



Roma 19 giugno 2008

Coach CLAUDIO AGRESTI  
FONDAMENTALI INDIVIDUALI CON PALLA (SETTORE FEMMINILE)

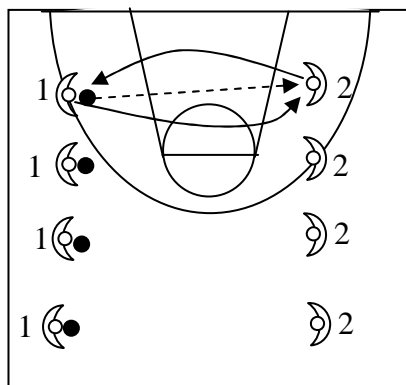
Impianto sportivo SAM BASKET

Nell'ambito della Summer League giunta alla V edizione ed organizzata dalla Uisp di Roma, l'ALAIIP insieme al CNA del Lazio ha organizzato il clinic di coach Claudio Agresti sui fondamentali di attacco specifici per un settore femminile. Il clinic era valido per il P.A.O.

“Negli anni sono diventato da *Allenatore Complicato ad allenatore Semplice* – ha esordito Coach Agresti – in quanto occorre **Pulizia** nelle cose da fare ed **Intensità**; più una cosa è semplice più si fa con intensità. Io ho fatto ping pong tra settore maschile e femminile ed ho visto come negli anni si sia assottigliata la differenza. Il pallone più piccolo ed il miglioramento dell'atletismo ne sono alla base, anche se alcune cose nel femminile non si riescono ancora a fare. Se parliamo di attacco occorre far fare alle giocatrici la cosa giusta al momento giusto. Anche alle giocatrici esterne è importante insegnare il gioco interno. Non parlerò di pick and roll perché troppo tattico. La differenza fondamentale tra maschi e femmine è la forza, non solo in attacco ma anche in difesa. Le ragazze avrebbero bisogno almeno di un paio di secondi in più; i 24 secondi hanno comportato una cosa a mio avviso; se prima si passava male la palla ora la si passa peggio. Ogni giocatrice ha una sua specificità nella struttura atletica, ed ogni allenatore dovrebbe capire di cosa ha bisogno ogni giocatrice. In genere la preparazione atletica è finalizzata alla difesa ed al gioco senza palla. Secondo me è sbagliato, una buona partenza ed un buon tiro hanno bisogno di equilibrio, reattività dei piedi ecc.

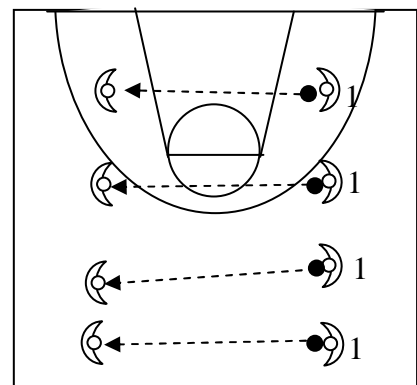
Una squadra, specie se buona, passa, su 40 minuti 23 in difesa e 17 in attacco. Il che vuol dire che ogni giocatrice passa tre minuti, in media, con la palla in mano. Io utilizzo gli esercizi a tutto campo per lavorare su palleggio, cambi di velocità e di direzione, passaggio, arresto e tiro e visione periferica. Il lavoro a metà campo invece è finalizzato, certo al palleggio ed arresto e tiro, ma soprattutto alle partenze ed alle varie soluzioni offensive. A livello femminile preferisco evitare la virata perché rallenta il gioco. La cosa che va curata è l'uso del piede perno e della ricezione della palla. La cosa che un giocatore si porta sempre dietro non è tanto il tiro quanto l'utilizzo del piede perno. Io penso che per un giocatore di mano destra il piede perno debba essere solo ed esclusivamente il sinistro; o incrocio o vado. Nella ricezione il prolungamento dei pollici deve fare una T e non una L. questo consente di assumere una corretta posizione di triplice minaccia, in particolare una corretta posizione di tiro.

**Coach Agresti è passato al lavoro sul campo.**

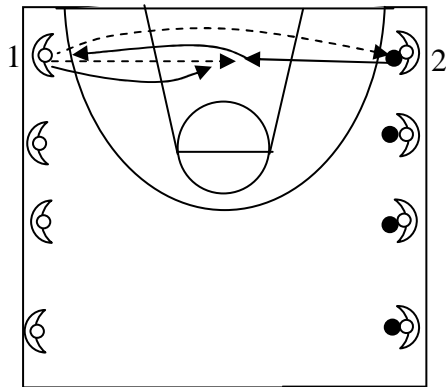


Diag. 1

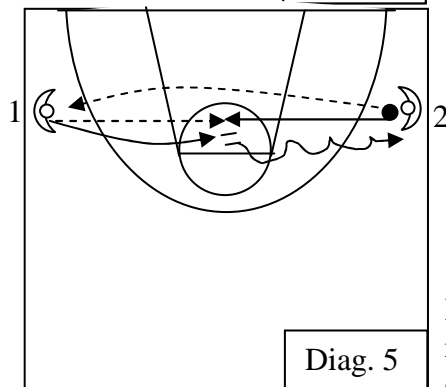
Le atlete una di fronte all'altra ; le 1 con palla che passano a 2. Queste la mettono a terra; le giocatrice cambiano posizione e si ricomincia; dopo un po' si cambia la passatrice. Si possono fare vari tipi di passaggio e far precedere i passaggi da utilizzo del perno. Diag 1 e 2.



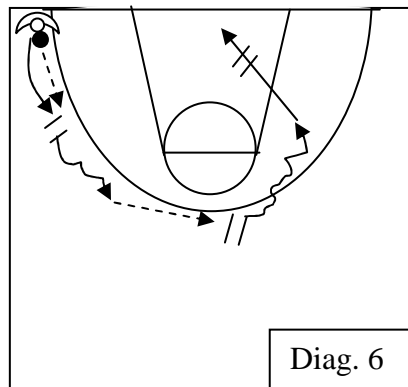
Diag. 2



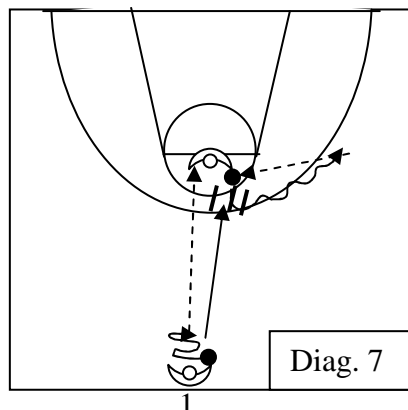
Diag. 3



Diag. 5



Diag. 6



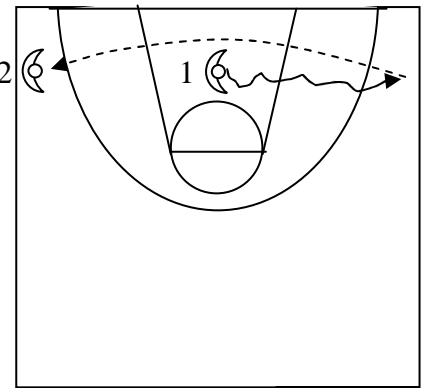
Diag. 7

2 passa ad 1 con passaggio baseball. Va a ricevere dalla stessa due mani petto o battuta a terra e mette la palla a terra. Quindi corre a prendere il posto di 1 che va a raccogliere la palla e la porta in palleggio per raggiungere il posto di 2. A sua volta passa a baseball e si ricomincia. Diag. 3 e 4. Poi chiede a chi va a raccogliere la palla di fare finta di passaggio e partenza omologa.

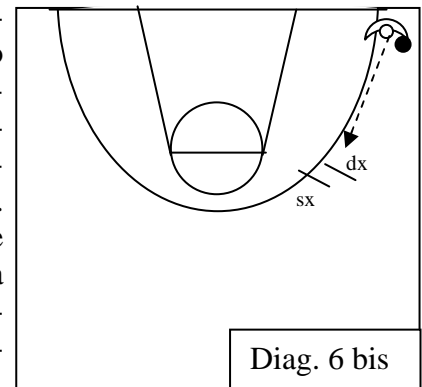
Poi partenza come precedente ma dopo il passaggio di ritorno da 1 a 2, questa va a riprendere la palla consegnata con arresto ad un tempo e partenza incrociata. Coach agresti chiede il passo di partenza molto lungo, quasi un salto. Chi esegue il passaggio consegnato ogni tanto la porge a dx ed ogni tanto ad sx. diag.5

Diag. 6 e 6 bis. Auto passaggio, ricezione con arresto sx-dx finta di partenza, finta di tiro e partenza omologa lateralmente, 2 o 3 palleggi e si ricomincia. Conclusione in terzo tempo. Dopo l'auto passaggio scattare per recuperare la palla. Cambio di velocità nella conclusione a canestro. Il perno è sempre il sx. Quando si fa dall'altra parte l'arresto per recuperare la palla è sempre sx-dx(esterno - interno) e quindi la partenza in palleggio è incrociata.

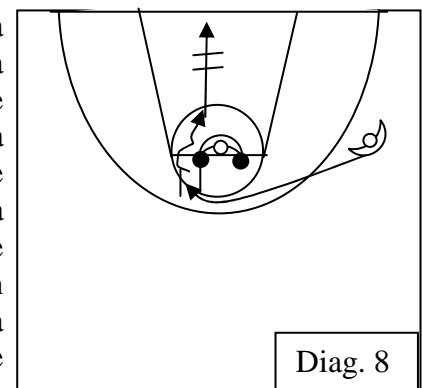
Diag. 7 ed 8. 1 esegue 4 palleggi veloci con cambi di mano e passa la palla ad una mano alla giocatrice in luna. Questa ha ora 2 palle. 1 va a prendere consegnata con arresto sx dx la palla esterna ed effettua due palleggi laterali. Passa all'appoggio e corre a prendere consegnata la palla interna con arresto ad un tempo; partenza incrociata. Prima terzo tempo e poi arresto e tiro da 2 metri. Passo di partenza molto lungo.



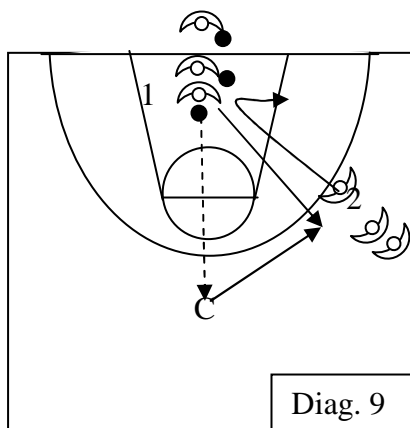
Diag. 4



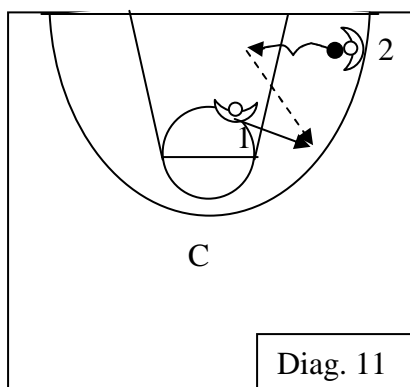
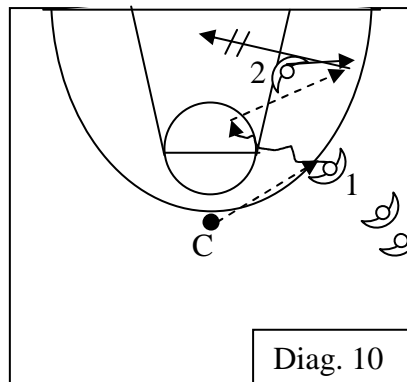
Diag. 6 bis



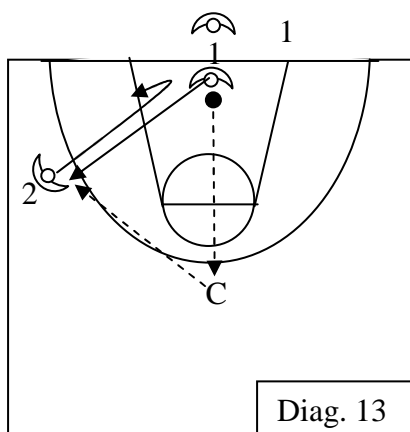
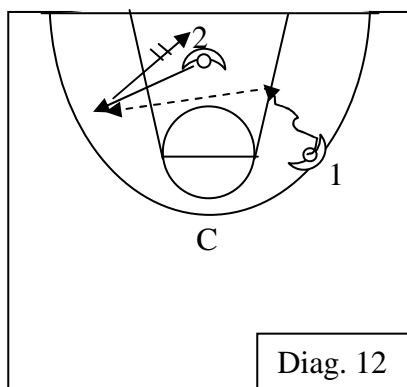
Diag. 8



La giocatrice 1 passa al coach; chiama la palla e salta fuori a rimpiazzare la giocatrice 2 che taglia a canestro e poi esce in post basso. Il coach passa ad 1 che riceve sinistro-destro, parte incrociando e scarica su 2 che si è allargata; questa riceve e tira. Diag. 9 e 10. Curare la partenza incrociata e la ricezione e tiro. La ragazza sotto canestro salta fuori quando la compagna esegue partenza incrociata.

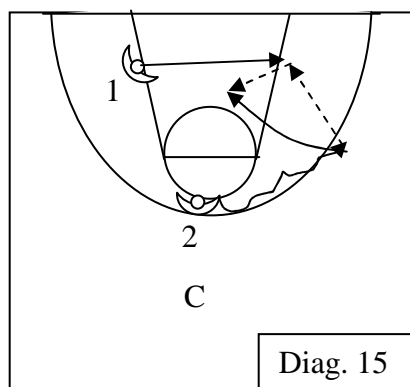
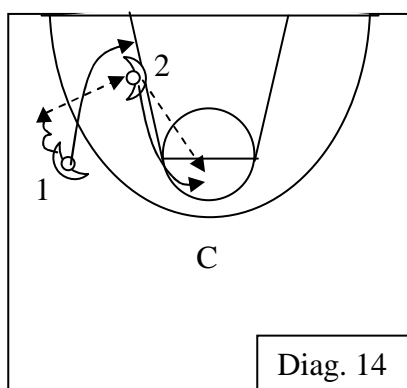


Poi la giocatrice 2 anzichè tirare parte in palleggio a canestro e scarica su 1 che si è allargata nuovamente. (diag. 11). Poi si può passare a tre partenze. (Diag. 12). Cambio lato.



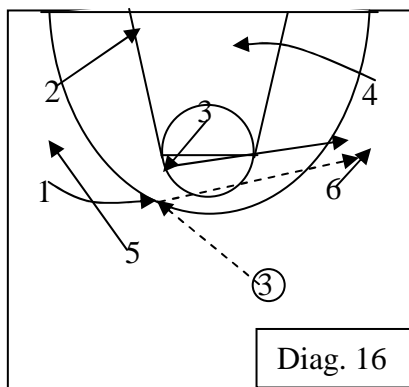
Si inseriscono nuovi movimenti partendo alla solita maniera.

Quando la giocatrice 1 riceve dal coach dopo lo scambio di posizioni, effettua un palleggio laterale vs. fondo per allinearsi alla post e le passa la palla. Questa effettua un auto passaggio in luna e va a raccogliere mentre 1 va sotto canestro. Diag. 13 e 14.

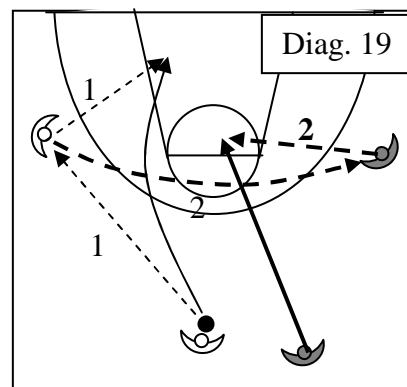
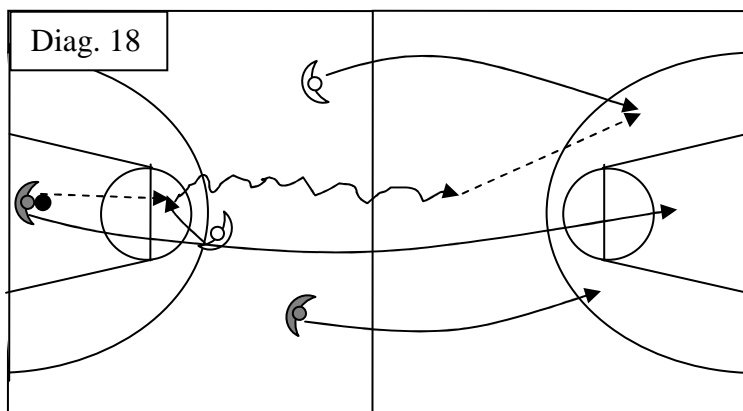
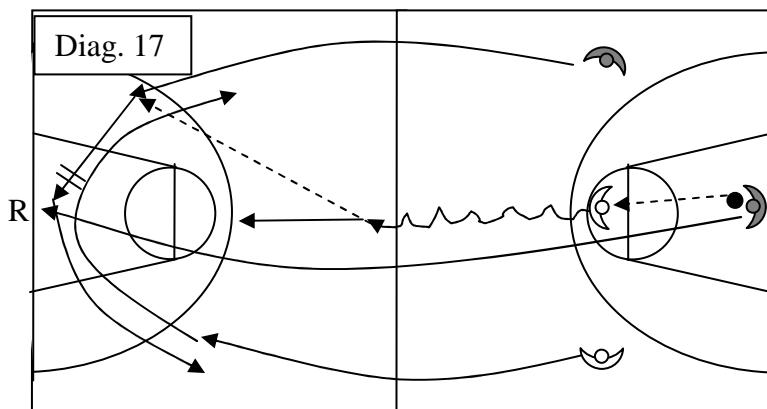


2 effettua palleggi laterali per allinearsi ad 1 che va in post dalla sua parte, le passa la palla e taglia al centro per ricevere e concludere a canestro. (diag. 15). La giocatrice 2 può scegliere se cambiare lato (come da diagramma) o palleggiare verso il lato di provenienza.

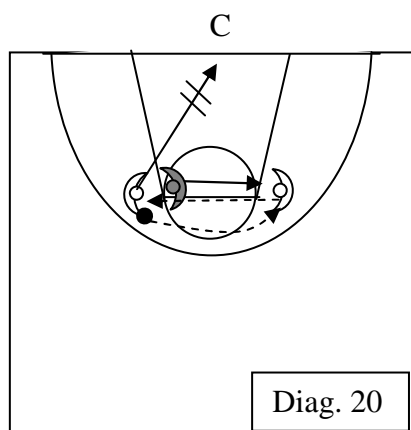
A questo punto coach Agresti effettua una digressione su quella che deve essere la capacità di correggere. "si possono variare gli esercizi, inventarli ma la cosa fondamentale è la capacità di correggere gli atleti o le atlete. Questo significa capacità di analizzare le situazioni ed i problemi dei giocatori.



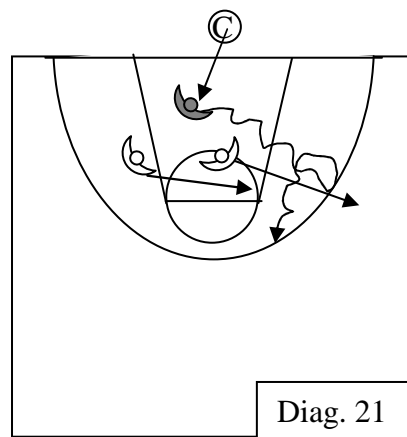
Un pallone, 6 giocatrici con una come cacciatrice che deve toccare una delle avversarie. Chi ha la palla non può essere toccata come non può essere toccata chi passa la palla. Chi riceve la palla non può stare ferma pena diventare cacciatrice. Deve, quindi muoversi subito in palleggio e passare. Quella che viene toccata diviene cacciatrice. Diag. 16.

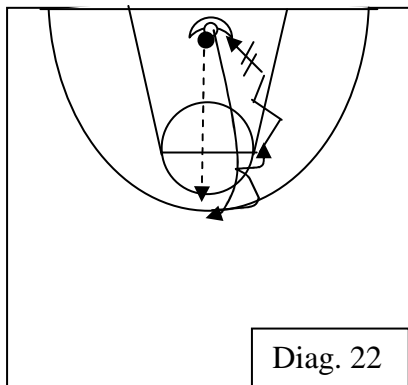


Una rimbalzista, una play e due ali con maglie differenti. La rimbalzista passa alla play che porta in palleggio (con meno palleggi possibili) e passa ad una delle due ali che conclude (la palla non deve mai toccare terra). Le ali incrociano, la rimbalzista corre a prendere il rimbalzo ed apre alla play che parte dall'altra parte per servire l'ala che prima non aveva concluso. Diag. 17 e 18. le conclusioni possono anche essere il dai e vai della play o passaggio alla rimbalzista dopo uno skip tra le ali. La seconda soluzione in grassetto. Diag. 19.



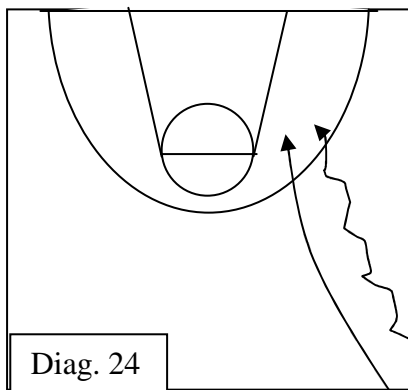
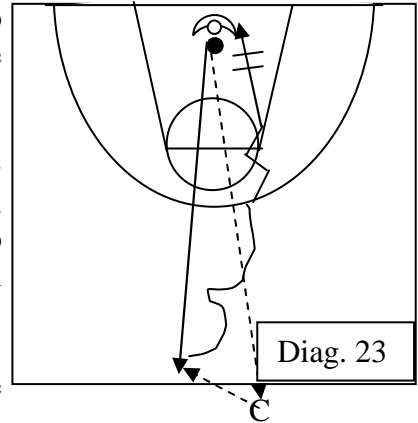
Le giocatrici in attacco si passano la palla pressate dal difensore. Effettuare piccole finte per sbilanciare l'avversaria e passare, si raccomanda Coach Agresti. Quando il coach chiama il tiro quella con la palla tira. Il difensore esegue tagliafuori e (sia che la palla entri o no) passa al coach, riceve da lui e diviene attaccante contro due difensori per allenarsi a spezzare il raddoppio.





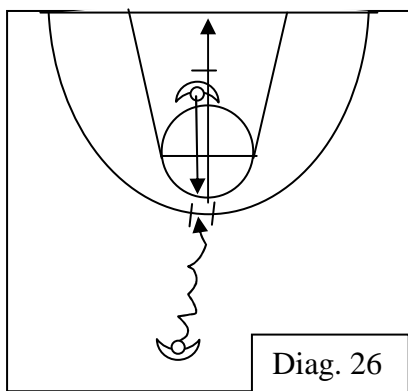
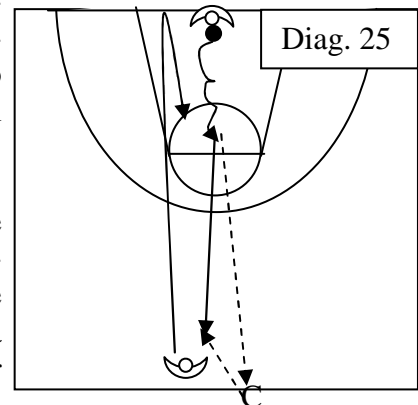
Diag. 22. Autopassaggio, raccogliere e eseguire terzo tempo per un minuto. Variare partenze, incrocia o diretta.

Diag. 22 Da sottocanestro, palla al coach andare a prendere con arresto a 2 tempi, partenza incrociata con primo passo lungo e concludere in terzo tempo con 2 palleggi, sempre un minuto.

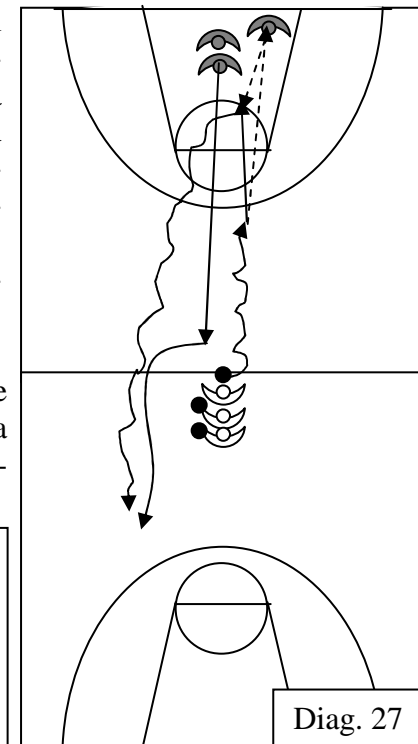


Diag. 24 l'attaccante parte sull'incrocio della metà campo, il difensore le tiene la mano sulla schiena. Quando l'attaccante va a canestro il difensore deve cercare di recuperare in difesa.

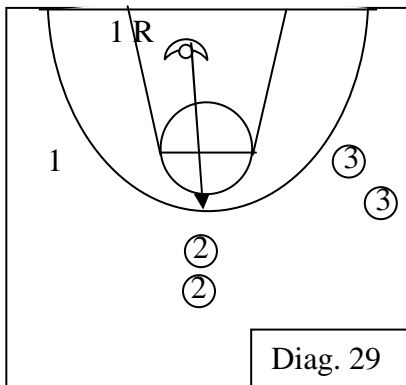
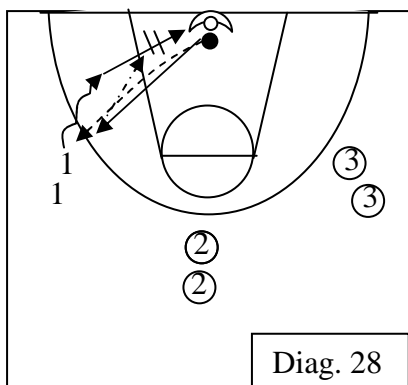
Diag. 25 e 26. La giocatrice sottocanestro parte in palleggio e passa al coach mentre quella a centrocampo va a toccare la linea di fondo per tornare a difendere.

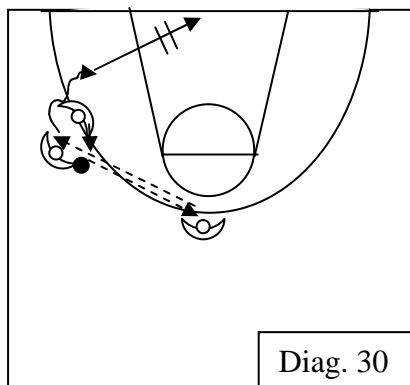


L'attaccante riceve dal coach e parte in palleggio per effettuare arresto e tiro davanti al difensore. 1 c. 1 a tutto campo. L'attaccante parte da metà campo in palleggio, passa ad una sottocanestro che le restituisce la palla. Il difensore intanto corre a metà campo preparandosi a difendere. Giocano 1 c. 1 a tutto campo. (diag. 27)



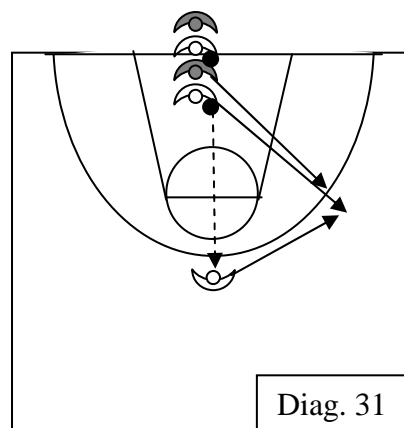
3 difese. La giocatrice sottocanestro passa ad 1 e va a difendere su di lei. Questa ha 2 palleggi per andare a canestro. Finita l'azione 1 recupera il rimbalzo e torna in coda alla fila. Il difensore si precipita su 2 per un nuovo 1 c.1. poi su 3. diag. 28 e 29



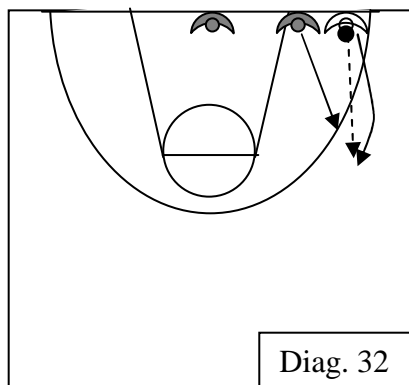


Diag. 30

L'attaccante passa all'appoggio e riceve dalla stessa sul tentativo di anticipo del difensore. Come riceve passaggio di ritorno attacca decisamente il canestro. Diag. 30. Da sotto canestro l'attaccante passa all'appoggio e salta fuori per ricevere e giocare 1 c. 1 contro il difensore che tenta l'anticipo. La seconda coppia parte dall'altra parte. Diag. 31. poi la difesa fa quello che vuole e l'attaccante deve fare le giuste scelte.

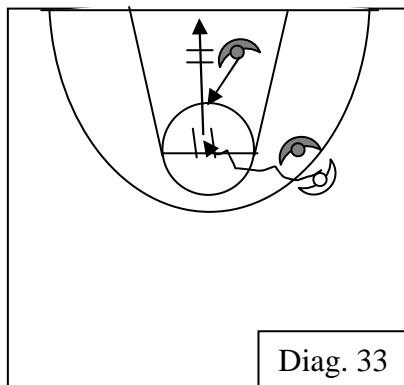


Diag. 31

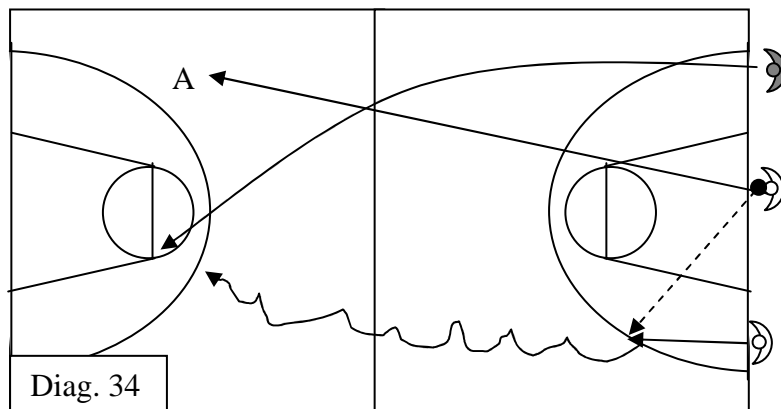


Diag. 32

Sempre per l'1 c. 1. l'attaccante fa autopassaggio, raccoglie e gioca 1 c. 1 contro le due in difesa. Quella dietro fa aiuto per costringere l'attaccante all'arresto e tiro. Diag. 32 e 33. Eseguire alla max velocità possibile.



Diag. 33



Diag. 34

Come ultimo esercizio Coach Agresti ha presentato un 2 c. 1 a tutto campo. Partenza come da diag. 34. La centrale passa all'ala che corre a canestro mentre, l'opposta si precipita a difendere. La centrale va dall'altra parte ad offrire un appoggio per l'1 c. 1 della compagna.

In conclusione coach Agresti ha rimarcato l'importanza del lavoro dei piedi per sviluppare reattività, intensità e buone partenze e dell'utilizzo del ball-handling non per fare poche ammaestrate, ma per aumentare destrezza, sensibilità e velocità.

“Evitiamo l'abuso dell'1 c. 1 spesso modello sbagliato dell'NBA ma sviluppiamo la fantasia e l'utilizzo dell'1 c. 1 in un gioco di squadra. Costruire giocatori che sappiano creare non solo un tiro per se ma anche per far giocare i compagni. Contro difese evolute diviene di fondamentale importanza.”

Roma 19 giugno 2008

coach **Claudio Agresti**

