

# Raduno squadra Nazionale Cadetti '83

Majano, 27 Dicembre 1998

Sig. Matteo Boniciolli

## VEDERE E CORREGGERE L'ERRORE

Le metodologie passate privilegiavano l'utilizzo del "metodo globale", passando dal gioco al fondamentale.

Ora si preferisce rivalutare il "metodo analitico" per recuperare le carenze di fondamentali che ci sono fra i giovani cestisti.

1) **POSIZIONE FONDAMENTALE:** viene spesso sottovalutata, senza prendere in considerazione che è alla base di qualunque movimento, sia in attacco che in difesa.

- Esercizi per correggere eventuali errori:

- Percezione del contatto a terra con i piedi; da scalzi, ritti, spostare il baricentro in avanti ed indietro, spostare il peso del corpo sui talloni, sull'avampiede, sempre rimanendo dritto ed in equilibrio.

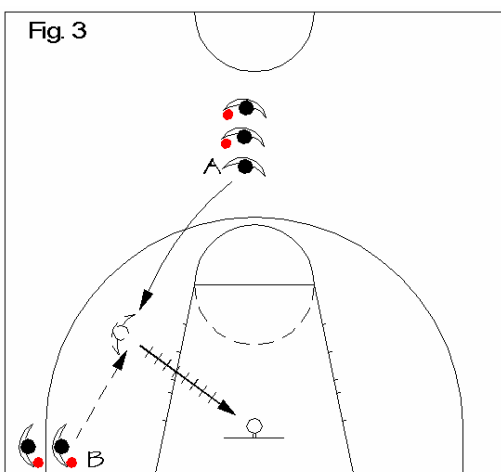
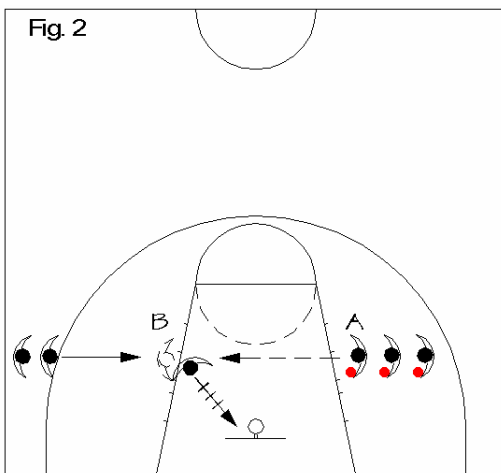
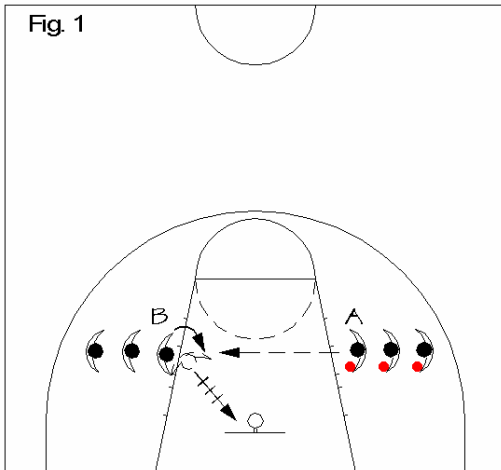
- Posizione schiena; sedere indietro e petto in fuori (retroversione del bacino)

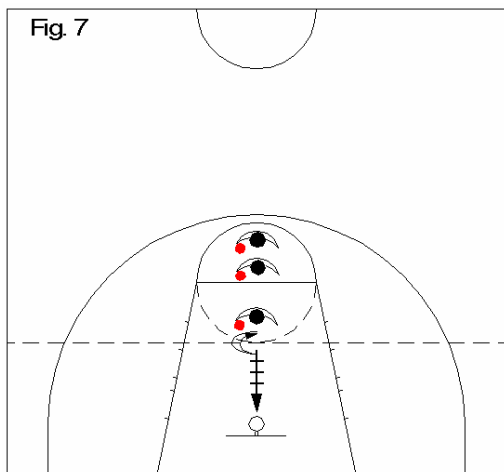
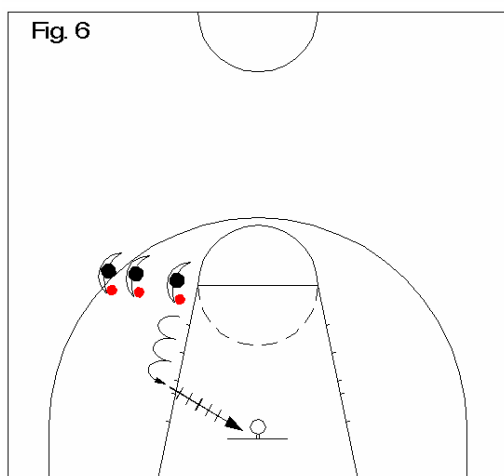
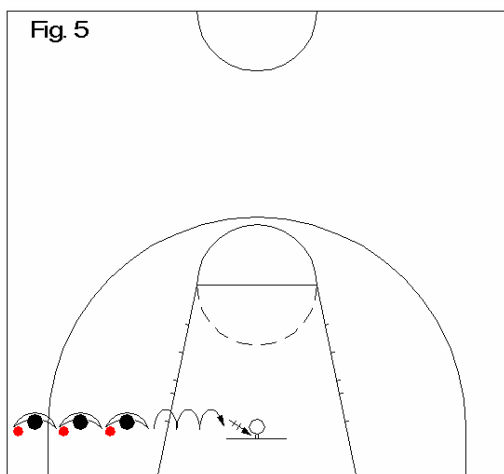
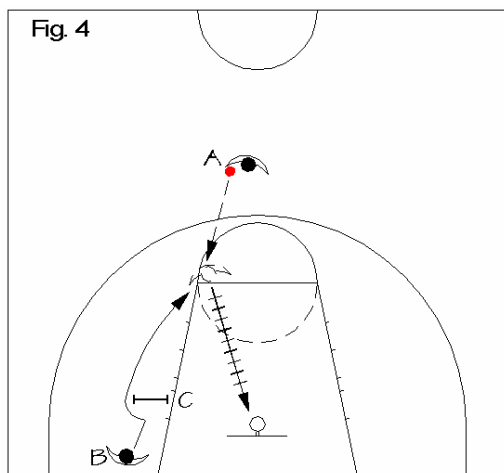
2) **TIRO:** Per prima cosa controllare la posizione dei piedi (verificare che non sia errata per deformazioni della scapolo-omerale - verifica pratica; eseguire il saluto fascista e controllare il movimento del braccio)

- Esercizi: (fig. 1) A con un pallone di fronte a B, lo passa a B che fronteggia il canestro e tira.

- (fig. 2) A con un pallone di fronte a B, B si avvicina e A gli passa la palla. B riceve, fronteggia il canestro e tira.

- (fig. 3) In continuità, due file, tutti con il pallone tranne il primo di una fila; il giocatore senza palla esegue un movimento in direzione





del pallone, riceve dal compagno, fronteggia e tira.

- (fig. 4) Esercizio per giocatori più evoluti, fronteggiare il canestro dopo l'uscita da un blocco. A con il pallone in posizione di play, B esegue uno smarcamento sfruttando il blocco di C e si dirige verso la palla. Riceve il pallone, fronteggia e tira. P.S.: Trucco per fronteggiare direttamente sul giro; poco prima della ricezione frenare l'inerzia con un passo più corto (quando la palla parte dal passatore) poi riceve e fronteggia direttamente con un arresto a due tempi.

3) **ARRESTO:** sia sugli arresti ad un tempo che su quelli a due tempi, lavorare solo con gli avampiedi. Anche sulla ricezione da fermo, anticipare la presa con un saltino per caricare gli avampiedi (attenzione nell'eseguire il saltino a non commettere infrazione di passi).

4) **TIRO:** esercizi di elasticità, lavoro sugli avampiedi.

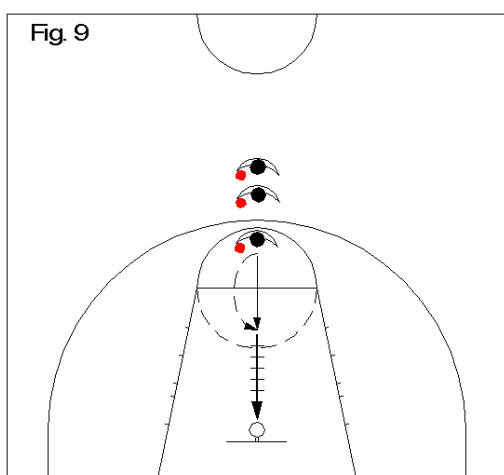
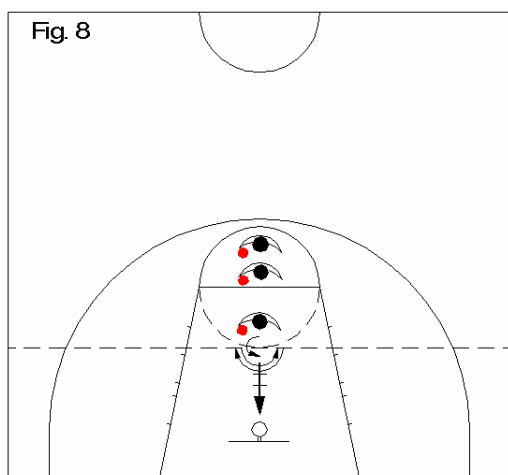
N.B.: "Tutti gli esercizi di tiro vanno fatti con il corpo sotto al pallone".

- (fig. 5) Formare una fila unica lateralmente ad un canestro. Uno alla volta, eseguire tre saltelli laterali in posizione di tiro con piedi paralleli alla linea di fondo ed alla larghezza delle spalle. Tiro da sotto canestro (controllare il sincronismo dei piedi nei saltelli)

- (fig. 6) Come sopra ma partendo dal post alto e saltando sulla linea dell'area dei tre secondi.

- (fig. 7) Fila di fronte al canestro, immaginare una linea o mettere una corda a terra, fare un salto in avanti, uno indietro e tirare.

- (fig. 8) Come sopra, ma fare un salto in avanti, uno con torsione di 90°, salto di



ritorno in posizione fronte al canestro e tiro (verifica dell'orientamento).

- (fig. 9) Fronte al canestro, autopassaggio, ricezione con il corpo sotto la palla e tiro.

Posizione delle braccia per il tiro:

Gomito destro verso il canestro. Per migliorare la posizione di tiro posizionarsi di fronte ad un muro, tirare e riprendere il pallone mirando sempre più in alto.

Esercizi per la posizione di partenza:

- Fronte al canestro, saltelli sul posto alternando gomito alto a gomito basso e tirare.

Come riferimento per il tiro si chiede ai giocatori di "mirare al secondo ferro".

Per giocatori evoluti; aspettarsi sempre un lungo di 2,15 m. , per cui nel terzo tempo appoggiare il pallone sull'angolo alto del quadrato del tabellone, per evitare le stoppate.

## 5) PALLEGGIO:

- Esecuzione errata: lavorare molto con l'avambraccio. In caso di cambio di direzione, mi abbasso per girare ma il palleggio rimane alto.
- Esecuzione corretta: lavorare al 85% con il polso, dita in direzione del palleggio, guardare il canestro. Braccio che non palleggia piegato in protezione del pallone, mano morta.
- Esercizi: due palleggi alti e due bassi, in continuità e senza variare il passo. (Per palleggio alto si intende quello all'altezza dell'anca, mentre il palleggio basso è all'altezza del ginocchio)
- Zig-zag guardando il canestro.
- Onde: fare tutto il campo palleggiando sempre con la stessa mano, descrivendo come

delle onde su campo e fissando "sempre" il canestro.

6) **CAMBI DI MANO:** per avere un vantaggio, partire con la mano debole, al primo cambio posso partire con la mano forte e battere il difensore più facilmente.

- Cambio davanti: il cambio non deve essere fatto solo da destra a sinistra, ma da destra-avanti a sinistra-indietro, per proteggere il pallone
- Cambio dietro la schiena: braccio che esegue il cambio disteso che da dietro la schiena spinge la palla verso avanti aiutandosi con il polso. No spinta dal basso verso l'alto.
- Cambio sotto le gambe: da arresto ad un tempo, piedi paralleli, cambio di mano e via.