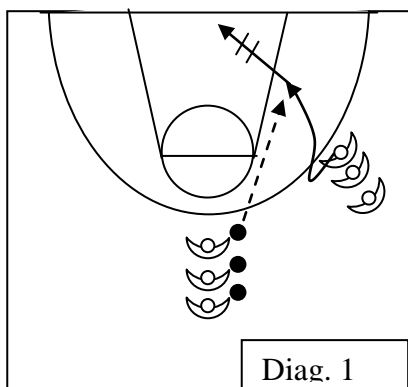




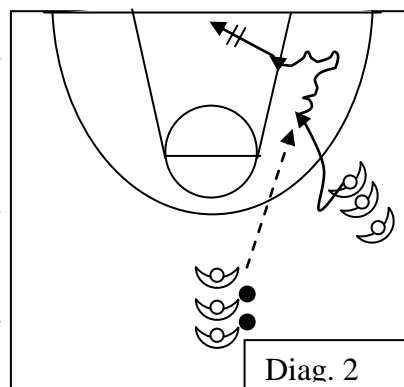
All'interno della Summer League, tradizionalmente organizzata a Roma dalla Lega Basket della UISP, l'ALAIIP in collaborazione con il C.N.A. del Lazio ha organizzato un clinic con Coach Fausto Cipriani **nell'ultimo giorno utile previsto per il programma PAO**; allora così sembrava dovesse essere.

L'argomento del clinic è stato **"Miglioramento dei Fondamentali; SMARCAMENTO"**.

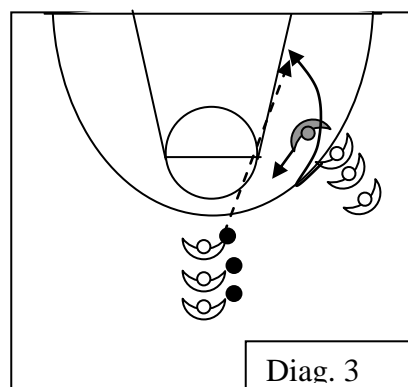
"Un giocatore autonomo è quello che sa fare delle scelte, ma noi gli dobbiamo fornire gli strumenti." Ha esordito coach Cipriani, entrando immediatamente nell'argomento utilizzando come dimostratori ragazzi under 19 ed under 17 della Tiber; alla società un sentito ringraziamento. Numerosissimi gli allenatori presenti.



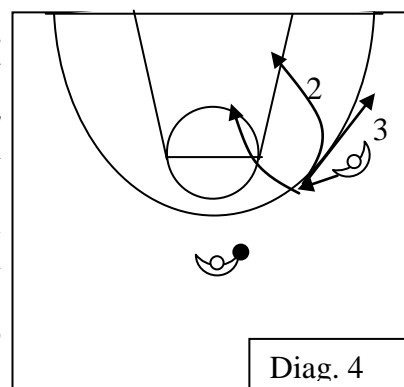
Coach Cipriani ha iniziato, partendo dall'esercizio illustrato nel diag. 1, chiedendo **SEMPLICEMENTE** ai ragazzi di smarcarsi e di andare a canestro. Poi di **PRENDERE VANTAGGIO**, ed andare a canestro. Successivamente di prendere vantaggio, **MANTENERLO** ed andare a canestro. Nei diagrammi sono riportate le soluzioni prevalenti fatte spontaneamente dai dimostratori.



A questo punto Coach Cipriani ha **FORNITO UN ESEMPIO DI COSA VUOL DIRE MANTENERE** il vantaggio. (DIAG. 2).



Si aggiunge un difensore cui Coach Cipriani chiede di andare verso la palla decisamente sullo marcamento dell'attaccante per una conclusione in back door. (diag. 3).



Questo per introdurre le tre letture sullo smarcamento. (diag. 4).

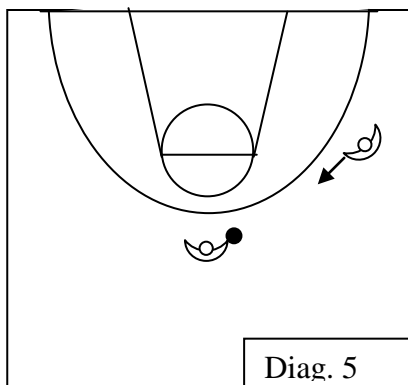
A seconda della reazione del difensore:

1. Taglio davanti (difensore resta fermo);
2. taglio dietro difensore salta sulla palla;
3. allontanamento (difensore indietreggia).

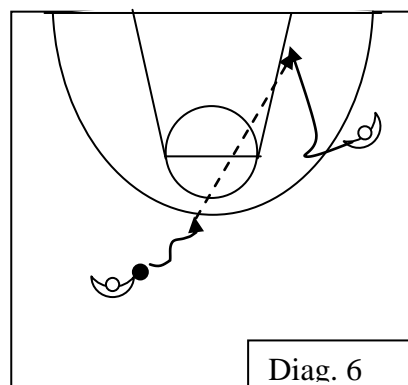
Se non si verificano nessuna delle tre situazioni?

**AUTOBLOCCO.**

A questo punto Coach Cipriani chiede ai ragazzi di riprendere l'esercizio di cui al diag. 1 immaginando una reazione dell'avversario e limitandosi a correggere l'uso dei piedi sull'allontanamento. E' ora di iniziare a fornire degli strumenti su come fare.



Il primo concetto che cerca di fissare coach Cipriani è quello di ACCORCIARE LA DISTANZA. Sullo marcamento, quindi la prima cosa da fare è quella di andare verso il compagno con la palla e, poi, vedendo la reazione dell'avversario, si decide cosa fare. (diag. 5) Si inserisce un difensore e, dopo alcune ripetizioni si vede come i ragazzi non abbiano capito l'obiettivo di accorciare. Questo perché non è stato loro spiegato ancora che l'1 contro 1 non si fa solo con la palla.



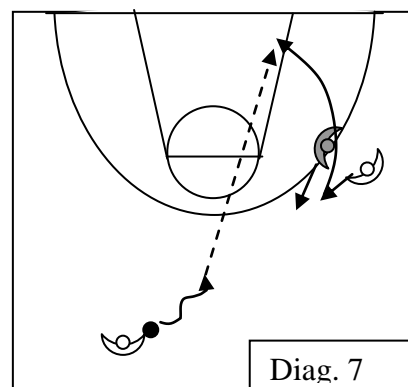
Ogni fase dello marcamento è una fase attiva; se al primo movimento si ottiene un vantaggio non occorre fare altro.

Coach Cipriani inizia a spiegare come in questo semplice esercizio non debba lavorare solo il giocatore che si smarca ma anche il passatore ha una grande importanza.

Inserisce quindi il concetto di collaborazione partendo dalla situazione di cui al diag. 6. L'uomo con palla parte da più lontano ed avanza in palleggio; l'altro inizia a smarcarsi.

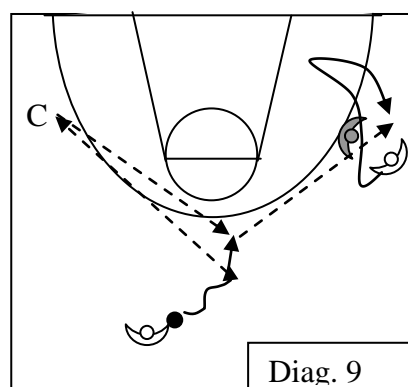
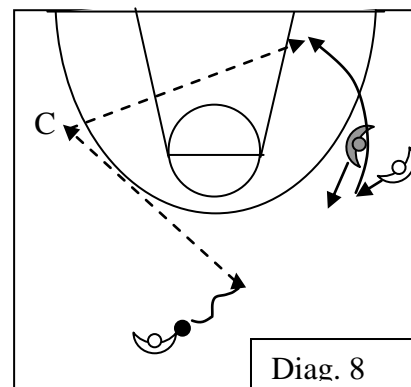
LAVORANO TUTTI E DUE.

Si inserisce il difensore (diag. 7). Le cose cominciano a funzionare e coach Cipriani inserisce il concetto di sbracciata nell'autoblocco.



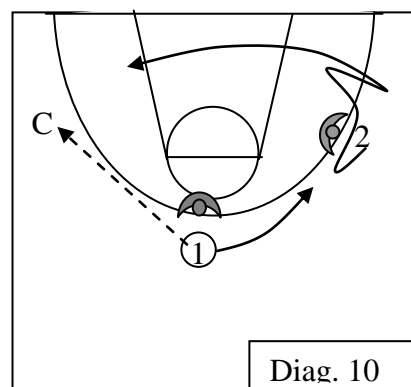
Si evidenziano ora gli errori del palleggiatore, che spesso si avvicina troppo al ricevente ed ha difficoltà di passare dal palleggio.

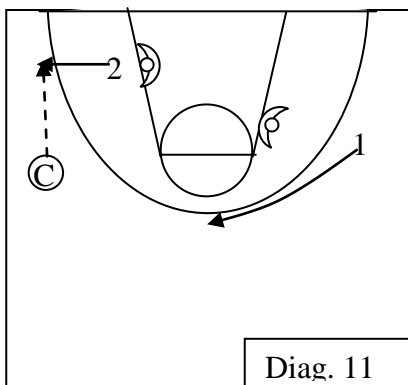
Per alzare il livello della sua attenzione coach Cipriani si mette sul suo lato dicendogli "se mostro le 10 dita, passa la palla a me." (diag.8). Coach Cipriani dice al giocatore senza palla di saltare fuori se la palla viene data al coach. (diag. 9).



Poi inizia a parlare del movimento dei piedi: quello per accociare piccolo e deciso, e spingere su di esso per eseguire i tagli.

Quando si passa al 2 c. 2 si vede che il discorso tagli è stato digerito. (diag. 10). Con palla al coach, 2 prima salta fuori e poi taglia sotto, mentre 1 taglia in allontanamento.



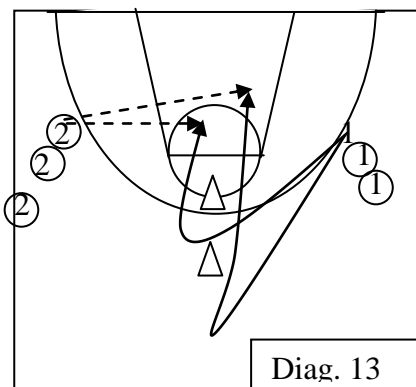
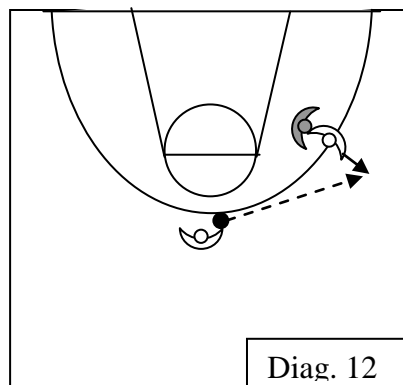


Con palla a 2 che se non può ricevere in post basso salta fuori, 1 torna vs. centro.

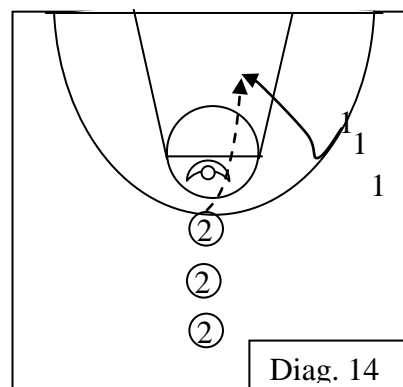
Coach Cipriani torna sulla tecnica dell'autoblocco.

Spalla interna sul petto dell'avversario. Chiamare la palla con l'altra mano (sx). spingere con il piede interno (dx) e saltare fuori **MENTRE** la palla è in volo. Poi si gioca 1 c. 1.

Coach Cipriani fa notare come spesso l'autoblocco li porti fuori dalla posizione di tiro. (diag. 12).



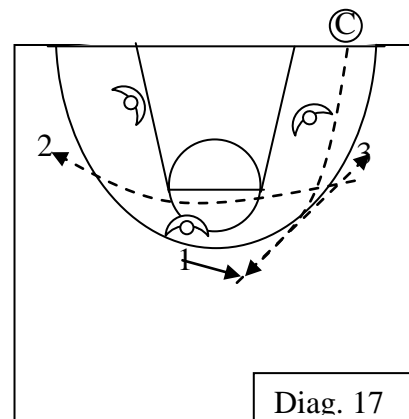
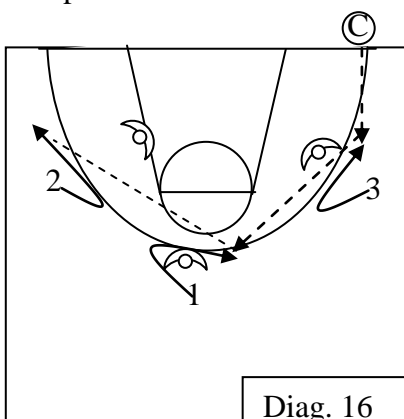
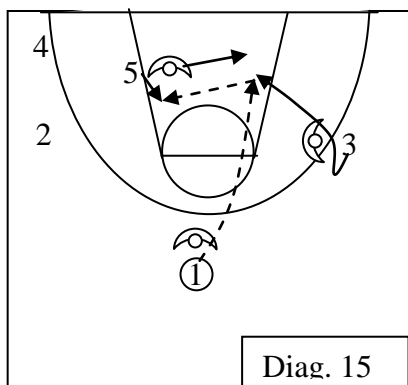
Diag. 13. mettere 2 sedie e giocatori posti su due file, tutti con palla meno il primo. 1 può scegliere: se passa sulla prima sedia, taglia davanti, se sceglie la seconda taglia dietro. 2 dopo aver passato fa la stessa cosa. Si cambia fila. Curare il cambio di velocità.



Coach cipriani fa notare come il passatore dia la palla all'inizio del taglio e non alla fine come deve essere anche per poter battere eventuali aiuti. Chiedere ai passatori di palleggiare ed effettuare il passaggio dal palleggio. Diag. 14. il coach cura i passaggi che devono essere o sopra la testa o battuti A SECONDA CHE TENGA LE BRACCIA BASSE O ALTE.

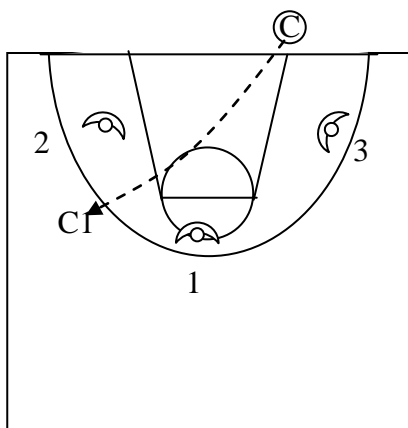
Poi chiede di effettuare finte per fare passare la palla o a lato della testa dell'avversario o sotto le ascelle. NEL DIAGRAMMA 15 COACH Cipriani fa notare l'importanza di disporre bene i giocatori per sfruttare al meglio gli spazi.

Poi li fa giocare 5 c. 5 e si scatena il casino dovuto soprattutto all'abuso del palleggio; quindi chiede di effettuare al massimo 2 o 3 palleggi. Poi chiede la rimessa dal fondo con l'obbligo dei tre in campo ad un giro completo di palla. Diag. 16 e 17. Stessa cosa mettendosi in campo su un lato e passando al primo che si smarca. Chiede ai giocatori, in ambedue le situazioni, di smarcarsi, tagliare e di utilizzare anche il post Basso





Roma 30/06/2009 Mondo Fitness  
**COACH FAUSTO CIPRIANI**



I due aiuti entrambi in gioco. Uno alla rimessa dal fondo e l'altro in campo. C conta fino a 3 e poi, se non può passare dà la palla a C1. 1, 2 e 3 debbono smarcarsi e tagliare. Sempre un giro di palla prima di concludere.