

Dispensa Tecnica Fabio Corbani Resp. Tecnico Settore Giovanile Benetton Treviso Appunti tecnici realizzati da Marino Segnani

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 coach Fabio Corbani presente alla manifestazione con la sua Benetton che ha parlato dell' **1 C. 1 IN POST BASSO; ATTACCO E DIFESA.**

"Si sta perdendo il senso dell'1 c. 1 spalle a canestro. – ha esordito coach Corbani – Prima si faceva nei playground. Ad un certo punto abbiamo iniziato a far giocare tutti dietro la linea dei tre punti. I risultati sono:

- ✓ tanti play di 2 metri che non sono buoni giocatori;
- ✓ giocatori di 2, 10 che non sanno giocare sotto canestro, non combattono e non amano andare a rimbalzo;
- ✓ giocatori 1,85 che sono stati tagliati;
- ✓ non si fanno neppure esperienze motorie.

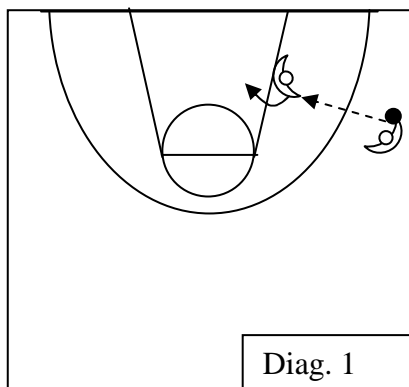
Come prima cosa diciamo di giocare in post medio per poter attaccare sia verso il centro che verso il fondo, usare il tabellone al meglio ed avere migliori linee di passaggio quando si frongeggia.

Partiamo dal passaggio.

Se si vuole la palla alta mettere la mano verso il pallone; se l'avversario è dietro meglio battuto e, quindi, chiamarlo con gli indici puntati tra le ginocchia. Se l'avversario è in anticipo di $\frac{3}{4}$ è meglio il lob; in questo caso mirare vs. spigolo del tabellone..

Buona idea fare un saltello verso la palla quando questa arriva."

Coach Corbani ha iniziato a lavorare sul campo.



Diag. 1

Diag. 1.

Dopo aver ricevuto sempre con un saltello vs. la palla per evitare l'anticipo, si sceglie come perno il piede verso il fondo (nel diag. il sx) e si effettua una finta vs. il centro col dx, per 2 motivi:

1. migliorare l'equilibrio;
2. far vedere all'arbitro qual è il perno.

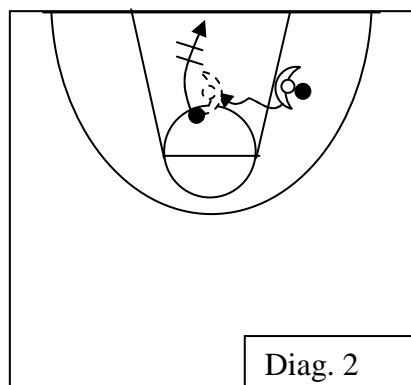
Si passa quindi alle conclusioni.

Non attaccare con violenza, troppo rischioso (sfondo o passi).

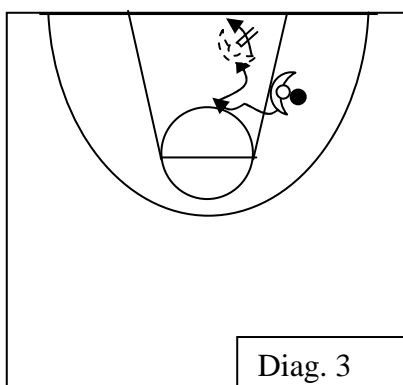
Diag. 2; 1 o 2 palleggi vs. centro, e tiro saltando con entrambi i piedi e con sbracciata con la mano sinistra

Diag. 3; stessa cosa ma incrocio con piede sx e perno dx (difensore chiude);

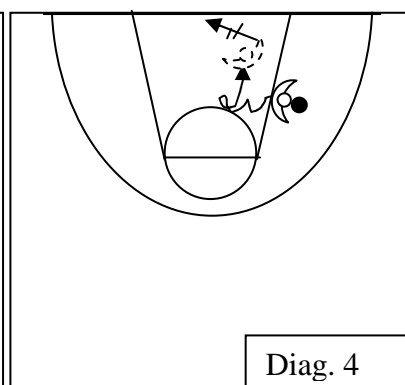
Diag.4 ; partenza in palleggio su piede dx, giro su sx, riunire e tiro con mano dx. spalle parallele a tabellone.



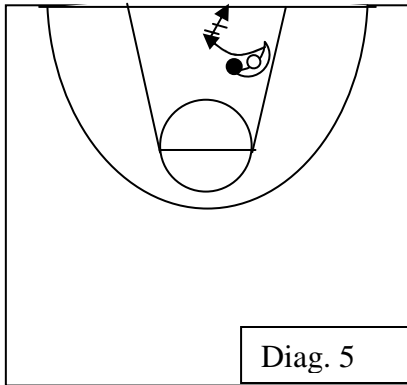
Diag. 2



Diag. 3



Diag. 4

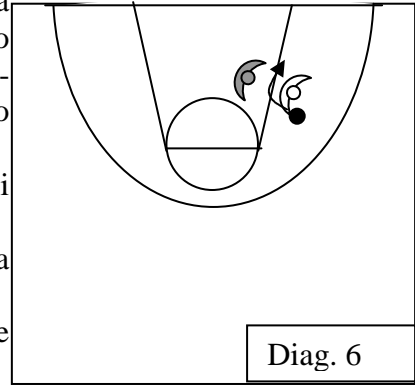


Diag. 5

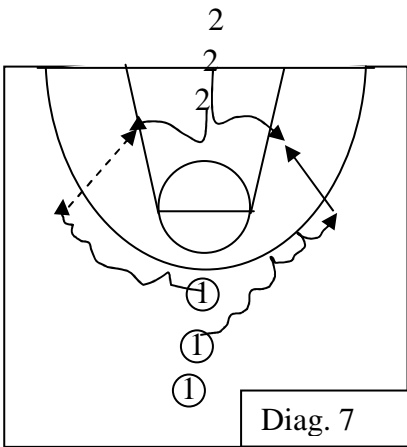
Diag. 5. movimento come da diag. 4 + passo col dx e tiro di sx. attaccando con la spalla e arrivando dall'altro lato del canestro..

Con difensore, diag. 6, che si stacca giro dorsale e:

1. tiro se difensore resta dov'è;
2. partenza incrociata se recupera.



Diag. 6



Diag. 7

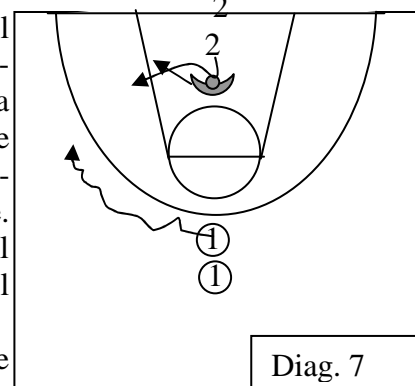
Un buon esercizio viene illustrato nel diag. 7. 2 file, il giocatore dal centro palleggia sul lato e cerca l'allineamento con attaccante e canestro e gli passa la palla; vari tipi di soluzione. Dopo il tiro si cambia fila. Il secondo parte subito dopo il primo per creare traffico.

Si inserisce poi il difensore dapprima con difesa guidata e poi lasciandoli giocare anche commettendo errori.

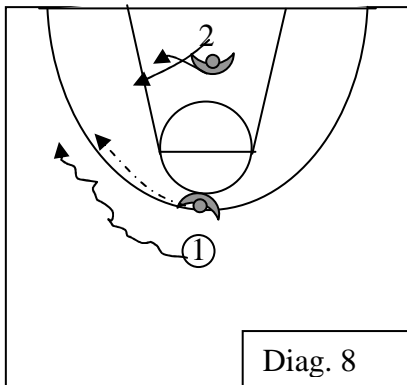
Chi tira difende gli altri 2 cambiano fila.

Il passo successivo è il 2 c. 2 Che introduce situazioni partita ed in cui si possono dire molte cose.

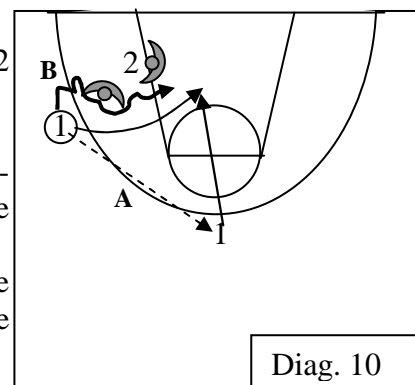
Il difensore del palleggiatore si stacca per rendere difficile il passaggio diag 9 e 10.



Diag. 7



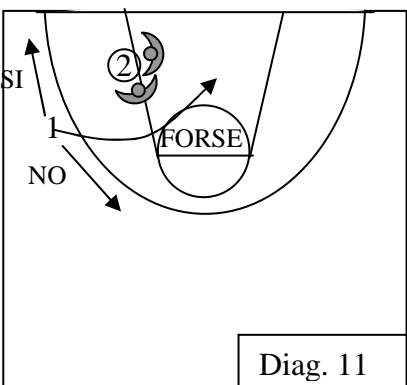
Diag. 8



Diag. 10

Mantenere vivo il palleggio e o tirare o: A passare al centro e tagliare in dai e vai; B giocare 1 c. 1 possibilmente vs. centro per provocare aiuto.

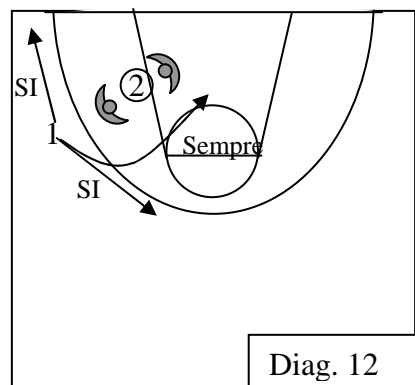
Vediamo il caso del raddoppio al lungo che ha ricevuto la palla. Se il raddoppio avviene come da diag. 11 le soluzioni sono:



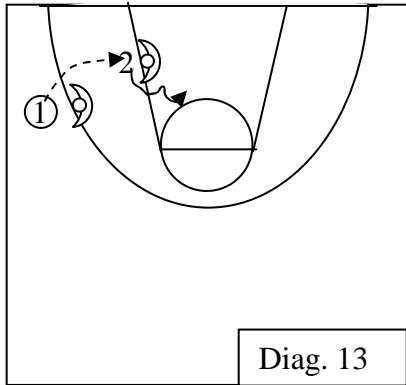
Diag. 11

Andare sull'angolo e tagliare.

Se il raddoppio avviene come da diag. 12 allora le soluzioni sono come da diag.



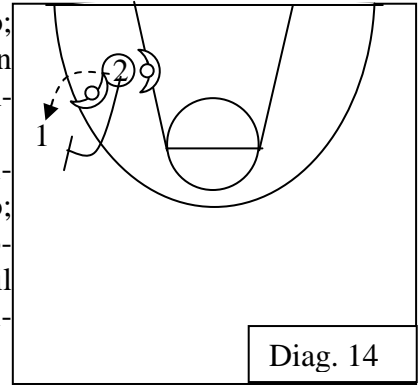
Diag. 12



Diag. 13

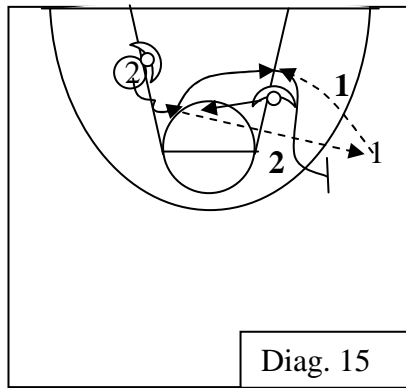
Quando la palla è al post basso, questi deve attaccare il canestro; la palla può uscire solo su un raddoppio; in questo caso il lungo deve :

1. cercare di prendere posizione per ricevere dentro;
2. se non può scatta a giocare pick and roll con il giocatore su cui ha scaricato.



Diag. 14

Diag. 13 e 14 e 15.



Diag. 15

Coach Corbani è passato quindi alla difesa ricordando di aver fatto giovanili, poi di essere passato a seniores di discreto livello per poi tornare alle giovanili.

“ho maturato la convinzione che ai giovani bisogna insegnare tutto; a marcare dietro, di 3/4 e davanti. Tra i senior c'è una partita in cui si marca in un modo, in quella successiva in un altro. Possono trovare allenatori che vogliono una cosa ed altri che ne vogliono un'altra.

Primo concetto marcare dietro.

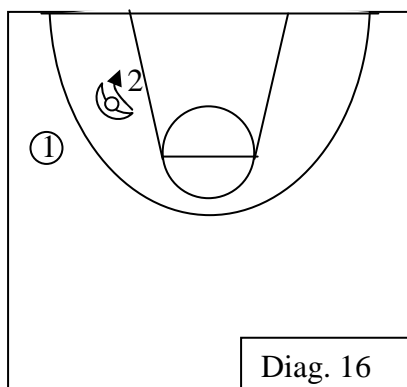
Si fa per far ricevere la palla al pivot e lasciarlo giocare 1 c. 1.

Si usa quando il 5 è il giocatore avversario che dà meno problemi.

Difesa di 3/4; un ginocchio davanti, uno dietro, la mano esterna anticipa e la mano interna (quella dietro) deve essere visibile perché è il fischio arbitrale più frequente.

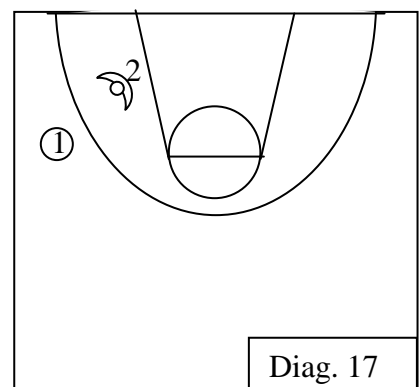
Si usa per non far prendere la palla all'attaccante in quanto è pericoloso. Si usa inoltre quando abbiamo un solo lungo e lo vogliamo preservare dai falli.

Difesa davanti; prima cosa mettersi davanti che non è semplicissimo perché ci sono situazioni di tagli, di blocchi ecc.



Diag. 16

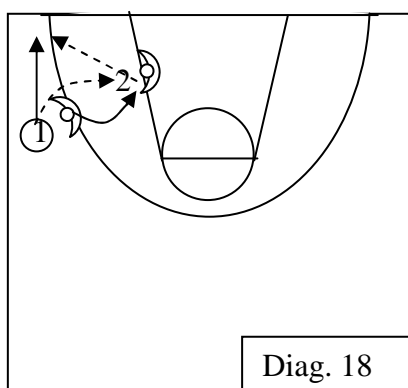
Allora la cosa migliore è mettersi davanti faccia a faccia e poi con una sbracciata prendere posizione contro di lui e spingerlo col sedere verso il fondo. Spingerlo è necessario per 2 motivi; sul fondo è più facile avere aiuti e poi perché se lo si spinge non è libero di saltare per prendere la palla in lob. Diag. 16 e 17.



Diag. 17

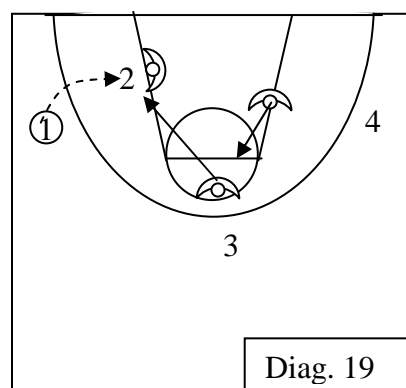
Coach Corbani ha poi iniziato ad accennare a cosa chiede al difensore quando il lungo prende la palla per giocare 1 c. 1.

- ✓ Bisogna mettere e togliere l'avambraccio sulla schiena, sempre per evitare i fischi arbitrali;
- ✓ mandarlo vs. centro (è la mia scelta difensiva generale);
- ✓ muoversi con lui con passi di scivolamento piccoli tenendo le braccia alte;
- ✓ eseguire piccoli saltelli verso la palla per evitare partenze in incrocio e giro;
- ✓ ma saltare perché il lungo deve stoppare.

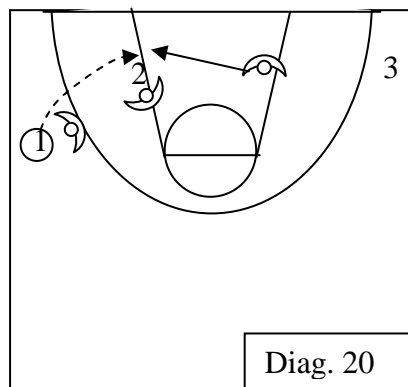


Diag. 18

Coach Corbani ha fatto qualche digressione tattica. Con palla al lungo cerco di raddoppiare. Se raddoppio con il difensore del passato si rischia un tiro facile dall'angolo. Diag. 18 Allora facciamo raddoppiare dall'esterno che marca il peggior tiratore avversario. Oppure con il giocatore che marca l'esterno più centrale e chiedendo all'altro di ruotare e giocare da solo contro 2.



Diag. 19



Diag. 20

Diag. 19. Altra idea è quella di invitare l'attacco ad effettuare un lob ed andare a raddoppiare con il difensore dell'esterno più lontano che deve cercare:

1. di rubare palla;
2. prendere uno sfondamento.

Diag. 20.

