

Nell'ambito del PAO il CNA DELL'UMBRIA ha organizzato una riunione tecnica con coach Alessandro Giuliani sul tema **1 c. 1 OFFENSIVO**.

Coach Giuliani ha esordito dicendo che avrebbe svolto una lezione improntata ad un suo allenamento tipo incentrato sull'argomento.

Certamente il messaggio che coach Giuliani intende fare è che il miglioramento individuale dei giocatori deve essere programmato e sviluppato nel corso dell'intera stagione agonistica per dare tempo per assimilare il lavoro.

Le cose da fare sono:

1. fornire i giusti strumenti ai ragazzi;
2. insegnare oltre che la tecnica anche i tempi ed i modi di esecuzione dell'1 c. 1.

PRINCIPI:

- ✓ equilibrio nel fronteggiare il canestro;
- ✓ aggredire la palla;
- ✓ uso del palleggio per creare una conclusione;
- ✓ offrire più soluzioni di tiro, spronandoli mentalmente a cambiare tiro.

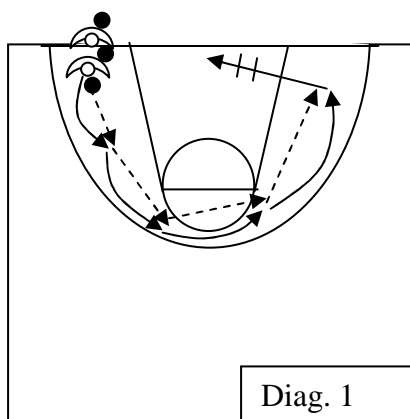
DIVISIONE DELL'1 C. 1:

1. DINAMICO (finta e lettura);
2. STATICO;
3. DAL PALLEGGIO.

Il sistema di lavoro deve prevedere:

1. 1 c. 0;
2. 1 c. 1 con difesa guidata;
3. 1 c. 1 agonistico anche sulla $\frac{3}{4}$ del campo.

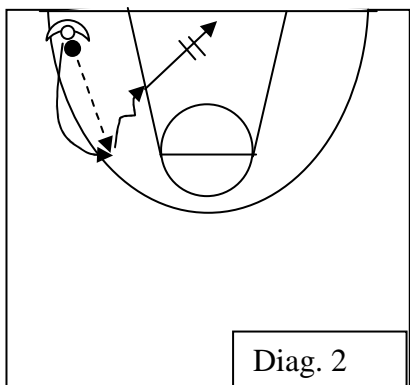
Coach Giuliani ha iniziato a lavorare sul campo mettendo i ragazzi a lavorare sull'equilibrio nel fronteggiare il canestro.



Diag. 1

Diag. 1 l'allievo esegue autopassaggio e va a raccogliere la palla fronteggiando il canestro con arresto interno esterno, quindi, nel diagramma sx - dx.

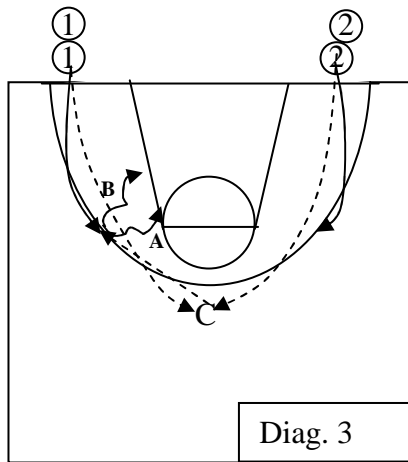
Coach Giuliani chiede che gli occhi aggrediscano la palla prima delle mani; piede e mano sx arrivano insieme, poi piede e mano dx. I piedi a canestro, la mano dx sotto il pallone in posizione di tiro, la palla al petto per poter tirare, penetrare e passare. Ripetono i movimenti lungo tutto l'arco dentro la linea dei tre punti, all'ultimo movimento si tira.



Diag. 2

Diag. 2. partenza come il precedente e poi partenza incrociata e conclusione in terzo tempo: strappare la palla sotto le ginocchia, primo palleggio lungo.

ENTRAMBI GLI ESERCIZI VENGONO PROPOSTI DALL'ALTRA PARTE.



Diag. 3

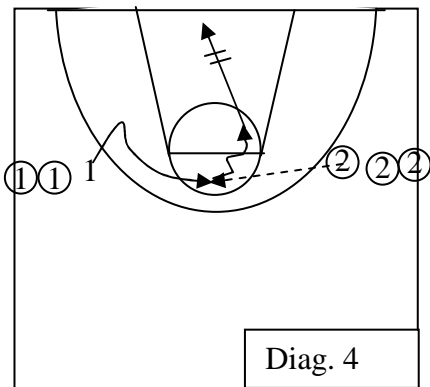
1 passa al coach, corre a ricevere con arresto interno esterno ed esegue:

- A. partenza diretta e conclusione in terzo tempo;
- B. partenza incrociata, arresto e tiro.

2 parte quando 1 ha iniziato l'azione di tiro.

Coach Giuliani puntualizza che su partenza diretta:

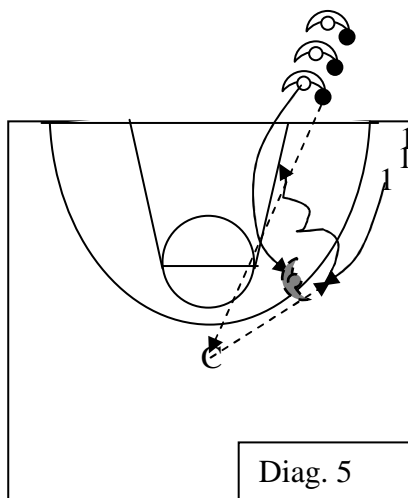
- ✓ primo palleggio laterale al piede e passo breve;
- ✓ secondo palleggio con passo lungo;
- ✓ puntare a canestro.



Diag. 4 classico esercizio con 2 file sul prolungamento della linea di t. 1 tutti con palla tranne il primo che inizia. Il giocatore esegue:

- ✓ ricezione con arresto interno esterno;
- ✓ partenza diretta e conclusione in t. t.

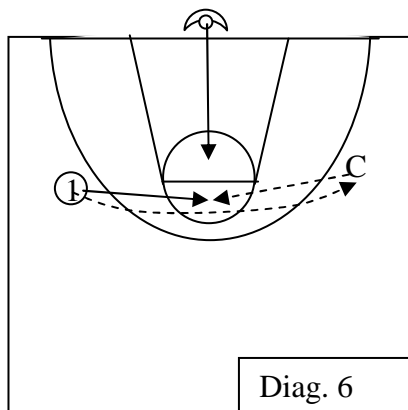
coach Giuliani raccomanda di eseguire la partenza omologa dato che ormai le difese sono più attente. A domanda dice di preferire l'arresto a 2 tempi in quanto è più facile da insegnare.



Nell'esercizio di cui al diag. 5 si introduce la difesa guidata. Il difensore passa al coach e l'attaccante va vs. la palla per ricevere.

Il difensore entra in campo ed accentua la possibilità di penetrare per l'attaccante o vs. il fondo come da diagramma, o vs il centro.

- A. Nel primo caso partenza incrociata e tiro di potenza.
- B. Nel secondo partenza omologa e terzo tempo.



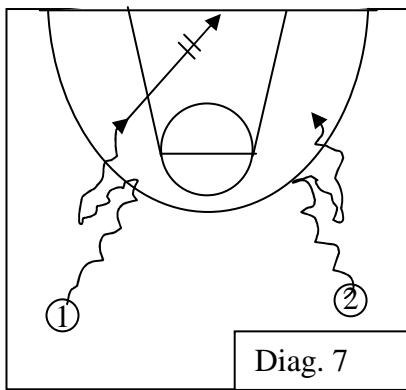
Sempre con difesa adeguata anche l'esercizio illustrato nel diag. 6.

L'attaccante passa al coach e si avvicina per ricevere mentre il difensore viene a difendere.

Se il dif. resta lontano, l'attaccante tira, altrimenti con il difensore che esaspera la marcatura, penetra.

Dopo un po' l'attacco inizia ad usare le finte che debbono essere credibili e non solo accennate.

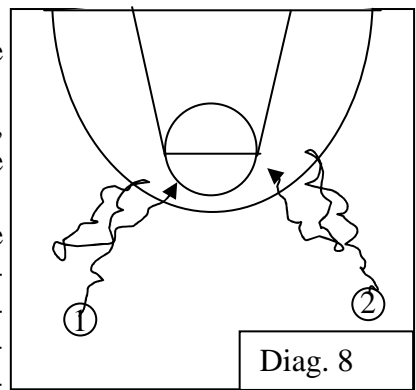
A questo punto coach Giuliani sottolinea la necessità di dare agli allenamenti notevole intensità in modo da creare la giusta mentalità nei giovani.



Prima di passare all'1 c. 1 coach Giuliani fa eseguire esercizi di palleggio.

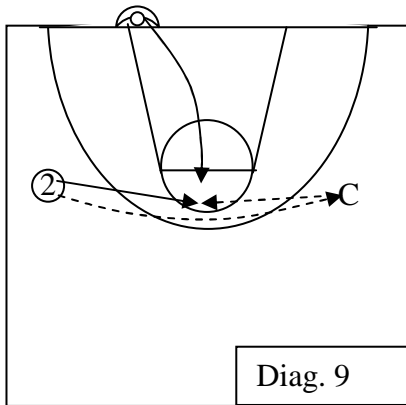
Diag 7: partenza incrociata, palleggio in arretramento e ripartenza con stessa mano.

Diag. 8 come il precedente ma cambio di mano e di direzione (devono essere veloci) dopo il palleggio in arretramento che serve ad aprire il campo.



Poi giro in palleggio puntualizzando che sul giro la testa deve girare nella direzione che si assume e poi tagliare decisi vs. canestro. Le conclusioni sono tutte in terzo tempo.

Si passa poi allo stesso esercizio con la difesa che guida l'attacco.



Si passa poi all'1 c. 1

Diag. 9. 2 passa al coach e va a ricevere mentre il difensore corre a marcare in modo aggressivo. Penetrazione decisa senza finte.

Diag. 10 handicap; il difensore corre all'indietro. Al comando l'attaccante punta deciso al canestro ed il difensore si gira per difendere.

L'attaccante deve cercare la soluzione di sx e solo se il dif. riesce a mettersi tra lui ed il canestro può cambiare direzione.

Diag. 11

Il difensore passa lentamente all'attaccante situato un metro oltre la linea dei tre punti e va a difendere.

L'attaccante legge la difesa e cerca la penetrazione o si costruisce un tiro da tre.

Si può usare la difesa senza l'uso delle braccia.

Diag. 12 stessa cosa ma più vicini.

