

## 002 - Attacco in transizione - P.1

La pallacanestro moderna non può essere seriamente analizzata senza dedicare particolare attenzione alla transizione offensiva. Ogni allenatore, almeno durante una certa parte del suo allenamento quotidiano, si deve occupare della preparazione del contropiede, della transizione offensiva e dell'attacco veloce. Tutto questo ha un solo scopo: segnare quanti più punti possibili nel corso di una partita.

C'è un altro fattore tecnico molto rilevante che pone un'importanza ancora maggiore sulla transizione d'attacco, ovvero il limite di tempo per il tiro di 24 secondi. Quando le regole cambiarono e il tempo concesso per ogni azione d'attacco diminuì di 6 secondi, alle difese fu data un'ulteriore possibilità di successo. Le squadre che pongono molta enfasi sull'esecuzione della transizione difensiva sono diventate una reale minaccia per le squadre che dipendono esclusivamente da un attacco con schemi.

Inoltre, l'importanza di una transizione efficace ha un ruolo cruciale nel basket moderno. Gli allenatori dedicano oggi numerose ore all'allenamento sull'attacco in transizione, che inizia quando la difesa diventa attacco. Questa fase diventa un fattore cruciale nel determinare il successo della transizione difensiva e/o offensiva della squadra.

La squadra che impara come passare rapidamente da una fase del gioco all'altra ha buone possibilità di diventare quella che gli allenatori chiamano "una squadra valida per tutte le circostanze". Chi segue il basket non può fare a meno di notare che durante le partite non si segnano molti canestri "facili": la ragione di questo da ricercare nel fatto che ci sono atleti che possiedono grandi doti atletiche e che, in virtù del loro atletismo, riescono a dominare completamente il gioco.

Ci sono squadre che hanno giocatori che sono capaci di mettere pressione sulla palla su 3/4 del campo o a tutto campo: una difesa di questo genere rende la vita molto difficile ad una squadra che ha un attacco più lento, "passivo". Per tutte le ragioni sopra menzionate, gli allenatori hanno iniziato ad usare tutti i mezzi necessari per perfezionare la loro transizione offensiva.

Presenteremo, in maniera dettagliata, uno solo dei possibili attacchi in transizione con tutte le sue varie soluzioni. E' importante notare che vi sono molte opportunità che scaturiscono da questo schema, ma presenteremo alcune tra quelle che adottiamo più frequentemente con le nostre squadre.

E' importante sottolineare che ogni transizione offensiva o contropiede inizia con una difesa vincente. Dopo che la nostra squadra ha utilizzato tutti i mezzi necessari per limitare l'attacco, l'apertura di un potenziale contropiede è più facile, più veloce e più efficace.

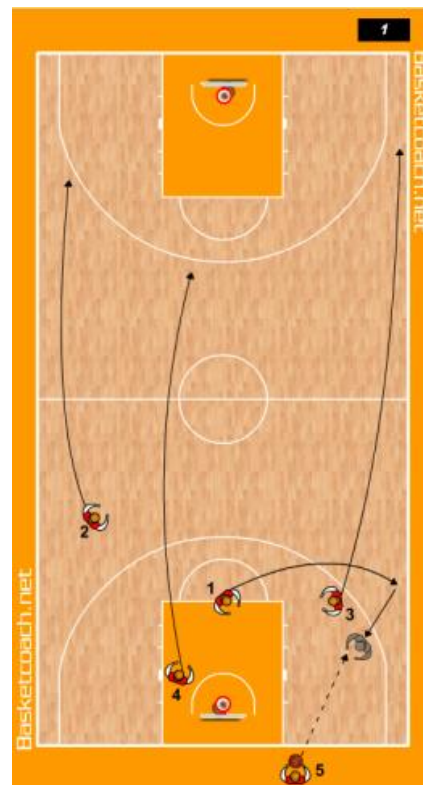
Questi sono alcuni degli aspetti, che curiamo particolarmente e chiediamo sempre dai nostri giocatori:

- Fortissima pressione sulla palla;
- Impedire facili movimenti di palla dello schema offensivo della squadra avversaria;
- Mettere costante pressione sul tiro e non permettere un facile tiro;
- Tagliafuori;
- Controllo difensivo sul lato della palla;
- Passaggio d'apertura del contropiede dopo il rimbalzo difensivo

Questi aspetti sono cruciali e sono di fatto delle condizioni preliminari che portano poi al successo del contropiede. Altre situazioni da cui può nascere un contropiede possono essere dopo un tiro libero o dopo un canestro subito,

con una rapidissima rimessa. La classica apertura di contropiede si ha quando il lungo (il 4 o il 5) rimette da fondo campo: in quel momento, l'altro lungo percorre il campo come "primo rimorchio", mentre l'ala piccola e la guardia vanno in profondità sui due lati del campo e il playmaker porta palla in avanti. Vediamo le singole responsabilità:

- Il post rimette la palla in gioco e la passa a 1, che si è smarcato, per ricevere l'apertura.
- Dopo che la palla è rimessa in gioco, chi esegue la rimessa corre in campo e diventa il "secondo rimorchio".
- La guardia e l'ala piccola corrono in attacco ed occupano le fasce laterali del campo.
- L'ala grande fa il "primo rimorchio" (**diagr.1**).

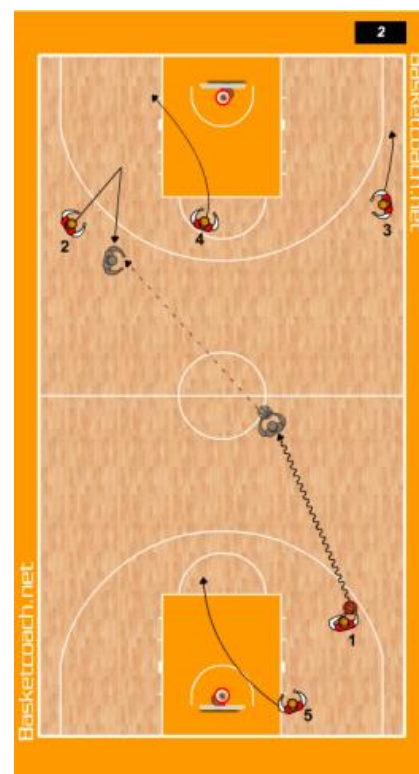


Dopo che il passaggio iniziale è stato eseguito, il post corre in campo come secondo rimorchio dietro il playmaker e l'ala grande. È molto probabile che un playmaker, dopo che ha ricevuto palla, faccia un passaggio in avanti, con o senza palleggio. Il passaggio in avanti deve essere effettuato verso la guardia o l'ala piccola, i quali vanno in profondità su entrambi i lati. Questi due giocatori possono smarcarsi per ricevere la palla usando due tecniche classiche. La prima è un normale taglio a V, la seconda è l'incrocio (cambiare lato correndo parallelamente alla linea di fondo).

Entrambe queste tecniche sono mostrate nel diagr.2.

Questo è lo sviluppo del gioco:

- La guardia si smarca per la ricezione del passaggio usando la tecnica del taglio a V.
- Il playmaker passa in avanti alla guardia.
- Il playmaker va verso la linea di fondo.
- L'ala grande taglia verso il lato della palla.
- L'ala piccola ed il post occupano le corsie (**diagr.2**).



Ora descriviamo due possibili opzioni.

1. La prima si verifica se la difesa è squilibrata sul lato dell'ala grande, che si trova in post basso: il passaggio va dalla guardia verso l'ala grande.
2. La seconda opzione si attua quando decidiamo di non passare la palla in post basso: l'ala piccola taglia verso la palla, mentre il lungo è in arrivo centralmente (**diagr.3**).

