

Ettore Messina

1 CONTRO 1 OFFENSIVO

Premessa: si parte dal presupposto che i giocatori con cui si lavora siano già in possesso di una discreta conoscenza dei principali fondamentali d'attacco (uso del palleggio, passaggio e tiro), e quindi anche in grado di fare delle valide scelte di tiro.

Parlando di 1 c. 1 offensivo è importante distinguere due diverse situazioni:

- 1 c. 1 da fermo (che deriva da una ricezione)
- 1 c. 1 che parte da una condizione di vantaggio da parte dell'attaccante (l'attaccante riceve dopo aver opportunamente sfruttato il blocco di un compagno oppure perchè il proprio avversario è in ritardo dopo aver aiutato su una penetrazione, ecc.).

Se i nostri giocatori fossero abituati a stare sempre in movimento senza pause (continuità nel passare dalla difesa all'attacco e durante le varie fasi dell'attacco stesso), sicuramente il problema dello **smarcamento** rivestirebbe un'importanza irrilevante ai fini dell'esito del nostro attacco; purtroppo però la realtà è assai diversa.

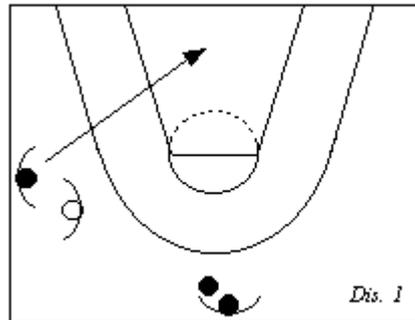
Dovendo quindi parlare di smarcamento, è importante **guardare il proprio avversario** e non il compagno con la palla.

L'attaccante deve quindi imparare a concentrare la propria attenzione sull'area e sui difensori (per tenere sotto controllo il compagno con palla basta la coda dell'occhio).

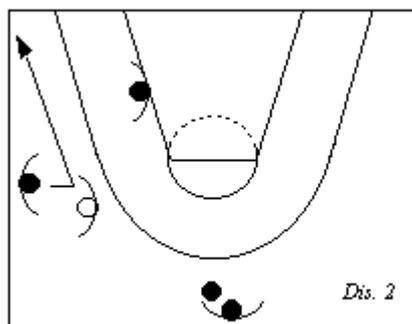
A) Se il difensore non è già nella posizione dove io voglio prendere la palla (sulla traiettoria che mi porterebbe a ricevere), allora VADO A PRENDERE LA PALLA direttamente; se reagisce faccio backdoor (l'importante è mantenere sempre l'iniziativa).

E' inutile fare smarcamento se la difesa non è sulla linea che unisce il punto dove voglio ricevere alla palla (perdo solo tempo e ho un attacco statico).

Idee per il backdoor: quando l'attaccante vede che la difesa viene a giocare sulla linea, eseguirà un movimento diretto a canestro se lo spazio in area è libero (Dis. 1)



mentre se lo spazio risulta occupato da un pivot (Dis. 2) ricorrerà ad un backdoor in allontanamento (mi muovo verso il difensore che mi anticipa e mi allontano); in questo caso il passaggio migliore sarà sicuramente un due mani sopra la testa.



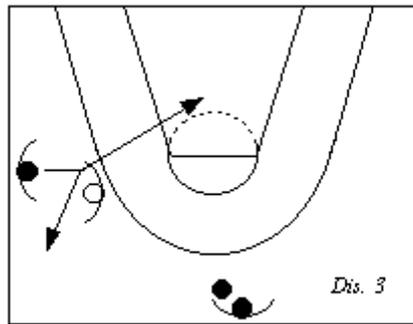
Quindi riepilogando: ***difensore inizialmente sotto la linea di passaggio;*** mi muovo verso la palla e

- se il difensore non reagisce, ricevo un passaggio diretto;
- se il difensore si pone sulla traiettoria del passaggio e c'è spazio in area, eseguo un backdoor diretto a canestro;
- se il difensore si pone sulla traiettoria del passaggio e non c'è spazio in area, eseguo un backdoor in allontanamento.

B) Se invece il difensore è già sulla linea di passaggio, dovrò comportarmi diversamente:

- se c'è spazio, vado contro la sua spalla interna per toglierlo dalla posizione di anticipo;

- se arretra di un passo, prendo contatto ed esco fuori, altrimenti proseguo e osservo cosa fa la difesa (Dis. 3)

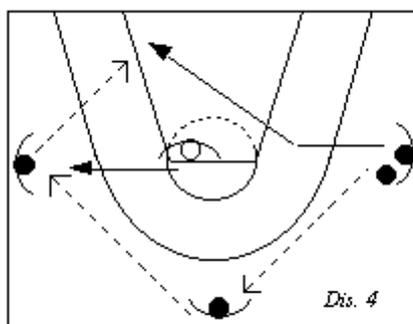


Nel lavoro quotidiano bisogna privilegiare il lavoro dei piedi rispetto a quello del corpo (braccia, avambraccio, gomiti, ecc.).

1 c. 1 da fermo:

ricevendo in ala da fermo (con il difensore davanti, dopo uno smarcamento) siamo in una situazione statica; spesso l'attaccante riceve e non ha coscienza della distanza che c'è fra lui e il difensore.

Appena prendo la palla, se il difensore è vicino, come prima cosa devo strappare la palla e portarla sul lato opposto (probabilmente il difensore farà un passo indietro per recuperare la posizione, così acquisto un primo piccolo vantaggio); questa azione mi permette di poter giocare subito 1 c. 1 ma anche di avere una buona linea di passaggio sul fondo (Dis. 4)



Se il difensore si stacca perchè considera il proprio avversario un tiratore scadente, capita spesso che l'attaccante parta ugualmente in palleggio (con partenza incrociata).

Invece, se si vuole comunque giocare 1 c. 1 col difensore lontano, è meglio mettere la palla subito per terra (palleggio vicino ai piedi) e attaccare poi con palleggio protetto, esitazioni, ecc. una delle spalle del

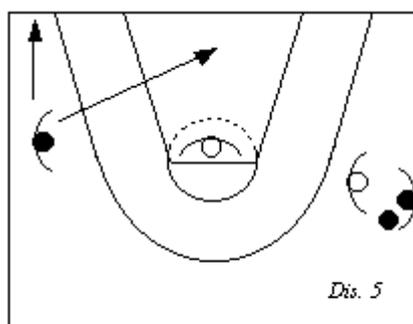
difensore (non il suo petto); anche in questo caso, alla base della scelta, c'è la necessità da parte dell'attaccante di mantenere sempre l'iniziativa.

In sostanza, parlando di situazioni pratiche e non canoniche, l'1 c. 1 da fermo si riduce alle due situazioni viste prima e cioè:

- difensore molto vicino
- difensore lontano.

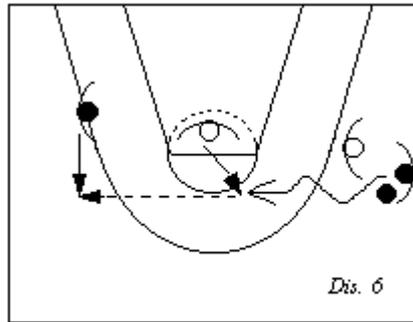
1 c. 1 con difensore in ritardo:

la situazione è quindi quella in cui il difensore si trova a dover correre dietro o verso l'attaccante per recuperare il ritardo o per chiudere la distanza tra se e l'avversario con palla. Ad es. se l'attaccante che gioca sul lato debole vede che il suo difensore gira la testa verso la palla, dovrà tagliare dietro o allontanarsi in angolo; sul passaggio skip l'attaccante potrà giocare col difensore in recupero (Dis. 5).



Per l'attaccante comunque la cosa più importante è **GIOCARE PER RICEVERE NELLE ZONE IN CUI PENSA DI POTER ESSERE PERICOLOSO - CREARE PERICOLI PER LA DIFESA.**

Per avere maggior vantaggio bisogna imparare a rubare spazio, ad es. muoversi in allontanamento rispetto alla penetrazione in palleggio di un compagno (Dis. 6).



1) Appena l'attaccante riceve con vantaggio sul proprio difensore deve mettere gli occhi sul ferro e la palla in posizione di tiro; se è libero la prima idea è quella di un tiro non una penetrazione in palleggio (che può portare ad un tiro ravvicinato ma col difensore addosso).

2) Nel caso in cui il difensore stia recuperando in modo particolarmente aggressivo, bisogna giocare 1 c. 1 in penetrazione **CONTRO** il difensore che sta correndo addosso, attaccandolo su una spalla con un primo palleggio eseguito oltre il suo corpo (se eseguo un palleggio laterale il difensore può recuperare).

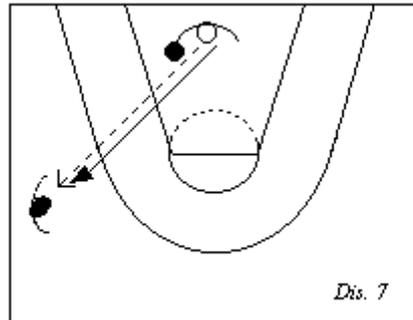
E' importante che l'attaccante riconosca se il difensore sta correndo verso di lui davanti o di lato.

Solitamente si dice all'attaccante: "GIOCA CONTRO IL PIEDE AVANTI", questo però determina un atteggiamento sbagliato perché i ragazzi guardano per terra e non avanti; siccome invece bisogna tenere gli occhi sul ferro, il consiglio è quello di dire: "ATTACCA LA SUA SPALLA".

3) Se l'attaccante ha dei dubbi allora userà una finta di tiro per poi giocare in relazione alla reazione del difensore.

L'1 c. 1 può essere finalizzato alla difesa o all'attacco. Quando si lavora per l'attacco è meglio usare situazioni in cui la difesa deve recuperare, così l'attaccante si abitua a fare delle scelte.

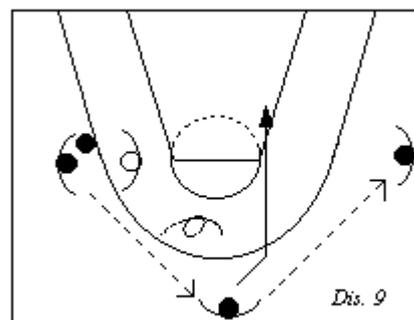
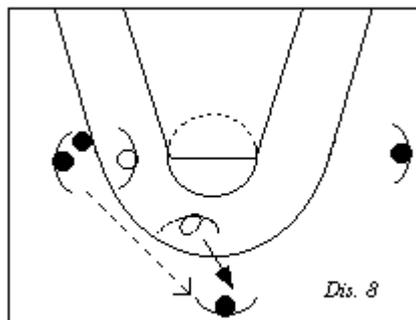
Nell'esercizio illustrato (Dis. 7) il difensore passa e corre a difendere (o sfida a tirare); l'attaccante deve leggere la situazione e reagire di conseguenza. Invertire le posizioni dopo 5 attacchi, così i ragazzi hanno la possibilità di memorizzare le cose che stanno facendo (gli facciamo capire che non stiamo lavorando sulle percentuali). Il difensore dovrà collaborare determinando situazioni diverse.



Se invece vogliamo stimolare l'aggressività e la competitività useremo il classico "chi recupera attacca". E' ovvio che in questo caso ai giocatori interessa di più il FINE (recuperare la palla) e non il COME (ognuno giocherà per fare canestro facendo ricorso al movimento che dà maggior sicurezza, con scarso interesse quindi per quello che si sta facendo).

Sempre a proposito di 1 c. 1 con difensore in ritardo, è invece raro vedere attaccanti che passano la palla e continuano ad attaccare mantenendo il vantaggio iniziale (o addirittura incrementandolo).

Spesso infatti l'attaccante commette l'errore di esitare, dando così tempo al difensore di recuperare e giocare 1 c. 1 statico (Dis. 8), anziché passare e giocare dai e vai con successo, dato che il difensore non può porsi sulla linea uomo-palla (Dis. 9).



L'allenatore deve spronare i ragazzi a **non giocare da fermo**, privilegiando 1 c. 1 dinamici e non statici.

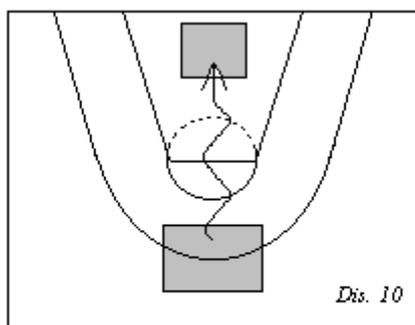
E' sua convinzione che la percentuale di tiro non dipenda solo dalla giornata più o meno felice ma anche da come si gioca (se la palla si muove, la difesa ha più problemi e per l'attacco aumentano le possibilità

di tiri facili) e pone quindi l'accento sull'importanza dei passaggi per muovere la palla.

Nel bagaglio tecnico di un buon attaccante non deve mancare l'**ARRESTO E TIRO**.

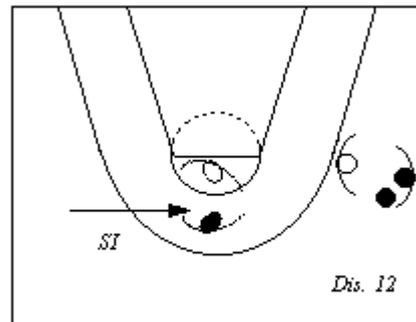
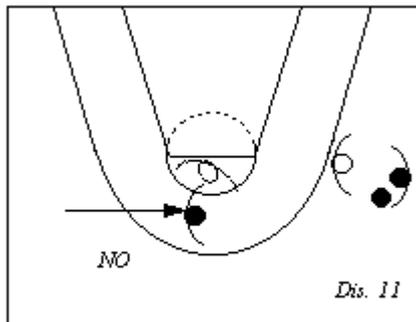
Non si tratta del Palleggio-Arresto-Tiro che più o meno tutti sanno fare, ma di insegnare l'uso del palleggio per spaccare la difesa, quindi Due o Tre Palleggi-Arresto-Tiro per arrivare in mezzo all'area.

Non basta infatti saper entrare o tirare piazzato, perché in questo caso la difesa dovrà preoccuparsi di difendere solo la linea dei 3 punti e il centro dell'area. Senza arresto e tiro ho solo due aree di tiro: piazzato se sono in vantaggio o terzo tempo se penetro (Dis. 10).

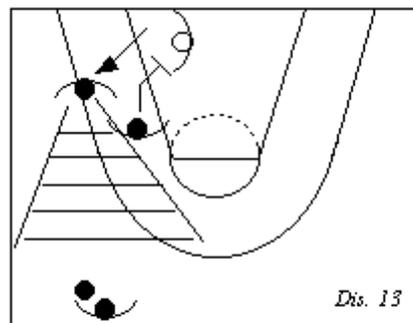


Usando anche l'arresto e tiro diventa difficile per la difesa coprire tutte le zone e si aprono così spazi enormi per l'attacco. Parlando poi di arresto e tiro in mezzo all'area, l'attaccante deve imparare ad arrestarsi e saltare leggermente all'indietro per neutralizzare l'eventuale aiuto difensivo.

Durante lo smarcamento non devo guardare chi ha la palla perché quando ricevo non ho chiara la posizione del difensore (Dis. 11); è importante che i giocatori si abituino a guardare il centro dell'area: muoversi verso la palla continuando a guardare dentro l'area e preoccupandosi di vedere la palla solo con la coda dell'occhio (Dis. 12).



Ci sono situazioni tipo (ad es. in uscita da un blocco basso) in cui si attacca preoccupandosi solo di vedere la palla, senza avere idea di come la difesa ha reagito (Dis. 13).

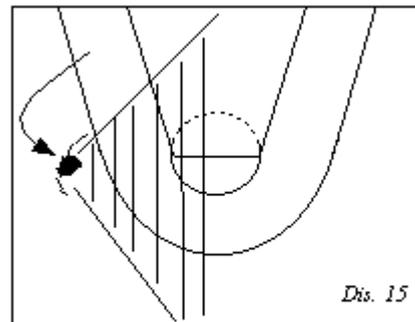
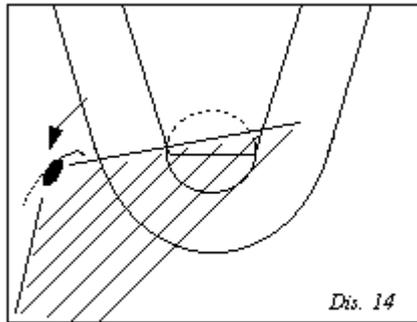


Non è altro che il concetto che si applica in difesa: un occhio sulla palla e uno sull'attaccante.

Usiamolo quindi anche per l'attacco! UN OCCHIO SULLA PALLA E UNO SUL DIFENSORE. Alleniamo la visione periferica.

Il Focus dei miei occhi (il punto morto) non deve quindi essere sulla palla, ma in mezzo all'area.

Se fisso gli occhi sulla palla vedrò una porzione di campo inutile (Dis. 14); la scelta giusta è quella di far rientrare nel proprio *campo visivo* tutto quello che serve: palla, difesa, canestro, compagni (Dis. 15).



Alla Kinder giocano per **far perdere l'attimo del passaggio.**

Quasi tutti gli attaccanti quando ricevono hanno bisogno di *guardare* per fare un passaggio, la loro scelta è quindi quella di non mettersi subito sulla linea di passaggio, ma aspettare il momento in cui l'avversario ha ricevuto la palla per metterlo in difficoltà nel momento di decidere cosa fare dopo (creare indecisione nell'attaccante che ha ricevuto).

Lavorando con giocatori giovani è importante tener conto delle loro caratteristiche senza però esasperare la specializzazione.

Ad esempio non possiamo richiedere a un pivot giovane di fare gli stessi movimenti che usiamo per gli esterni.

L'esterno può fare una partenza incrociata con un primo palleggio oltre il difensore (palleggio in avanti), ma se facciamo fare lo stesso movimento a un lungo vicino a canestro, o perde palla o va fuori equilibrio. In questo caso è meglio optare per un passo più corto con palleggio protetto (magari con due mani, palleggiando tra le gambe).

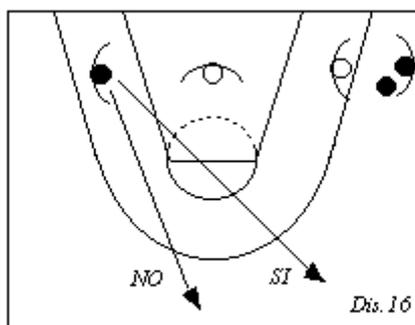
E' però importante proporre situazioni diversificate per l'1 c. 1, abituando così gli esterni a giocare vicino a canestro e i lunghi lontano.

Gran parte del successo dell'1 c. 1 (senza e con palla) è legata alla capacità di tagliare.

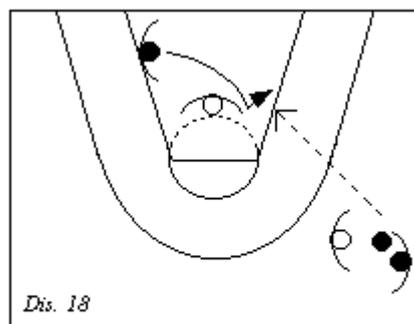
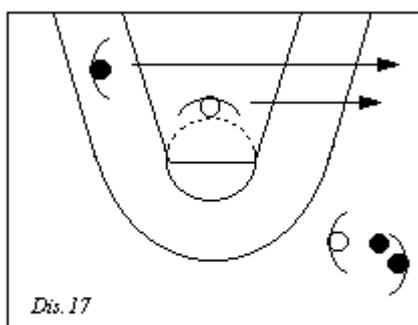
Come tagliare verso la palla:

- con palla bassa, bisogna curare l'angolo di passaggio (Dis. 16) - nel caso SI ho creato un angolo di passaggio corretto perché se il difensore

anticipa posso fare un backdoor rapido (i miei piedi sono più pronti a spingere verso canestro), nel caso NO troverei più difficoltà;



- con palla in ala, se taglio dritto sul fondo non aiuto a creare un buon angolo di passaggio (Dis. 17); se invece taglio un pò a curva, salendo verso la palla, creo una situazione migliore (Dis. 18). Se poi chi ha la palla *legge* la situazione e usa un palleggio, posso ricevere in area.



Se un attaccante fa una cosa dopo che un compagno ne ha fatta un'altra, diventa un fatto meccanico e si perde iniziativa. Bisogna imparare a fare una cosa *insieme* a un'altra che sta facendo un compagno.

Riepilogando quindi:

- prendere gli angoli giusti sul campo (per l'attacco) e togliere gli angoli di passaggio (per la difesa) è sinonimo di giocare bene a basket;
- imparare a procurarsi lo spazio per acquisire un vantaggio;
- OK il palleggio e il tiro, ma usare anche il passaggio per mantenere (o aumentare) il vantaggio.