

di Luca Dalmonte - Capo Allenatore Fortitudo Bologna

LA SCHEDA

Allenatore dal 1983 quando entrò nello staff del Basket Rimini come assistente di Pasini e poi di Dado Lombardi, ha avuto una carriera lunga, in Italia e all'estero: Imola, Brescia, Forlì, Fortitudo, Siena, Avellino, Reggio Emilia, Roseto, Ferrara, Teramo, Cantù, Pesaro, Fenerbahce come assistente di Pianigiani, Virtus Roma, Verona, Francoforte. E' stato assistente della Nazionale Italiana dal 2010 al 2016. Nel palmares, una promozione in A1 con Avellino, una coppa di Turchia con il Fenerbahce nel 2013, miglior allenatore della Legadue con Ferrara nella stagione 2005/2006.

LA TRANSIZIONE DIFENSIVA

S spesso, forse troppo spesso, la nostra attenzione (attacco - difesa che sia) a ciò che avviene a difesa schierata, trattando solo superficialmente la transizione intesa come arco di tempo nel passaggio da attacco a difesa e viceversa. Il tempo e lo spazio che determinano il "trasloco" da un "ferro" all'altro penso creino le basi per costruire e dare inizio ad una solidità di squadra a meta campo. Mi piace pensare: creano l'**ARMONIA** del ritmo partita spesso importante al limite del decisivo per l'esito finale.

Transizione difensiva

Obiettivo: NEGARE punti facili agli avversari. Il punto di partenza da cui non si può prescindere, per avere un rientro efficace, risiede nel nostro attacco:

- **CONTROLLO OFFENSIVO: NO** palle perse;
- **EQUILIBRIO:** spaziatura bilanciata;
- **SELEZIONE TIRI:** la qualità del nostro attacco in cui tutti si riconoscono consapevoli singolarmente dei ruoli e compiti assegnati.

COMPETENZE DI RIENTRO

- Il nostro lungo (#5) sempre a rimbalzo offensivo.
- Chiunque altro abbia situazioni offensive per finire dentro area è deputato a "rimanere" - lottare per rimbalzo offensivo.
- Se come spesso, spessissimo, accade che la spaziatura offensiva prevede 4 giocatori perimetrali, il nostro secondo lungo ha facoltà di decidere.

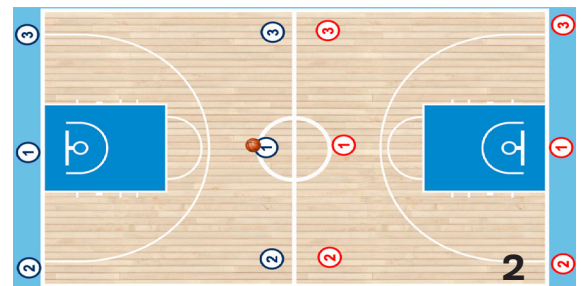
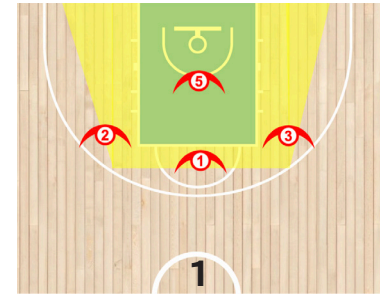
INDICAZIONE: se vedi "luce" (vantaggio reale) per rimbalzo offensivo, ok. Altrimenti: recupero difensivo!

Preferisco un rimbalzo offensivo in meno fronte ad una transizione difensiva più certa.

REGOLE DI RIENTRO

Obiettivo: difendere - occupare - riempire area 2pts

- **IDEA:** sprintare - collassare **area 2pts** mo-



strando all'attacco area piena, negando spazio/luce per attaccare, inibendo aggressività a livello mentale.

INDICAZIONE: creare un diamante. Un difensore in area tra palla e ferro (meglio se un corpo grande) (*Diagramma 1*).

- **RAGGIUNTO OBIETTIVO AREA:** Accoppiarsi pronti a comunicare responsabile palla e pronti a cambiare tra uno o più giocatori (**COMUNICAZIONE**) riconoscendo le caratteristiche tecniche degli avversari.

La qualità del tiro ci garantisce:

- **Negare** punti facili (Alta %) ad avversari;
- Una pronta ed equilibrata disposizione per difendere con efficienza a partire dai primi secondi forzando l'attacco avversario a giocare contro una difesa schierata diminuendo pericolo di subire break facili in tempo ridotto. Credo fermamente che la scelta degli esercizi debba essere **relazionata/proporzionata** all'età ed al livello tecnico dei vostri gruppi. Nessuno meglio di voi saprà "costruire", inventare, proporre esercizi con "buon senso", semplici e funzionali alla vostra realtà. Mi permetto di proporre esercizi "universali".
- 1- **3vs3 Invertire** (*Diagramma 2*)

- 2 Squadre 6 Giocatori

Partenza 3vs3 a metà campo. Chi attacca pronto a rientrare, chi difende dopo cambio possesso esegue apertura alla squadra pronta sulla linea di fondo (*Diagrammi 3a e 3b*).

VARIABILI:

Inserendo un appoggio per ogni metà campo, obbligatorio passaggio all'appoggio prima di ogni tiro (*Diagramma 4*).

- Togliere appoggio, quindi liberare attacco da qualsiasi restrizione.
 - TEMPO: forzare l'attacco alla ricerca di un tiro entro X secondi ai fini di velocizzare esercizio alzando l'asticella della difficoltà.
- Giocando mini-partite per creare il "senso agonistico partita", senza interruzioni (rischio di inquinare il senso e ritmo dell'esercizio) del gioco.
- Fallo sul tiro: assegnare canestro buono in relazione al fallo stesso.

HANDICAP

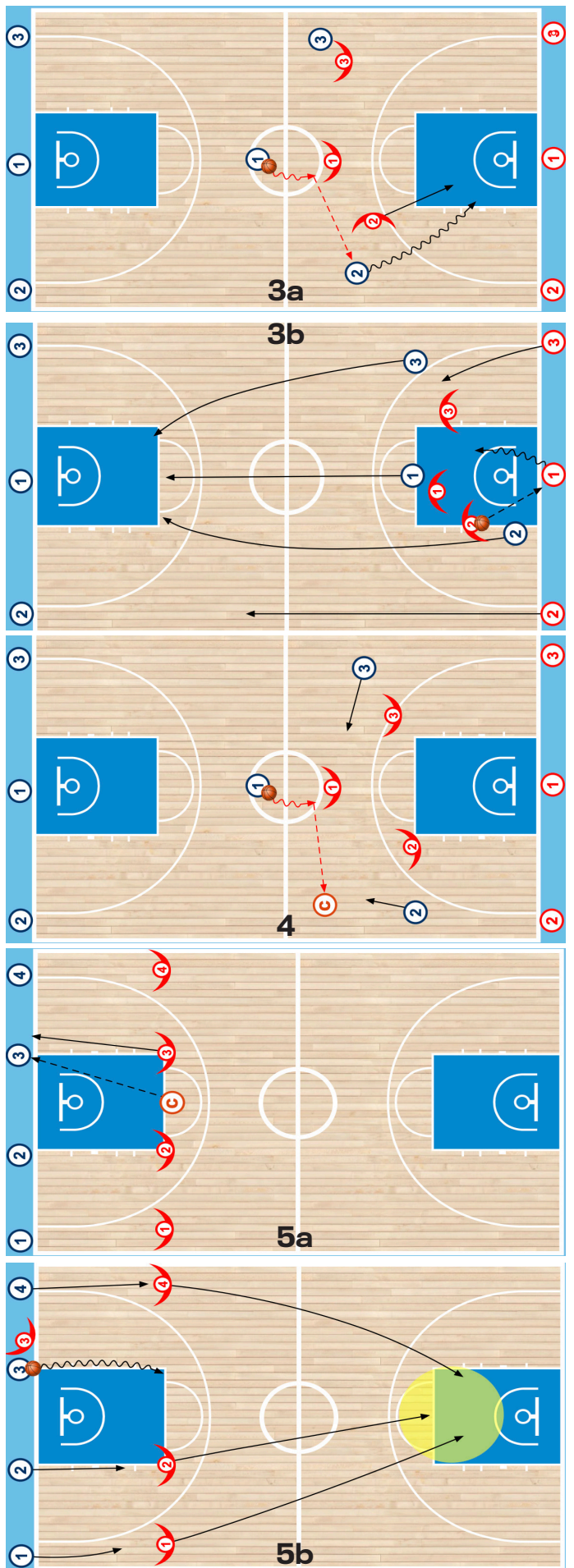
Esempio 1:

- Due linee. Attacco schierato sulla linea di fondo pronto a partire (per squadra "senior" curate differenti punti di partenza).
- Difesa a specchio (pari ruolo)
- Assistente allenatore effettua passaggio ad un attaccante. Difensore corrispondente tocca la linea di fondo (alternativa: salta al ferro) (*Diagramma 5a e 5b*)

Esempio 2:

- Partenza da metà campo da situazione di 4vs3, 1 difensore a metà campo pronto a correre al tiro degli avversari.
- "6" a disposizione attacco per un tiro.
- Al tiro X4 corre costringendo l'attacco a rientrare il più rapidamente possibile pronto a cambiare (COMUNICAZIONE).
- "6"/"9" per il nuovo attacco per creare abitudine di rientro e contenere 1vs1 immediato. (*Diagramma 5c, pagina seguente*).

Obiettivo: creare situazione di sotto numero difensivo per pochi secondi forzando la difesa ad occupare **area 2pts** ancora con più efficacia e necessita con idea di forzare passaggi permettendo recupero al quarto difensore a cui chiederemo, leggendo situazione, di cercare l'attaccante lato debole inducendo attitudine al cambio (comunicando). (*Diagrammi 6a, 6b - pagina seguente*).



L'esercizio può essere richiesto di sola andata e/o andata e ritorno per incentivare ritmo conversione.

CONVERSIONE

A tal proposito la situazione, la migliore, per allenare reattività e qualità del rientro difensivo e prevedere almeno una conversione ad ogni esercizio con partenza prevista a meta campo. Tra gli obiettivi di un rientro difensivo di qualità risiede l'inizio-costruzione di una difesa performante a partire dai primissimi secondi. E' importante dare alcune regole base affinché tutti si possano riconoscere.

Detto delle facoltà di cambiare tra più giocatori, contro situazioni di un Pick&Roll in corsa, la difesa più funzionante è (bloccante #5) contenimento. (Diagramma 7).

La qualità del rientro di x1 permetterà di creare pressione sulla palla in modalità corretta. L'efficienza del rientro di x5 garantirà protezione.

Ancora più importante il posizionamento di x2 che grazie ad un suo posizionamento corretto "inquina" spazio all'aggressività di 1.

In caso di uscita aggressiva del lungo, rientrando in fase di possibili emergenze, non avremo garanzie di copertura dal lato debole. Per enfatizzare idee di contenere e negare vantaggi nei primi secondi agli avversari, propongo di riflettere (contro alcuni giocatori): difensore sulla palla abbia la licenza di correre dietro al blocco (garantendo una efficace pressione

iniziale) per azzerare i vantaggi alla squadra avversaria a partire dai primi secondi. (Diagramma 8).

Stesso obiettivo: se blocco portato da #4 (a maggior ragione tiratore) cambio immediato per mantenere match up azzerando iniziali separazioni (Diagramma 9).

