



FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO

SETTORE SQUADRE NAZIONALI

CENTRO DI ALTA SPECIALIZZAZIONE MASCHILE
NATI '72 - NATI '71

Madonna di Campiglio, 11 - 17 Settembre 1988

PROGRAMMA TECNICO

Capo Istruttori: SANTI PUGLISI
MARIO BLASONE

Istruttori: Gaetano GEBBIA
Giampiero HRUBY
Stefano PILLASTRINI
Guido SAIBENE

Rilevatore: Guido DE ALEXANDRIS

PROGRAMMA TECNICO

Capo Istruttori: SANTI PUGLISI
MARIO BLASONE

Istruttori: Gaetano GEBBIA
Giampiero HRUBY
Stefano PILLASTRINI
Guido SAIBENE

Rilevatore: Guido DE ALEXANDRIS

GRUPPO OSSERVATORI

AMATORI	G. Paolo	(Brindisi)
CALVANI	Marco	(Roma)
CALZONI	Dante	(Perugia)
CAROLI	Renato	(Trento)
CAROTI	Marco	(Livorno)
COZZOLINO	Maurizio	(Avellino)
PATTORI	Alberto	(Bergamo)
FINETTI	Luca	(Siena)
FIorentINO	Vittorio	(Pesaro)
FIUME	Massimo	(Pavia)
FURLAN	Luca	(Trieste)
LOI	Giovanni	(Oristano)
PASSERINI	Roberto	(Morbegno)
PEDUCCI	Claudio	(Perugia)
PIZZITOLA	Antonio	(Alcamo)
TODISCO	Giovanni	(Varese)
VIOLI	Davide	(Brescia)

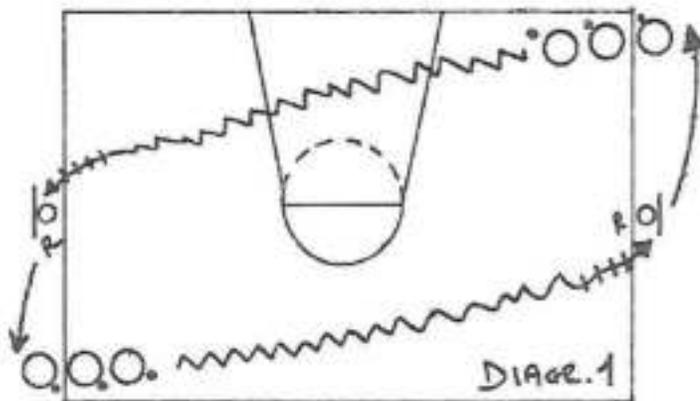
11 Settembre 1988, ore 9.00 : Allenamento classe 1972

24 giocatori suddivisi in 4 gruppi, un gruppo ad ogni canestro laterale; un pallone per ogni giocatore: tecnica di tiro.

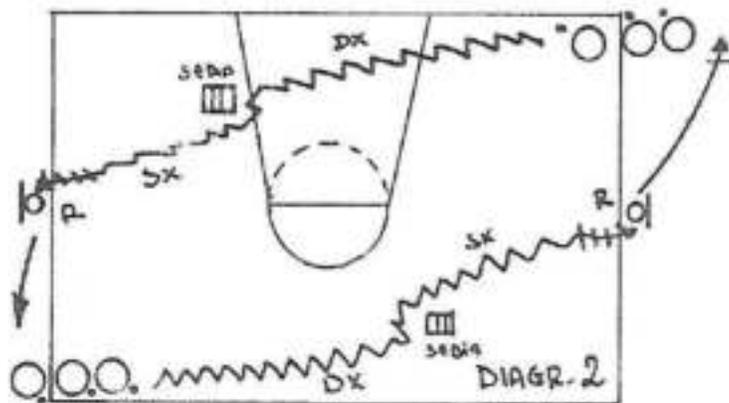
2' : esercizio per sensibilizzare le dita ed il polso.

Tenere il gomito piegato a 90° ed in linea con il busto, le gambe ed il ginocchio; spalle parallele al tabellone. Da questa posizione tirare usando solo 3 dita: pollice, indice e medio.

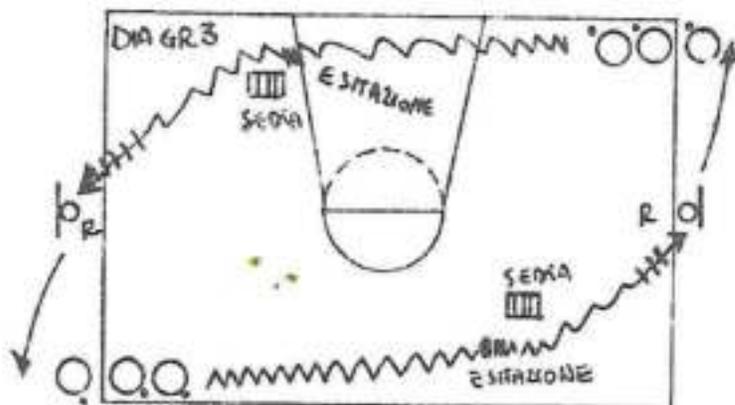
3' Stesso esercizio usando tutte le 5 dita. Curare che le dita siano larghe e che la palla non appoggi sul palmo della mano.



5' : esercizio di palleggio e tiro in corsa. Giocatori disposti come in diagramma 1, palleggiano con la mano destra e concludono in 3° tempo, usando il tabellone.



5': variante = palleggio con la mano destra, cambio di mano e di direzione in corrispondenza della sedia. Conclusione in entrata di sinistro e tiro frontale. (Diag.2)

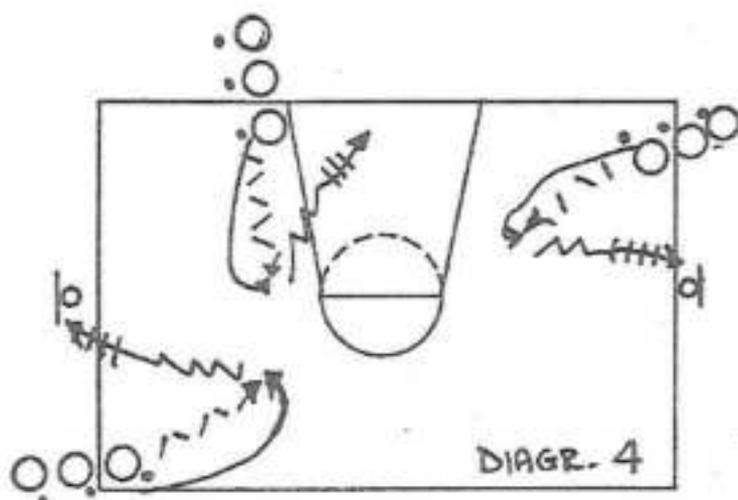


5': variante = palleggio con la mano destra, esitazione in corrispondenza della sedia. Da curare: finta con occhi, piedi, mani ed inoltre la spinta del piede interno nella nuova direzione. Conclusione in entrata a destra. (Diag.3)

5': variante = vedi esercizio diagramma 3: a "esitazione" sostituire Hockey-step prima con cambio di mano e poi senza.

Gli esercizi illustrati dai diagrammi 1,2,3 nonché gli esercizi di Hockey-step vengono ribaltati sul lato sinistro, per un totale di 20'.

20': esercizi di partenza incrociata.



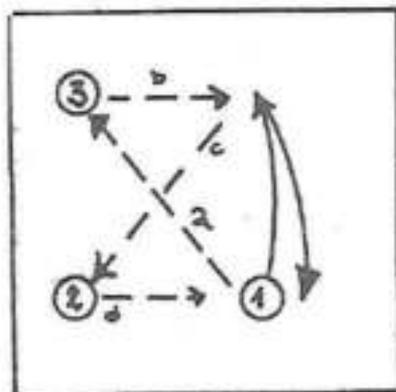
Giocatori disposti come nel diagramma 4: auto-passaggio, recupero di palla con arresto in 2 tempi rivolgendo le punte dei piedi verso il canestro; infine partenza incrociata. Conclusioni:

- tiro in entrata da sotto
- tiro in scivolata
- un palleggio, arresto e tiro
- appena recuperata la palla tirare immediatamente.

Il lavoro illustrato dal diagramma 4 viene riproposto cambiando lato.

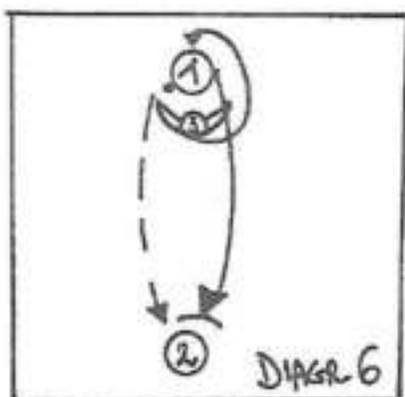
- Particolari da curare:
- raccogliere la palla all'altezza del ginocchio;
 - la distanza tra i due piedi non deve essere nè troppo ravvicinata, nè troppo ampia;
 - il palleggio deve essere "forte"! picchiare forte la palla a terra!

15': esercizi di passaggio

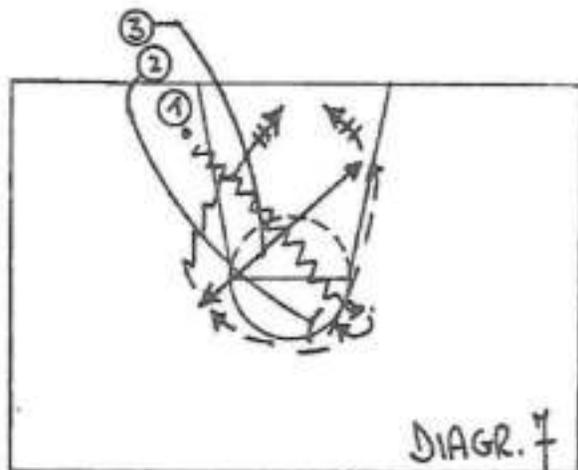


- a) giocatori disposti a terzetti come nel diagramma 5: passaggi due mani-petto in movimento per l'uso del piede perno. (1) si sposta in continuità e passa in senso diagonale, alternativamente a (2) e (3), i quali rimangono fissi. Curare la rotazione sul piede perno. Rotazione ogni 10 passaggi.

Stesso lavoro con passaggio preceduto da una finta.

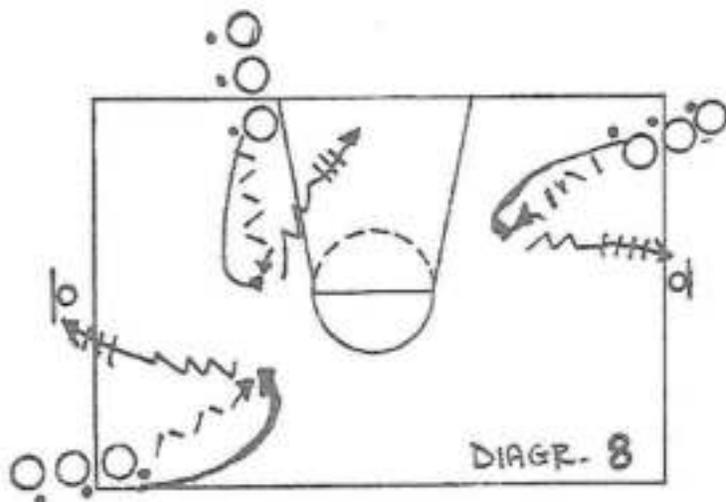


- b) giocatori disposti a terzetti come nel diagramma 6. Passaggio ostacolato: chi passa va ad ostacolare. Il passaggio va preceduto da 5 finte: esistono infatti 5 possibilità di passaggio. Usare il piede perno, approfittare dei varchi lasciati aperti dalla difesa. Uso di entrambi i piedi perni.



- c) giocatori sempre suddivisi a terzetti, come illustrato dal diagramma 7. (1) parte in palleggio, si arresta sull'angolo opposto di lunetta, si gira per fronteggiare il canestro; (2), che nel frattempo lo aveva seguito, va ad ostacolare (1); (3) si muove o verso l'alto o verso il basso per ricevere da (1) e concludere a canestro. Rotazioni (1)X(2), (2)X(3) e (3)X(1).

Ore 11.00-12.00 : Allenamento classe 1971

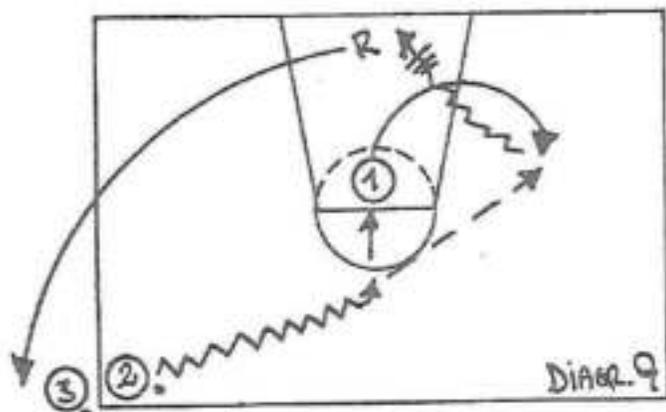


Esercizi di partenza incrociata. Giocatori disposti come nel diagramma 8: autopassaggio, recupero di palla con arresto in 2 tempi rivelgendo le punte dei piedi verso il canestro; infine partenza incrociata.

Conclusioni:

- entrata in 3° tempo;
- arreste e tiro (la partenza incrociata è preceduta da una finta di tiro);
- sostituendo alla partenza incrociata la partenza stessa mano stesso piede: entrata;
- come (c), con arresto e tiro;
- partenza con virata; "reverse" (in sostituzione alla partenza incrociata) due palleggi, arresto e tiro.

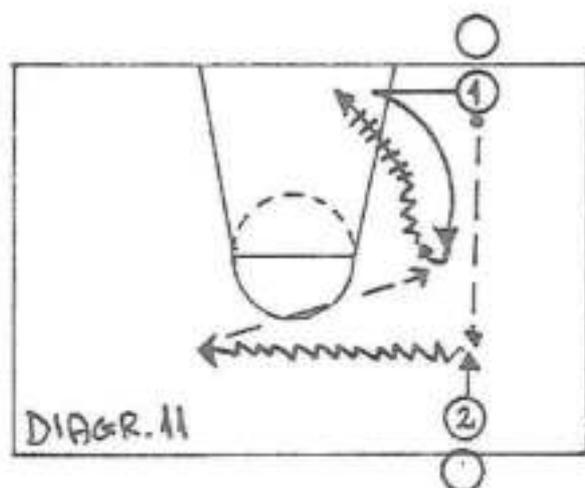
Tutto il lavoro appena descritto viene riproposte sull'altro lato.



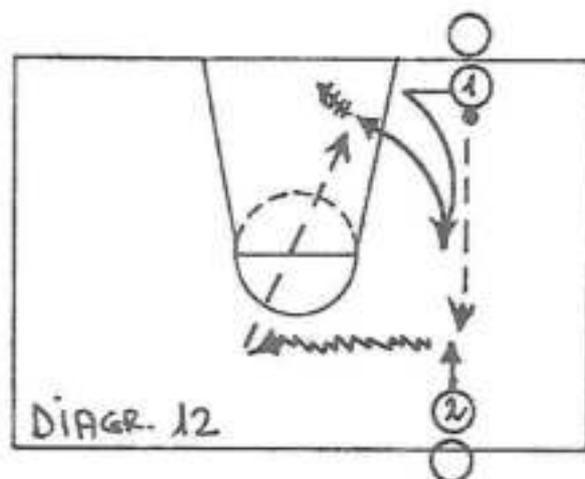
Giocatori disposti come da diagramma 9. (1), partendo dalla linea di tiro libero, esce sul lato opposto; (2) contemporaneamente, parte in palleggio, si dirige verso il centro e passa a (1) che va a concludere in entrata. (1) recupera la palla e va in coda alla fila; (2) ripete il movimento di (1). Da tener presente che il passaggio va effettuato direttamente dal palleggio.



Variante: il giocatore senza palla sceglie il lato di uscita. Il giocatore con palla può passare, o direttamente dal palleggio (se il compagno è uscito sul lato opposto), o arrestandosi ed usando il piede perno (con conseguente finta di passaggio) se viceversa il compagno è uscito sullo stesso lato. (diag. 10)

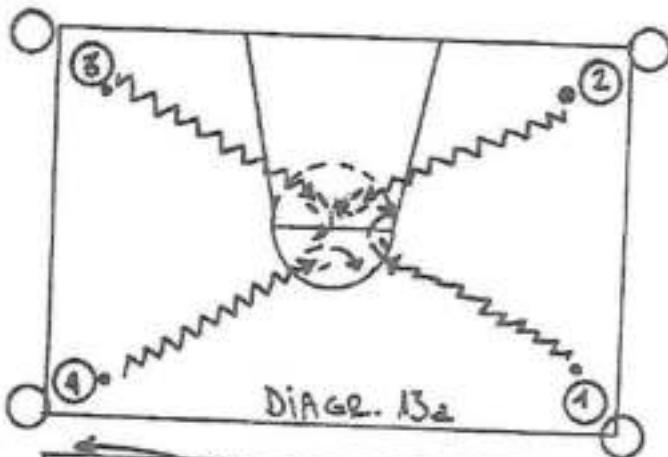


Giocatori disposti in due file come da diagramma 11: (1) passa a (2) che nel frattempo è andato incontro alla palla. Lo stesso (2) si sposta in palleggio verso sinistra. (1) finta di andare verso canestro caricando la gamba destra esce in ala, riceve palla da (2), fronteggia il canestro, finta il tiro, esegue due palleggi arretrate e tira.



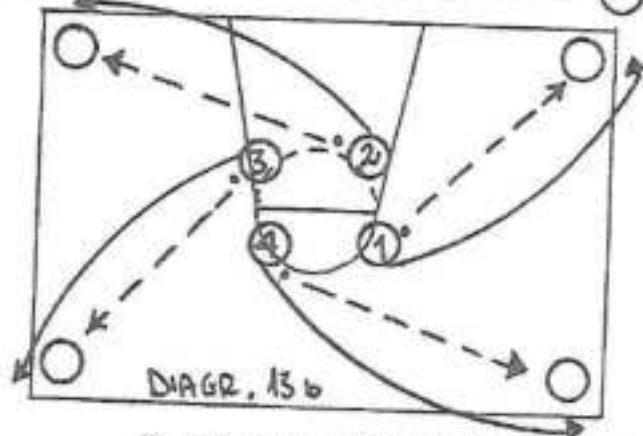
Variante: (1); anziché ricevere in ala, esegue un cambio di senso, riceve e conclude in back-door. Da tener presente che (2) esegue il passaggio direttamente dal palleggio; (1) deve caricare bene sulla gamba sinistra per andare in back-door. (diag. 12)

Gli ultimi due esercizi vanno riproposti sull'altro lato.

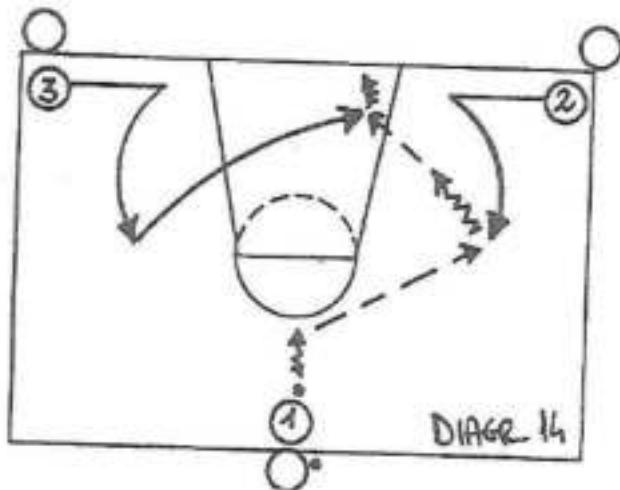


Disposizione 4 angeli: il primo giocatore di ogni fila è in possesso di palla. Partenza in palleggio con la mano destra e arresto ad un tempo nel cerchio della lunetta, passaggio al primo della fila alla propria destra usando come perno la gamba destra (ossia il corrispondente alla direzione di passaggio). Andare in coda alla fila alla quale si è passato. (diag. 13a e 13b).

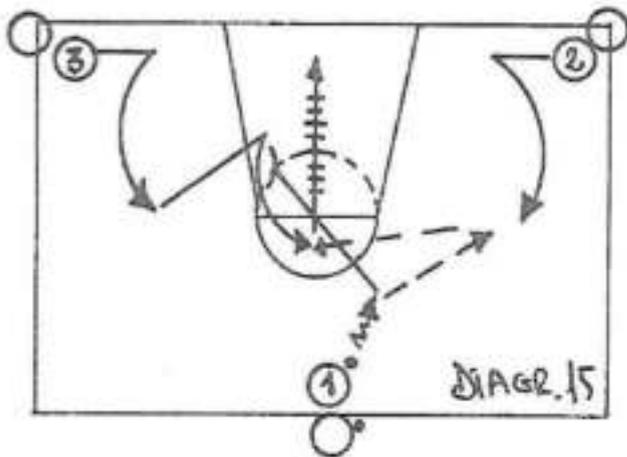
Variante: effettuare il passaggio con la mano esterna.



Lo stesso esercizio viene riproposto invertendo il senso di rotazione.



Giocatori disposti in tre file come nel diag. 14: i giocatori della fila (1) con palla. (1) parte in palleggio, (2) e (3) eseguono movimento di smarcamento e salgono in ala. (1) può passare indifferentemente a (2) o a (3). Se passa a (2), quest'ultimo effettua due palleggi forti verso la linea di fondo e quindi passa a (3) che nel frattempo aveva eseguito un taglio dal lato debole. Il passaggio viene effettuato sempre direttamente dal palleggio con la mano esterna. (3) conclude a canestro.



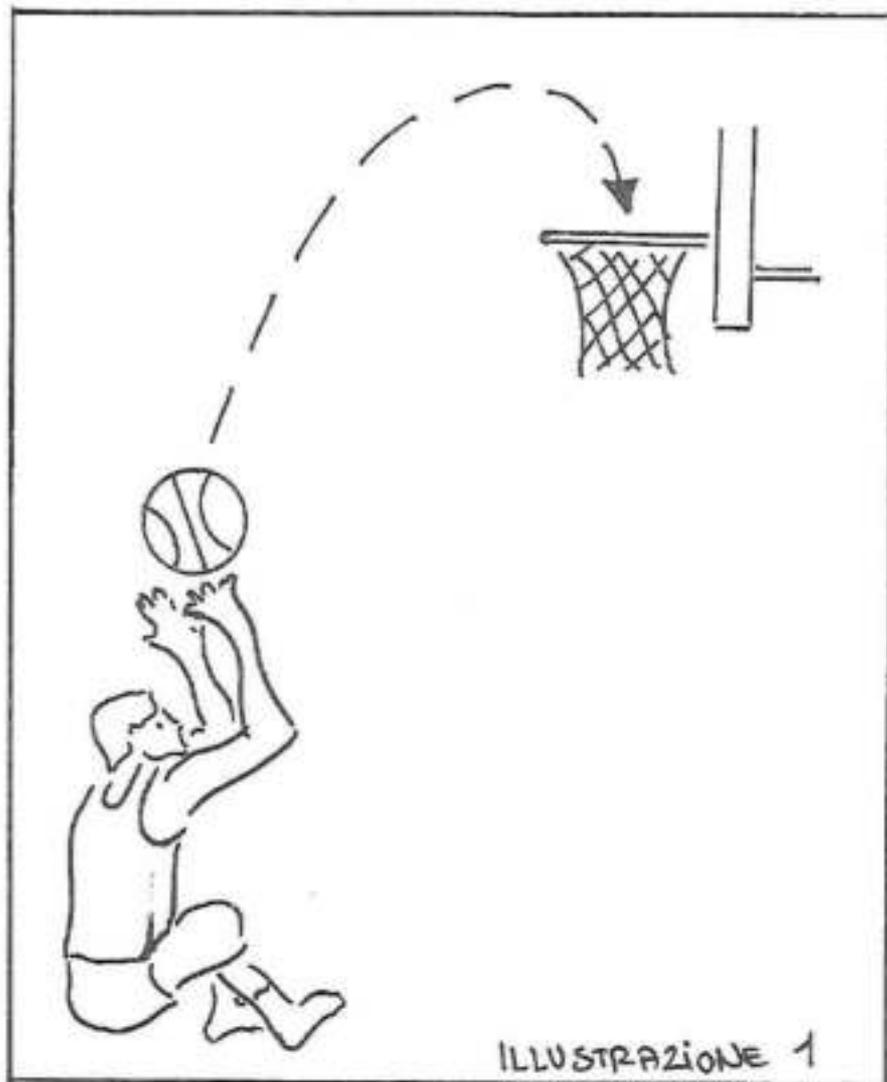
Disposizione come nell'esercizio precedente: (1) parte in palleggio, (2) e (3) eseguono un movimento di smarcamento e salgono in posizione di ala. (1) passa a (2) e va a portare un blocco per (3), il quale sale in lunetta, riceve da (2) e tira. (Diag. 15)

1° variante: (3), anziché tirare direttamente dalla lunetta, esegue finta, partenza incrociata, palleggio, arresto e tiro.

2° variante; (3) esegue finta, partenza stessa mano stesso piede, palleggio, arresto e tiro.

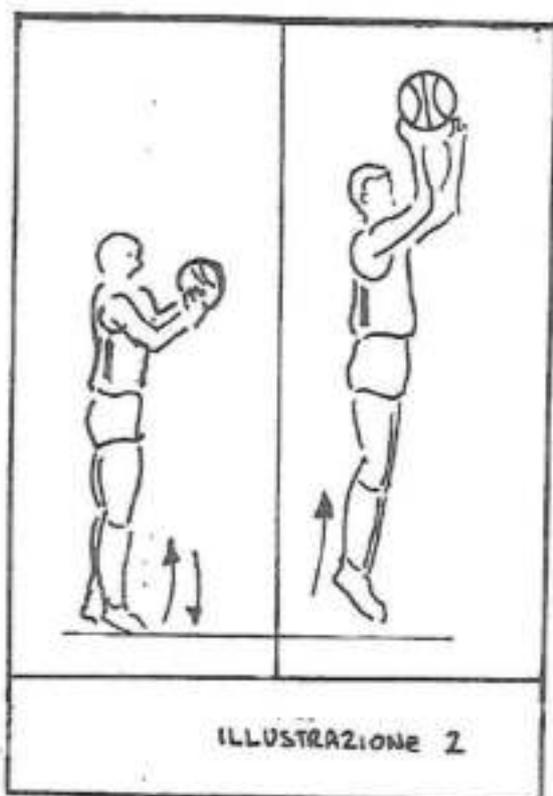
11 Settembre 1988, ore 16,00-17,30 : Allenamento piccoli

Giocatori suddivisi in 4 gruppi, un gruppo per ogni canestro laterale.

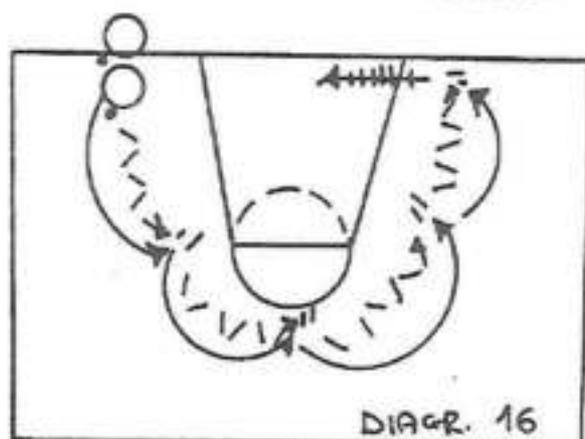


Giocatori disposti intorno al canestro, seduti a terra, un pallone a testa: tirare da seduti. Curare la distensione del braccio, la chiusura del polso e la spinta delle tre dita (pollice, indice e medio). (Illustrazione n. 1)

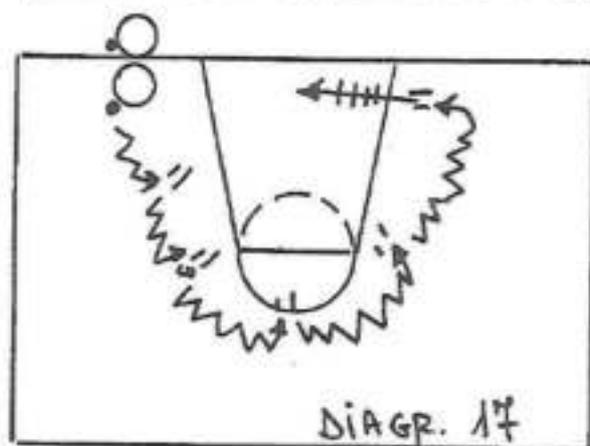
Nella stessa disposizione dell'esercizio precedente: da in piedi tiro con una mano. Curare sempre la distensione del braccio e la chiusura del polso. Imprimere rotazione alla palla in senso inverso alla sua traiettoria. Successivamente usare anche la mano guida.



Sempre nella stessa disposizione, due saltelli sul posto e al terzo saltello tiro in sospensione. (Illustrazione 2)

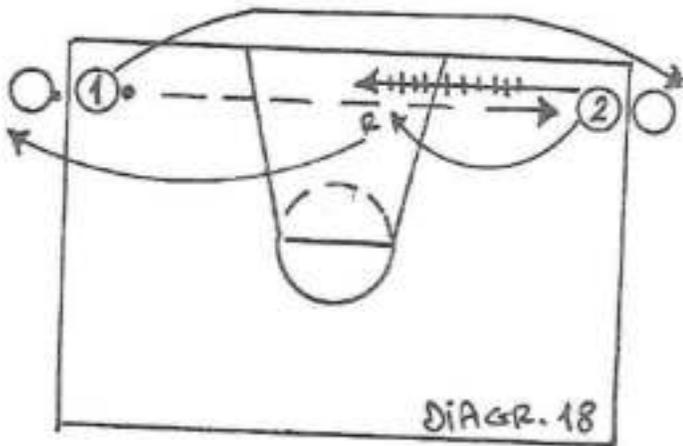


Giocatori disposti in fila come nel diagramma 16, sempre con un pallone a testa: autopassaggio, recuperare la palla eseguendo arreste sinistre-destre, saltare senza tirare (simulare il tiro in sospensione). Stesse lavoro al ritorno ma con arreste destre-sinistre. Tirare dall'ultima posizione.



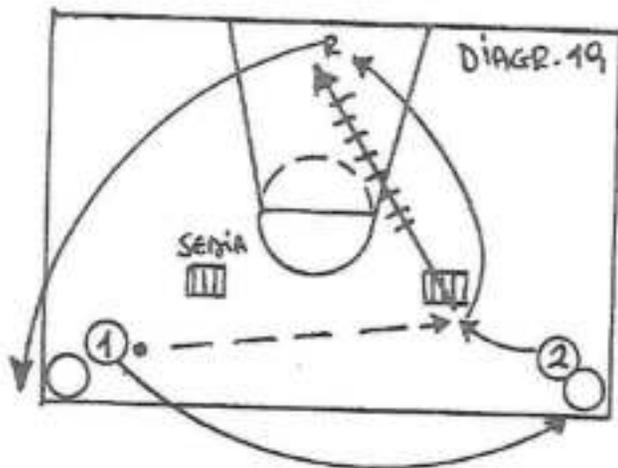
Sulla stessa base dell'esercizio precedente: un palleggio, arreste, saltare senza tirare ad eccezione dell'ultima posizione. (Diag. 17)

Variante: due palleggi anziché uno.

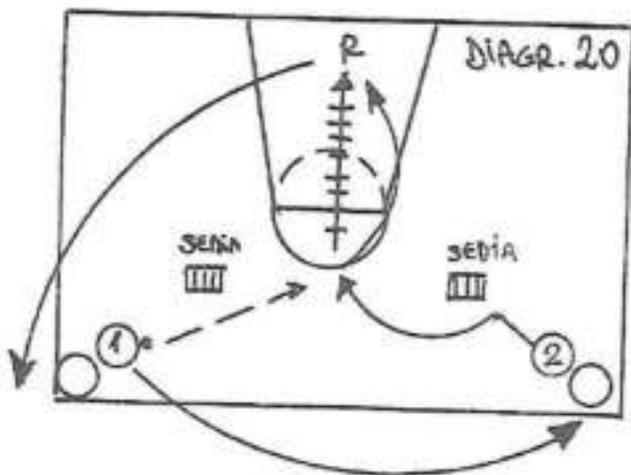


Giocatori disposti su due file, come nel diagramma 18: una fila con palla e l'altra senza, il primo della fila con palla passa al primo della fila senza, il quale tira, va a rimbalze. Retazioni: andare in coda alla fila opposta. L'esercizio va riproposto invertendo il lato di tiro. Ricezioni: farsi trovare in equilibrio, con le gambe piegate e le braccia protese in avanti.

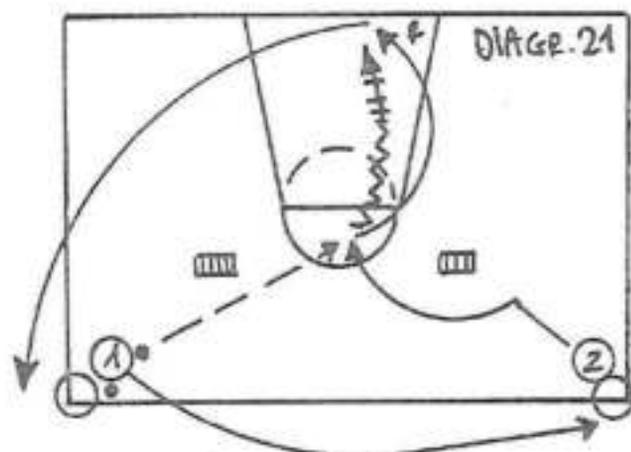
Variante: chi passa va ad ostacolare.



Giocatori disposti su due file, una fila con palla e l'altra senza, come nel diagramma 19. Il primo della fila con palla, da fermo, riceve, fronteggia il canestro e tira. L'esercizio va riproposto invertendo il lato di tiro. Importante è il corretto uso del piede perno. Retazioni: andare in coda alla fila opposta.

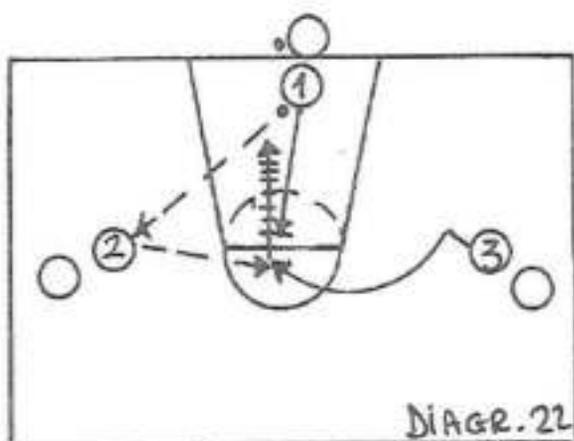


Giocatori disposti su due file, una fila con palla e l'altra senza, come nel diagramma 20. Il primo della fila senza palla si muove verso il centro, riceve dal primo della fila con palla eseguendo arreste destre-sinistre, tira e va a rimbalze. Retazioni: andare in coda alla fila opposta. L'esercizio va riproposto invertendo il lato di tiro.

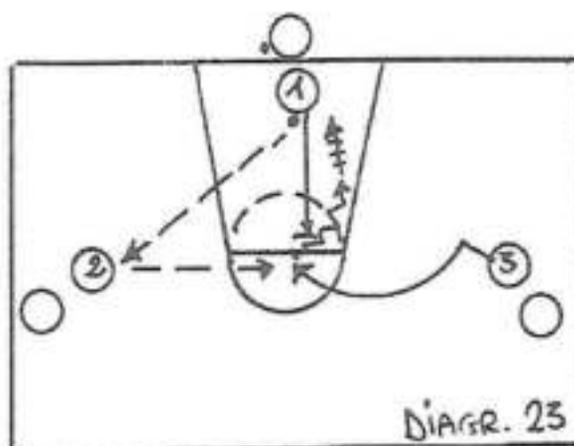


Variante all'esercizio precedente: appena ricevuta la palla, (2), anziché tirare, esegue finta, palleggio incrociato, arresto e tiro. Invertire poi il lato di tiro.

Successiva variante: anziché partenza incrociata, eseguire partenza stessa mano stesse piede. (Diag. 21)



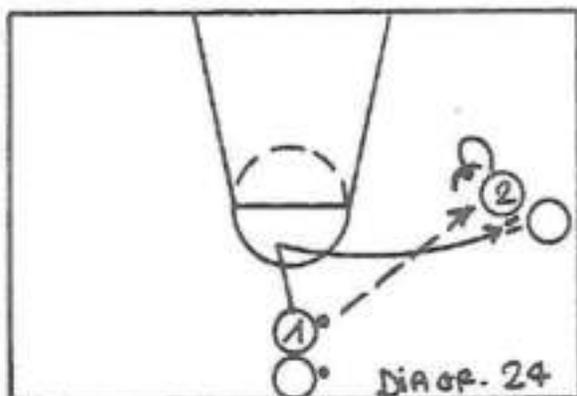
Giocatori disposti su tre file, come nel diagramma 22: (1) passa a (2) che a sua volta passa a (3), il quale nel frattempo si era diretto all'altezza del tiro libero. (3), ricevuta la palla in arresto destre-sinistre, fronteggia il canestro e tira ostacolata da (1). Rotazione nel senso del passaggio. (1x2/2x3/3x1)



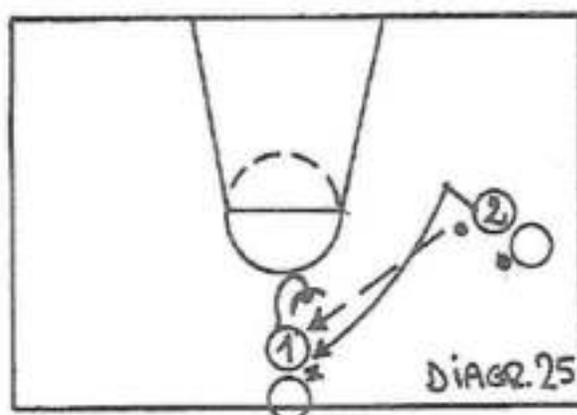
Variante all'esercizio precedente: (3), anziché tirare dalla lunetta, esegue finta (palla alta), partenza incrociata, palleggio arretrato e tiro.

L'esercizio va preposto da entrambi i lati del campo.

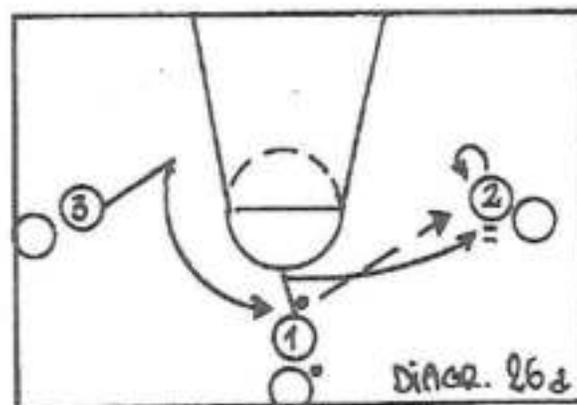
Successiva variante: anziché partenza incrociata, eseguire partenza stessa mano stesse piede. (Diag. 23)



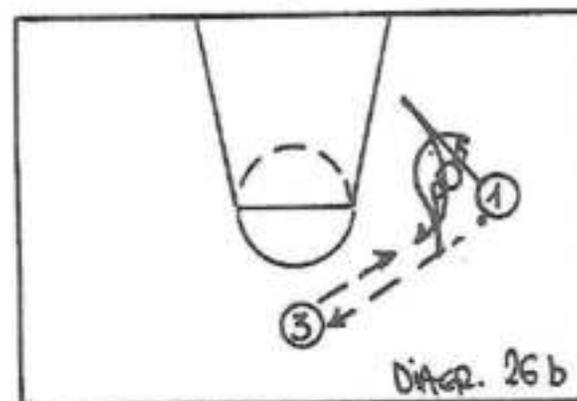
Giocatori disposti su due file come nel diagramma 24: (1) esegue "dai e segui" con (2).
1c1 senza regole ben precise: (1) attacca e (2) difende.
Rotazione: andare in ceda alla fila opposta.
Ripreperre l'esercizio sul lato opposto.
Regola: il difensore deve cercare di tenere l'attaccante sul lato.

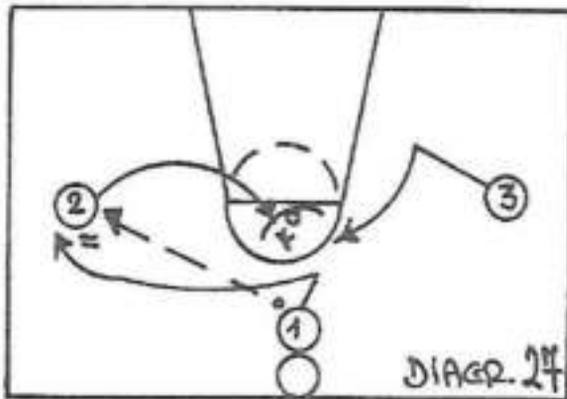


Sulla stessa base dell'esercizio precedente: 1c1 sul centro.
(Diag. 25)



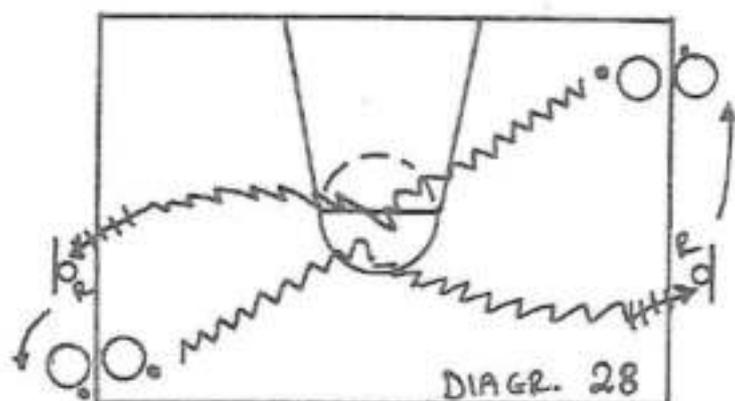
Giocatori disposti su tre file come nel diagramma 26a: 1c1 senza palla alla distanza di un passaggio.
(1) esegue "dai e segui" con (2), mentre (3) rimpiazza (1) sul centro. (1) passa a (3), si smarca, riceve di nuove e gioca in 1c1.
Rotazione nel senso del passaggio (1x2/2x3/3x1). (Diag. 26b)
L'esercizio va ripreperste sull'altro lato del campo.





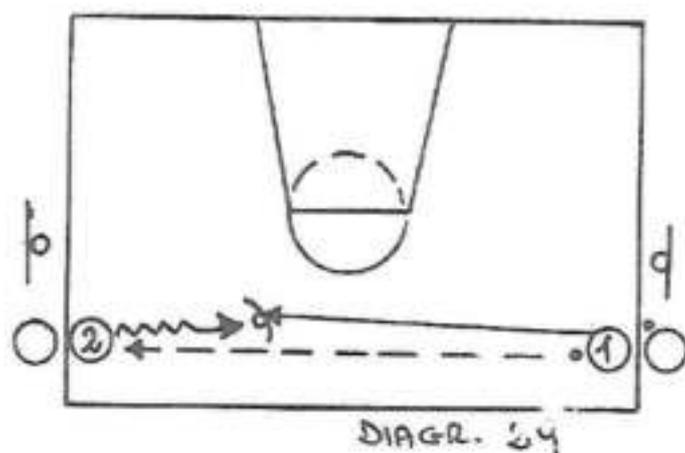
Giocatori disposti su tre file
come nel diagramma 27: 1c1 senza
palla sul lato debole.
(1) esegue "dai e segui" con (2),
il quale va a difendere su (3).
(2) deve assumere la posizione di
anticipo flettata e negare la ri-
cezione a (3) ad ogni suo taglio.

12 Settembre 1988, ore 9.00/10.00 : Allenamento classe 1971



Esercizi di palleggio (20').
Giocatori disposti su due file come nel diagramma 28, ogni giocatore con un pallone: il primo di ogni fila parte in palleggio con la mano sinistra verso il centro del campo. Nel punto in cui si incontrano effettuano cambio di mano e di direzione e vanno a concludere nei canestri laterali. Sequenza dei cambi di mano:
a) frontale; b) framezzo alle gambe; c) dietro la schiena; d) con virata (testa che anticipa la palla). I cambi di mano vengono eseguiti dapprima senza cambio di velocità e poi con il cambio di velocità. Per quanto riguarda le conclusioni alternare il secondo tempo al terzo tempo.

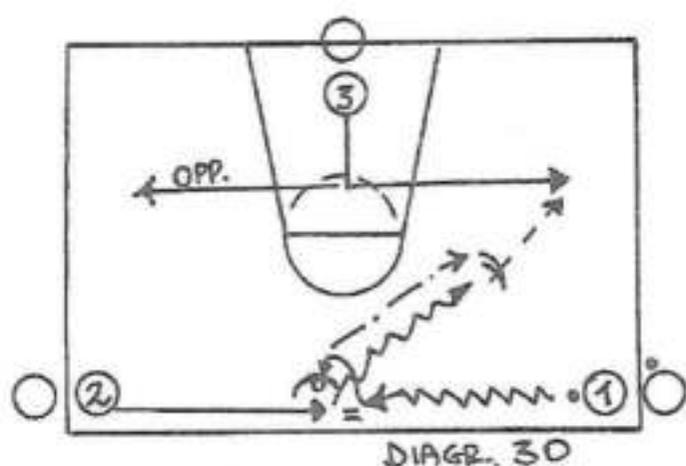
Tutto il lavoro appena descritto viene riproposto cambiando lato.



Esercizio di 1c1. (10')
Giocatori disposti su due file come diagramma 29: (1) passa la palla a (2) (passaggio a due mani laterale) e corre a difendere sullo stesso in 1c1. L'esercizio si conclude nel momento in cui uno dei due giocatori realizza il canestro (se il difensore ruba la palla va ad attaccare al canestro opposto). Il difensore deve condizionare l'attaccante e tenerlo sul lato. Il lavoro va riproposto invertendo le file.

Esercizio di tecnica di tiro. (3')

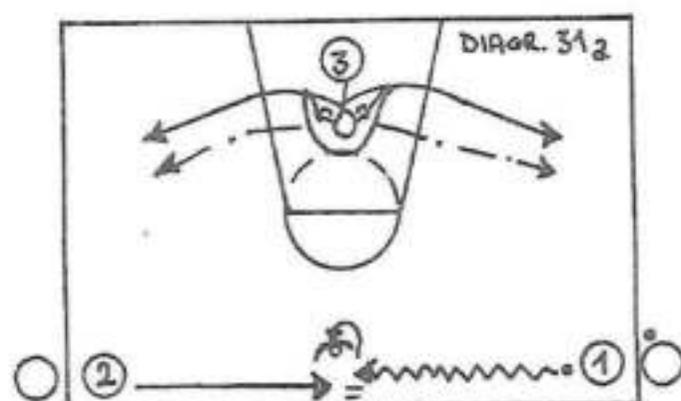
Giocatori suddivisi in 4 gruppi, ogni gruppo disposto intorno ad un canestro laterale. Curare la tecnica del tiro usando una sola mano (l'altra mano va dietro la schiena).



Esercizio di 1c1 con appoggio. (7')
Giocatori disposti su tre file come nel diagramma 30: (1) parte in palleggio verso il centro del campo, (2) gli va incontro e riceve il passaggio consegnato. 1c1 più appoggio: (2) attacca, (1) difende, (3), che è l'appoggio, sceglie il lato in cui uscire.

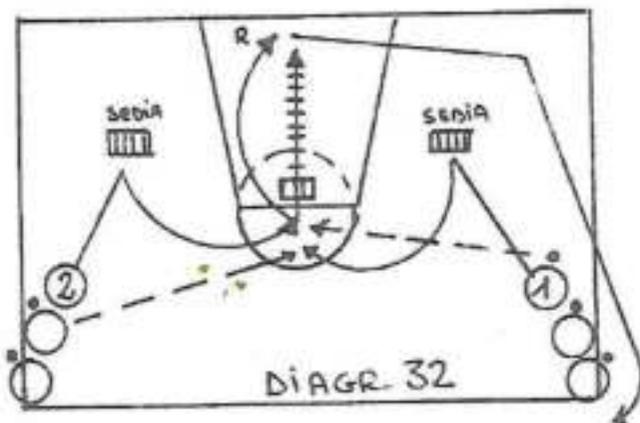
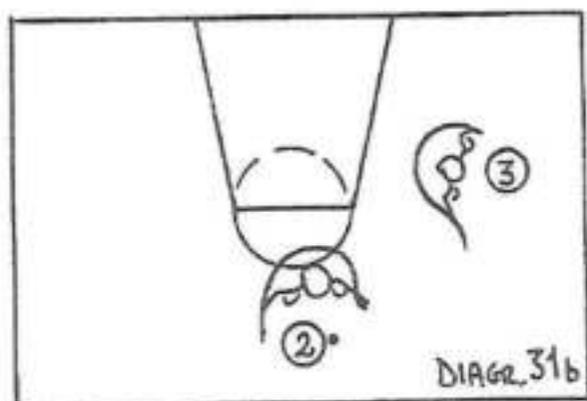
Importante: (3) si muove nel punto in cui (1) non può vederlo.

Rotazione in senso orario: 1x2/2x3/3x1.



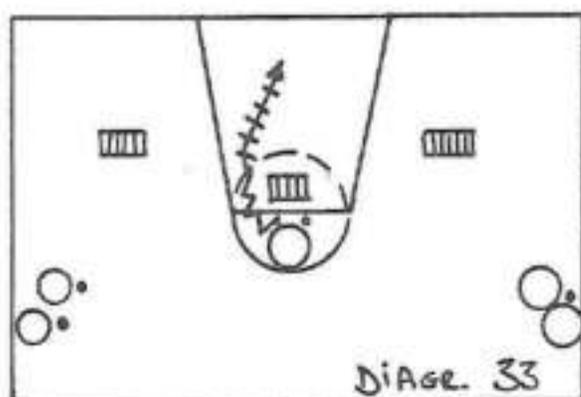
Esercizio di 2c2. (7')

Sulla stessa base dell'esercizio precedente aggiungere il difensore su (3) (Diag. 31a e 31b).



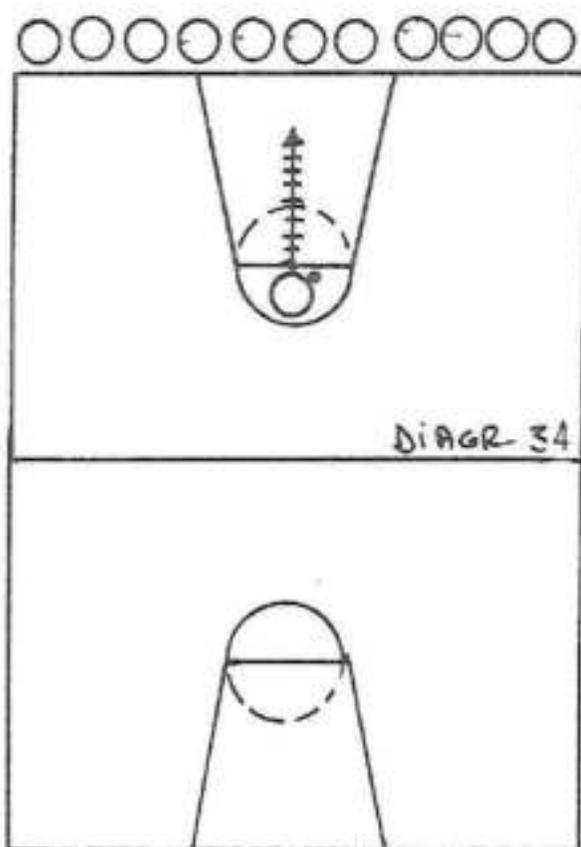
Esercizio di tiro. (10')

Giocatori disposti su due file come diagramma 32: tutti i giocatori della fila a destra con la pala, così come quelli della fila a sinistra ad esclusione del primo. (2) esegue cambio di direzione e di velocità in corrispondenza della sedia collocata sul lato sinistro per ricevere da (1) in lunetta, eseguire arresto a due tempi e tirare. Lo stesso (2) va a rimbalzo, recupera la palla e va in coda alla fila opposta.



Variante all'esercizio precedente. Ricezione del pallone in lunetta, finta (palla sopra la testa), partenza incrociata, arresto e tiro.

Successiva variante: anziché un palleggio incrociato, un palleggio in virata arresto e tiro. (Diag. 33)

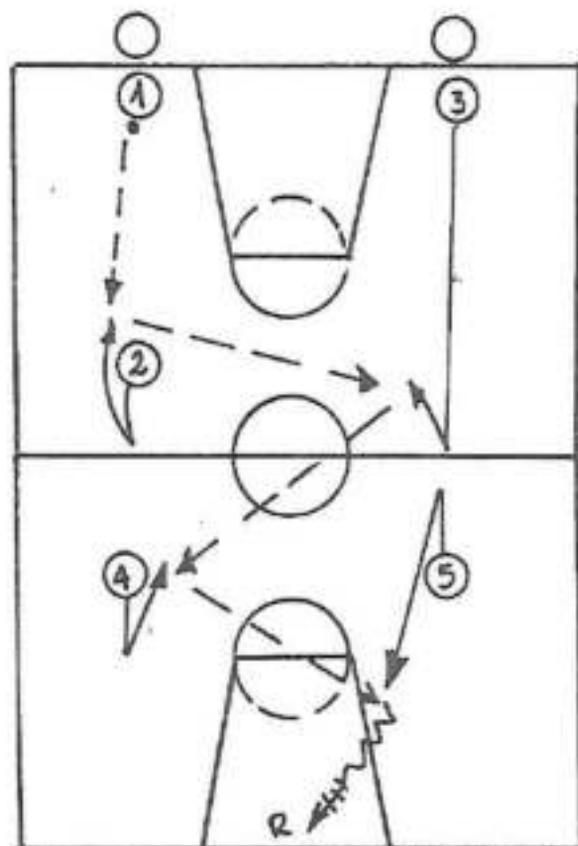


Tiri liberi. (3')

Un giocatore con la palla in lunetta e tutti gli altri schierati lungo la linea di fondo campo: se il giocatore in lunetta non realizza entrambi i tiri liberi, tutti (egli stesso compreso) corrono fino alla linea di fondo campo opposta e ritornano sempre di corsa. (Diagr. 34).

Ore 11.00/12.00: Allenamento classe 1972.

1° esercizio: giocatori a coppie, disposti nel campo in ordine sparso, si passano la palla con cambi di senso e di direzione. (5')



DIAGR. 35

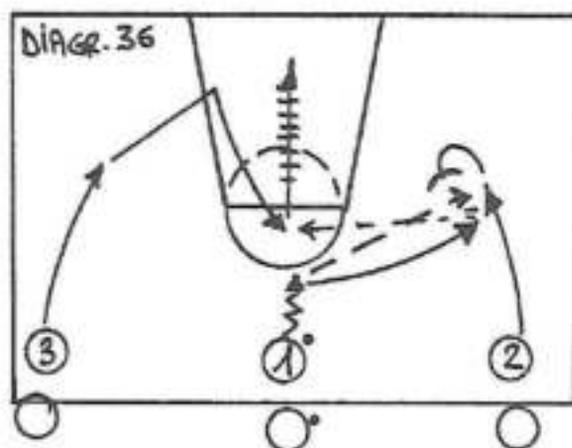
2° esercizio: giocatori disposti come nel diagramma 35.

(1) con palla, (2), (3), (4) e (5) senza palla.

(1) passa a (2) che fa cambio di senso e salta verso la palla con le mani avanti; (3) riceve da (2) che ha fatto cambio di direzione; (4) fa cambio di senso e riceve da (3); (5) fa cambio di direzione, riceve da (4) per un tiro in corsa o un arresto e tiro.

Variante: uso del back-door da parte di (5). (10')

Rotazione: 1x2/2x4/4x3/3x5/5x1.



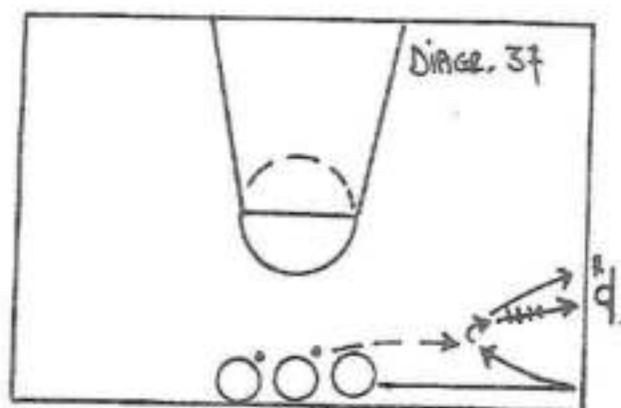
DIAGR. 36

3° esercizio: passaggio ostacolato.

Giocatori suddivisi in tre file disposti come nel diagramma 36:

(1) palleggia verso canestro, fa "dai e segui" con (2); (2) appena consegnata la palla, ostacola il passaggio da (1) a (3). (3), dopo il cambio di direzione, riceve per un tiro in sospensione. (5')

Rotazione: 1x2/2x3/3x1.

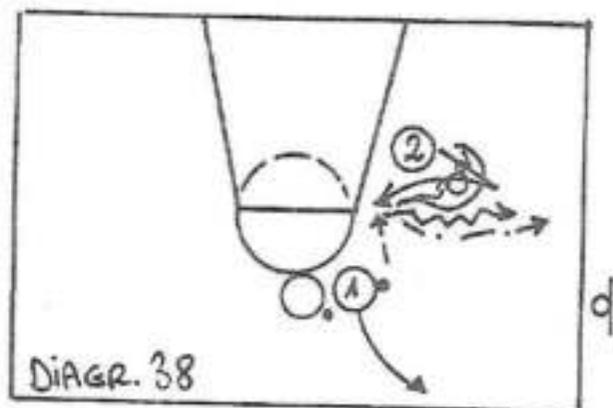


4° esercizio: giocatori disposti in fila ai quattro canestri laterali, il primo di ogni fila senza palla e tutti gli altri con la palla. Il primo della fila si muove verso la linea laterale, esegue un cambio di senso e riceve dal secondo per un tiro in sospensione dopo aver fronteggiato il canestro. (10')

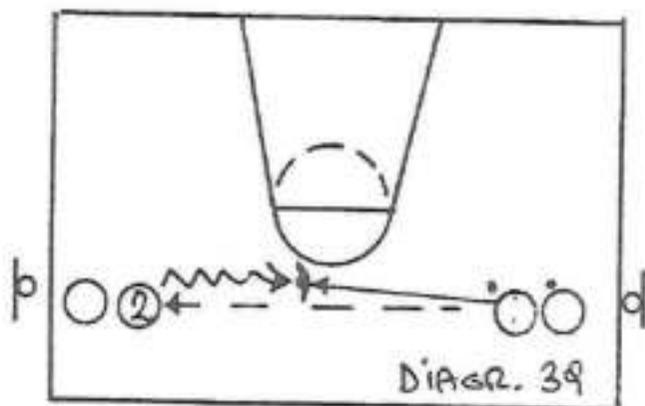
(Diag. 37)

Stesso esercizio aggiungendo, dopo la ricezione, un palleggio con partenza incrociata.

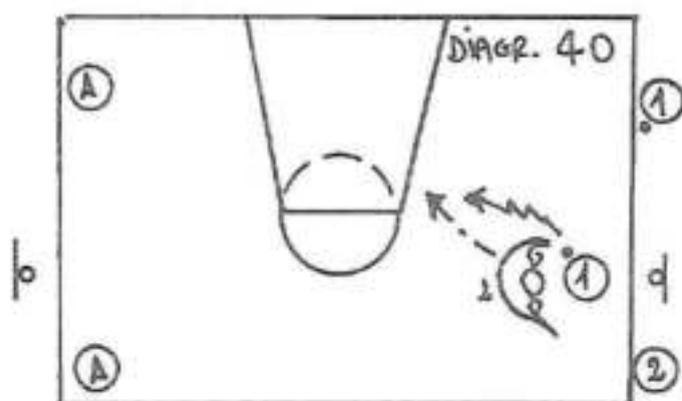
Entrambi gli esercizi vanno riproposti cambiando lato.



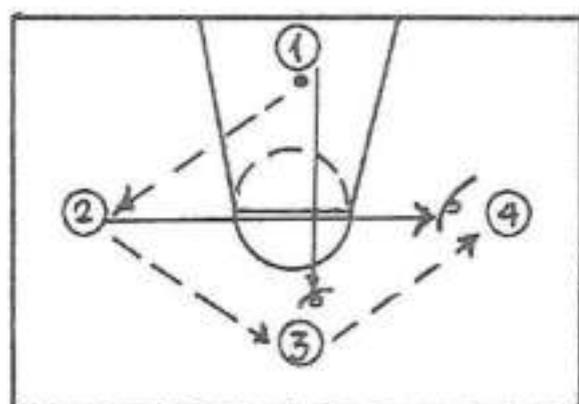
5° esercizio: giocatori disposti come nel diagramma 38. (2) si smarca e riceve da (1). (3), che è il difensore, deve tenere (1) sul lato per almeno due palleggi. Conclusa l'azione (2) deve andare a difendere su (1) che si è spostato sull'altro lato; (3), recuperata la palla, va in coda alla fila. (10').



6° esercizio: giocatori su due file, disposti come nel diagr. 39. (1) passa la palla a (2) e corre a difendere su di lui: l'1cl fino alla realizzazione di un canestro. Regola: ritardare l'avanzata dell'attaccante e indirizzarlo sulle fasce laterali.



7° esercizio: 1c1 + due appoggi.
Dopo metà campo passaggio obbligato ad uno dei due appoggi.
Scopo: aumentare l'aggressività difensiva prima della metà campo.
Conclusa l'azione, attaccante e difensore diventano appoggi, mentre i due appoggi scalano in fondo alla fila (coppie fisse). (5'). (Diagr. 40)



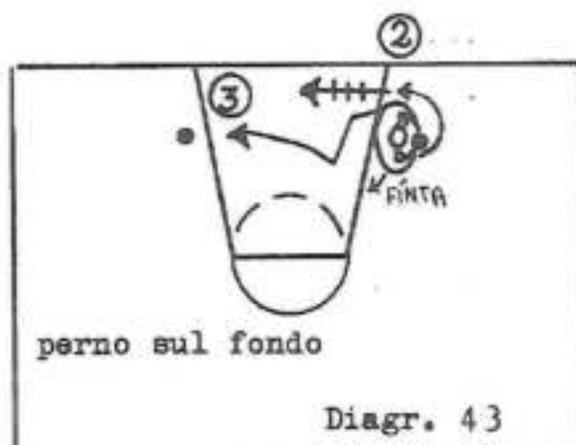
8° esercizio: 2c2.
Giocatori disposti come nel diagr. 41. (1) passa a (2) e corre a difendere su (3); (2) passa a (3) e corre a difendere su (4) e nello stesso tempo (3) passa a (4). 2c2 agonistico.
Obiettivi: cacciare la palla (correre), tenere possibilmente l'attaccante sul lato per almeno due palleggi. (15).
Rotazione: nel senso del passaggio.

Gara di tiro: giocatori suddivisi in quattro squadre, una ad ogni canestro laterale. Vince la squadra che arriva prima a 50 punti. Per le tre squadre perdenti: suicidio; per la squadra vittoriosa: riposo.

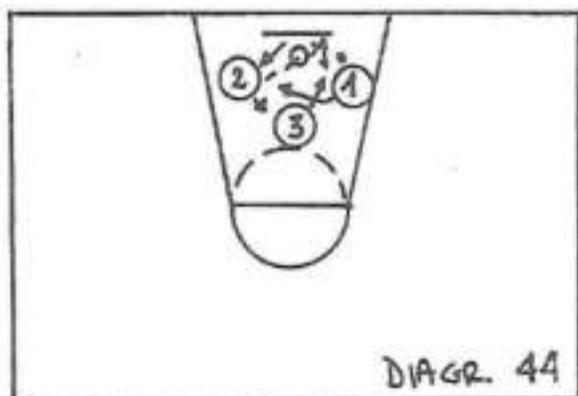
12 Settembre 1988, ore 16,00 - 17,30: allenamento giocatori alti

Giocatori suddivisi in quattro gruppi, un gruppo per ogni canestro laterale:

- 5': lavoro analitico di tiro a una mano, curando la giusta posizione della palla sulla mano stessa e la distensione completa del braccio.
- 5': usare anche la mano di appoggio che si stacca dal pallone un'attimo prima del tiro.
- 5': tre salti e tirare in sospensione (vedere illustrazione 2).
- 5': "Mikan-drill": 10 canestri realizzati (ganci destri e sinistri alternati). Vedere illustrazione 3 del programma del coach Mc Killop.
- 5': ganci partendo da sotto canestro, dietro il canestro stesso.
- 5': tiro da sotto in sospensione alternativamente a destra e a sinistra recuperando la palla prima che cada a terra.



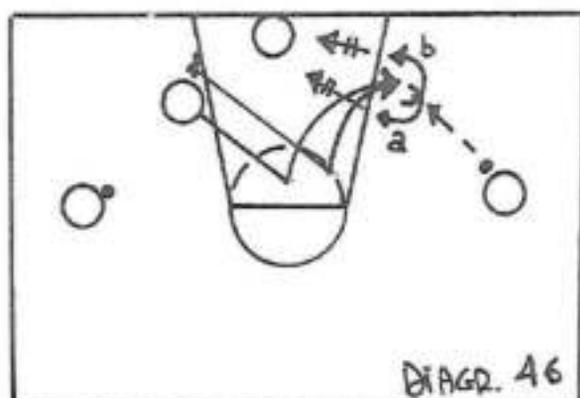
Esercizio per il tiro dalla posizione di pivot basso. Due palloni a terra, il tiratore si sposta da un lato all'altro, raccoglie la palla ed esegue finta da una parte, giro frontale verso l'altra e tiro in sospensione. Con perno sul fondo (sempre da spalle a canestro) il tiratore esegue finta al centro e giro verso il fondo; viceversa con perno sul centro finta verso il fondo e giro verso il centro. (2) e (3) sono incaricati di recuperare il rimbalzo e deporre nuovamente la palla a terra. Rotazione ogni 10 tiri. (Diagrammi 42 e 43).



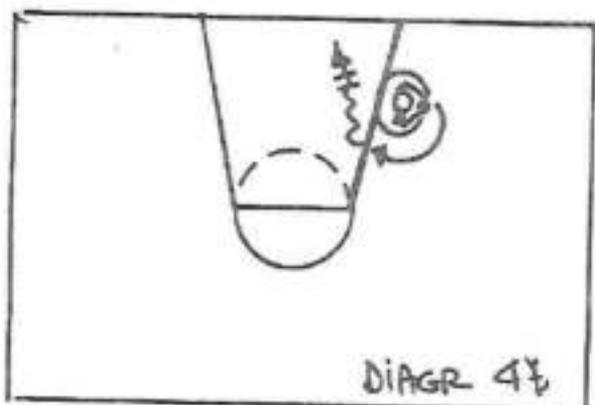
Esercizio di "tap-in" a tre. Tre giocatori sotto il canestro, in semicerchio, eseguono "tap-in" ruotando continuamente le posizioni. (Diagr. 44)



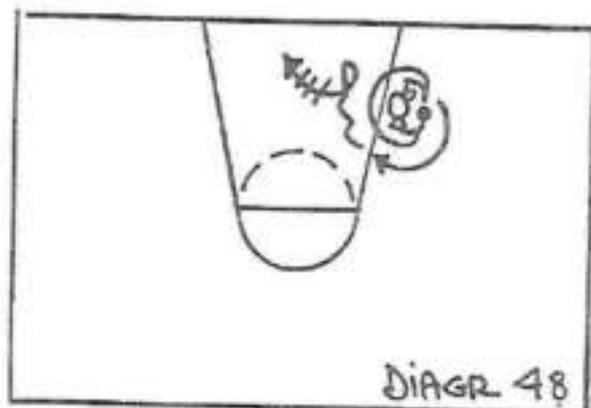
Esercizio "superman".
Battere la palla a tabellone partendo dalla posizione di pivot basso fronte a canestro, recuperarla prima che cada a terra per quattro volte consecutive. Alla quarta volta tirare in sospensione.
Diagr. 45



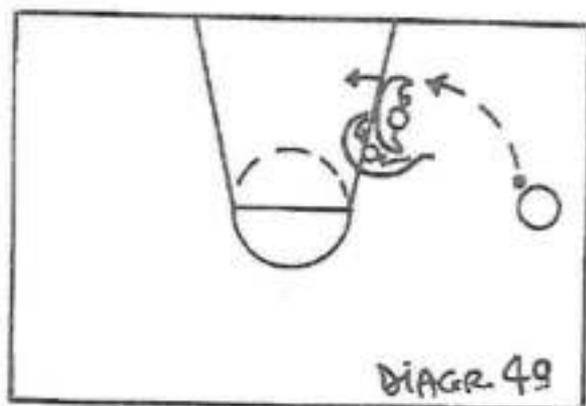
Esercizio per taglio dal lato debole. Un tiratore, due appoggi in posizione di ala con un pallone a testa, un rimbalzista. Il tiratore esegue taglio a "V", riceve in posizione di pivot basso con spalle a canestro, con perno al centro esegue: finta sul fondo, giro frontale verso il centro e tiro (a). Rotazione dei giocatori ogni sei tiri. Successivamente, anziché perno sul centro, usare il perno sul fondo perciò il movimento sarà: finta al centro, giro frontale sul fondo e tiro (b). (Diagr. 46)



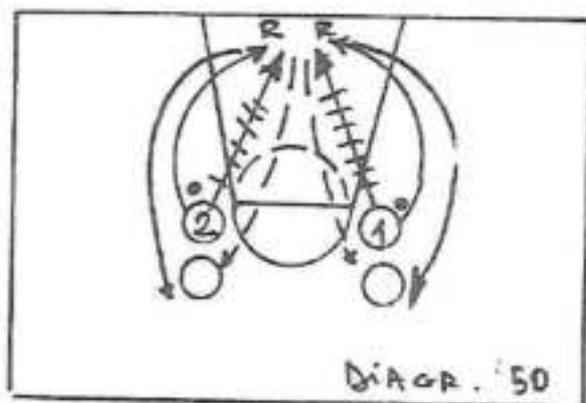
Variante all'esercizio precedente; il giocatore esegue : finta sul fondo, si gira verso il centro, finta il tiro, fa un palleggio verso il fondo, arresto e tiro. (Diagr. 47)



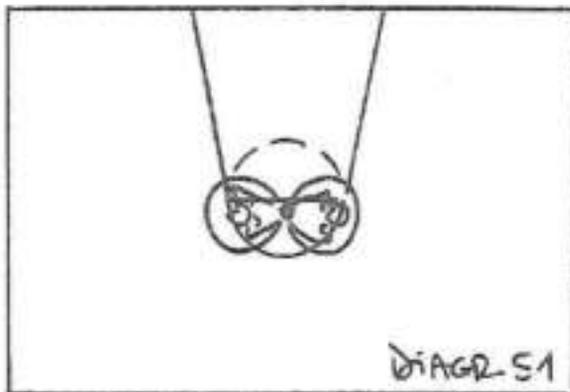
Successiva variante all'esercizio precedente: da spalle a canestro finta sul fondo, giro frontale con perno sul centro, finta di tiro, un palleggio verso il fondo, giro dorsale e tiro in gancio verso l'interno (gioco dei perni). (Diagr. 48).



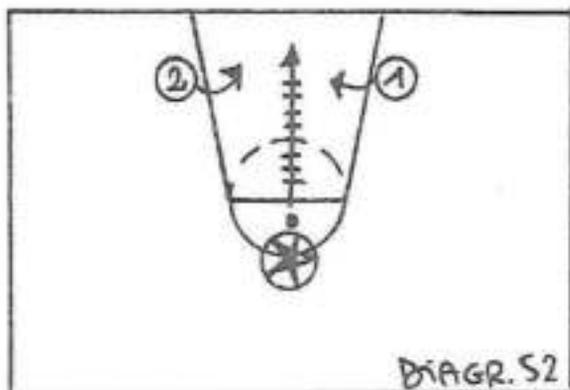
Esercizio di 1c1 agonistico, partenza spalle a canestro, usando tutte le soluzioni fin qui viste su entrambi i lati. Se il difensore marca dietro, l'attaccante deve stendere bene le braccia avanti; se il difensore anticipa netto su un lato l'attaccante lo taglia fuori con un giro dorsale. (Diagr. 49)



Gara di tiro a coppie. Vince la coppia che arriva prima a 5 punti. Regole: ogni tiro vale un punto, il quale sarà annullato dalla coppia avversaria se questa a sua volta riuscirà a realizzare canestro. (Diagr. 50)



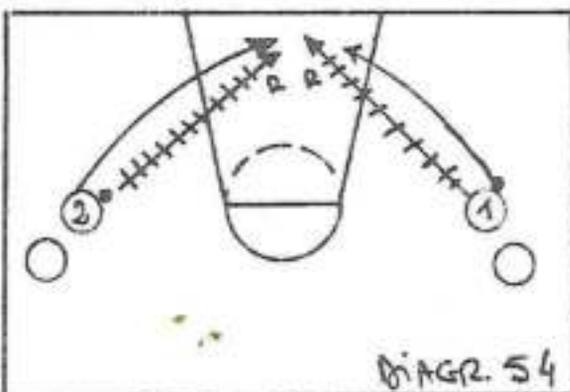
Esercizio di 1c1 "mani forti". Due giocatori sulla linea di tiro libero, entrambi con le mani sulla palla. Ad un segnale ognuno cerca di strappare la palla per sé: chi riesce a conquistarla attacca, l'altro difende. (Diagr. 51)



Esercizio di 1c1 per sviluppare l'aggressività a rimbalzo. Due giocatori posizionati sulle tacche, l'allenatore (con la palla) sulla linea di tiro libero. L'allenatore lancia la palla verso il canestro, chi la conquista attacca, l'altro difende. I giocatori partono prima dalla posizione fronte a canestro, poi dalla posizione spalle a canestro. (Diagr. 52)



Due giocatori a fondo campo con le spalle rivolte all'allenatore, il quale fa rotolare o lancia o depone la palla e grida: "Palla!". A questo segnale i due giocatori si voltano: chi conquista la palla attacca, l'altro difende. (Diagr. 53)



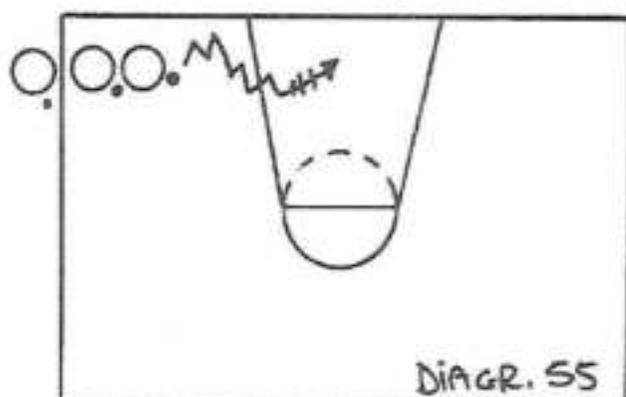
Gara di tiro a coppie: vince chi arriva prima a 21 punti. Chi tira va a rimbalzo e passa la palla al compagno. Regole: il tiro da fuori vale 2 punti, il tiro da sotto 1. Chi realizza da fuori può tirare da sotto. Una gara dalla posizione degli angoli del tiro libero, una seconda gara dalla posizione di ala. (Diagr. 54)

Tiri liberi: 2 su 2. Un giocatore tira, se sbaglia tutti fanno un "suicidio". (vedi diagramma 34).

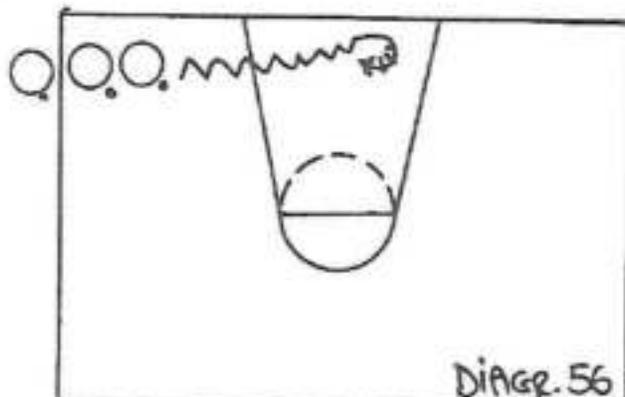
13 Settembre 1988, ore 9.00/10.00: Allenamento classe 1972.

Giocatori suddivisi in quattro gruppi, ogni gruppo impegnato ad una stazione.

Stazione "A" (giocatori alti)

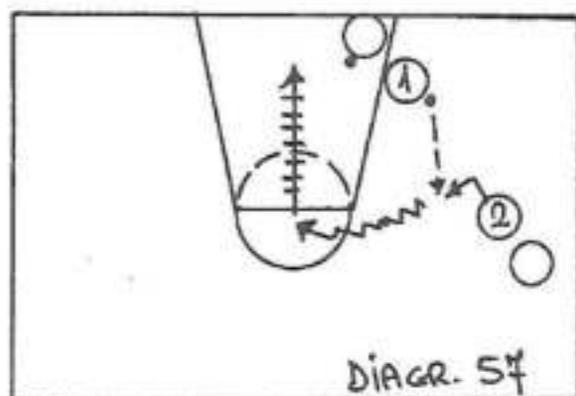


Entrata verso il centro con conclusione in semigancio. (Diag. 55)



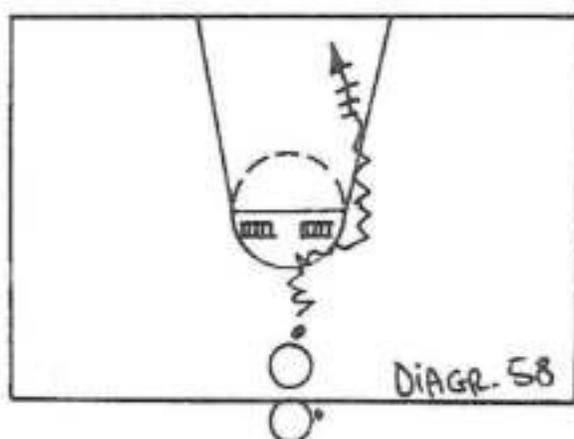
Entrata sul fondo con conclusione sull'altro lato in tiro rovesciato. (Diag. 56)

Stazione "B"



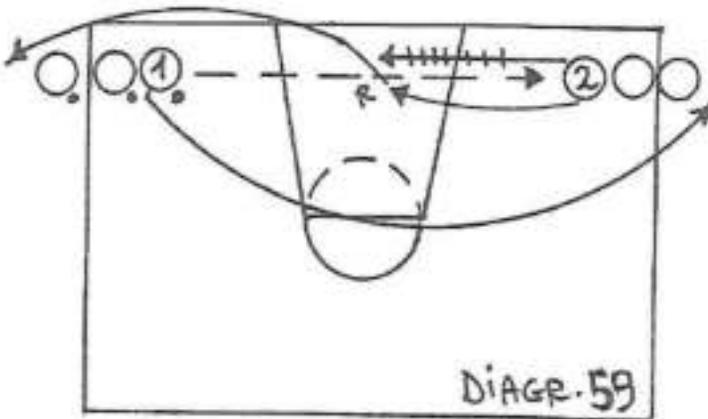
Giocatori disposti su due file come nel diagramma 57: (1) passa a (2) che, appena eseguito un cambio di direzione, si arresta, finta, esegue un palleggio incrociato, arresto e tiro.
Rotazione: 1x2/2x1.

Stazione "C"

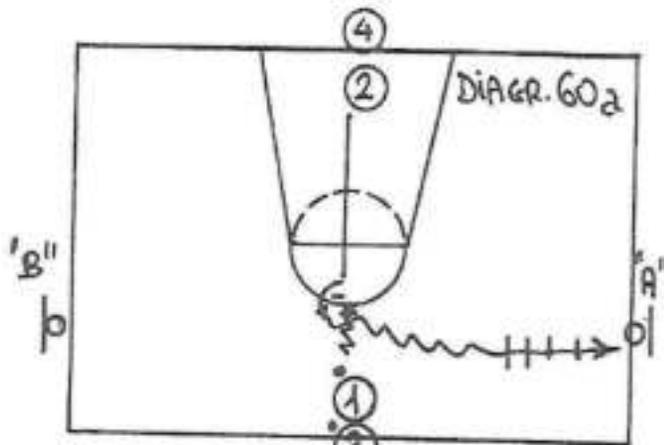


Giocatori in fila a centro campo. Ogni giocatore con un pallone. Partenza in palleggio, esitazione all'altezza delle sedie e conclusione in entrata. (Diag. 58)

Stazione "D"

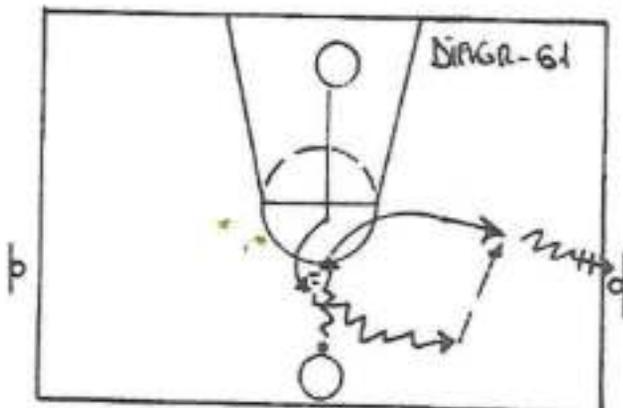
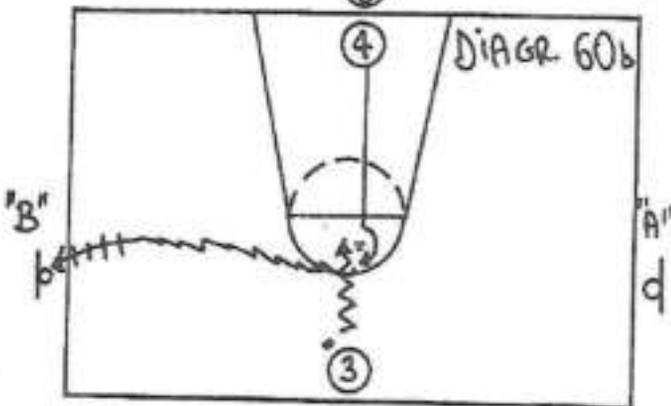


Giocatori disposti su due file come nel diagramma 59. Una fila con la palla e l'altra senza: (1) passa a (2) che riceve e tira.

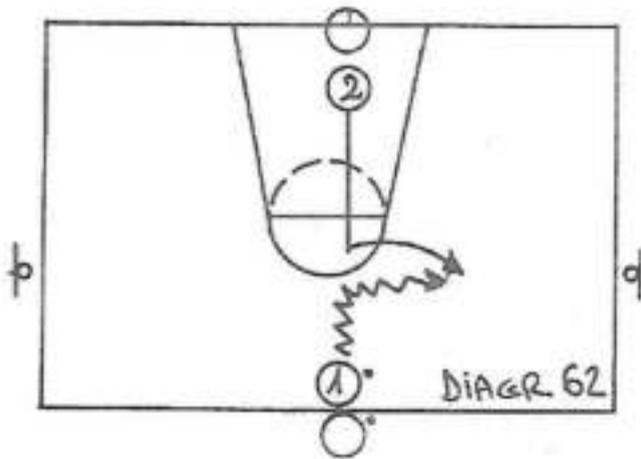


Giocatori disposti su due file come nel diagramma 60a, una fila con palla e l'altra senza. (1) parte in palleggio verso (2) che gli va incontro. (1) passa consegnato a (2) che va a concludere sul canestro laterale "A". (Diag. 60a) Stesso lavoro per (3) e (4), con (4) che va a concludere sul canestro laterale "B". (Diag. 60b)

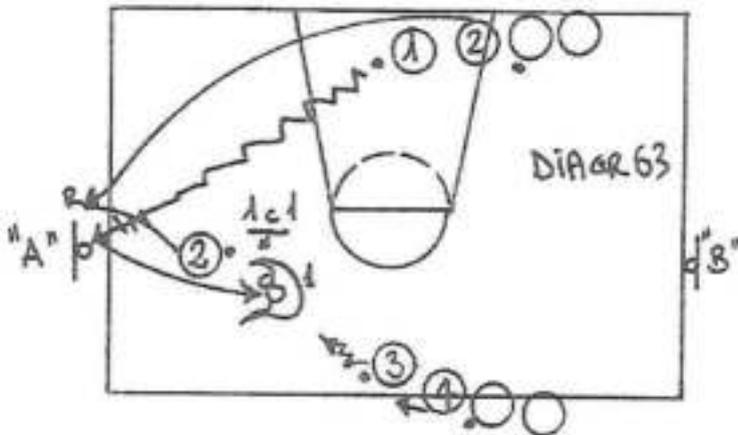
Conclusioni: - entrata;
- arresto e tiro.



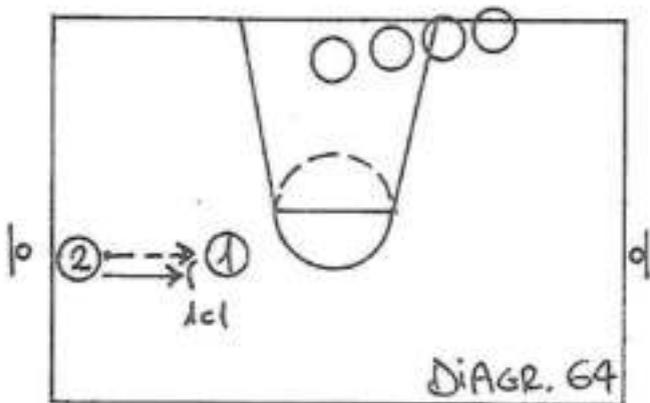
Variante: chi riceve in passaggio consegnato ripassa la palla al compagno che va a concludere. (Diag. 61)



Giocatori disposti su due file, di cui una fila con palla, come nel diagramma 62. (1) parte in palleggio verso (2) che a sua volta gli va incontro. 1c1 con l'attaccante che sceglie il canestro su cui andare a tirare. Rotazione: 1x2/2x1.

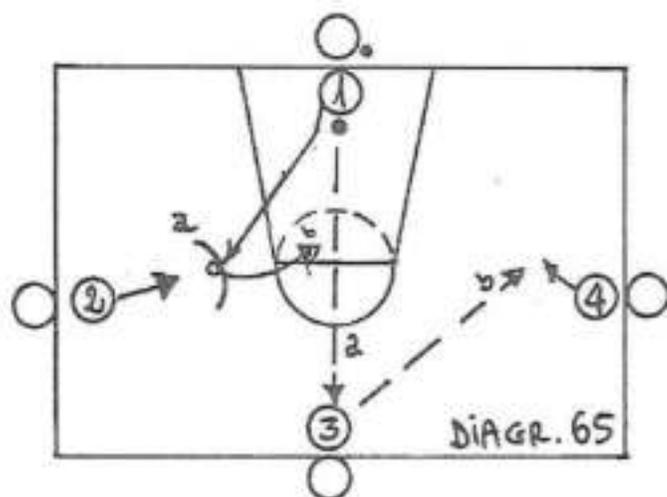


Giocatori disposti su due file come nel diagramma 63. (1) parte in palleggio e va a concludere sul canestro laterale "A", seguito da (2), che recupera il rimbalzo e gioca in 1c1, con (1) che si è trasformato difensore, verso il canestro laterale "B". Successivamente partono i primi due dell'altra fila. Conclusa l'azione si va in coda alla fila opposta.

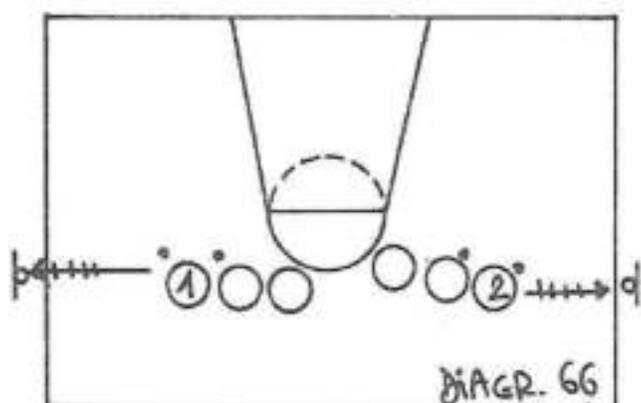


Variante: (2), dopo aver recuperato il rimbalzo, passa la palla ad (1) e va a difendere su di lui per giocare 1c1 allo stesso canestro laterale. (Diag. 64)

I giocatori alti, nel frattempo, hanno continuato a lavorare nella stazione "A" ripassando tutti i movimenti già provati negli allenamenti precedenti.



Giocatori disposti su 4 file, di cui uno con palla, come nel diagramma 65. (1) passa a (3) e corre a difendere su (2) assumendo l'esatta posizione di anticipo vicino alla palla. (3) passa a (4) e (1) adegua la propria posizione difensiva. L'esercizio continua con (2) che cerca di smarcarsi per giocare uno contro uno. Rotazione a destra (1x2; 2x3; 3x4; 4x1;) ,



Gara di tiro: giocatori disposti su due file come nel diag.66. I primi due di ogni fila con palla, vince la squadra che realizza 21 canestri, la squadra che perde fa suicidio.

Tiri liberi: vedere diagramma 34.

Ore 10,00 - 11,00: prof. SANTI PUGLISI

"Costruzione del contropiede secondario"

Premessa: il messaggio di Bob Mc Killop

Prima di iniziare la lezione vorrei mettere in risalto il prezioso contributo offertoci da Bob Mc Killop. Un aspetto mi preme sottolineare: la cura del particolare. Egli ha enfatizzato i piccoli movimenti dei piedi, la giusta velocità di esecuzione, i movimenti con la palla e senza e questo mi offre lo spunto per evidenziare una grossissima carenza che abbiamo in Italia. Molti allenatori di squadre giovanili si ispirano ai grandi allenatori (Bianchini, Peterson, per citare qualche nome) e trapiantano di sana pianta tutto il lavoro che viene svolto in Serie A nelle loro squadre, soprattutto a livello di metodologia. Questa è la scelta più sbagliata che ci possa essere, perchè le esigenze della Serie A sono diverse. Il programma di una squadra della massima serie è strutturato in maniera totalmente diversa da quello di una squadra giovanile. Una squadra di Serie A può anche giocare in una coppa internazionale, ha la partita infrasettimanale, ha giocatori di 30 anni, deve vincere a tutti i costi, può privilegiare l'aspetto tattico a scapito dell'aspetto tecnico. Inoltre ha l'esigenza di mantenersi in buone condizioni fisiche per cui il lavoro che viene svolto dai grandi clubs è di tipo globale. Noi in Italia abbiamo smarrito il gusto della correzione, il gusto dell'analisi del movimento e non ci può essere miglioramento se si fanno delle correzioni al volo, senza finalizzarle ai piccoli movimenti, come ha dimostrato Mc Killop. Tra l'altro le corse forsennate che l'allenatore giovanile vede agli allenamenti della Serie A (esercizi di contropiede in continuità, 2c1, 3c2, 4c3 etc.), dal punto di vista della quantificazione della mole del lavoro non sono assolutamente applicabili a soggetti in età di accrescimento, sicuramente dotati di forza fisica e di resistenza inferiori a quelle di un negro di 30 anni. Io, che ho l'opportunità di girare per l'Italia e quindi di assistere a numerosissimi allenamenti, spesso avverto la netta sensazione che dopo 30' l'allenamento di una squadra giovanile va a farsi "benedire". A quel punto, infatti, i giocatori sono già stremati e per far che cosa? Dei pesantissimi avanti e indietro!

Conseguentemente la mia considerazione, che non è dittatoriale ma è un invito a riflettere, è la seguente: finalizziamo il lavoro giovanile al miglioramento individuale. Se migliorano i fondamentali individuali automaticamente migliora il rendimento della squadra.

Altro importantissimo messaggio che ci ha lasciato Mc Killop è la mentalità, intesa come il tipo di presenza che l'allenatore deve tenere sul campo. L'esempio di presenza sul campo e di mentalità professionale che ci ha fatto ammirare Mc Killop costituiscono un modello da imitare. Io percorro l'Italia in lungo e in largo e vedo sempre allenatori appoggiati sul traliccio del canestro o sul tavolo o addirittura seduti: questi sono esempi di pigrizia! E i giocatori, soprattutto i giovani, sono dotati di una incredibile abilità: quella di somigliare, nell'atteggiamento, al loro allenatore. Allenatori mosci avranno giocatori mosci, allenatori isterici, avranno giocatori isterici. La presenza sul campo è importante! Non è un qualcosa di teorico! Troppi allenatori che arrivano in ritardo, che vanno in palestra in mocassini e foulard: questi sono piccoli esempi di mentalità, di presenza, di professionalità che i giocatori sono abilissimi a recepire. Io ho sempre detto ai miei giocatori: "Se voi mi vedete seduto vi dovete immediatamente sedere tutti quanti!", perchè non può un allenatore dare un esempio di pigrizia e poi pretendere impegno! In Italia ci sono ancora molte carenze da colmare: continuiamo ad illuderci che c'è il vasetto fiorito della Serie A per cui la pallacanestro gode di ottima salute. La pallacanestro, invece, a livello di base, lascia molto a desiderare!

A livello di metodologia dobbiamo ispirarci a Mc Killop per i numerosi esempi che ci ha donato. Metodologia comprende molteplici significati e, primo tra tutti, saper trattare con i ragazzi. Trattare con i ragazzi non vuol dire avere il dialogo confidenziale per cui un ragazzo dà le pacche sulle spalle: vuol dire saper mantenere le distanze nel contesto del reciproco rispetto. Vedo allenatori che insultano i giocatori: questa è una vigliaccheria! Non si può insultare una persona che non può replicare, perchè il giocatore non può replicare. L'allenatore deve allora mettersi in una condizione che non possa apparire un vigliacco agli occhi dei giocatori. Il rispetto reciproco si ottiene attraverso tanti piccoli accorgimenti, ad esempio l'uso della voce. La voce è un ausilio didattico importantissimo: bisogna saperla usare, bisogna saperla modulare, bisogna sapersi adattare al rimbalzo che c'è in palestra, questi sono tutti piccoli accorgimenti ai quali si deve ricorrere. Allenatori urlanti dal primo all'ultimo minuto diventano monotoni e così l'urlaccio non ha più efficacia.

Altra cosa che bisogna sfatare, secondo me, sono i luoghi comuni. In Italia abbiamo dei grandissimi professoroni che magari alle-
navano 30 anni fa ed hanno detto cose che ancora si tramandano. In Italia abbiamo questa grandissima capacità di irradiare in un attimo i luoghi comuni. Vi invito a mettere in discussione qualunque principio, soprattutto tecnico, perchè la pallacanestro cambia, si evolve continuamente e di conseguenza quello che ha affermato il vecchio santone di una volta oggi è abbondantemente superato! Io vedo ancora i frutti di questo tipo di didattica allucinante: se altri santoni insegnavano il "dai e vai" a pas-
sare la palla, andare in direzione della palla e poi cambiare direzione avete potuto vedere che McKillop era scandalizzato quando gli è stato posto il quesito se si poteva fare anche in questo modo. Il "dai e vai" da quando è nato si fa: passaggio, cambio di direzione, taglio a "V" (come viene chiamato adesso) cambio di direzione e velocità. Per questo torno a ribadire: mettete tutto in discussione soprattutto a livello tecnico perchè le cose cambiano e si evolvono.

Voglio ora entrare nella parte più propriamente tecnica: parlerò del contropiede che sto sperimentando con la Nazionale Cadetti perchè ritengo che riservi due aspetti molto originali.

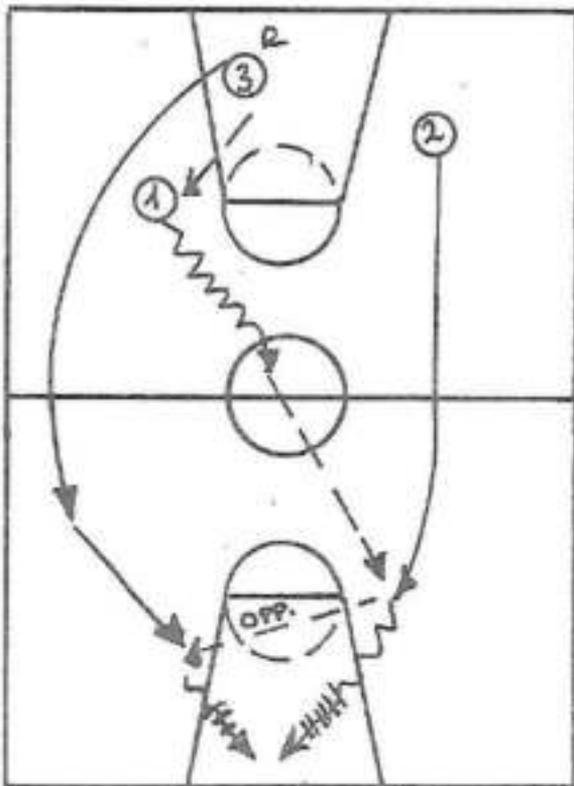
1°: la palla viene portata avanti dalle due guardie, che sono i giocatori più adatti a questo compito. Il giocatore alto, infatti, è più portato a fare "passi" (Non ci si deve ostinare che un lungo di 2 metri e passa faccia il secondo rimor-
chio!).

2°: il secondo rimorchio non deve ribaltare la palla perchè deve bloccare sotto per l'ala piccola.

Idee-base per un buon contropiede:

1° idea: trovare un buon passaggio

2° idea: tutti devono correre nel più breve tempo possibile!

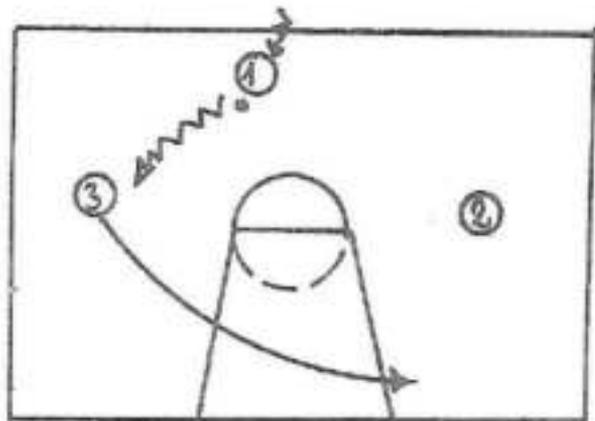


DIAGR. 67

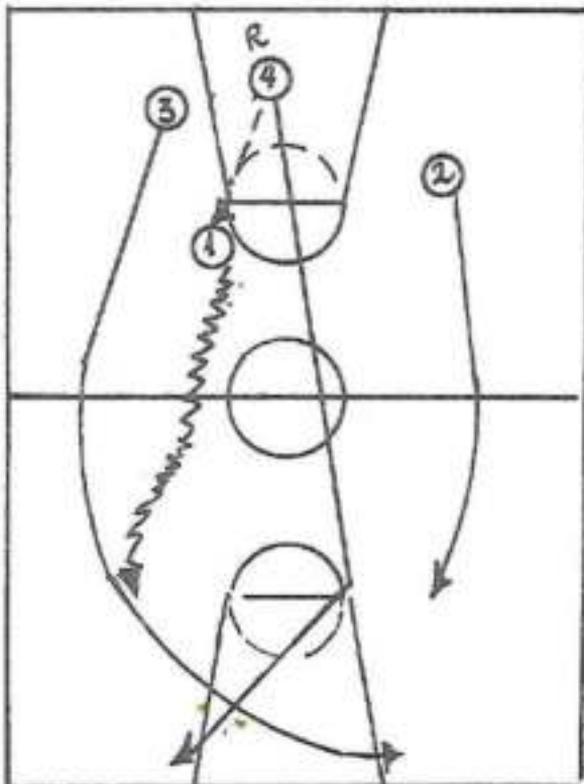
Contropiede 3c0 (Diagr. 67)

- (1) = play
- (2) = guardia
- (3) = ala piccola

Se la guardia è marcata: play da una parte, la guardia stessa e l'ala piccola dall'altra (Diagr. 67 bis)



DIAGR. 67 bis

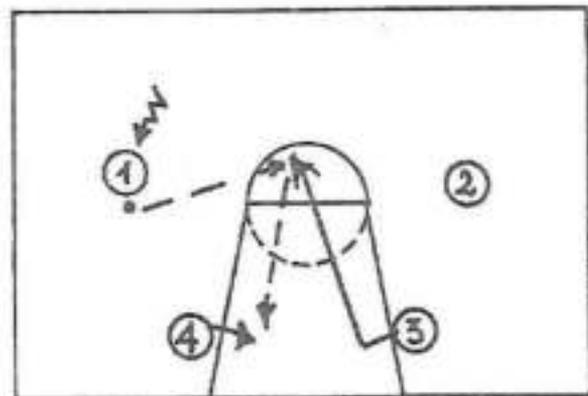


DIAGR. 68

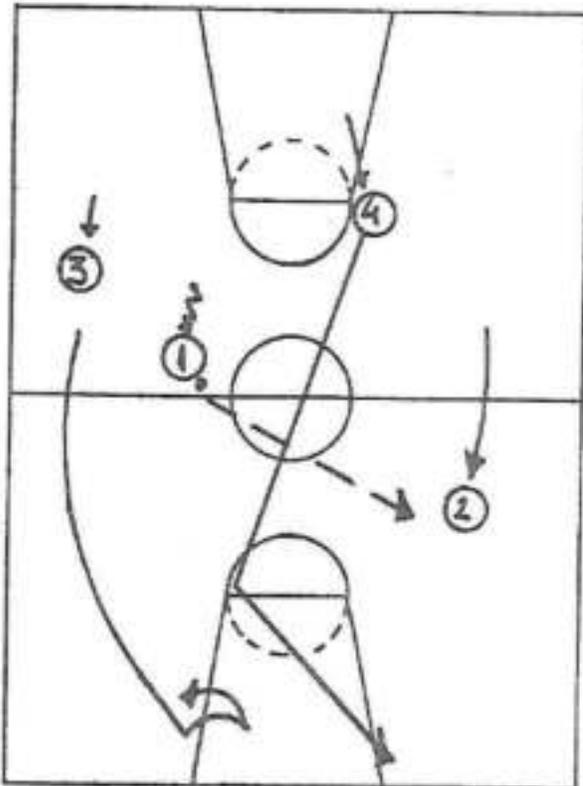
Contropiede 4c0 (Diagr. 68 e 68/bis)

- (4) è l'ala alta e funge da primo rimorchio.

Concetto importante: il primo rimorchio deve eseguire taglio diagonale, che è il movimento più efficace.

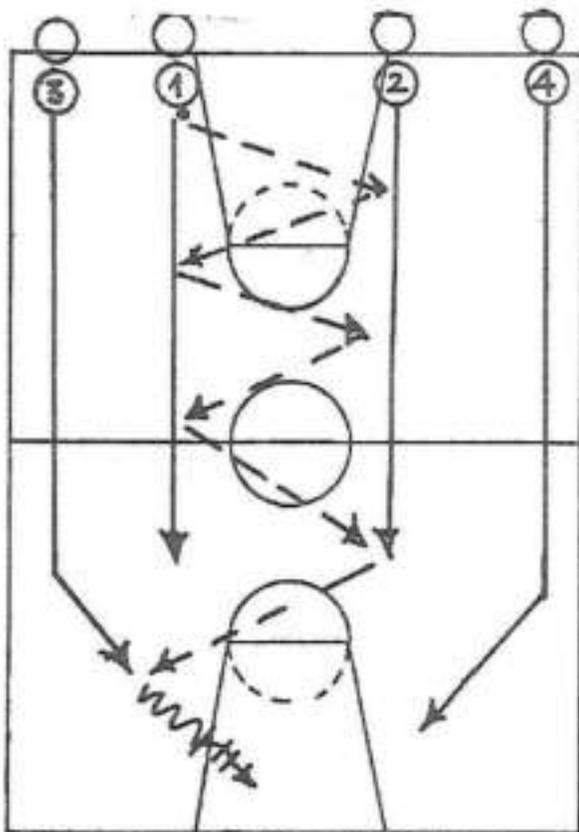


DIAGR. 68 bis



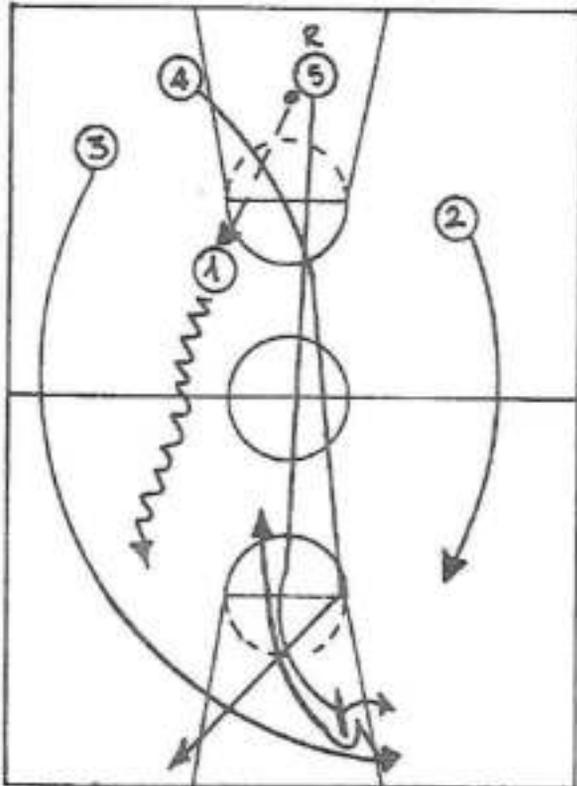
DIAGR. 69

Variazione del contropiede 4c0. (1), anziché portare la palla in palleggio, passa a (2) che sta correndo sulla opposta fascia del campo. (3) fa un taglio flash e riesce sullo stesso lato mentre (4), che sarà il primo rimorchio, fa un taglio diagonale ed esce sul lato della palla. (Diag.69)



DIAGR. 70

Giocatori disposti su 4 file come nel diagramma 70. La fila (1) con la palla. I primi di ogni fila partono contemporaneamente. (1) e (2) si passano la palla mentre (3) e (4) corrono sulle fasce laterali. Si conclude con il tiro di uno dei due giocatori esterni. Al ritorno si effettua un contropiede 4c0 applicando i principi sopra esposti.



DIAGR. 71 a

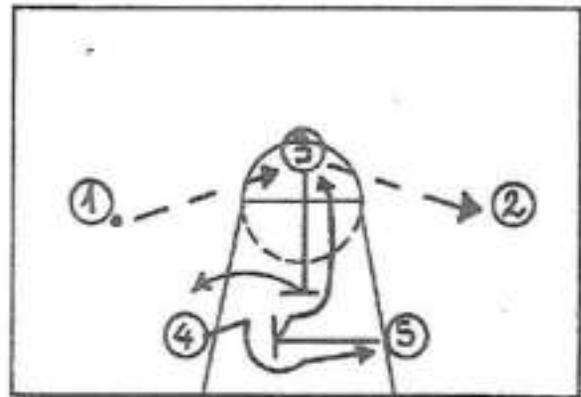
Contropiede 5c0.

Si sviluppa sulla stessa base del 4c0 con l'inserimento del secondo rimorchio.

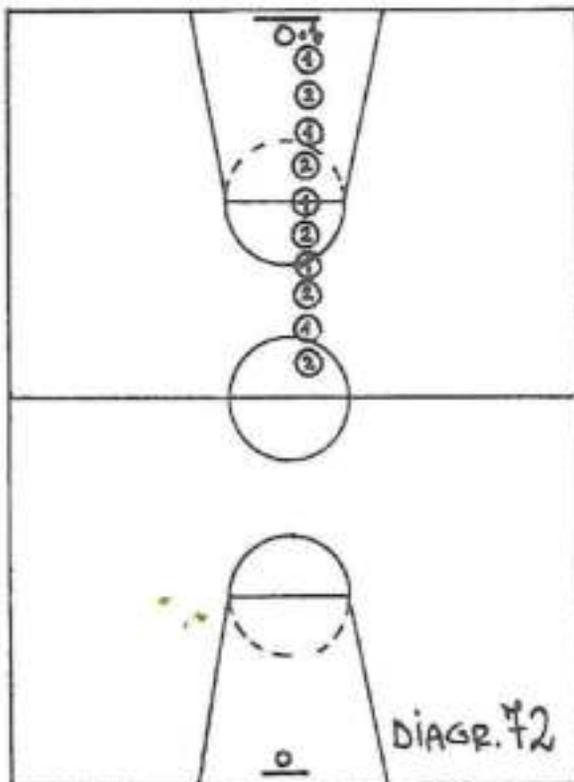
(5), che funge da secondo rimorchio, va a bloccare in diagonale per (3) che sale in lunetta. (Diag. 71a).

Da (1) la palla viene rovesciata tramite (3) che passa a (2).

Dopo che (2) ha ricevuto, (5) blocca per (4) e riceve un blocco da (3), il quale, dopo aver bloccato, rimpiazza (4). (Diag. 71b)



DIAGR. 71 b

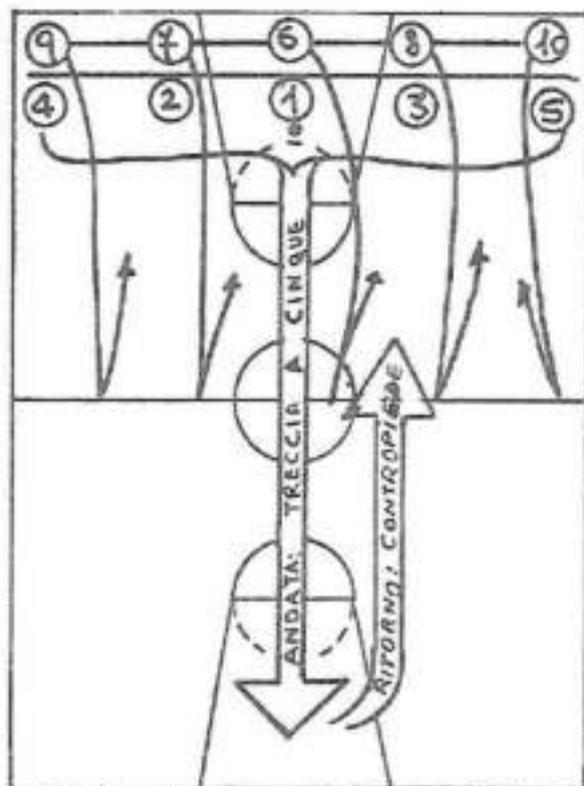


DIAGR. 72

Esercizio di contropiede che nasce dal rimbalzo (situazione molto reale).

Giocatori suddivisi in due squadre di cinque e disposti alternativamente su di un'unica fila, come nel diag. 72, che fanno "tap-in" in continuità.

Al fischio del coach la squadra di colui che prende il rimbalzo è in attacco mentre l'altra difende. Si gioca 5c5 in contropiede e transizione.

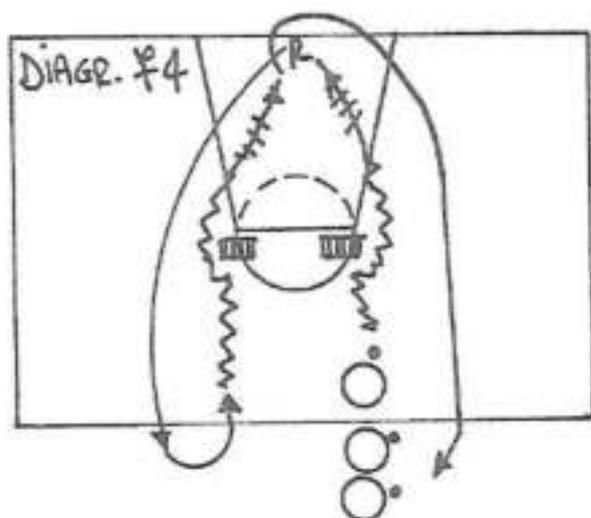


DIAGR. 73

Giocatori suddivisi in due squadre e disposti lungo la linea di fondo come nel diagramma 73.

La prima squadra fa treccia a 5 all'andata e contropiede al ritorno. La seconda squadra, mentre la prima conclude la treccia, corre a toccare la linea di metà campo e recupera in difesa.

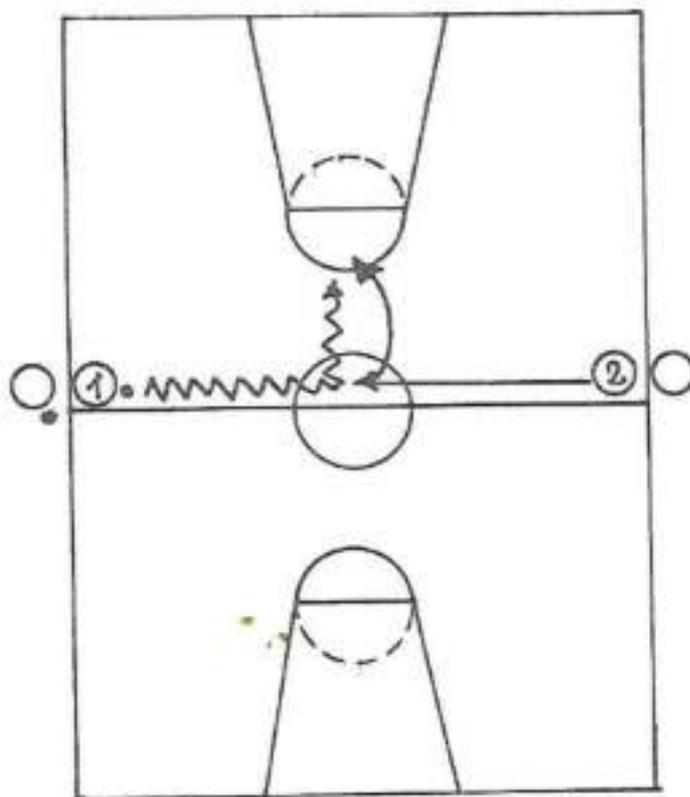
Ore 11.00/12.00: Allenamento classe 1971



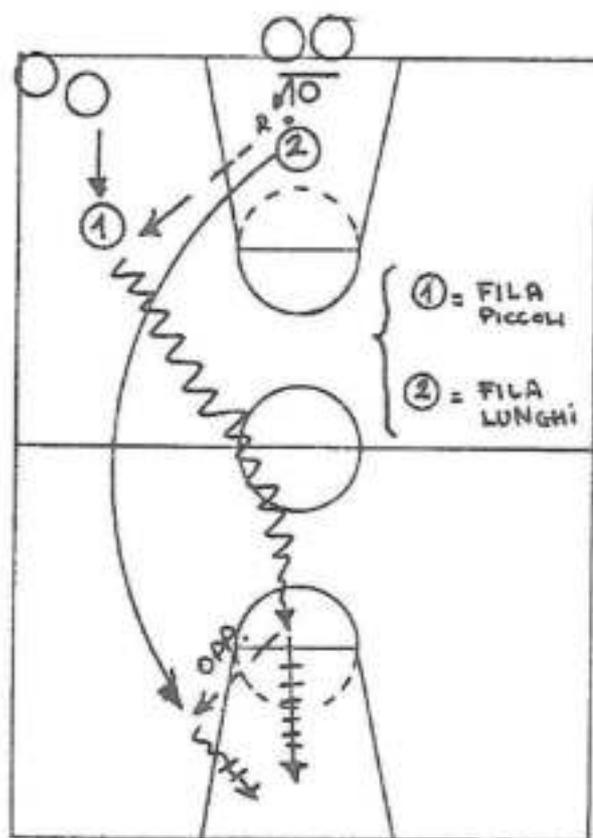
15' Riscaldamento- Esercizio di fondamentali di palleggio e tiro. (Sx e Dx)

I giocatori, disposti su due file come nel diagramma 74 partono in palleggio verso le sedie. Davanti all' ostacolo eseguono:

- Cambio di mano frontale e conclusione in entrata;
- Palleggio, esitazione, cambio di velocità e conclusione in entrata;
- Palleggio, esitazione, arresto e tiro;
- Palleggio, esitazione, arresto e tiro con spostamento laterale (slide);
- Arresto e tiro (dopo 2 o 3 palleggi).



5' Esercizio uno contro uno con recupero difensivo: giocatori disposti come nel diagramma 75, (1) si dirige in palleggio verso il centro del campo; (2) gli va incontro. Quando (1) entra nel cerchio, decide se puntare verso il canestro di destra o quello di sinistra. (2) deve reagire alla scelta di (1) e cercare di recuperare.

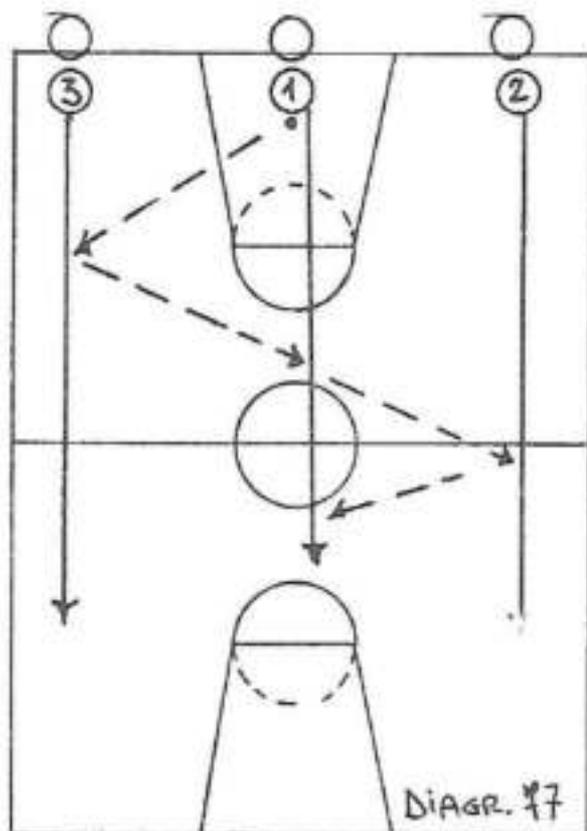


DIAGR. 76

10': Esercizio di contropiede 2c0. Giocatori disposti come nel diag. 76. (2) cattura il rimbalzo e apre ad (1) (passaggio di apertura sopra la testa) che spinge in palleggio verso il centro.

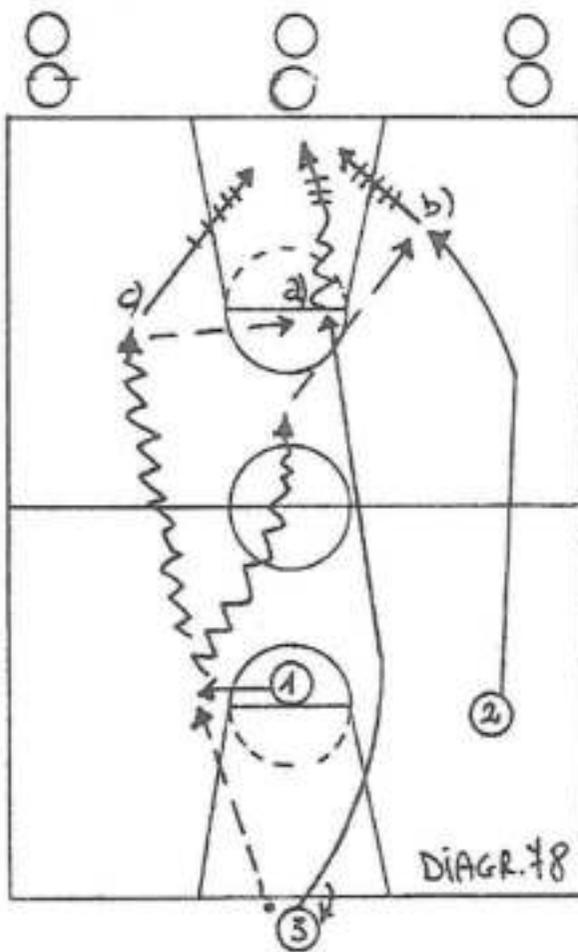
Conclusioni:

- a) (1) si arresta in lunetta e tira in sospensione mentre (2) va a rimbalzo per correggere l'eventuale errore.
- b) (1) si arresta in lunetta e e passa a (2), che aveva seguito dietro. (2) conclude da sotto o sullo stesso lato oppure sul lato opposto con un tiro rovesciato. (2) corre sulla fascia e cambia direzione e velocità, sfruttando come punto di riferimento il prolungamento della linea di tiro libero, per puntare a canestro.



DIAGR. 77

5' esercizio di reattività due contro uno. Giocatori su tre file sulla linea di fondo come diag. 77 Tic-Tac a tre: a) tiro di (2) o di (3); dopo il tiro chi tira difende e si gioca due contro uno verso l'altro canestro. b) se il coach interrompe il Tic-Tac con un fischio chi è in possesso di palla la lascia a terra e difende contro gli altri due.



- 5' esercizio di contropiede tre contro zero.
Treccia a tre all' andata e contropiede tre contro zero al ritorno, con sviluppo come nel diag. 78. Si conclude con:
- a) passaggio a (3) che tira da sotto;
 - b) tiro in sospensione di (2) che ha ricevuto da (1);
 - c) tiro in sospensione di (1) che arriva in palleggio.

5' Esercizio di contropiede tre contro due

Andata treccia a 5, ritorno 3c2.

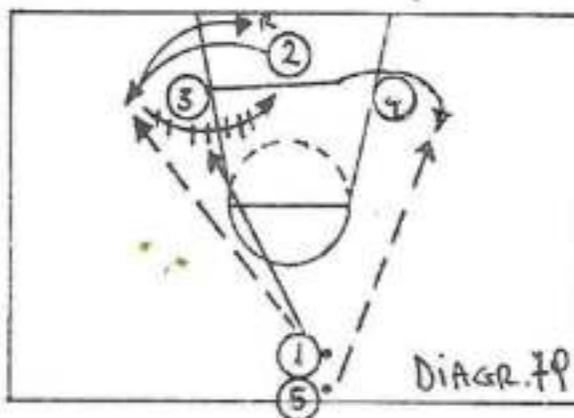
- a) chi tira e chi ha fatto l'ultimo passaggio recupera in difesa contro gli altri tre.
- b) se il coach interrompe la treccia con un fischio, chi ha la palla la depone a terra e difende insieme a chi ha fatto l'ultimo passaggio contro gli altri tre.

5' esercizio di tiro

Giocatori disposti a coppie con due palloni. Un tiratore ed un rimbalzista-passatore. Si cambia quando il tiratore ha realizzato 10 canestri.

Conclusioni:

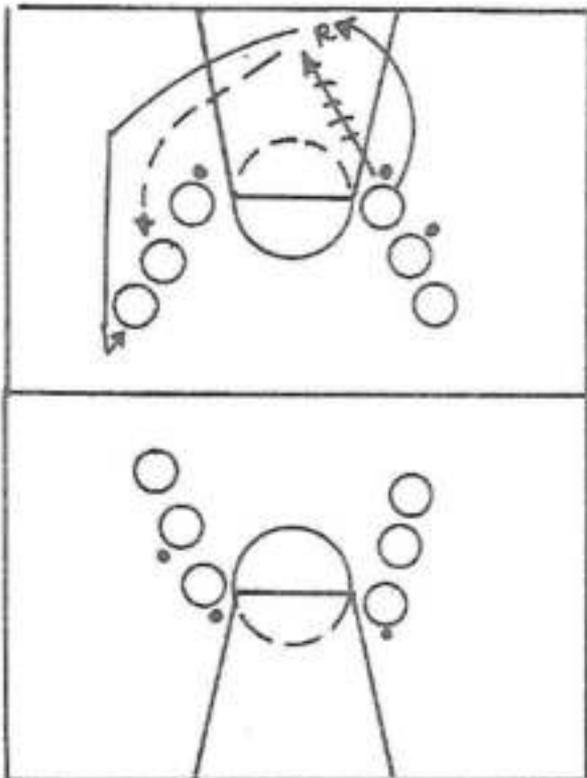
- a) tiro immediato;
- b) finta, palleggio, arresto e tiro.



- 5' esercizio di tiro dietro un blocco dopo un taglio.
Giocatori disposti come nel diag. 79. (2) esce sul blocco di (3), riceve da (1), tira e va al rimbalzo. (3), dopo aver bloccato, taglia, sfrutta il blocco di (4) sul lato opposto, riceve da (5) e tira. (1), dopo aver passato, va a bloccare dallo stesso lato.

- Quindi: a) chi tira prende il rimbalzo e va in coda alla fila;
b) chi passa va a bloccare dallo stesso lato;
c) chi blocca va a tirare sfruttando il blocco sul lato opposto.

Il tiratore conclude prima con un tiro immediato e poi con finta, palleggio, arresto e tiro.



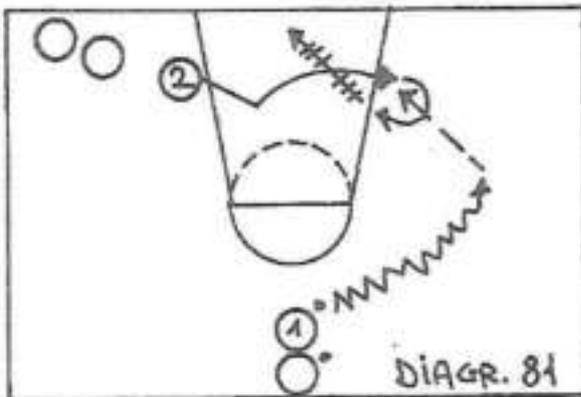
DIAGR. 80

- 10' Gara di tiro.
Giocatori divisi in due squadre. Ogni squadra con tre palloni, disposta come nel diag. 80. Il primo della fila con due palloni tira, segue a rimbalzo e passa la palla alla fila opposta. Vince la squadra che realizza per prima 30 punti.

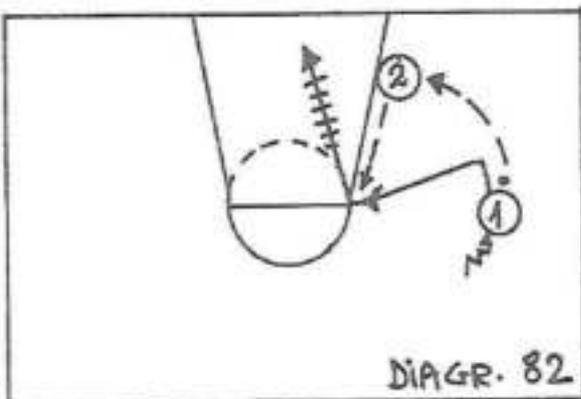
Lo stesso esercizio viene svolto dalla posizione di ala e da oltre la linea dei tre punti.

- 5' Esercizio di tiri liberi: ognuno tira un tiro libero. Se lo sbaglia tutti fanno un suicidio. (Vedere diag.34)

Ore 16,00/17,30: Allenamento classe 1971.

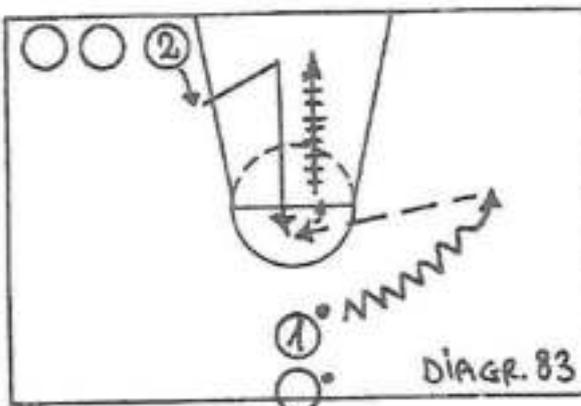


1° Esercizio: giocatori disposti su due file come nel diagr.81. (1) si sposta in palleggio verso destra, mentre (2) esegue un taglio a "V" ("flash-pivot") e riceve in posizione di pivot basso spalle a canestro. (2) esegue, con perno sul centro, finta sul fondo, giro frontale e tiro.

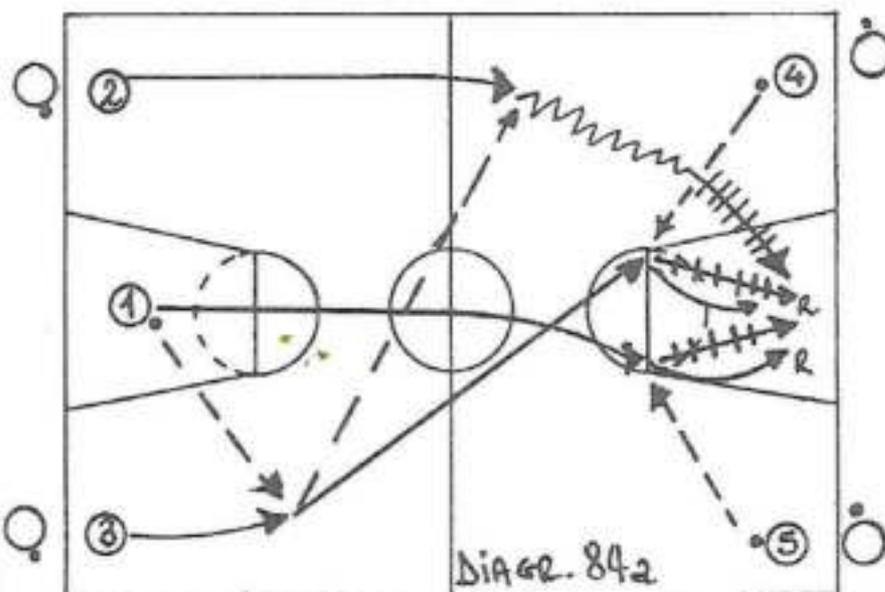


Variante all'esercizio precedente: (2), dopo la finta verso il fondo, ripassa a (1), che nel frattempo con un cambio di direzione si è spostato sull'angolo corrispondente di lunetta. (1), ricevuta la palla, tira. (diagr.82)

Gli stessi esercizi vengono riproposti sul lato opposto.

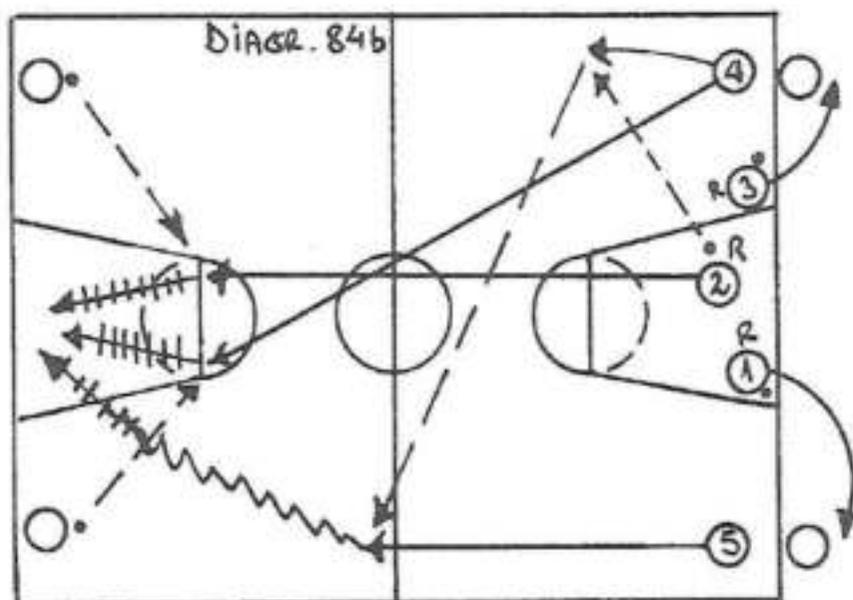


Sulla stessa base degli esercizi precedenti, (2), anzichè andare posizionarsi in pivot basso, sale in lunetta, riceve e tira. (diagr.83)

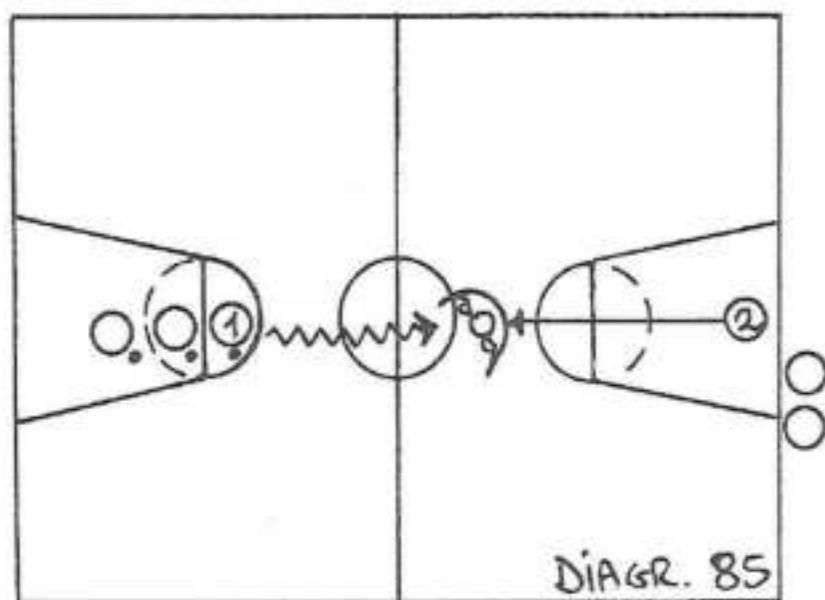


2° esercizio.

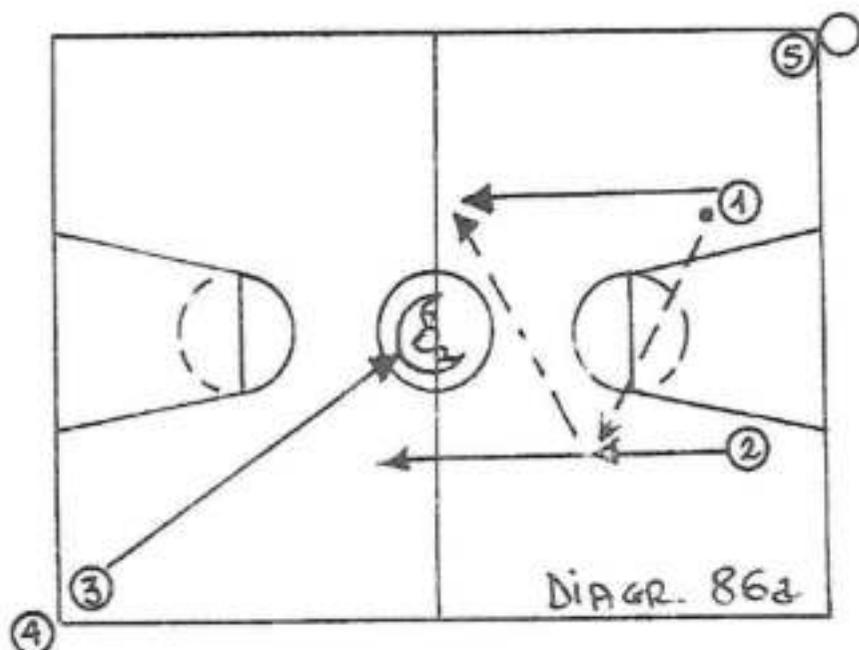
Giocatori suddivisi in quattro file, una fila a ogni angolo del campo, due giocatori agli angoli di una lunetta. (1) passa a (3), il quale a sua volta passa a (2) che va concludere in contropiede. (1) e (3) proseguono fino agli angoli opposti di lunetta, dove ricevono rispettivamente da (4) e da (5) e tirano. (diagr.84a)



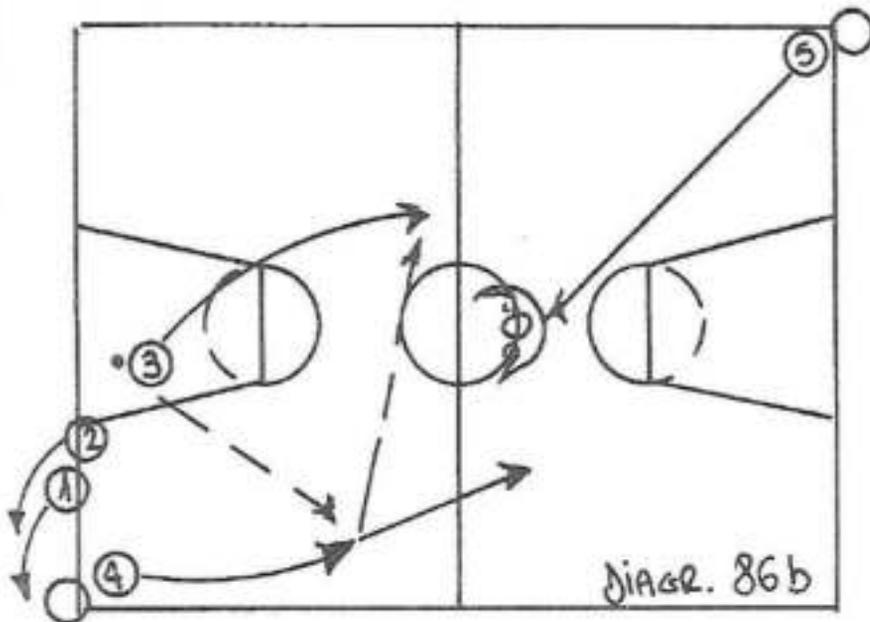
(2), dopo aver tirato, recupera la palla ed apre a (4)', che a sua volta passa a (5). (1) e (3) vanno in coda rispettivamente alle file di (4) e di (5). Continuità dell'esercizio. (Diagr. 84b).



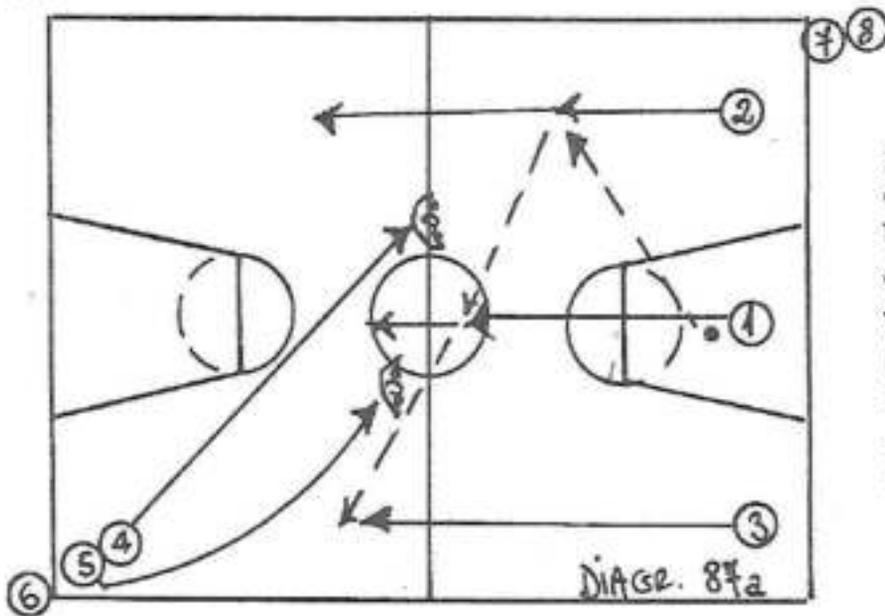
3° esercizio: 1cl a tutto campo. Giocatori disposti come nel diagr. 85: (1) parte in palleggio e (2) corre a difendere su di lui. (2) deve cercare di contenere (1) il più possibile. Conclusa l'azione andare in coda alla fila opposta.



4° esercizio: 2cl in continuità. Giocatori disposti come nel diagr. 86a: (1) e (2) attaccano contro (3).

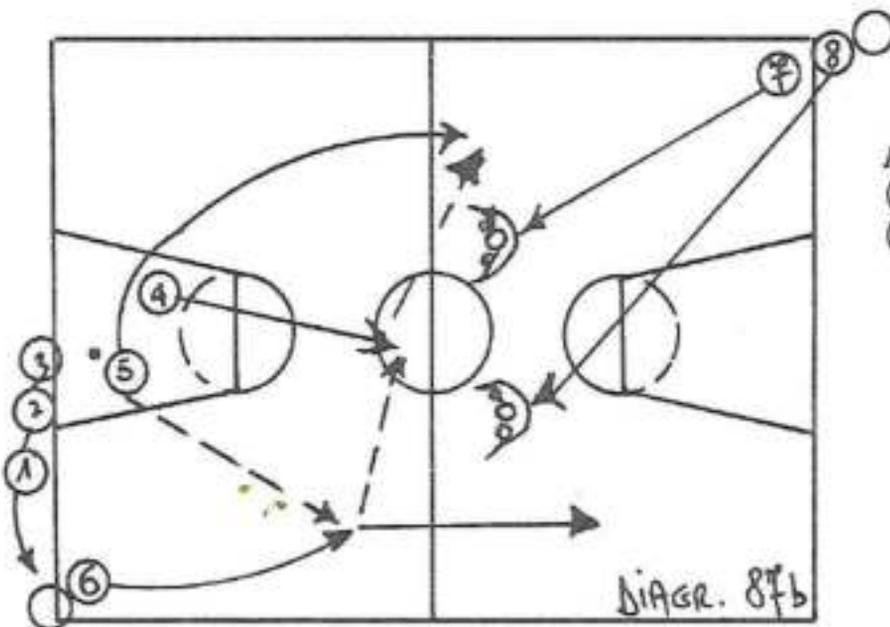


Conclusa l'azione (1) e (2) vanno in coda alla fila opposta, mentre (3), recuperata la palla, apre a (4) ed insieme a lui va ad attaccare contro (5) verso l'altro canestro. (diagr. 86b)



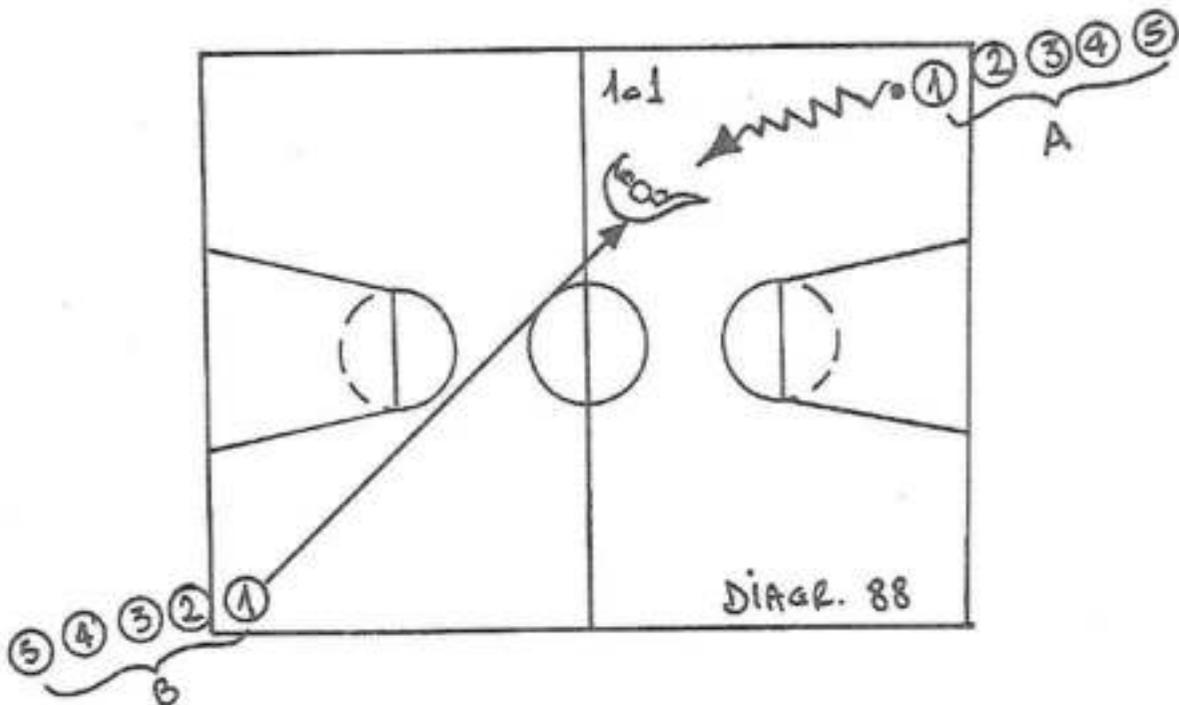
5° esercizio: 3c2 in continuita', sulla stessa base dell'esercizio precedente. (1), (2) e (3) attaccano contro (4) e (5). (diagr. 87a).

Regole del contropiede:
- apertura alla guardia;
- fotografare le situazioni.



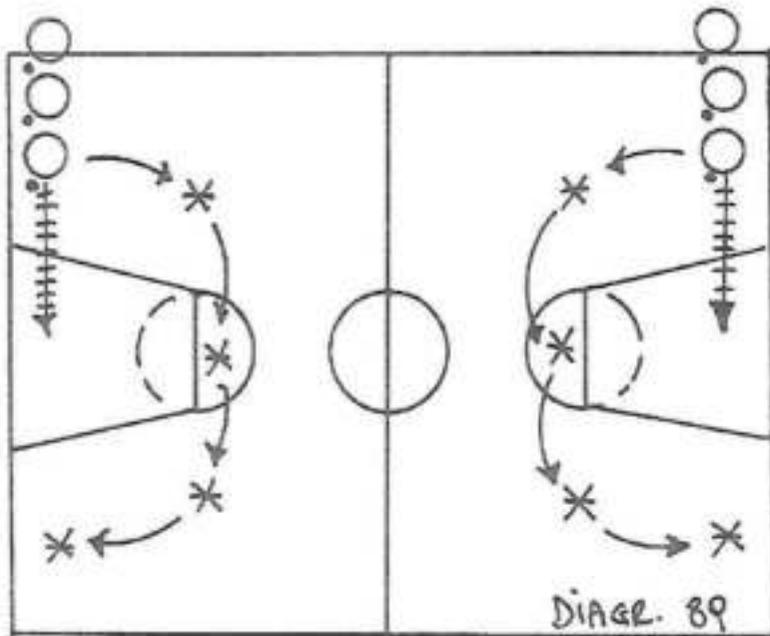
Azione successiva: (4), (5) e (6) attaccano contro (7) e (8) (diagr. 87b).

6° esercizio: 4c3 in continuita', sulla stessa base degli esercizi precedenti. Inserire il primo rimorchio. Difesa in sottonumero: un difensore aggredisce la palla e gli altri fanno la base.

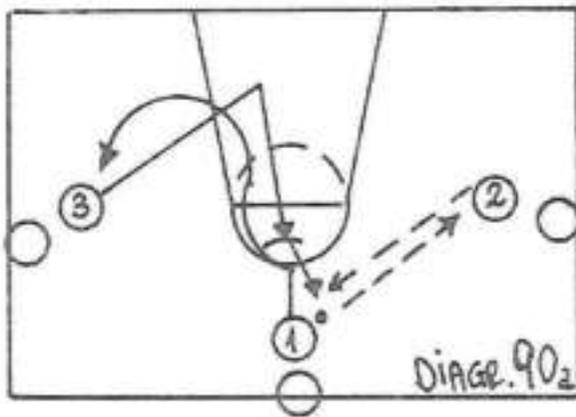


7° esercizio: combinazione di 1c1, 2c1, 2c2, 3c2, 3c3, 4c3, 4c4, 5c4 e 5c5. Giocatori disposti come nel diagr. 88: si inizia dall'1c1 e si termina col 5c5. Regola: ad ogni discesa si aggiunge un giocatore (un compagno del giocatore che difendeva). 1° discesa: 1A c 1B; 2° discesa: 1B e 2B contro 1A; 3° discesa: 1A e 2A contro 1B e 2B, e così via di seguito. L'esercizio viene svolto due volte: alla prima volta inizia ad attaccare la squadra A, la seconda volta inizia ad attaccare la squadra B.

8° esercizio: giocatori suddivisi in sette coppie di pari ruolo disputano una gara di tiro a 21 canestri realizzati. La coppia vincitrice, al termine della gara, si riposa, mentre tutte le altre coppie eseguono 10 piegamenti.

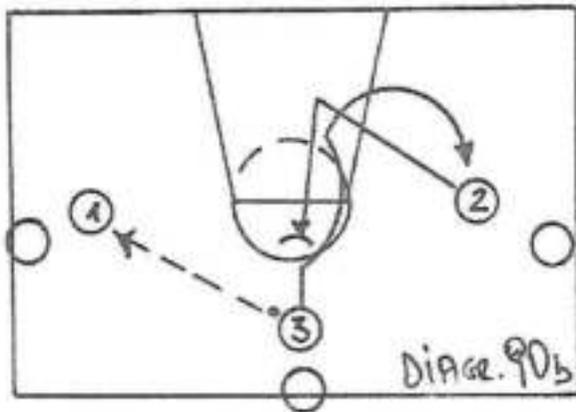


9° esercizio: gara di tiro a squadre. Giocatori suddivisi in due file, disposte come nel diagr. 89. Vince la squadra che realizza per prima 15 canestri da ogni posizione. Le posizioni di tiro sono quelle indicate nel diagr. 89. La squadra che perde esegue 10 piegamenti.

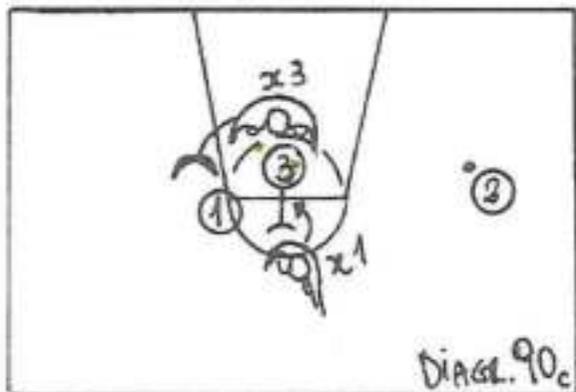


10° esercizio: difesa dai blocchi ciechi. Giocatori suddivisi su tre file (per ruoli), disposti come nel diagr. 90a.

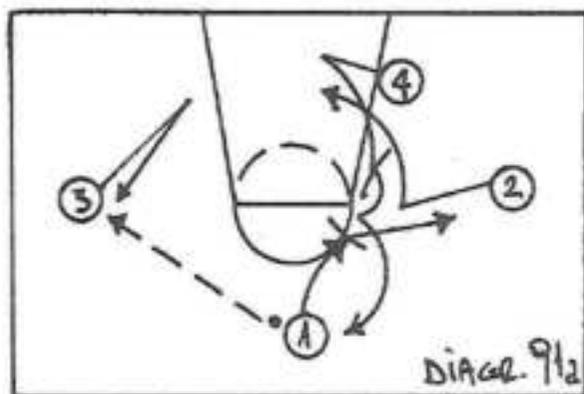
Movimenti dell'attacco: (1) passa la palla a (2) e taglia sfruttando il blocco cieco portatogli da (3), che poi va a rimpiazzarlo. (2) passa la palla a (3). (Diagr. 90a)



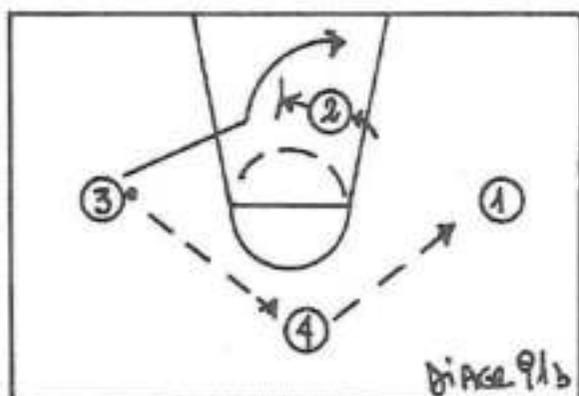
(3) ribalta la palla a (1), taglia sfruttando il blocco cieco portatogli da (2). (diagr. 90b).



Movimenti della difesa: il difensore del bloccante esegue "body-check" contro l'attaccante che ha usufruito del blocco, per ritardargli l'azione e consentire al compagno che ha subito il blocco di recuperare. (diagr. 90c).

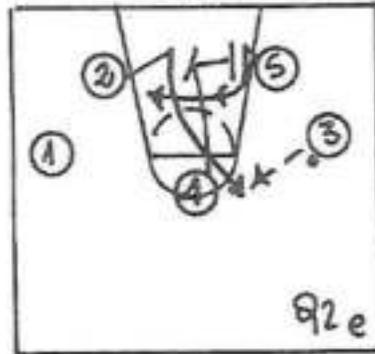
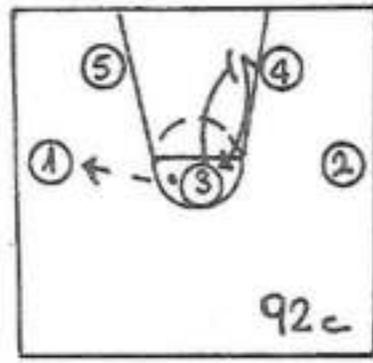
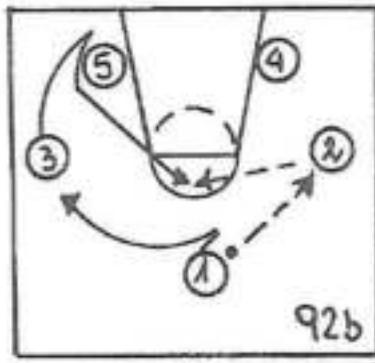
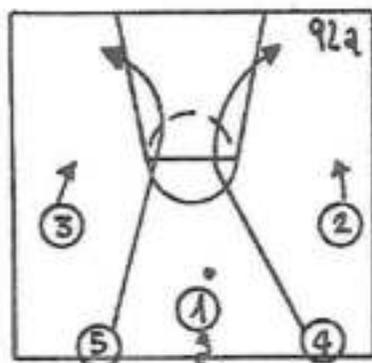


11° esercizio: 4c4. Obiettivo della difesa: negare il facile rovesciamento del fronte della palla. Movimenti dell'attacco: come indicato dai diagr. 91a e 91b.

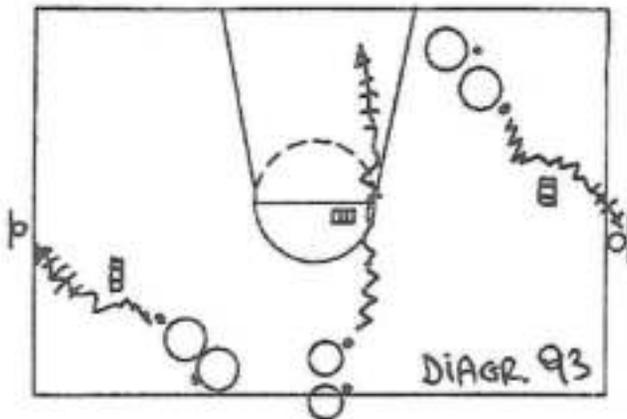


12° esercizio: variante contropiede secondario ("servire il pivot").

Dopo ogni ribaltamento si crea un miss-match. E' possibile fare "split" quando la palla viene passata al pivot basso. Ogni volta che la palla torna in mezzo si deve cercare il pivot. Vietato dare la palla al pivot mentre si allontana dall'area. Regole per il pivot: - viene sempre bloccato ma egli non blocca mai; - non deve mai salire alto. (Diagr. 92a, b, c, d, e)



Ore 17.30/19.00 : ALLENAMENTO classe '72

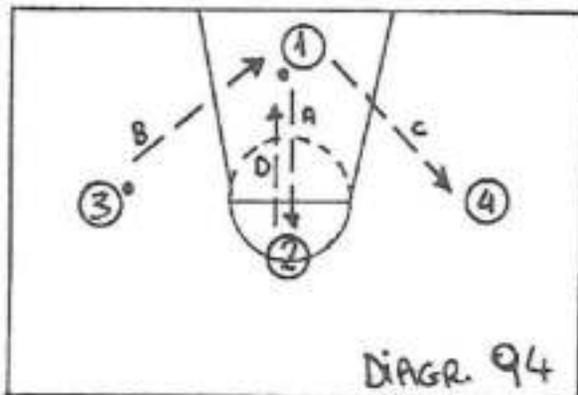


DIAGR. 93

Esercizio n.1

Giocatori disposti come nel diagramma 93 partono in palleggio verso le sedie e davanti all'ostacolo eseguono :

- cambio di mano frontale e conclusione in entrata.
- palleggio, esitazione, cambio di velocità e conclusione in entrata;
- palleggio, esitazione, arresto e tiro.



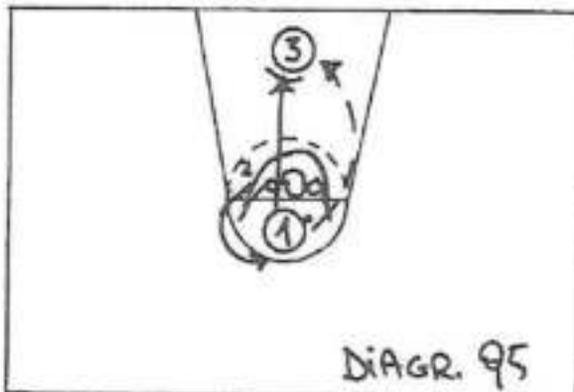
DIAGR. 94

Esercizio n.2

Giocatori disposti come nel diagramma 94 , si passano il pallone due mani petto.

4 gruppi di lavoro con 2 palloni. (1) passa sempre a (2) con un pallone, con l'altro alterna passaggi con (3) e (4).

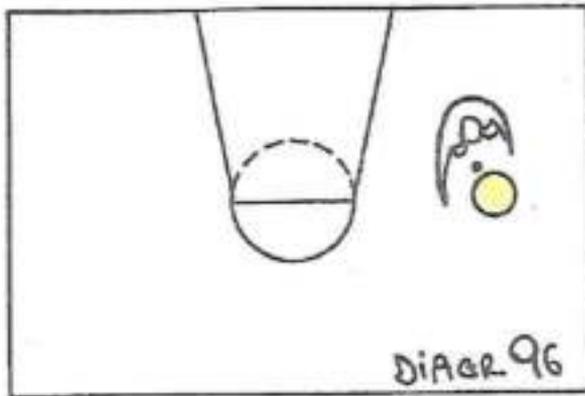
Si ruota ogni 20 passaggi con :
1x4/4x2/2x3/3x1.



DIAGR. 95

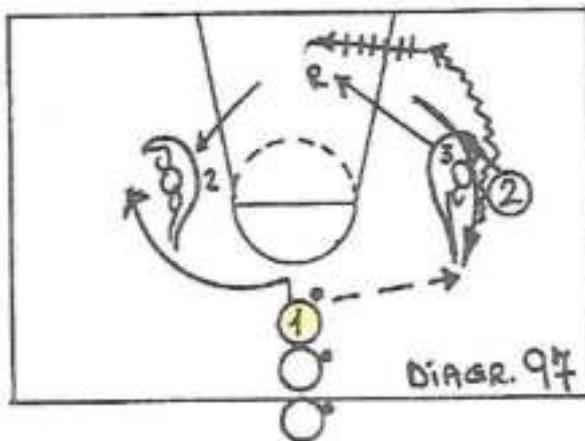
Esercizio n.3

Giocatori disposti come nel diagramma 95 , (1) passa a (2) con (3) che ostacola il passaggio, (1) segue il passaggio e va ad ostacolare il successivo passaggio di (2) a (3), che ha assunto la posizione di (1).



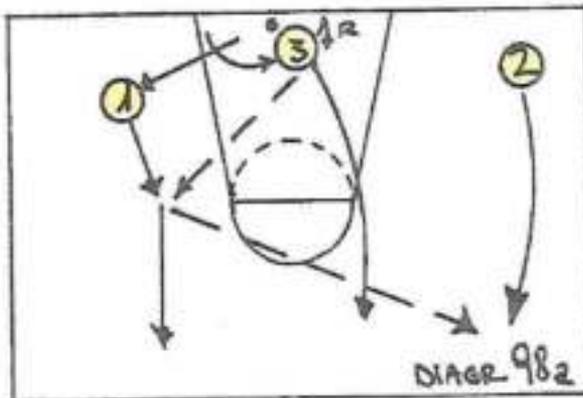
Esercizio n.4

Giocatori disposti come nel diagramma 96, giocano 1c1 in posizione di ala. L'attaccante dovrà leggere la posizione difensiva per scegliere la soluzione migliore. Chi ha attaccato difende.



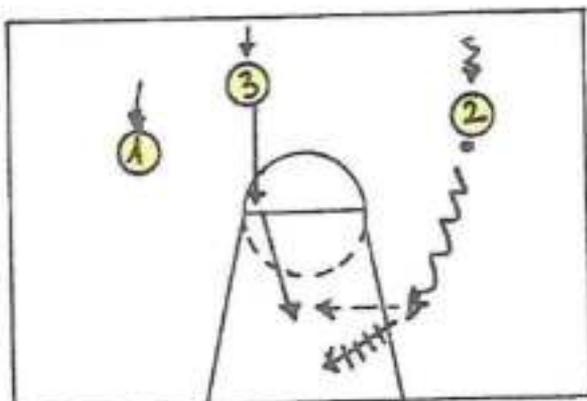
Esercizio n.5

Giocatori disposti come nel diagramma 97, (1) passa a (2) che esegue smarcamento, (3) difende su (2) e "tiene" l'uomo indirizzandolo sul lato, (2) tira, (3) prende il rimbalzo e si dispone in coda. (2) corre a difendere su (1) che si è spostato sull'altro lato. Rotazione: 1x3/3x2/2x1.



Esercizio n.6

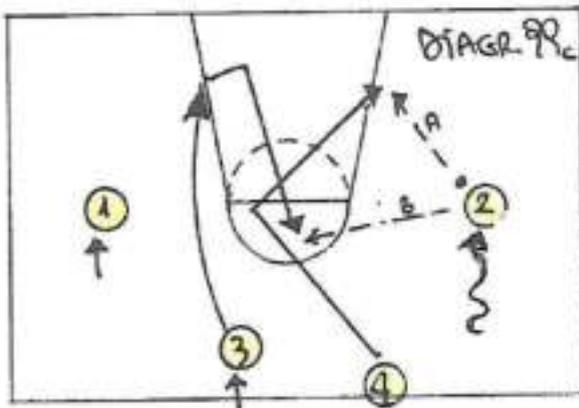
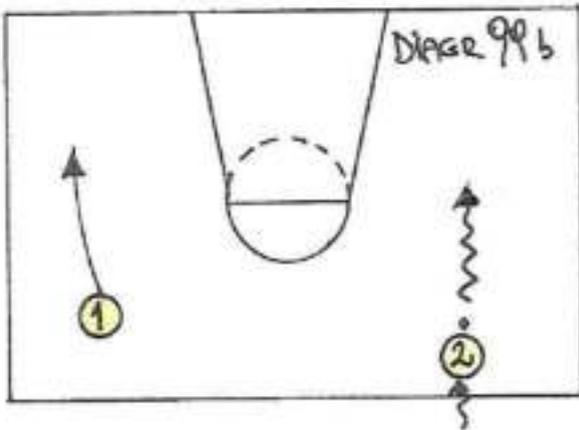
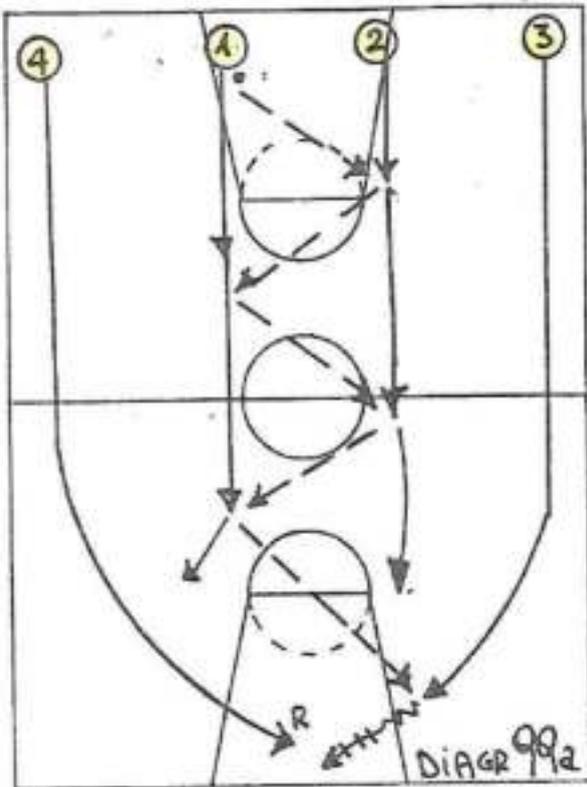
Giocatori divisi per ruoli su 3 file a fondo campo come da diagr 98a. Il (3) lancia la palla sul tabellone, prende il rimbalzo ed esegue un passaggio d'apertura a (1) mentre (2) corre sulla fascia laterale per lo sviluppo del 3c0. Regole: se (2) è avanti rispetto a (1), questi dovrà passare la palla e continuare a correre spostandosi sull'altro lato. (2) può effettuare un tiro diretto a canestro o aspettare (3) che esegue "flash-pivot" e quindi servirlo. (diagr. 98b).

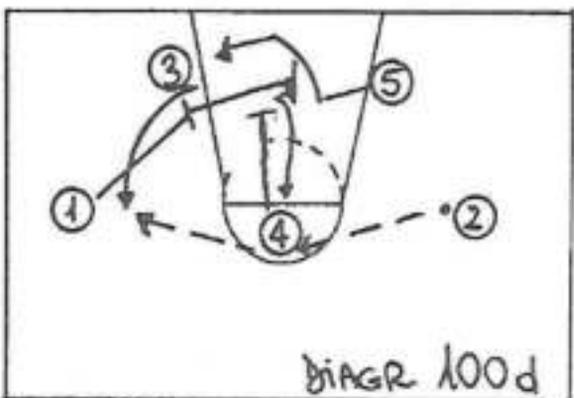
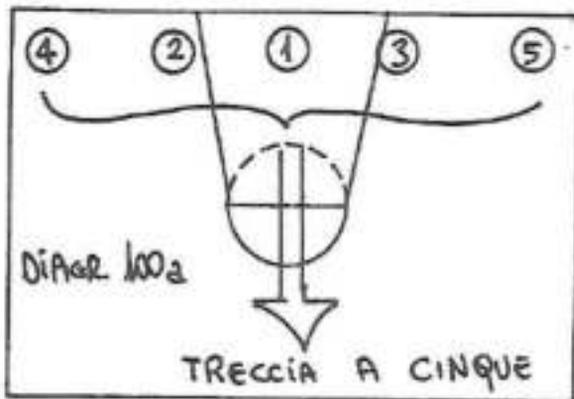


Esercizio n.7

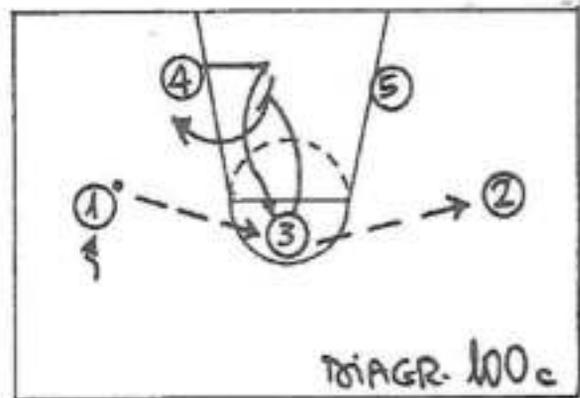
Giocatori disposti come nel diagramma 99a, (1) e (2) eseguono tic-tac fino a metà campo, (3) e (4) corrono sulle fasce laterali e ricevono la palla per concludere con un tiro in corsa. Rimbalzo di (4) che apre a (1), (1) passa a (2), (2) va in palleggio fino al prolungamento del tiro libero, (1) corre sul lato opposto. (diagr. 99b)

(3) scende nell'angolo opposto alla palla e risale in posizione di post alto non appena (4) scende nell'angolo basso della palla (lato forte). (2) può passare a (4) o ribaltare la palla attraverso (3). (diagr. 99c)

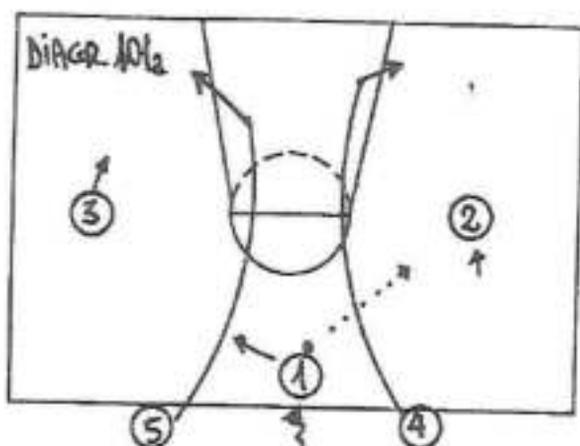




Esercizio n.8
Giocatori disposti come nel diagramma 100a effettuano treccia a 5 e concludono con un tiro da 3 punti da parte del play (1). Il pivot (5) prende il rimbalzo e fa l'apertura a (1) per lo sviluppo del contropiede. Il play (1), ricevuto il passaggio d'apertura, si dirige in palleggio verso il prolungamento del tiro libero, (3) fa "flash-pivot" sul lato opposto alla palla, sfrutta il blocco di (5) per salire in post alto, (4) fa cambio di direzione sull'angolo di tiro libero e si porta in pivot basso sul lato forte. (diagr. 100b, 100c)

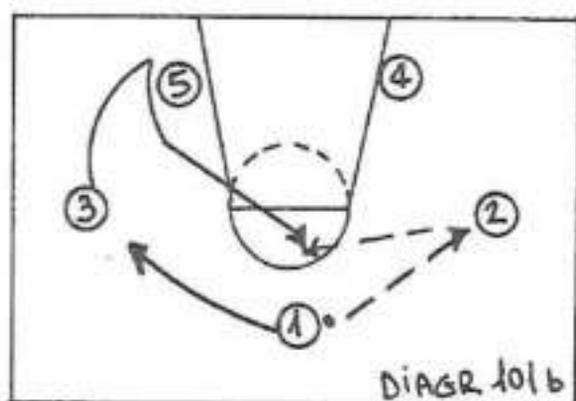


Variante a diagr.100c: quando c'è un ribaltamento di palla (3) blocca per (4) che sale in post alto e riceve da (2). Successivamente (1) blocca per (3) e (4) passa a (3) (ribaltamento). (1) libera il lato forte e blocca per (5). (4), dopo il passaggio a (3), blocca basso per (1) che sale in post alto. Come indicazione generale con palla in pivot basso le due guardie effettuano split. (vedi diagr.100d)

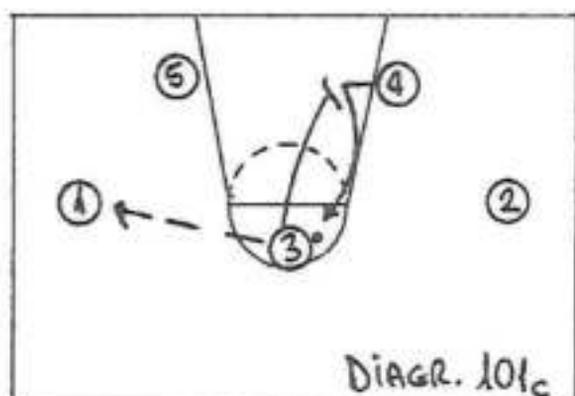


Variante al contropiede secondario.
Concetti-base:

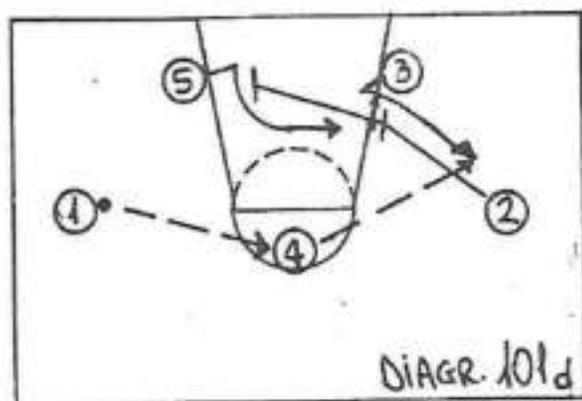
- a) servire il pivot (5)
 - b) (5) viene sempre bloccato e non blocca mai
 - c) (5) non viene mai alto
- (diagr.101a) Sviluppo iniziale del contropiede secondario con rispettive competenze di ruolo.



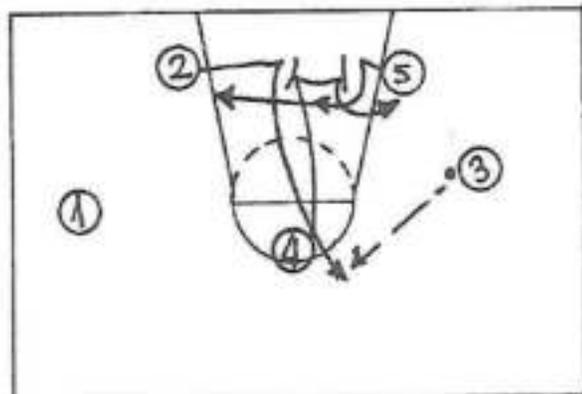
Dal passaggio d'apertura di (4) o (5) per (1) conduzione centrale con passaggio di (1) a (2). (1) si trasferisce sul lato opposto alla palla, (5) blocca per (3) e (3) sale alto. (diagr.101b)



(3) passa a (1) e va a portare un blocco verticale per (4), che sale in post alto. (diagr.101c)



Palla da (1) a (4), blocco di (2) per (3) e passaggio di (4) a (3). (3) libera il lato bloccando per (5). (diagr.101d)

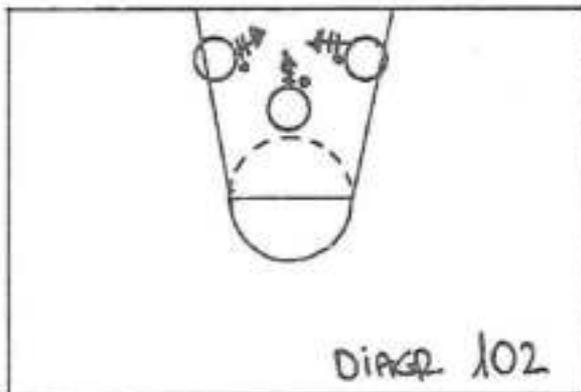


DIAGR. 101 e

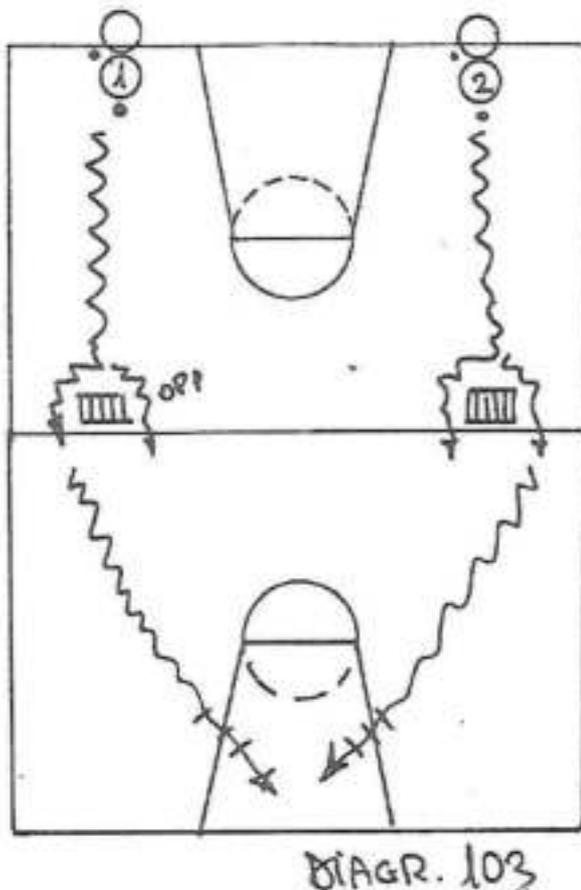
Con palla a (3), (4) va a bloccare per (2), (2) sale per ricevere palla da (3), (4) fa blocco e giro dentro l'area e blocca successivamente per (5).

Con palla a (2) ritroviamo il medesimo schieramento iniziale dopo il secondario. (diagr. 101e)

14 Settembre 1988 Ore 9.00/10.00 : Allenamento classe 1972



Esercizio n.1 : (2')
Giocatori disposti come nel diagramma 102, mano sinistra dietro la schiena, palla sulla mano forte, gestualità del tiro.



Esercizio n.2 : (15')
Riscaldamento; Esercizi sui fondamentali di palleggio e tiro.

(Dx e Sx)

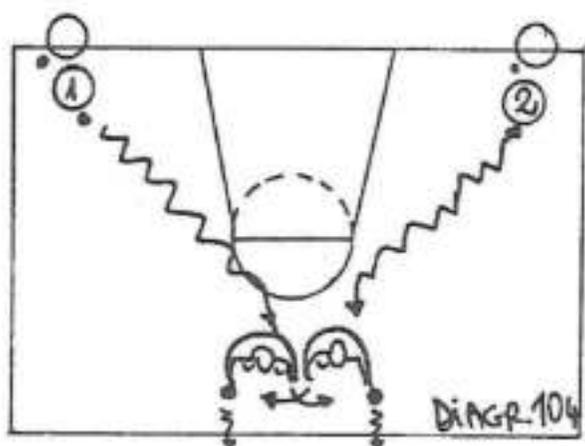
I giocatori disposti su 2 file, come nel diagr. 103 partono in palleggio verso le sedie.

Davanti all'ostacolo eseguono:

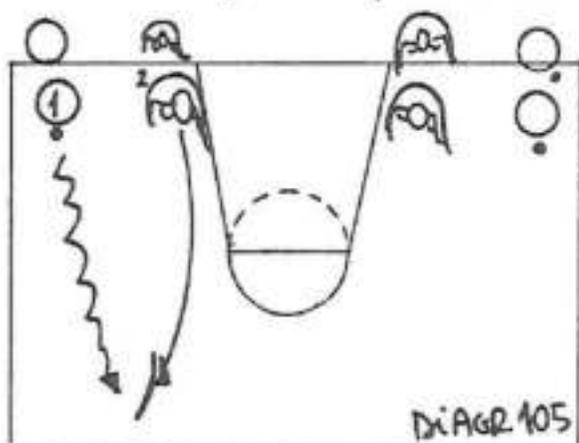
- Cambio di mano frontale e conclusione in entrata;
- Palleggio, esitazione, cambio di velocità e conclusione in entrata;
- Palleggio, esitazione, arresto e tiro;
- Palleggio, finta di virata, cambio di velocità, conclusione in entrata;
- Scivolamenti difensivi in palleggio, ogni due o tre palleggi virata e conclusione in entrata;

Gestualità marcata nei cambi di mano in tutte le varianti.

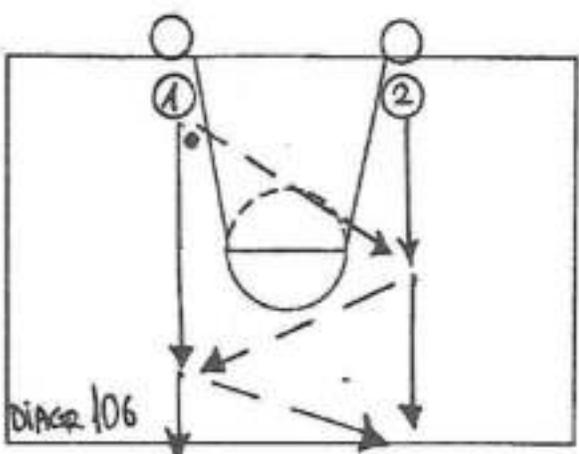
Obiettivo primario : fissare il canestro.



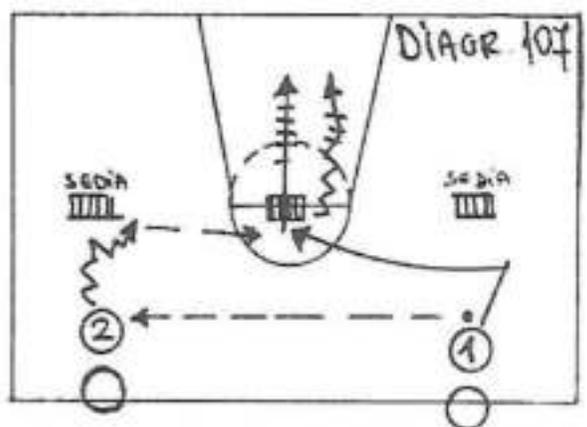
Esercizio n.3 : (2')
Giocatori disposti come nel diagramma 104: due file a fondo campo, partenza in palleggio verso la mediana, entrambi con la mano interna cercano di rubarsi palla. Superata la metà campo effettuano un tiro in corsa. Protezione della palla ed equilibrio del corpo.



Esercizio n.4 : (5')
1c1 con recupero difensivo
Giocatori disposti come nel diagramma 105 .
(1) Attaccanti
(2) Difensori
Al via del coach, (1) parte in palleggio mantenendo la fascia laterale del campo, (2) effettua recupero difensivo cercando di ostacolare il tiro in corsa di (1). (1) deve andare a canestro con meno palleggi possibili.



Esercizio n.5 : (5')
Giocatori disposti come nel diagramma 106 fanno tic-tac a tutto campo e concludono a canestro in terzo tempo o in arresto tiro. Unica variante: inserimento di un palleggio prima del passaggio.



Esercizio n.6 : (10')
Giocatori disposti come nel diagramma 107: (1) passa a (2), (2) palleggia in direzione dell'ostacolo ed esegue un cambio di mano frontale. Nello stesso tempo (1) effettua un cambio di direzione davanti all'ostacolo e riceve palla da (2). (1) finta con palla sopra al capo, effettua una partenza incrociata e conclude in terzo tempo.

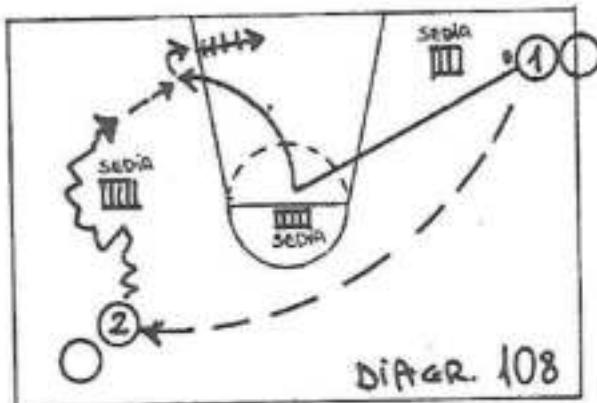
Prima variante :

(1) riceve palla da (2) effettua arresto e tiro.

Seconda variante :

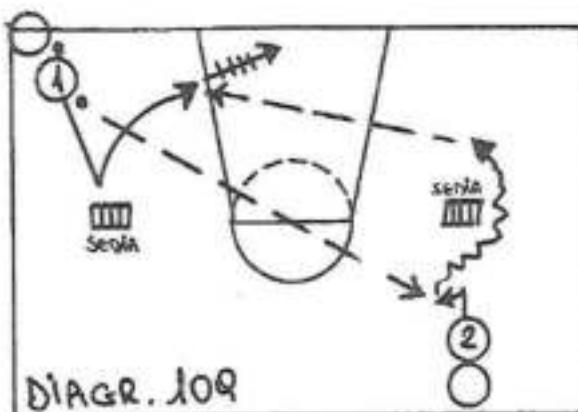
(1) effettua partenza stessa mano e stesso piede per concludere in arresto e tiro.

"Chi passa la palla è al servizio di chi riceve.... e chi riceve chiama sempre la palla."



Esercizio n.7 : (4')

Giocatori disposti come nel diagramma 108: (1) passa a (2), (2) palleggia all'esterno dell'ostacolo, (1) esegue un taglio a "V" verso la palla e riceve spalle e canestro da (2). (1) fa finta, giro frontale e tiro.



Esercizio n.8 : (4')

Giocatori disposti come nel diagramma 109: (1) passa a (2), (2) palleggia all'esterno dell'ostacolo. (1) va verso l'ostacolo e puntando col piede esterno effettua un back-door con cambio di velocità e riceve da (2) per un tiro in sospensione o terzo tempo.

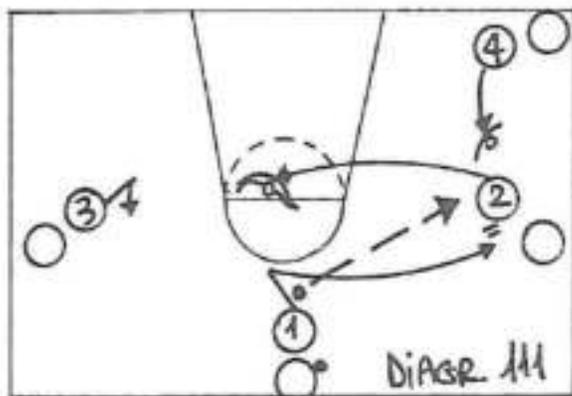


Esercizio n.9 : (5')

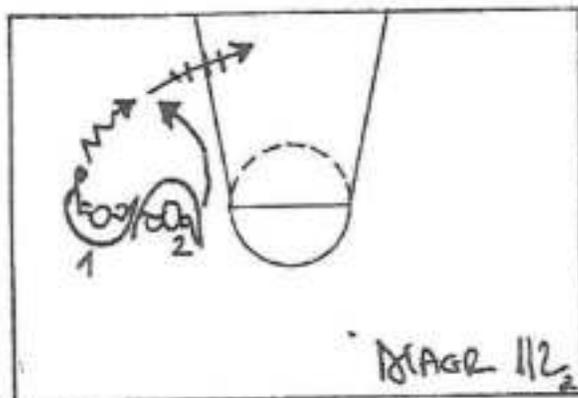
Giocatori disposti come nel diagramma 110: (1) passa a (2), (2) passa a (3); (2) effettua un cambio di direzione e riceve da (3), (1) corre veloce a difendere su (2).

Rotazione nel senso del passaggio.

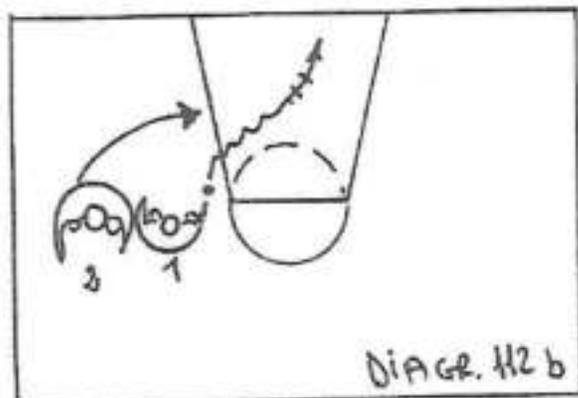
DIAGR. 110



Esercizio n.10 : (4')
Giocatori disposti come nel diagramma 111: (1) passa a (2) ed effettua un "dai e segui", (2) consegna palla a (1) e corre a difendere su (3), (4) corre a difendere su (1) e si gioca 2o2 agonistico.
Rotazioni : 1x2/2x3/3x4/4x1.



Esercizio n.11 : (4')
Giocatori disposti come nel diagramma 112a.
(1)=Attaccante, esegue una partenza incrociata concludendo in arresto e tiro.
(2)=Difensore, spalle a canestro, si gira all'interno per ostacolare il tiro di (1).

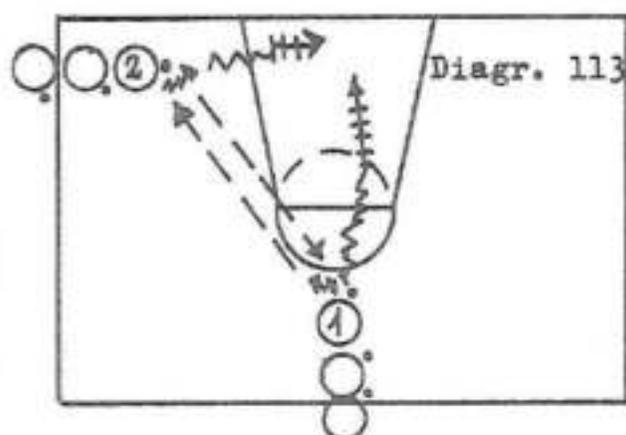


Variante:
(1) all'interno e (2) all'esterno.
(diagr. 112b)

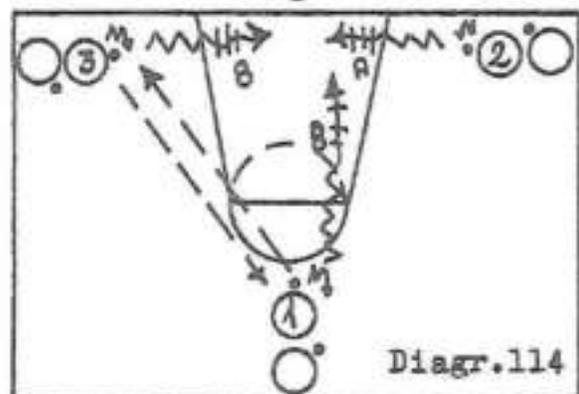
Ore 10.00/11.00: prof. MARIO BLASONE

"I miei esercizi"

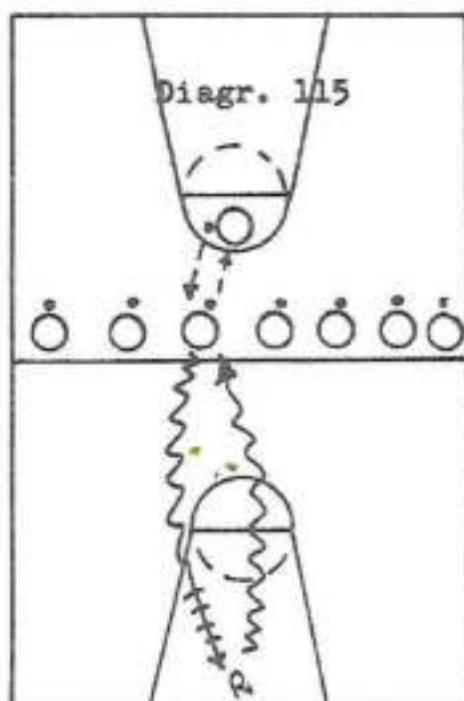
Il primo esercizio proposto dal prof. Blasone è finalizzato al miglioramento dell'uso della mano debole nel traffico, della visione periferica e delle capacità di reazione al traffico stesso.



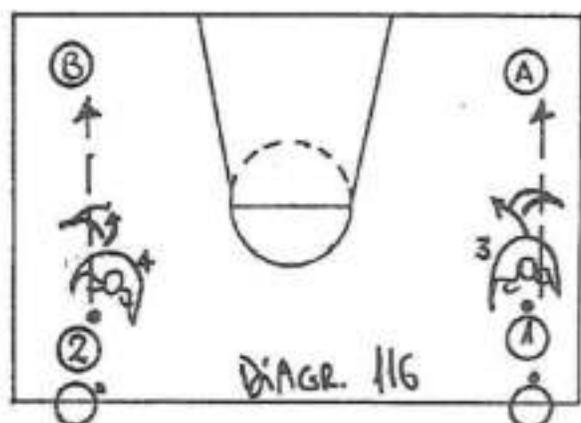
Giocatori disposti su due file, come nel Diagr. 113, tutti con la palla. Al segnale convenzionato, (1), che è l'uomo-guida, passa il suo pallone a (2) con un passaggio schiacciato mentre lo stesso (2) passa il proprio con un passaggio due mani pette. Ricevuto il passaggio, entrambi vanno a canestro concludendo in terzo tempo. (1) è l'uomo-guida, colui che deve leggere la situazione.



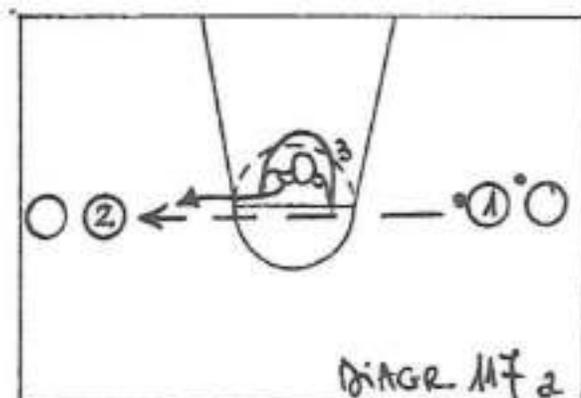
Il 2° esercizio persegue gli stessi obiettivi del precedente ma riserva maggiori difficoltà. Giocatori disposti come nel Diagr. 114. (1), uomo-guida, sceglie se passare a (2) e a (3). Chi riceve passa a sua volta il suo pallone a (1) mentre il terzo va a concludere immediatamente a canestro, precedendo gli altri due.



Esercizio n. 3. Giocatori allineati in riga sulla metà campo palleggiano sul posto. Un giocatore di fronte, sempre in palleggio, sceglie un compagno a cui passare la palla e dal quale riceve in passaggio il suo pallone. Il giocatore sulla metà campo che ha ricevuto va a concludere il più velocemente possibile verso l'altro canestro per ritornare poi nella propria posizione. (Diagr. 115).



Esercizio n.4-Marzorati Drill
Obiettivo principale di questo esercizio è impedire il ritorno di palla.
Giocatori disposti come da diagramma 116: (1) e (2) con palla, (A) e (B) appoggi, (3) e (4) difensori. Gli attaccanti passano la palla ai rispettivi appoggi e si muovono senza palla per far lavorare i difensori (3) e (4). Gli appoggi, appena possibile, ritornano la palla ai rispettivi attaccanti. L'esercizio si conclude in 101.



Esercizio n.5
"Volare e Condizionare"
Esercizio finalizzato a riprodurre una situazione di ribaltamento di palla e conseguente miglioramento della reattività difensiva.

Giocatori disposti come da diagramma 117a, due file, una con palla, l'altra senza. (1 e 2)

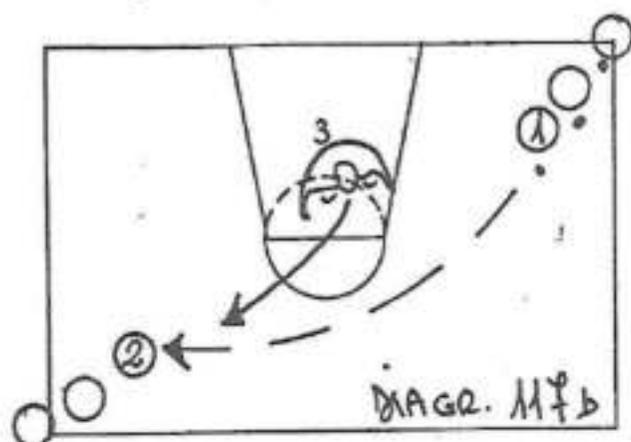
(3) Difensore

Come (1) passa la palla a (2) il difensore (3) corre su (2) e si lavora 101 su un quarto di campo. La difesa deve cercare di condizionare l'attacco. Chi ha passato va a difendere.

Variante :

Stesso lavoro con palla in angolo (vedi diagr. 117b).

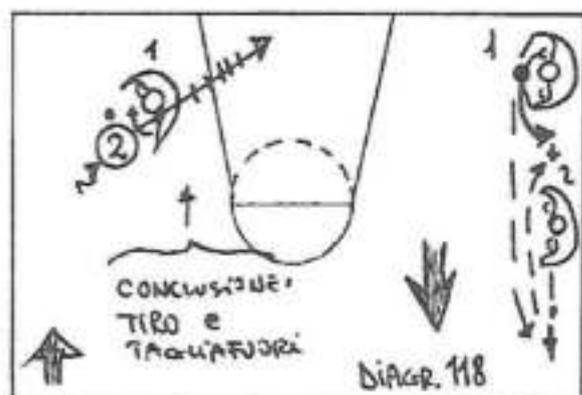
In questa situazione, avendo l'attaccante maggior spazio, al difensore si presenteranno maggiori difficoltà.



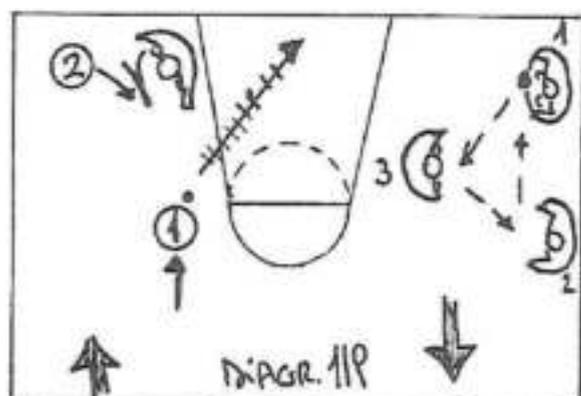
Il Tagliafuori

Negli esercizi verranno riprodotte le situazioni di :

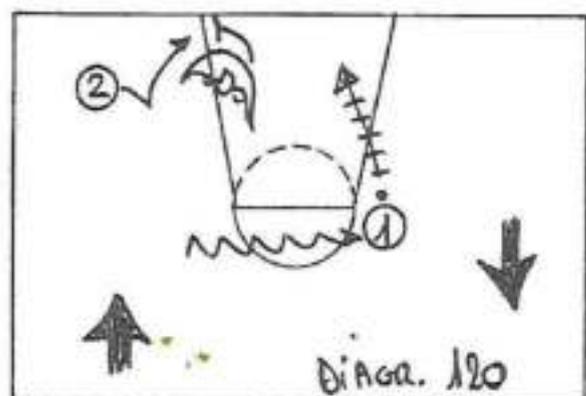
- a) Tagliafuori sul tiratore;
- b) Tagliafuori a un passaggio di distanza;
- c) Tagliafuori a due passaggi di distanza;
- d) Applicazione in situazione di 2c2.



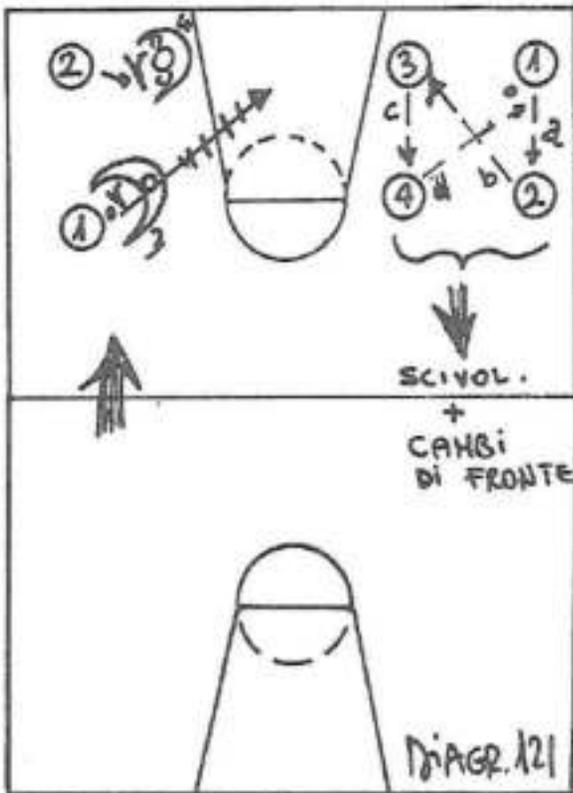
- a) Giocatori disposti come da diagramma 118: (1) e (2) si passano la palla in scivolamenti difensivi con cambi di fronte; superata la metà campo, chi è in possesso di palla effettua due o tre palleggi eseguendo un arresto e tiro. Il compagno di coppia fa tagliafuori sul tiratore.



- b) Giocatori disposti come da diagramma 119: discesa con passaggi in scivolamenti e cambi di guardia; dopo la metà campo (1) palleggia forte sullo spigolo esterno della lunetta, si arresta e tira. (3) esegue tagliafuori su (2).



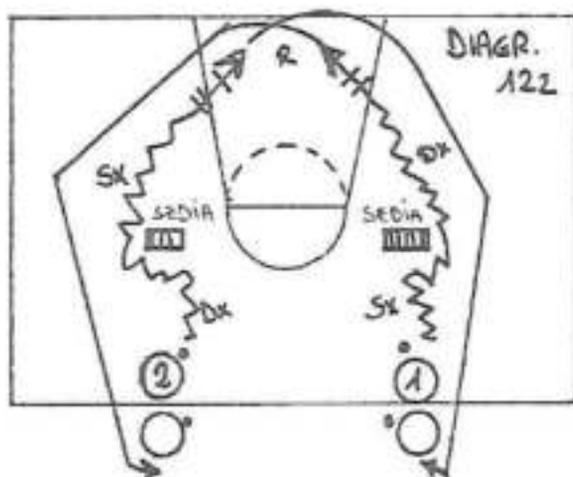
- c) Giocatori disposti come da diagramma 120: (1), superata la metà campo, si porta sul lato opposto di (2), all'altezza della lunetta, per effettuare un arresto e tiro. (3), dalla posizione di flottaggio, effettua tagliafuori sul lato debole (2).



- d) Tagliafuori sul tiratore,
più tagliafuori sul gioca-
tore a un passaggio di distan-
za. (vedi diagr. 121)

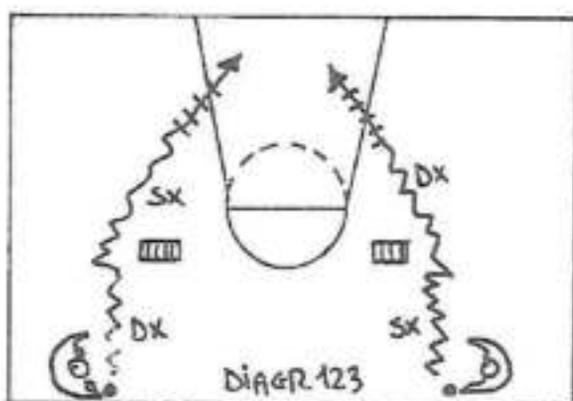
Ore 11.00/12.00: Allenamento classe 1971

Esercizi di cambi di mano in palleggio.



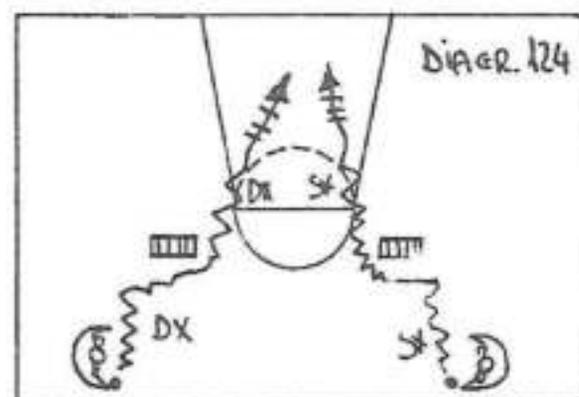
1° es.: giocatori disposti su due file come nel diagr.122, un pallone per ogni giocatore. Partenza in palleggio con la mano interna, cambio di mano di fronte alla sedia e andare a concludere a canestro:

- a) in entrata;
- b) con tiro in sospensione da fuori.

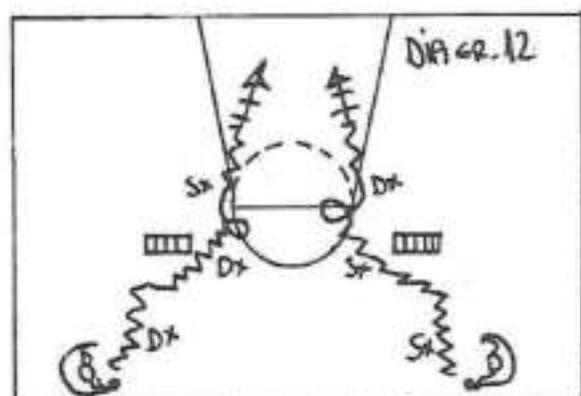


2° es.: sempre su due file, giocatori in posizione laterale (spalle alla linea laterale). Partenza in palleggio con la mano corrispondente alla linea di metà campo, cambio di mano all'altezza della sedia:

- a) frontale;
 - b) in virata.
- Conclusione a canestro.
(Diagr. 123)



3° es.: come secondo esercizio ma con entrata interna e senza cambio di mano.
(Diagr.124)

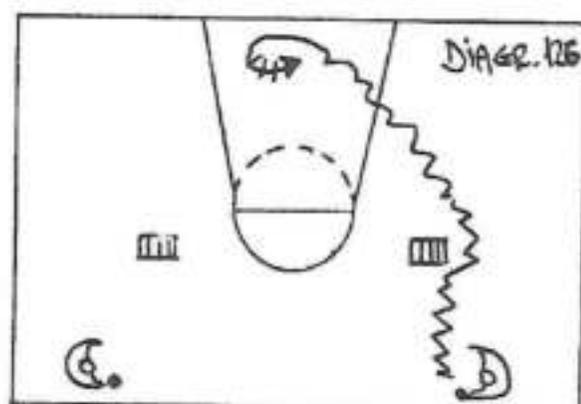


4° es.: come terzo esercizio ma con virata sullo spigolo di lunetta e quindi cambio di mano. (Diagr.125)

5° es.: come secondo esercizio ma con cambio di mano fra mezzo le gambe.

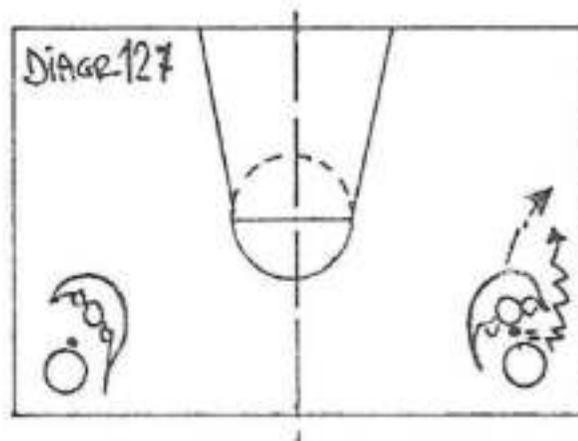
6° es.: come terzo esercizio ma con tiro in sospensione dallo spigolo di lunetta.

7° es.: come secondo esercizio ma con conclusione a canestro in scivolata.

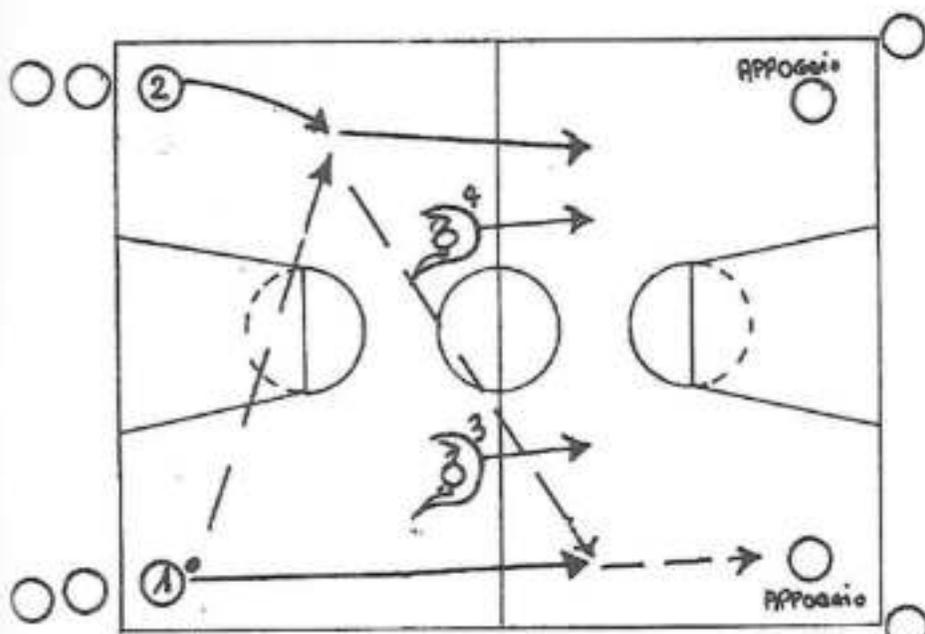


8° es.: come secondo esercizio ma con conclusione in rovesciata sul lato opposto. (Diagr.126)

9° es.: come terzo esercizio ma con conclusione in "slide"



1c1
10° es.: 1c1 su un quarto di campo. Giocatori suddivisi a coppie, il difensore assume l'esatta posizione e consegna la palla all'attaccante. 1c1 agonistico: il difensore deve tenere l'attaccante sul lato. (Diagr.127)



DIAGR. 128

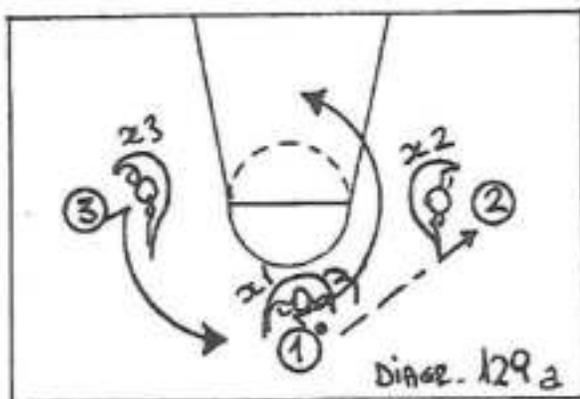
2c2 + due appoggi.

11° es.: giocatori disposti su quattro file, una fila ad ogni angolo di fondocampo. Due attaccanti, due difensori e due appoggi, in continuità a tutto campo. Regole: si gioca 2c2 "liberi"; gli appoggi non possono passarsi la palla fra di loro; successivamente gli appoggi possono passarsi la palla.

Rotazione: i due attaccanti si trasformano in difensori (contro i due appoggi), i due appoggi in attaccanti, i due difensori in coda alla fila opposta. (Diagr.128)

12° es.: tiri a coppie

Lavoro per la difesa: anticipo del passaggio.



DIAGR. 129 a

13° es.: 3c3 con l'attacco che deve lavorare per la difesa. L'attacco gioca con "dai e vai" e tagli, ma non con i blocchi. La difesa deve curare gli adeguamenti difensivi e quindi l'anticipo sulla palla. Esempio: sul passaggio da (1) a (2), X1 deve saltare sulla palla.

(Diagr.129)



DIAGR. 129 b

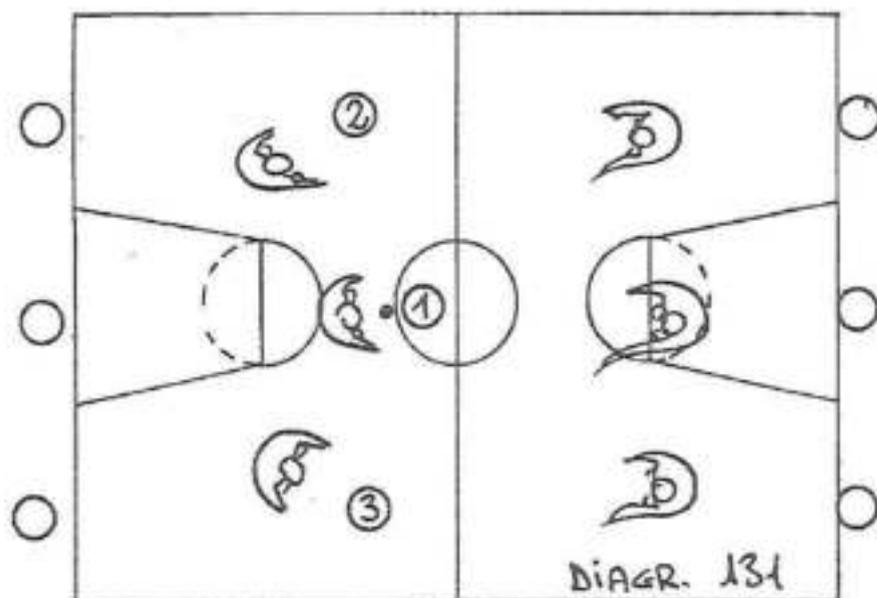


Difesa sui blocchi lontano dalla palla.

14° es.: 3c3.

Contro i blocchi lontano dalla palla = passare in mezzo.

(Diagr.130)



15° es.: 3c3 in continuità a tutto campo.

L'attacco può tagliare e bloccare.

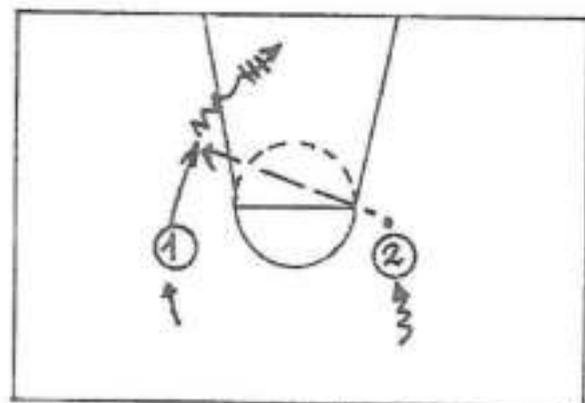
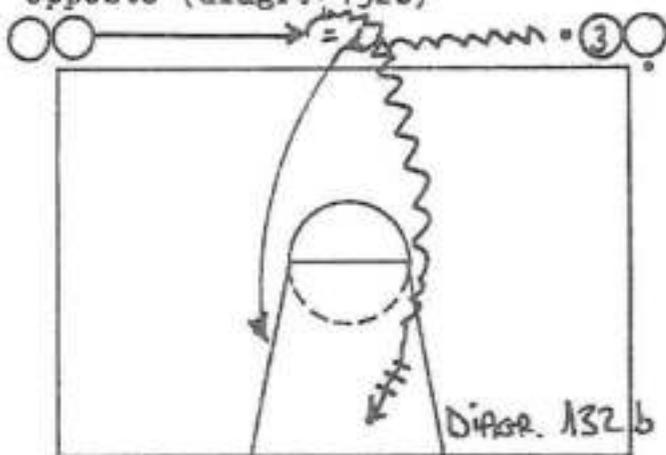
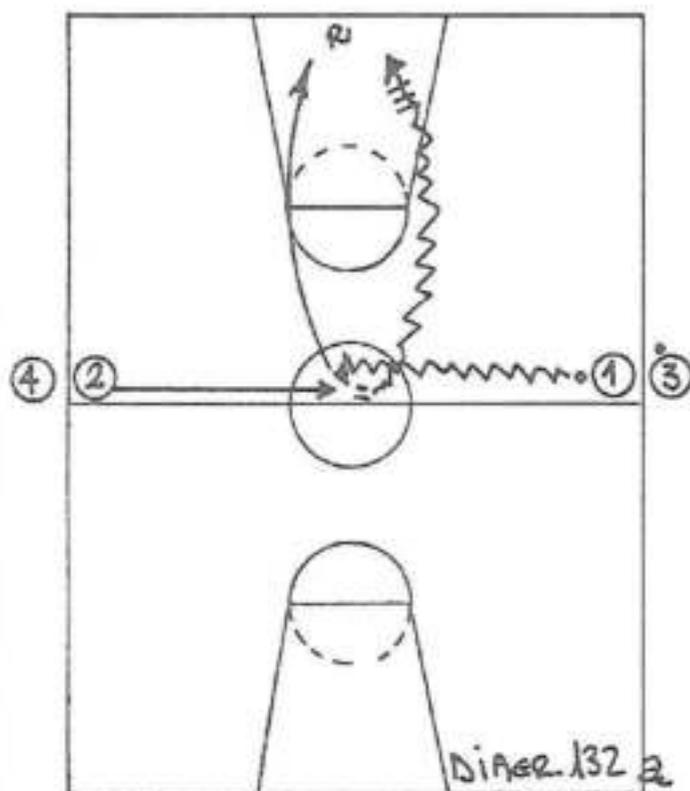
Rotazioni: i tre che hanno attaccato vanno in coda alle file opposte, i tre che hanno difeso vanno ad attaccare verso l'altro canestro contro i primi delle file opposte.

(Diagr.131)

16° es.: tiri liberi. Vedere diagr. 34 a pag. 18.

14/Settembre 1988, ore 16,00 - 17,30: Allenamento squadre A e B

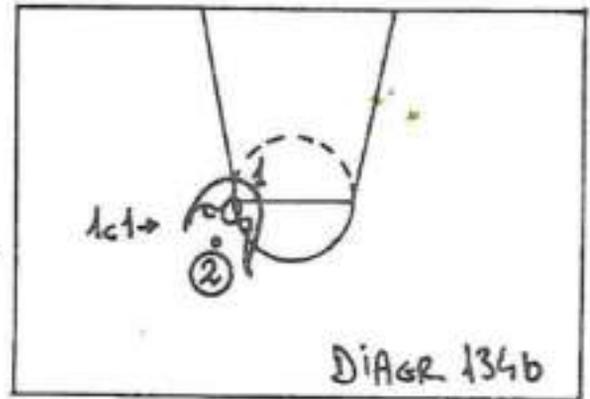
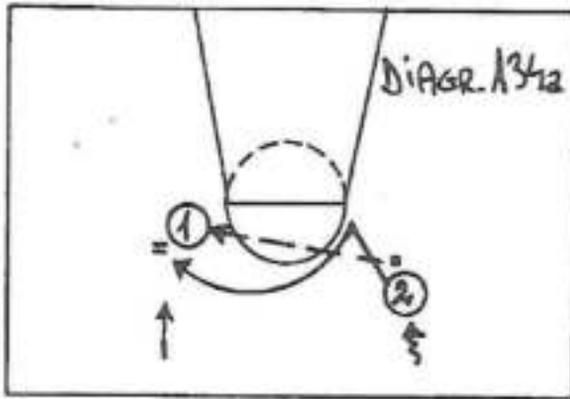
1° esercizio: giocatori disposti su due file agli angoli della metà campo, una fila con palla e l'altra senza. (1) parte in palleggio e si dirige verso il centro del campo, (2) gli va incontro, riceve "consegnato" e va a concludere su uno dei due canestri, sul lato destro: (diagr. 132a); successivamente (4) riceve da (3) e va a concludere sul canestro opposto (diagr. 132b)



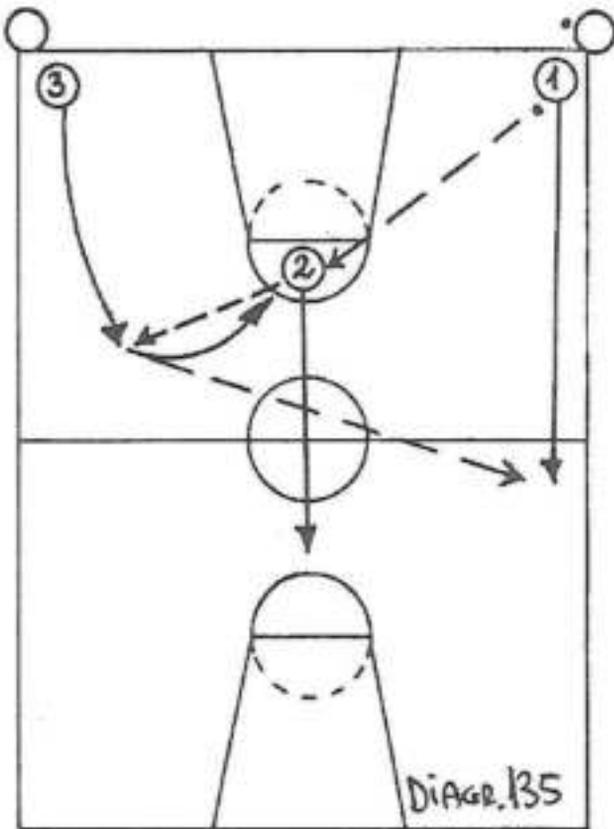
DIAGR. 133

Variante: (2), anziché concludere, ripassa la palla a (1) con un passaggio esterno battuto a terra. (1) va a concludere in entrata.

(Diagr. 133)



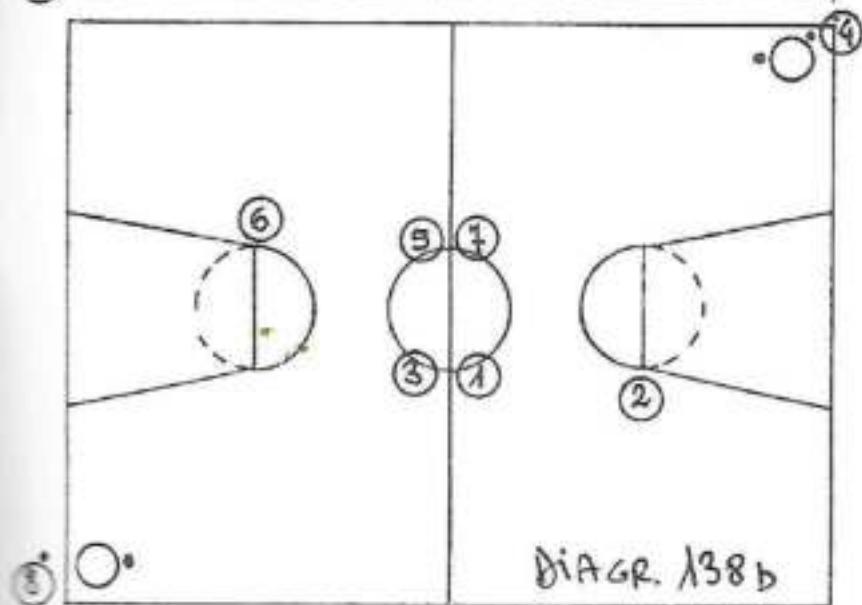
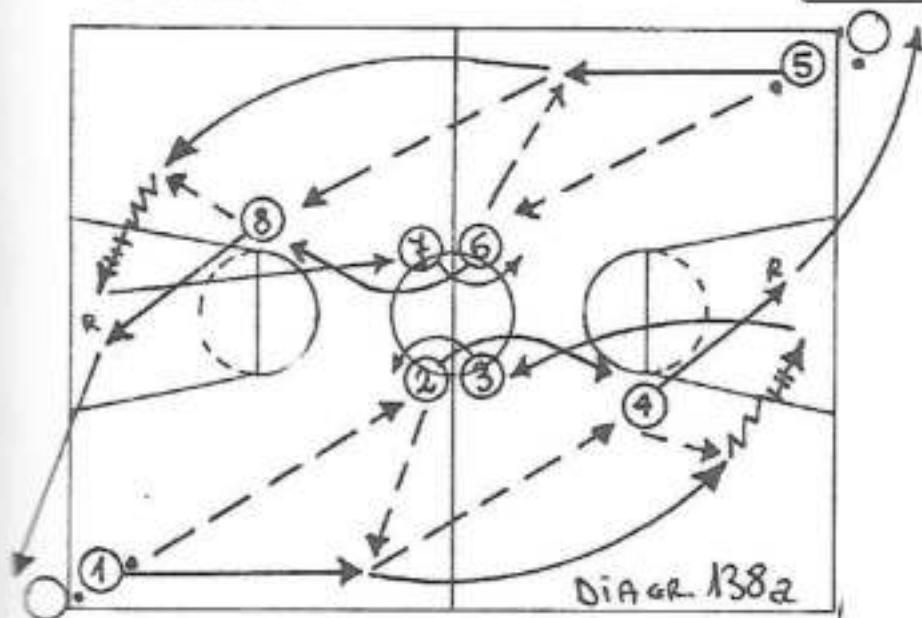
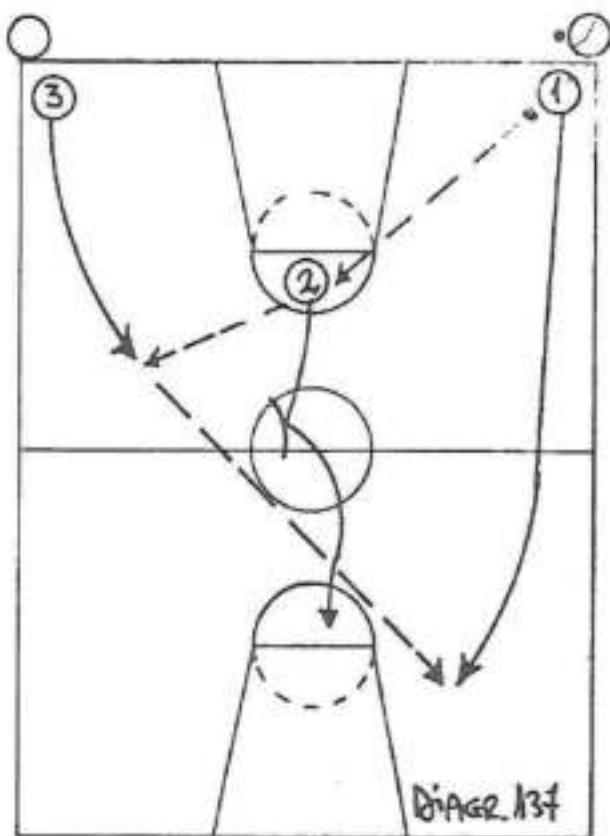
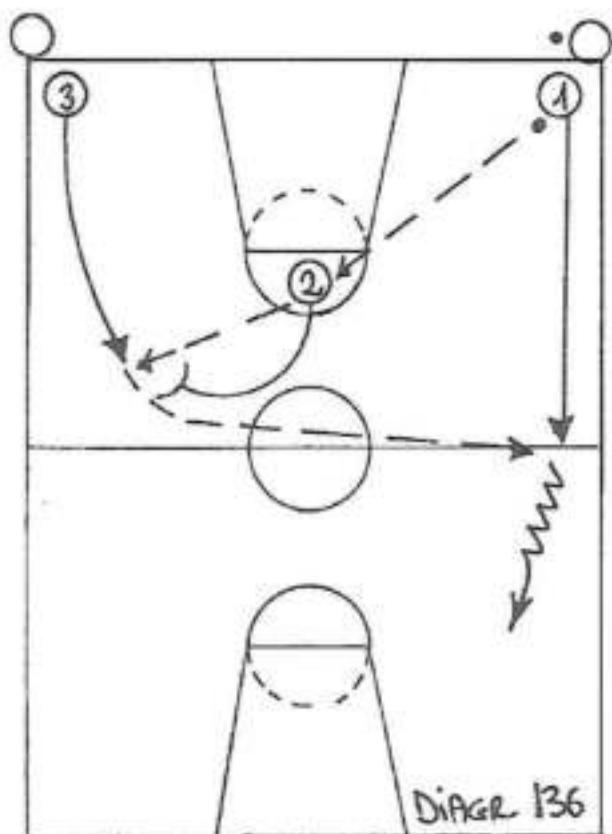
Successiva variante: (2), anziché concludere, ripassa la palla a (1) e va a ricevere dallo stesso un passaggio consegnato.
1c1: (2) attacca e (1) difende. (Diagr.134a) (Diagr.134b)



2° esercizio. Disposizione iniziale: due file di giocatori ai due angoli fondo campo, di cui una fila con palla e l'altra senza e un giocatore senza palla sulla linea di tiro libero. (1) passa a (2) e scatta verso l'altro canestro; (2) passa a (3), che a sua volta passa a (1); (2) corre in contropiede con (1) e (3) rimpiazza (2). Di seguito, in continuità, (Diagr.135)

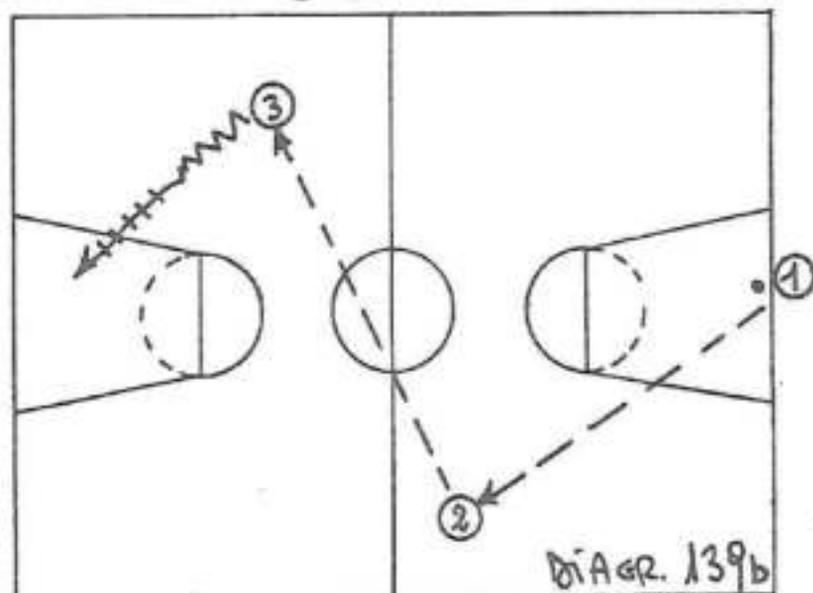
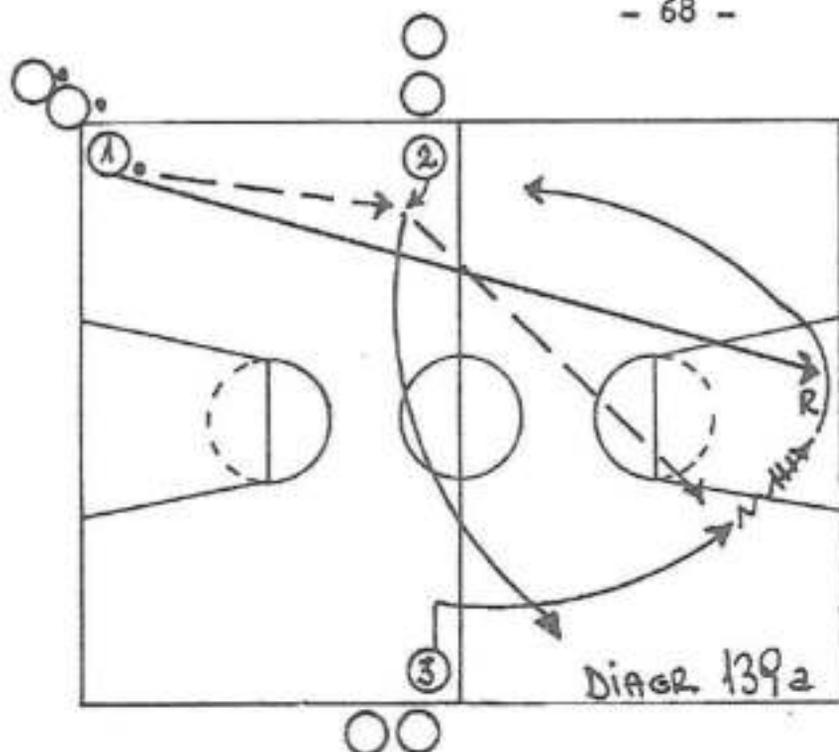
- Opzioni: a) conclusione in entrata da parte di (1);
b) (1) fa rimbalzare la palla al tabellone e (2), che segue a rimorchio, conclude in "tap-in";
c) conclusione di (2), che riceve da (1).

Varianti: a) (2) ostacola il passaggio da (3) a (1);
b) lancio lungo di (3) a (1), con (2) che cerca di anticipare il passaggio. (Diagr.136) (Diagr.137)



3° esercizio.
 Giocatori disposti come nel diagr. 138a).
 (1) passa a (2), corre e riceve il passaggio di ritorno e quindi passa a (4), riceve nuovamente di ritorno e conclude a canestro. (Diagr. 138 a)
 Rotazione: 3x2, 1x3, 2x4,
 (4) va a rimbalzo e poi va in coda alla fila opposta.
 L'esercizio viene riproposto cambiando lato.

(Diagr. 138b)



4° esercizio.

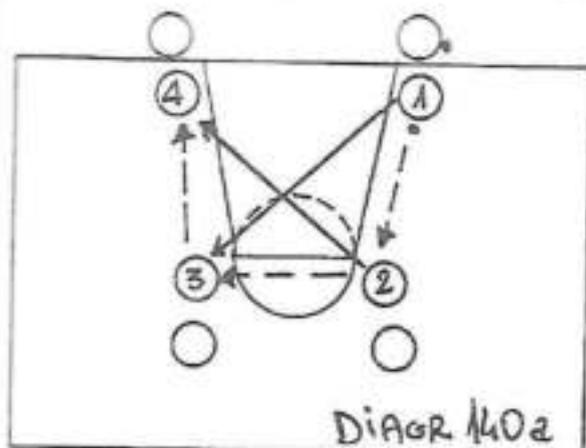
Giocatori disposti su tre file, come nel diagr. (139a). (1) passa a (2), che a sua volta passa a (3), il quale va a canestro. (1) e (2), appena passata la palla, corrono rispettivamente a rimbalzo e sul lato opposto.

Al ritorno: (1) apre su (2), che a sua volta passa a (3), scattato nel frattempo verso l'altro canestro. L'azione si ripete come all'andata: ognuno, infatti, fa due volte consecutive le stesse cose.

Rotazione nel senso del passaggio (1x2, 2x3 e 3x1). (Diagr. 139b)

Variante: (1) cerca di recuperare su (3) per andare a difendere su di lui.

5° esercizio: all'andata come nell'esercizio precedente, al ritorno 1c2. Dopo che (3) ha tirato, (1), recuperata la palla, attacca verso l'altro canestro contro (2) e (3). L'azione termina su canestro realizzato da una delle due parti.



6° esercizio.

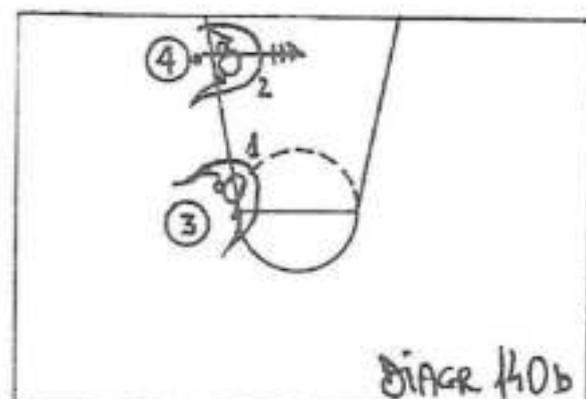
Lavoro per il tiro e il tagliafuori. Giocatori disposti su quattro file, come nel diagr. 140a:

(1) e (3) sono file di piccoli, (2) e (4) sono file di lunghi.

(1) passa la palla a (2) e corre a difendere su (3); (2) passa la palla a (3) e corre a difendere su (4); (3) passa la palla a (4). (4) tira e (2) deve tagliarlo fuori, mentre (1) tagliafuori (3). Rotazione obliqua (1x3; 3x1; 2x4; 4x2). L'esercizio viene riproposto cambiando lato.

Se prende il rimbalzo l'attacco: 2c2 sotto canestro; se prende il rimbalzo la difesa: rotazione.

(Diagr.140a) (Diagr.140b)

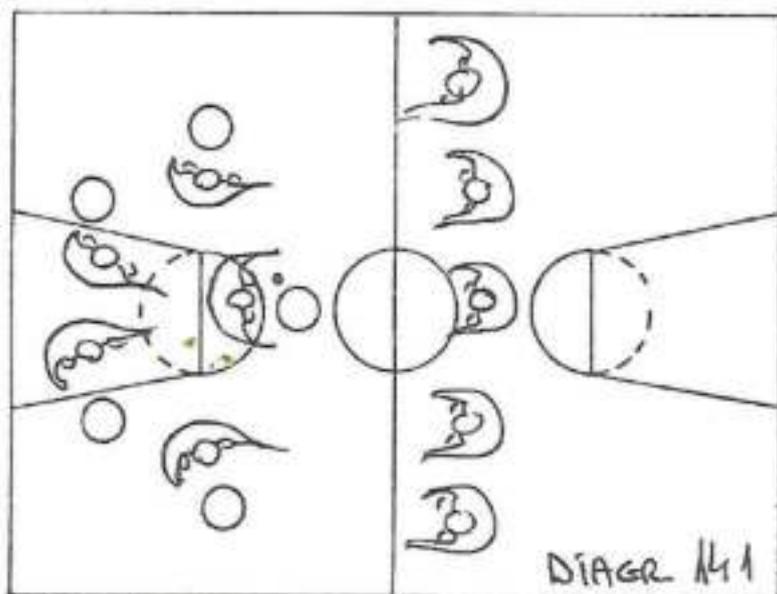


Stesso esercizio cambiando la finalit : 2c2 forzando gli attaccanti su una fascia di campo.

Stesso esercizio: 2c2 a due canestri. Se la difesa prende il rimbalzo va ad attaccare sull'altro canestro.

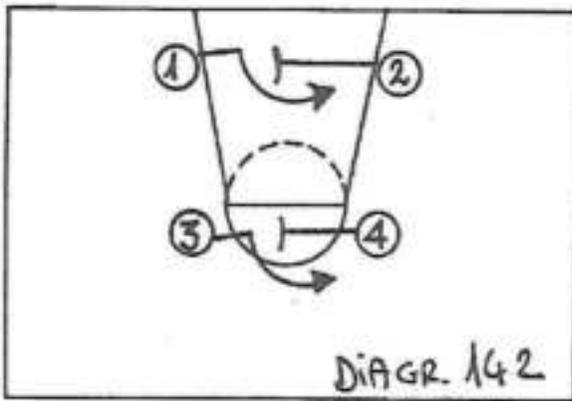
7° esercizio: giocatori suddivisi in tre quintetti, ogni quintetto con un pallone. 5c0: all'andata treccia a cinque, al ritorno contropiede secondario con la variante "cercare il pivot", gioco finalizzato a servire il pivot. Regole di "cercare il pivot": a) scambiarsi ogni volta che c'  rovesciamento di fronte;

b) solo il pivot sta sempre dentro l'area.



8° esercizio.(Diagr.141)

Giocatori suddivisi in tre quintetti: 5c5 in continuit  a tutto campo. Rotazione: il quintetto che difende va ad attaccare sull'altro canestro contro il quintetto che resta in attesa. Regola: il quintetto che subisce fallo attacca ancora, ma verso l'altro canestro contro il quintetto in attesa.

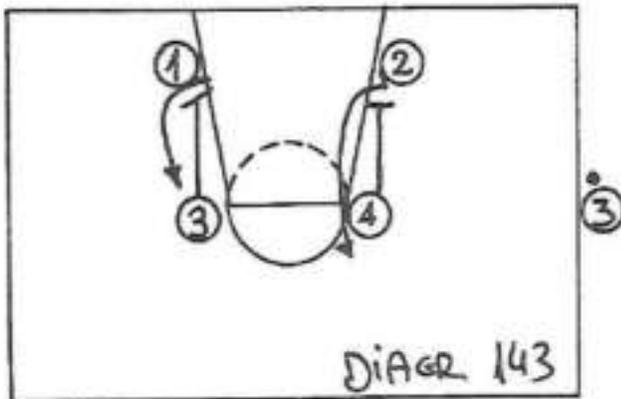


Gioco su rimessa laterale.

Disposizione come da diagr. 142.
Con l'ala piccola che fa sempre
la rimessa: blocchi orizzontali
oppure blocchi verticali.

③

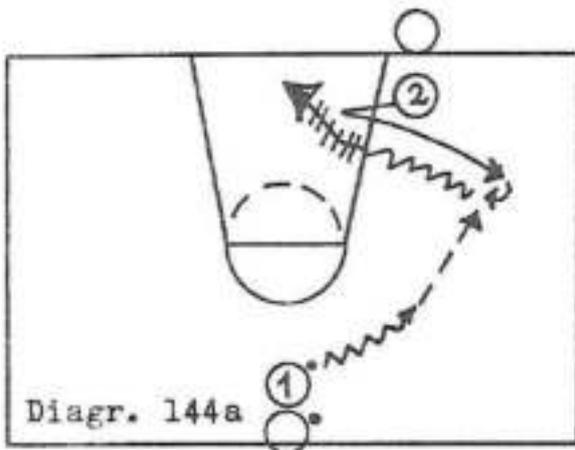
(Diagr.142) (Diagr.143)



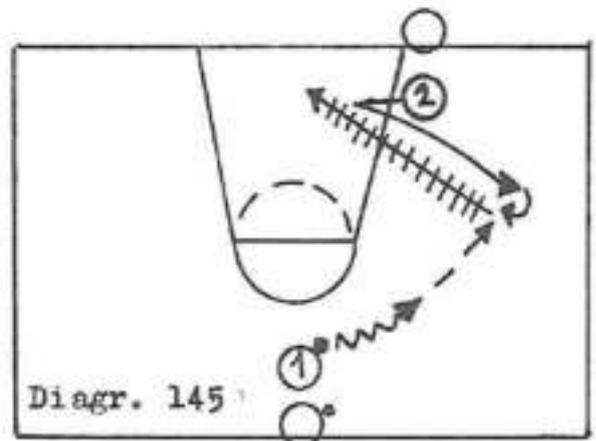
③

Ore 17,30/19,00: Allenamento squadre "C" e "D".

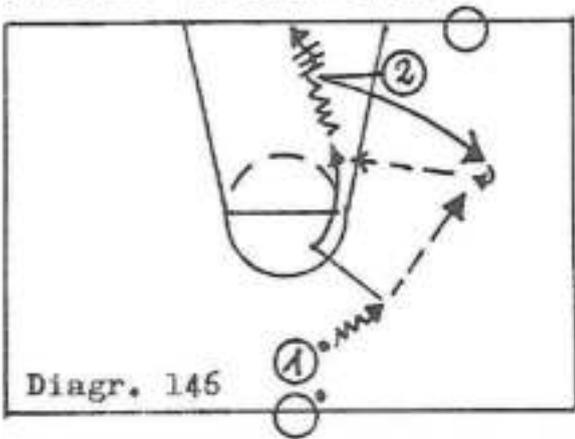
Riscaldamento: esercizi sui fondamentali di palleggio, passaggio e tiro (25').



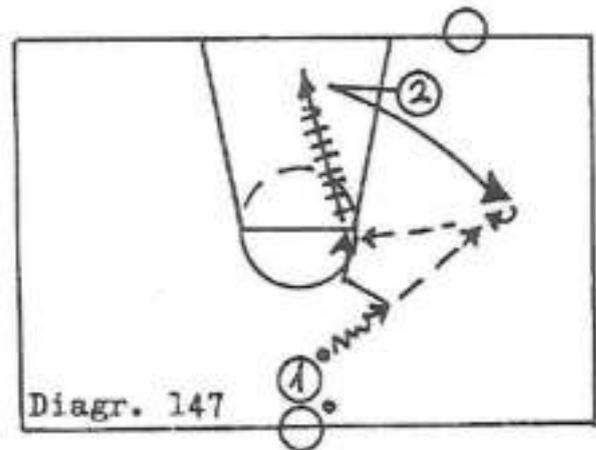
Esercizio n. 1: (1) palleggia, passa a (2) che ha eseguito cambio di direzione, arresto a due tempi fronteggiando il canestro. (2), ricevuta la palla, esegue: finta, palleggio incrociato, entrata (diagr. 144a)



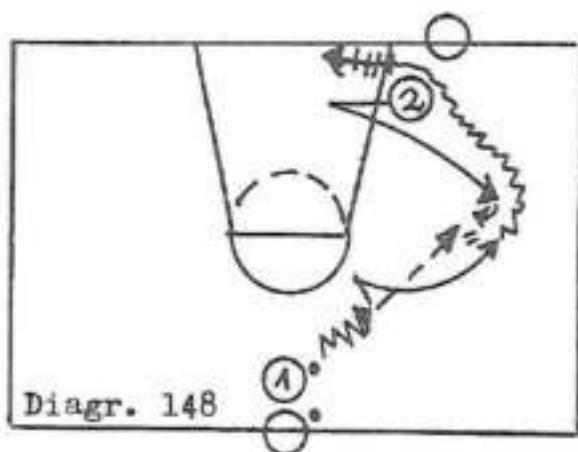
Variante: (2) esegue tiro da fuori anziché entrata. (diagr. 145)



Variante: "dai e vai" tra (1) e (2) con conclusione in entrata di (1). - Diagr. 146

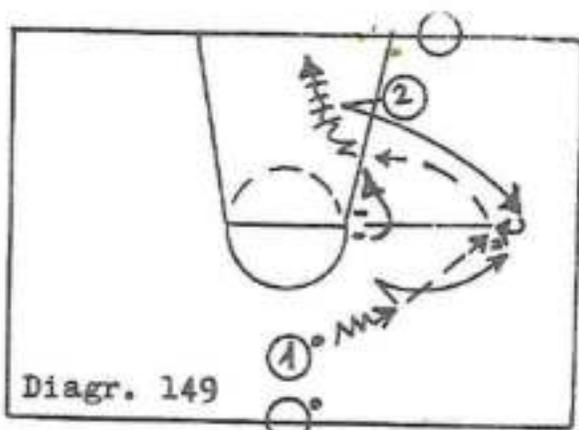


Variante: come il precedente (diagr. 146) ma con conclusione in arresto e tiro di (1) - Diagr. 147.



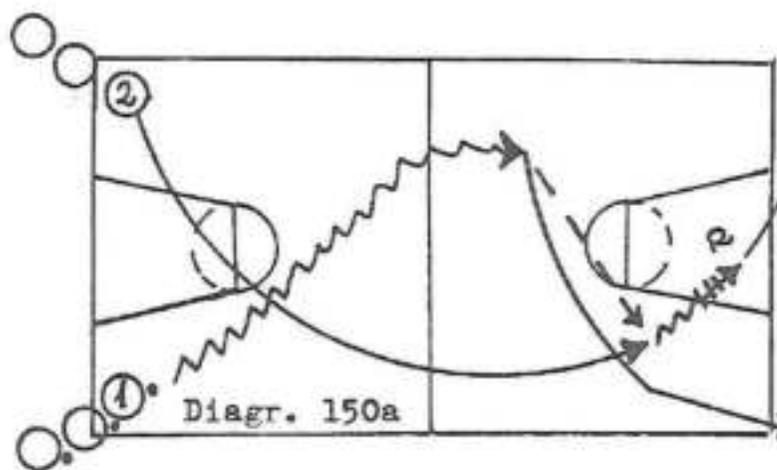
Diagr. 148

Variante: "dai e segui" tra (1) e (2) con conclusione in entrata di (1). - Diagr. 148



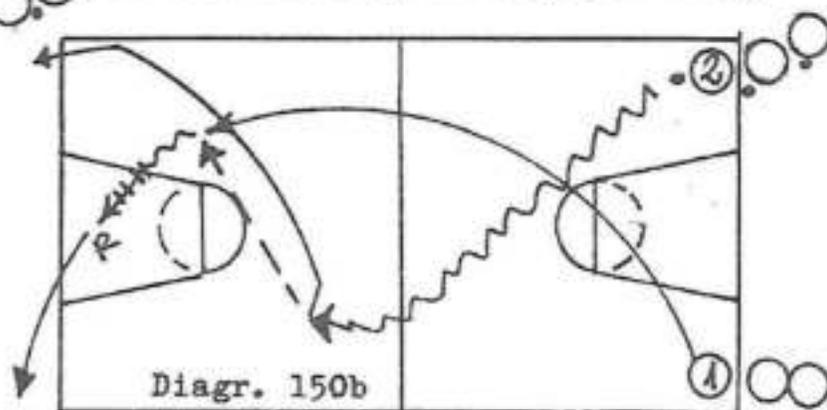
Diagr. 149

Variante: come il precedente (diagr. 148) ma con conclusione di (2) che riceve da (1) dopo aver eseguito un giro dorsale sull'angolo di lunetta (diagr. 149).



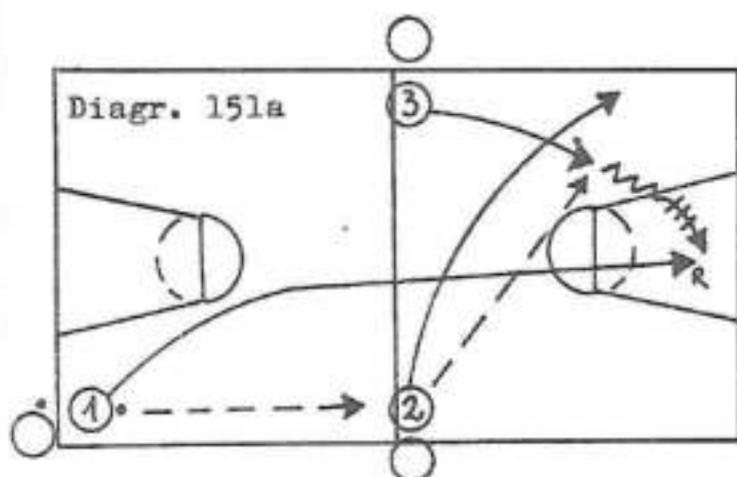
Diagr. 150a

Esercizio n. 2: giocatori disposti su due file, come nel diagr. 150a. (1) corre in palleggio verso l'altro canestro e verso il lato opposto, (2) incrocia dietro, riceve da (1) e va a concludere (diagr. 150a);



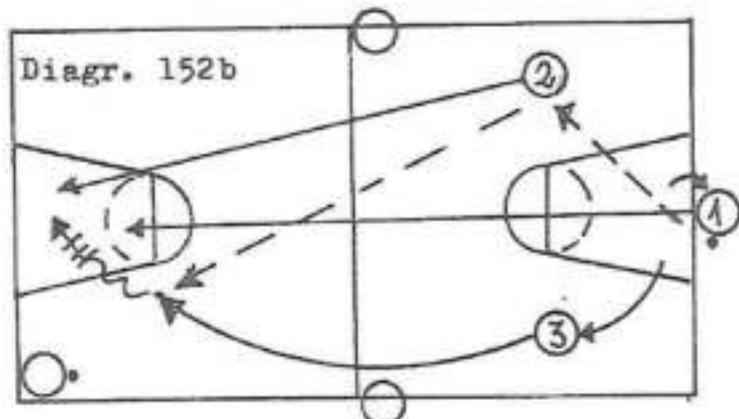
Diagr. 150b

una volta ricomposte le due file sul fondo opposto, ripartire verso l'altro canestro (diagramma 150b).



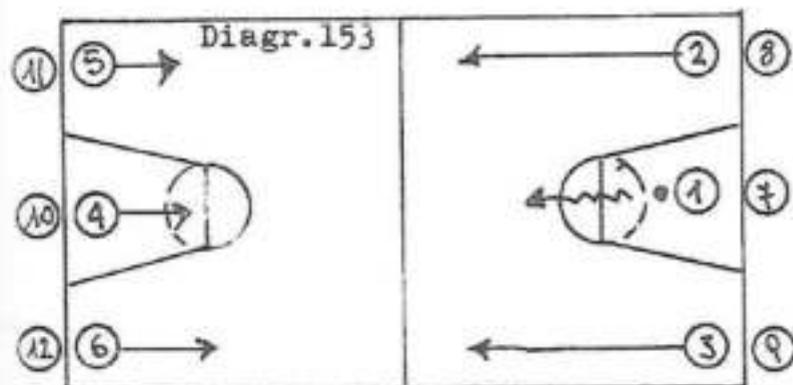
Esercizio n. 3: giocatori disposti su tre file, come nel diagr. 151a.

(1) passa la palla a (2), che a sua volta la passa a (3) che va a concludere; (2) si sposta sul lato opposto, (1) va a rimbalzo; (diagr. 151a);

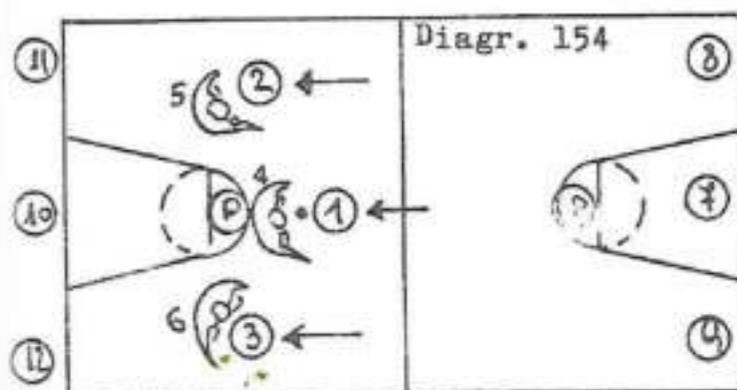


(1) apre a (2), che a sua volta lancia a (3) che va a concludere. (diagr. 151b)

Tutti gli esercizi sin qui proposti sono stati eseguiti su entrambi i lati.



Esercizio n. 4: giocatori disposti come da diagr. 153. 3c3 a tutto campo in continuità. I terzetti sono formati da un play, una guardia o un'ala piccola e da un'ala alta o pivot. Gioco libero sulla base del "dai e cambia".

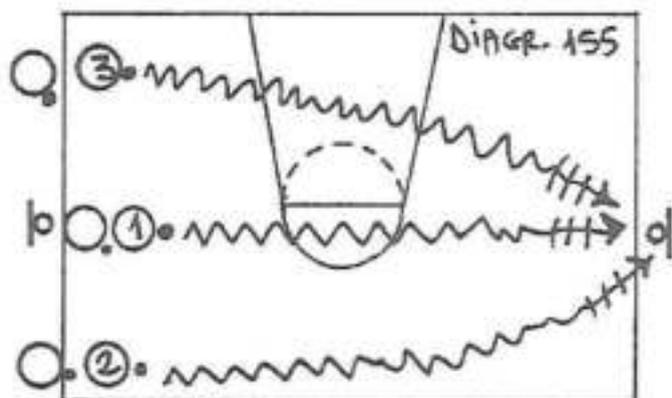


Variante: aggiungere due appoggi fissi in post alto. Regole: l'attacco deve obbligatoriamente passare la palla al post alto e muoversi lontano da lui, usare il "back-door", bloccare lontano dalla palla e non avvalersi del post alto come blocco (diagr. 154).

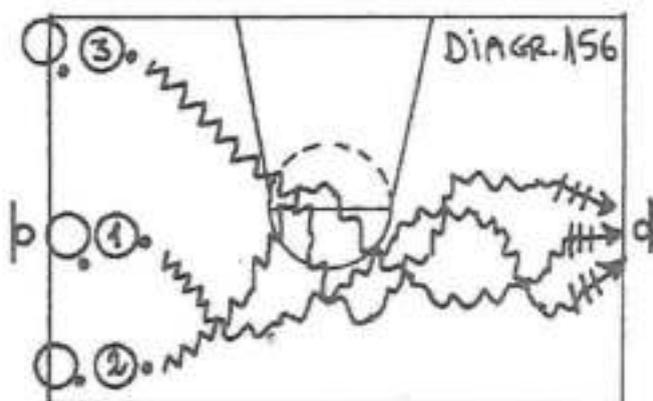
Esercizio n. 5: treccia a cinque all'andata, contropiede secondario al ritorno.

Esercizio n. 6: 5c5 a tutto campo in continuità con le soluzioni del contropiede secondario.

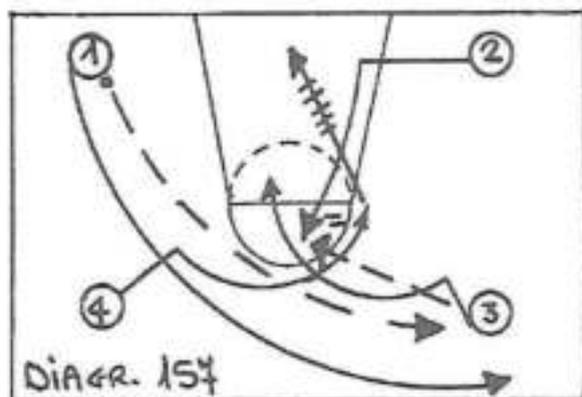
16 Settembre 1988, ore 9.00/10.00: Allenamento squadre "B" e "C"



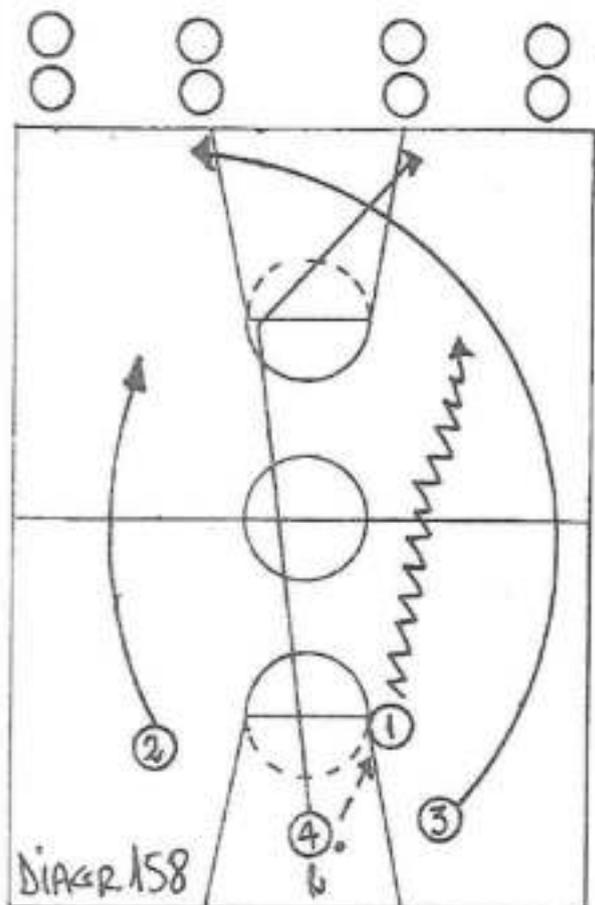
Esercizio n. 1 (3')
giocatori disposti come nel diagramma 155: ogni giocatore con palla. Il primo di ogni fila parte in palleggio e va a concludere in terzo tempo o in arresto e tiro al canestro laterale opposto.



Esercizio n.2 (2')
Giocatori disposti come nel diagramma 156: ogni giocatore con palla. I primi di ogni fila partono in palleggio contemporaneamente eseguendo una treccia stretta nella fascia centrale del campo. Anche questo esercizio viene svolto sui canestri laterali.

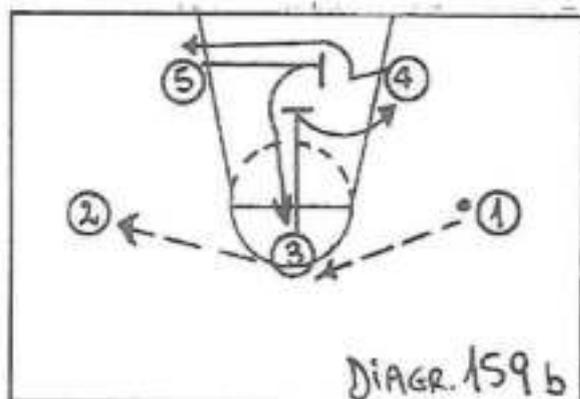


Esercizio n.3 (5')
Giocatori disposti come nel diagramma 157.
(1) in possesso di palla passa a (3),
(2) sale in post dalla parte di (3),
(3) taglia sul post all'interno,
(4) taglia all'esterno ricevendo la palla consegnata dal post per un tiro in sospensione.
Rotazione: 1x3/2x4.



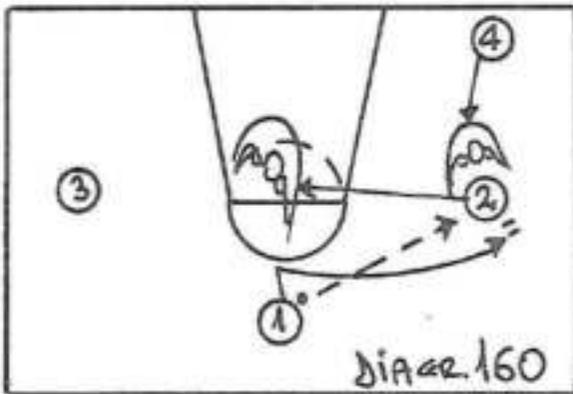
Esercizio n.4 : (5')

Giocatori disposti su quattro file sulla linea di fondo campo, come da diagr. 158. Treccia a 4 all'andata, ritorno 4c0 eseguendo i movimenti del contropiede secondario con un rimorchio.

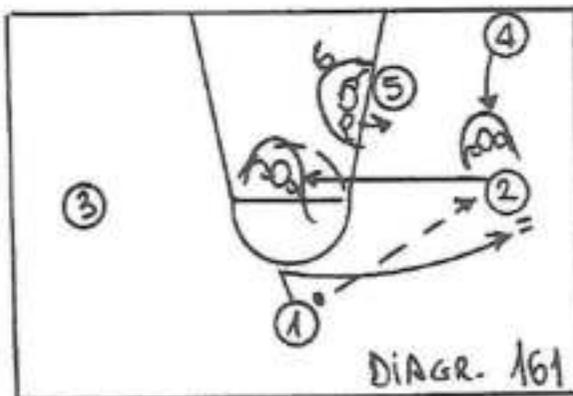


Esercizio n. 5:

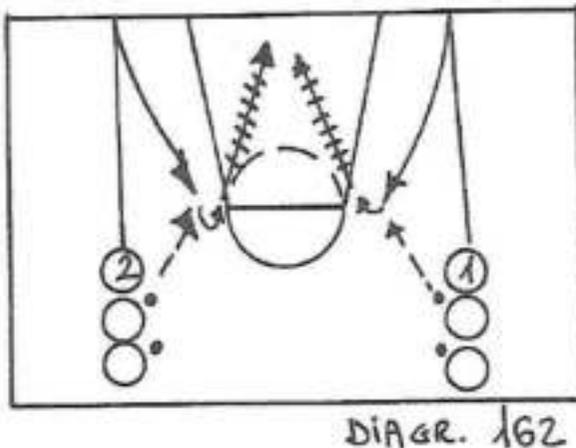
giocatori suddivisi in cinque file, disposte sulla linea di fondo campo, come nel diagr. 159a treccia a cinque all'andata, 5c0 al ritorno eseguendo i movimenti del contropiede secondario (diagr.159a) e continuità al gioco di attacco (diagr. 159 b). (5').



Esercizio n. 6:
giocatori disposti come nel diagramma 160. (1) esegue un "dai e segui" con (2), il quale, dopo aver consegnato la palla a (1), corre a difendere su (3); nel frattempo (4) corre a difendere su (1). 2c2 agonistico. (5'). Rotazione: 1x4/2x3.



Esercizio n. 7:
sulla stessa base dell'esercizio precedente aggiungendo un pivot ed un contropivot. 3c3 agonistico. (10'). (Diagr. 161) Rotazione: 1x4/2x3/5x6.



Esercizio n. 8:
gara di tiro. Giocatori suddivisi in due squadre, quattro palloni per squadra, il primo di ogni fila è senza palla. Al "via!" il primo si dirige verso la linea di fondo campo, esegue un cambio di direzione e riceve la palla dal secondo della fila. (Diagr. 162) Conclusioni:

- arresto e tiro;
- arresto, finta di tiro, palleggio incrociato, arresto e tiro;
- arresto, finta di tiro, partenza stessa mano stesso piede, arresto e tiro.

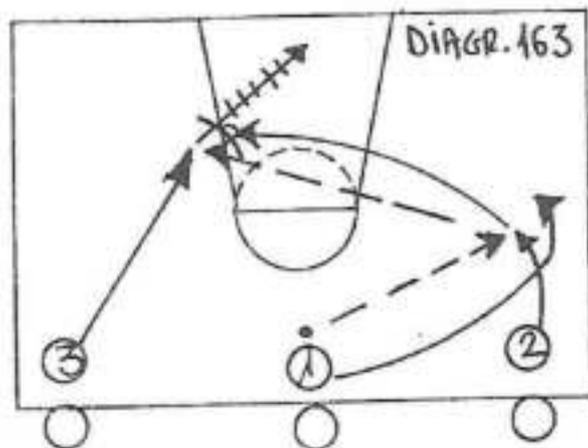
Si conteggiano progressivamente i canestri: vince la squadra che arriva per prima a realizzare 30 punti.

Esercizio n. 9: 5c0 da metà campo eseguendo i movimenti della continuità dell'attacco. Regola: tre ribaltamenti di palla prima di concludere. (5').

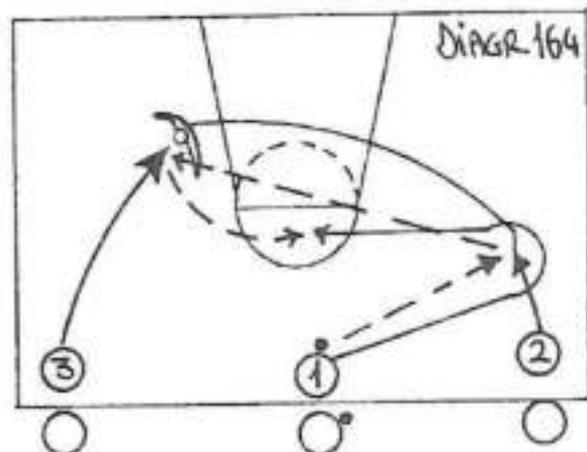
Esercizio n. 10: 5c5 su metà campo con gli stessi movimenti della continuità. Vince la squadra che arriva per prima a realizzare 5 canestri. (5').

Esercizio n. 11: tiri liberi. Vedere diagramma 34 a pag. 18.

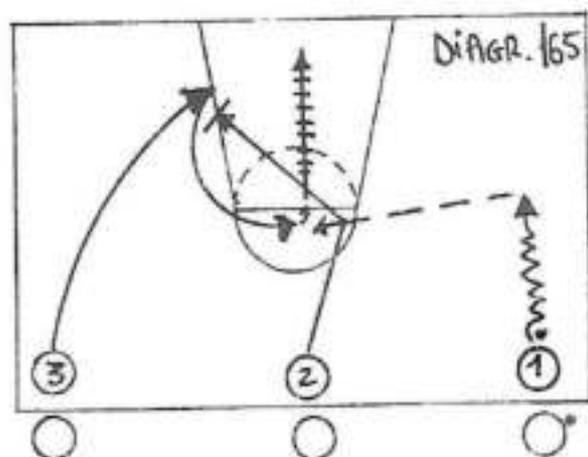
Ore 11.00/12.00 : Allenamento squadre "A" e "D"



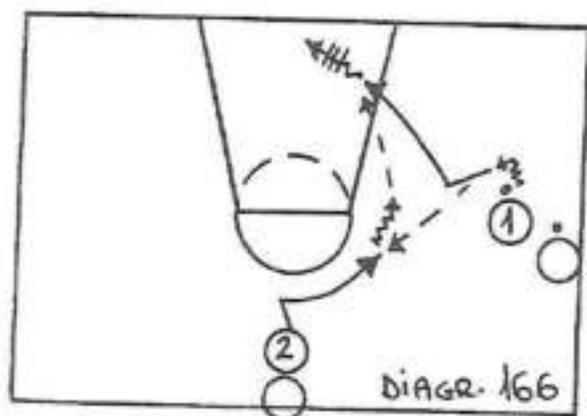
Esercizio n.1 : (5')
Giocatori disposti come nel diagramma 163 effettuano treccia da metà campo con due passaggi e tiro in corsa. Chi effettua il secondo passaggio ostacola il tiro in corsa.



Variante all'esercizio n.1 (3')
Giocatori disposti come nel diagramma 164, effettuano treccia da metà campo, (2), che esegue il secondo passaggio, va a difendere su (3); (3) a sua volta ritorna la palla a (1) che si è portato in post alto dopo cambio di direzione. (3) gioca così senza palla cercando di ricevere per un tiro.

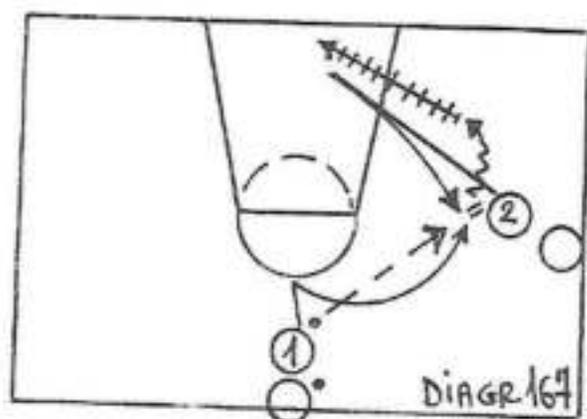


Esercizio n.2 : (5')
Giocatori disposti come nel diagramma 165, (1) palleggia verso il prolungamento della linea di tiro libero, (3) si abbassa in pivot basso e sfrutta il blocco di (2). (2) sale in post alto per ricevere da (1) e tirare in sospensione.
L'esercizio va riproposto sull'altro lato del campo.



Esercizio n. 3. (5')

Lavoro sui fondamentali di passaggio e tiro su base "dai e vai". Giocatori disposti su due file, come nel diagr. 166. (1) con palla viva sul prolungamento della linea di tiro libero, (2) effettua movimento di smarcamento per ricevere. (2), ricevuta la palla, esegue un palleggio per migliorare l'angolo di passaggio a (1), che a sua volta ha eseguito cambio di direzione per andare a concludere con un tiro in corsa.



Esercizio n. 4. (5')

Lavoro sui fondamentali di passaggio e tiro su base "dai e segui". Giocatori disposti su due file, come nel diagr. 167. (1) passa a (2) dopo che quest'ultimo ha effettuato un cambio di senso dentro l'area. (2) riceve palla sul prolungamento della linea di tiro libero. (1) esegue cambio di direzione, riceve in passaggio consegnato e va al tiro con un palleggio ed arresto.

Esercizio n. 5. (25')

Ripasso generale del gioco d'attacco con tutte le varie soluzioni:

Due nuove strenne per i tecnici del basket

MESTRE - Editi dalla Federazione Italiana Pallacanestro sono stati pubblicati da alcuni giorni due testi di rilevante interesse, non solo per gli addetti ai lavori, ma per chiunque desideri avvicinarsi con un occhio particolare al mondo del basket. Le due pubblicazioni si riferiscono al clinic internazionale di Grado, effettuato dal 29 giugno al 4 luglio 1987, e alla relazione conclusiva delle sedute tecniche del "Centro di Alta Specializzazione", svoltosi a Madonna di Campiglio, nel cuore delle Dolomiti di Brenta, nel recente mese di settembre.

L'esposizione del clinic di Grado propone gli interventi dei tecnici che si sono alternati nel ruolo di relatori nella simpatica cittadina balneare: Charles Newton (Vanderbilt University, Gene Bartow, Alabama Birmingham University, Alessandro Gamba, head coach della nazionale italiana con la quale ha vinto il titolo europeo a Nantes e la medaglia d'argento alle Olimpiadi di Mosca, Alberto Bucci, trainer della capolista Enichem Livorno, lo jugoslavo Bogdan Tanjevic, della Stefanel Trieste, Riccardo Sales (Benetton Treviso) e Tonino Zorzi che sta portando la "sua" Standa Reggio Calabria verso i play-offs in A/2. Il lavoro di rilevazione è stato affidato dalla Fip ad un gruppo di giovani allenatori, comprendente Ettore Messina, viceallenatore della Knorr Bologna, con trascorsi cestistici a Venezia e Mestre, Guido De Alexandris, attuale presidente della Commissione Provinciale CAF di Venezia, Donato Cassano, Massimo Magri, Sergio Smerieri e Antonio Trullo.

Il Centro di Specializzazione di Madonna di Campiglio è stato condotto dai tecnici azzurri Santi Puglisi (tricolore juniores con la Superga Mestre nel '79-'80) e Mario Blasone, con la collaborazione del tecnico statunitense Bob Mc Killop, allenatore della Long Island Lutheran High University. Si tratta di due fascicoletti da consultare con vero e propria avidità da parte degli addetti ai lavori: la spiegazione è spigliata e lineare, integrata da una iconografia esplicativa curata nei minimi dettagli da Guido De Alexandris.

Tutto il basket (o quasi) in due libri editi dalla Fip

MESTRE — (m.c.) Nuove proposte librarie per gli appassionati di basket.

Editi dalla Fip e curati dal Comitato allenatori federali, sono stati pubblicati due testi di notevole interesse aventi come punti di riferimento il clinic internazionale di Grado ed il Centro di alta specializzazione di Madonna di Campiglio.

Il testo relativo alla riunione tecnica, svoltasi nel centro friulano dal 29 giugno al 4 luglio 1987, presenta gli interventi di alcuni relatori di fama internazionale: gli americani Charles Newton (Vanderbilt University) e Gene Bartow (Alabama Birmingham University), lo jugoslavo Bogdan Tanjevic (Stefanel Trieste), Alessandro Gamba (head coach della nazionale italiana), Alberto Bucci (Enichem Livorno), Riccardo Sales (Benetton Treviso) e Tonino Zorzi (Standa Reggio Calabria).

Il lavoro di rilevazione è stato affidato dalla Fip ad un gruppo di giovani allenatori, tra i quali Ettore Messina, attuale viceallenatore della Knorr Bologna, e il mestrino Guido De

Alexandris, presidente della Commissione provinciale della Caf.

Spigliato e di facile consultazione, arricchito da numerose tavole dimostrative, il lavoro sulle lezioni pratiche, tenute a Madonna di Campiglio nel recente mese di settembre da Santi Puglisi e Mario Blasono, con la collaborazione di Bob McKillop, head coach della Long Island Lutheran High University, non può non suscitare le attenzioni degli addetti ai lavori.

Sono due testi da leggere e osservare con avidità: la spiegazione è chiara, integrata da un'iconografia esplicativa semplice, ma estremamente informativa.

Chiunque opera in questa disciplina può ricavare dalla consultazione dei due volumi esempi interessanti di immediata applicazione.

La stampa delle due opere è stata curata dal Comitato regionale Veneto confermando l'impegno costruttivo degli organi federali nella divulgazione e nella conoscenza della pallacanestro.



FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO

SETTORE SQUADRE NAZIONALI

**CENTRO DI ALTA SPECIALIZZAZIONE MASCHILE
NATI '72 - NATI '71**

Madonna di Campiglio, 11 - 17 Settembre 1988

PROGRAMMA TECNICO

Capo Istruttori: SANTI PUGLISI
MARIO BLASONE

Istruttori: Gaetano GEBBIA
Giampiero HRUBY
Stefano PILLASTRINI
Guido SAIBENE

Rilevatore: Guido DE ALEXANDRIS



FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO

SETTORE SQUADRE NAZIONALI

**CENTRO DI ALTA SPECIALIZZAZIONE MASCHILE
NATI '72 - NATI '71**

Madonna di Campiglio, 11 - 17 Settembre 1988

PROGRAMMA TECNICO DEL COACH BOB Mc KILLOP

Rilevatore: Guido DE ALEXANDRIS



**ROBERT McKILLOP
DIRECTOR OF
SUMMER PROGRAMS**

**LONG ISLAND LUTHERAN JR/SR HIGH SCHOOL
131 BROOKVILLE ROAD**