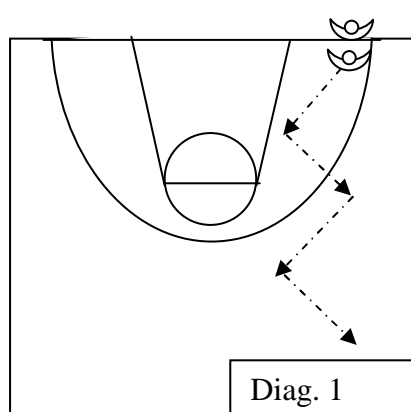


Sabato 5 gennaio nel complesso della STELLA AZZURRA di via Flaminia, nel corso del I° TORNEO CITTA' DI ROMA, manifestazione internazionale UNDER 19, si è svolto il "CLINIC CITTA' DI ROMA" organizzato dall'ALAIP e dalla STELLA AZZURRA in collaborazione con il CNA regionale Lazio. Il primo relatore è stato Coach Federico Danna che ha scelto come argomenti :

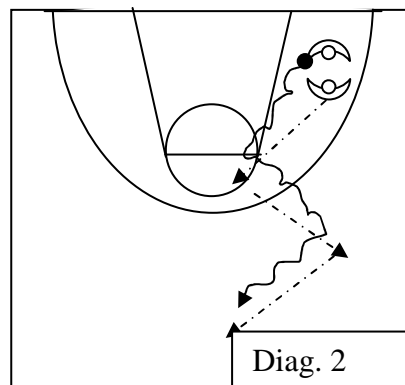
- ✓ uso del piede perno;
- ✓ 1 c. 1 in attacco.

"Stiamo parlando di miglioramento individuale offensivo e difensivo – ha esordito coach Danna – quindi parlerò di individuo e non di squadra, di aspetto tecnico e non fisico."

Introducendo il primo argomento coach Danna ha detto di voler iniziare dalla difesa mettendo subito i dimostratori in campo ed invitandoli ad eseguire, 3 scivolamenti all'indietro e cambio di guardia fino alla metà campo (diag. 1).



Danna fa notare come i ragazzi al momento del cambio di guardia eseguano un saltello anziché spingere sul piede su cui si cambia guardia e direzione, mantenendo i piedi sempre al contatto del suolo "È importante questo aspetto, altrimenti si viene battuti" fa notare Coach Danna. Li fa ricominciare con la disposizione del diag. 2.

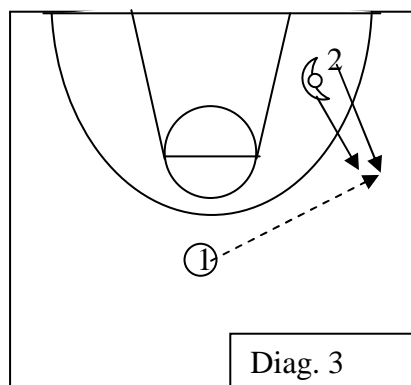


L'attaccante lavora per il difensore eseguendo palleggi in avanti e cambi di mano e direzione. Il difensore deve:

1. stare davanti alla palla;
2. usare il perno per cambiare guardia.

Coach Danna ha introdotto il principio difensivo di passare da posizione di anticipo a quella di difesa sulla palla partendo dalla disposizione del diag. 3 e chiedendo all'attaccante di ricevere e strappare la palla per penetrare.

I difensori, al momento della ricezione tengono i piedi molto larghi. Da quella posizione iniziare a scivolare risulta praticamente impossibile. Devono prima riavvicinare i piedi altrimenti non hanno EQUILIBRIO.



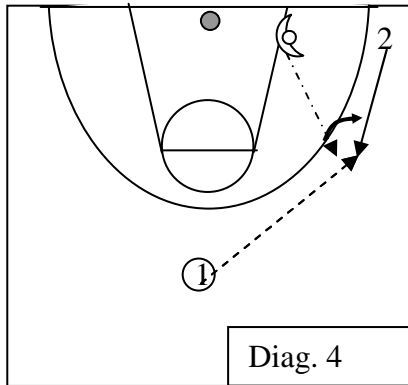
Coach Danna invita allora i difensori a eseguire un saltello per mettersi davanti alla palla al momento della ricezione. Introduce un altro concetto; per avere un buon equilibrio la posizione della testa deve essere "IN MEZZO ALLE GINOCCHIA".

Come esercizio li mette sparsi per il campo e gli chiede di saltellare. Al comando del coach iniziano a scivolare, al nuovo comando riprendono a saltellare.

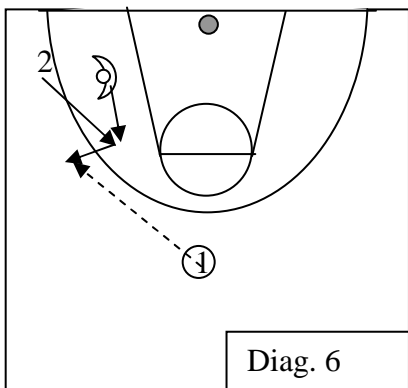
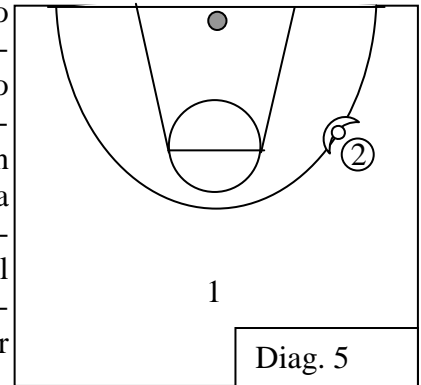
A questo punto coach Danna fa riprendere l'esercizio di cui al diag. 2 chiedendo al difensore di scivolare per mettersi davanti alla palla, sul cambio di direzione eseguire un

CLINIC CITTA' DI ROMA
COACH DANNA

saltello all'indietro per riprendere la posizione di marcatura e ricominciare a scivolare.

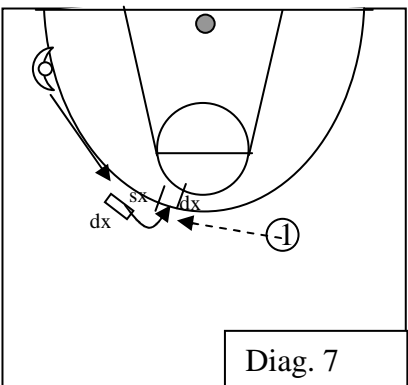


L'esercizio successivo è quello mostrato nei diag. 4 e 5. il difensore arriva scivolando e quando la palla arriva all'attaccante esegue un saltello per mettersi in posizione di marcatura e si gioca 1 c. 1. Successivamente si riprende la disposizione di cui al diag. 3 chiedendo ora al difensore di arrivare anche correndo per cercare decisamente l'anticipo



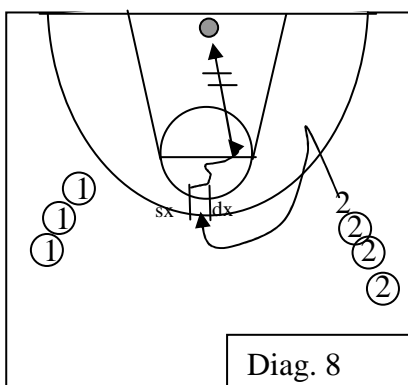
Il passo successivo è illustrato nel diag. 6. Danna chiede all'attaccante di prendere contatto col difensore e poi di saltare fuori per ricevere, dando l'indicazione di tentare anche il back door; prima chiedeva di strappare e tentare la penetrazione. Il difensore fa le stesse cose in modo, quindi più agonistico. Poi invita a mettere la mano sopra la palla se questa è bassa e sotto se questa viene tenuta alta. Coach Danna vede un ragazzo che esegue bene i movimenti difensivi in quanto piuttosto basso. "vedi sei fortunato perché hai il baricentro basso. Quelli alti sono sfavoriti e debbono allenarsi per tenere il baricentro basso.

Coach Danna passa all' 1 c. 1. *"in questo torneo ho visto, soprattutto nelle squadre straniere, bravi giocatori che fanno molti passi di partenza. Fanno arresto ad un tempo col passo da canguro, quindi saltando sul perno e ricadendo con entrambi i piedi; poi partono in penetrazione e questo non si può fare. Altri nello marcamento prendono palla sul piede esterno ed eseguono arresto a 2 tempi; sono passi"*. Ad es. nel diag. 7, ricevono palla col dx a terra ed eseguono arresto sx-dx. Ha quindi fatto eseguire 2 esercizi che partono da una disposizione che tutti conoscono e cura i particolari.

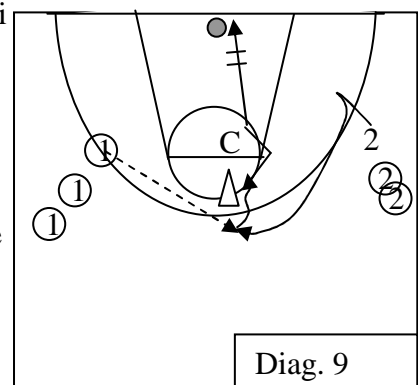


Diag. 8 ricezione interno-esterno e partenza incrociata.

Curare l'equilibrio; testa tra le gambe e baricentro basso. Strappare la palla con una torsione della spalla e dell'anca opposte alla direzione che si vuole prendere, curando che la spalla sia contro l'avversario. Non importa la lunghezza del passo di partenza ma la sua velocità



Un utile esercizio è quello rappresentato dal diag. 9 in cui viene messa una sedia nel punto della ricezione e si invitano i ragazzi a toccarla nella partenza. Il coach si mette dietro per rimetterla in posizione sempre. "Non va bene abusare del palleggio nell' 1 c. 1. con due palleggi si può fare tutto; penetrar, trirare e scaricare.



CLINIC CITTA' DI ROMA
COACH DANNA

Io sono cresciuto col passing game; gioco di passaggi. Ricordate una squadra giovanile va bene se è preparata bene non se l'allenatore è uno stratega

