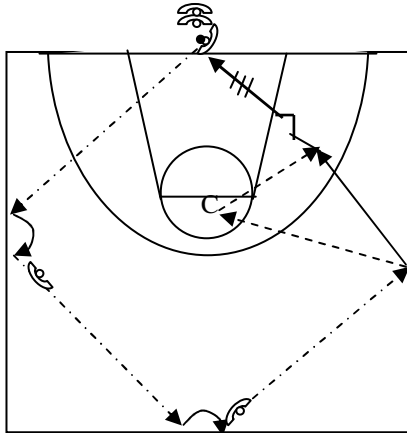


Nei giorni 22 e 23 aprile. Presso la palestra di P.za Mancini, messa a disposizione dalla Luiss, si è svolto il CLINIC organizzato dall'ALAIP, in collaborazione con il C.N.A. di Roma e del Lazio, con Mario Blasone.

Coach Blasone ha esordito, ricordando 2 allenatori di prestigio a Roma, Nello Paratore e Giancarlo Asteo, dicendo che, nella preparazione difensiva delle proprie squadre, non procede fino a quando l'1 c. 1 non è stato sufficientemente assimilato. Ha detto che nei suoi allenamenti il 60% del tempo è dedicato alla difesa, il 39% al tiro e l'1% all'attacco; **"PER QUESTO PERDEVO SEMPRE"**.

1° ESERCIZIO. Riscaldamento, da eseguire a mezza velocità.

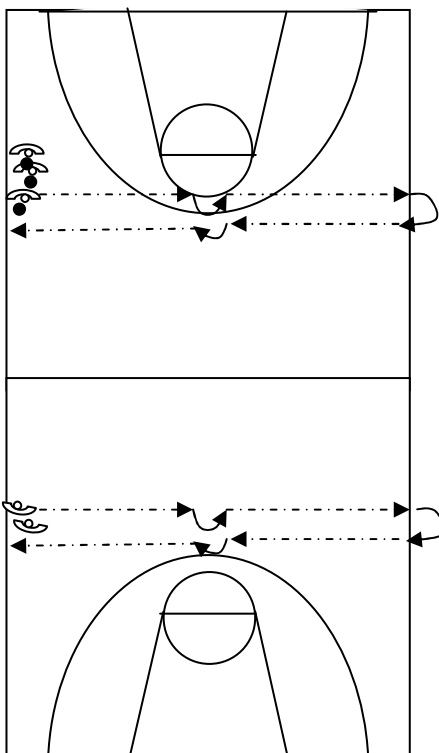


I GIOCATORI ESEGUONO SCIVOLAMENTI DIFENSIVI SCUOTENDO ENERGICAMENTE LA PALLA SOPRA LA TESTA.

AGLI ANGOLI DEL ROMBO FANNO TOCCARE LA PALLA A TERRA ABBASSANDOSI MOLTO E GRIDANDO "DIFESA", ED ESEGUONO ROTAZIONE DORSALE. AL TERZO ANGOLO PASSANO LA PALLA AL COACH, RICEVONO IL PASSAGGIO E TERZO TEMPO; CHI SBAGLIA CANESTRO 10 FLESSIONI.

BLASONE CHIEDE CHE IL PIEDE AVANTI AGGREDISCA IL TERRENO E CHE I PIEDI SIANO SEMPRE ENTRAMBI A CONTATTO CON IL TERRENO. **"Se no siete morti!!"**

2° ESERCIZIO; AUMENTARE LA VELOCITA'



UNA FILA CON PALLA ED UNA SENZA PALLA. ESEGUONO (FINO A META' CAMPO, FONDO, META' CAMPO, FONDO):

1. SCIVOLAMENTO;
2. TOCCANO PER TERRA CON IL PALLONE (O CON LE MANI);
3. GIRO.

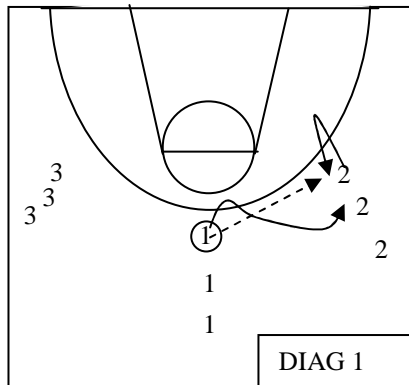
POI OLTRE LA TOCCATA PER TERRA ESEGUONO UN SALTO.

POI TOCCATA PER TERRA, SALTO E 10 BATTUTE VELOCISSIME DEI PIEDI

POI DOPO IL GIRO A META' CAMPO VANNO IN PALLEGGIO SUL FONDO E RITORNANO A META' CAMPO SEMPRE IN PALLEGGIO.

QUINDI SCIVOLAMENTO, **TOCCATA PER TERRA, SALTO, 10 BATTUTE DEI PIEDI**, GIRO, PALLEGGIO FINO ALLA LINEA DI FONDO, **TOCCATA, SALTO, 10 BATTUTE**, GIRO, PALLEGGIO FINO A META'CAMPO, **TOCCATA, SALTO, 10 BATTUTE**, GIRO, SCIVOLAMENTO, **TOCCATA, SALTO 10 BATTUTE**.

3° ESERCIZIO



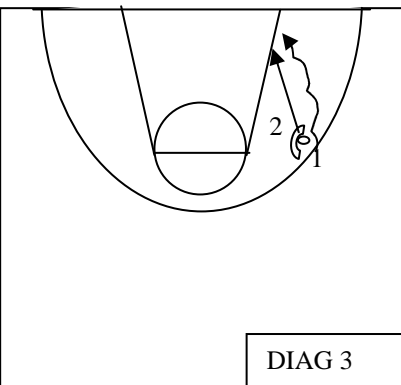
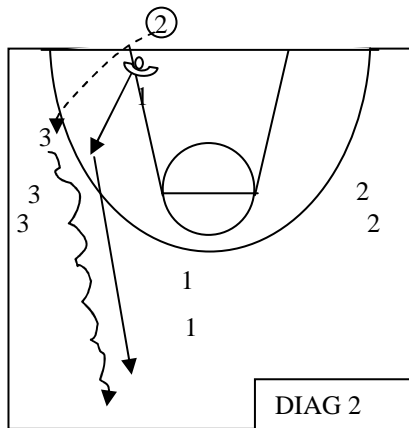
2 SI SMARCA, **MOSTRA LE 10 DITA**, RICEVE DA 1, SI GIRA, POSA LA PALLA PER TERRA, CHE 1 VA A RACCOGLIERE ED **INIZIA LA GUERRA.**

BLASONE CHIEDE AL DIFENSORE DI ASSUMERE L'INIZIATIVA AGGREDENDO LA PALLA CON LA MANO DX, QUELLA INTERNA, PER **"FARGLI VEDERE MENO CAMPO POSSIBILE"**; RESTRINGENDOGLI, QUINDI, NON SOLO IL CAMPO DI INIZIATIVA MA ANCHE DI VISIONE PERIFERICA.

SULLA CONCLUSIONE, 1 DIVIENE DIFENSORE, OSTACOLA L'APERTURA DI 2 VS. 3 E VOLA CON LA PALLA A DIFENDERE IL CANESTRO OPPOSTO.

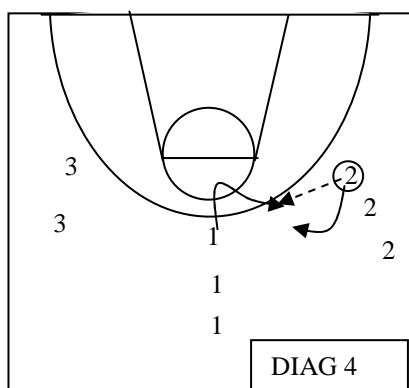
QUINDI ALL'1 C. 1 SEGUE IL 2 C. 1 DALL'ALTRA PARTE.

BLASONE CHIEDE AGLI ALTRI DELLE FILE A RESTARE IN MEZZO AL CAMPO PER CREARE TRAFFICO. (DIAG. 1 E 2)

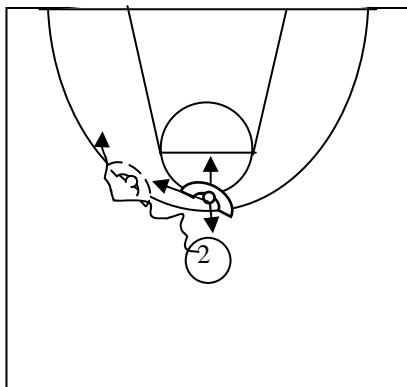
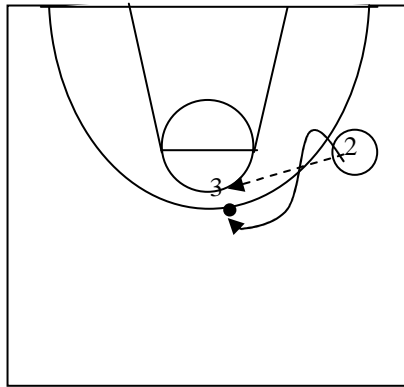
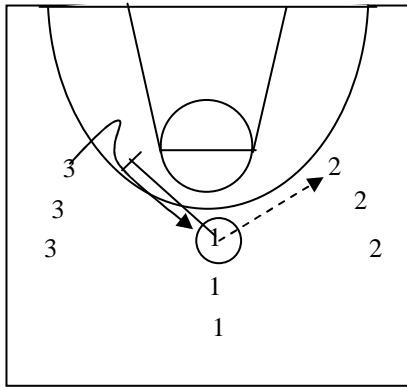


BLASONE FA NOTARE COME SE IL DIFENSORE LIMITA LA PENETRAZIONE SULL'ANGOLO DELLA LUNA, NON DEVE FARE FALLO, IN QUANTO HA COMPIUTO IL SUO DOVERE; CONCETTO CHE SARA' VISTO PIU' TARDI. (DIAG. 3).

CHIEDE INOLTRE AL DIFENSORE, ANCHE SE E' PIU' ALTO DELL'ATTACCANTE DI STARE 30 CM. + BASSO DELL'AVVERSARIO

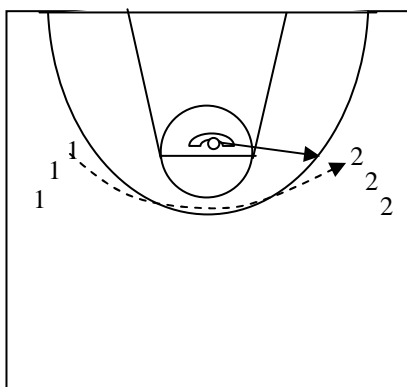


SUCCESSIVAMENTE COACH BLASONE PROPONE LO STESSO ESERCIZIO CON IL PALLONE IN POSIZIONE DI ALA PER INNESCARE L'1 C. 1 DALLA POSIZIONE DI GUARDIA. L'ATTACCANTE HA PIU' SPAZIO A DISPOSIZIONE E QUINDI IL COMPITO DEL DIFENSORE E' PIU' DIFFICILE. DOVRA' FORZARLO VERSO UN LATO PER PORTARSI IN UNA SITUAZIONE DI 1. C. 1 PIU' FAVOREVOLE, E GIA' FAMILIARE. (DIAG. 4)



POI DAL CENTRO, PARTENDO DAL DAI E CAMBIA. SPAZIO DA DIFENDERE ANCORA MAGGIORE. IL DIFENSORE DOVRÀ PRENDERE L'INIZIATIVA CON LA MANO OPPOSTA A DOVE VUOL FARE ANDARE L'ATTACCANTE. SE LO VUOLE MANDARE A SX, CON LA MANO SINISTRA. DEVE IMITARE LO SPADACCINO, AUMENTANDO O DIMINUENDO LA DISTANZA. POI UNA VOLTA CHE L'ATTACCANTE AVRA' INIZIATO IL PALLEGGIO, DEVE APPIATTIRSI SU DI LUI PER PORTARLO IN UNA SITUAZIONE A LUI PIU' CONGENIALE (GUARDIA O ALA)

COACH BLASONE SOTTOLINEA COME SINORA SIAMO SEMPRE PARTITI DA UNA SITUAZIONE DI 1 C. 1 STATICO, QUINDI PIU' FACILE DA DIFENDERE. A QUESTO PUNTO, UNA VOLTA SODDISFATTI DAI RISULTATI, SI PUO' ANDARE AVANTI, INTRODUCENDO LA REGOLA "VOLARE CON LA PALLA"

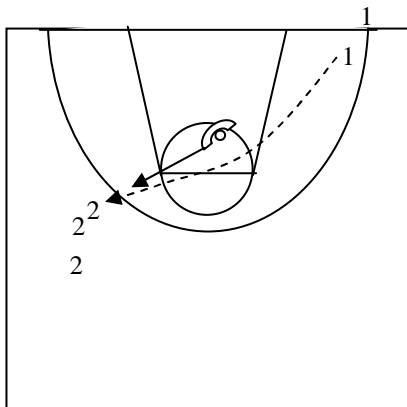


IL DIFENSORE:

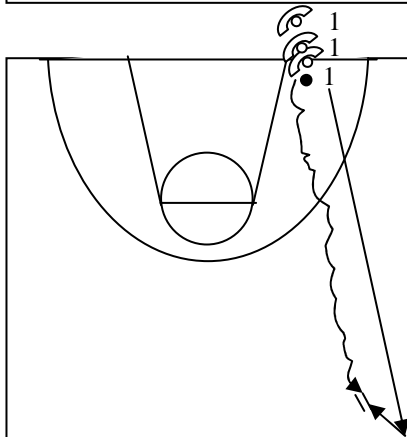
- DEVE VOLARE CON LA PALLA;
- PUO' SALTARE MENTRE LA PALLA E' IN VOLO;
- ARRIVARE AGGREDENDO LA PALLA (MANO INTERNA) PER CONDIZIONARE L'ATTACCANTE VS. IL FONDO;
- USARE BRACCIA E GAMBE A COMPASSO.

***E' COME SE STENDESSE UNA RETE PER PRENDERE IL PESCIOLINO***

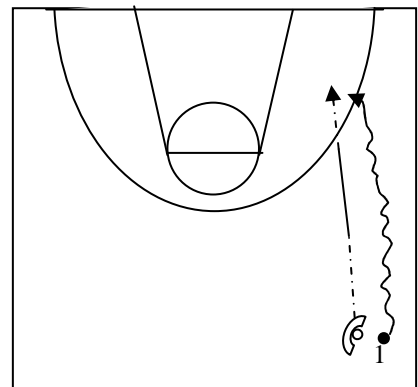
▪



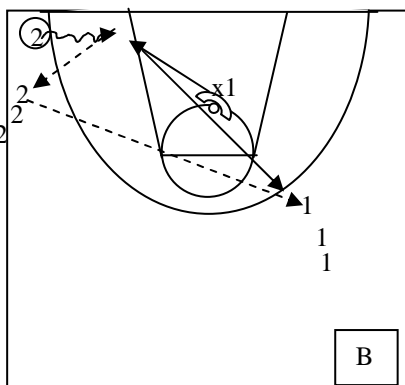
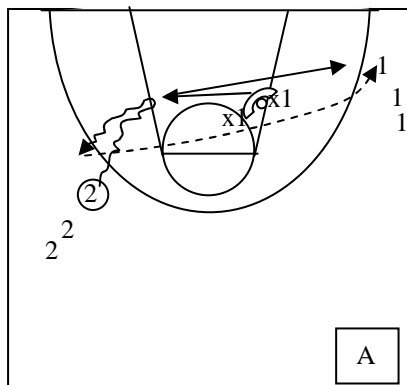
CON MAGGIORE CAMPO A DISPOSIZIONE



L'ATTACCANTE CORRE FINO ALL'ANGOLO SEGUIDO IN PALLEGGIO DAL DIF. CHE GLI DA LA PALLA CONSEGNATO. IL DIF DEVE TENERE L'ATTACCANTE SUL LATO. ESERCIZIO UTILE PER LE GAMBE. DEVE SCIVOLARE E CORRERE SE E' IN RITARDO. L'ATTACCANTE NON PUO' EFFETTUARE GIRO IN PALLEGGIO

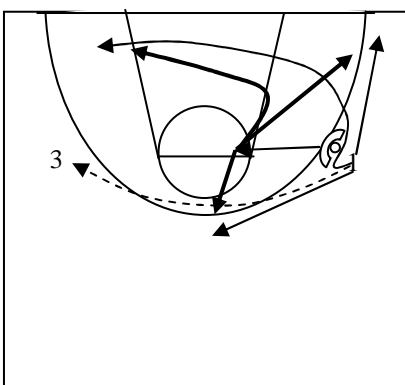
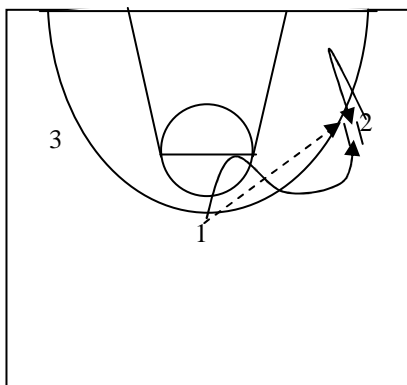


**VOLARE CON LA PALLA**



2 PENETRA, X1 VA A CHIUDERE; 2 TORNA FUORI DALLA LINEA DEI TRE PUNTI E PASSA IN LOB AD 1. X1 VOLA A DIFENDERE.(DIAG A)

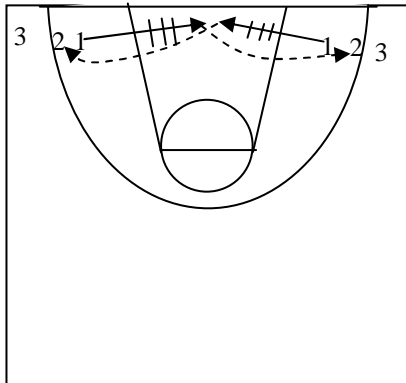
PIÙ DIFFICILE (PER LA VELOCITÀ DELLA RIAPERTURA AD 1 E PER LA MAGGIOR PORZIONE DI CAMPO DA DIFENDERE); SULLA PENETRAZIONE DI 2, X1 CORRE A CHIUDERE; 2 PASSA AL SECONDO DELLA FILA CHE SCARICA AD 1, MENTRE X1 VOLA AD AGGREDIRLO.(DIAG B)



1 A 2; VA A RICEVERE CONSEGNATO MENTRE 2 DIVIENE DIFENSORE. 1 PASSA A 3 MENTRE 2 PRENDE CORRETTA POSIZIONE DIFENSIVA.

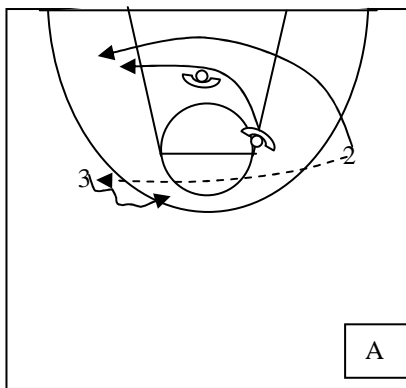
1 SCEGLIE DOVE ANDARE (PRIMA SU ORDINE DEL COACH) E 2 DEVE VOLARE A DIFENDERE.

SI CONCLUDE CON CONTROPIEDE 2 C. 1.



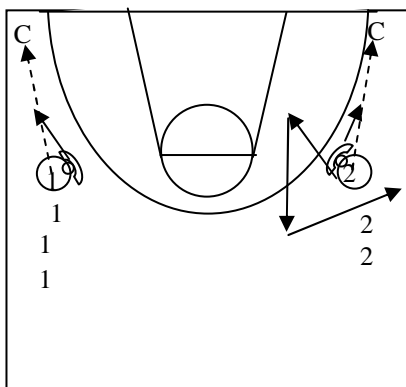
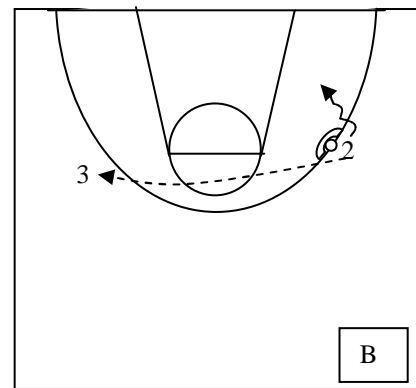
ESERCIZIO DI TIRO MOLTO DURO; 1 TIRO AL SECONDO; PER STIMOLARE LA CONCENTRAZIONE, DOPO TRE ERRORI CONSECUTIVI, TUTTI A SPRIENTARE SULLA LINEA DI FONDO.

SI RIPRENDE QUINDI L'ESERCIZIO PRECEDENTE. PRIMA 3 PUO' MUOVERSI IN PALLEGGIO, E CI AVVICINIAMO IN SITUAZIONE PARTITA. BLASONE FA NOTARE CHE SUL TAGLIO DI 2, IL DIFENSORE PUO' MARCARE IN GUARDIA APERTA (ATTIVANDO LE ANTENNE), O CHIUSA. Diag.A



POI 2 PUO' PASSARE A 3 O TENTARE SUBITO L'UNO C. UNO. SITUAZIONE PARTITA. (DIAG.B)

SI CONCLUDE SEMPRE 2 C. 1 CONTROPIEDE.



SUL PASSAGGIO DI 1 E 2 AGLI APPOGGI, I DIFENSORI DEBBONO NEGARE IL PASSAGGIO DI RITORNO (SOLO LOB). 1 E 2 POSSONO MUOVERSI SUL 1/4 DI CAMPO, ANCHE IN BACK DOOR; SE RICEVONO DEBBONO RIPASSARE LA PALLA ALL'APPOGGIO. DOPO 30 " 1C. 1 "SELVAGGIO".

BLASONE DICE CHE I DIFENSORI DEBBONO ESSERE ALLENATI A DFENDERE SUL PASSAGGIO DI RITORNO, A "COLTELLO", IN GUARDIA CHIUSO O APERTA-SARANNO POI LORO A SCEGLIERE COSA FARE.

BLASONE FA NOTARE COME I RAGAZI **NON GUARDINO LA PALLA**