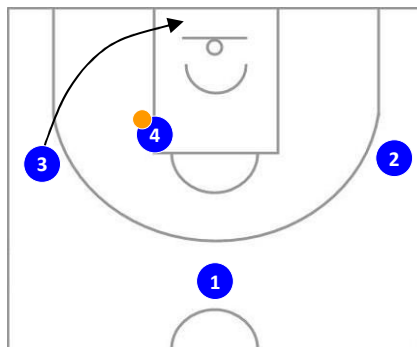


DIAGRAMMA 29

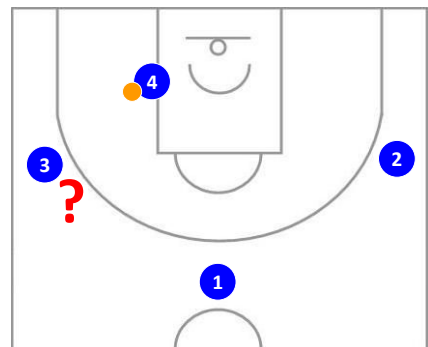


DIAGRAMMA 30

Pur lasciando liberi i giocatori di scegliere in autonomia se e dove tagliare rispetto alla posizione della palla, non possiamo chiedere di giocare *dai e vai* in modo sistematico, trasformandolo di fatto in uno *schema* rigido, che toglierebbe ai giocatori la responsabilità di pensare e decidere. L'idea di giocare uno *split* (diagramma 31) implicherebbe la conoscenza tecnica e tattica del blocco, quindi a livello U15 non la prendo in considerazione. Preferisco piuttosto giocare con dei tagli nel quarto di campo opposto a quello della palla. Se il giocatore 3 non ha spazio per tagliare, tocca al successivo esterno 1 prendere vantaggio senza palla, **attaccando con un taglio** la schiena del suo difensore X1, se quest'ultimo non lo comprende nel suo campo di visibilità (diagramma 32). In caso di aiuto di X2 sul taglio di 1, sarà 2 a prendere vantaggio sul perimetro, ricevendo un passaggio *skip* in diagonale. Se invece X1 include 1 nel suo campo visivo (diagramma 33), la scelta di 1 sarà quella di allinearsi con la palla, ampliando così lo spazio disponibile per 2 sul lato debole.

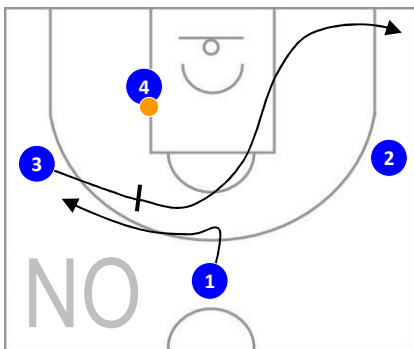


DIAGRAMMA 31

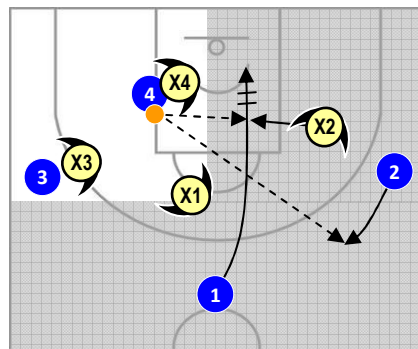


DIAGRAMMA 32

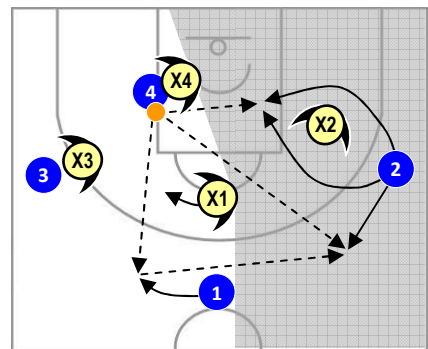


DIAGRAMMA 33

In tutte le soluzioni mostrate, oltre a giocare 1c1, il post con palla ha due opzioni:

- eseguire un passaggio ravvicinato (circa 3-4 metri) ad un compagno che taglia;
- eseguire un passaggio *skip* (almeno 7-8 metri) ad un compagno spaziato sul lato debole.

Il passaggio ravvicinato avviene se c'è l'immediata possibilità di finalizzare il vantaggio (FV) con un tiro da sotto. Il passaggio *skip* serve invece a mantenere il vantaggio acquisito (MV), muovendo la palla su una distanza ampia (spazio) e rapidamente (tempo) rispetto alla reazione dei difensori, polarizzati (equilibrio) verso la palla. Esiste un'analogia tra questa situazione e quella di *penetra, scarica e ribalta*, trattata nel sottoparagrafo 5.1.3. In entrambi i casi la palla viene portata vicino a canestro, inducendo la difesa a cambiare equilibrio, polarizzato verso la palla. Successivamente si cerca un cambio di lato, con un passaggio diagonale o lungo il fondo, per poi mantenere il vantaggio con gli extrapass. Si può parlare di **penetra, scarica e ribalta in senso lato**, anche quando la fase di penetrazione avviene **con il passaggio**, invece che **con il palleggio**.

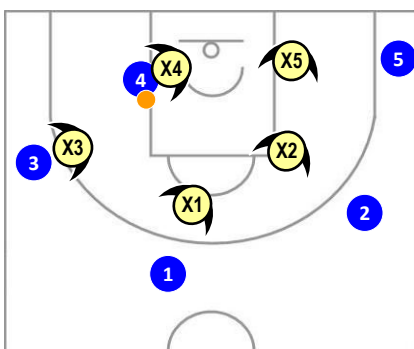


DIAGRAMMA 34

Fino a qui la proposta di collaborazione si è fermata al 4c4, con un giocatore interno e tre esterni. In categoria U15 questa situazione è già sufficientemente complessa da gestire, quindi istruttiva nell'apprendimento dei movimenti corretti, degli spazi e dei tempi. Estendendola a 5 giocatori, si aggiunge un esterno sul lato debole, rendendo così più delicato il rispetto delle spaziature, come illustrato in diagramma 34. Appurato che 3 non intende tagliare a canestro, la priorità spetta a 1, poi a 2 ed infine a 5. All'aumentare del numero dei giocatori, aumenta il rischio di

collisione, ossia il rischio che a più giocatori venga contemporaneamente l'idea di tagliare in area.

La collisione è comunque istruttiva, per allenare la capacità di reagire alle situazioni di gioco.

5.4 PV CON BLOCCO VERTICALE (DA U17 IN POI)

Questa situazione è stata appena accennata nella riunione PAO. A partire dalla categoria U17, verrà proposto un **blocco verticale**, sul lato opposto a quello della palla (diagramma 35).

Perché iniziare proprio da questo tipo di blocco?

- è alternativo al taglio back-door, ad esso propedeutico;
- prevede ampio spazio, senza altri attaccanti vicini;
- a differenza del blocco cieco, chi sfrutta il blocco si muove verso l'esterno, "svuotando" l'area dei tre secondi;
- ...una scelta bisognava pur farla!

Altri sistemi usati in ambito giovanile usano un **blocco cieco** (es. *flex*) che, su ribaltamento, permette di servire un giocatore in area per un immediato tiro da sotto (diagramma 36). È una soluzione molto utilitaristica e produttiva nell'immediato, soprattutto contro difese incapaci di difendere adeguatamente. Rischia quindi di essere usata in modo speculativo. Inoltre, se non c'è la ricezione di 2 che sfrutta il blocco, non è possibile avere una seconda linea di passaggio a 5, una volta che la palla ha cambiato lato. 5 si preparerà a sfruttare meccanicamente il blocco di 1, senza sfruttare appieno le opportunità del blocco cieco portato a favore di 2. Allo stesso modo, tutte le situazioni di **blocchi combinati**, come doppi blocchi, *staggered*, blocca il bloccante, doppia uscita, ecc. sono inizialmente da scartare, perché didatticamente troppo complesse, a mio parere.

Lo stesso vale per il **blocco sulla palla** o *pick 'n roll*, nel quale la gestione del pallone da parte del palleggiatore rappresenta una difficoltà in più, che può distogliere la sua attenzione dalle letture del blocco. Anche in questo caso, una scelta di giocare prematuramente *pick 'n roll* rischia di diventare meccanica, poco istruttiva, efficace solo contro difese impreparate, quindi speculativa.

Nell'analisi del blocco verticale, vanno descritte le principali letture offensive, in funzione delle più frequenti scelte difensive del difensore che subisce il blocco:

- X3 insegue → 3 taglia a ricciolo (diagramma 37) → 4 si spazia sull'arco;
- X3 passa sopra → 3 si allarga in angolo (diagramma 38) → 4 si spazia in area;
- X3 e X4 cambiano → 3 attira X4 fuori area e 4 fa tagliafuori offensivo su X3 (diagramma 39).

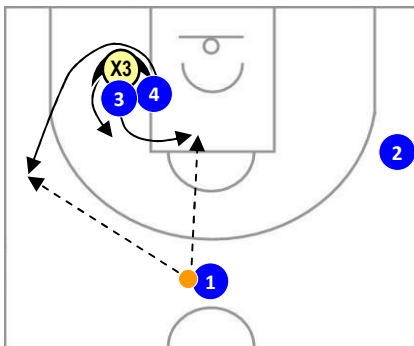


DIAGRAMMA 37

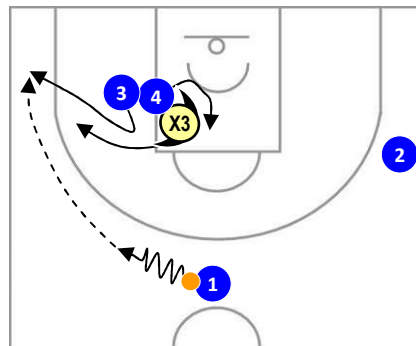


DIAGRAMMA 38

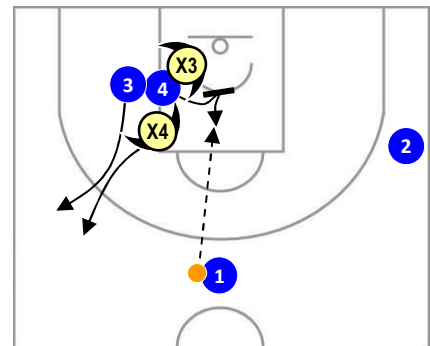


DIAGRAMMA 39

Le prime due scelte saranno quelle più frequenti nella futura carriera senior dei giocatori, mentre la terza si incontrerà più spesso a livello giovanile. Imparare a riconoscere e applicare correttamente e istantaneamente tutte e tre le letture è un obiettivo ambizioso, da raggiungere dopo diverse ore di lavoro dedicato in palestra. Quando si deciderà di inserire un secondo blocco

nel sistema di gioco, cambieranno gli angoli e gli spazi, ma non il concetto generale e le tre letture fondamentali. Per occuparsi di letture evolute o "tattiche", come ad esempio quelle relative all'aiuto e recupero del difensore del bloccante (*bump*) o la volontà del difensore bloccato di negare il blocco, ci sarà tempo nella categoria U19 e naturalmente a livello senior, quando si analizzerà nel dettaglio la tattica di squadra.

5.5 PV CON PICK 'N ROLL (DA U17 IN POI)

Anche questa situazione è stata solo accennata in riunione.

L'introduzione del **blocco sulla palla**, detto anche *pick 'n roll*, secondo me didatticamente successiva all'insegnamento del blocco a favore di un attaccante senza palla, è la terza alternativa a disposizione della guardia, nel solito schieramento con quattro esterni e un interno, illustrato in diagramma 40:

- A** back-door → categorie U13, U14 e U15
- B** blocco verticale → categoria U17
- C** pick 'n roll → categoria U17 evoluta oppure U19

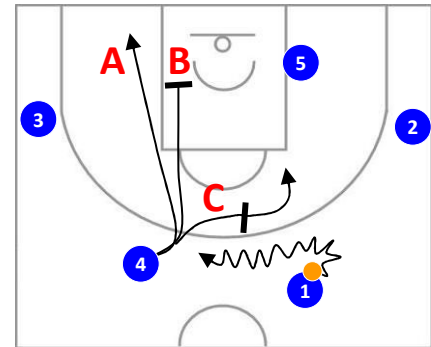


DIAGRAMMA 40

I rischi di questa proposta sono due:

- abusare del *pick 'n roll*, facendola diventare la prima scelta;
- giocarlo in modo statico, con 4 fermo e il suo difensore pronto, e quindi poco efficace.

In alternativa, si può usare il *pick 'n roll* in queste situazioni:

- modalità standard per prendere vantaggio (PV) con **meno di 8"** a disposizione per il tiro;
- **continuità del sistema** proposto fino ad U17, se con gli strumenti precedentemente appresi (tagli, rimpiazzi e blocco verticale) non si è riusciti a prendere vantaggio.

Analizzando questo ultimo caso, in riferimento al diagramma 41, mentre 4 porta il blocco verticale a favore di 3 e 1 palleggia per migliorare futuri angoli di passaggio, 5 inizia a salire. Dal blocco di 3 per 4 scaturirà un taglio in area, ad esempio di 3 a ricciolo, e una spaziatura in opposizione da parte di 4, mentre 5 bloccherà sulla palla (diagramma 42). Una rapida scelta di 3 nel cercare il lato del campo con più spazio, lascerà l'area libera per il taglio di 5, che potrà ricevere direttamente da 1 o, contro difese organizzate, mediante l'uso delle sponde (diagramma 43).

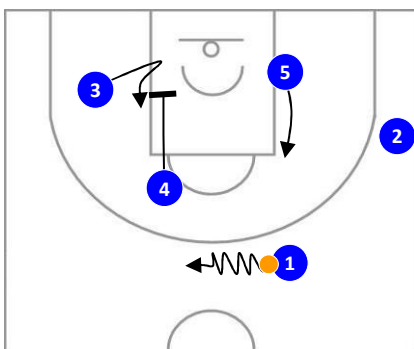


DIAGRAMMA 41

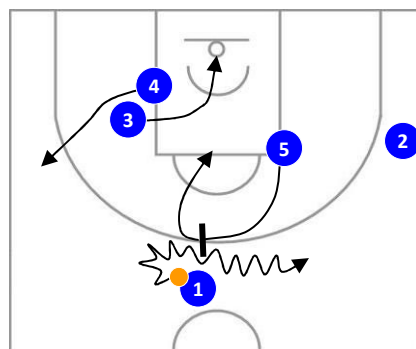


DIAGRAMMA 42

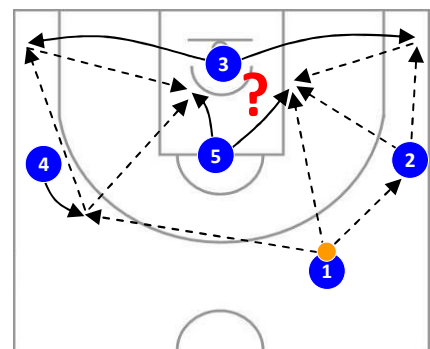


DIAGRAMMA 43

Nel proporre questa continuità, si deve fare attenzione a non trasformarla in uno schema rigido, una coreografia da rispettare, smettendo di giocare, pensare e scegliere. Quella proposta è una opportunità in più, non un obbligo. Alcuni esempi, in riferimento ai diagrammi precedenti:

- sul blocco verticale, non si sa se sarà 3 a tagliare dentro a ricciolo e 4 a spaziarsi fuori o viceversa: questo rientra nella normale **lettura del blocco**;

- non è detto che 5 tagli in area dopo il blocco sulla palla: potrebbe giocare **pick 'n pop**, con una conseguente lettura dello spazio da parte di 4 sul lato sinistro;
- non è nemmeno detto che al *pick 'n roll* si arrivi, perché 1 potrebbe scegliere di passare la palla a 4 che si apre sul lato sinistro: in questo caso il blocco sulla palla diventa un **blocco cieco** di 5 per 1, con ulteriori linee di passaggio, illustrate in diagramma 44.

Saranno i giocatori stessi, aumentando progressivamente il loro bagaglio tecnico, a scoprire le opportunità offerte dal gioco.

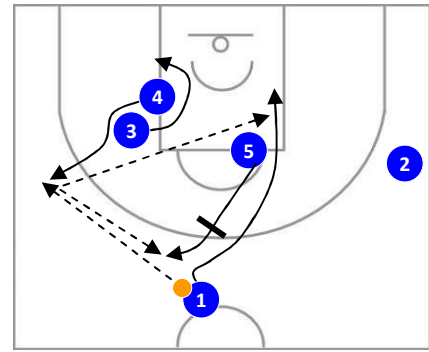


DIAGRAMMA 44

6. CONCLUSIONI

Se nelle categorie giovanili Under 13, Under 14, Under 15 e Under 17 è portato a compimento il percorso descritto nel paragrafo 4.5, con le proposte pratiche descritte nel capitolo 5, all'inizio della categoria Under 19 i giocatori dovrebbero essere in grado di **giocare con qualunque sistema** proposto dal loro coach o dal coach della prima squadra, qualora ne facessero parte.

Il sistema scelto, per quanto complesso possa essere, sarebbe comunque una sequenza di situazioni note. Cambiando coach, cambierà il sistema, ma non gli elementi che lo compongono. La competenza tecnica del giocatore U19 inserito in prima squadra non si misurerà dalla capacità di memorizzazione dello schema del coach di turno, ma nell'interpretazione creativa e autonoma delle situazioni che emergono in campo, indipendentemente dal sistema. L'obiettivo di ogni sistema di gioco sarà sempre lo stesso: **trasformare il 5c5 in un 5c4**, almeno per qualche istante. In altre parole, si vuole trasformare da statico a dinamico almeno uno dei cinque 1c1 giocati sul campo, di cui uno con palla e quattro senza. Questo handicap difensivo potrà avvenire grazie ad una penetrazione in palleggio, taglio, un blocco, un *pick 'n roll*. Il risultato sarà lo stesso: entrare in regime di mantenimento del vantaggio, fino alla costruzione di un *buon tiro*.

L'invito che faccio a tutti i colleghi che allenano nel settore giovanile, e prima di tutto a me stesso, è quello di **prenderci cura del miglioramento dei giocatori**, cosa più importante di qualunque sistema che risponda al nostro gusto personale. Loro sono e saranno al centro della scena, non noi. Loro sono la nostra fortuna: senza di noi possono giocare, al campetto in assoluta libertà. Noi senza di loro non potremmo allenare. Allora lasciamoli liberi di scegliere e anche di sbagliare.

7. BIBLIOGRAFIA

Le dispense relative ai miei interventi all'interno del PAO sono qui scaricabili:

Asti 2009 : http://www.andreanicaastro.it/2009_pao_asti_principi_offensivi.pdf

Aosta 2010 : http://www.andreanicaastro.it/2010_pao_aosta_controbasket.pdf

Buttigliera 2012 : http://www.andreanicaastro.it/2012_pao_buttigliera_attacco_4esterni_1interno.pdf

Giaveno 2013 : http://www.andreanicaastro.it/2013_pao_giaveno_concetti_offensivi_settore_giovanile.pdf

8. FEEDBACK

Per ogni tipo di confronto, critica o opinione, puoi scrivermi all'indirizzo andreacoach@gmail.com.