

**PULL PLAY**

Il lancio iniziale denominato PULL gioca come elemento chiave all'interno di una partita.

Un Pull lanciato correttamente dovrebbe mettere in difficoltà la squadra avversaria sulla partenza dello schema di attacco.

Caratteristiche Macro del Pull:

<b>pro</b>	LUNGO	LENTO	IN
<b>contro</b>	CORTO	VELOCE	OUT

Ogni caratteristica del pull può comportare un aumento di pressione sulla squadra avversaria, ad esempio perché costretta ad iniziare il proprio gioco nella loro meta, che psicologicamente si sa è molto più difficile.

**LANCIARE UN PULL:**

Spesso vediamo i nostri atleti collegare il concetto di forza al lancio oltre i 50 metri.

Ma dobbiamo ricordarci che in realtà il disco farà più metri se la rotazione e spinta in avanti sono proporzionate correttamente.

Spesso imprimere più forza del necessario riduce la gittata di lancio obbligando il disco a torsioni indesiderate e quindi traiettorie poco controllabili.

**La RESONSABILITA' del PULL:**

Lanciare un buon PULL è fondamentale e chiaramente è una responsabilità all'interno del TEAM che non è per tutti.

Troppo spesso il Pull viene affidato a giocatori che non hanno chiaro quanto può influire il risultato del primo lancio sulla partita.

Inoltre si deve calcolare che nonostante il lancio iniziale venga lanciato dal nostro miglior giocatore, può esserci un margine di errore; ovvero il Pull può uscire dal campo permettendo alla squadra di non giocare dal fondo campo ma molto più vicino alla metà.

Tale errore può influire sulla condizione psicologica del giocatore che potrebbe ripetere più volte l'errore facendo perdere al Team i vantaggi di un buon PULL.

E' fondamentale quindi che nel nostro team ci sia più di un giocatore bravo a pullare e che chiaramente sia sempre a conoscenza delle strategie che un ottimo lancio può permettere di praticare.

**Alcuni esempi situazionali sul Pull:**

Un PULL corto che resta in aria per poco tempo (3sec) e che atterra in campo all'altezza del centro campo, determina la possibilità da parte dell'avversario di giocare molto più vicino alla meta.

Questo può comportare un impegno fisico minore da parte dell'avversario dal punto di vista resistivo, un SET PLAY che punterà a fare punto più rapidamente o viceversa che terrà il difensore sempre in allerta sulla linea di meta fino a trovare il punto di rottura, causato da un probabile sfinimento dei difensori che sono costretti a controllare sia la ricezione verso ma anche quella a scavalcare.

Un PULL lento a scendere e che atterrerà nella meta avversaria, preferibilmente su uno dei due lati, determina la possibilità da parte della difesa di raggiungere gli avversari, organizzarsi e capire lo schema d'attacco, verificare quali sono le zone libere di campo dove i giocatori andranno a ricevere per mettere pressione.

### ATTENZIONE STRATEGICA

Non è detto che il Pull lungo e in meta avversaria sia la scelta giusta.

Infatti se l'attacco avversario risponde con un SET PLAY molto rapido a causa della nostra difesa troppo lenta a raggiungere i giocatori, o a causa di un pull troppo veloce a scendere rischieremo di trovarci in un contropiede di difficile interpretazione per la difesa.

Nel caso in cui l'avversario dovesse dimostrare una grande abilità nel creare situazioni di CONTROPIEDE (ovvero i difensori sono spesso in ritardo sugli scatti di ricezione) o comunque situazioni di vantaggio subito dopo la ricezione del PULL, si può optare per scelte di PULL a rotolamento fuori campo.

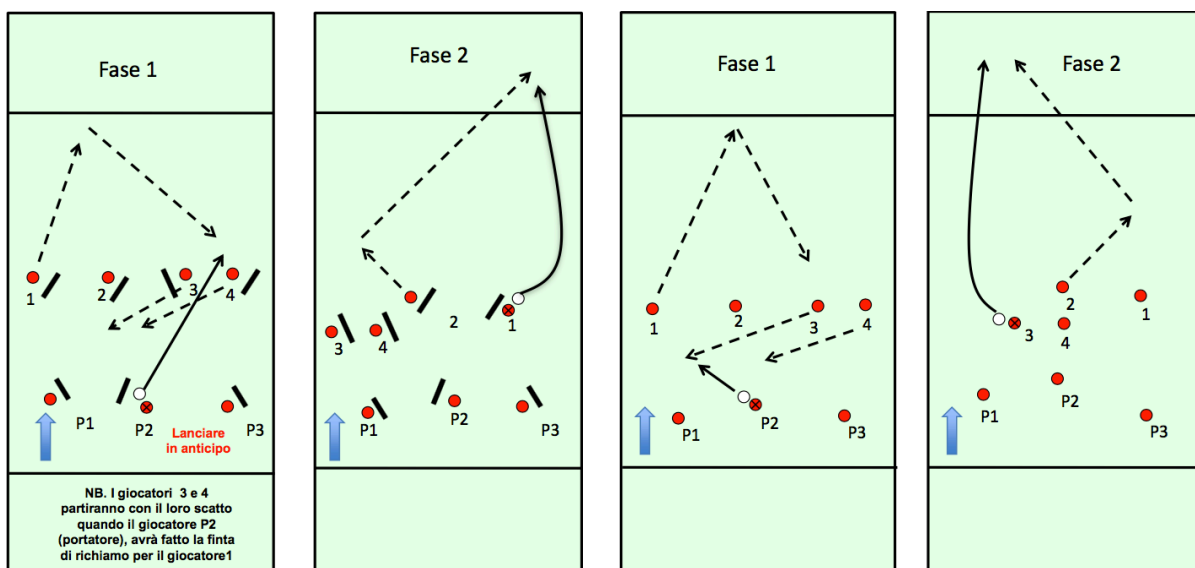
Il Pull a rotolamento farà uscire il disco dal campo dopo aver toccato dentro e obbligherà l'attacco a settarsi più lentamente.

### I SET PLAY.

Il Set Play sono degli schemi di gioco iniziali che permettono alla squadra di organizzarsi in campo creando dei flussi Prestabiliti.

Tutti i Set Play tengono conto della divisione degli spazi in campo e sono strutturati per poter ampliare e privilegiare alcune aree rispetto ad altre come Deep Space, Under Space, Swing Space, Dump Space.

Un Set Play classico può essere lo stack orizzontale come da immagine:



E' importante che tutti i giocatori siano al corrente di dove andremo a giocare e quale sarà il flusso, perché chi non sarà protagonista della giocata sarà comunque interessato per un movimento di pulizia dello spazio.

Inoltre il Set Play potrebbe essere interrotto in partenza o dopo il primo passaggio, ecco perché i giocatori non interessati dal flusso devono essere pronti e riorganizzati in uno schema pronto da giocare.

La scelta dello schema da utilizzare dopo un Set Play deve tenere conto degli spazi occupati dal Set Play precedente, con l'obiettivo quindi di riaprire a nuovi spazi e nuove giocate.

Una comodità di usare i Set Play è quella di definire delle categorie situazionali, e quindi che giocata fare in base alla situazione.

Per esempio possiamo trovarci in una situazione di TRAP e chiamare una giocata di salvataggio con un altro portatore, oppure giocare solo con il compagno in fascia per un lancio verso o a scavalcare.

Anche in caso di Turnover davanti alla meta possiamo usare uno schema predefinito, ovviamente non saranno gli stessi usati nella zona di gioco.

In meta è preferibile utilizzare schemi di isolamento per ottenere dei 1 vs 1 dove solitamente l'attacco riesce a vincere più facilmente senza rischiare un intercetto da parte di un marcatore di passaggio.

Un altro aspetto che può influire in partita sulla buona riuscita di un Set Play è la scelta dei giocatori che faranno i primi movimenti.

Se abbiamo un giocatore molto bravo a smarcarsi per il verso rispetto ad un giocatore che può allungare e ottenere un ottimo stacco dalla propria difesa, sceglieremo rispettivamente il primo per la prima ricezione e il secondo per il flusso lungo.

Allo stesso modo valuteremo oltre alle capacità dei giocatori, eventuali mismatch da sfruttare al meglio per la nostra strategia

#### APPRENDIMENTO SCHEMI:

Un aspetto di cui tenere conto con i propri giocatori è l'elasticità mentale, infatti non tutti i giocatori sono in grado di vedere uno schema disegnato su carta, o spiegato alla lavagna, per poi riprodurlo in campo.

Sicuramente ad alto livello avremo una rosa di giocatori più portati, dovuta ad un filtro che arriva da delle selezioni come per esempio il progetto nazionali.

A livelli inferiori invece può essere più complicato, ecco perché può essere interessante costruire a tavolino insieme alla squadra un Set Play completamente da zero.

Riprodurre prima i Set Play in campo senza difesa, inserire poi la difesa solo su portatori o sui ricevitori e viceversa, può aiutare i propri giocatori a capire le possibili variazioni che il difensore può fare.

In definitiva aiutare i propri giocatori a raggiungere la piena conoscenza di tutti gli aspetti di una giocata di inizio.

In riferimento all'apprendimento può essere comodo utilizzare programmi come **Ultiplays** che ci aiutano a disegnare schemi e movimenti per poi riprodurli in sequenza.