

Al clinic sull'attività giovanile, organizzato dal C.N.A. di Roma e del Lazio in collaborazione con l'A.L.A.I.P, coach Gebbia ha esordito prospettando che avrebbe offerto una sintesi di quanto fatto in questi primi sei mesi dal Settore Squadre Giovanili Nazionali.

Il lavoro prioritario è stato svolto su:

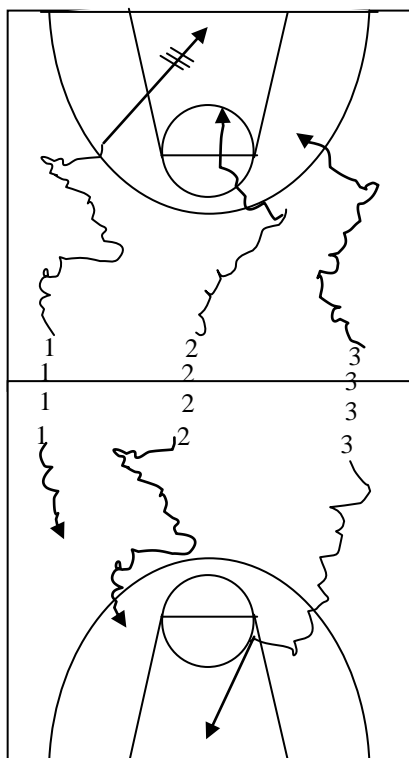
- **USO SPAZI;**
- **REATTIVITA' PIEDI;**
- **CONTROLLO DEL CORPO E DELLA PALLA;**
- **SISTEMI DI GIOCO.**

Questi argomenti prioritari hanno investito il lavoro di tutto il settore, dai nati nell'88 sino all'under 20, non per mancanza di tempo, ma quale **PRECISA SCELTA TECNICA**. (Nel corso del clinic, Gebbia ha sottolineato spesso tale scelta.)

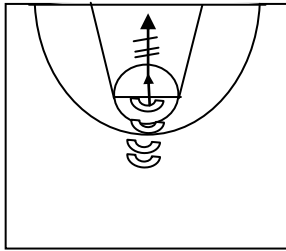
All'inizio Gebbia ha ripetuto quanto già illustrato a Palestrina, e già riportato nel sito.

In sintesi.

- I ragazzi si muovono in palleggio per tutto il campo, occupando tutti gli spazi e non avvicinandosi mai a + di tre metri;
- Si inserisce la corsa in avanti e indietro, cambi di mano e di direzione, TESTA ALTA e palleggio forte;
- Su 1/2 campo;
- Entro la linea dei tre punti;
- Entro l'area dei tre secondi, senza mai fermarsi ed evitando di toccarsi.
- Entro la metà campo chiamando la posizione dove ci si trova: guardia, ala, angolo, dentro.
- Lo stesso ma chiamando la propria posizione e del compagno che si segue;
- Poi la posizione dei 2 compagni che si seguono, continuando a palleggiare con cambi di direzione e velocità, dettando quindi il ritmo dell'azione;
- Poi ordinando il tiro in corsa ai compagni.



OGNUNO CON UNA PALLA;
TUTTI PALLEGGIANO;
I PRIMI TRE, NELLE DUE META' CAMPO, VANNO A
CONCLUDERE IN TERZO TEMPO, MUOVENDOSI
LIBERAMENTE, E MANTENENDO LE CORSIE;
QUELLI CHE SEGUONO DEBBONO RIPETERE GLI STESSI
MOVIMENTI;
DOPO LA CONCLUSIONE CAMBIANO META' CAMPO;



I GIOCATORI FANNO UN SALTO BREVE IN AVANTI E TIRANO SALTANDO **IMMEDIATAMENTE** COME TOCCANO PER TERRA.

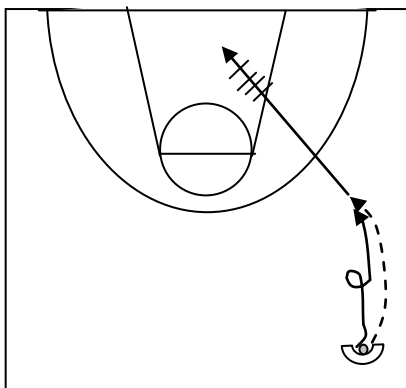
POI SALTO PIU' LUNGO;
POI SALTO ALL'INDIETRO.
POI SALTO LATERALE INTERNO, DALLE DUE PARTI DELLA LUNETTA, CAMBIANDO OGNI VOLTA LATO

CONTROLLO DELLA PALLA

Coach Gebbia raccomanda di non desistere mai dal proporre esercizi di ball-handling, dal momento che a livello internazionale vediamo una maggiore capacità di controllo della palla; sottolinea come sia fondamentale proporre ai ragazzi di "adattarsi a qualche situazione", quindi uno comanda l'altro deve eseguire.

A COPPIE:

- IL LEADER SI MUOVE LIBERAMENTE PER IL CAMPO IN PALLEGGIO, CHI SEGUE DEVE FARE LE STESSE COSE;
- LAVORANO A SPECCHIO, IL LEADER PALLEGGIA LATERALMENTE IN AVANTI, INDIETRO, TRA LE GAMBE, DIETRO SCHIENA ECC. L'ALTRO DEVE FARE LE STESSE COSE (A SPECCHIO, SE IL LEADER AVANZA L'ALTRO RETROCEDE, SE VA A DX L'ALTRO A SX ECC.);
- IL LEADER SENZA PALLA L'ALTRO CON DUE PALLONI; PALLEGGIO PRIMA ALLA STESSA ALTEZZA POI ALTERNATO (CON UNA MANO ALTO, CON L'ALTRA BASSO).



CONTROLLO CORPO

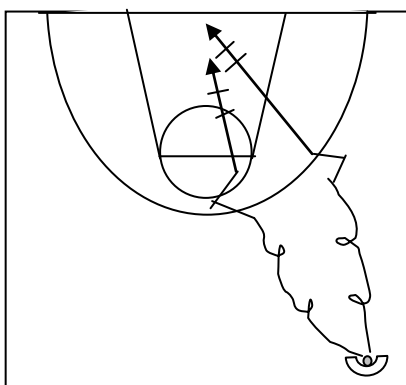
1. AUTOPASSAGGIO LANCIANDO LA PALLA IN ALTO E DAVANTI;
2. PRENDERLA AL VOLO DOPO AVER FATTO ALMENO UNA GIRAVOLTA;
3. TERZO TEMPO

PALLA TRA LE MANI:

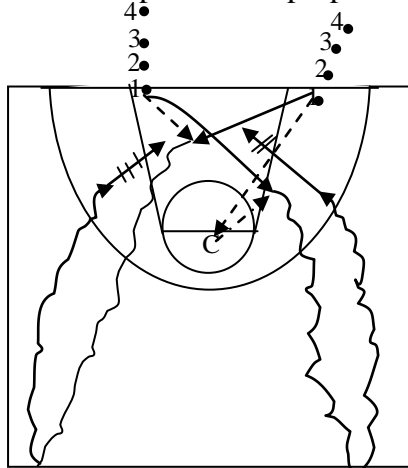
1. FARE 2 GIRI IN AVANZAMENTO;
2. PARTENZA INCROCIATA;
3. DRITTI VS. CANESTRO

SE SI GIRA VS. DX TERZO DI TEMPO DI DESTRO E VICEVERSA.

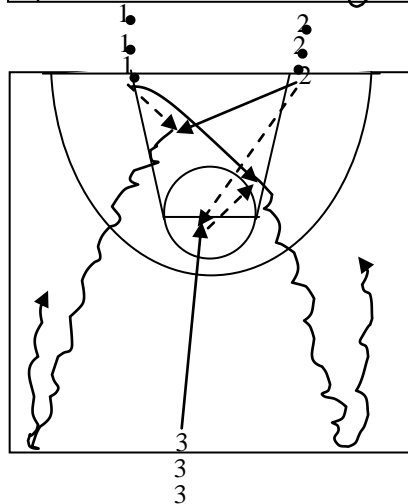
POI PARTENZA DA FERMO, FAR GIRARE TRE VOLTE LA PALLA PRIMA ATTORNO AL CORPO E POI TRA LE GAMBE, E PARTENZA INCROCIATA. **ATTENZIONE AI PASSI**



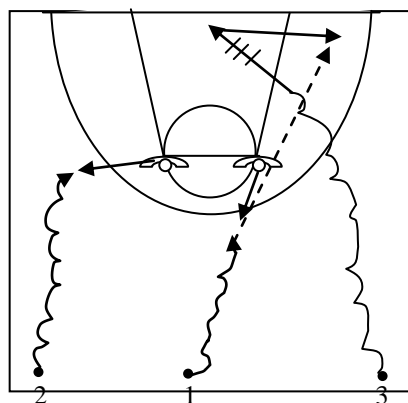
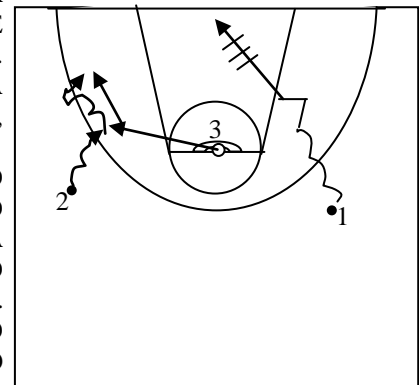
Gebbia dopo aver ancora una volta sottolineato come il controllo della palla e del corpo e la reattività dei piedi siano propedeutici ad ogni alta cosa, passa a lavorare sugli spazi.



IL PRIMO DELLA FILA DI DX PASSA AL COACH, VA A RICEVERE DAL PRIMO DELLA FILA DI SX, IL QUALE RICEVE, A SUA VOLTA IL PALLONE DAL COACH. ENTRAMBI PORTANO IN PALLEGGIO SINO ALL'ANGOLO. ESEGUONO CAMBIO DI SENSO E VANNO A CONCLUDERE CON TIRO IN CORSA. NON DEBBONO TIRARE **CONTEMPORANEAMENTE**, QUINDI DEBBONO GUARDARSI E CHI E' IN RITARDO DOVE ASPETTARE LA CONCLUSIONE DEL PRIMO.



3 FILE;
QUELLO A CENTRO CAMPO VA IN LUNA PER FUNGERE D'APPOGGIO COME ES. PRECEDENTE E VA A DIFENDERE SU UNO DEI DUE, ANCHE FINTANDO. GLI ATTACCANTI DEBBONO SEMPRE GUARDARSI, QUELLO MARCATO ASPETTA LA CONCLUSIONE DELL'ALTRO PRIMA DI CONCLUDERE IN 1 C. 1; OPPURE SE QUELLO MARCATO HA GIA' INIZIATO L'1 C. 1 L'ALTRO ESITA PRIMA DI CONCLUDERE

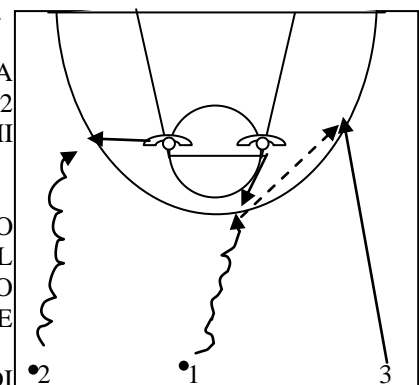


TRE ATTACCANTI CON LA PALLA CONTRO 2 DIFENSORI CHE SCELGONO CHI MARCARE.

POI 2 ATTACCANTI CON PALLA ED UNO SENZA, CONTRO 2 DIFENSORI CHE SCELGONO CHI MARCARE.

GLI ATTACCANTI DEBBONO SEMPRE GUARDARE SE C'è IL COMPAGNO LIBERO O SE SONO IN CONDIZIONE DI PRENDERE LA PALLA.

CURARE LA VELOCITA' DI ESECUZIONE.



SI PRESENTANO UNA VARIETA' DI SITUAZIONI.

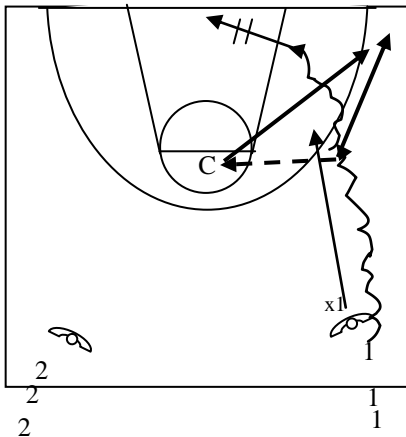
GEBBIA INSISTE SULLA NECESSITA' DI PROPORRE SITUAZIONI E LASCIARE I RAGAZZI LIBERI DI TROVARE LE SOLUZIONI.

IDEE DI GIOCO

Coach Gebbia raccomanda di **SEMPLIFICARE IL GIOCO**; lasciando sempre liberi i ragazzi di trovare le soluzioni.

IDEA BASE andare a canestro, creando le situazioni per l'1 c. 1; **come?**

- 1. CREANDO SPAZI;**
- 2. LASCIANDO SPAZI.**



1 GIOCA 1 C. 1 CON x1; DEVE SEMPRE CERCARE DI BATTERE L'AVVERSARIO, SENZA FORZARE; PUO' UTILIZZARE L'APPOGGIO DEL COACH PER "GIOCAR" ANCORA L'1 C. 1, DAI E VAI, BACK-DOOR O SMARCARSI PER RICEVERE IL PALLONE DI RITORNO. 1 FINITA L'AZIONE RACCOGLIE IL PALLONE, LO PASSA AL COACH E VA ADIFENDERE SUL PRIMO DELLA FILA. IL COACH PASSA AD X1 CHE VA IN CODA.
PARTONO 2 CONTRO X2

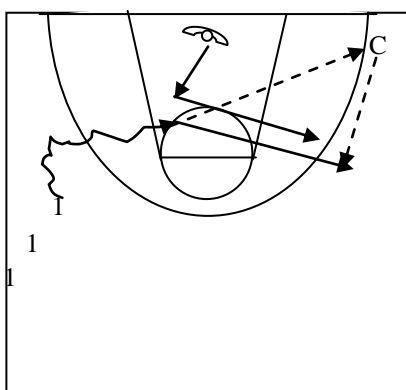
POI I LE DUE COPPIE PARTONO INSIEME UTILIZZANDO ENTRAMBE COME APPOGGIO IL COACH.

I DUE ATTACCANTI DEBBONO, QUINDI, SEMPRE GUARDARSI:

1. PER EVITARE DI INTASARE GLI SPAZI;
 2. PER CONTROLLARE CHE L'APPOGGIO NON SIA OCCUPATO CON L'ALTRA COPPIA;
- IN QUESTI CASI DEBBONO MANTENERE VIVO IL PALLEGGIO IN ATTESA DI POTER EFFETTUARE L'1 C. 1.

TENTARE SEMPRE L'1 C.1

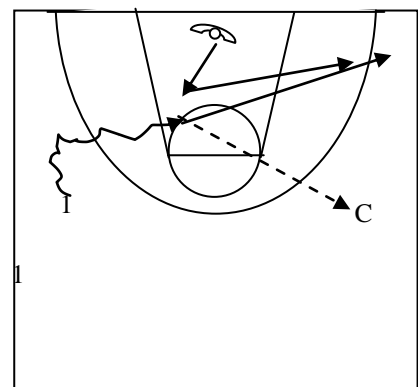
CONTINUARE A GIOCARE DOPO AVER PASSATO AL COACH



1 VA VERSO IL FONDO ESEGUE CAMBIO DI DIREZIONE E VELOCITA'; IL DIFENSORE VA A CHIUDERE; 1 PASSA AL COACH E SCHIZZA FUORI PER RICEVERE E GIOCA RE 1 C. 1.

COACH PRIMA IN ANGOLO E POI GUARDIA.

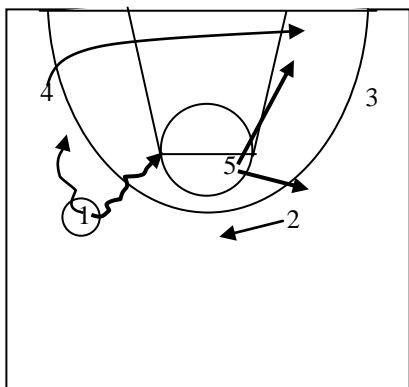
IL COACH PUO' PALLEGGIARE PER CREARE SPAZI ALL'UNO CONTRO UNO DEL GIOCATORE.



COACH GEBBIA HA POI PARLATO DEL GIOCO D'ATTACCO DELLE SELEZIONI GIOVANILI. COERENTEMENTE A QUANDO FINORA ESPOSTO L'IDEA BASE E' STATA QUELLA DI PARTIRE DA UNO SCHIERAMENTO CHE PERMETTESSE AI GIOCATORI DI TROVARE LE SOLUZIONI PIU' SEMPLICI PER GIOCARE 1 C.1, IMPEGNANDO TUTTI A **CREARE GLI SPAZI**.

GEBBIA HA DETTO DI NON AMARE AFFATTO LO SCHIERAMENTO 5 FUORI, ANCHE SE COMPRENDE LE RAGIONI DI CHI LO ADOTTA. IL PERCHE' E' FACILMENTE INTUIBILE; **VIENE LASCIATO LIBERO LO SPAZIO INTERNO**, MENTRE DAL PRIMO ESERCIZIO PROPOSTO SI E' VISTA LA CURA AFFINCHE' I RAGAZZI OCCUPASSERO **TUTTI GLI SPAZI**.

LE MODIFICHE ALLO SCHIERAMENTO INIZIALE VARIANO A SECONDA DELLA CATEGORIA, MA L'IDEA RESTA SEMPRE LA STESSA.



2 GUARDIE 2 ALI ED UN GIOCATORE INTERNO, IN POST ALTO O BASSO; SENZA DISTINZIONE DI RUOLI, PER CUI, SE L'INTERNO ESCE DEVE ESSERE RIMPIAZZATO.

UNO SCHIERAMENTO DA ADOTTARE ANCHE ATUTTO CAMPO (NEL BAM SI GIOCA MOLTO A TUTTO CAMPO).

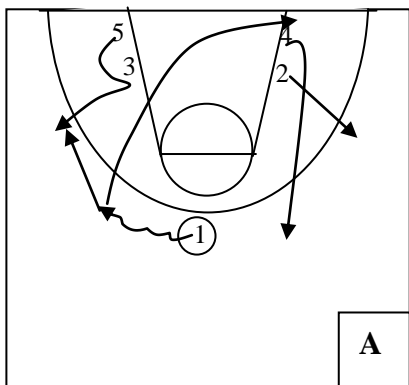
UNO SCHIERAMENTO CHE CONSENTE OLTRE CHE L'UNO CONTRO 1 ANCHE DIVERSE LINEE DI PASSAGGIO.

POCHE REGOLE:

- SEMPRE PROVARE L'UNO CONTRO UNO;
- CHI E' ANTICIPATO DEVE TAGLIARE;
- CHI E' VICINO ALLA PALLA DEVE LASCIARE LO SPAZIO AL COMPAGNO PER L'UNO CONTRO UNO. NEL DIAGRAMMA .A LATO SONO 4 E 5;
- GIOCARE PER RICEVERE SE IL COMPAGNO NON PUO' GIOCARE 1 C. 1

A COACH GEBBIA NON INTERESSA TANTO FISSARE REGOLE QUALI, DOPO IL TAGLIO USCIRE FUORI DALLA LINEA DEI TRE PUNTI; E' MEGLIO RACCOMANDARE DI GUARDARE COMPAGNI E COMPORTAMENTO DELLA DIFESA. **FA NOTARE COME NELLO SVILUPPO DELL'AZIONE SIANO PORTATI A FAR CIRCOLARE LA PALLA PRIMA DI TENTARE L'1 C. 1 ED A GUARDARE I COMPAGNI PERIMETRALI PIUTTOSTO CHE QUELLI INTERNI.**

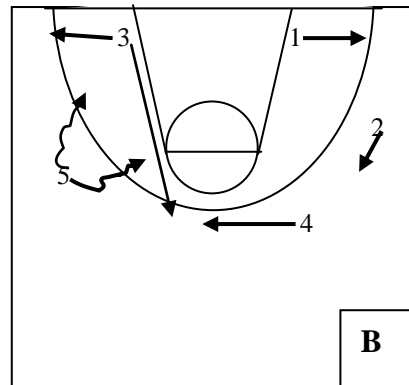
A LIVELLO CADETTI VARIA LO SCHIERAMENTO DI PARTENZA, INSERENDO QUALCHE REGOLA.

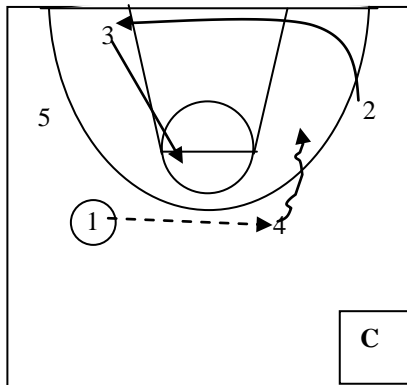


1 SCEGLIE DA CHE PARTE ANDARE; GLI ALTRI PARTENDO DA UNO STACK BASSO SI MUOVONO COME DA DIAG A.

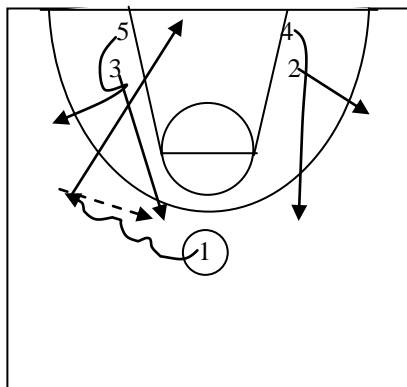
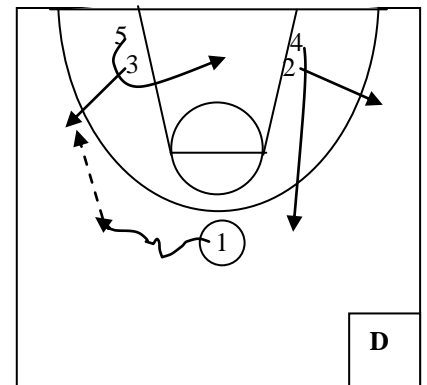
1 PUO' GIOCARE PER LIBERARE L'UNO CONTRO UNO DI 5.

3 LIBERA LO SPAZIO A SECONDA DI DOVE PENETRA 5 (IN NERETTO LA SECONDA ALTERNATIVA), (DIAG.B)

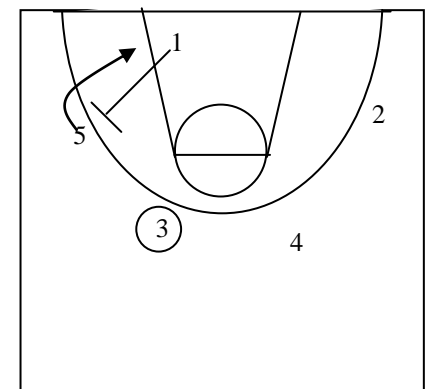




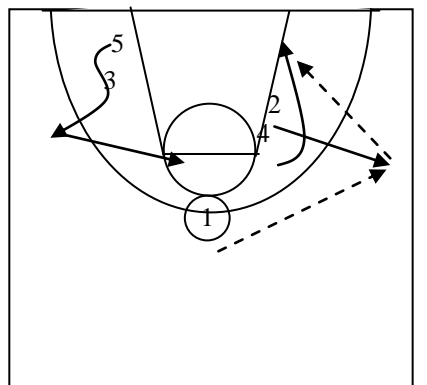
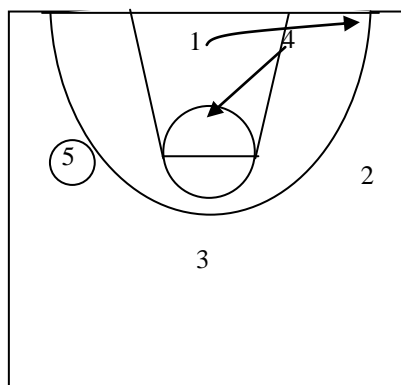
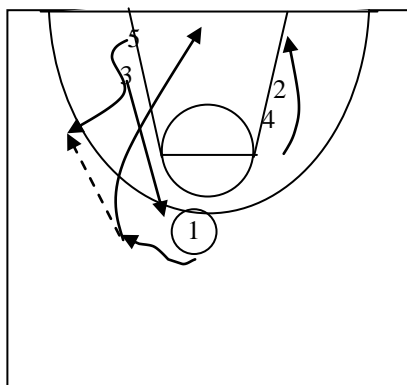
1 PUO' GIOCARE PER L'1 CONTRO 1 DI 4 (DIAG. C) O, ANCORA DAL LATO FORTE DI 3, QUALORA 5 ABBA ESEGUITO UN CURL. (DIAG. D)
L'IMPORTANTE E' NON DARE REGOLE PRECISE, MA
CREARE SITUAZIONI SU CUI I RAGAZZI POSSANO TROVARE SOLUZIONI.



SU QUESTA BASE SI POSSONO CREARE SITUAZIONI DI BLOCCO.



PER L'UNDER 20 SCHIERAMENTO SIMILE, PARTENDO DA UNO STACK ALTO ED UNO BASSO, ED INTRODUCENDO LA REGOLA PER I POST DEL ALTO-BASSO, DEFINENDO MAGGIORMENTE I RUOLI, COME DA DIAGRAMMI CHE SEGUONO



COACH GEBBIA HA CONCLUSO RIBADENDO LE PROPRIE CONVINZIONI SULLA NECESSITA' DI SEMPLIFICARE IL PIU' POSSIBILE IL GIOCO, DI RICORDARE COME L'1 C. 1 DEBBA COSTITUIRE L'IDEA BASE, E CHE IL CONTRIBUTO PIU' PREZIOSO DEL COACH CONSISTA:

NELL'INSEGNARE TECNICA MENTRE SI GIOCA.