

FONDAMENTALI INDIVIDUALI CON ESERCIZI SPECIALI

di John Wooden



Tutti gli allenatori vorrebbero i propri giocatori grandi e veloci. Come allenatore mi è capitato a volte di preferire la velocità a qualche centimetro in più. Ho sempre guardato alla rapidità del giocatore in relazione alla sua posizione: Nello svolgimento degli esercizi io dico sempre ai miei giocatori di essere rapidi ma mai di farli troppo in fretta. Essere rapidi ma senza controllo alcuno è come svolgere un'attività senza uno scopo.

Condizionamento

1. Il condizionamento fisico consiste nell'aver il proprio corpo in forma tale da funzionare al massimo grado di efficacia per tutta la durata della partita.

2. Io non credo nel condizionamento tanto per farlo. I miei giocatori vanno in forma con i vari esercizi. Questi esercizi devono essere ideati non solo per insegnare i fondamentali ma anche per raggiungere la condizione fisica.

3. I giocatori dovrebbero svolgere un lavoro di condizionamento fisico in rapporto alla propria posizione. Le guardie e le ali non dovrebbero essere allenati nella stessa maniera.

4. Ciò che i giocatori fanno al di fuori degli allenamenti è tanto importante quanto quello che fanno in palestra. Devono essere sempre moderati (mangiare, dormire, etc.).

Eccovi un esempio di quello che facevo a UCLA l'ultimo anno.

1. Esercizi di stretching, ognuno per

proprio conto. Particolare concentrazione sul lavoro delle fasce muscolari più larghe (2 minuti).

2. Grido: «Posizione». Tutti i giocatori si mettono in posizione per effettuare il tiro, con una palla immaginaria.

3. «Tiro» Guardare alla forma appropriata (10 volte)

4. Finta e poi tiro. Finta con il capo. Voi volete gelare il difensore nella sua posizione, poi effettuare il tiro (10 volte).

5. Finta di tiro poi entrata a canestro. Tenete la palla vicino al corpo. Usate gli occhi per ingannare la difesa e poi battetela passando vicino al difensore (10 volte).

6. Rimbalzo d'attacco. L'aspetto più importante del rimbalzo offensivo è di credere che ogni tiro venga sbagliato.

A. Assicuratevi che le vostre mani siano sopra l'altezza delle spalle.

B. Più vicino vi spostate verso il difensore più diminuite l'eventuale differenza di statura.

C. Eseguite tre o quattro passi e cercate di andare a recuperare la palla, anche con un tap-in ad una mano.

D. Non riuscite nel tentativo di recuperare la palla; saltate nuovamente cercando il tap-in con l'altra mano.

E. Potete eseguire lo stesso esercizio ma facendo artigliare il pallone con due mani, invece di provare il tap-in.

F. Saltate e catturate la palla con due mani, portatela vicino al petto, eseguite una finta (e mai comunque più di due) e poi andate forti a canestro (eseguite ogni diver-

so movimento 5 volte).

7. Rimbalzo difensivo

A. Una volta che parte il tiro il giocatore retrocede di due passi.

B. Girarsi e andare verso la palla. Io credo nel battere l'attaccante nel movimento verso la palla senza tagliare fuori. Dovete comunque girarvi nella direzione dell'attaccante; tutto il contatto verrà creato da questi.

C. Il difensore salta e cattura il pallone, lo porta all'altezza del petto, si gira ed effettua il passaggio di apertura, per poi affrettarsi a disporsi nella posizione di partenza (10 volte).

Voi sarete comunque sorpresi dal constatare quanto sia buono per il condizionamento questa serie di esercizi; noi facevamo questo lavoro all'inizio di ogni allenamento. Occorrono meno di 10 minuti per svolgere tutti questi esercizi.

ESERCIZIO DI CONTROPIEDE

Diagramma 1

1. 3 e 4 ali e 5, il centro vanno al rimbalzo.

2. 2, la guardia dalla parte di chi ha recuperato il rimbalzo, si apre verso il lato.

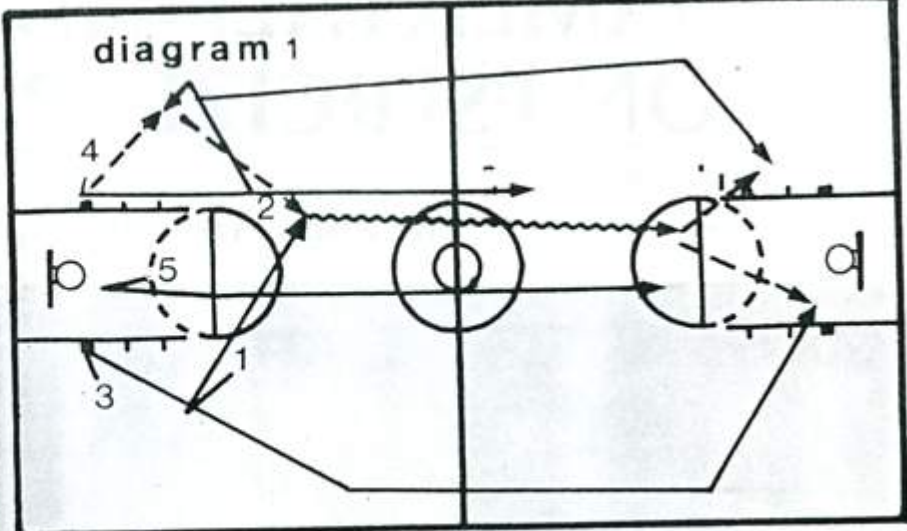
3. La guardia sul lato opposto, 1, taglia al centro per ricevere il passaggio. 1,2,3, riempiono le corsie.

4. 5, a rimorchio, segue la traiettoria del giocatore al centro e urla la propria posizione, se a destra o a sinistra.

5. 4, che aveva preso il rimbalzo, è la

GIGANTI del BASKET

il settimanale leader in Italia



nostra «valvola di sicurezza» nel contropiede.

6. Non sempre ci saranno dei tiri in corsa a disposizione. Vogliamo allora dei buoni tiri dai lati, sfruttando il tabellone. Chi tira dovrà curare l'eventuale rimbalzo lungo. Non permettiamo mai un passaggio tra due giocatori ai lati dell'area; il passaggio deve sempre pervenire dal giocare al centro.

SCHEMA D'ATTACCO

L'ala è marcata e d'anticipo. Diagramma 2.

1. L'attacco ha inizio con il palleggio di 2 verso 4 che è anticipato.

2. 4 taglia indietro a canestro cercando di ricevere il passaggio o di porsi in posizione di post basso, mentre 5, che era in post, taglia l'area per creare spazio e bloccare sull'altro lato.

3. Se 4 non è libero, 3 e 5 predispongono un doppio blocco in post-basso per 4 che sta arrivando.

4. 2 può girare la palla a 1; da questi a 4 e taglio a canestro o blocco lontano per 2.

L'ala non è marcata d'anticipo. Diagramma 3.

1. Dapprima passaggio guardia a guardia, poi servizio al post alto, che si gira a canestro e cerca l'uomo smarcato.

2. L'ala esegue un rapido movimento all'indietro per ricevere la palla da 5. Se non è libera, blocco basso della guardia per l'ala o le due guardie girano attorno alle ali per smarcarsi.

Altra possibilità - Diagramma 4

1. Dopo che le guardie bloccano basso per le ali e girano su queste per liberarsi, il post, 5, passa all'uomo smarcato. Se passa a 1, 3 va in post, mentre 4 sale a bloccare per 5 e 2 ruota per mantenere il giusto equilibrio in campo.

2. Se non c'è tiro, giriamo la palla sul lato opposto con le stesse possibilità a disposizione con il doppio blocco attraverso l'area.

3. È importante che tutti coloro che entrano in possesso di palla conoscano perfettamente le tre opzioni a disposizione e si girino immediatamente verso canestro.

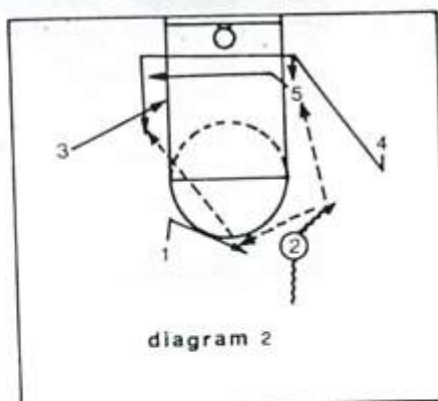


diagram 2

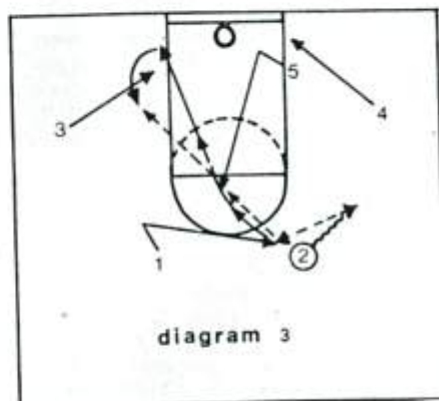


diagram 3

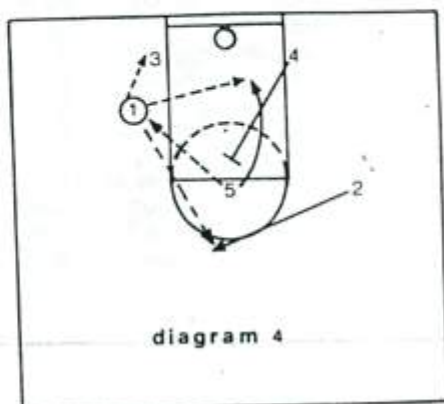


diagram 4

