

## 003 - Principi di allenamento del contropiede

Partiamo da un aspetto teorico, come sempre, per poi arrivare ad uno più pratico. Per fare contropiede, dobbiamo correre. Io dico sempre che ci sono contemporaneamente nel contropiede 3 tipi di corse:

- Col cervello;
- Col cuore;
- Infine con le gambe.

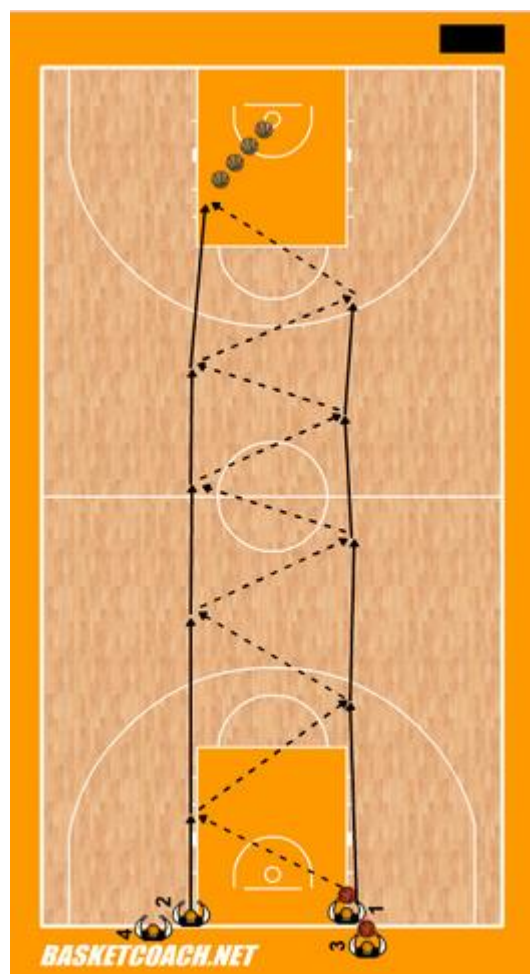
Quando penso "devo allenare il contropiede", le prime due frasi che mi vengono in mente sono:

- Prima degli avversari;
- Davanti alla palla (sprintare).

Per far questo vediamo alcuni semplici, ma utilissimi, esercizi che inserisco quotidianamente in ogni allenamento della mia squadra.

### ESERCIZIO 1

I giocatori disposti in due file sotto canestro, la fila di destra con la palla. Discesa a 2, andando a segnare (Diag. 1).



Lo stesso esercizio si può trasformare in una discesa a 3 (tic-tac) o, rimanendo con una discesa a due, con la regola che, dopo la metà campo, chi ha la palla palleggia e va a segnare (minor numero di palleggi possibili).

Se guardare una partita, soprattutto delle giovanili, noterete come molti giocatori facciano passi quando devono fare un passaggio a campo aperto, o soprattutto quando ricevono un passaggio mentre corrono in contropiede. Nella discesa a due sopra proposta, insegno ai giocatori a ricevere su un piede (ad esempio il destro), e a passare la palla non appena il piede sinistro tocca terra. Questo per evitare che i giocatori possano far passi. All'inizio sarà molto complicato per chi non ci ha mai lavorato sopra, però, se un giocatore non dovesse riuscire fin da subito a fare correttamente questo esercizio, vorrà dire che, ogni volta che riceve palla in contropiede, fa passi di partenza.

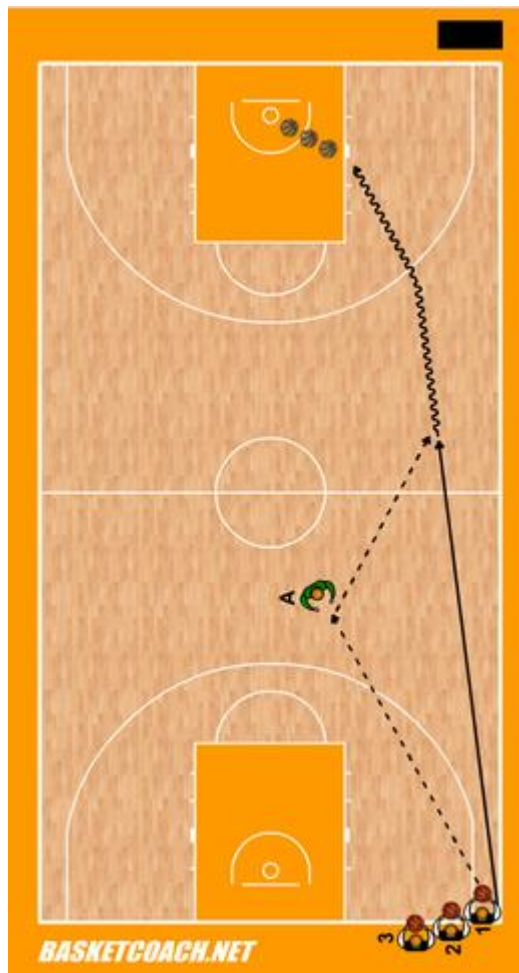
## ESERCIZIO 2

L'assistente e i giocatori disposti come da Diag. 2. I giocatori passano la palla all'assistente, e la ricevono scattando in contropiede.

Questo esercizio, all'apparenza molto semplice, serve per lavorare sulla ricezione in contropiede. Io non insegno a strappare la palla con due mani forte, a portarla sul lato e a iniziare poi a palleggiare, perché o un giocatore è velocissimo, o questo inevitabilmente porterà il giocatore a perdere del tempo che si tramuterà in:

- Passi di partenza: se il giocatore non rallenterà la propria corsa;
- Recupero della difesa: se il giocatore rallenta la sua corsa per evitare di far passi.

Essendo qui a tutto campo e non avendo davanti alcun difensore, insegnate a "schiaffeggiare" la palla davanti al corpo, con entrambe le mani, per poi iniziare a palleggiare, con il pieno controllo del pallone.

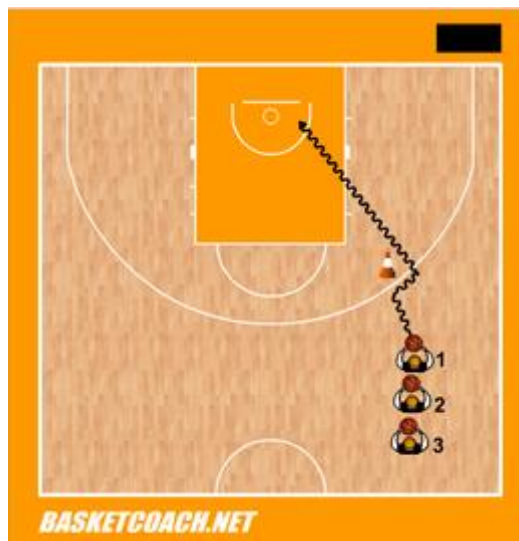


## ESERCIZIO 3

Disporsi come da diagramma. Quando in contropiede ci troviamo davanti un giocatore che ha recuperato, l'abilità del giocatore è riuscire a passare da lunghe falcate a piccoli passi, così da essere più reattivo e da riuscire a battere meglio il difensore. Per piccoli passi intendo una vera e propria esitazione, con 3-4 piccoli passi molto veloci eseguiti quasi sul posto.

I tipi di tiro da fare in questo esercizio, tiri poi da eseguire in partita, sono:

- Terzo tempo reverse (appoggiandosi SEMPRE alla tabella);
- Secondo tempo;
- Secondo tempo reverse;
- Arresto e tiro con uno del tabellone a 45°.



#### ESERCIZIO 4

Dopo che abbiamo lavorato sull'1c0, torniamo adesso alla discesa a 2 dell'esercizio 1, adesso però dopo aver superato la metà campo si gioca 2c1. Il difensore che entra è il primo della fila di destra (a differenza dell'esercizio 1, qui mettiamo 2 file sotto ogni canestro).

#### ESERCIZIO 5

Passiamo adesso ad eseguire una treccia a 3, senza permettere però ai nostri ragazzi di andare a concludere nell'altro canestro. Infatti, una volta passata la metà campo, l'allenatore grida "VIA!". Il giocatore che è partito al centro della treccia difende 2c1 contro gli altri 2.

#### ESERCIZIO 6

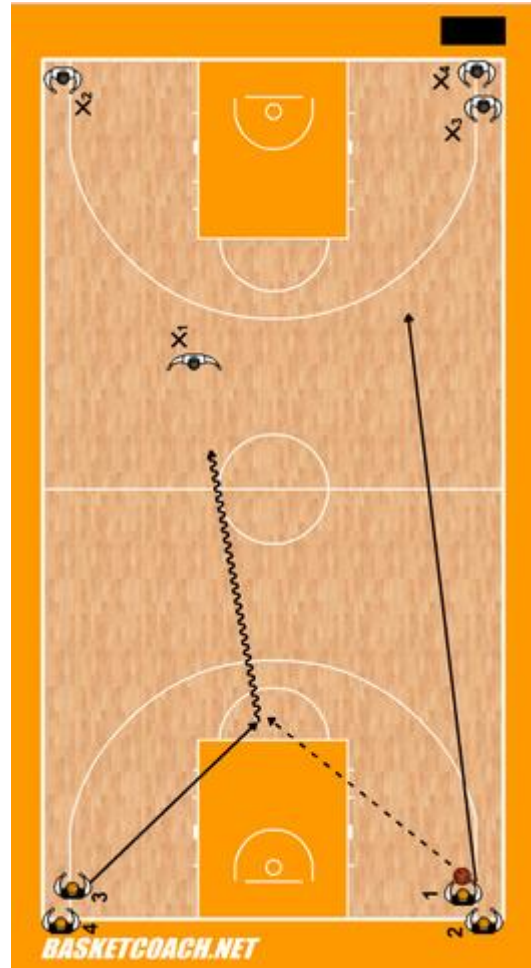
Disposti come da diagramma 4. Il primo della fila di destra (bianco) entra a difendere.

In questo esercizio dobbiamo curare che lo sguardo dell'attaccante sia sempre rivolto a canestro, sia che passi la palla, sia che decida di attaccare il canestro. Questo perché un difensore, vedendo lo sguardo dell'attaccante rivolto a canestro, è portato ad essere più aggressivo sulla palla, mentre se lo sguardo dell'attaccante è rivolto al proprio compagno per passargli la palla, il difensore sarà più attento ad anticipare quel passaggio. Avere lo sguardo rivolto a canestro, però, non vuol dire "non passare la palla", anzi, è un ulteriore modo per migliorare la linea di passaggio per il proprio compagno (essendo il difensore impegnato a marcare la palla e non la linea di passaggio).

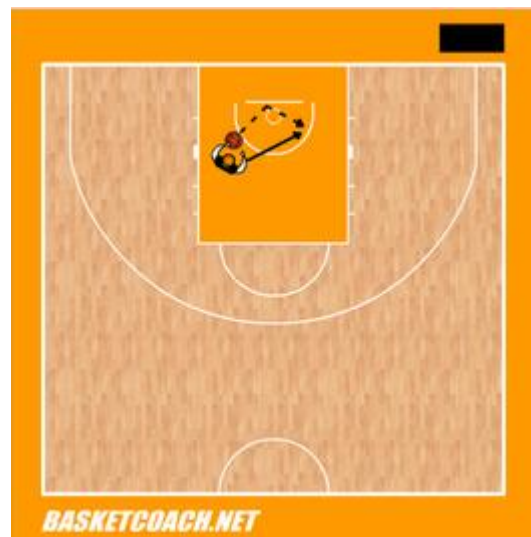
Dopo questi esercizi inserisco sempre un 3c2, con ritorno 2c1, in quanto lo trovo molto utile per imparare a gestire situazioni diverse in poco tempo.

Continuando con le mie riflessioni sul contropiede, è innegabile che il contropiede incominci con un rimbalzo. Quindi il secondo aspetto che vado a curare è quello del rimbalzo.

Il rimbalzo va preso con due mani sopra la testa al culmine del salto. Tutto questo semplicemente per prendere la palla il più in alto possibile.

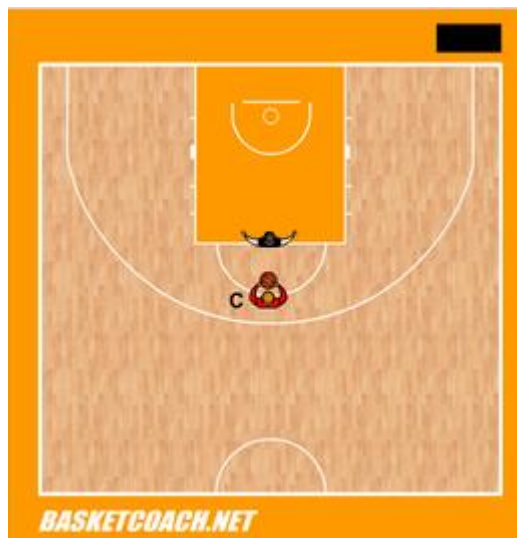


Un utile esercizio, che può essere inserito anche come parte iniziale di molti esercizi del contropiede, è quello illustrato nel diagramma 5: il giocatore (o un allenatore) butta la palla sulla tabella e salta a strappare (in alto e con due mani) il pallone.



Nel diagramma 6 è illustrata una variante dello stesso esercizio. Mi raccomando, dovete curare che i giocatori saltino con le braccia aperte e alte per andare a prendere la palla.

Se per un istante si afferra la palla con una mano, è di fondamentale importanza portare subito anche la seconda mano sulla palla, tenendola forte davanti al collo.



Infine vi presento un ultimo esercizio efficace quanto semplice, su cui lavoro con i miei centri (Diag. 7).

L'allenatore tira la palla. Chi prende il rimbalzo va a tirare, gli altri glielo devono impedire, anche con un fallo. Si continua finché uno dei 4 non realizza un canestro. Se la palla esce dall'area deve essere data all'allenatore che tira di nuovo a canestro.

