

PRINCETON OFFENSE

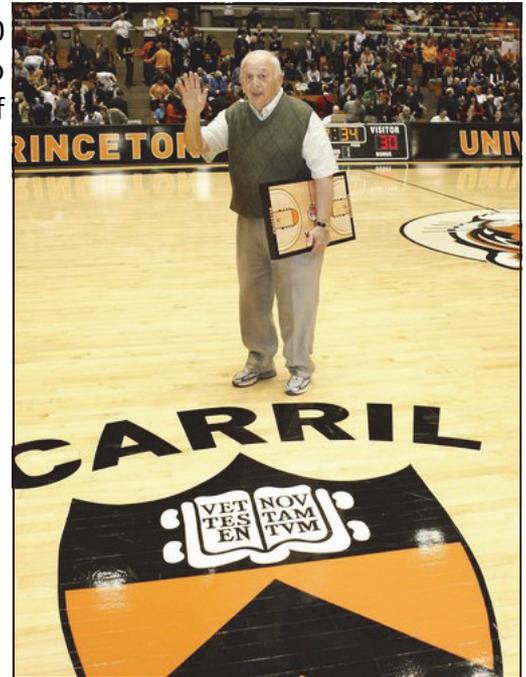


PETE CARRIL

Peter Joseph Carril, meglio noto come Pete Carril (Bethlehem, 10 luglio 1930), è un ex cestista e allenatore di pallacanestro statunitense, membro del Naismith Memorial Basketball Hall of Fame dal 1997 in qualità di allenatore.

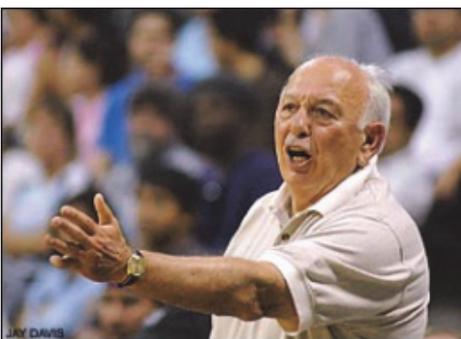
Questa la carriera da allenatore di coach Carril:

1966-1967 Lehigh M. Hawks 11-12
 1967-1996 Princeton Tigers 514-261
 1996-2006 Sacramento Kings (vice)
 2007 Washington Wizards (vice)
 2009-2011 Sacramento Kings(vice)



Vediamo i punti fondamentali di Coach Carril:

1. **THINK, SEE, DO -> PENSARE, VEDERE, FARE.** Cosa pensiamo durante una gara ha effetto sul nostro gioco, il pensare dipende da cosa vediamo. Cosa vediamo influenzerà cosa faremo.
2. **TALENTO:** saper ascoltare ti permetterà di lavorare duramente ed esprimere il tuo talento.
3. **WHAT YOU ARE DOING IS NOT AS IMPORTANT AS WHO IS DOING IT.** Who is the performer? Chi sta eseguendo cosa?
4. **FONDAMENTALI E CONOSCENZA.** Quando avrete i fondamentali potrete giocare qualunque sistema offensivo. Per fondamentali intendo: passaggio, palleggio e tiro.



PRINCETON OFFENSE

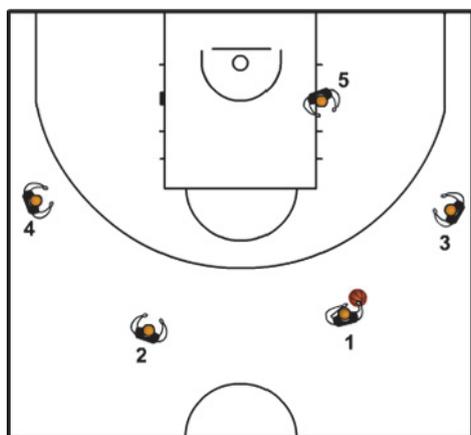
L'attacco princeton o *Princeton Offense* come spesso viene definito usando la dizione inglese, è uno schema offensivo che prevede un movimento costante dei giocatori, passaggi, tagli back-door ed un disciplinato lavoro di squadra. Questa tattica è stata usata e perfezionata da Pete Carril all'Università di Princeton da cui prende il nome.

Questo attacco richiede cinque giocatori che siano bravi nei passaggi, nel tiro e nel palleggio. In questo sistema i ruoli, ad eccezione del centro, non sono predefiniti. L'attacco inizia con quattro giocatori fuori dall'arco dei tre punti ed uno, il centro, che si muove tra il post basso e la linea di tiro libero, in modo di libarare spazio sotto canestro. La palla è tenuta in costante movimento finché non si crea l'occasione, tramite un dai e vai, un pick and roll o un taglio backdoor, per un giocatore di avvicinarsi a canestro ed eseguire un tiro da sotto. È importante avere un centro che sia bravo nei passaggi in modo da servire i compagni che attaccano il canestro o si liberano per un tiro da fuori, inoltre, deve essere anche un buon tiratore dalla lunga distanza. La soluzione tipica prevede un passaggio back-door, dove il giocatore sull'ala si muove velocemente verso il canestro, riceve un passaggio di prima intenzione da una guardia sul perimetro e se, eseguito correttamente, si trova la strada libera verso il canestro. In alternativa se la squadra avversaria occupa l'area pitturata per evitare i tagli, si libera spazio sul perimetro, per questa ragione tutti i giocatori in campo devono essere dei buoni tiratori dalla lunga distanza. L'attacco di solito si sviluppa molto lentamente a causa della lunga serie di passaggi che lo apre; viene spesso usato da squadre che affrontano avversari di livello superiore nell'intento di mantenere il punteggio basso e limitare la differenza tecnica. In questo sistema non è molto importante la componente atletica ma serve un buon gioco di squadra e precisione al tiro.

L'Attacco Princeton ha essenzialmente due disposizioni di partenza: "alto" e "basso".

Questo attacco ha anche due soluzioni secondarie: "aperto" e in allontanamento "flare".

Nel "basso" e "alto" è la disposizione del post che determina quale gioco stiamo eseguendo. Le due situazioni secondarie ("aperto" e "flare") agiscono da raccordo tra i due giochi principali.



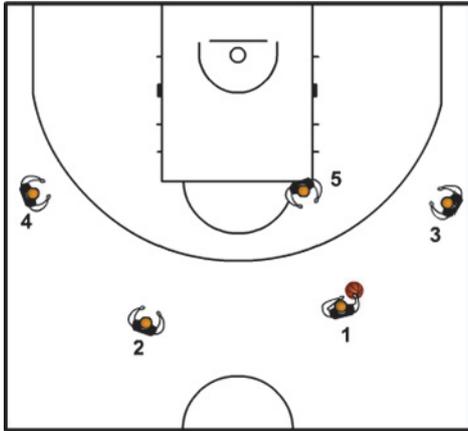
Diag. 1

"Basso" e' illustrato nel diagramma 1. Generalmente giochiamo questa soluzione ogni possesso offensivo. Le due guardie sono alte ed un passo fuori l'arco dei tre punti. La guardia senza palla si posiziona un passo dietro il playmaker.

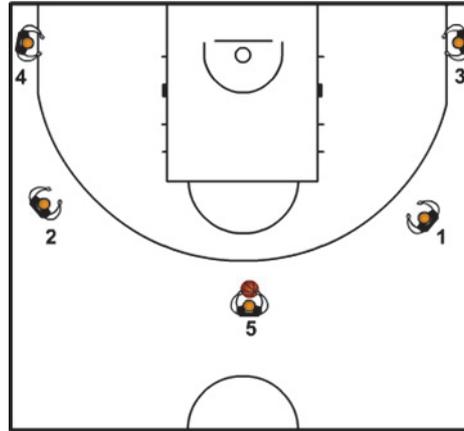
Le ali sono sul prolungamento della linea del tiro libero, larghe, ad un passo dalla linea laterale. Il post gioca sulla tacca grande.

Nella soluzione "alto", il post è salito dalla tacca al gomito dell'area. Le spaziature ed il posizionamento degli altri quattro giocatori sul perimetro rimangono le stesse (diag. 2).

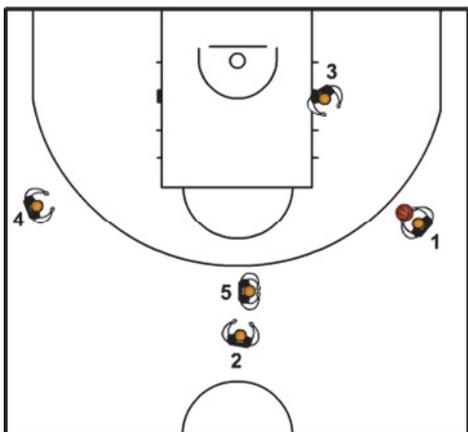
"Aperto" agisce da raccordo tra le due opzioni principali dell'attacco, generalmente si usa a seguito di una situazione di allontanamento (flare), se l'uomo che usa il flare taglia a canestro (diag. 3).



Diag. 2



Diag. 3

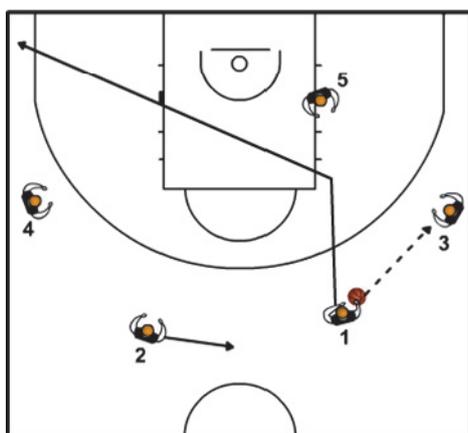


Diag. 4

Nella situazione di flare alto, si apre la possibilità di un taglio dietro (back-door) per 2, oppure una situazione di posizionamento spalle a canestro per 3 mentre il post blocca alto per liberare 2.



BASSO

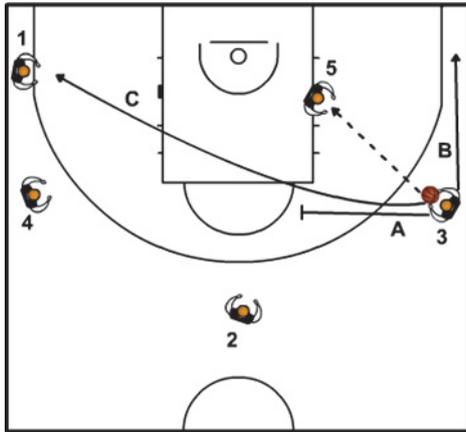


Diag. 5

Analizziamo l'opzione di partenza del gioco "basso". Ricordiamo che tutti i giocatori, ad esclusione del post, sono intercambiabili.

1 passa a 3, poi taglia in area per uscire nell'angolo opposto. Se la palla viene passata rapidamente dentro a 5, questi può guardare se c'è un passaggio a 1 sul taglio. 2 si alza verso il centro.

BASSO: PALLA IN POST BASSO



Diag. 6

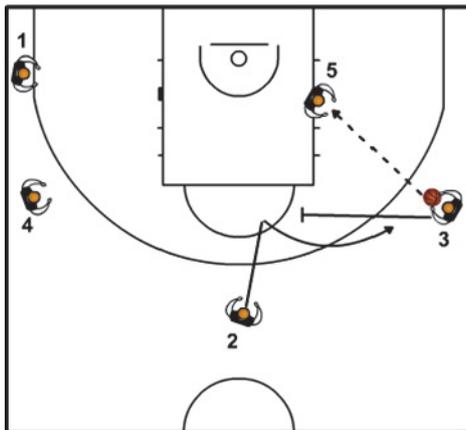
Se 3 passa la palla al post basso ha tre opzioni di movimento:

- A) bloccare sul gomito per 2;
- B) spostarsi in angolo;
- C) tagliare a canestro.

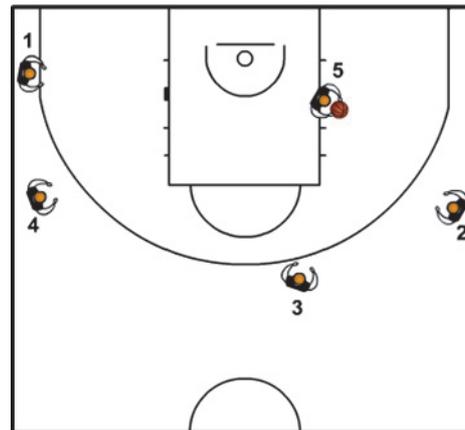
OPZIONE A) BLOCCO SUL GOMITO

In questa opzione, 3 porta un blocco sul gomito dell'area per 2 (blocco split). 5 prima cerca di giocare 1c1, come seconda opzione cerca il passaggio a 2 in uscita dal blocco (diag. 7). 5 deve leggere la difesa quando riceve la palla. Se X5 è dietro di lui, deve attaccare in palleggio verso il centro, da dove può tirare o passare fuori se arriva un raddoppio dal perimetro.

Se 5 non attacca 1c1, può passare a 2 che esce dal blocco o servire 3 che si è aperto dopo aver bloccato. Se la palla arriva a 2, tiro. Se 5 passa a 3, segue il passaggio salendo in gomito, stiamo così iniziando l'opzione "alto" dell'Attacco Princeton. Naturalmente se 3 è un tiratore ed è libero potrà tirare sullo scarico di 5 (diag. 8).

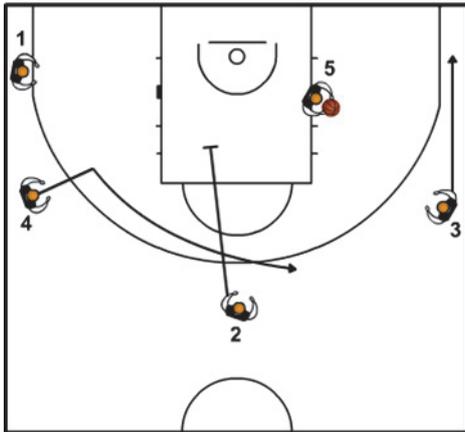


Diag. 7



Diag. 8

OPZIONE B) SPOSTARSI IN ANGOLO



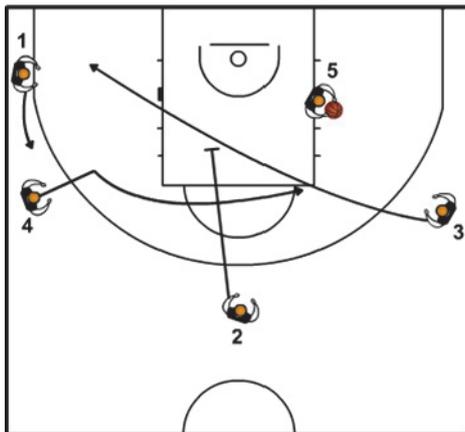
Diag. 9

Se 3 sceglie di tagliare in angolo, 2 vede la situazione e porterà un blocco verso il difensore di 4, che salirà in punta.

Se 5 passa a 4, seguirà il passaggio salendo in gomito per giocare l'opzione "alto".

Se 4 passa a 5 sul gomito, 2 taglierà in angolo verso 1 che salirà a rimpiazzare 4, continuando a giocare "alto".

OPZIONE C) TAGLIO A CANESTRO



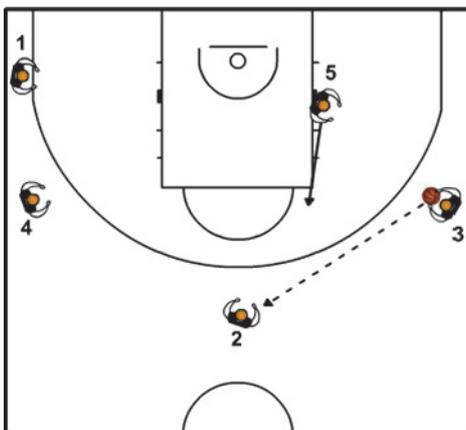
Diag. 10

Se 3 sceglie di tagliare, 5 prima cercherà il passaggio per un dai-e-vai.

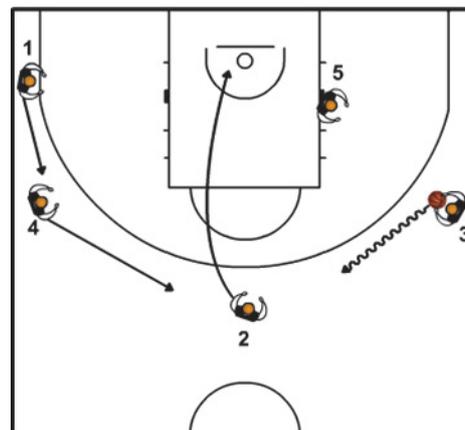
2 legge la situazione e, non ricevendo un blocco da 3, andrà a bloccare per 4. In questo caso, piuttosto che salire in punta, 4 ricciola (curl) intorno al blocco per ricevere da 5 un handoff. Se 4 riceve andrà forte a concludere usando 5 come un blocco, mentre 5 scivolerà in area tagliando fuori il suo avversario.

Se 3 non riesce a dare palla dentro e la ritorna a 2, 5 salirà in gomito per giocare "alto" (diag. 11). Se 3 non riesce a servire nè 5 nè 2, allora andrà in palleggio verso 2.

In questo caso, 2 è anticipato, taglia forte a canestro mentre 3 gli va incontro in palleggio (diag. 12).



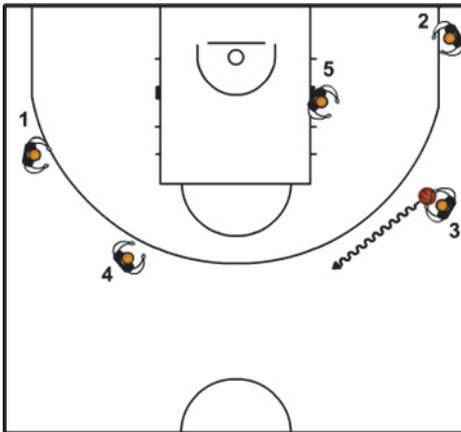
Diag. 11



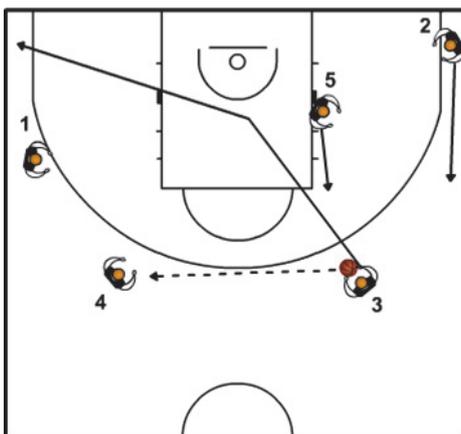
Diag. 12

REGOLA:

QUANDO UN GIOCATORE È ANTICIPATO FORTE E UN COMPAGNO PALLEGGIA VERSO DI LUI, QUESTI DOVRÀ ESEGUIRE UN TAGLIO BACK DOOR.

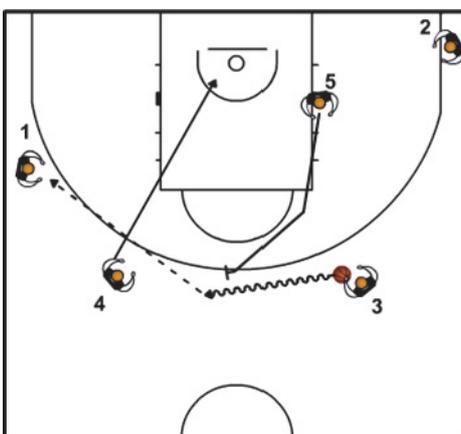
**Diag. 13**

Se 2 non riceve sul taglio, uscirà in angolo sul lato della palla. 4 e 1 salgono lungo il perimetro mentre 3 palleggia verso il centro (diag. 13).

**Diag. 14**

Se 3 passa a 4, 3 eseguirà un taglio diagonale in area cercando di ricevere il passaggio di ritorno. Se 3 non riceve uscirà nell'angolo opposto.

Sul passaggio di 3, 5 si muove verso il gomito. L'opzione "alto" inizia con un passaggio a 5 (diag. 14).

**Diag. 15**

3 è salito in palleggio e 2 ha tagliato back door. 3 cercherà il passaggio a 4. Tuttavia, se 4 è anticipato, 3 gli andrà incontro in palleggio, 4 taglierà back-door. Se non c'è passaggio a 4, 3 passerà ad 1. 4 giocherà in post basso mentre 5 salirà a portare un blocco cieco per fare andare 3 in allontanamento. Questa è la situazione vista all'inizio, il blocco flare.

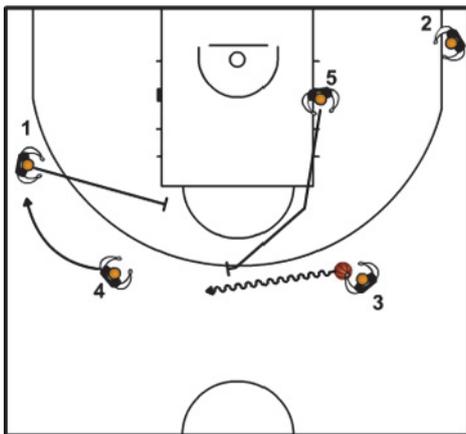
Quando 3 va in palleggio verso il centro, si crea sempre una situazione di back door/rimpiazzo e blocco flare.


FLARE

Prima di continuare con la descrizione dell'Attacco Princeton riteniamo importante chiarire il concetto di back door/rimpiazzo e quello di allontanamento (flare).

Ogni volta che la palla viene portata in palleggio sulla linea mediana del campo, si crea sempre una situazione di back door/rimpiazzo e di flare.

Nel diagramma 15, 4 è anticipato, così quando 3 va in palleggio verso di lui, questi taglia back-door. 1 sale e rimpiazza la posizione di 4 per ricevere la palla. Se 4 non riceve sul taglio, giocherà in post basso. 1 cerca di servire 4 sulle tacche. 5 sale e blocca cieco per 3. Questa è una situazione di flare alto.



Diag. 16

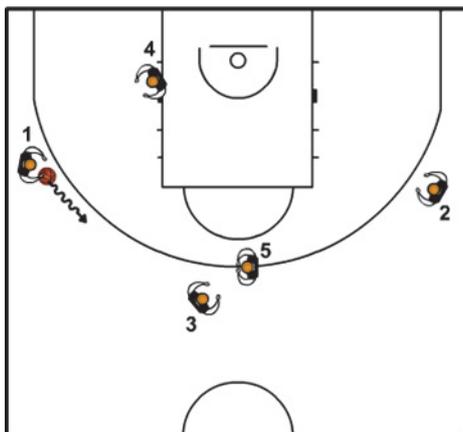
Se 3 palleggia verso la linea mediana e il difensore di 4 è flottato verso il centro, 1 porterà un blocco cieco (flare screen) per 4. 3 passerà a 4.

1 rollerà verso le tacche in post basso.

5 sale ed ora ci ritroviamo nella stessa situazione del flare alto (diag. 16).

REGOLA:

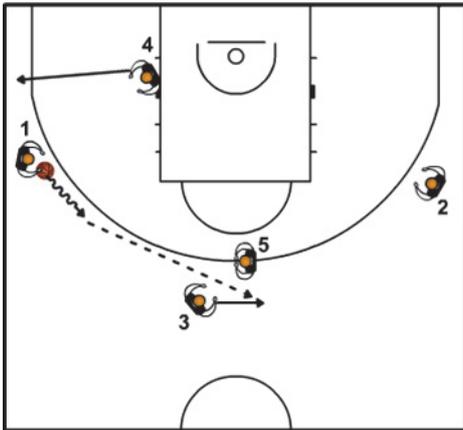
SE QUALCUNO PALLEGGIA VERSO DI TE E LA DIFESA È TRA TE E LA PALLA O TU PUOI TOCCARE LA DIFESA CON LE MANI, ALLORA DEVI TAGLIARE BACK DOOR.



Diag. 17

Un azione con blocco alto in allontanamento può verificarsi in numerose situazioni. Una di queste è a seguito di un back door/rimpiazzo. In questo diagramma, 3 è andato in palleggio verso la linea mediana mentre 4 ha tagliato back-door a canestro senza ricevere. 3 ha così passato a 1 e 5 è salito per portare un blocco cieco per 3. 1, prima di tutto, guarda se 4 può ricevere in post basso, se anticipato salirà in palleggio per passare a 3 che sta andando in allontanamento sul blocco cieco di 5.

È importante che 1 vada in palleggio verso 3, prima di tutto perchè riduciamo la distanza di passaggio e poi perchè allineando 1 e 3 rendiamo il blocco cieco più efficace.



Diag. 18

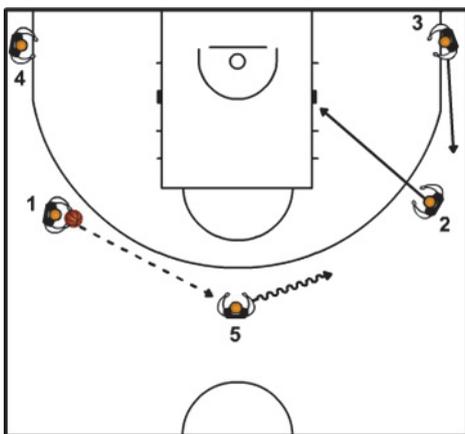
Come 1 va in palleggio, 4 si apre fuori dall'arco dei tre punti. Se il difensore di 3 rimane sul blocco o passa sotto, 1 passa a 3 il quale può tirare da tre punti, può attaccare sul lato di 2, oppure può passare a 2 e tagliare. 5, dopo il blocco, si apre in punta, stiamo così iniziando l'opzione "aperti" (5 fuori).

Se X3 passa sopra il blocco, 3 ricciola e taglia a canestro mentre 5 si apre e siamo di nuovo nella disposizione 5 fuori.

In questa situazione, su ogni taglio in cui 3 non riceve, dovrà uscire nell'angolo

sullo stesso lato di 2. Quindi il gioco in "allontanamento alto" finirà sempre in un "5 fuori", salvo il caso in cui ci sia un tiro da fuori.

5 FUORI

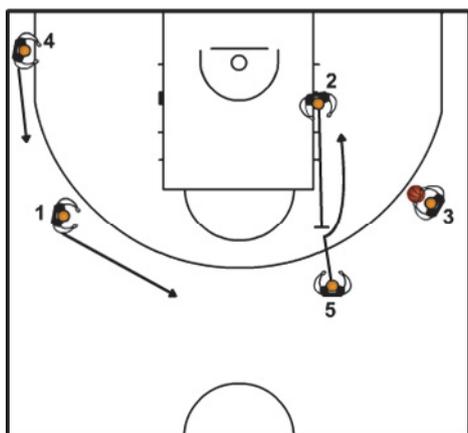


Diag. 19

Vediamo ora cosa succede quando ci troviamo disposti 5 fuori. Abbiamo visto come arriviamo a questa disposizione, ovvero da un taglio a seguito di un blocco cieco alto centrale.

Partendo dal diagramma 18, 3 esce dal blocco cieco di 5, 5 si apre e riceve da 1. 5 ribalta il lato alla palla andando in palleggio verso 2 il quale può andare in un'azione back door o può andare per un handoff.

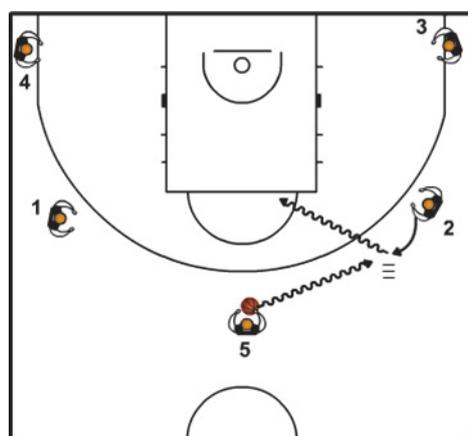
In questo diagramma, 2 taglia e 3 rimpiazza. 5 passerà a 2, se questi riuscirà a prendere vantaggio sul taglio, altrimenti passerà a 3 in posizione di ala.



Diag. 20

Nell'opzione "aperto", il giocatore che taglia back door (2) non resterà a giocare in post basso ma immediatamente porterà un blocco cieco sul difensore di 5 il quale eseguirà un taglio UCLA. 2 salterà fuori dai tre punti. 3 cercherà il passaggio dentro a 5 che taglia in post basso.

Sul taglio dentro, 1 e 4 scaleranno verso l'alto. 2 si apre ma, se non riceve, ritaglia dentro per uscire nell'angolo opposto. L'attacco si ritrova nella disposizione iniziale del gioco "basso".



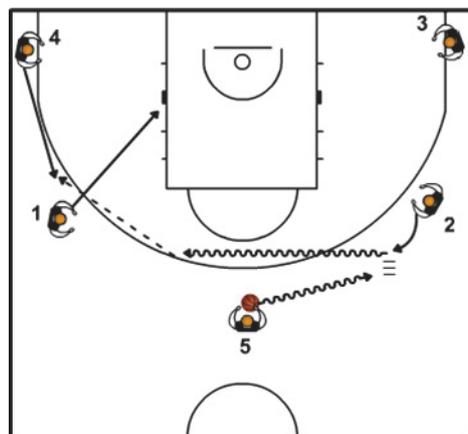
Diag. 21

Se 5 va in palleggio verso 2 ed il suo difensore si abbassa invece che aumentare l'anticipo, 2 deve leggere la difesa e andare a prendere un hand-off da 5 per poi attaccare il canestro.

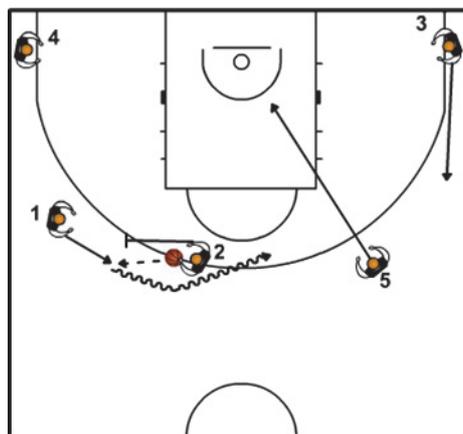
Nel gioco "aperti" non ci sono blocchi ciechi ma solo handoff, il fine di questo è allargare gli spazi e sfruttarli per attaccare il canestro.

Se, dopo la ricezione hand-off di 2, non c'è una penetrazione, 2 continuerà a palleggiare andando verso 1. Se 1 è anticipato forte allora taglierà back-door e 4 rimpiazzerà. 5 porterà un blocco cieco a 2 dopo il passaggio a 4 (diag. 22)

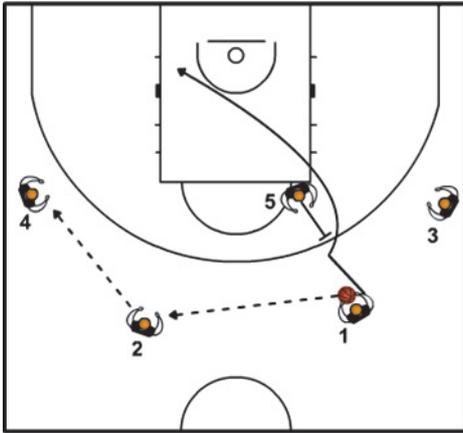
Se X1 si abbassa, 1 andrà a prendere handoff da 2 e attaccherà il canestro in palleggio. Se 1 non riesce a penetrare andrà in palleggio verso l'altro esterno. In questo esempio va verso 5, che taglierà back-door. Ritorniamo così alla situazione iniziale di "basso" (diag. 23).



Diag. 22



Diag. 23

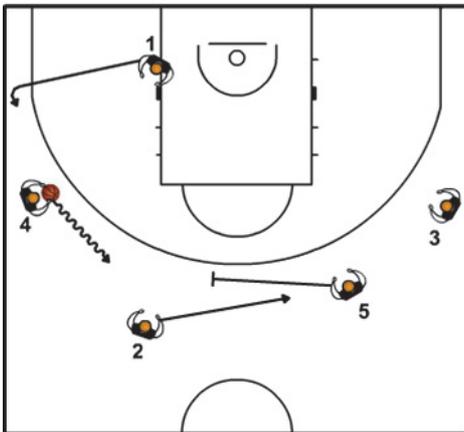
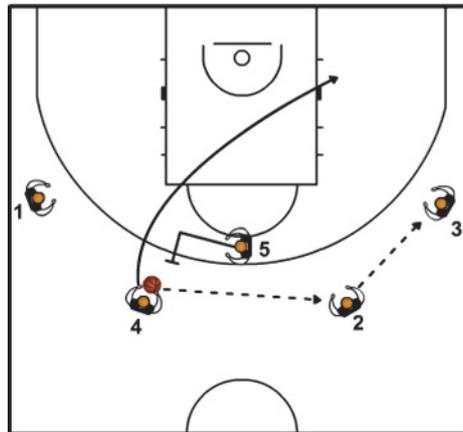

TAGLIO CHIN ALTO
**Diag. 24**

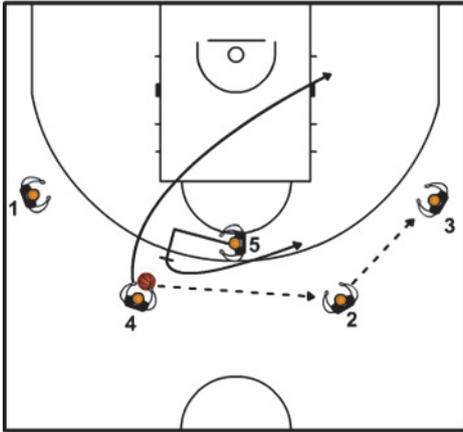
Quando giochiamo la situazione “alto” il post si muove verso il gomito. Una soluzione da utilizzare in questo caso è l’opzione CHIN. 5 si muove verso il gomito nel lato in cui si trova la palla. 1 passa a 2 (passaggio guardia-guardia) e poi sfrutta il blocco cieco di 5 per eseguire un taglio shuffle. 2 passa a 4 che cerca di passare dentro a 1 che si trova sotto il canestro.

Dopo aver portato il blocco cieco per 1, 5 punta il difensore di 2 per far sì che possa sfruttare il blocco in allontanamento (flare).

Se non può passare dentro a 1, 4 andrà in palleggio verso l’alto per passare a 2 in uscita dal blocco di 5 (allontanamento). 1 si apre in ala (diag. 25). Se 2 riceve o se taglia e 5 salta fuori, ci ritroviamo nella situazione di “aperto” 5 fuori.

Se 4 continua a salire in palleggio e passa a 2 in guardia, riceverà il blocco da 5 per eseguire taglio shuffle e 2 riceverà il blocco cieco per giocare flare.

**Diag. 25****Diag. 26**



Diag. 27

Se, mentre stiamo giocando l'opzione "chin", il difensore X5 si preoccupa di aiutare sul taglio shuffle, 5 deve fare un taglio flash verso la palla dopo aver bloccato piuttosto che portare un blocco cieco centrale per 2.

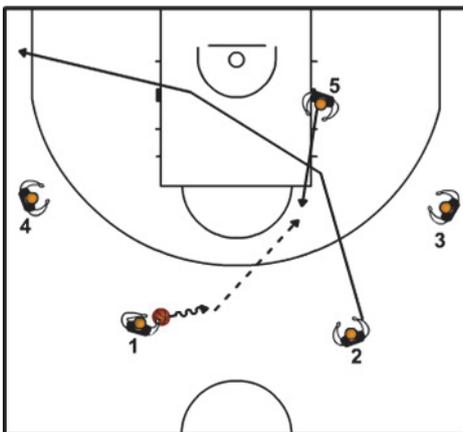
Questa situazione, di solito, crea una buona possibilità per 5 di giocare 1c1.

OPZIONI DEL PRINCETON OFFENSE ALTO

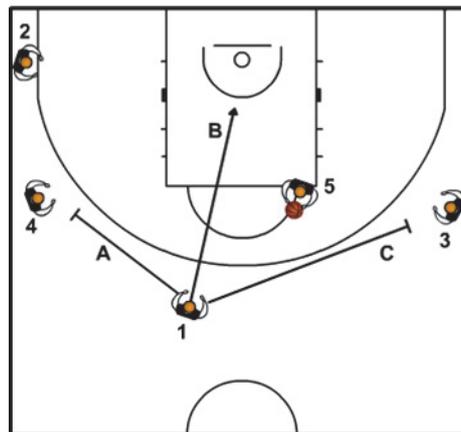
Salvo che l'opzione "chin" venga chiamata dalla panchina o dal nostro 1, "alto" generalmente inizia con il passaggio guardia-guardia. 5 sale sul gomito non appena 2 ha tagliato verso l'angolo opposto. 1 passa a 5 (diag. 28).

Dopo il passaggio di 1 a 5, 1 ha tre opzioni (diag. 29):

- A) bloccare in allontanamento dalla palla,
- B) tagliare back-door, o
- C) bloccare compagno vicino la palla.



Diag. 28



Diag. 29

OPZIONE A) BLOCCO IN ALLONTANAMENTO DALLA PALLA

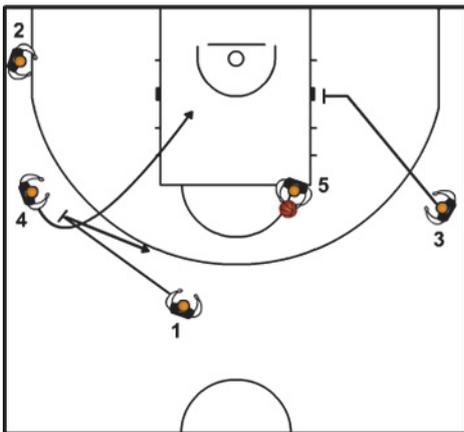
Se 1 sceglie di bloccare in allontanamento, a favore di 4, un giocatore dei due taglierà sempre verso il canestro mentre l'altro tornerà verso la palla. Nel diagramma 30, 4 legge la difesa e ricciola a canestro, pertanto 1 salterà fuori verso la palla. Se 4 dovesse salire verso la palla, sul blocco di 1, allora si aprirà possibilità di un taglio back-door in area per 1. L'ala opposta (3), nel frattempo, si è portato sulle tacche dell'area per piazzare un blocco.

Il giocatore che salta verso la palla (in questo caso 1) riceve il passaggio da 5, il quale segue il passaggio stesso per giocare pick and roll con 1.

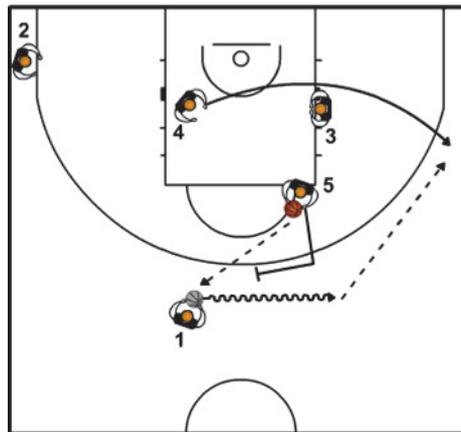
Nel frattempo, così come 1 esce dal blocco di 5, 4 sta uscendo dal blocco di 3 sulle tacche dell'area pitturata.

1 passa a 4 che può tirare da fuori se ha vantaggio sul suo difensore. 4 può anche giocare a due con 3 in post basso (diag. 31).

Quando 1 passa la palla, riceverà subito dopo un blocco cieco da 5 per andare in allontanamento. Abbiamo così ricreato la situazione del blocco cieco alto per arrivare al 5 fuori.



Diag. 30



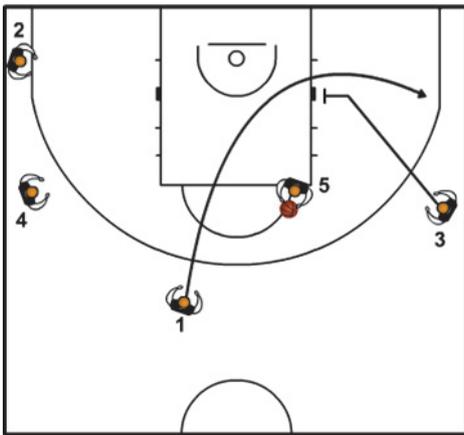
Diag. 31

OPZIONE B) TAGLIO BACK-DOOR

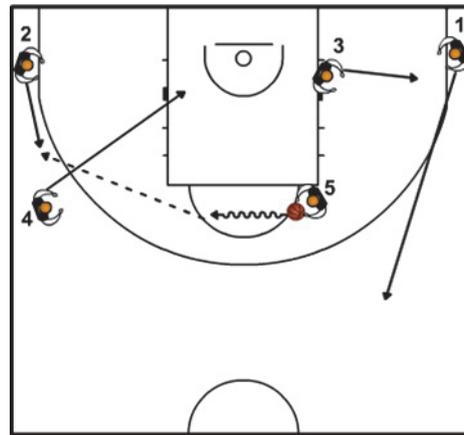
Dopo il passaggio a 5, 1 potrebbe scegliere di tagliare back door. 5 deve cercare di giocare dai-e-vai con 1 dopodichè lo cerca ancora quando esce dal blocco di 3 sulle tacche dell'area (diag. 32).

5 può anche voltarsi e andare in palleggio verso 4 che può giocare a sua volta un back-door mentre 2 sale a rimpiazzarlo per ricevere.

Se questa situazione si verifica, 1 salirà verso la linea mediana del campo fuori dall'arco dei tre punti, 3 si aprirà in angolo. 5, dopo il passaggio a 2, porterà un blocco cieco centrale sul difensore di 1 ed abbiamo così ricreato una volta ancora la situazione per arrivare al 5 fuori (diag. 33).

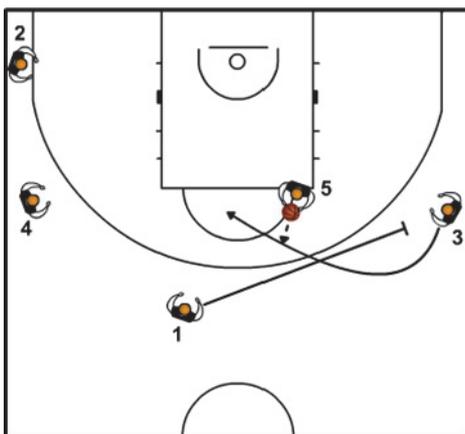


Diag. 32



Diag. 33

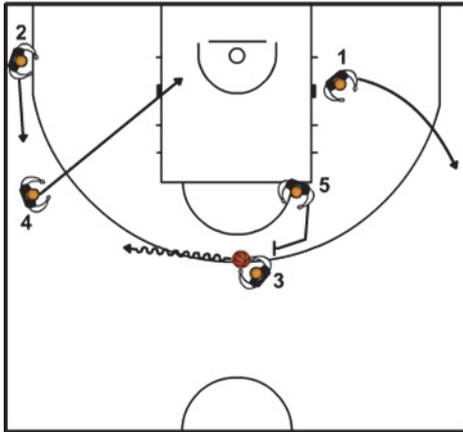
OPZIONE C) BLOCCO COMPAGNO VICINO LA PALLA



Diag. 34

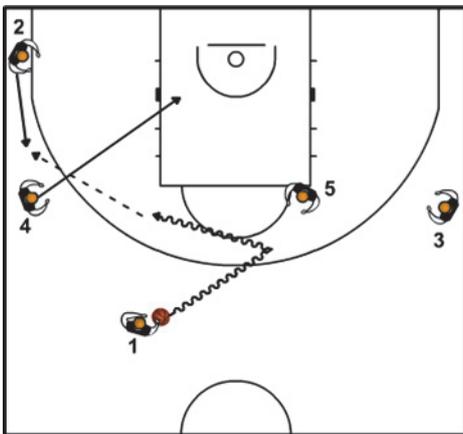
Abbiamo visto che il passaggio da 1 a 5 offre diverse possibilità di muoversi ad 1. Cosa 1 deciderà di fare dipenderà dalla reazione del suo difensore. Sia 1 che 3 potranno tagliare a canestro, l'altro giocatore dei due dovrà tornare indietro verso la palla. In questo esempio, 3 sfrutta il blocco e subito dopo riceve un handoff da 5 e guarda subito per attaccare il canestro.

Se 3 palleggia verso il centro o va in penetrazione e scarico a 4 o a 2, 5 si aprirà e ci ritroveremo ancora nella disposizione corretta per giocare 5 fuori.



Diag. 35

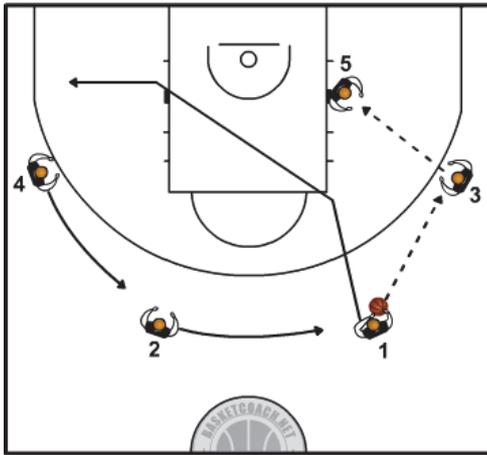
Se 3 non può penetrare allora andrà in palleggio verso 4 che taglierà back door mentre 2 salirà per rimpiazzare e ricevere. 1 salta fuori dall'arco dei tre punti mentre 5 porterà un blocco cieco centrale a favore di 3. Inizia così ancora una volta la situazione di blocco cieco centrale per mandare un esterno in allontanamento.



Diag. 36

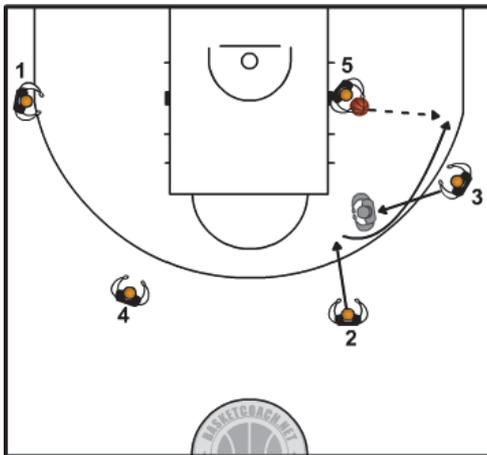
Non sempre 1 ha la possibilità di servire 5 in post alto, in questo caso partirà in palleggio verso 5 per poi cambiare direzione e giocare con 4 che taglierà back door, 2 rimpiazzerà fino ad arrivare al blocco cieco centrale di 5 per 1.

LA PRINCETON OFFENSE NELL'ATTACCO MODERNO



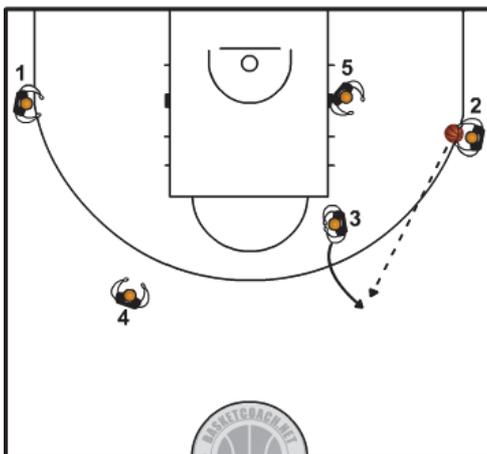
Diag. 39

Arrivati nella meta' campo offensiva vediamo che 1 appoggera' la palla in ala a 3 che passera' a dentro a 5 in post basso se questi ha un vantaggio contro il suo difensore. 1 taglia e cambia lato mentre 2 e 4 scalano e rimpiazzano.



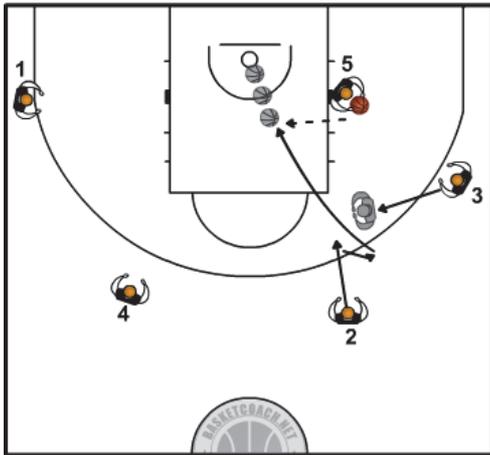
Diag. 40

Passata la palla dentro a 5, 3 va a bloccare SPLIT a favore di 2, che sta arrivando dalla posizione di guardia sul lato debole per rimpiazzare la posizione lasciata libera dal taglio di 1. In questo diagramma vediamo la soluzione con il tiro da fuori di 2 che riceve direttamente dal post basso.



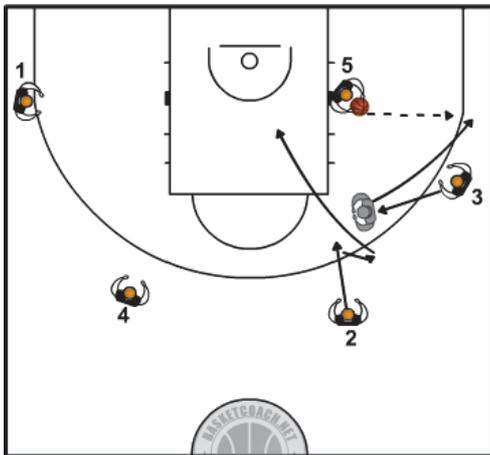
Diag. 41

3, dopo il blocco a favore di 2, si allarga aprendosi fuori dalla linea dei tre punti e potra' ricevere da 2 per poi tirare od attaccare 1c1.



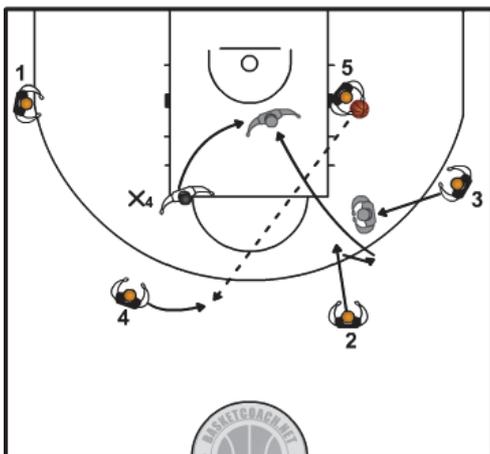
Diag. 42

La terza soluzione e' il taglio back-door. In questo diagramma vediamo 2 che finta di uscire in ala sfruttando il blocco split di 2 e poi taglia forte in area per ricevere da 5 che eseguirà un "no look pass". 5 non deve far capire le sue intenzioni al difensore che lo sta marcando.



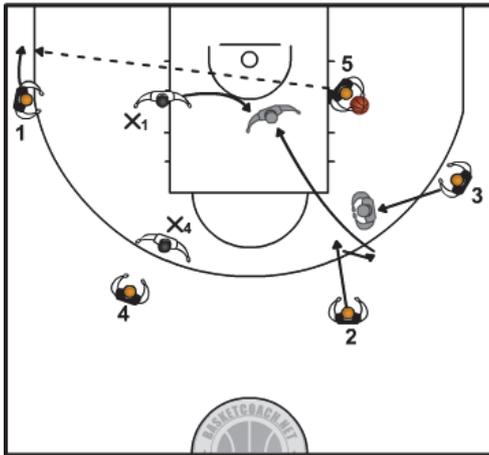
Diag. 43

Una quarta soluzione prevede in ritorno in ala di 3 dopo il blocco split ed il taglio back-door di 2. 3 riceve e tira da fuori.



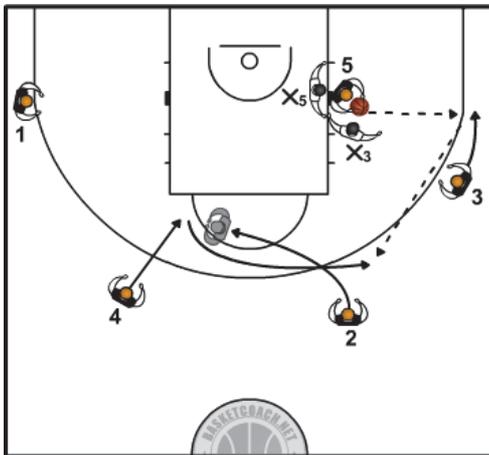
Diag. 44

Se X4 si stacca per aiutare sul taglio back-door di 2, si apre la possibilità di uno scarico fuori per 4.



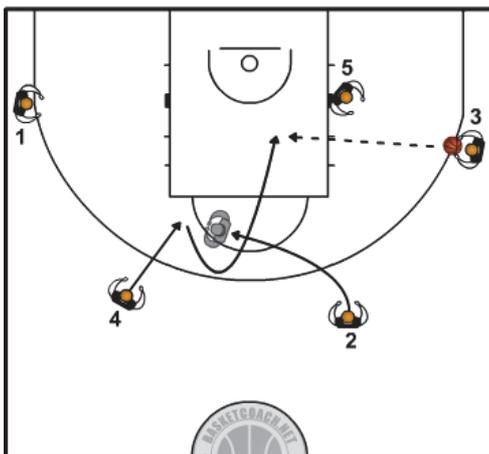
Diag. 45

Se ad aiutare sara' X1 (ultimo uomo), allora 5 potra' scaricare nell'angolo ad 1.



Diag. 46

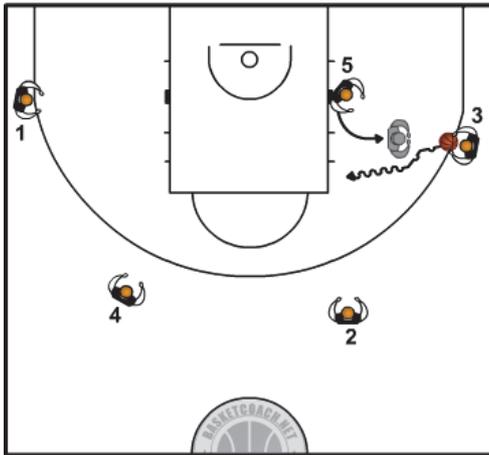
Se X3 va a raddoppiare su 5 in post basso, allora 3 non deve andare a bloccare SPLIT ma dovra' muoversi verso l'angolo per dare una linea di passaggio aperta. 2, che e' rimasto in guardia, portera' un blocco per 4 che uscirà per tirare.



Diag. 47

Se 4 non e' un buon tiratore da tre punti, potra' ricciolare (CURL) sul blocco di 2.

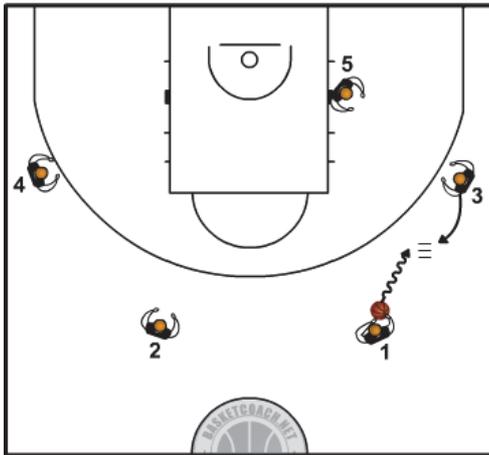
2, dopo il blocco, ritornera' fuori dall'arco dei tre punti per ricevere.



Diag. 48

Possiamo anche utilizzare l'opzione con il Pick & Roll laterale dove 5 porta un blocco immediato a 3 in posizione di ala per un gioco a due.

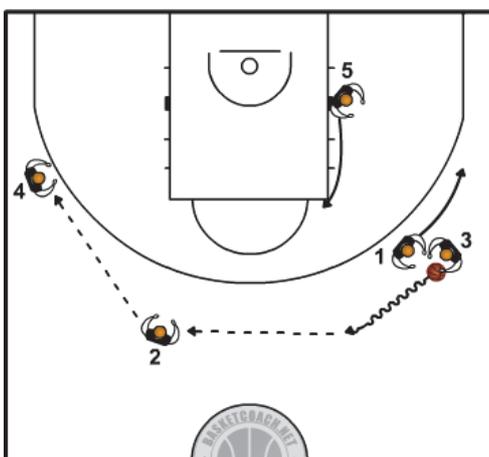
CHIN SERIES



Diag. 49

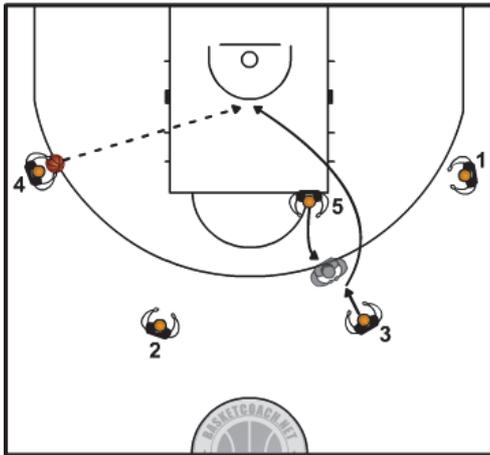
La "Chin series" e' un'opzione del nostro attacco Princeton ed inizia con uno scambio in palleggio.

In allenamento giocate con un difensore sul playmaker per allenarlo a fare cambi di direzione prima di eseguire il passaggio consegnato a 3.



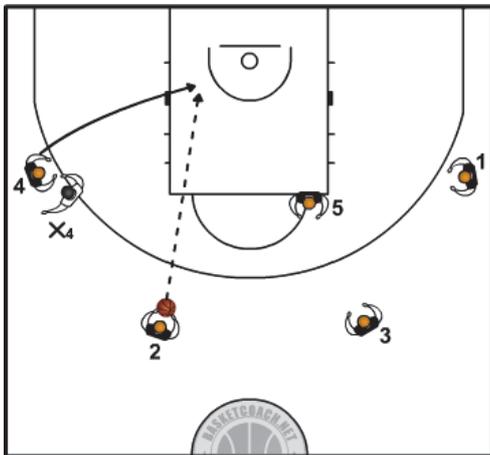
Diag. 50

3 prendera' il centro in palleggio. La palla deve circolare velocemente fino a 4 in ala opposta.



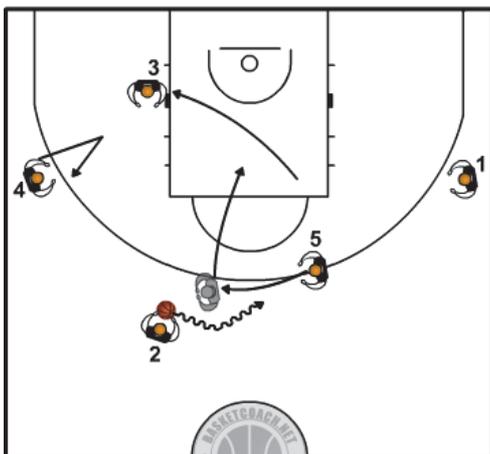
Diag. 51

Con palla a 4 in ala, il post alto 5 porterà un blocco cieco a 3 che taglierà in ala sfruttando il blocco del suo compagno per ricevere e realizzare da sotto canestro.



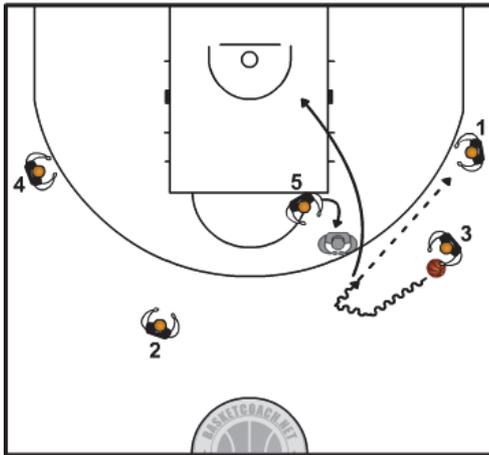
Diag. 52

Con palla a 2 in posizione di guardia, se 4 e' anticipato forte dal suo difensore X4, vuol dire che l'attaccante puo' taglia a canestro in back-door.



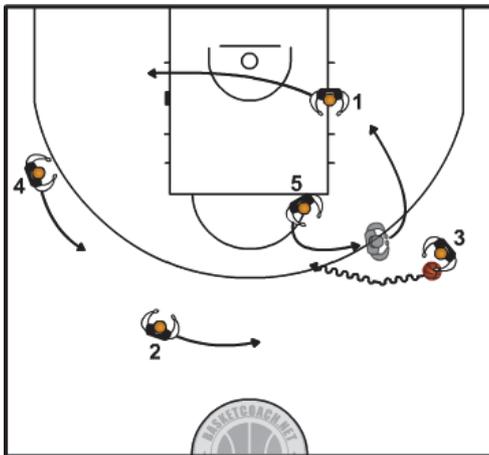
Diag. 53

Siamo arrivati al punto in cui 4 non riceve in ala e 3 ha tagliato in area sfruttando il blocco di 5 in post alto. Non c'e' soluzione, allora il gioco prosegue con un Pick & Roll tra 5 e 2.



Diag. 54

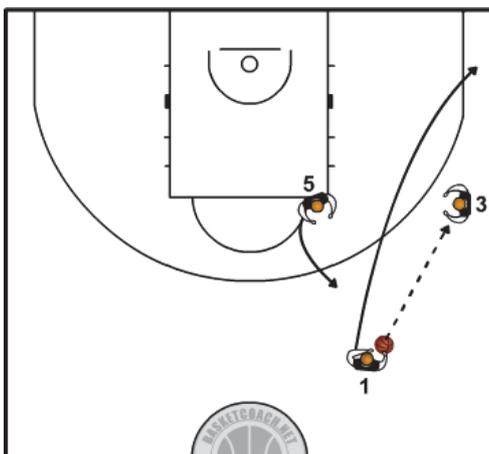
Facciamo un passo indietro e torniamo al momento immediatamente dopo l'inizio del gioco con il passaggio consegnato. Se 3 non può passare a 2 in guardia, potrà cercare 1 che si è allargato in ala dopodiché giocheremo un blocco UCLA, ovvero 5 bloccherà a favore di 3 il quale andrà in posizione di post basso.



Diag. 55

Se 3 non riuscirà a passare la palla ad uno dei suoi compagni allora 5 correrà in suo aiuto e giocheranno un Pick & Roll laterale.

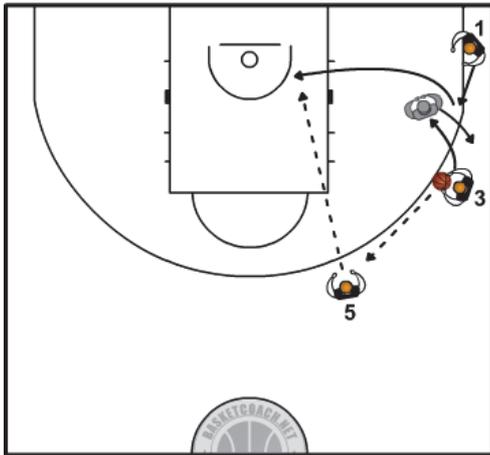
CORNER OPTION



Diag. 56

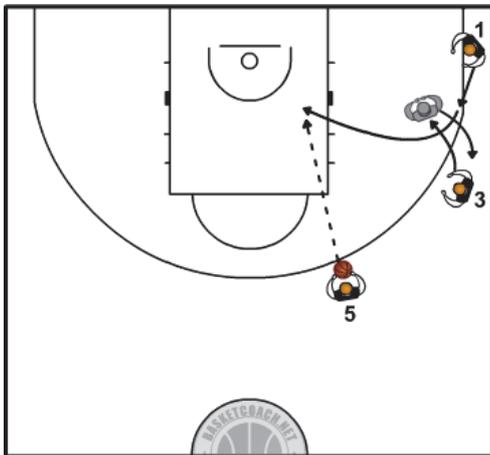
Giochiamo questa opzione della Princeton Offense quando non abbiamo in squadra un centro dominante.

Iniziamo con un passaggio in ala del playmaker ed un suo taglio verso lo stesso angolo. Non appena eseguito il passaggio a 3, 5 salta fuori aprendosi fuori dall'arco dei tre punti.



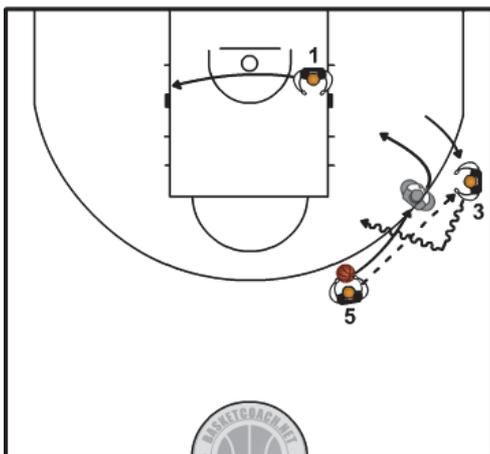
Diag. 57

3 passera' a 5 che si e' allargato fuori dai tre punti e poi portera' un blocco per 1. 1 giochera' un back-door sulla linea di fondo mentre 3 fara' pop-out per ricevere e tirare.



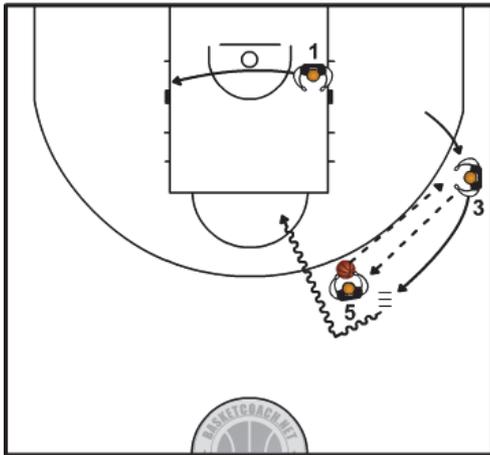
Diag. 58

1 dovra' leggere la difesa del suo uomo e valutare se ricciolare sul blocco invece che tagliare lungo il fondo.



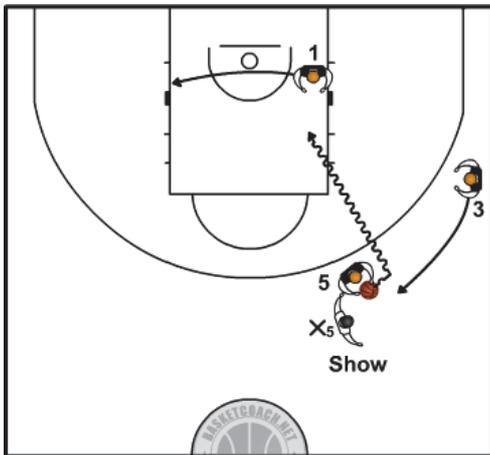
Diag. 59

OPZIONE 3: 5 passa a 3 in ala che non puo' tirare perche' difeso bene dal suo uomo. 5, dopo il passaggio, porta un blocco a 3 per giocare un Pick & Roll laterale.



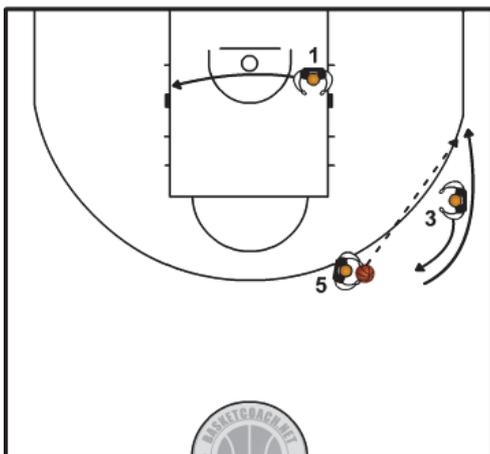
Diag. 60

VARIANTE: 3 passa a 5, va a bloccare per 1 e poi fa pop-out in ala. Se non riesce a ricevere andrà a prendere la palla nelle mani di 5 giocando un hand-off.



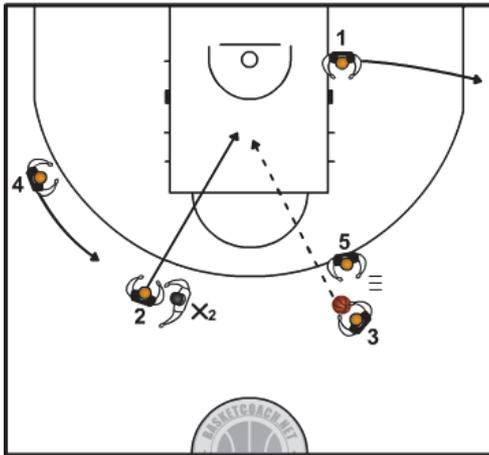
Diag. 61

La difesa, in questa situazione, non potrà fare SHOW perché altrimenti 5 potrà fare finta di consegnare e poi si girerà dorsalmente per attaccare in palleggio il canestro.



Diag. 62

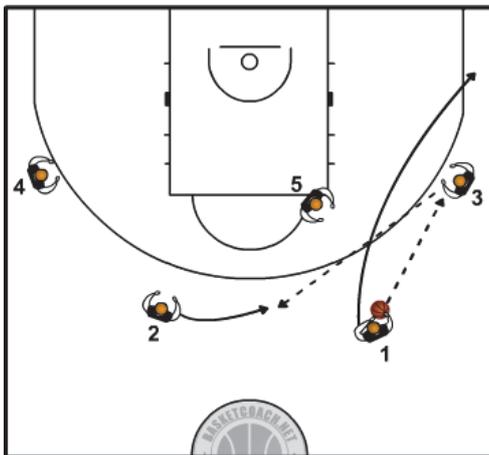
3 può fare FADE, cioè andare in allontanamento se il suo difensore si posiziona tra lui ed il compagno con la palla impedendogli fare il passaggio consegnato.



Diag. 63

Cosa succede nel frattempo sull'altro quarto di campo? Con palla a 5 in post alto, se 2 e' anticipato forte taglia' back-door. 4 rimpiazza per dare una linea di passaggio.

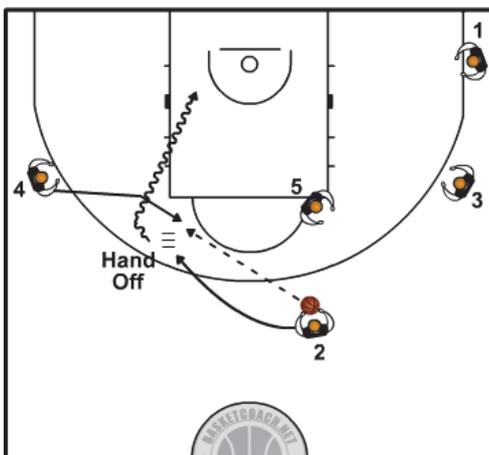
PINCH POST



Diag. 64

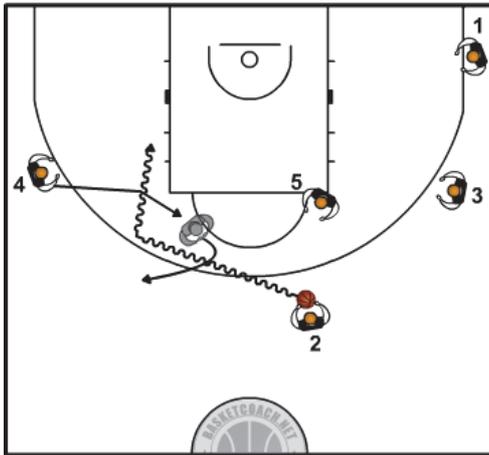
Palla da 1 a 3 in ala e taglio del playmaker verso l'angolo.

Questa volta la palla viene ribaltata verso 2 che si adegua dopo taglio di 1, invece che tramite 5 come nell'Opzione Corner.



Diag. 65

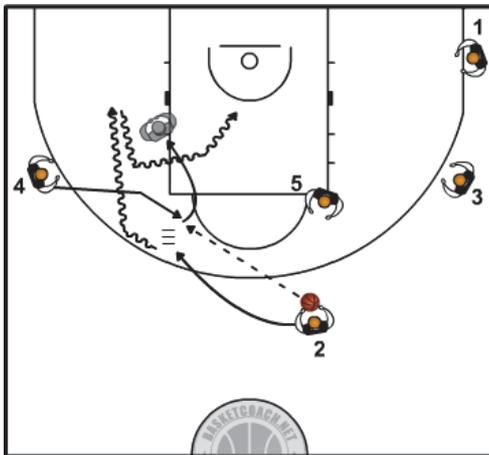
4 va sul gomito dell'area e riceve palla da 2 che poi giocherà un hand-off con 4.



Diag. 66

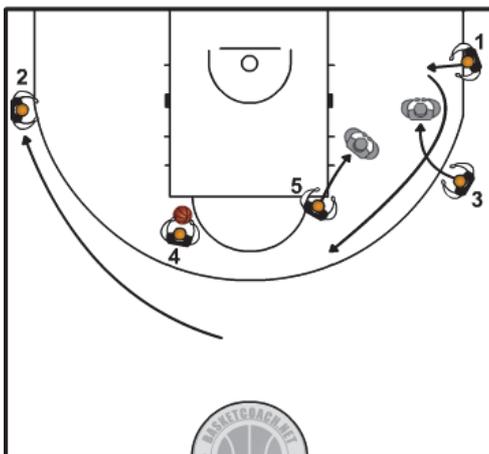
Se non c'è passaggio immediato tra 2 e 4, giocheremo un Pick & Roll. 4 farà pop-out per ricevere e tirare da tre punti (se il suo difensore si stacca per aiutare sulla penetrazione di 2).

2 può fare un reverse-pivot per scaricare fuori a 4, è un movimento più lento ma più sicuro.



Diag. 67

Sulla soluzione con hand-off tra 4 e 2, se 2 non prende vantaggio per penetrare, terra' il palleggio vivo, 4 andrà a bloccarlo per giocare un Pick & Roll all'interno dell'area dei tre punti.

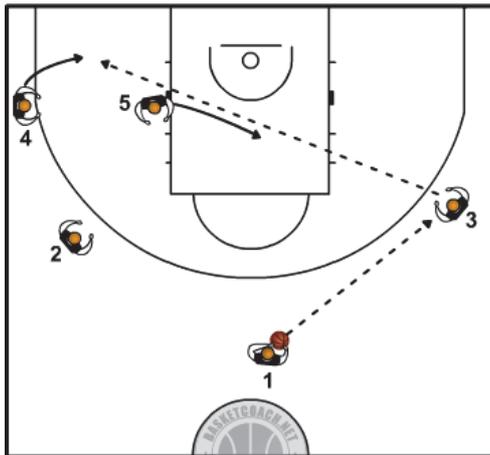


Diag. 68

2 palla la palla a 4 ma non riesce a riprenderla con l'hand-off. A questo punto giochiamo con i blocchi stagger sul lato debole a favore di 1 che si trova nell'angolo. 5 e 3 porteranno i blocchi stagger.

Se 1 ricciola andrà a finire in posta basso sul lato sinistro (opposto a quello da cui proveniva) mentre 5 continua a bloccare per 3 che uscirà in centro.

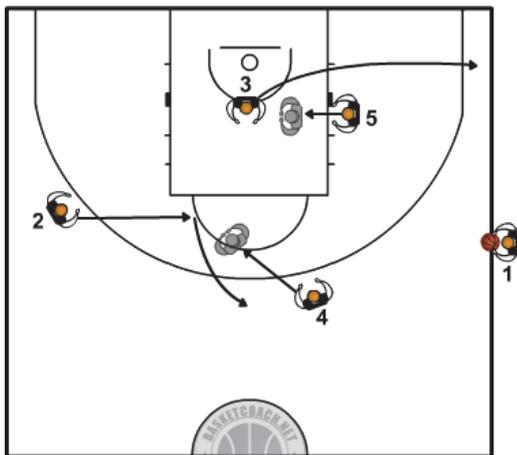
GIOCHI DOPO TIME-OUT E RIMESSE



Diag. 69

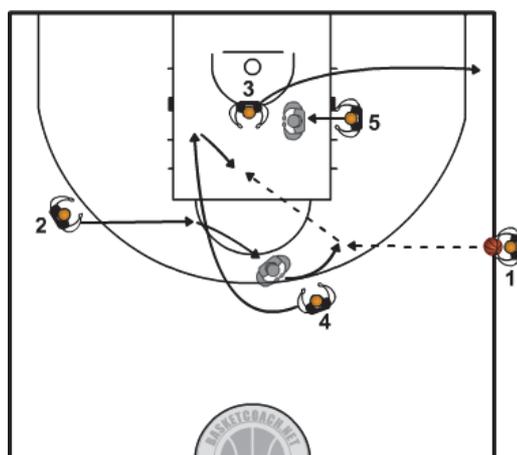
Generalmente molte squadre, in uscita da un timeout cambiano difesa passando dalla uomo alla zona. Quello che faremo noi in questa situazione sarà un semplice passaggio skip dall'ala verso l'angolo mentre il post basso dal lato debole taglia verso il centro dell'area attirando la seconda linea difensiva.

RIMESSA LATERALE



Diag. 70

OPZIONE 1: rimessa con uscita dai blocchi. Se X2 forza il blocco, 2 giocherà un back-door verso il canestro. Non ci sono aiuti.



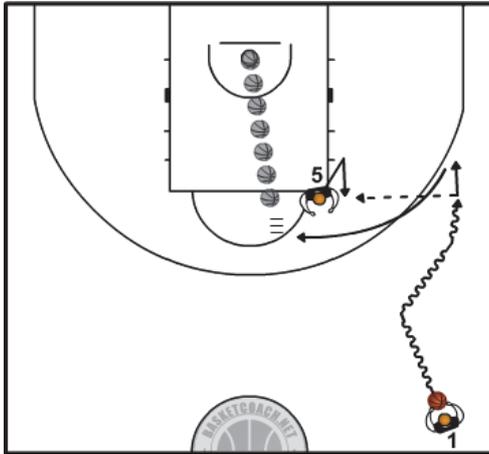
Diag. 71

OPZIONE 2: 2 blocca cieco per 4. Se 4 non riceve da 1 prenderà posizione in post basso, 2 uscirà in punta, riceverà e potrà servire 4 dentro.



ESERCIZI DI TIRO

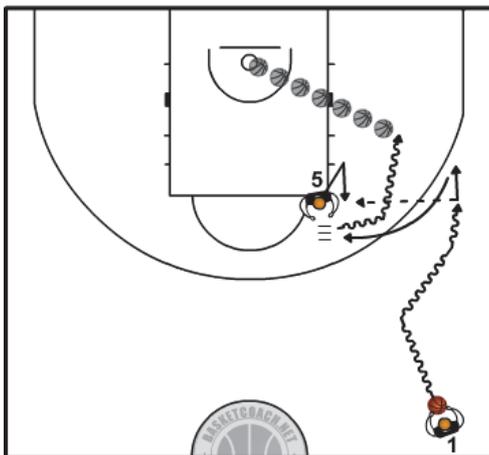
Abbiamo visto i movimenti del nostro attacco e le rimesse. Ora vediamo alcuni esercizi di tiro molto utili per allenare il nostro attacco Princeton.



Diag. 72

ESERCIZIO 1:

1 attacca il centro in apoggio, poi va verso la posizione di ala, passa al post 5, finta e cambio di direzione, hand-off con 5 e tiro. Alleniamo il passaggio tra 1 e 5 con un dietro schiena. 5 farà un passo forte verso canestro prima di aprirsi per ricevere.

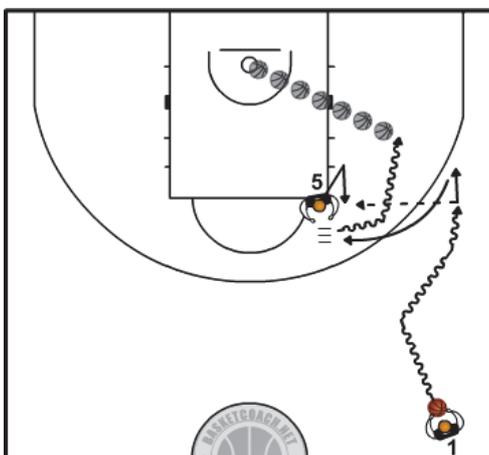


Diag. 73

ESERCIZIO 2:

passaggio a 5 facendo arresto e giro reverse, hand-off e partenza incrociata verso il fondo, palleggio arresto e tiro.

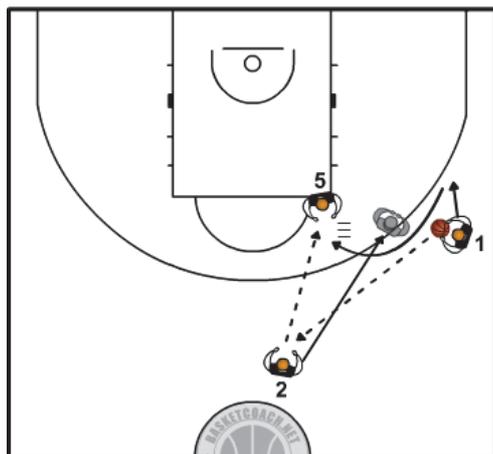
Non andiamo troppo vicini a 5 quando arriviamo in palleggio.



Diag. 74

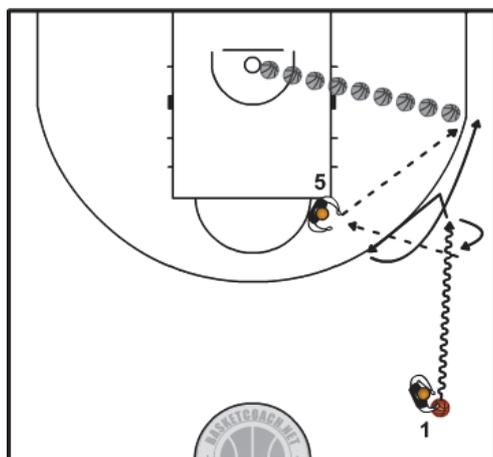
ESERCIZIO 3:

1 fa finta di spalle per tornare indietro poi prosegue l'esercizio come prima. La finta serve perché si può vedere 2 (il compagno) dietro alle proprie spalle che può ricevere per ribaltare e offrire una linea di passaggio.



Diag. 75

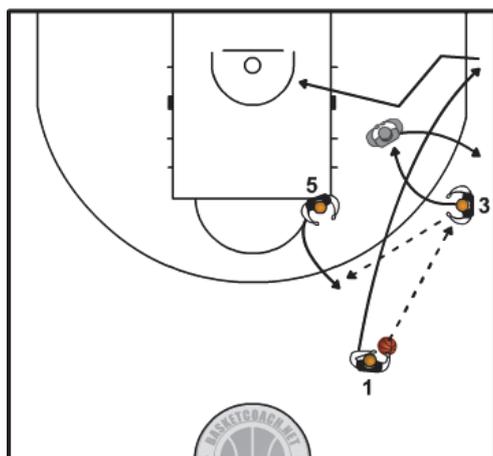
VARIANTE: eseguiamo lo stesso esercizio sopra con tre giocatori. 1 passerà la palla dietro a 2 che servirà poi il post alto. 2 splitta con 1.



Diag. 76

ESERCIZIO 4:

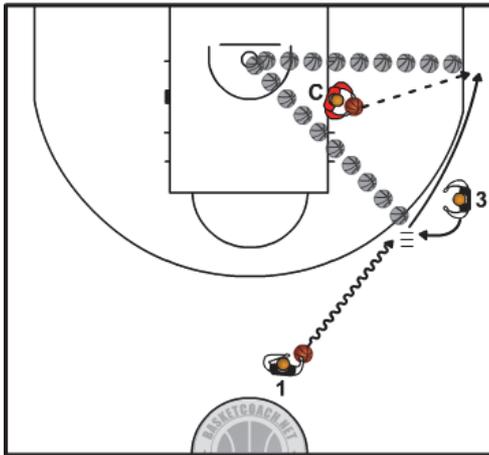
1 va in palleggio protetto laterale, giro dorsale in posizione di ala e passaggio. 1 andrà verso 5 per ricevere e poi farà un FADE (allontanamento), ricezione e tiro.



Diag. 77

ESERCIZIO 5:

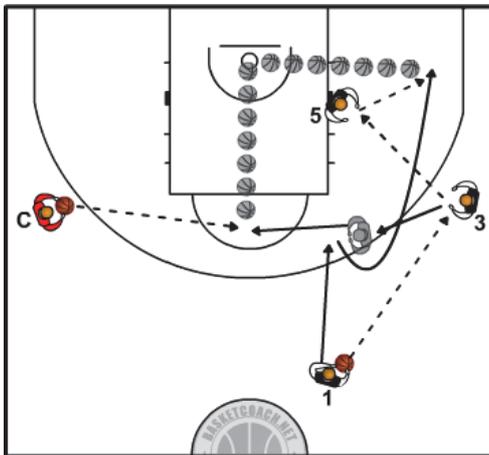
movimento in angolo, dopo il blocco tra 3 e 1, 5 tirerà dal gomito.



Diag. 78

ESERCIZIO 6:

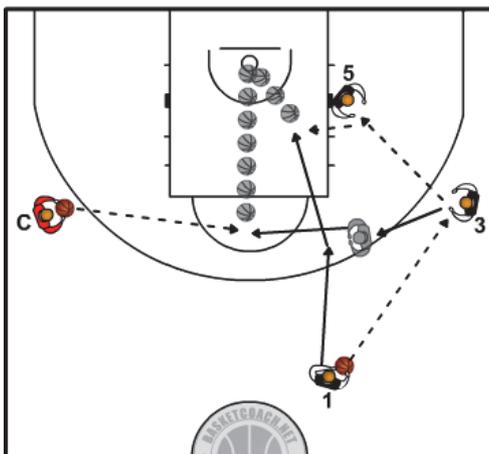
1 va in palleggio verso 3, hand-off e tiro di 3 senza palleggio. 1 fa un pop-out , riceve in ala dal coach posizionato in post basso e tira da tre punti.



Diag. 79

ESERCIZIO 7:

passaggio da 1 a 3 a 5, split tra 3 e 1. 5 passerà a 1 che tirerà dall'ala o dal mezzo angolo. 3, dopo il blocco split, si aprirà per ricevere dal coach e tirare centralmente.



Diag. 80

ESERCIZIO 8:

1 non esce in posizione di ala dal blocco split ma taglia back-door in area per ricevere no look 5. 3 prosegue e riceve dal coach per un tiro centrale.