

FONDAMENTALI DI ATTACCO.

LAVORARE SULL'EQUILIBRIO DEL CORPO
COACH JASMIN REPESA

Organizzato dal CNA laziale nell'Impianto di Fonte Meravigliosa, alla presenza di numerosissimi aspiranti allenatori (clinic obbligatorio) e molti allenatori, Jasmin Ripesa ha svolto un interessantissimo clinic sull'equilibrio del corpo.

Va sottolineata la grande disponibilità dell'allenatore croato nel proporsi come interlocutore del movimento cestistico italiano; Ripesa davvero non si limita ad un corretto rapporto contrattuale con le società di A che allena.

“Si vedono pochi giocatori in serie A che posseggono EQUILIBRIO. E' fondamentale nell'azione di attacco il PRIMO PASSO, che rende possibile mantenere un atteggiamento AGGRESSIVO.” Ha esordito coach Ripesa che ha iniziato mettendo i ragazzi in cerchio sulla linea dei tre punti posizionandoli con :

- ❑ la palla all'altezza degli occhi (appena sotto);
- ❑ braccio a 90°;
- ❑ gambe piegate;
- ❑ la schiena eretta;
- ❑ la larghezza tra i piedi più congeniale ad ognuno – “basta che trovino l'equilibrio” ha sottolineato coach Ripesa -

Poi ha iniziato a spingerli leggermente da dietro, da davanti e lateralmente, facendo notare ad ognuno la carenza nell'equilibrio e sottolineando - “**SUPER**” -la posizione corretta che assumevano alcuni degli allievi. “Se uno è in equilibrio può anche subire un contatto non sanzionabile con fallo.”

La posizione corretta è quella che consente :

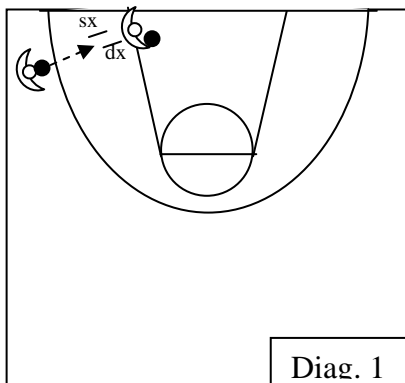
1. tiro;
2. passaggio;
3. penetrazione.

Ad es. se la palla è troppo alta si può solamente tirare.

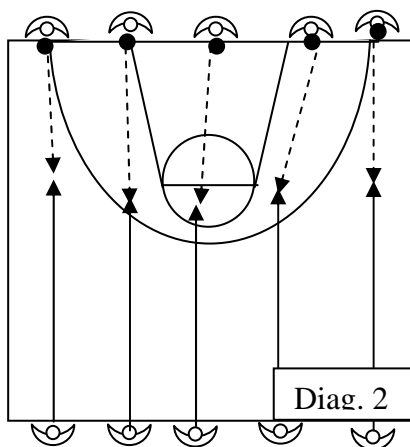
Li ha invitati poi a palleggiare sul posto e riprendere la posizione di equilibrio.

Il passo successivo è stato quello di eseguire:

- ❑ autopassaggio;
- ❑ arresto a 2 tempi (sx – dx per i destri);
- ❑ prendere posizione di equilibrio.



Coach Ripesa ha fatto notare come gli allievi andavano abbastanza mollemente alla ricezione; “**VELOCI ED AGGRESSIVI** sulla palla” ha preteso Ripesa. Diag. 1



Poi coach Ripesa ha fatto schierare gli allievi come da diag. 2; fila con palla sulla linea di fondo, fila senza palla sul centro campo.

Da centro campo vanno verso la palla, ricevono ed assumono posizione di equilibrio.

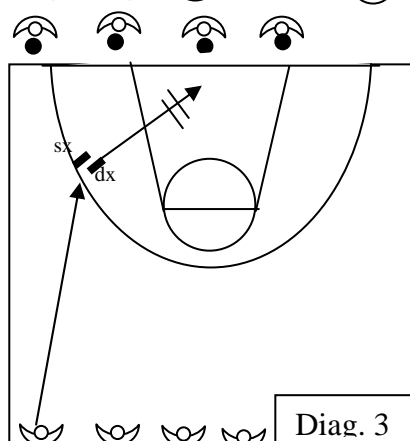
Passo successivo, dopo aver assunto la corretta posizione, eseguono 2 3 molleggi sulle gambe e tiro.

Coach Ripesa raccomanda di andare SOTTO LA PALLA.

Poi il giocatore che parte da centro campo deve ricevere saltando dentro la linea dei tre punti e tira; quindi:

1. Sprintare;
2. arresto ad un tempo con ricezione;
3. tiro.

Il tutto alla massima velocità. "il tiro deve essere rapido; si può al massimo equilibrarsi portando il piede omologo alla mano del tiro in avanti. Diag. 3.

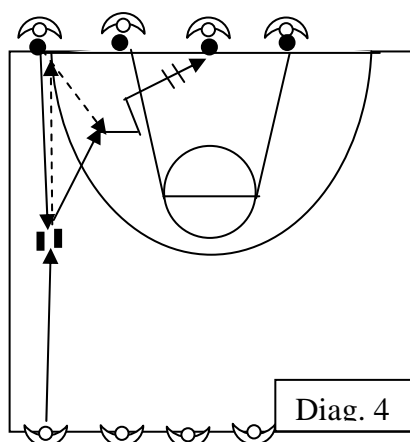


Passaggio successivo, l'allievo:

1. sprinta;
 2. riceve in equilibrio;
 3. ripassa al compagno;
 4. sprinta;
 5. riceve nuovamente e conclude in terzo tempo.
- Diag. 4.

Ripesa ha introdotto l'esercizio spiegando che il giocatore che riceve la palla deve essere pronto a sfruttare una difesa sbilanciata; in questo caso passa per ricevere e concludere in penetrazione.

Ha chiesto di aumentare l'aggressività e tenere la testa alzata.



Nel diag. 5 viene mostrato il passo successivo in cui il giocatore:

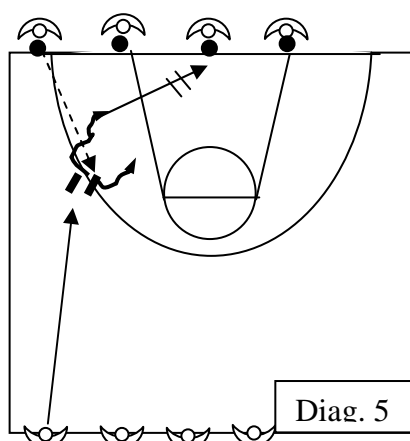
1. sprinta;
2. riceve con arresto ad un tempo;
3. esegue partenza incrociata. Sia a dx che a sx.

Il primo passo deve essere PROFONDO, il secondo AGGRESSIVO, il terzo IN ALTO perché deve battere l'aiuto. "NON ARRIVARE CON POCA DETERMINAZIONE".

Repesa ha fatto notare come mancasse la finta di tiro ed ha aperto una parentesi. Se per fintare si perde equilibrio la finta non serve a nulla.

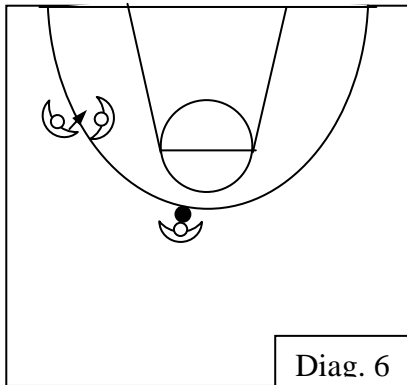
La finta deve essere lenta, perché deve essere credibile al fine di mandare fuori equilibrio il difensore.

HA FATTO RIPETERE IL TUTTO INSERENDO LA FINTA DI TIRO.

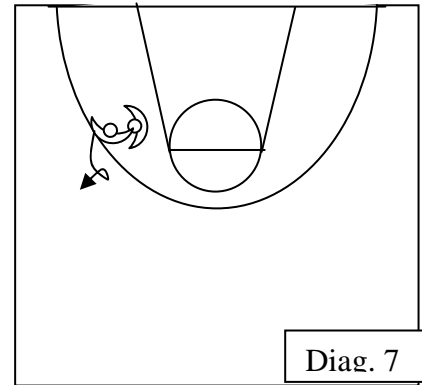


A CONCLUSIONE DEL CLINIC Repesa ha fatto giocare i ragazzi 3 c. 3, fornendo le regole;

- ❑ dopo ogni passaggio tagliare;
- ❑ sulla ricezione essere aggressivi ed attaccare sempre;
- ❑ smarcarsi con autoblocco. Per l'autoblocco altra parentesi. (diag. 6 e 7)



Mettere la gamba interna tra le gambe dell'avversario, nel diagramma la dx. diag. 6. perno sulla gamba dx, quindi giro sulla sx e saltare fuori: alla massima velocità. Diag. 7



Nel corso del gioco coach Ripesa, prendendo spunto dalle azioni, ha raccomandato:

- ❑ attaccare sempre;
- ❑ evitare palleggi passivi;
- ❑ non consentire al difensore l'aiuto e recupero, quindi al primo passo di aiuto FARE UN PASSO in allontanamento per ricevere lo scarico.

Ripesa, per chiarire i concetti ha chiesto all'attacco di effettuare 6 passaggi senza palleggiare prima di concludere spiegando ai ragazzi che il palleggio serve o a battere il difensore o guadagnare migliore linea di passaggio.

Ha concluso chiedendo di guardare sempre la palla, sprintare dopo ogni possesso, assumere sempre posizione di triplice minaccia.