

CONCETTI DI SQUADRA OFFENSIVI UNDER 15
E PRECEDENTI



Nell' ambito della **SUMMER LEAGUE** organizzata dalla **UISP** di Roma si è svolto il **SUPER TRAINING ALAIP COACH** patrocinato dalla **REGIONE LAZIO**.

IL 21 GIUGNO COACH Di Fonzo ha tenuto una lezione sui principi di attacco alla difesa ad uomo in una squadra giovanile.



“Sono 32 anno che alleno – ha esordito coach Di Fonzo – e sono convinto che se i ragazzi non sanno **GIOCARE SENZA PALLA** non diventeranno mai giocatori di pallacanestro. Allora occorre fissare i concetti di spazio e tempo. La difesa vuole stringere gli spazi, l'attacco dilatarli, è così più facile giocare 1 c. 1. **Crearsi un vantaggio, mantenerlo e concretizzarlo**; allora occorre muoversi senza palla per non dare punti di riferimento al difensore; muovere la palla (max 2 “ in mano), attaccare il canestro con o senza palla (tagli). Inoltre dobbiamo sempre trasmettere entusiasmo a spiegare che non importa se l'avversario è più forte, ma l'importante è lottare su ogni metro di campo. Se siamo piccoli bisogna tagliafuori anche su un TIR. Se tiriamo dobbiamo essere convinti di fare canestro. Se gli avversari hanno un lungo sotto lo attacchiamo anche se prendiamo 20 stoppate. Non accettare la realtà, può succedere sempre di tutto. Prendiamo sfondamento anche da una locomotiva.

SI LOTTA, SI PERDE, SI VINCE INSIEME.

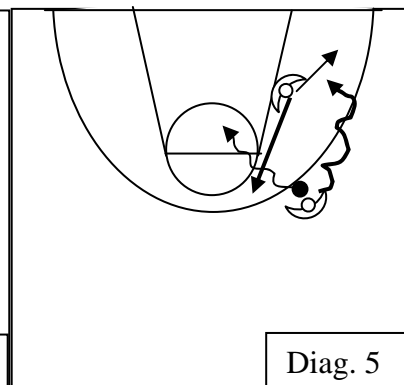
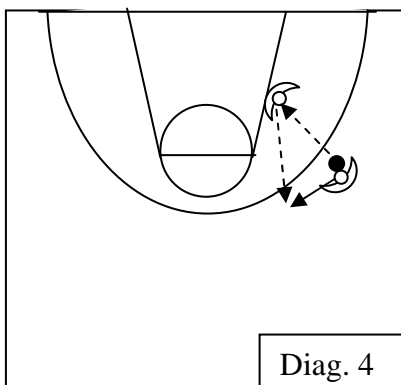
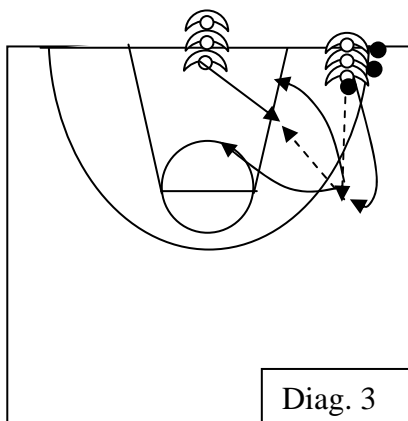
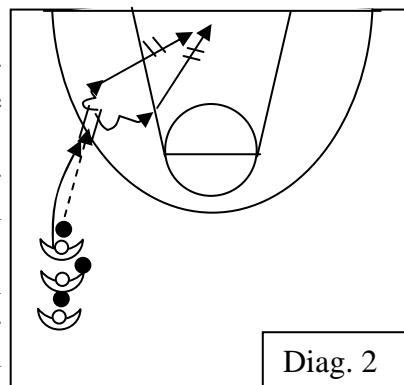
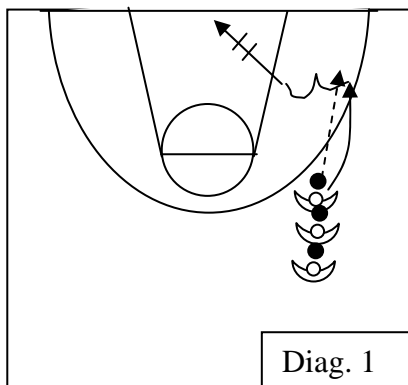
Vedrete che quando uno fa propri questi concetti poi diventano 2 poi 3 e poi tutta la squadra. Prima di arrivare al 5 c. 5 vediamo alcuni esercizi propedeutici.”

Diag. 1 autopassaggio, ricezione con arresto a due tempi sx-dx e partenza incrociata con perno sx.

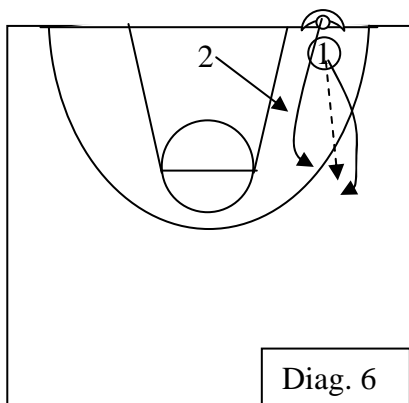
Diag. 2 autopassaggio, ricezione con arresto ad un tempo e partenza incrociata con perno sx o dx. **DA ESEGUIRE CON LA MASSIMA INTENSITA'**

Nei diag. 3, 4, 5 vediamo i movimenti col pivot:

1. Passare e tagliare (difensore del passatore che resta sullo stesso),
2. passare e dilatare la distanza (difensore che si schiaccia);
3. entrata sul centro o sul fondo (difensore che recupera) con i movimenti conseguenti del pivot.

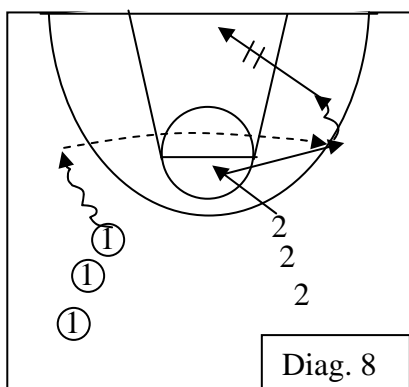
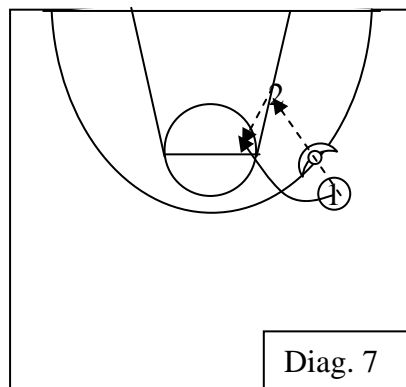


CONCETTI DI SQUADRA OFFENSIVI UNDER 15
E PRECEDENTI



Si inserisce il difensore sull'esterno. 1 fa :
1. autopassaggio,
2. recupero;
3. palla al pivot:
4. soluzioni viste sul 2 c. 0.

Poi si passa al 2 c. 2



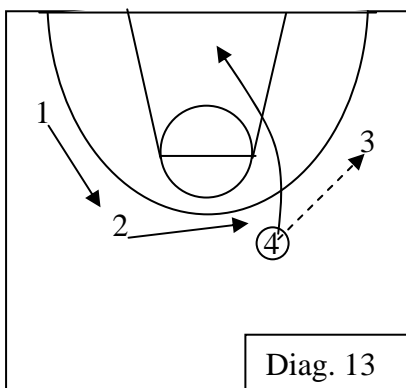
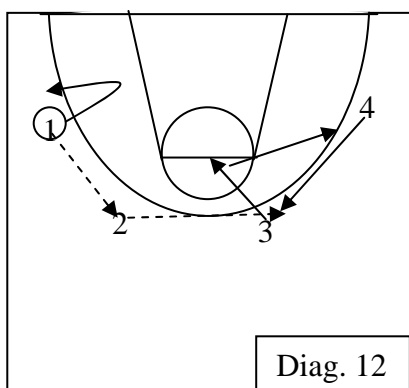
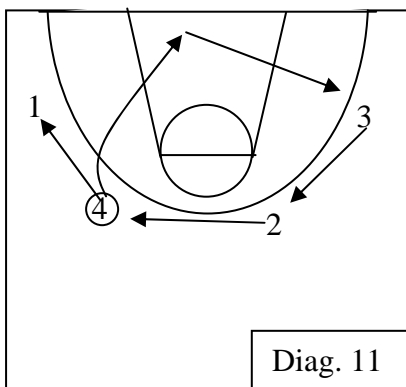
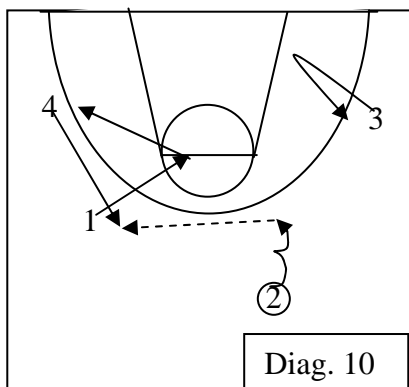
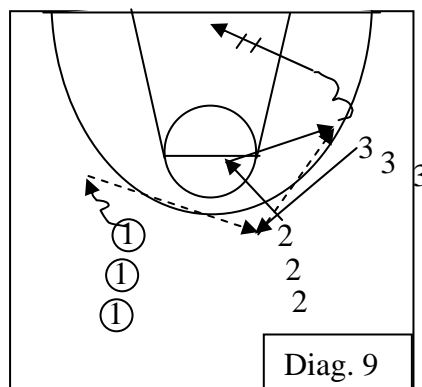
Nei diag. 8 e 9 2 esercizi propedeutici al gioco d'attacco. Nell'esercizio di cui al diag. 9 2 si muove dalla posizione di post mentre la palla è in volo tra 1 e 3. la conclusione di 2 deve essere determinata.

Passiamo al sistema di gioco Iniziando dal 4 C. 0.

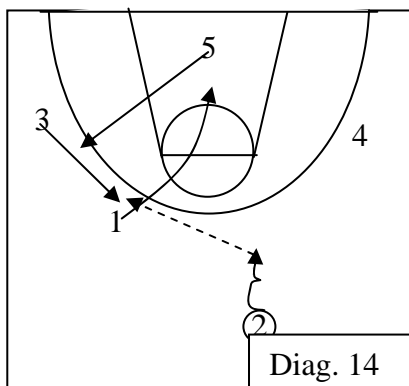
Mentre 2 porta avanti la palla, 3 si smarca, 1 va in post alto e 4 lo rimpiazza. 2 passa a 4 che ribalta per 1. Dopo il passaggio 4 taglia e si ferma un attimo sotto canestro; 2 e 3 scalano vs. la palla. (diag 10 ed 11.

1 passa a 2; mentre la palla è in volo, 3 taglia vs. centro rimpiazzato da 4 che riceve da 2. (diag. 12.) 4 ribalta per 3 e taglia mentre 2 ed 1 rimpiazzano. (diag. 13) Può essere considerata una continuità. E' un passing game in cui le regole sono : chi passa sul lato taglia, chi è in guardia vicino a dove sta arrivando la palla, taglia.

Chi taglia crea lo spazio per l'1 c. 1 del compagno che rimpiazza.



CONCETTI DI SQUADRA OFFENSIVI UNDER 15
E PRECEDENTI



Il 5 c. 5 prevede alcuni semplici aggiustamenti esemplificati nei diag. 14-16. L'uomo sotto canestro si muove come vede una posizione libera.

Da ultimo coach Di Fonzo ha fatto vedere una partenza per il contropiede che prevede uno schieramento atto ad iniziare subito il gioco. Tutti fanno tap-in al tabellone, al segnale un giocatore prende palla ed effettua l'apertura. Chi fa l'apertura corre alla retina opposta gli altri si schierano come da diag. 17.

