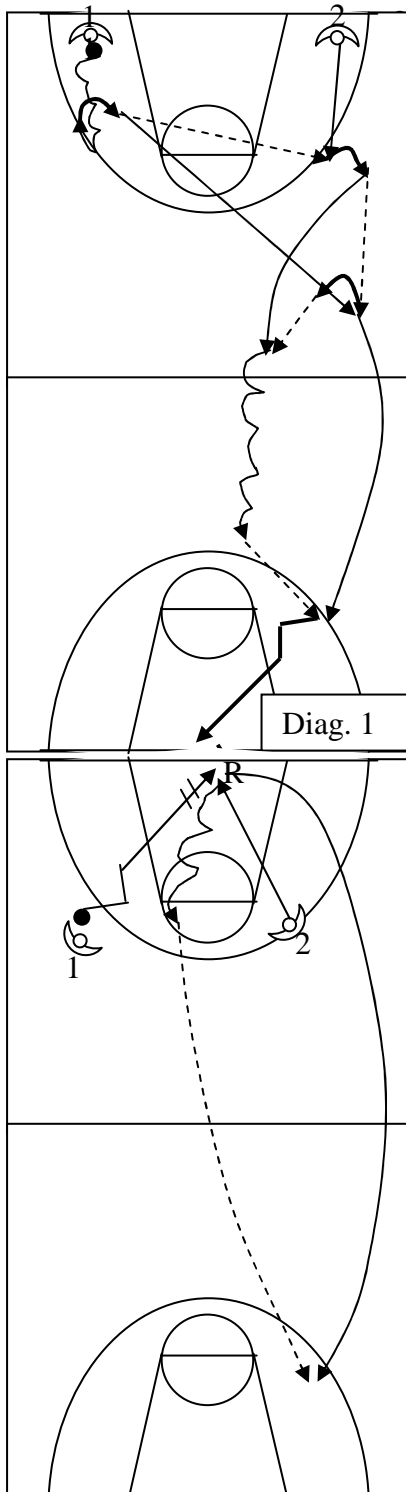


Sabato 5 gennaio nel complesso della STELLA AZZURRA di via Flaminia nel corso del I° TORNEO CITTA' DI ROMA, manifestazione internazionale UNDER 19, si è svolto il "CLINIC CITTA' DI ROMA" organizzato dall'ALAIP e dalla STELLA AZZURRA in collaborazione con il CNA regionale Lazio.

Il secondo relatore è stato il coach Serbo Bakic uno dei maestri del basket giovanile della Ex-Jugoslavia, ed oggi della Serbia. Attualmente Coach Bakic è l'allenatore del settore giovanile del Partizan (squadra che ha vinto il torneo) e selezionatore delle rappresentative giovanili Serbe. Coach Bakic ha presentato alcuni esercizi che svolge abitualmente durante i propri allenamenti.

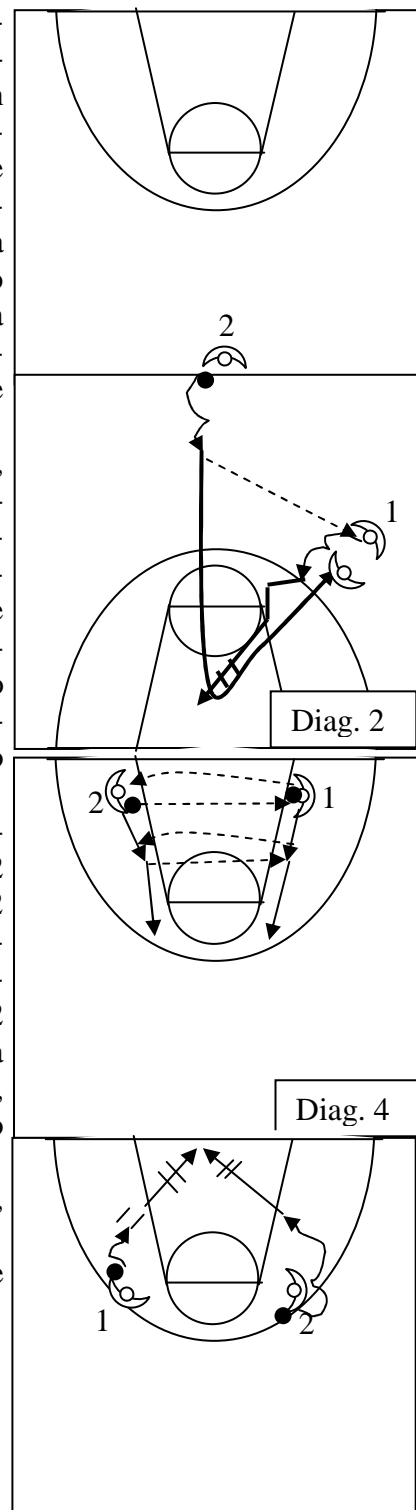


Diag. 1. 1 esegue 2-3 palleggi in avanti, 1 in arretramento, giro frontale e passa, con mano sx, a 2 che effettua giro frontale e e passa ad 1 che ha incrociato portandosi davanti a lui, sempre con la mano esterna. 1 esegue giro e passaggio battuto a terra a 2 che va in palleggio. 1 scatta a canestro, riceve da 2 e tira in terzo tempo.

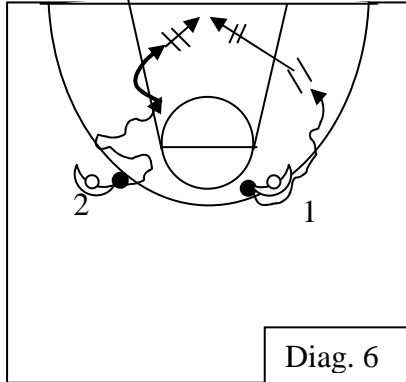
Diag. 2. Come il precedente, salvo che 2 passa ad 1 in posizione di ala, va sottocanestro e corre ad effettuare difesa simulata su 1 che parte incrociando. L'esercizio viene eseguito cambiando lato rispetto al precedente. In entrambi le coppie ripartono invertendo i ruoli.

Diag. 3. 1 esegue terzo tempo e continua a correre. 2 prende il rimbalzo, esegue 2 o 3 palleggi e passa a baseball ad 1 che conclude in terzo tempo. Diag. 4 e 5. Con 2 palloni. 1 e 2 si passano la palla fino alla linea dei 3 pt, uno due mani petto e l'altro battuta a terra. Poi:

1 esegue partenza incrociata, riunisce e tiro;
2 giro partenza in reverse e tiro in secondo tempo.



Diag. 3



Diag. 6

Successivamente 1 fa partenza in reverse, arresto ad 1 tempo e tiro.

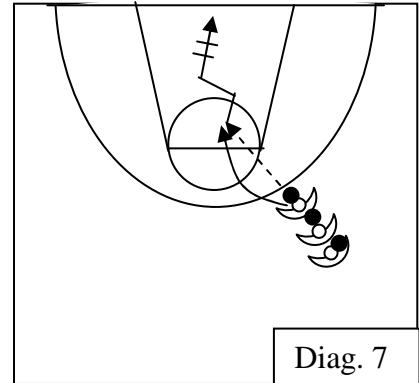
2 aspetta la conclusione ed esegue:

finta con palleggio di dx su piede dx:

cambio di mano e finta dall'altra parte;

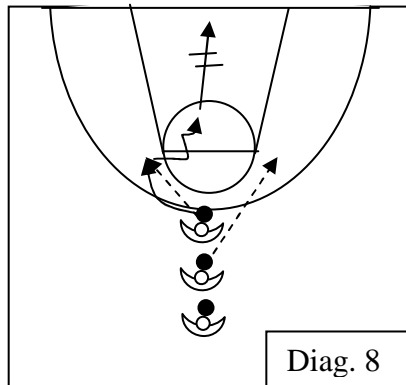
cambio di mano con partenza incrociata e terzo tempo con giro. Diag. 6

Diag. 5



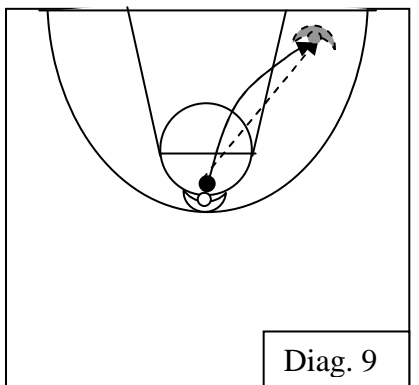
Diag. 7

Diag. 7: autopassaggio e terzo tempo in corsa con mano sx. portare subito in alto la palla.



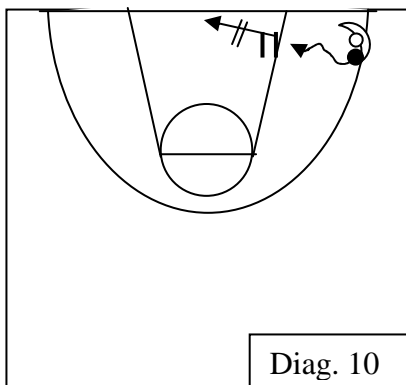
Diag. 8

Diag. 8. dal centro autopassaggio, ricezione e partenza omologa vs. centro e tiro in secondo tempo (da dx e sx).



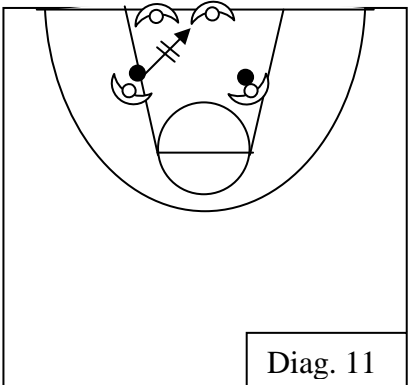
Diag. 9

Diag. 9 e 10. autopassaggio, ricezione dx-sx ruotando vs. centro. Finta di tiro e partenza incrociata (mano dx piede sx), arresto dx-sx e tiro di potenza. Si fa da una parte e dall'altra.

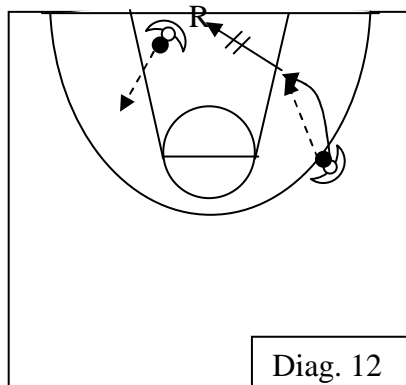


Diag. 10

2 a tirare a 2 metri dal canestro solo slanciando il braccio e frustata, gli altri 2 al rimbalzo. Si cambia dopo 5 tiri. Poi un metro indietro spingendo anche con i piedi. Diag.11.



Diag. 11



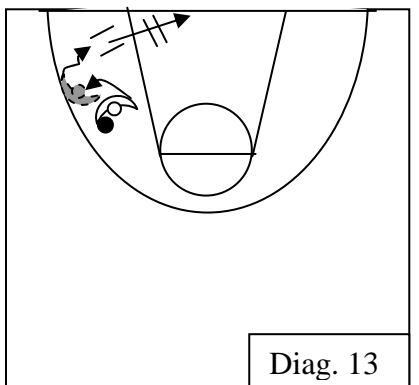
Diag. 12

Diag. 12. autopassaggio ricezione con arresto a due tempi e tiro al tabellone.

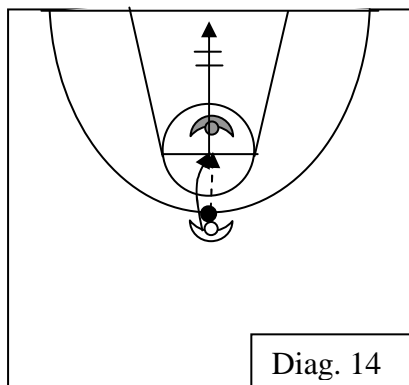
Il giocatore prende il rimbalzo e, portandosi dall'altra parte spalle alla linea di fondo, esegue:

autopassaggio ricezione dx-sx con giro dorsale; partenza omologa, arresto a due tempi dx-sx e tiro al tabellone.

Diag. 13

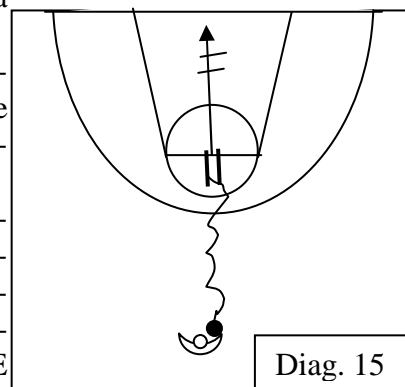


Diag. 13

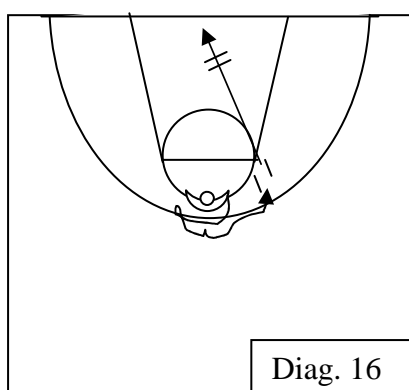


Diag. 14

Un difensore con le braccia alte e con difesa passiva. L'attaccante fa autopassaggio, si arresta davanti a lui e tira in sospensione. CADERE SUL POSTO. Diag.. 14. Palleggio fino in luna, arresto e tiro. ULTIMO PALLEGGIO FORTE E VELOCE, CADERE SUL POSTO DISTENDERE BENE IL BRACCIO. Diag. 15.

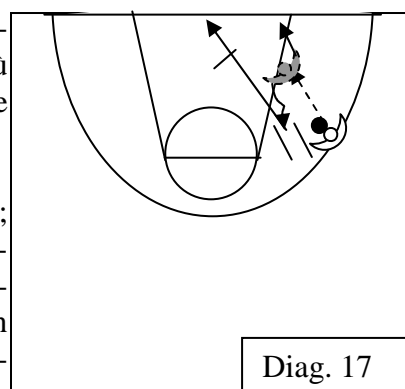


Diag. 15



Diag. 16

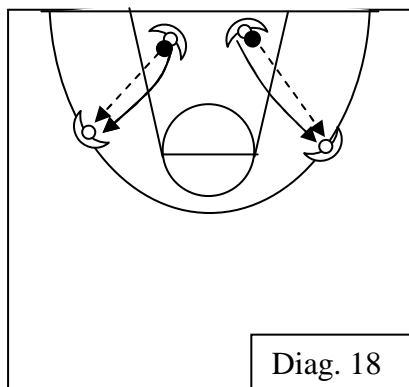
Si inserisce un doppio palleggio dietro la schiena più partenza incrociata arresto e tiro. Diag. 16.



Diag. 17

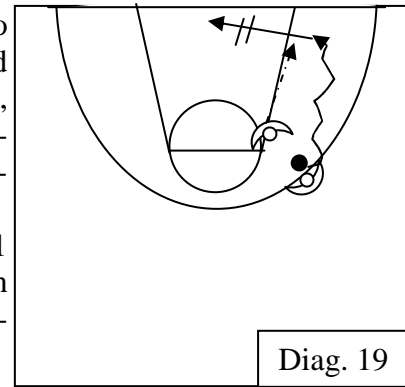
Diag. 17.

Autopassaggio; ricezione; finta sul dx, palleggio in arretramento con mano opposta, arresto sx-dx e tiro. In realtà i ragazzi fanno il palleggio in arretramento sul sx che sarebbe il perno.



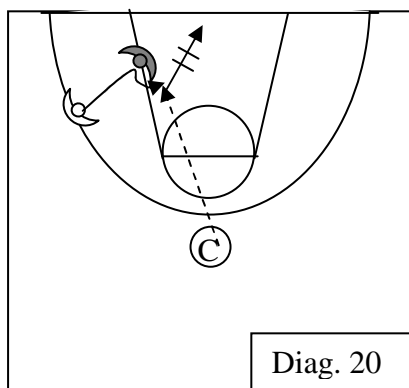
Diag. 18

Il giocatore sottocanestro passa al compagno e va ad esercitare, sul tiro di questo, difesa passiva arrivando, però con passi piccoli e braccio alzato. Diag. 18.



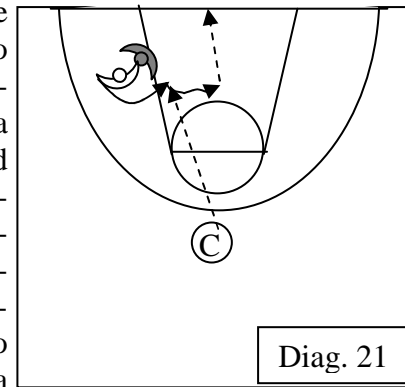
Diag. 19

Pi l'attaccante può giocare 1 c. 1 terminando sempre con un tiro ed il difensore fa difesa passiva. Diag. 19.

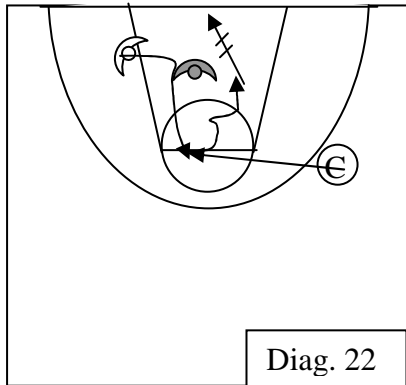


Diag. 20

Passiamo ai lunghi. Nei diag. 20 e 21 l'attaccante prende posizione mettendo la gamba interna tra le gambe dell'avversario e ruota per tagliarlo fuori. Riceve ed effettua un palleggio scivolando per tenere sempre dietro l'avversario e tira in semigancio. Spingere il difensore col sedere e chiamando la palla con le mani verso la stessa.



Diag. 21

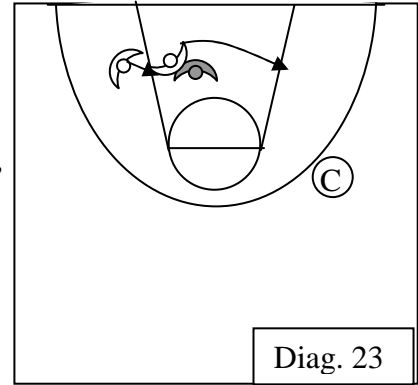


Diag. 22

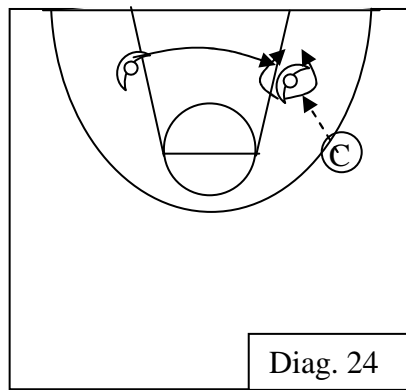
Diag. 22. il post cerca il taglio vs. palla, sale in luna e gioca 1 c. 1.

Diag. 23.

Sul bodycheck del difensore, sbracciare con la spalla interna per prendere posizione sotto.

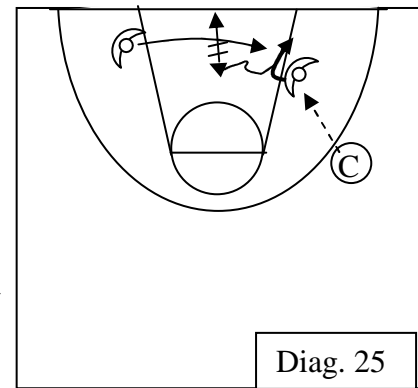


Diag. 23

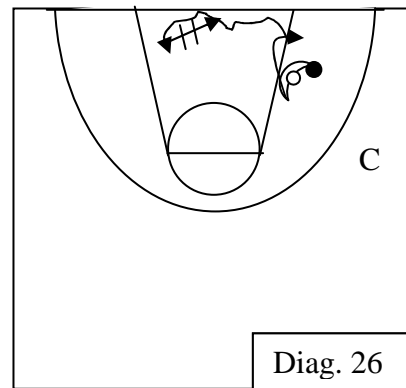


Diag. 24

quando riceve palla qualsiasi cosa faccia, giro dorsale o frontale e tiro, tiro in semigancio, lo deve dare molto veloce e deciso. DIAG. 24
DIAG. 25; ricezione, giro frontale e partenza incrociata vs. centro.

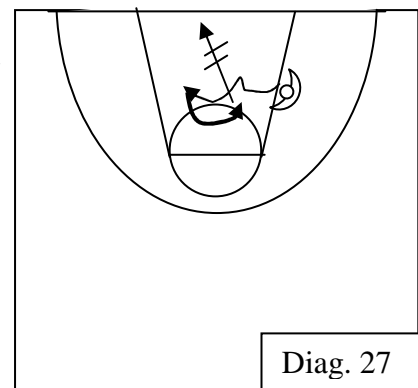


Diag. 25



Diag. 26

Nel diag. 26 invece dopo il giro frontale c'è una partenza diretta dall'altra parte del canestro partendo vs. fondo.

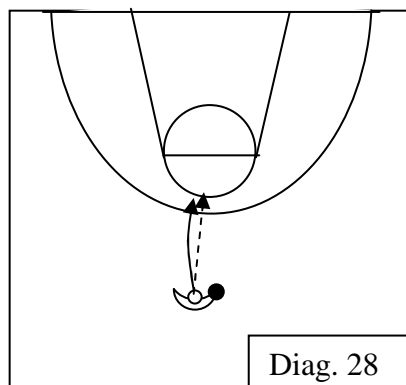


Diag. 27

Fa eseguire entrambe le partenze con arresto e giro; diag. 27.

Nel diag. è illustrata quella incrociata vs. centro. Arresto sx-dx giro con perno sx e tiro. Il contrario con partenza omologa vs. fondo.

Seguono esercizi di 1 c. 1 con lettura della difesa. In particolare partenza vs. centro, incrocio e tiro se la difesa chiude il centro. Tenere la palla sempre all'altezza delle spalle.

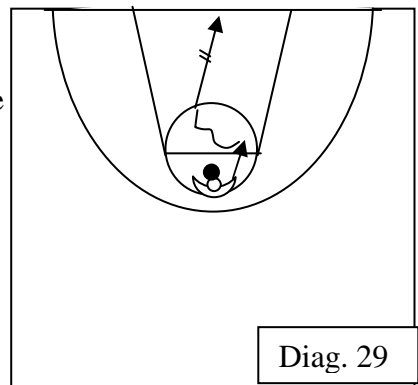


Diag. 28

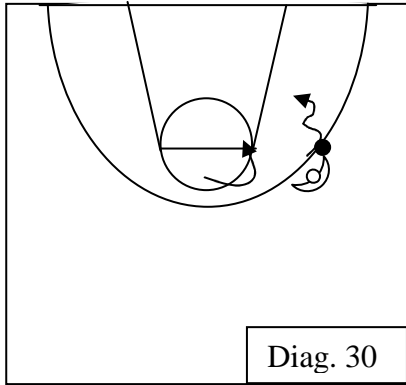
Diag. 28.

Partenza esplosiva. Autopassaggio, ricezione in posizione di tiro e:

- ✓ finta di entrata vs. dx con passo di dx:
- ✓ partenza incrociata senza tornare col piede dx nella posizione di partenza.

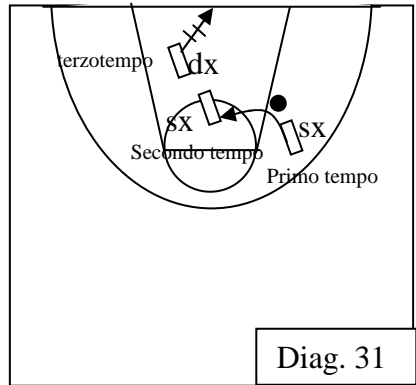


Diag. 29

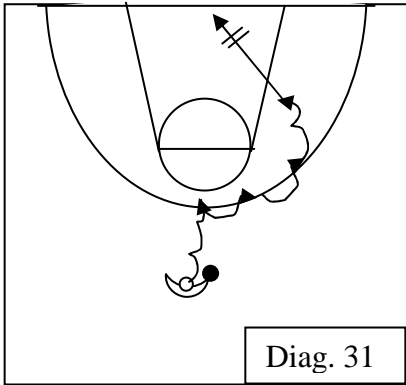


Diag. 30

Partenza omologa: mano dx su piede dx; altro palleggio su sx, SALTO ALL'INTERNO SU SX, passo di dx e tiro. PRATICAMENTE NEL CORSO DEL TERZO TEMPO SI CAMBIA PIEDE. Primo tempo su piede sx (palleggio) secondo tempo sempre su piede sx (salto) e terzo tempo con dx e tiro. Diag. 30 e 31. eseguire da dx e sx.



Diag. 31



Diag. 31

Diag. 31. partenza in palleggio, 2 palleggi lenti in allontanamento vs. linea laterale e partenza decisa omologa vs. canestro, altro palleggio veloce e tiro in secondo tempo.

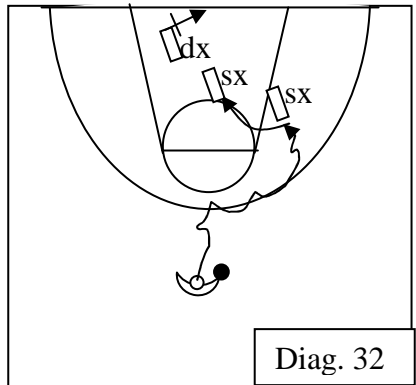
Diag. 32 si uniscono gli esercizi precedenti quindi con palleggio in allontanamento e partenza omologa, palleggio su sx salto sullo stesso, passo di dx e tiro. Durante il salto sullo stesso piede far ruotare la palla attorno al bacino.

Ovviamente vs. sx con piedi invertiti.

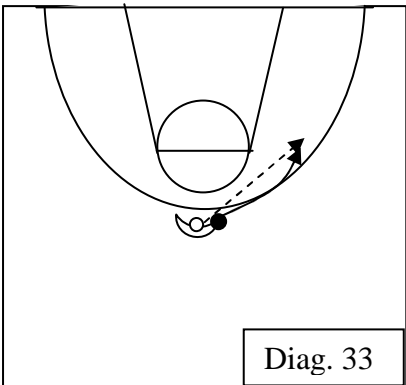
Diag. 33 e 34.

Autopassaggio ricezione dx-sx e:

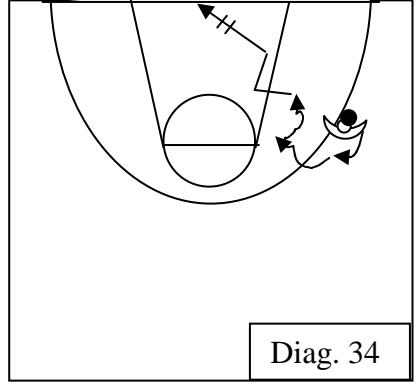
- ✓ finta di reverse;
- ✓ reverse (palleggio di sx su piede sx);
- ✓ esitazione;
- ✓ partenza incrociata con cambio di mano e terzo tempo.



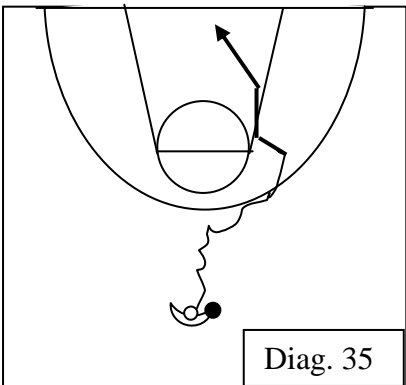
Diag. 32



Diag. 33



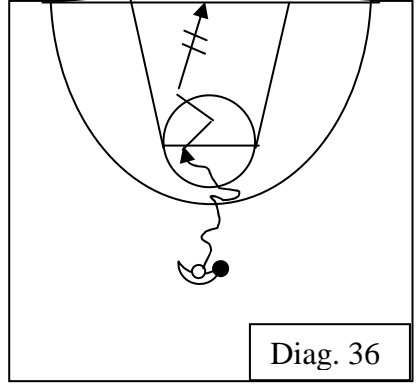
Diag. 34



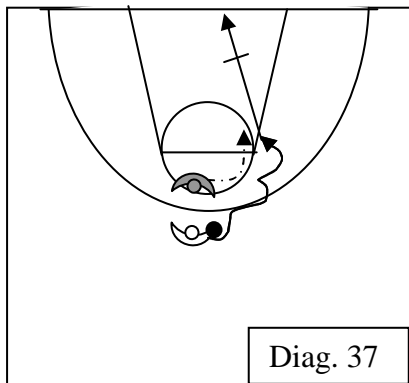
Diag. 35

Partenza in palleggio, esitazione e partenza stessa parte (diag. 35) o con cambio di direzione (diag. 36) conclusioni sempre in terzo tempo.

Poi conclusione con giro arresto e tiro.



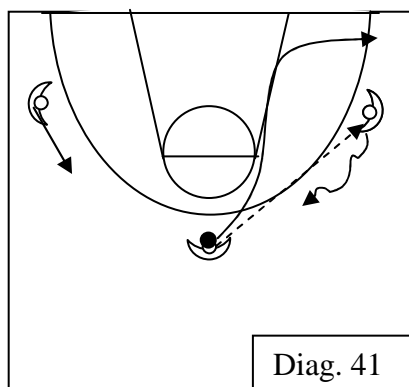
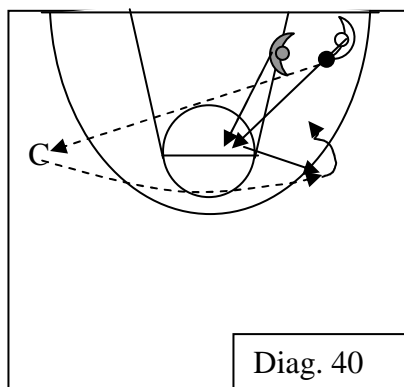
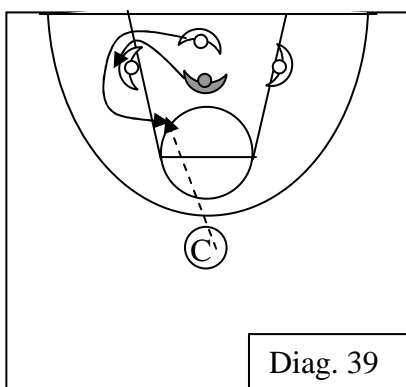
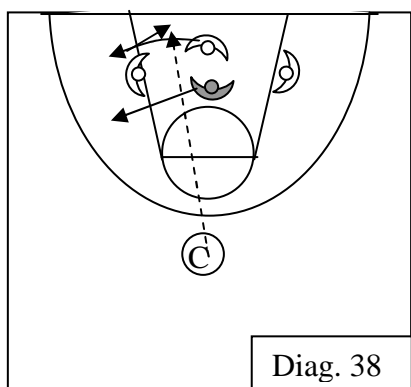
Diag. 36



Fino a qui coach Bakic ha fornito strumenti ai giocatori nella fase dell'1 c. 0. inserisce il difensore che esegue difesa non agonistica e chiede agli attaccanti di costruirsi un tiro con tre palleggi. Diag. 37.

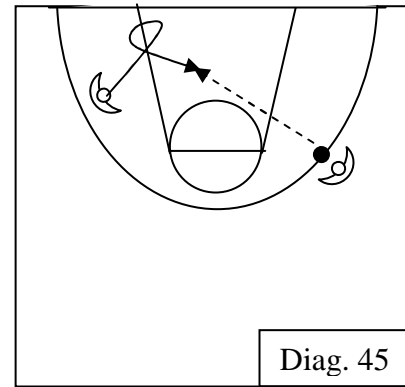
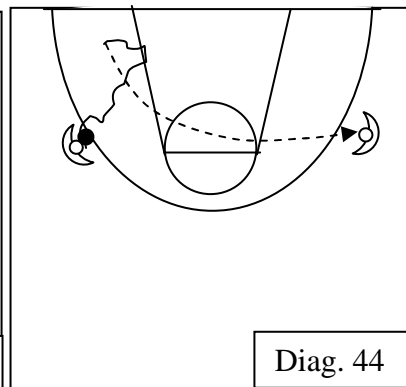
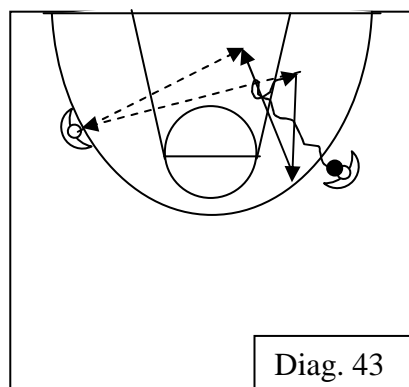
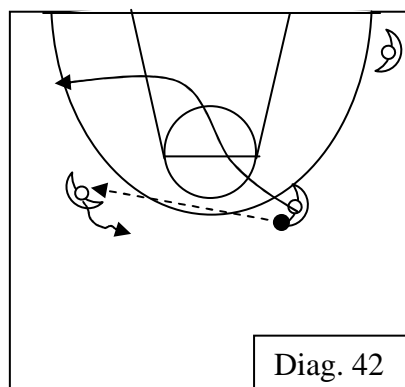
Mentre nei giag. 38 e 39 alcune letture partendo da una situazione di doppia uscita.

Nel diag. 40 l'attaccante passa all'appoggio, si smarca andando verso la palla, effettua autoblocco in allontanamento, riceve e penetra.

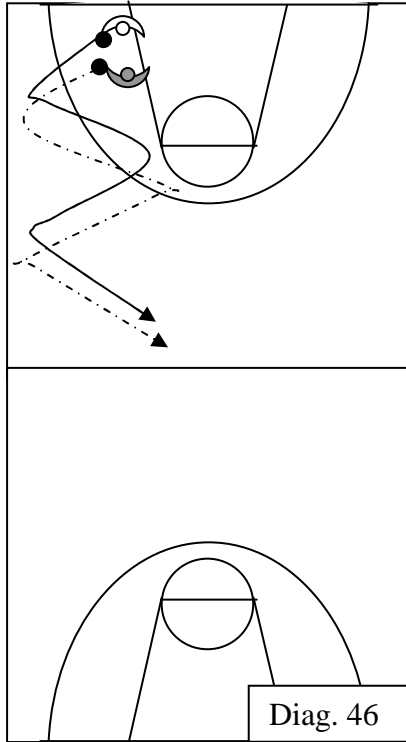


Diag. 41 e 42. smarcamenti in continuità in cui il ricevente deve preoccuparsi di assicurare la giusta spaziatura (circa 4 metri.).

Diag. 43. la guardia tenta la penetrazione, non riesce, si allontana, ribalta ed esce per giocare il back-door.



DIAG. 44 E 45. da sx, la guardia cerca la penetrazione, non riesce e scarica dall'altra parte. Stavolta si smarca vs. canestro effettua giro per andare incontro alla palla e ricevere dentro l'area.



1 c. 1 con due palloni. Gli occhi del difensore guardano il petto, il naso dell'attaccante guarda il canestro. diag. 46.

Nell'esercizio seguente il difensore passa all'attaccante prendendo posizione di difesa. L'attaccante esegue: partenza incrociata e ritorno; riprende la palla ed incrocia dall'altra parte. Il difensore deve chiudere, riprendere posizione corretta con la mano che contrasta il tiro e sulla successiva ripartenza cambia guardia. Diag. 47 e 48.

