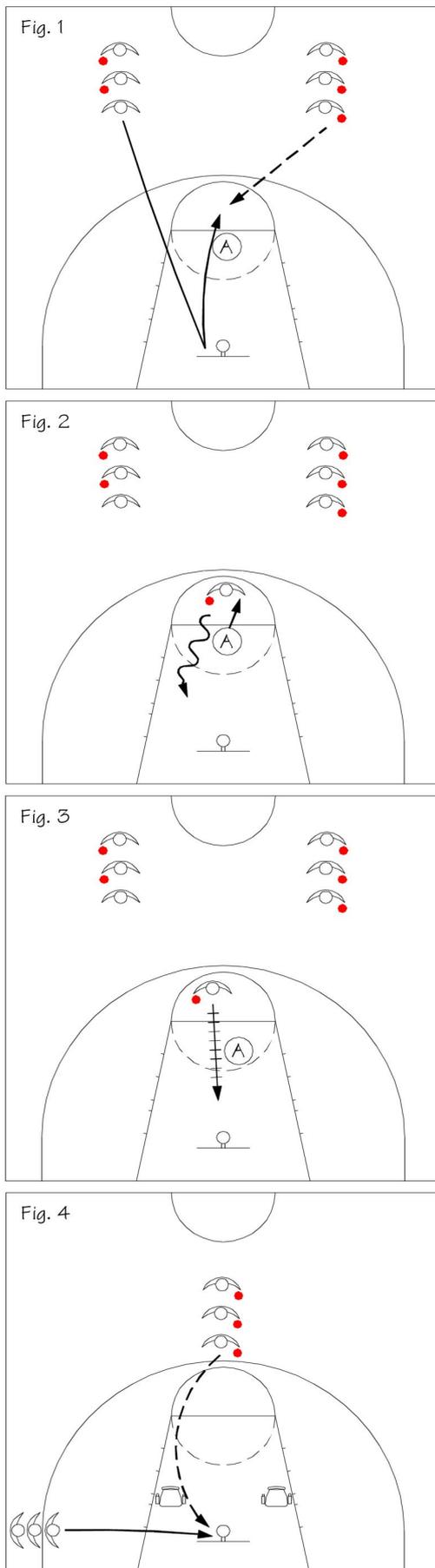


USO DEI BLOCCHI NEL SETTORE GIOVANILE

ZUPPI Maurizio

Cussignacco, 28 novembre 2007

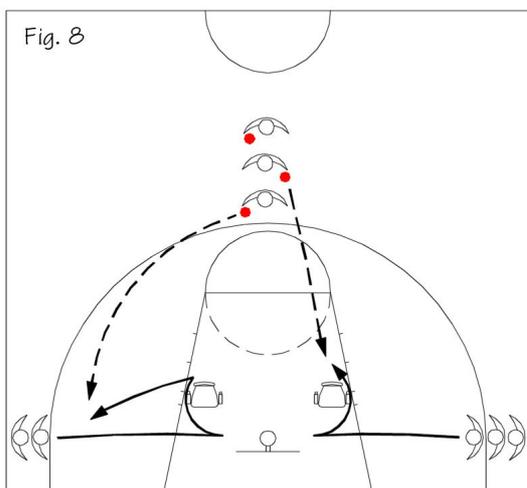
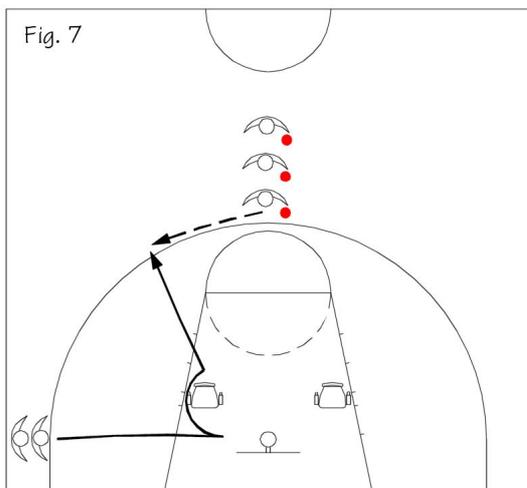
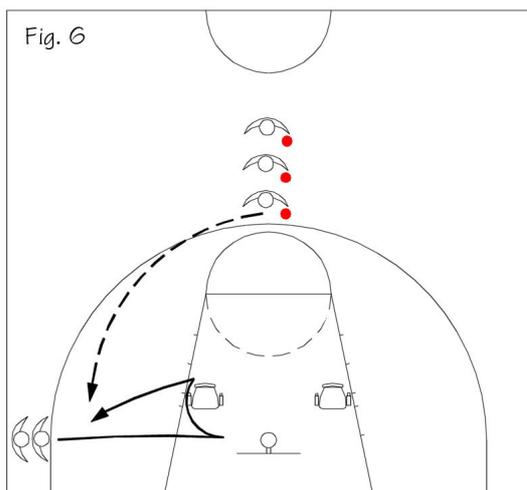
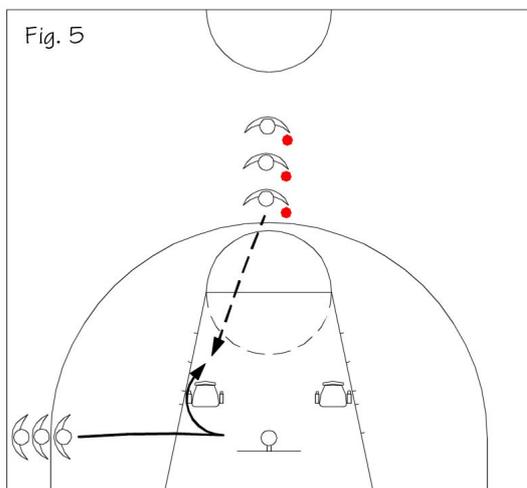


PREMESSA

Io consiglio di iniziare ad utilizzare gradualmente l'uso dei posti di blocco, cominciando dalla categoria Under 15 (dove alterneremo una o due giocate ogni 10 attacchi circa), per arrivare alla categoria Under 17 dove impareremo ad utilizzarli al meglio, in quanto a questa età alcuni atleti potrebbero già rientrare a far parte di formazioni seniores. Per ottenere il massimo risultato dal gioco dobbiamo focalizzare l'attenzione sulla "Lettura della Difesa" ed imparare a comportarci di conseguenza alle scelte del difensore sia del bloccato che del bloccante.

ESERCIZI

- 🏀 Due file in posizione di guardia, tutti con la palla tranne uno. L'allenatore è al centro dell'area, in prossimità del tiro libero. Parte il giocatore senza palla che arriva fino a sotto la retina e poi esce per ricevere in post. Quando riceve fronteggia il canestro e osserva cosa fa l'allenatore (fig. 1):
 - ➡ se il coach si avvicina, partenza incrociata e terzo tempo (fig. 2)
 - ➡ se rimane sul posto, arresto e tiro (fig. 3)
 - ✗ valutare anche le caratteristiche dell'atleta; se è un giocatore che penetra poco, uscire spesso per stimolarlo al terzo tempo, se normalmente preferisce la penetrazione cercheremo di invitarlo a tirare più spesso.
- 🏀 Due file, una al centro con palla e una in un angolo senza palla; due sedie dentro l'area in posizione di pivot alto. Prima soluzione, fondamentale per le fasi successive dell'esercizio, il giocatore senza palla va a canestro e riceve un passaggio lob dal compagno (fig. 4) (bisogna rendere consapevoli i



ragazzi della possibilità di ricevere subito da liberi e sotto canestro per un tiro facile).

☘ Stesso esercizio ma non ricevo il lob, quindi esco dall'area sfruttando il blocco/sedia, ricevo il pallone e palleggio verso il centro dell'area per tirare (situazione di difensore che segue) (fig. 5):

➡ quando esco dalla sedia la tocco con la mano interna (per insegnare ai ragazzi a non lasciare spazio fra il bloccante e il bloccato)

➡ mentre esco mettere il piede interno oltre la sedia

✗ *alternare durante l'esercizio anche il precedente, l'idea di ricevere il passaggio lob è fondamentale per invogliare il giocatore ad andare fino a sotto canestro*

➡ mentre con la mano tocco la sedia l'altra chiama il passaggio e poi subito tutte e due le mani sul pallone

➡ tempismo sul passaggio, devo mantenere il vantaggio acquisito

➡ passaggio mirando alla mano esterna più 10 centimetri.

☘ Stesso esercizio ma dopo aver toccato la sedia mi allontano per ricevere in angolo (situazione di difensore che passa dietro al blocco) (fig. 6):

➡ il passaggio parte quando mi stacco dalla sedia

➡ alternare ricezione e tiro con ricezione e partenza sul fondo

➡ fino alla sedia ci si muove piano, dopo la sedia si scatta velocemente

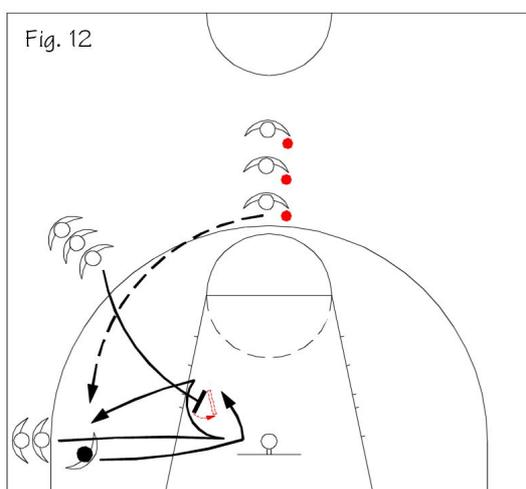
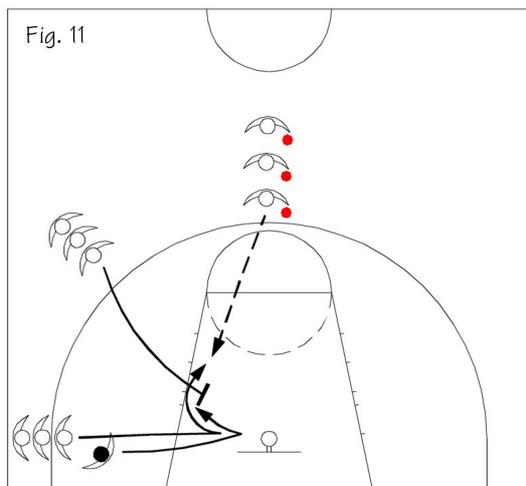
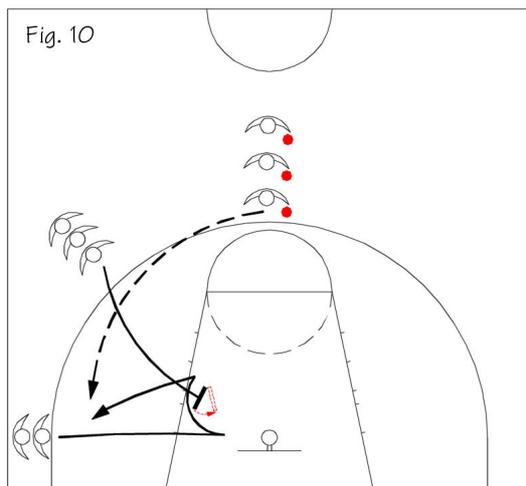
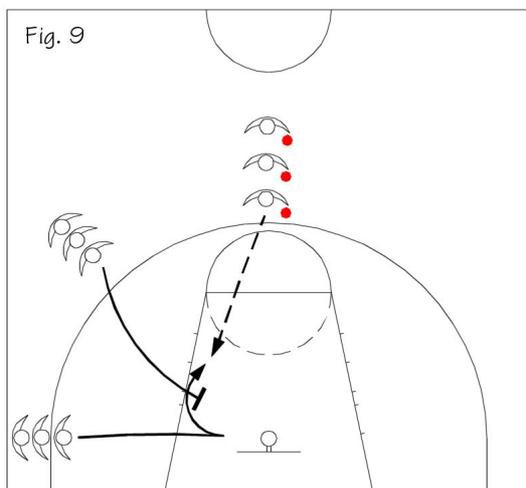
➡ passaggi eseguiti dal palleggio.

☘ Stesso esercizio ma dopo aver toccato la sedia mi allargo per ricevere in posizione di guardia (situazione di difensore del bloccante che aiuta il compagno chiudendo la penetrazione verso il centro) (fig. 7):

➡ metto un piede dentro l'area e poi esco per ricevere.

☘ Stessi esercizi sul lato opposto.

☘ Stessi esercizi con due file senza palla nei due angoli. Su un lato si ricciola e sull'altro si riceve in allontanamento (fig. 8).



☘ Tre file in posizione centrale, guardia e angolo, pallone al centro. Il giocatore in angolo va sotto canestro, il compagno in guardia parte dopo per permettere la ricezione del lob e posiziona il posto di blocco con i piedi paralleli alla linea di fondo. Eseguire l'esercizio di prima ipotizzando il difensore che segue (fig. 9).

- ➡ il bloccante deve stare fermo, immobile
- ➡ prima di uscire dal blocco tocco il ginocchio del bloccante.

☘ Stesso esercizio con soluzione del difensore che anticipa il blocco passando dietro. Il bloccante fa una piccola rotazione sul piede perno per migliorare l'angolo di blocco e il compagno esce in allontanamento per ricevere in angolo e tirare (fig. 10)

- ➡ cominciamo a dare continuità anche al gioco del bloccante; con il compagno che esce in angolo, dopo il blocco mi giro a canestro per un passaggio lob oppure mi sposto in mezzo all'area per ricevere e tirare.

☘ Stesso esercizio con un difensore sull'uomo che riceve il blocco.

✘ *in questi esercizi inserisco un difensore alla volta, imponendogli anche il modo di difendere; solo quando tutte le soluzioni saranno state esaminate e provate daremo libertà al difensore di eseguire il movimento che ritiene opportuno*

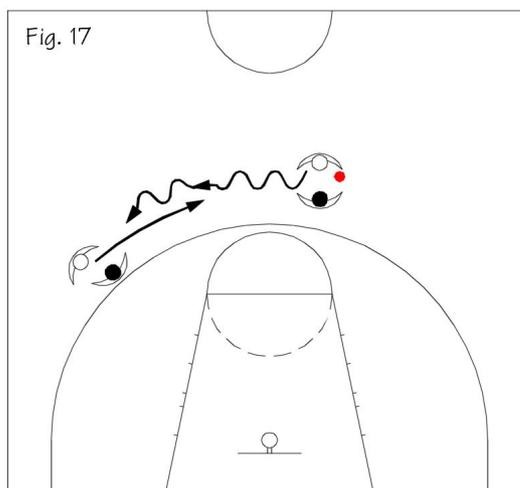
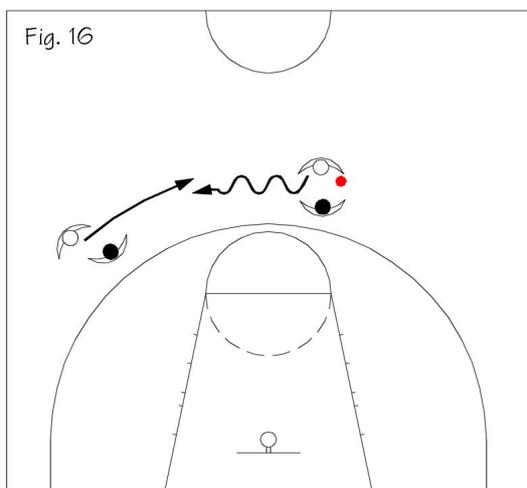
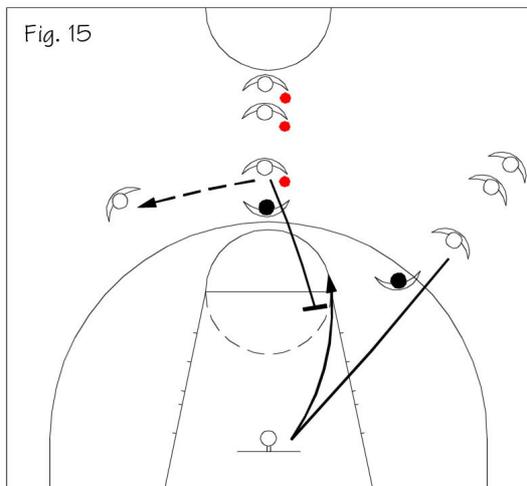
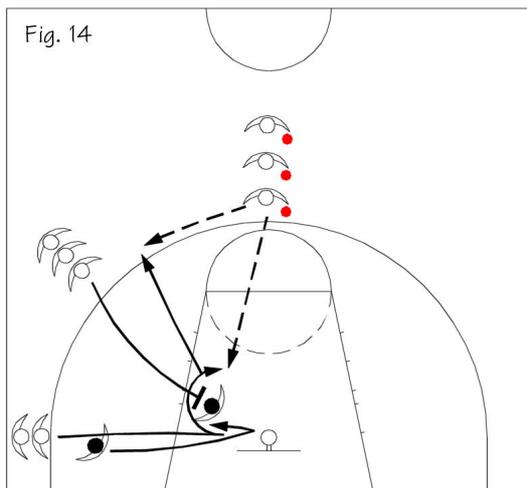
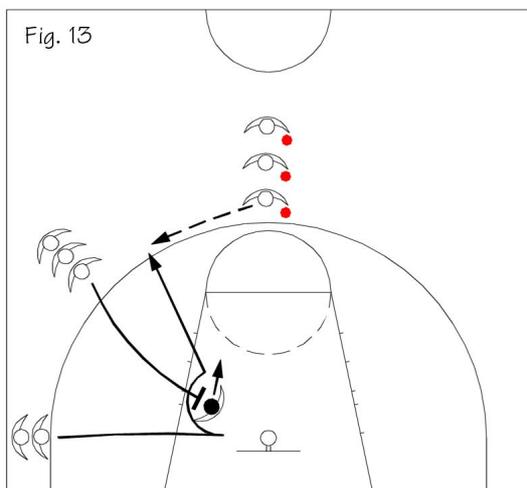
- ➡ prima soluzione, difensore obbligato a seguire, anche se continua a difendere anche dopo il blocco, costringendo l'attaccante a lavorare per mantenere il vantaggio acquisito (fig. 11)

✘ *ricordiamoci del passaggio lob per punire i difensori che anticipano i movimenti e incentivare il movimento sotto canestro dell'attaccante*

- ➡ seconda soluzione con difensore che anticipa il blocco (fig. 12).

☘ Stesso esercizio con un difensore sul bloccante

- ➡ se il difensore si stacca per chiudere la penetrazione centrale, uscire in guardia per



un tiro o per giocare a due col bloccante che si prepara a ricevere un lob (fig. 13)

- ➡ se il difensore rimane sull'uomo, continuare il ricciolo e andare a canestro.
- 🏀 Stesso esercizio con difesa sul bloccato e sul bloccante con obbligo di seguire (fig. 14)
- ➡ valutare il comportamento del difensore del bloccante e agire di conseguenza
- 🏀 Stesso esercizio con un difensore sul bloccato e uno sul bloccante, ma con l'obbligo di passare sopra.
- 🏀 Due contro due con un appoggio, uomo con palla in centro e compagno marcato in posizione di guardia. Palla all'appoggio e poi vado a posizionare un posto di blocco in posizione di post. Il compagno scende sotto canestro per un lob e poi sale a prendere il blocco. Gioco libero con tutte le soluzioni precedentemente trattate (fig. 15).
- 🏀 Tre contro tre con obbligo di difendere passando dietro.

Giocchi adottati dalle squadre dell'Olimpia Lubiana per un passaggio graduale all'uso dei blocchi:

- ➡ "Spalla esterna"; i due compagni si incrociano con il giocatore senza palla che passa esterno rispetto al compagno, riceve un passaggio consegnato e prosegue il movimento (fig. 16)
- ➡ "Spalla interna"; i due compagni si incrociano con il giocatore senza palla che passa internamente al portatore di palla che prosegue il movimento dopo aver sfruttato il velo del compagno (fig. 17).