

I FONDAMENTALI

Sabato 15 Aprile 2000

Claudio PAPINI

Palazzetto dello sport "Carnera", Udine

APPLICAZIONE DEI FONDAMENTALI SUI GIOCHI DI SQUADRA - CORREZIONI ANALITICHE.

Nell'insegnamento dei fondamentali, il **COME** e il **PERCHE'** vengono insegnati dall'allenatore. Il **QUANDO** utilizzarli è compito del giocatore. Dobbiamo quindi essere in grado di insegnargli a leggere la difesa e a reagire di conseguenza.

Riscaldamento: tutti contro uno, liberi per il campo con un solo pallone. Scopo del gioco è di toccare con il pallone il giocatore che scappa passando la palla al compagno più vicino al fuggitivo (occupare lo spazio e far viaggiare il pallone velocemente). Non si può palleggiare.

ESERCIZI PER IL TERZO TEMPO

Es. 1: A coppie, uno di fianco all'altro, a due passi dal canestro in posizione di guardia, pallone al giocatore esterno (fig. 1). Eseguire affiancati i due passi del terzo tempo, l'esterno tira.

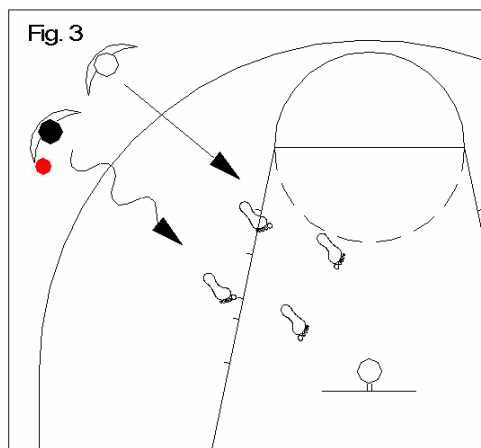
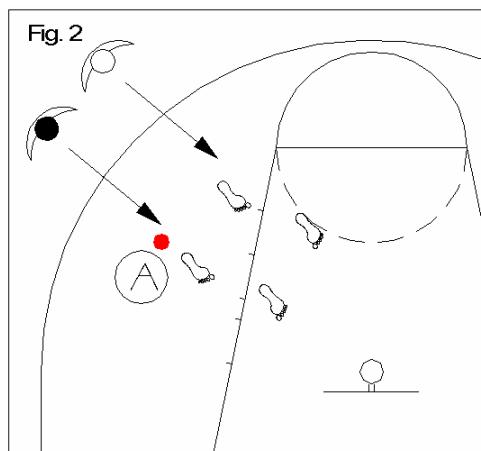
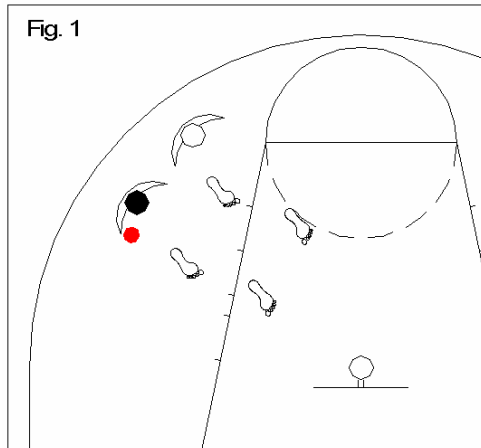
Stesso esercizio con il giocatore senza palla che difende cercando la stoppata (imparare a proteggere la palla con il corpo e con il gomito).

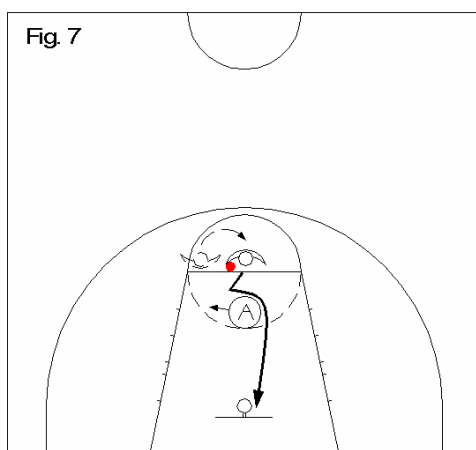
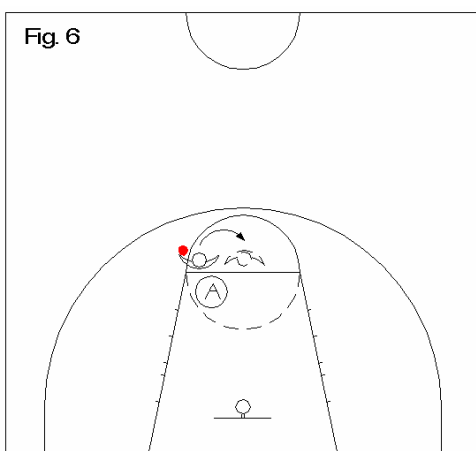
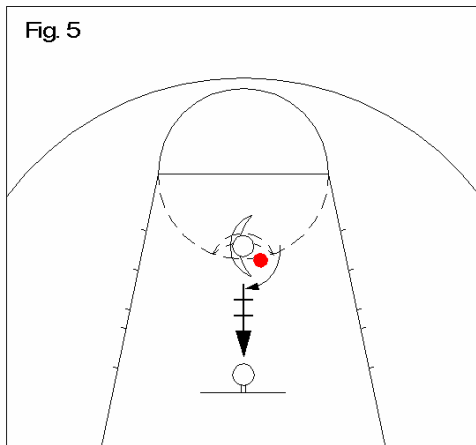
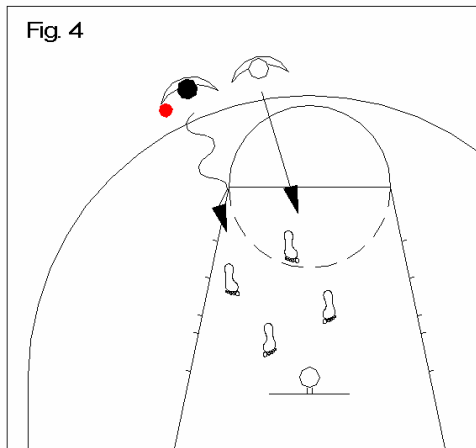
Es. 1: Stesso esercizio con pallone consegnato dall'allenatore (fig. 2).

Es. 2: Stesso esercizio partendo un passo indietro. Eseguire un passo verso canestro, prendere il pallone consegnato e terzo tempo.

Es. 3: Stessi esercizi con saltelli o "mitraglia" prima della partenza.

Es. 4: A coppie, uno di fianco all'altro, a tre passi dal canestro in posizione di guardia (fig. 3).





Pallone al giocatore esterno che esegue una partenza incrociata e terzo tempo mentre il compagno difende cercando il pallone.

Es. 5: Stesso esercizio con saltelli prima della partenza, passaggio consegnato con un rimbalzo, un palleggio e terzo tempo.

Es. 6: Stessi esercizi partendo dalla posizione di post (fig. 4).

ESERCIZI PER IL TIRO

Es. 1: Fronte a canestro in posizione fondamentale, corpo sotto il pallone: chiudere gli occhi e tiro.

Es. 2: Stesso esercizio, facendo prima un salto con un quarto di giro (fig. 5).

Es. 3: Stesso esercizio, facendo prima un salto con mezzo giro (sentire i piedi, ricadere sugli avampiedi in posizione di equilibrio per tirare).

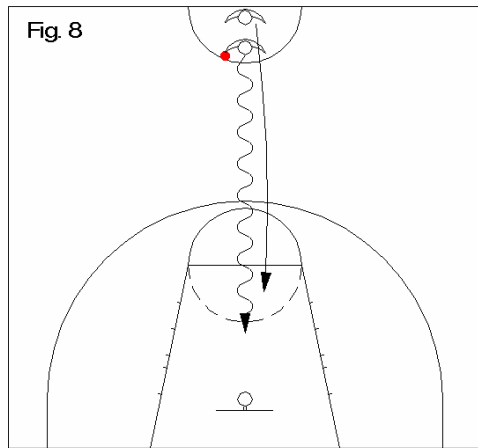
Es. 4: Stesso esercizio, facendo prima un salto con un giro di 360°.

Es. 5: Posizione di partenza sulla linea del post, schiena a canestro, allenatore in difesa (fig. 6). Il giocatore si gira sul perno e si porta in posizione fronte a canestro, poi esegue una partenza incrociata prestando attenzione a non cambiare piede perno.

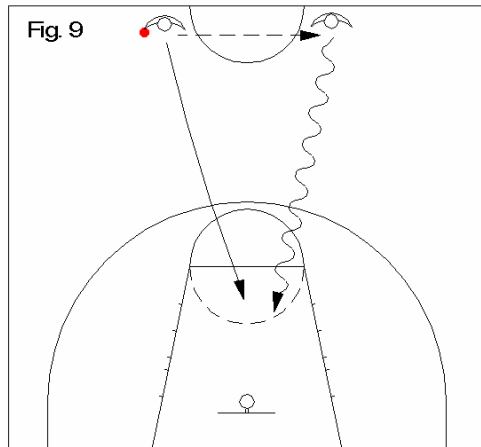
Es. 6: Stesso esercizio con l'allenatore che si sposta per chiudere la prima penetrazione (fig. 7). L'attaccante deve eseguire un giro in palleggio per eludere il movimento difensivo.

CONTROPIEDE

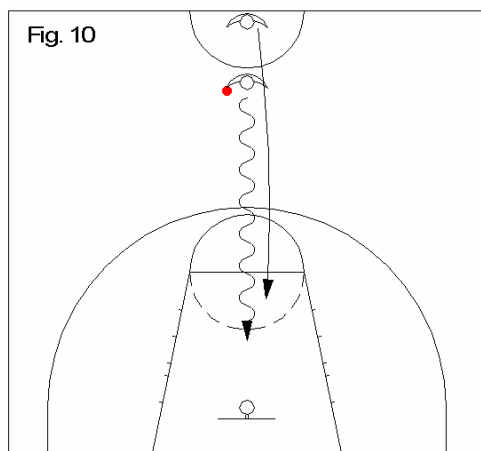
- Si considerano situazioni di contropiede quelle che ci portano a giocare in situazione di 1 contro 1, 2c1, 2c2, 3c2.



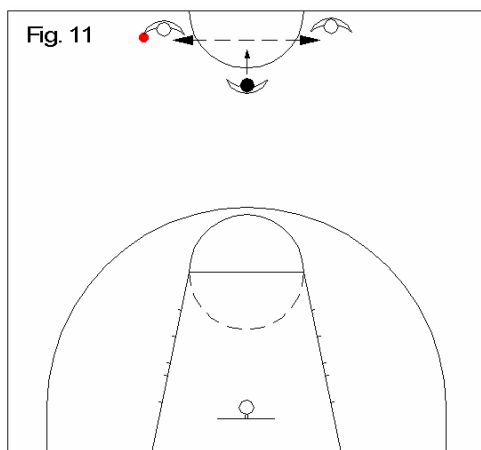
Es. 2: A coppie a metà campo, uno davanti all'altro (fig. 8). Pallone consegnato al primo che parte verso canestro, con il secondo che lo rincorre per rubargli la palla. Chi ha la palla non deve girarsi per vedere dov'è la difesa, ma deve andare alla massima velocità a fare canestro. Se la difesa riesce a raggiungerlo, esegue un arresto sotto canestro, finta di tiro e tiro proteggendo il pallone.



Es. 3: A coppie a metà campo, uno a destra (con la palla) e uno a sinistra (senza palla) (fig. 9). Chi ha la palla la passa al compagno che parte verso canestro e lo raggiunge per difendere.

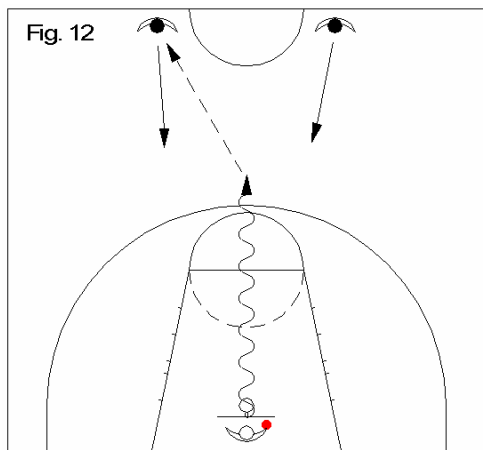


Es. 4: A coppie a metà campo, uno davanti con il pallone ed il compagno dietro alla distanza di un metro circa (fig. 10) (la distanza dipende dalle caratteristiche dei giocatori). L'attaccante parte in palleggio verso canestro e il difensore lo deve raggiungere e toccargli la schiena.

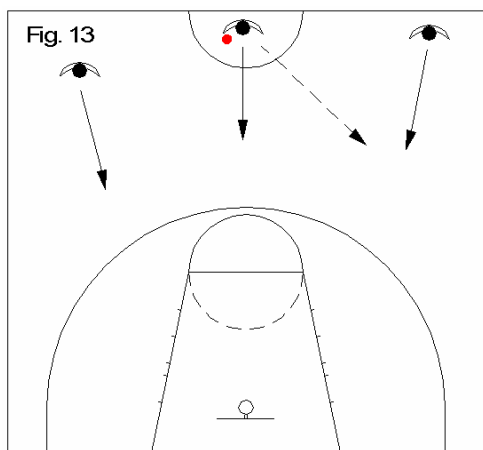


Es. 5: Due compagni a metà campo, fronte a canestro, si passano il pallone (fig. 11). Un difensore di fronte a loro aspetta il momento opportuno per cercare di intercettare la palla (i due compagni non possono fare finte, la palla deve viaggiare sempre). Se il difensore prende il pallone attacca uno contro due sul canestro opposto, se manca l'intercetto si gioca due contro uno sull'altro campo fino a realizzare un canestro.

Es. 6: Due file, una con i palloni sotto canestro, una senza a metà campo. Il giocatore con la palla parte in palleggio verso il compagno, arrivato all'altezza del tiro libero passa la palla e difende. Si gioca quindi uno contro uno fino ad un canestro.

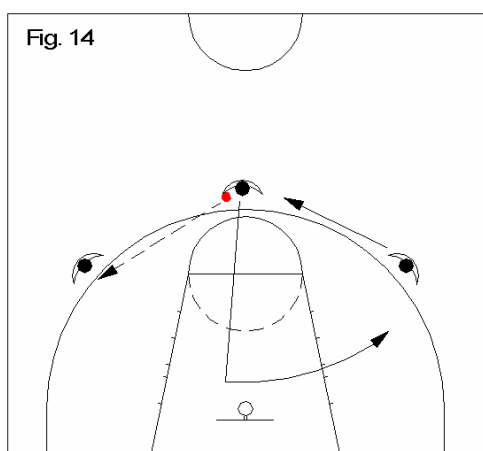


Es. 7: Stesso esercizio con due file a metà campo (fig. 12). Il giocatore con la palla parte in palleggio verso il centro del campo; arrivato all'altezza del tiro libero la passa ad uno dei due compagni e difende due contro uno. L'attaccante che riceve la palla si dirige subito a canestro con le solite regole: se è libero prosegue, se la difesa chiude la strada, passa al compagno.



Es. 8: Stesso esercizio con tre file a metà campo. Si gioca tre contro uno (il passaggio verrà fatto al giocatore centrale).

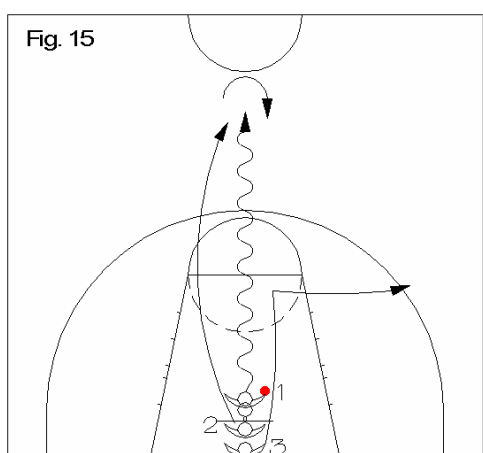
Es. 9: Tre giocatori oltre la metà campo, il centrale con il pallone palleggia sul posto (fig. 13). Al segnale i compagni partono verso canestro, si esegue un passaggio a uno dei due (il primo che riesco a vedere) e poi contropiede tre contro zero.



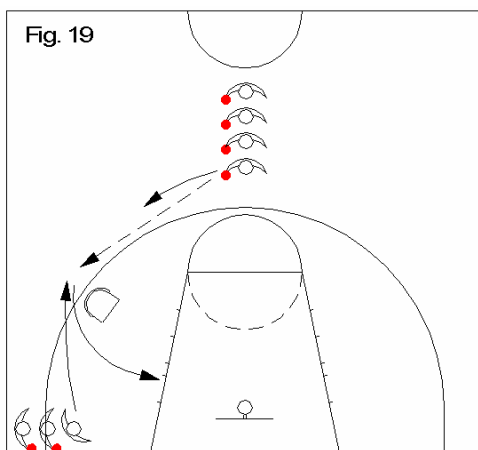
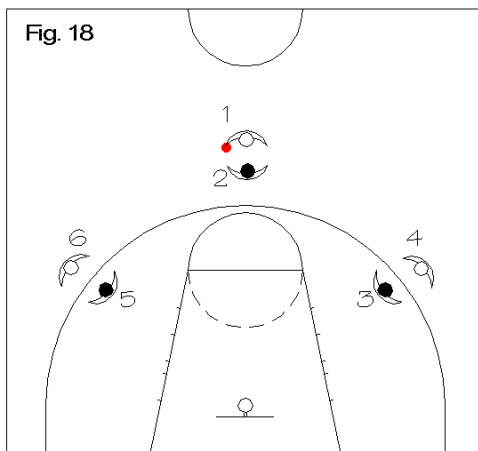
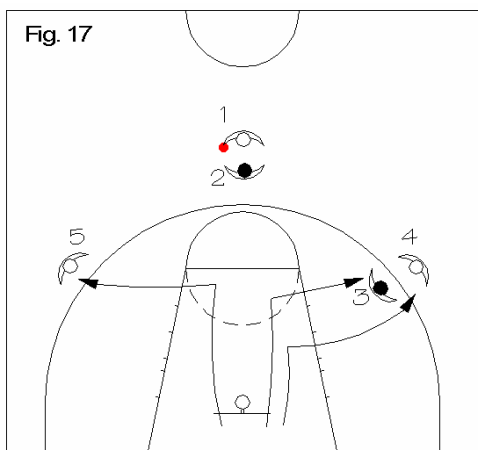
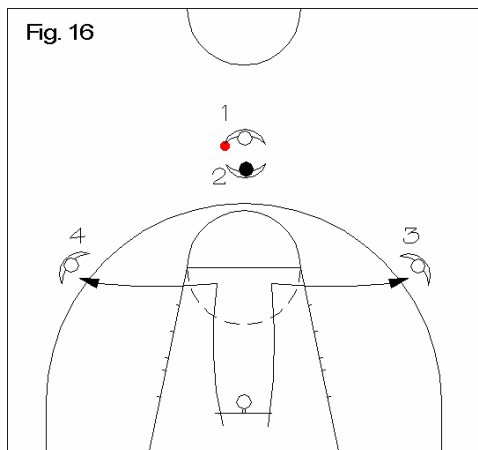
Es. 10: Stesso esercizio con i due esterni che partono due passi più indietro.

SITUAZIONI DI GIOCO

Es. 1: Disporsi in posizione di attacco tre contro zero, con palla al centro (fig. 14). L'attaccante con il pallone passa la palla ad un compagno e taglia a canestro arrivando fino sotto la retina, poi esce sul lato opposto senza mai dare la schiena alla palla. Il terzo attaccante sale a coprire la posizione lasciata libera, riceve il pallone e ricomincia l'esercizio sull'altro lato.



Es. 2: Tre giocatori in fila sotto canestro. Il primo, con il pallone, parte in palleggio fino a metà campo, si arresta e si gira sul piede perno. Il secondo lo segue e si dispone in difesa mentre il terzo arriva fino all'altezza della lunetta ed esce in posizione di ala alta (fig. 15).



1 conta fino a cinque muovendosi sul perno e poi esegue un dai e vai con 3, 2 difende.

Es. 3: Stesso esercizio con difesa attiva. Prima soluzione per l'attacco è di passare davanti al difensore, se la difesa lo impedisce, giro dorsale e proseguire il taglio in back-door (mettere un piede in mezzo a quelli del difensore e poi eseguire il giro dorsale a contatto con l'uomo).

Es. 4: Stesso esercizio con un quarto giocatore che esce in posizione di ala alta sul lato opposto (fig. 16). 1 può scegliere a chi passare, 2 deve difendere senza invitare su nessun lato.

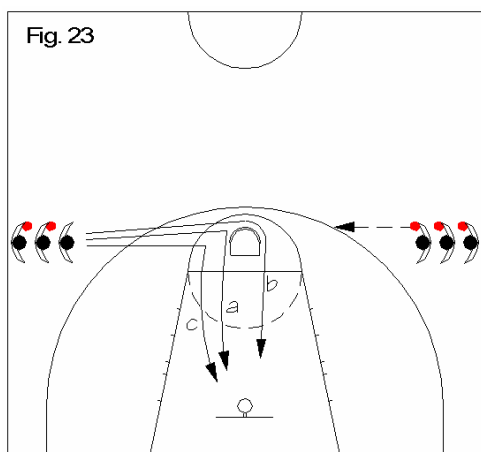
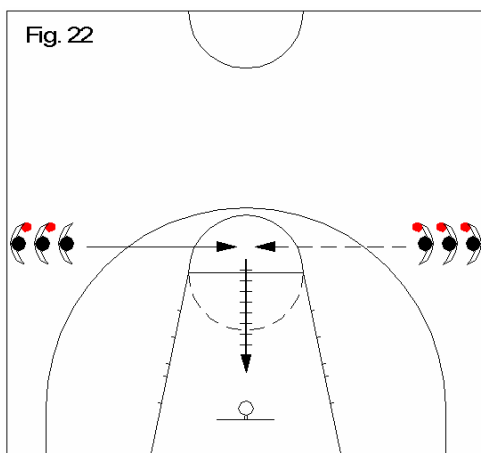
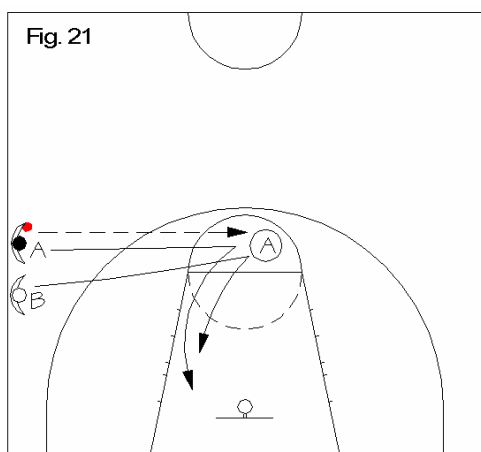
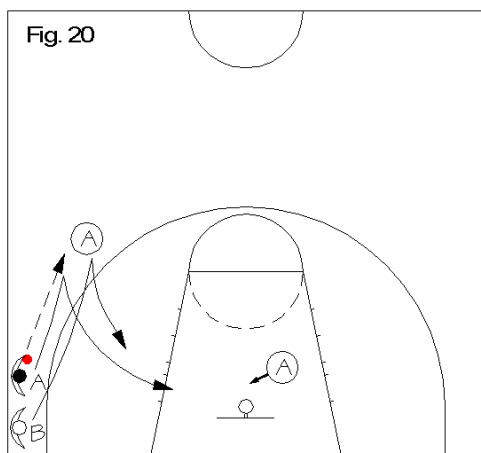
Es. 5: Stesso esercizio in cinque: 3 difende su 4 e 5 va sul lato opposto (fig. 17).

Es. 6: Stesso esercizio in sei: 3 difende su 4, 5 difende su 6. Se la difesa ruba la palla, si gioca sull'altro canestro (fig. 18).

ESERCIZI DI TIRO

Es. 1: Due file, una a metà campo e una sull'angolo, tutti con il pallone tranne il primo di una fila (fig. 19). Il giocatore senza palla si dirige velocemente verso la fila opposta, riceve il pallone, fronteggia e parte in palleggio verso canestro (si può mettere un ostacolo che rappresenta il difensore da battere). Chi ha passato la palla parte per fare lo stesso esercizio in continuità.

Es. 2: A coppie sull'angolo del campo, pallone al giocatore in posizione più alta. Autopassaggio con ricezione all'altezza del tiro libero ma dietro la linea dei tre punti, portare la palla da un lato all'altro facendola passare sotto le



ginocchia, partenza incrociata e terzo tempo. Il compagno in difesa passiva parte quando si muove l'attaccante, tocca con la mano l'allenatore posto un passo indietro rispetto al bersaglio dell'autopassaggio, poi recupera in difesa ostacolando il tiro (fig. 20).

Es. 3: Stesso esercizio con il vice allenatore che ipotizza un aiuto dal lato debole. L'attaccante deve eseguire un arresto, finta e tiro protetto.

Es. 4: Stesso esercizio partendo dal lato del campo all'altezza del tiro libero (fig. 21).

Es. 5: Due file, una di fronte all'altra all'altezza del tiro libero, tutti con il pallone tranne il primo di una fila (fig. 22). L'uomo senza palla parte verso la fila opposta, riceve il pallone all'altezza del tiro libero, fronteggia il canestro e tira.

Es. 6: Stessa posizione di partenza con un ostacolo posto all'altezza del tiro da tre punti (fig. 23). Correre verso l'ostacolo, arrivare con il piede esterno, caricare la gamba e partire verso canestro, ricezione in corsa e tiro o terzo tempo (situazione "a" di difesa che anticipa).

Es. 7: Stesso esercizio con giro attorno alla sedia, stringendo appena possibile verso canestro (situazione "b" di difesa in ritardo).

Es. 8: Stesso esercizio, arrivo sull'ostacolo con il piede interno, giro dorsale e taglio a canestro (situazione "c" di difesa che anticipa).

Es. 9: Stessi esercizi con un difensore che varia le situazioni, al posto dell'ostacolo.

Fig. 24

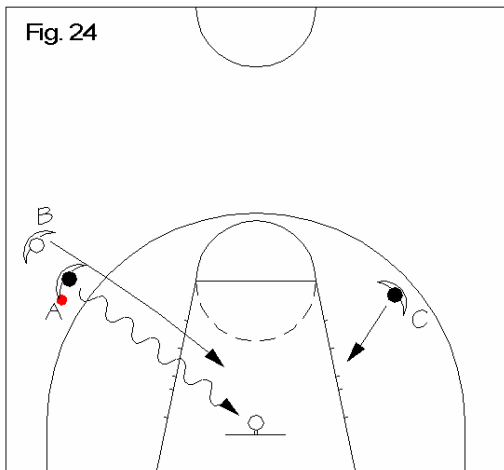


Fig. 25

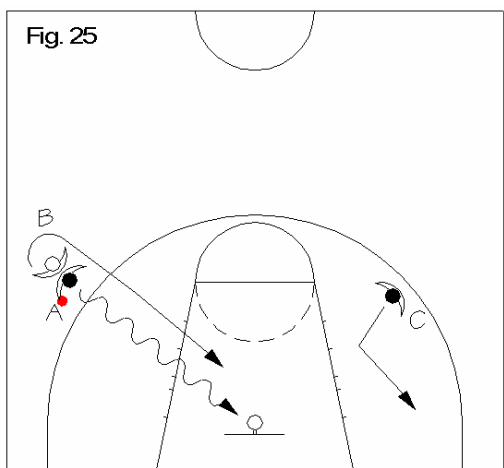
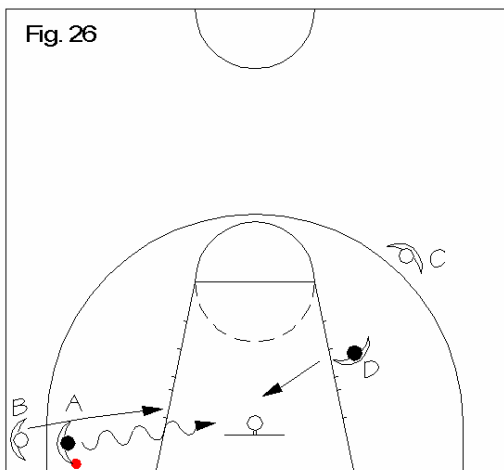


Fig. 26



Es. 10: Stesso esercizio con un secondo difensore che varia la difesa sul tiro.

Es. 11: A con il pallone su un lato del campo, B dietro di lui e C sul lato opposto (fig. 24). A parte per un terzo tempo, poi va a difendere su C. B segue il tiro, prende il pallone ed esegue una rimessa veloce su C. Si gioca 2 contro 1 sull'altro canestro.

- Considerazione sulla ricezione dopo una rimessa dal fondo: è conveniente ricevere la palla e girarsi frontalmente ruotando verso il lato del campo, per avere una migliore visione di gioco (considerando la presenza del difensore).

Es. 12: Stesso esercizio con B che parte da schiena al canestro (fig. 25).

Es. 13: Una coppia nell'angolo del campo, con palla al giocatore davanti (fig. 26). Un compagno sul lato opposto con un difensore pronto all'aiuto. A parte in palleggio verso canestro, B, battuto, chiama l'aiuto di D che si stacca dal suo uomo. A scarica su C e si gioca 2 contro 2.

Es. 14: 1 contro 1 in continuità con un serbatoio per squadra.

Es. 15: 2 contro 2 in continuità con due serbatoi per squadra (uno per ogni angolo del campo).