



Il contropiede

Il contropiede è la prima arma offensiva che tutte le squadre, sia giovanili, che senior, dovrebbero avere nel loro bagaglio. Correre in attacco, con o senza palla, dopo aver recuperato palla in difesa, preso un rimbalzo o subito un canestro. Il contropiede significa padronanza dei fondamentali individuali offensivi applicati alla massima velocità.

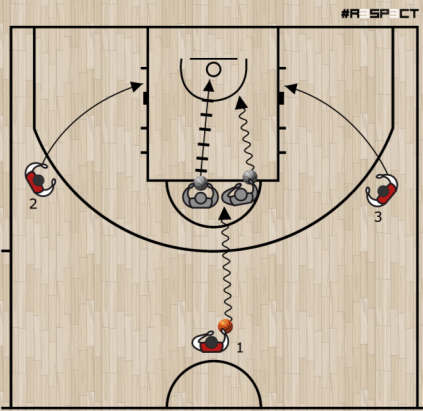


Con il contropiede l'obiettivo dell'attacco è quello di tirare con alte percentuali, in sovrannumero e senza un grande ostacolo difensivo. Subire falli, perché la difesa è ancora fuori equilibrio. Demoralizzare gli avversari che subiscono un canestro facile. Tenere alto il ritmo del gioco, soprattutto quando una squadra bassa gioca contro una squadra alta.

Il gioco in contropiede può essere sviluppato in diverse forme: a ruoli fissi (con un playmaker definito); con più portatori di

palla capaci di gestire l'attacco a tutto campo; con conduzione e sviluppo centrale per aprire l'attacco su tutto il fronte (diagr. 1).

Inoltre, il possiamo suddividere il contropiede in primario, cioè rapido, in situazioni di sovrannumero con riduzione al minimo dei palleggi, e secondario, cioè lettura della difesa che ha recuperato nella sua metà campo ma non ha ancora definito gli accoppiamenti e le posizioni difensive.



D1

“Il contropiede è la prima arma offensiva che tutte le squadre, sia giovanili, che senior, dovrebbero avere nel loro bagaglio”

L'utilizzo di un tipo di contropiede, piuttosto che un altro, dipende dalla fascia di età che alleniamo, dalle caratteristiche dei giocatori, dal progetto di crescita della squadra e dal livello di gioco della squadra che alleniamo.

CONTROPIEDE PER SQUADRE U16-U18

Tre sono gli aspetti fondamentali che dobbiamo curare:

- correre e far correre la palla;
- correre e sapere dove andare;
- passare e sapere cosa fare dopo il passaggio.

Per mettere in pratica questi concetti, che richiedono grande preparazione mentale, tecnica e fisica, è necessario avere regole tecniche ben precise, senza le quali è difficile sviluppare un gioco a tutto campo. Inoltre, non possiamo prescindere da alcuni fondamentali difensivi, come anticipi, rimbalzo e tagliafuori, che ci permetteranno di aprire il contropiede.

La condizione basilare per andare in con-

tropiede è catturare i rimbalzi e, quindi, è di enorme importanza l'uso del tagliafuori difensivo. Queste sono le regole da seguire in questo fondamentale:

- cercare l'uomo e non la palla;
- ridurre la distanza con l'attaccante;
- usare il corpo contro l'avversario;



Il contropiede significa padronanza dei fondamentali individuali offensivi applicati alla massima velocità

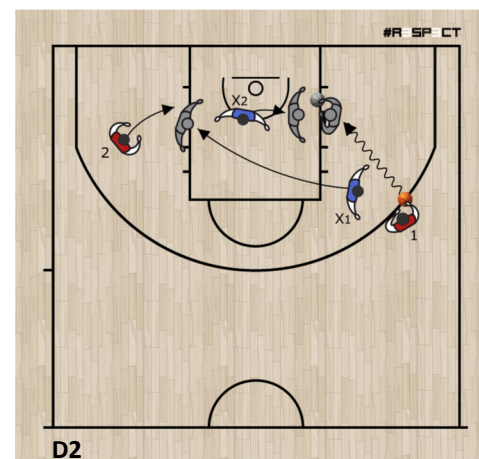


- usare il piede perno per girare ed andare a cercare il contatto fisico con l'avversario che vuole andare a rimbalzo;
- spingere e costringere l'attaccante fuori dall'area di rimbalzo, cioè verso la linea di fondo.

Queste sono le diverse situazioni offensive su cui ci si deve esercitare per un tagliafuori efficace:

- tiratore vicino a canestro: tagliafuori immediato;
- attaccante senza palla vicino a canestro: tagliafuori immediato;
- attaccante senza palla lontano da canestro: ridurre la distanza e poi tagliarlo fuori;

- tiratore lontano da canestro: ostacolare il tiro e poi correre in contropiede;
- avversario vicino a canestro con attaccante che ha tirato frontalmente: spingerlo verso il fondo;
- tagliafuori in emergenza: un compagno è battuto in penetrazione, aiuto, rotazione e tagliafuori (**diagr. 2**).



TECNICA DEL

RIMBALZO DIFENSIVO

Si deve saltare verso la palla, strapparla con una o due mani, proteggerla aprendo i gomiti, portandola sotto il mento e facendo un mezzo giro mentre si è in volo.

TECNICA DEL PASSAGGIO DI APERTURA

Con una mano laterale, con due mani laterali o con due mani sulla testa. Nel caso in cui, chi prende il rimbalzo sia pressato, questi deve fare un palleggio per allontanarsi dall'avversario e creare un miglior angolo per il passaggio di apertura.

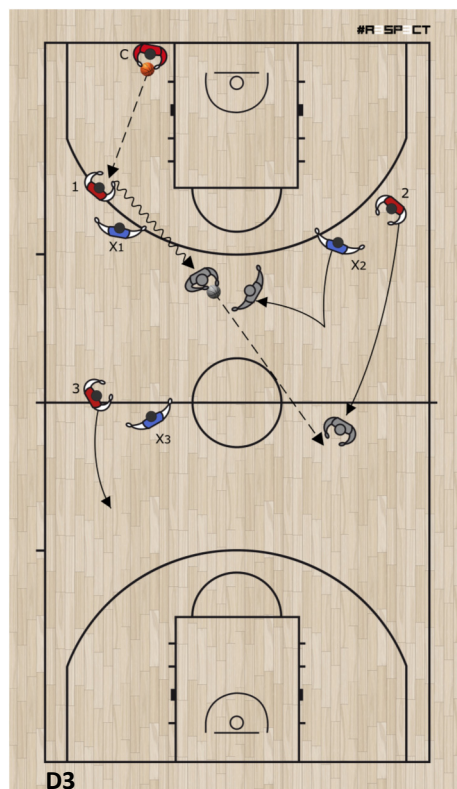
TECNICA DI RICEZIONE DEL PASSAGGIO DI APERTURA

Non è possibile codificare esattamente dove ricevere il passaggio di apertura, perché dove deve essere indirizzato dipende dall'atteggiamento della difesa. L'unica certezza è che vogliamo eseguire il passaggio oltre il prolungamento della linea del tiro libero. Il playmaker deve quindi leggere le situazioni sul campo e decidere di conseguenza.

OCCUPARE TRE CORSIE

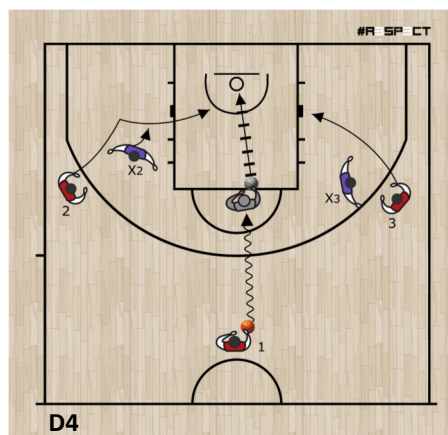
La palla deve essere portata in palleggio in mezzo al campo e le due corsie laterali devono essere occupate da altri due giocatori che devono correre davanti alla palla. Il portatore di palla non deve abusare del palleggio.

Un esercizio di 3 contro 3 con ricezione libera è utile per insegnare al playmaker a battere in palleggio il difensore per creare sovrannumero. Diciamo a X2 o X3 di aiutare perché il playmaker sappia selezionare quale passaggio fare al compagno libero (diagr. 3).



Se non vi è la possibilità di tirare da sotto, si può anche tirare dalla lunetta in sospensione, se nessuno ferma l'attaccante con palla.

Possiamo anche tirare da fuori, se vi è un'adeguata copertura a rimbalzo. In questo caso 2 taglia dietro la schiena del difensore, per avere una migliore posizione a rimbalzo (diagr. 4).

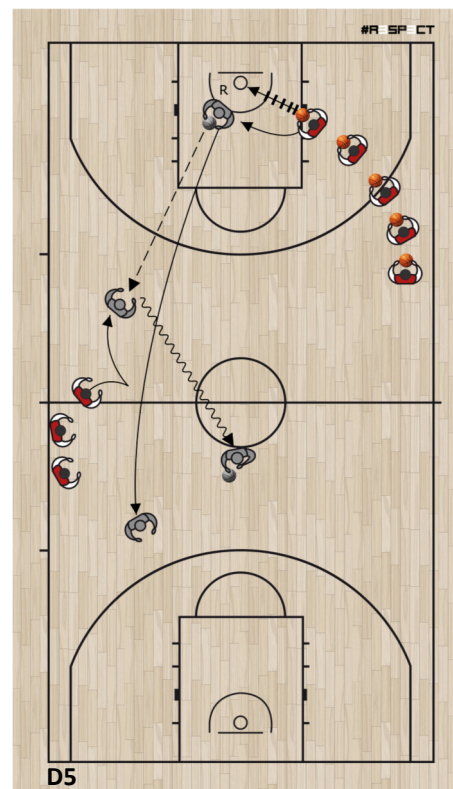


SCONTO 30% SU
TUTTI I LIBRI

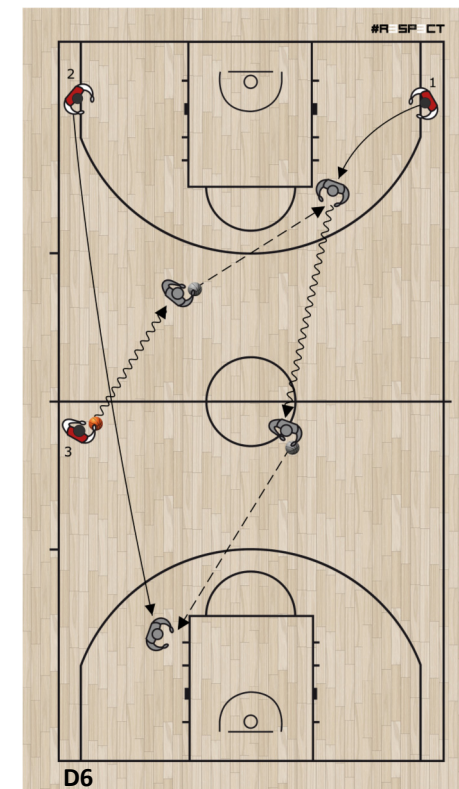
ESEMPIO DI PROGRESSIONE DIDATTICA DEL CONTROPIEDE

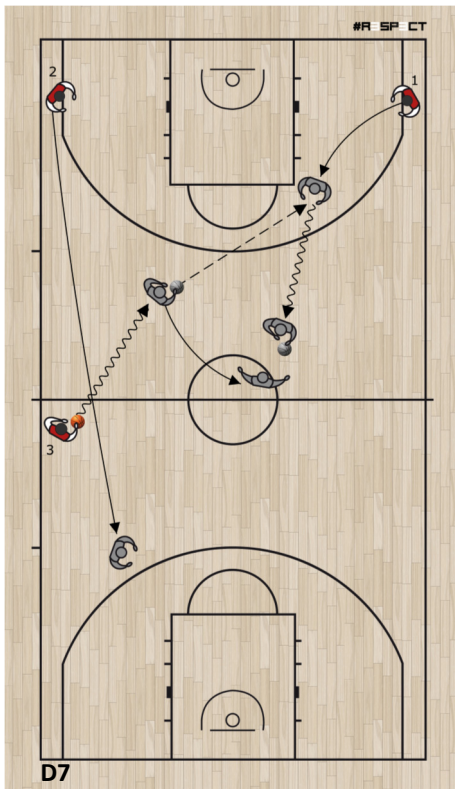


- 1C0, partendo da 3/4 di campo in palleggio con tiro da sotto o in terzo tempo o tiro in sospensione frontale preceduto da un cambio di mano.
- 1C1 a handicap, sempre da 3/4 di campo, con un tiro da sotto. L'attaccante impara a tirare sotto pressione difensiva.
- 2C0, due file di giocatori, una vicina a canestro e l'altra a metà campo. Rimbalzo, apertura e contropiede con tutte le soluzioni descritte (**diagr. 5**).



- 2C0, per allenare il giocatore senza palla a sprintare verso canestro e davanti alla palla. Tre file di giocatori, con 3 che palleggia verso il centro, passa a 1 e va dietro la fila di 1 e va dietro la fila di 1, mentre 2 corre lungo la linea laterale, riceve da 1 e va a tirare da sotto (**diagr. 6**).

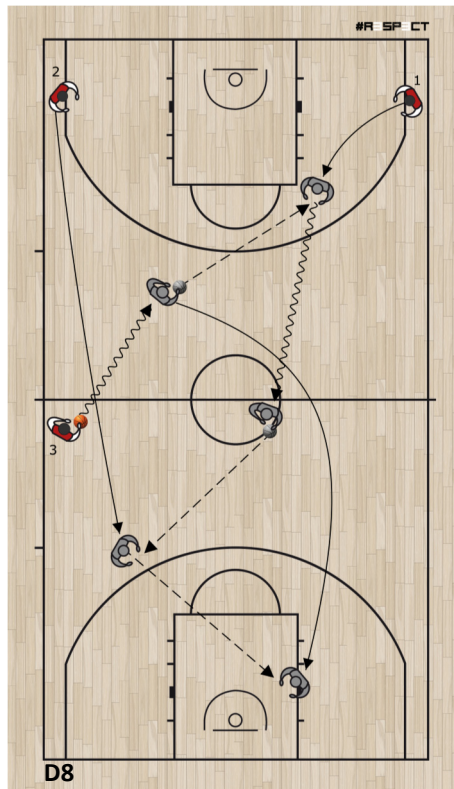




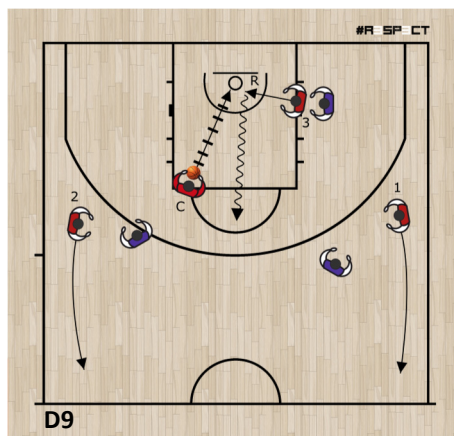
e) 2C1, per creare situazioni di gioco più vicine possibile a quelle di partita. L'esercizio è simile al precedente, ma con 3, che dopo il passaggio a 1, difende su di lui (**diagr. 7**).

f) 3C0, con lo stesso svolgimento visto in precedenza, ma on 3 che, dopo il passaggio ad 1, va nella corsia opposta ad 2, con passaggio da 1 a 2 e da 2 a 3 (**diagr. 8**).

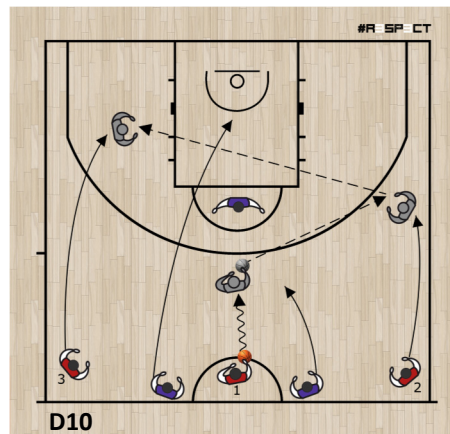
g) Se nella mia squadra ho a disposizione giocatori che prendono rimbalzi difensivi e sanno trattare la



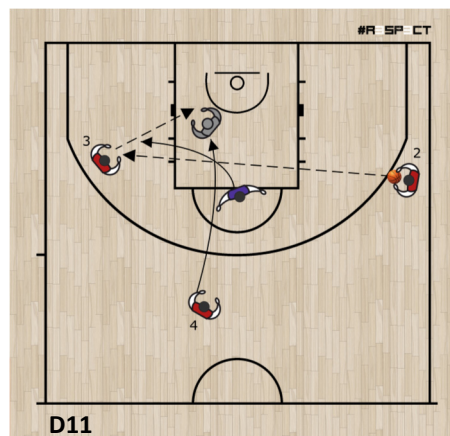
palla, possiamo chiedergli di spingere direttamente il contropiede senza eseguire il passaggio di apertura (**diagr. 9**).



Siamo abituati a considerare un passaggio skip da un lato all'altro del campo (skip) solo contro le zone, ma riteniamo che possiamo utilizzarlo anche contro difese a uomo che mettono forte pressione sul quarto di campo sul lato della palla, ma anche in situazioni di contropiede secondario, perché chi difende dal contropiede sceglie sempre di fermare la palla e proteggere l'area (**diagr. 10**).



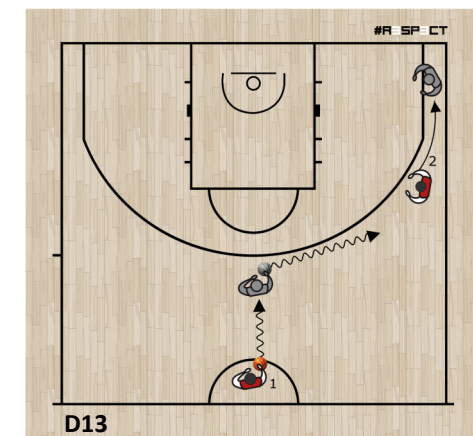
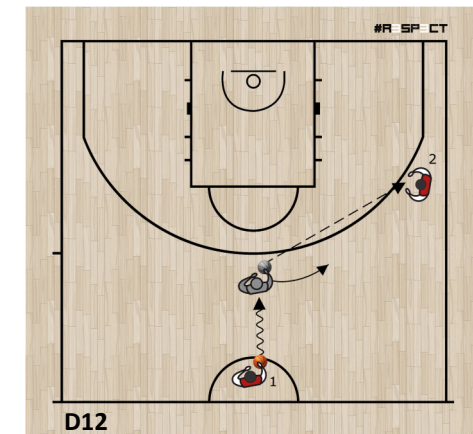
Il passaggio da un lato all'altro del campo da 2 a 3 permette un tiro ad



alta percentuale, come anche di aprire l'area al nostro lungo (**diagr. 11**).

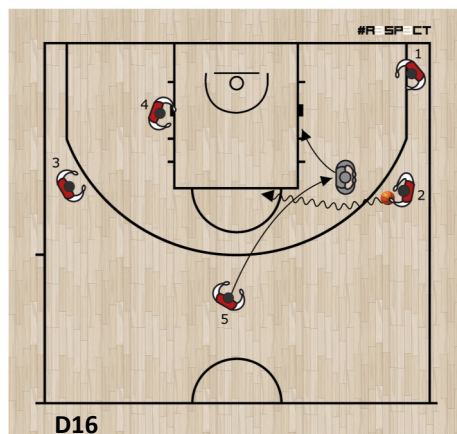
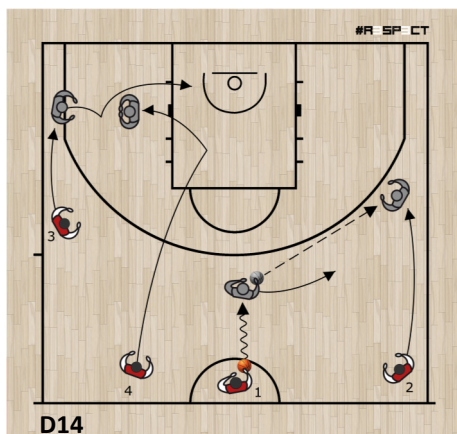
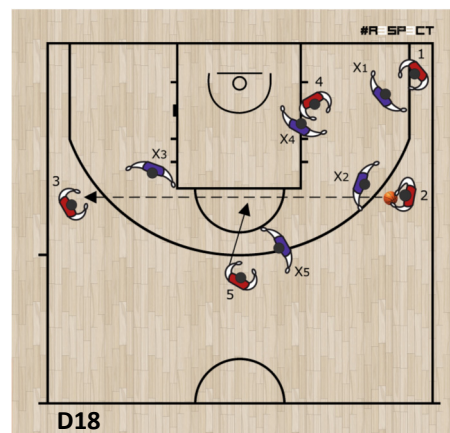
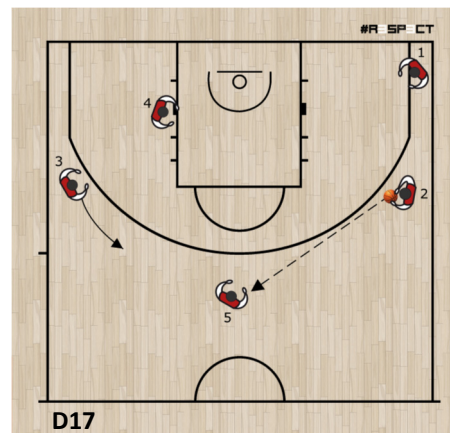
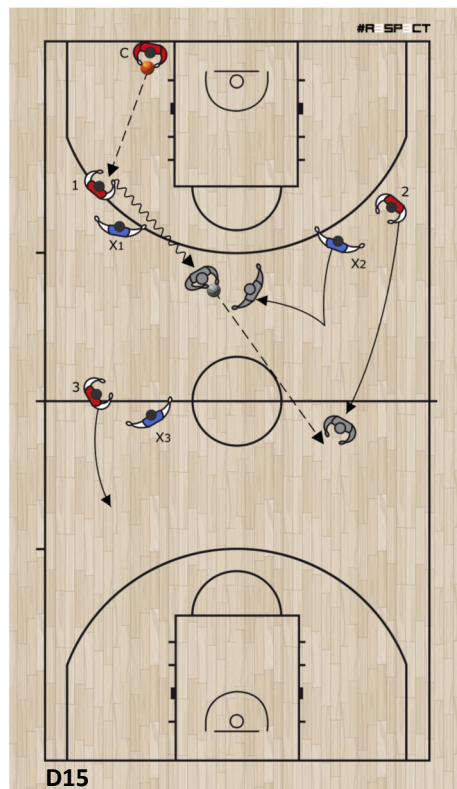
PRINCIPI DI CONTROPIEDE SECONDARIO

Con playmaker e palla sullo stesso lato possiamo passare all'ala 2 (**diagr. 12**) o portare in palleggio palla in ala per mandare l'ala in angolo (**diagr. 13**).



Questi movimenti preparano:

- il taglio del lungo verso canestro e verso palla, sia per ricevere, che per creare un triangolo con gli esterni;
- il taglio del lungo lontano dalla palla per bloccare l'ala opposta (**diagr. 14**);
- con il playmaker che può anche passare all'ala 2 e poi andare lui in angolo, possiamo usare il secondo rimorchio 5 come playmaker aggiunto (**diagr. 15**);
- se 5 non riceve da 2, può andare a bloccarlo (**diagr. 16**);
- se 5 riceve, 3 può salire, 5 cambia lato alla palla e va a bloccare 3 (**diagr. 17**);
- 5 può anche fare un taglio dietro e ricevere da 2. Se 2 si accorge però che X3 aiuta sul taglio dietro di 5, può fare un passaggio da un lato all'altro del campo a 3 (**diagr. 18**).



Le soluzioni di contropiede secondario che abbiamo fatto sono semplici, perché non crediamo nell'uso di un contropiede secondario macchinoso. Crediamo che il difensore da battere sia quello che è andato direttamente a marcare il proprio attaccante e che, quindi, è un po' rilassato. Nei **diagr. 19 e 20** vediamo questo esempio. Giochiamo per battere

