

Miglioramento individuale nell'ambito di un sistema di gioco di attacco

Coach Claudio Barresi

Venafro20-04-2009

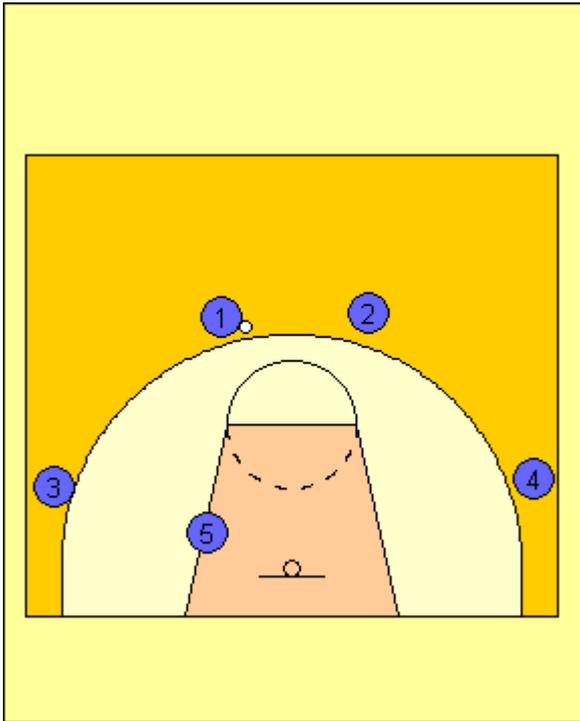
Premesse base

- Miglioramento sempre in ogni età e categoria lavorando sulla motivazione al lavoro.
- Importanza della motivazione e dell'aspetto mentale.
- Integrazione tecnica-atletica-psicologia (integrazione anche atletica –psicologica)
- Non solo analisi del gesto tecnico ma anche tattica individuale (non solo fondamentale “a secco” ma inserirlo in esercitazioni in cui l'esecuzione sia sempre conseguente ad una lettura del gioco (cd tattica del fondamentale)
- Programmazione del lavoro (scelta delle strategie e degli strumenti di lavoro)
- Il miglioramento dell'atleta passa per il miglioramento dell'allenatore (come?);
- Il lavoro di miglioramento individuale deve operarsi anche al di fuori degli spazi di allenamento di squadra;

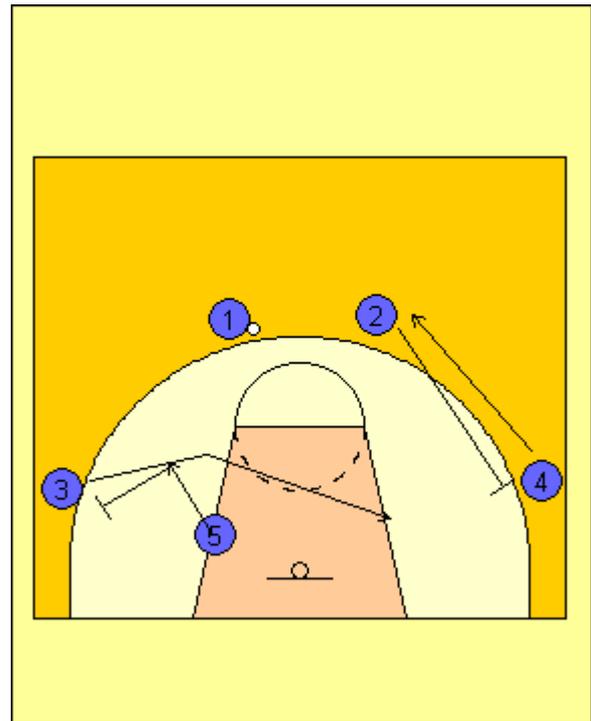
Proposta specifica di lavoro, nel sistema di gioco di seguito proposto:

- Uso dei perni fronteggiare.
- Equilibrio e peso del corpo
- Partenze 1vs1 in situazioni di isolamento
- Lavoro taglia fuori offensivo
- Penetro e scarico
- Letture sul pickandroll (passaggio diretto al bloccante o uso di sponda sul lato debole)

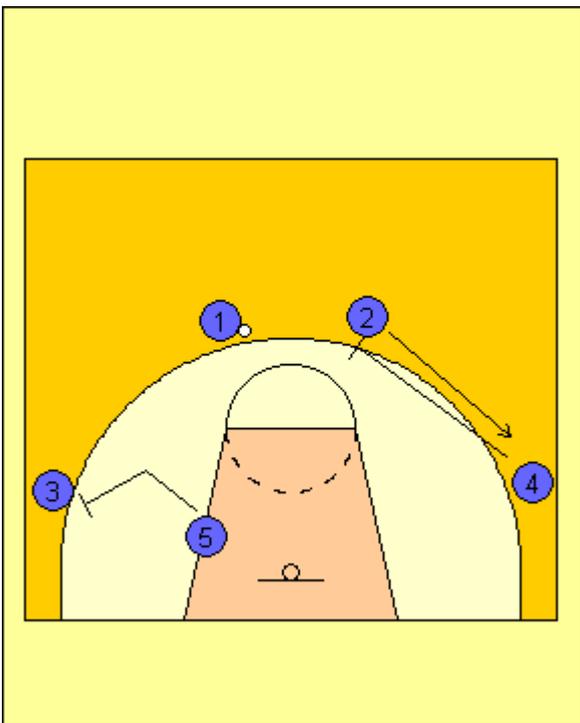
Ipotesi sistema di gioco: 4 giocatori esterni e 1 giocatore interno, ogni giocatore può occupare qualsiasi posizione.



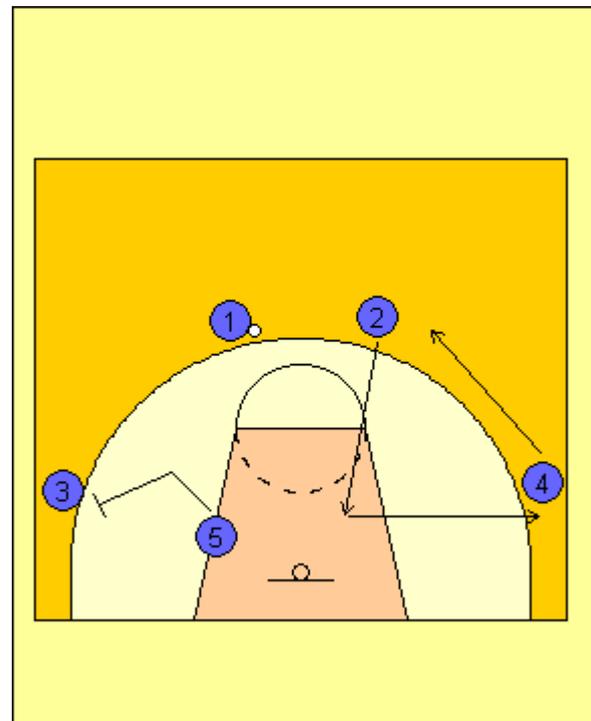
5 in P.B. lato forte.



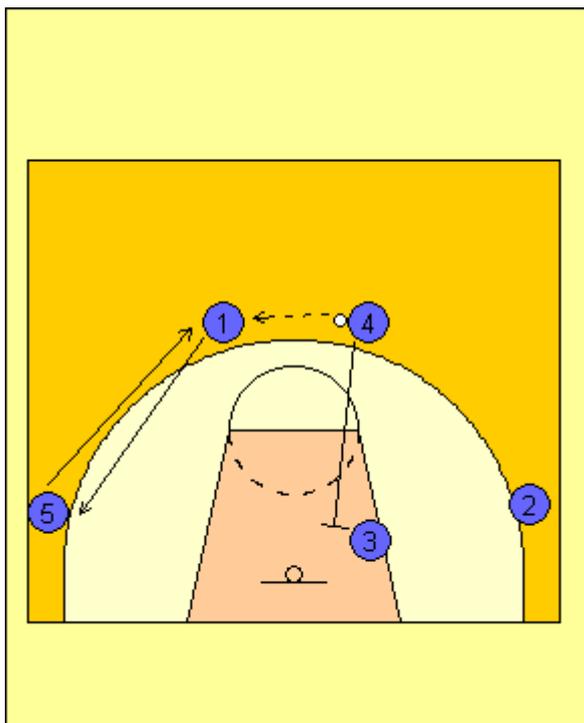
Soluzione 1: mentre 5 blocca per 3, 2 blocca in Ala per 4.



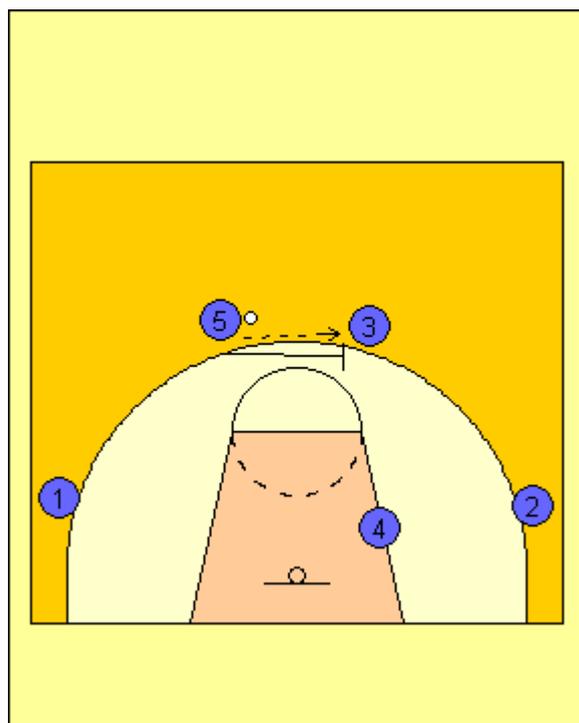
Soluzione 2: 5 blocca per 3 mentre 4 blocca cieco per 2.



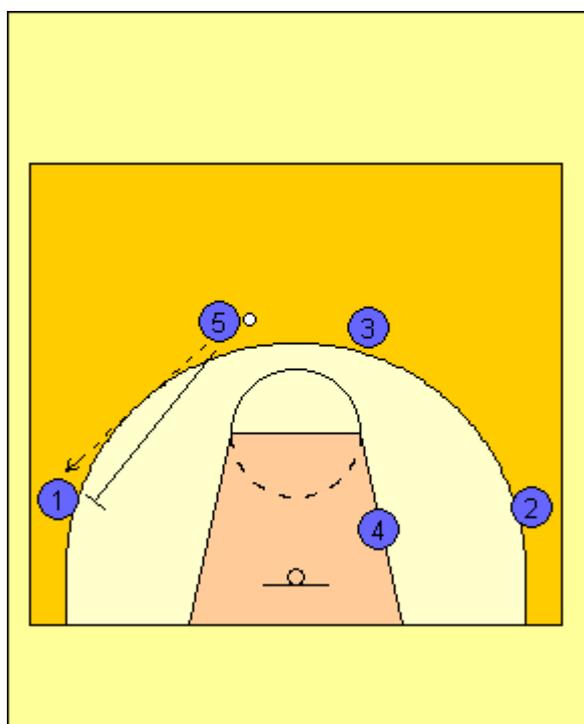
Soluzione 3: se 2 è anticipato taglia backdoor 4 salta fuori al posto di 2.



5 che ha scambiato posizione con 1, riceve da 4 che blocca per 3 in P.B..



5 può scegliere se passare a 3 e giocare Pick and Roll.



5 può scegliere in alternativa pickandroll con 1 in ala.

Uso dei perni – fronteggiare (curare arresto, posizione fondamentale, piedi allineati, fronteggiare) il canestro

Giocatori liberi per il campo

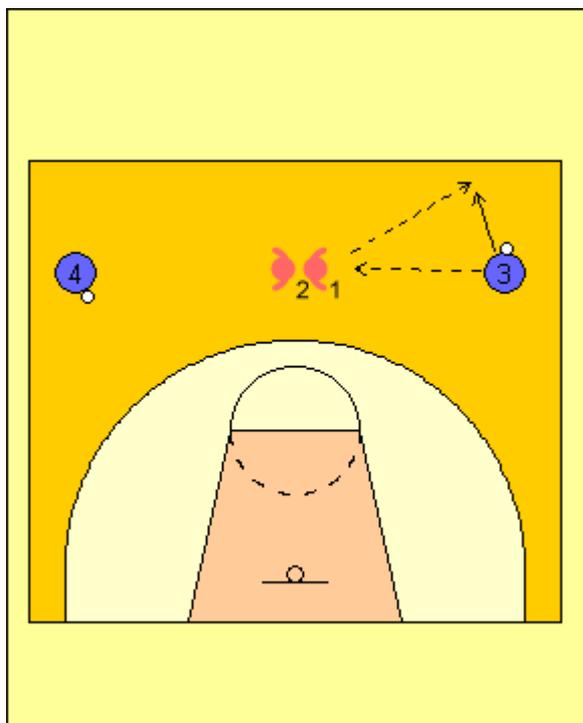
- Autopassaggio con arresto a 2 tempi
- Autopassaggio con arresto a 2 tempi fronteggiando il canestro più vicino
- Autopassaggio con arresto a 2 tempi fronteggiando il canestro più vicino fare par.incr.
- Autopassaggio con arresto più giro dorsale verso canestro più vicino
- Autopassaggio con arresto più giro dorsale verso canestro più lontano
-seguire stessa progressione....

Equilibrio – peso del corpo

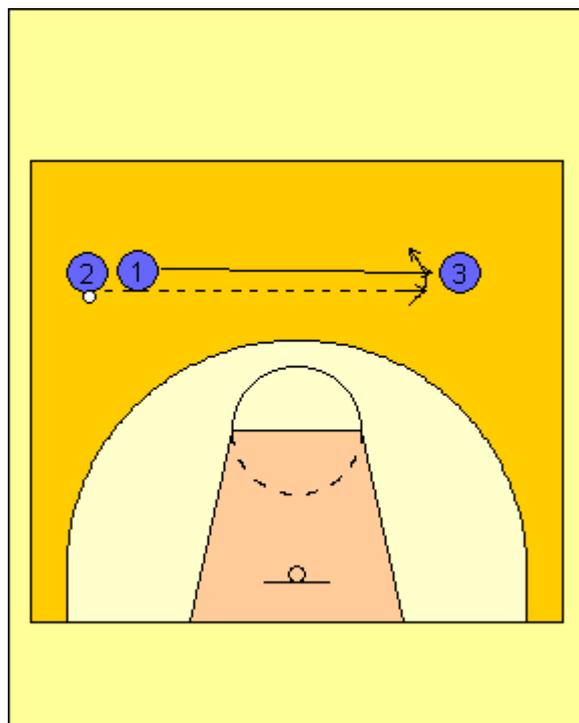
- Autopassaggio arresto 2 tempi spostare ripetutamente peso corpo lateralmente a dx e a sx
- Autopassaggio arresto spostare peso su piede perno partenza incrociata
- Autopassaggio arresto 2 tempi piedi non allineati peso corpo sbilanciato, recupero equilibrio partenza incrociata e tiro in corsa;
- Stesso esercizio precedente ma da ricezione (non più da autopassaggio)
-

Tagliafuori offensivo (curare lavoro piedi)

- A coppie spinta con il sedere;
- A coppie tagliafuori con uno dei due che cerca di passare avanti;
- A coppie come prima ma adesso palleggiando
-



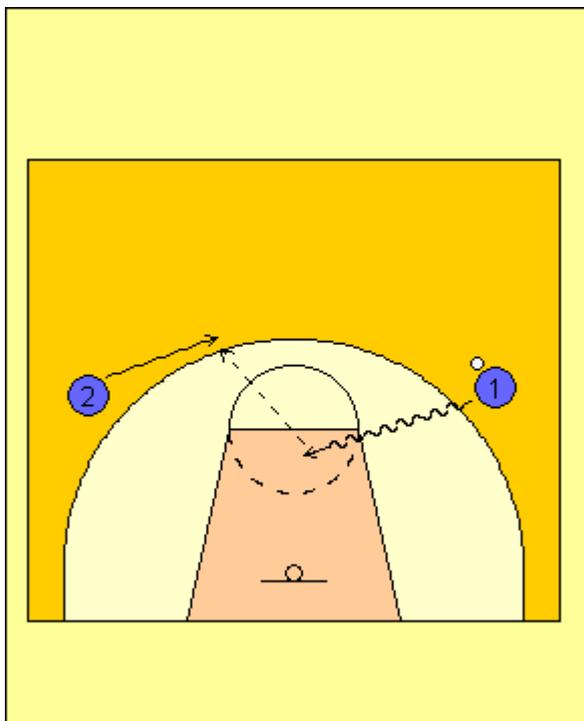
1 e 2 lavorano con tagliafuori, 3 e 4 passeranno la palla quando 1 e 2 mostreranno le mani;
variante: dopo il passaggio 3 e 4 si muoveranno per ricevere.



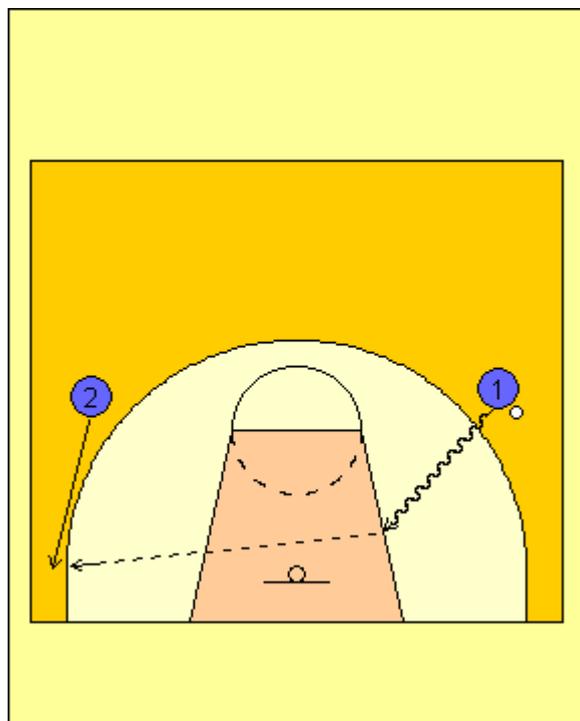
1 prende posizione contro 3 e 2 gli passa palla.

Penetro e scarico.

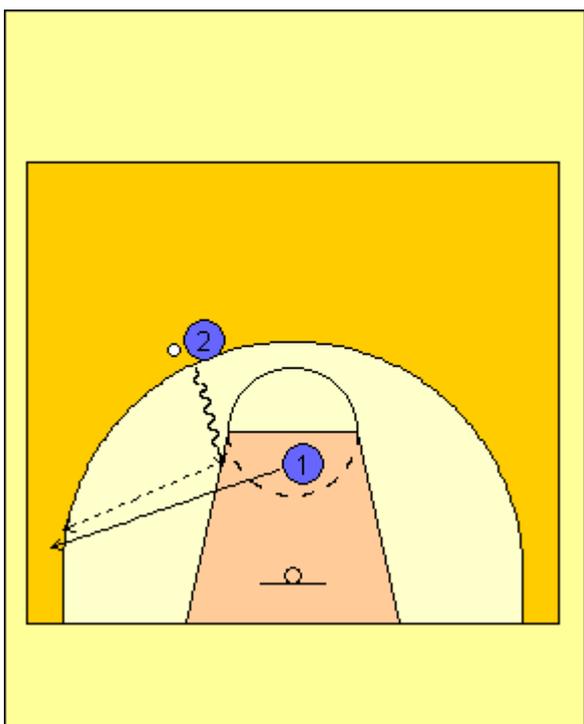
Particolare importanza deve essere data al passaggio (scarico) del penetratore che deve quanto più possibile teso. Altro aspetto importante: la gestione del vantaggio preso. Saper prendere un vantaggio, mantenere (scarico) e concretizzare (arresto e tiro) sono aspetti che devono essere allenati in ogni giocatore.



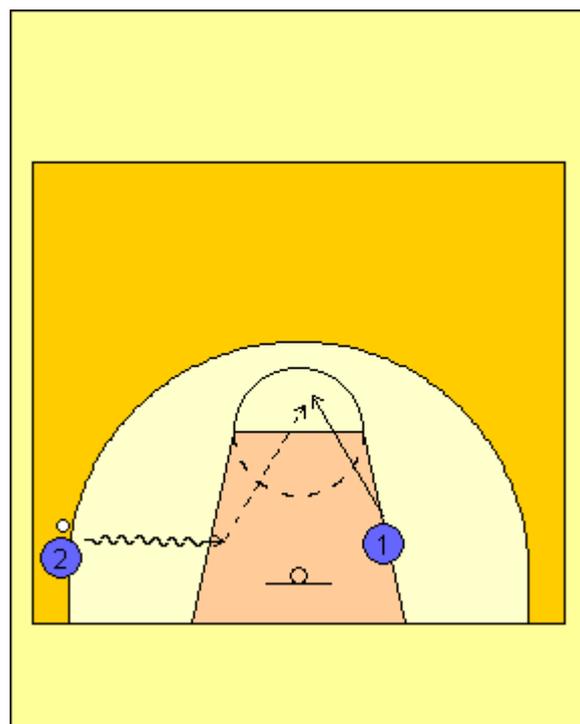
1 penetra verso il centro, 2 si muove correndo verso il centro: scarico per 2 e tiro.



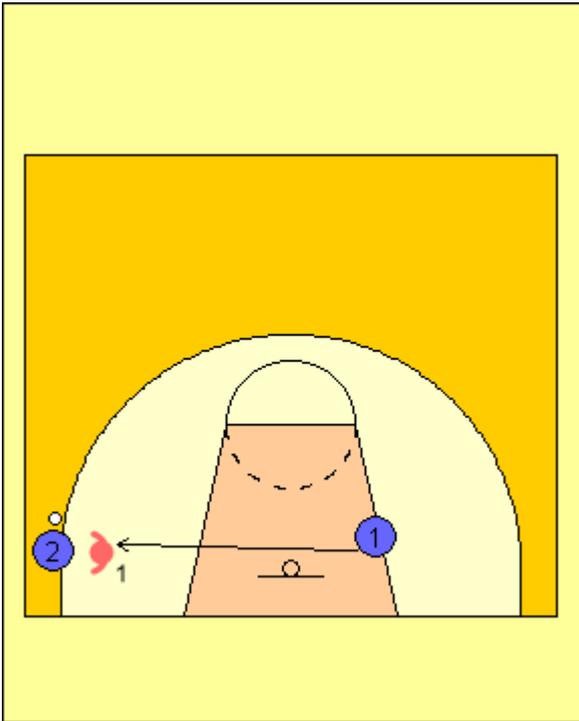
1 penetra verso il fondo 2 si muove in angolo: scarico e tiro da fuori.



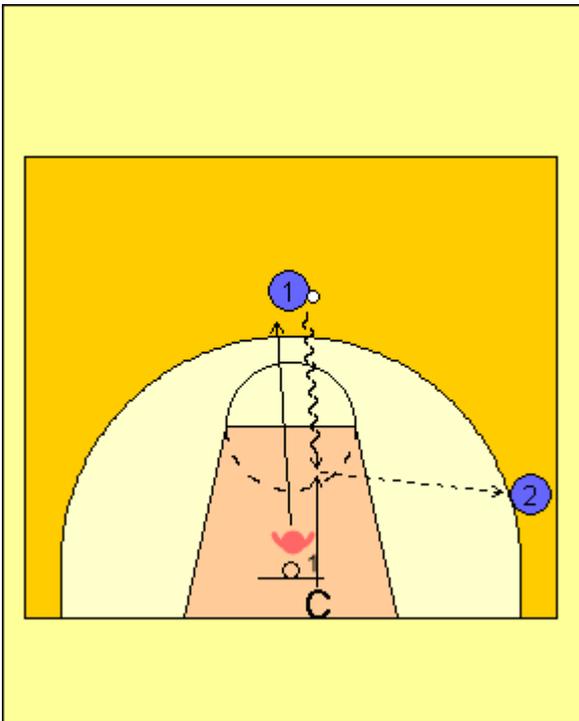
Continuare nell'1vs1: dopo lo scarico su 2 1 corre in ala per ricevere da 2, che stava penetrando, e tirare.



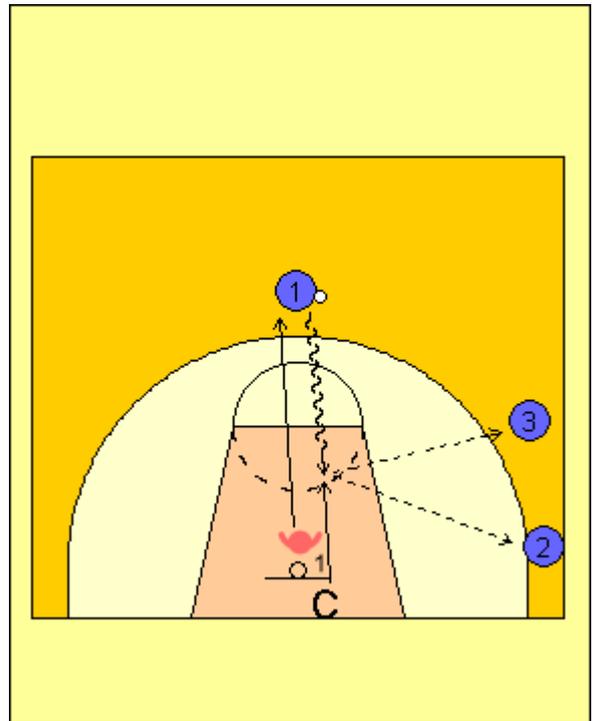
Dopo lo scarico da penetrazione sul fondo, 1 corre sulla lunetta per ricevere da 2, che stava penetrando, e tirare.



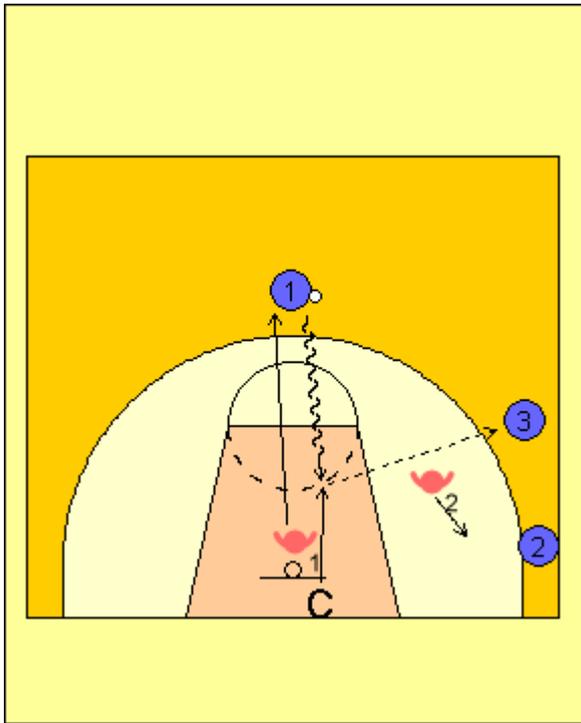
Variante: 1 dopo lo scarico corre a difendere su 2.



Altro esercizio: dif. Di 1 (sotto canestro) passa a 1 e corre a difendere su 1, dandogli un vantaggio (tocco mano giocatore in fila). 1 va a canestro con il Coach che va ad aiutare: 1 deve gestire il vantaggio preso con uno scarico su 2 o con un tiro da centro area.

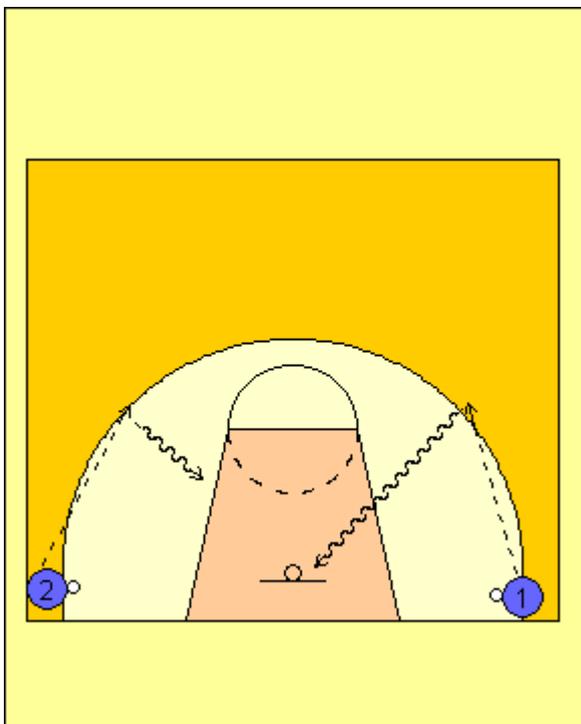


Come esercizio precedente ma con l'aggiunta di un attaccante: 1 scegli se passare a 2 o 3.

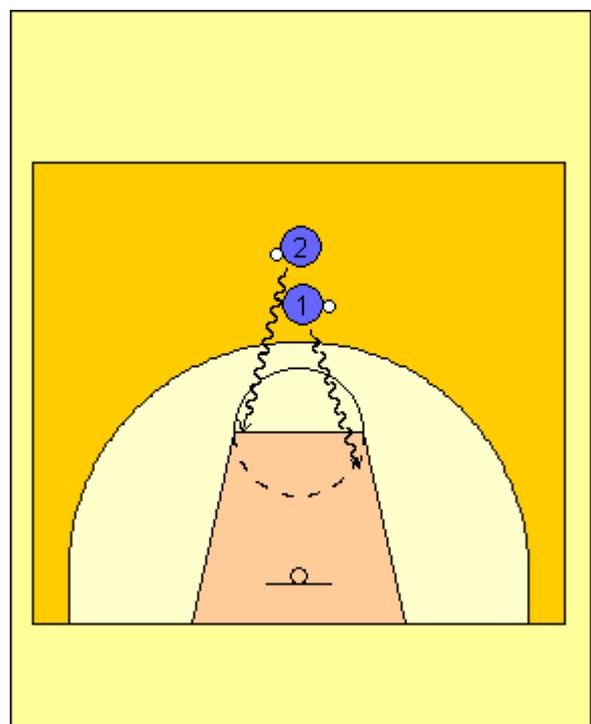


Come esercizio precedente aggiungendo un difensore, che sceglie su chi (2 o 3) difendere: 1 legge la situazione di vantaggio creatasi e decide di conseguenza.

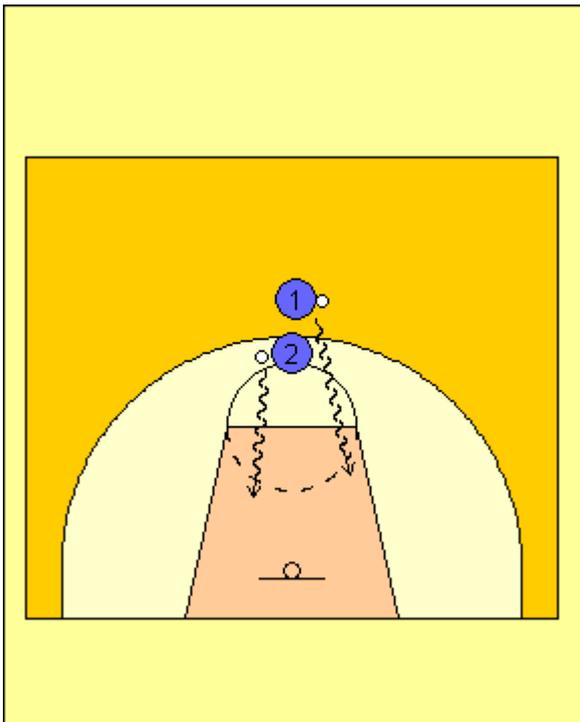
Allenare a guardare



2 file fondo campo tutti con un pallone. 1 fa autopassaggio e parte incrociato, subito dopo 2 fa autopassaggio e parte incrociato: se 1 fa terzo tempo, 2 farà arresto e tiro e viceversa.



Una fila tutti con un pallone: se 1 fa partenza incrociata a sx, 2 va a dx. allenare anche a ridurre i tempi di lettura.

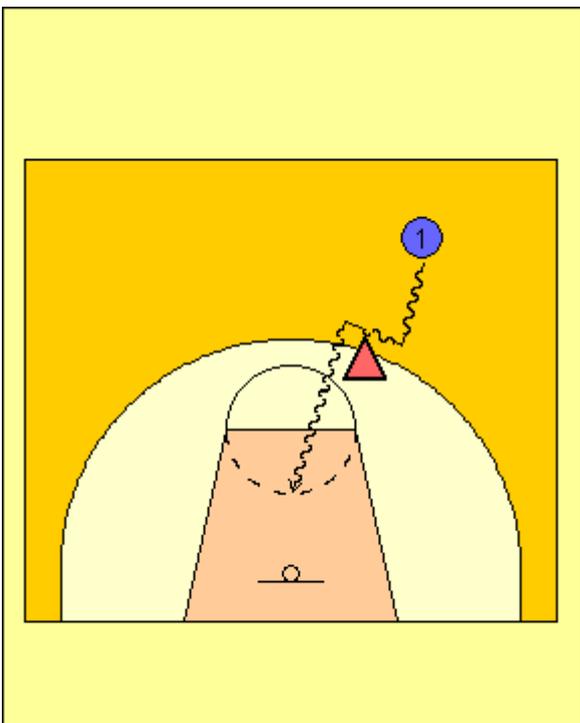


2 spalle a canestro. se 1 va a sx, 2 dovrà andare a dx

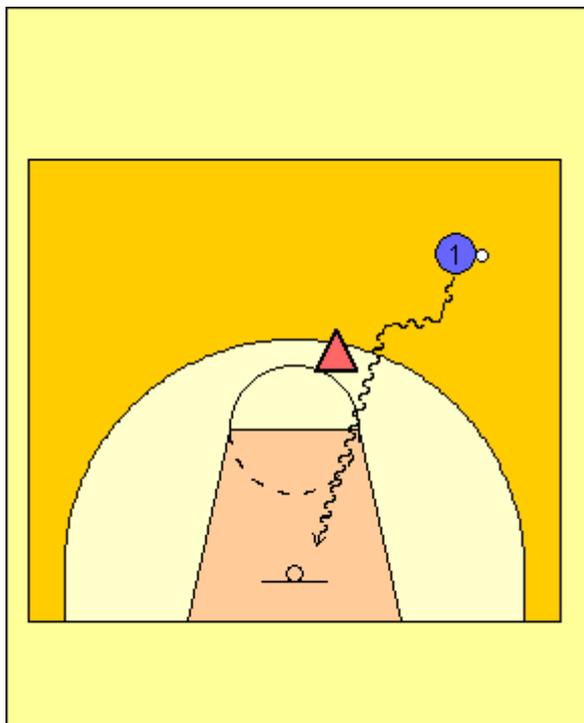
Letture su pickandroll.

Progressione didattica per allenare i giocatori a leggere le varie situazioni di P&R e fare le scelte più appropriate, in base all'adeguamento della difesa.

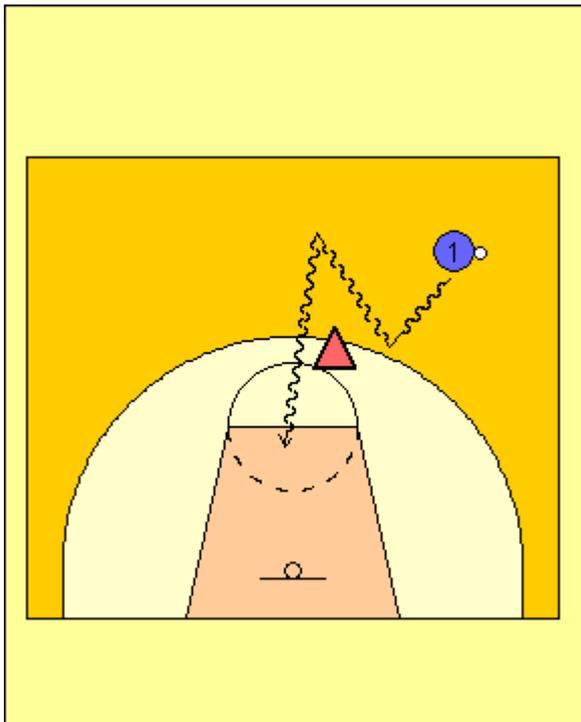
Si inizia con esercizi a metà campo con una sedia o 2 birilli a rappresentare il bloccante.



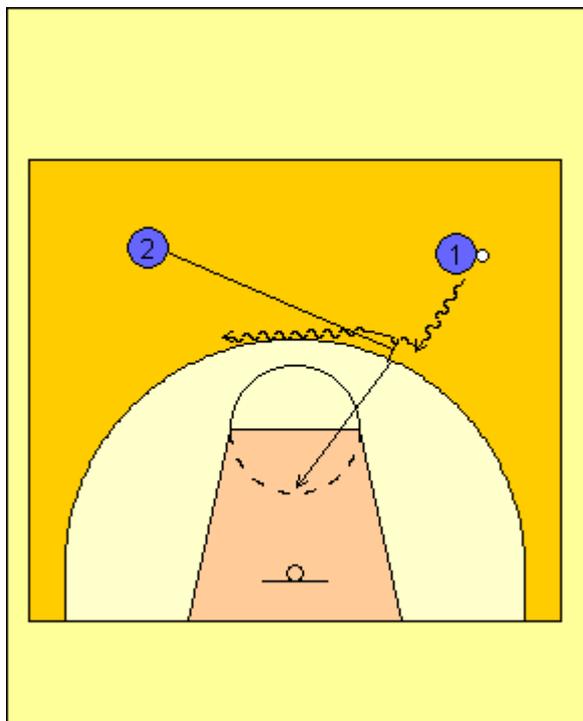
Difensore di 1 sbatte sul bloccante e 1 può andare a canestro.



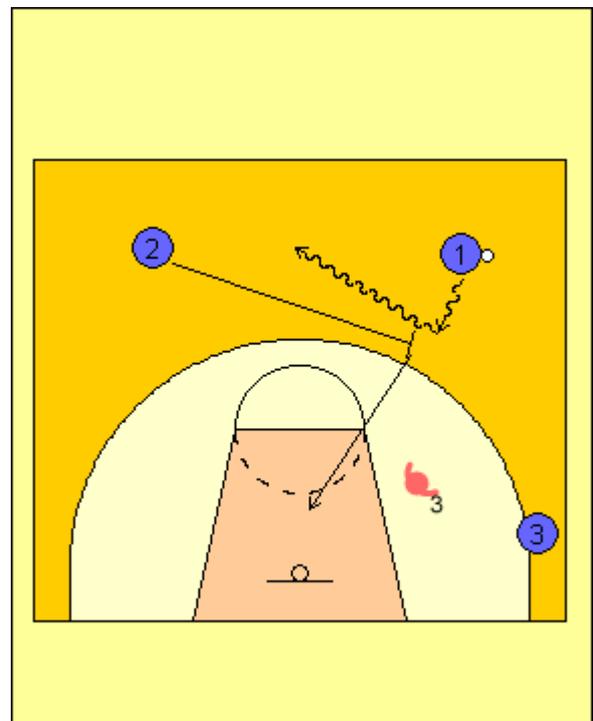
Il difensore di 1 troppo distante dal bloccante e 1 può passare in mezzo.



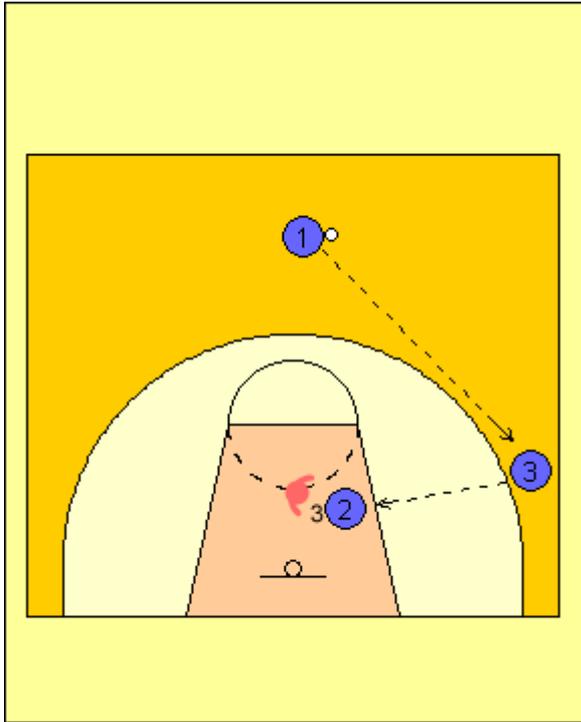
Il difensore del bloccante esce sul blocco, 1 arretra tenendo vivo il palleggio.



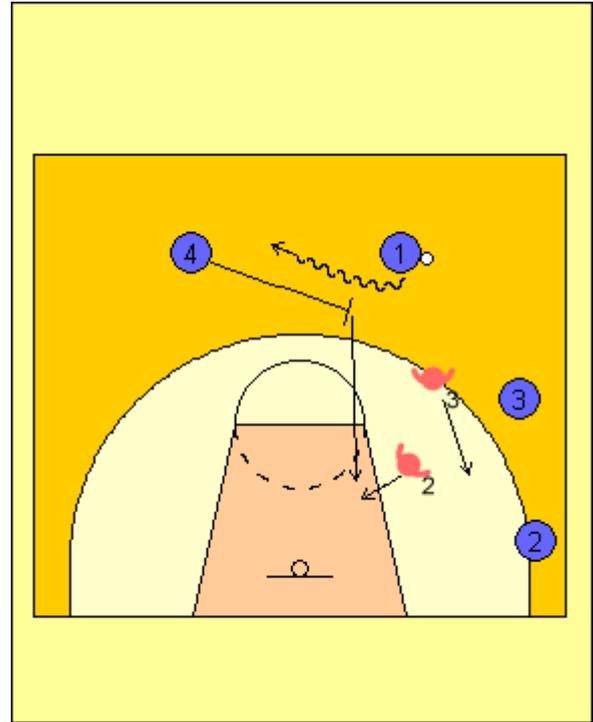
Si prosegue inserendo il bloccante e lavorando a tutto campo (tic-tac tra i 2 giocatori). 1 sfrutta il blocco di 2 che taglia dentro l'area per ricevere e concludere da sotto canestro.



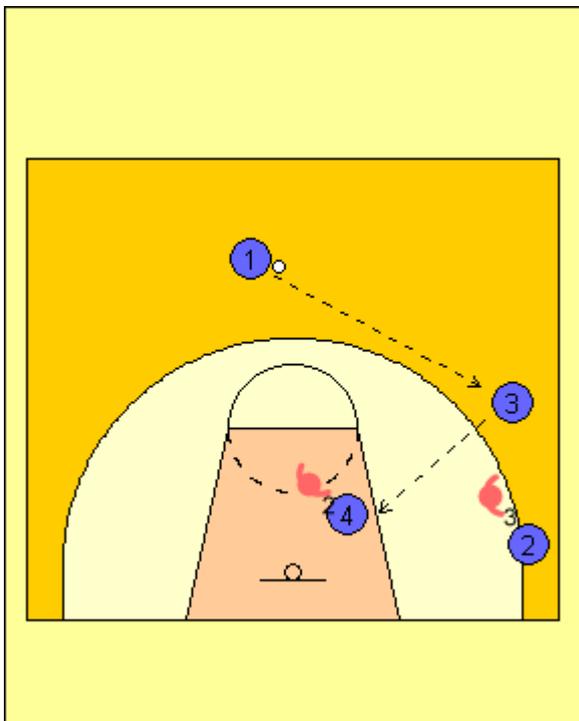
Aggiungiamo un terzo giocatore e un difensore: 1 sfrutta il blocco mantenendo vivo il palleggio 2 taglia in area obbligando il difensore di 3 a scegliere se difendere su di lui o rimanere su 3.



Se 3 sceglie di difendere su 2 allora 1 dovrà leggere il vantaggio creatosi collaborando con 3 (creando un triangolo) per servire 2 in P.B.



Stesso esercizio precedente ma introduciamo un altro attaccante e difensore. Questa volta 1 dovrà leggere se servire 3 oppure 2 in base agli adeguamenti difensivi.



Esempio di possibile adeguamento difensivo e lettura attacco.