

IMPOSTAZIONE DELL'ALLENAMENTO TIPO

- Esercizi semplici e non coreografici
- Ritmo e intensità partita
- Esercizi che ripropongono situazioni gara
- Dopo la fase di impostazione e spiegazione, si parte con "l'allenamento giocato" cioè situazioni di gioco riproposte in allenamento, guidate quindi: 3c3 in continuità, 3c3 con recupero difensivo, 3c3 con tre che vanno e tre che seguono.

All'interno di queste esercitazioni di 3c3, che ripropongono il gioco spezzettato (su un lato, con il post, blocchi orizzontali, blocchi ciechi), LE CORREZIONI DARANNO IL DIVERSO TAGLIO DELL'ESERCIZIO (ATTACCO, DIFESA, USCITA DAI BLOCCHI, RICEZIONE PIEDI A CANESTRO, TEMPI E ANGOLI DI PASSAGGIO).

QUELLO CHE SI E' FATTO IN ALLENAMENTO LO SI DEVE VEDERE NEL 5C5

FINALE. Da come le cose sono riproposte possono nascere segnali di allarme che qualcosa non va.

CONSIDERAZIONI PER LA SCELTA DEL TIPO DI ATTACCO: "PASSING GAME"

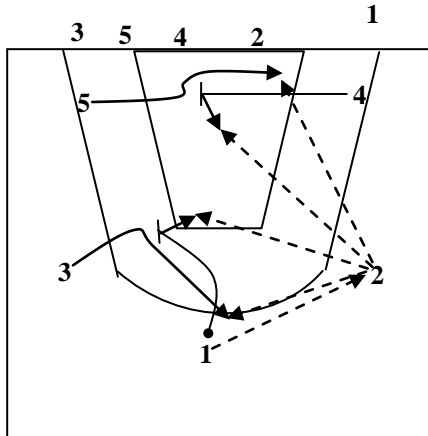
- 1) COINVOLGERE TUTTI I GIOCATORI NELLA COSTRUZIONE DELL'AZIONE
 - compiti del "ruolo" ben definiti ma non ruoli fissi
 - lasciare la scelta della soluzione all'interno delle dinamiche di gioco e tenendo conto delle caratteristiche individuali, anche in relazione all'avversario
 - favorire la capacità di "lettura" del gioco e della situazione tattica, e quindi, la crescita e la formazione del giocatore
 - tutti possono provare e trovare soluzioni personali
- 2) FACILITA' DI INSERIMENTO DI SITUAZIONI TATTICHE
 - blocchi verticali
 - blocchi orizzontali
 - blocchi ciechi
 - uso del post
 - blocchi sulla palla
 - dai e segui
 - uso dello stack
 - blocchi tandem
 - dai e vai
- 3) PRESENZA O MENO DI LUNGI DI RUOLO
 - non costringe a far diventare n°5 giocatori poco alti
- 4) POSSIBILI DIFFICOLTA'
 - non è esattamente "gestibile" in alcuni momenti della gara
 - se i giocatori non posseggono un minimo di capacità di lettura il gioco si impoverisce diventa uno "schema" rigido e di conseguenza produce poco
 - richiede buoni fondamentali

COSTRUZIONE DEL DAI E CAMBIA

Regole generali;

A) passa e blocca;

B) giocatore vicino alla palla blocca per quello lontano.



1 passa a 2 e blocca per 3 (regola A);

4, giocatore vicino alla palla, blocca per 5 (regola B).

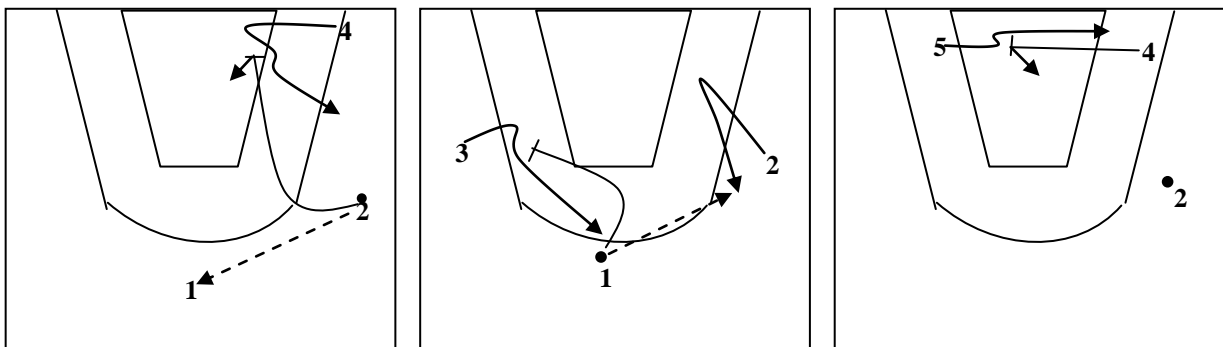
2 ha quattro linee di passaggio sull'uscita dai blocchi, due per i bloccati e due per i bloccanti.

Il passatore deve sempre cercare il dai e vai se la difesa lo consente:

- sia perché se lo effettua il gioco non ne risente in quanto con un semplice rimpiazzo degli altri viene ripristinato lo schieramento;
- sia perché dopo un primo passo in dai e vai l'angolo di blocco è quello ottimale.

E' opportuno, che 5 sfrutti il blocco uscendo basso, come da diag. per favorire la seconda linea di passaggio a 4. Fondamentale se la difesa effettua cambio sistematico.

ESERCIZI PER COSTRUIRE IL PASSING GAME; 3 C. 0



Coach Ciancarini utilizza questi esercizi, con le varie soluzioni, anche in fase di riscaldamento specie se non ci sono molti giocatori presenti. Lo stesso COACH funge da appoggio supplendo il quarto giocatore

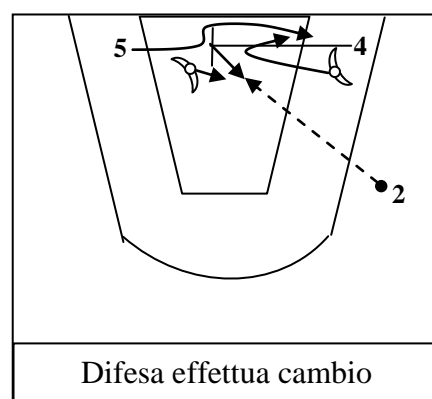
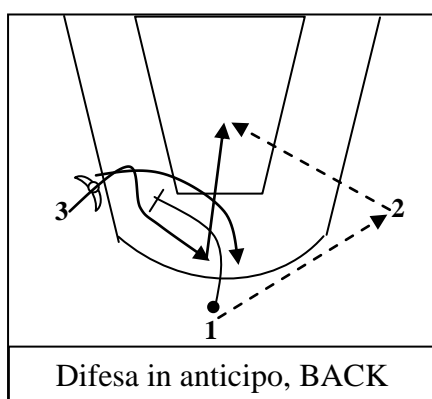
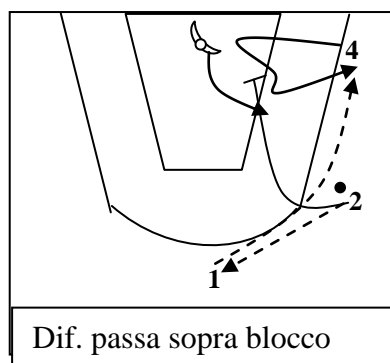
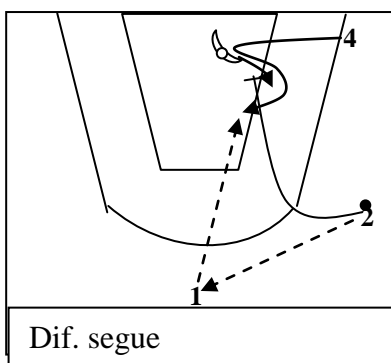
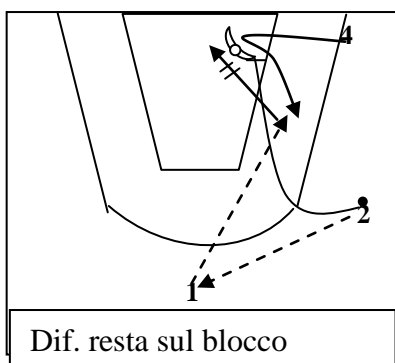
E' fondamentale fare eseguire gli esercizi da dx e soprattutto da sx, ove il passaggio ad una mano con la sinistra da parte del play e della guardia non possono essere dati per scontati. Coach Ciancarini faceva notare come i ragazzi eseguissero, all'inizio, il passaggio 2 mani petto o peggio con la mano dx, incrociandolo quindi, con esiti disastrosi in presenza della difesa.

Sulle varie situazioni inserire un difensore su chi è bloccato, poi uno su chi blocca, poi due difensori infine eseguire il 3c3.

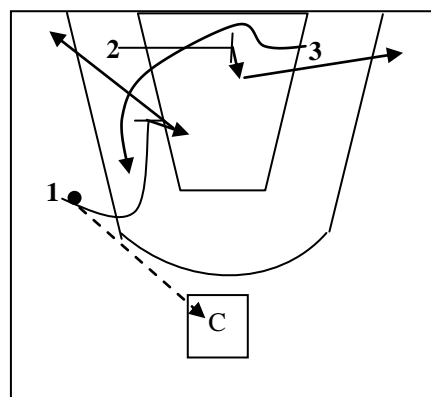
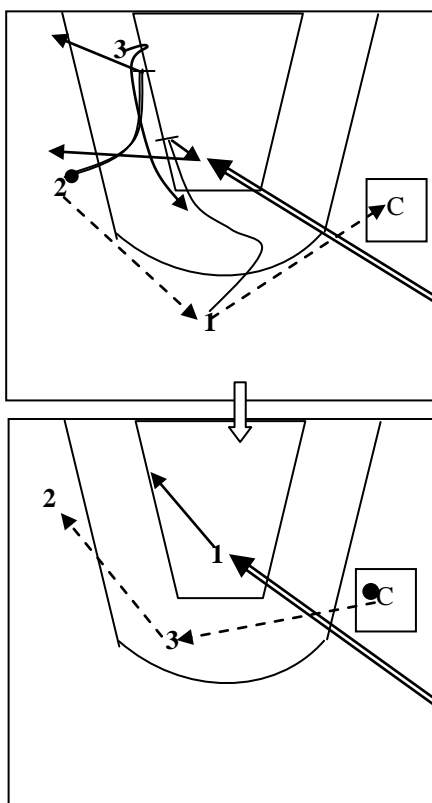
Affrontare le varie situazioni difensive:

- Difesa passa in mezzo al blocco
- Difesa passa sopra il blocco
- Difesa con cambio sistematico

AD ESEMPIO



APPROFONDIMENTO DELLE SITUAZIONI DI 3 C. 3 (BLOCCHI TANDEM)



il secondo giocatore che ha bloccato gioca dentro l'area con due soluzioni (la palla è ancora nelle mani dell'ala): se il suo difensore aiuta sul tiratore che sfrutta il blocco tandem, deve dare una linea di passaggio dentro l'area, se chi ha sfruttato i blocchi non tira, ma ribalta, deve prendere posizione dentro.