

Roma 2 febbraio, 2008

Pallone "Tre Fontane" dispensa elaborata da **Marino Segnani**

**"Miglioramento individuale dei giocatori esterni:  
indicazioni per il settore giovanile"**

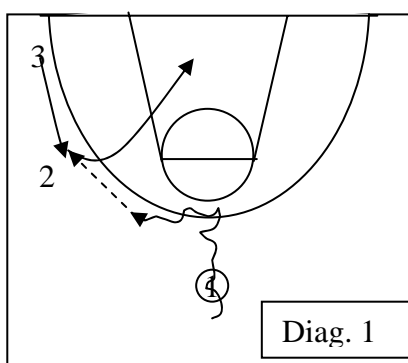
**Coach Paolo Di Fonzo**

Si è svolto sabato 2 febbraio il clinic organizzato da Basketcoach insieme al CNA regionale nell'ambito del **Programma di Aggiornamento Obbligatorio della Regione Lazio**.

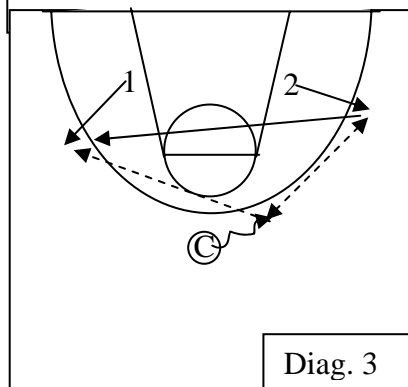
Il relatore Coach Paolo Di Fonzo ha iniziato dicendo che nel Basket non si inventa nulla, quello che era valido prima è valido anche oggi ed ah fatto vedere alcuni esercizi che esegue da molto tempo e maturati anche osservando i lavori di altri allenatori.

Diag. 1, lavorare sugli spazi. il giocatore 1 palleggia vs. canestro, esegue cambio di direzione vs. 2 che taglia mentre 3 lo rimpiazza. Vari tipi di conclusioni.

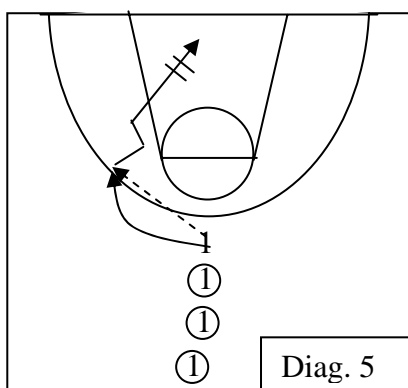
Diag. 2; 1 passa a 2, va a toccare il pallone, 2 passa a 3 mentre 1 corre a difendere.



Diag. 1



Diag. 3

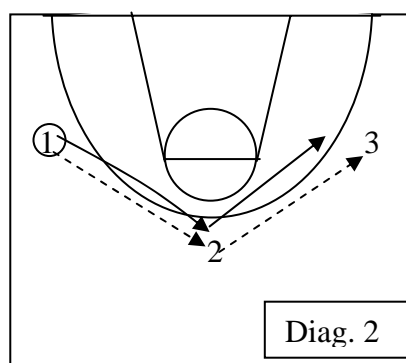


Diag. 5

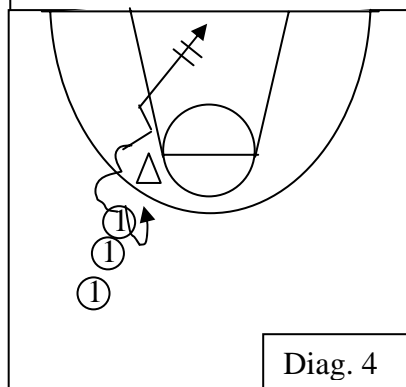
Diag. 3 Il coach palleggia da una parte mentre i 2 giocatori si allargano e passa a quello dalla sua parte; riceve dallo stesso e ribalta sull'altro. 2 corre a difendere su 1

"Ciò che distingue l'istruttore dall'allenatore è che il primo insegna i fondamentali, il secondo li utilizza" ha proseguito coach Di Fonzo sottolineando che quando si lavora sui fondamentali occorre sempre lavorare in prospettiva del 5 c. 5. E' bene in allenamento avere sempre una progressione che partendo dal 1 c. 0 o 1 c. 1, arrivi al 5 c. 5. "Ciò che mi manda in bestia è quando i ragazzi fanno passi" ha detto il relatore illustrando alcuni esercizi per la partenza incrociata.

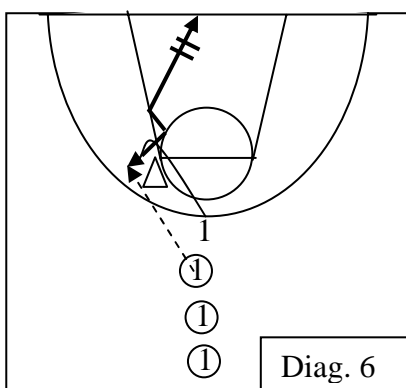
Diag. 4 i ragazzi eseguono un palleggio sul posto, mano e piede dx, raccolgono il pallone ed eseguono partenza incrociata. Diag. 5, tutti con palla tranne il primo che corre vs birillo, riceve dal compagno ed esegue partenza incrociata. Diag. 6 come precedente ma girando attorno al birillo



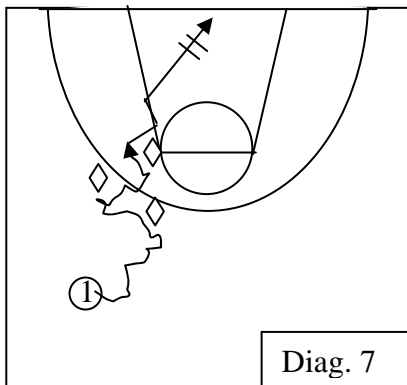
Diag. 2



Diag. 4



Diag. 6



Diag. 7

Nel Diag.7. si inizia a velocizzare l'esecuzione dei fondamentali.

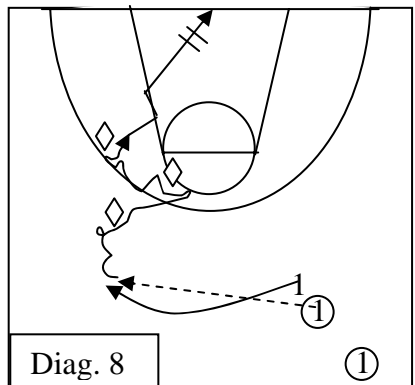
Al primo birillo, palleggio tra le gambe, al secondo dietro la schiena, al terzo tra le gambe e terzo tempo. "ho scelto di abolire il giro in palleggio."

Diag. 8. l'allievo parte, riceve palla dal secondo ed esegue cambi di direzione e di mano come nel precedente esercizio (posizione dei birilli invertita).

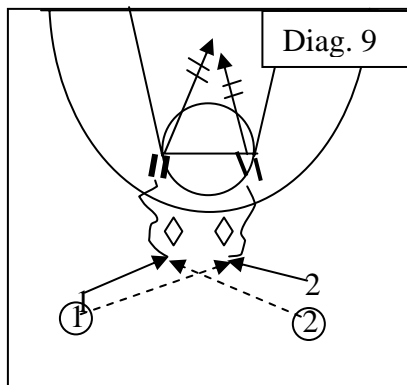
Diag. 9. Partenza come da diag. i ragazzi eseguono:

1. ricezione;
2. finta di tiro;
3. partenza incrociata, arresto a 2 tempi (piedi esterno-interno);
4. tiro.

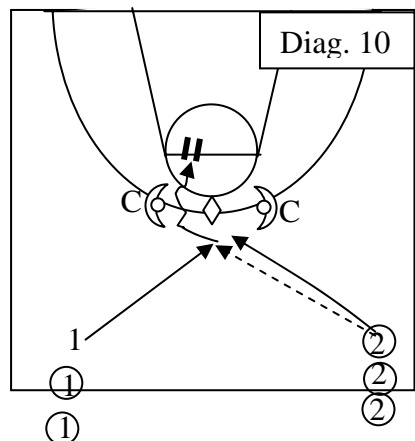
Diag. 10. partenza come da diagramma ed esecuzione come il precedente con i coaches che



Diag. 8



Diag. 9

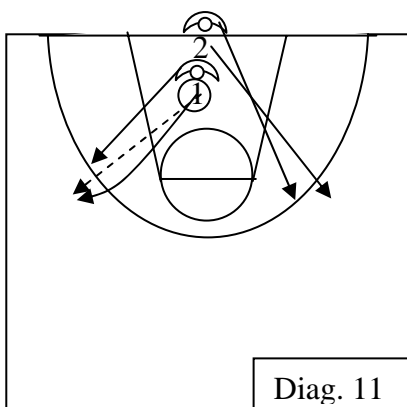


Diag. 10

Si mettono nella posizione illustrata da diagramma per restringere gli spazi. Curare i passaggi e l'arresto ed il tiro. "e' difficilissimo da marcare l'arresto e tiro, bisogna insegnarlo a dovere." Coach Di Fonzo è poi passato alle collaborazioni.

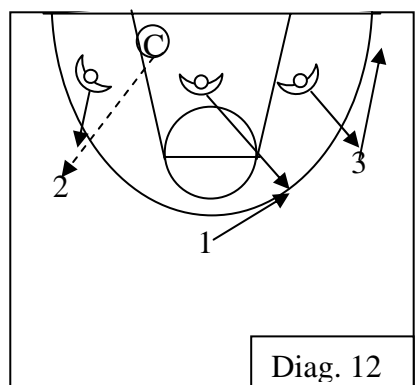
Parte da una semplice disposizione (diag. 11): 2 attaccanti e 2 difensori sottocanestro; 1 fa autopassaggio, va a raccogliere la palla mentre 2 sceglie dove andare; i due difensori vanno a marcare. Si gioca penetra e scarica e poi si fa conversione dall'altra parte a ruoli invertiti. Dopo 4 attacchi i ragazzi si sono passati la palla 3 volte. "Occorre far capire che a basket occorre passare la palla, per cui quando scatta l'aiuto si scarica. Il compagno di chi ha la palla sta fuori dalla linea dei tre punti" fa notare Di Fonzo che passa subito al 3 c. 3 secondo le disposizioni del diag. 12. I tre difensori partono vicino a canestro muovendo velocemente i piedi aspettando che il coach passi la palla. Coach Di Fonzo chiede ai ragazzi che con palla su un lato gli altri due si dispongano uno sull'angolo e l'altro a completare il triangolo.

L'uomo con la palla deve sempre guardare il canestro, vedere l'aiuto quando scatta e capire cosa fare. Quelli senza palla debbono capire dove muoversi.

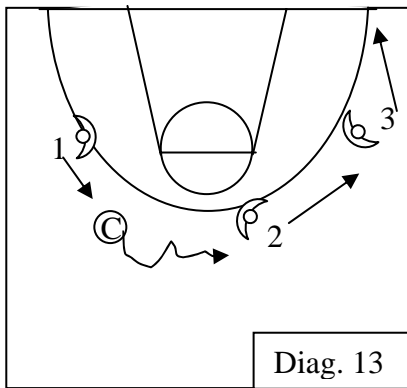


Diag. 11

"Occorre sempre fare attenzione ad insegnare a giocare senza palla - ribadisce coach Di Fonzo - altrimenti non c'è collaborazione e non si costruisce il giocatore".

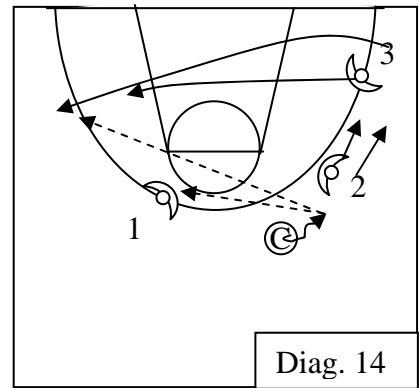


Diag. 12



Diag. 13

Utile esercizio allo scopo di far giocare senza palla è quello illustrato nei diag. 13 e 14. Il coach si muove in palleggio ed i ragazzi si dispongono per spaziare correttamente. Poi il coach passa ad un attaccante o ad un difensore; nel primo caso si attacca allo stesso canestro, nel secondo si fa contropiede.



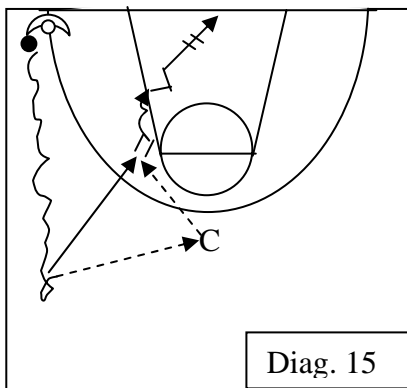
Diag. 14

“E’ bene programmare gli esercizi e soprattutto variarli per stimolare i ragazzi. Per ogni argomento mi preparo una decina di esercizi” - ha proseguito coach Di Fonzo introducendo l’argomento tiro e, rispondendo ad una domanda – “cercare di correggere gli errori in corsa senza fermare il gioco.”

Alcuni semplici esercizi di tiro sono stati illustrati:

- ✓ L’allievo a 2 metri dal canestro tiene la palla sul palmo della mano col braccio disteso; porta la palla sopra la testa e tira non facendola poggiare sul palmo;
- ✓ poi tira da seduto su una sedia;
- ✓ più lontano alzandosi dalla sedia;
- ✓ poi seduto per terra a gambe incrociate.

A questo punto Coach Di Fonzo ha suggerito di unire esercizi di tiro con condizionamento atletico. Diag. 15.



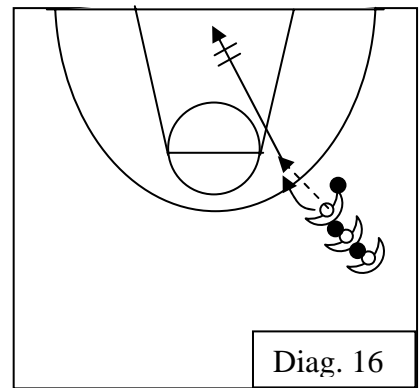
Diag. 15

L’allievo palleggia fino a  $\frac{3}{4}$  campo, esegue cambio di senso, passa al coach, riceve con arresto ad un tempo ed esegue partenza incrociata e t.t. Dopo un po’ esegue 5 tiri da vicino curati dal coach.

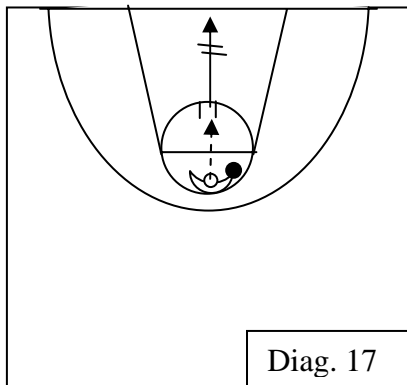
Diag. 16; autopassaggio ricezione con arresto a 2 tempi in posizione di tiro, salto e tiro.

Diag. 17; autopassaggio, arresto ad un tempo e tiro. Curare il recupero della palla, stando bassi ed in posizione di tiro.

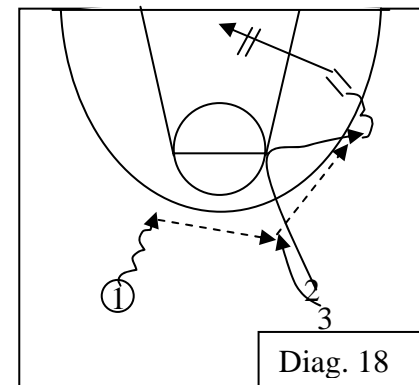
Diag. 18. 1 parte in palleggio in posizione di guardia, 2 si smarca sul gomito ed esce in ala dove riceve da 3 ed esegue partenza incrociata, arresto e tiro.



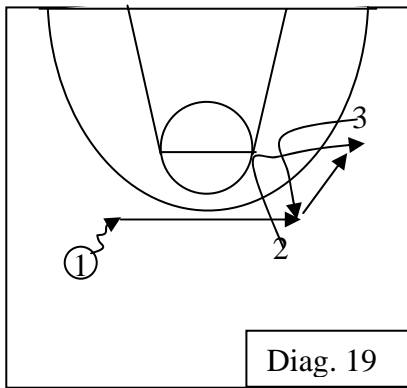
Diag. 16



Diag. 17



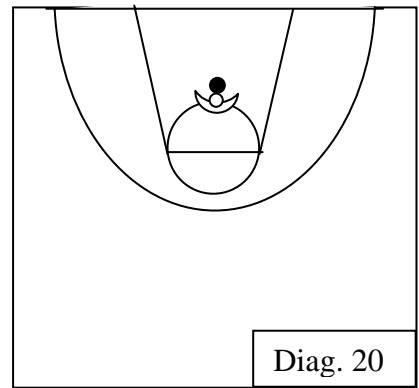
Diag. 18



Diag. 19

Nel diag. 19 è mostrato l'avvio di un 3 c. 3 che prevede lo marcamento di 2 come nel precedente diagramma e di 3 che va verso la palla ed esce in posizione di guardia. 3 riceve da 1 e ribalta a 2.

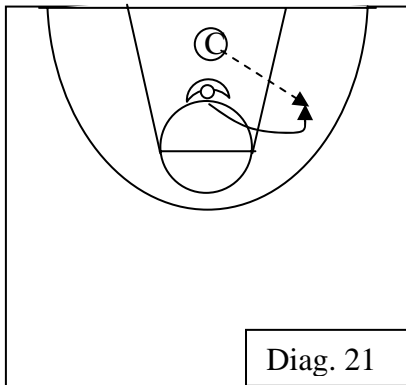
A coach Di Fonzo viene chiesto di fare un passo indietro per parlare dell'insegnamento del tiro in sospensione.



Diag. 20

Diag. 20. dalla posizione indicata nel diag. 2 salti e tiro.

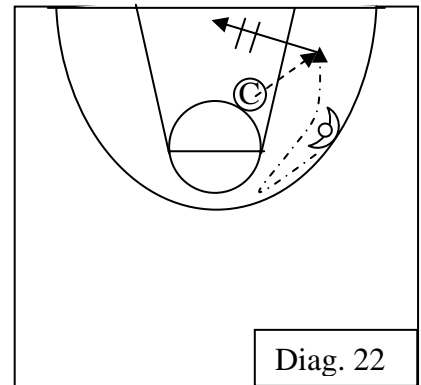
Poi salto vs. sx, ritorno, salto vs. dx, ritorno, salto e tiro.



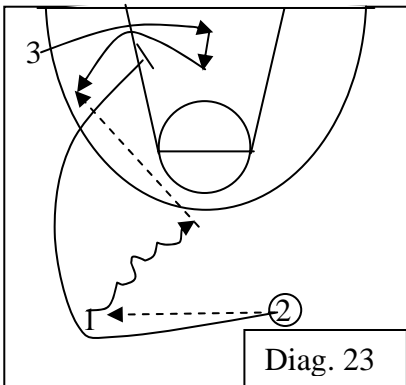
Diag. 21

Diag. 21. l'allievo muove velocemente i piedi, il coach lancia la palla che il ragazzo recupera e tira in salto.

Diag. 21. l'allevo esegue scivolamenti e quando il coach passa la palla salta e tira.



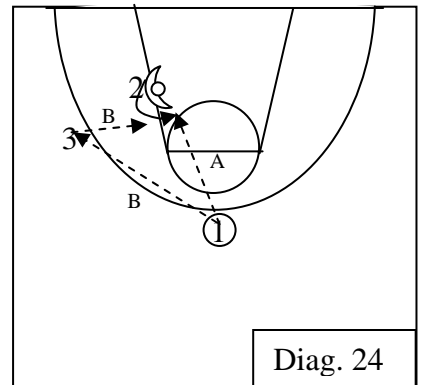
Diag. 22



Diag. 23

Avviandosi alla fine dell'incontro coach Di Fonzo ha iniziato ad accennare a collaborazioni più avanzate.

Diag. 23: 2 passa ad 1 che parte in palleggio vs. centro, gli passa dietro e porta un blocco appena dentro l'area a 3. 3 mentre parte il passaggio sprinta sottocanestro e, mentre arriva il blocco, fa un passo vs. palla e sfrutta il blocco.



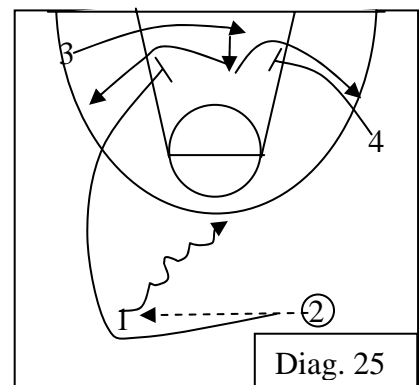
Diag. 24

Diag. 24. palla al bloccante che esegue giro frontale e riceve :

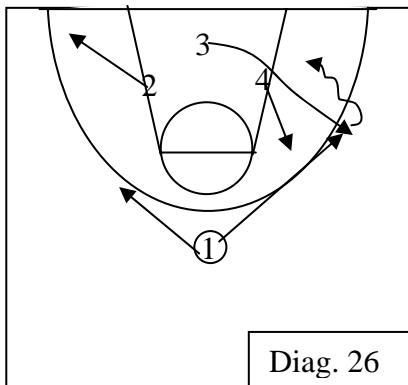
A. direttamente da 1;

B. da 3 cui uno ha passato la palla. In questo caso può passare battuta a terra a 3 che taglia.

Nel diag. 25 viene illustrata la partenza per una doppia uscita.



Diag. 25



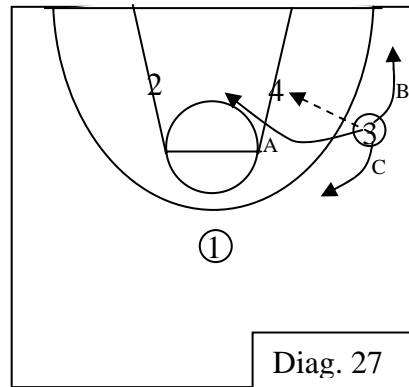
Diag. 26

Coach Di Fonzo ha illustrato qualche idea di lettura.

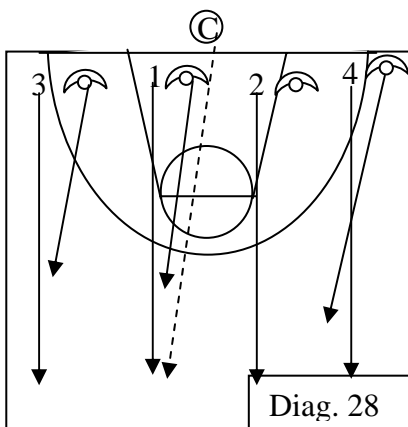
Diag. 26: 3 esce, riceve e penetra vs. fondo; 1, 2 e 4 si muovono come da diagramma.

Diag. 27: 3 dopo aver passato a 4:

- A. taglia;
- B. dilata lo spazio vs. fondo;
- C. dilata lo spazio vs. centro.



Diag. 27



Diag. 28

Ovviamente leggendo i comportamenti della difesa.

Infine (diag. 28) fa giocare i ragazzi partendo dalla disposizione illustrata dal diagramma. Gli attaccanti hanno l'obiettivo di liberare un compagno con un blocco.