



ORGANIZZAZIONE E ALLENAMENTI DELLA LUMAX PALLACANESTRO ROMA (C2 Maschile)

Si ringrazia Coach Tonino DiGiannantonio per la disponibilità a collaborare con L'ALAIP.

Dobbiamo ricordare ai nostri amici tecnici che Tonino nasce come istruttore alla scuola di Roberto Castellano e del suo Basket Roma. Vincitore di un titolo italiano Cadetti, può vantare un palmares importante ed unico essendo stato istruttore di gente come Benini, Maresca, e Mago Bargnani. Da due anni è impegnato a portare avanti come responsabile tecnico l'ambizioso progetto della LUMAX giovane società romana.

La premessa da fare prima di inoltrarci nei meandri del programma di allenamento è quella che la LUMAX è una giovanissima società (solo 2 anni di vita) con un settore giovanile quasi inesistente.

Stiamo lavorando dallo scorso anno sul MINI Basket e questo anno abbiamo organizzato una squadra under 21 regionale. Stiamo lavorando per il futuro cercando di completare il settore giovanile. Questa premessa per dire che la prima squadra si allena 3 volte a settimana senza l'ausilio di giocatori delle giovanili per sopperire ad eventuali assenze dei Senior, quindi a volte il lavoro fatto in palestra viene stravolto per mancanza di Atleti.

Non avendo uno storico come società abbiamo costruito la squadra sulle scorte dell'esperienza della scorsa stagione, abbiamo creato una squadra competitiva e formata tutta da giocatori di estrazione italiana.

Provegno da lunghi anni di settore giovanile e anche io ho dovuto faticare non poco per tornare al concetto d'allenatore di categoria Senior, anche se alcuni principi sono rimasti gli stessi.

Lavoro su situazioni tattiche difensive che possono cambiare le partite partendo da alcuni principi propri della difesa ad uomo, utilizzo difese a zona allungate e a metà campo (3-2 adeguata), mentre in attacco dopo 12 anni di lavoro nel Basket Roma ovviamente il mio credo è tutto racchiuso nel miglioramento dei fondamentali dei giocatori (interni ed esterni) e nell'uso dell'arresto e tiro.

Ho la fortuna di allenare un giocatore come SANTORO e tutti i nostri giochi offensivi prevedono l'uso di blocchi stagger per lui e molto uso di Pick-Roll.

Come quasi tutti i miei colleghi di categoria non abbiamo il preparatore atletico e quindi svolgiamo la preparazione atletica principalmente in palestra e soprattutto con l'uso del pallone.

Ci alleniamo il martedì, il giovedì e il venerdì.

MARTEDI - GIOVEDI: ore 21,00 – 22,30 VENERDI' : 20,30 – 22,00

RISCALDAMENTO:

Esercizi di Tiro dividendo i Lunghi dai Piccoli.

1. Per quanto riguarda i lunghi lavoriamo su tutte le situazioni di tiro all'interno dell'area pitturata, quindi tiro dal post alto, tiro dal post basso, 1c0 verso il centro dell'area e sulla linea di fondo partendo dal post basso.
2. I piccoli lavorano sulle ricezioni e partenze finalizzate all'arresto e tiro. Partenze incrociate, back door, reverse, finte di penetrazione recupero all'indietro e cambio lato di penetrazione. Ovviamente gli esercizi di tiro per i piccoli sono in continuità, curando in particolar modo l'intensità e la velocità d'esecuzione dei singoli movimenti. (es. 2 file una in ala dx e l'altra in ala sx, tiro in continuità davanti all'ostacolo, passo e vado a tirare ricevendo dall'ala opposta in posizione centrale)



STRETCHING

TRANSIZIONE: (condizionamento atletico)

1. Facciamo 3c0 in continuità dividendo la squadra in 4 terzetti, 2 terzetti partono sotto un canestro e gli altri 2 terzetti partono sotto l'altro canestro. Appena il primo terzetto conclude l'esercizio parte subito il terzetto della metà campo opposta. L'esercizio classico prevede rimbalzo del lungo apertura su uno dei due esterni, l'esterno che non riceve corre sulla corsia laterale opposta e arrivato alla linea dei 3 p.ti attacca il canestro ricevendo il passaggio dal compagno con la palla e concludendo al volo senza mettere la palla a terra. Per far correre tutti in questa fase dell'esercizio faccio fare Tap-out e conclude il lungo in Tap-in. La variante dell'esercizio di base, visto che il nostro contropiede prevede l'incrocio degli esterni sulla linea di fondo, prevede sempre il lungo che prende il rimbalzo e apertura su uno dei 2 esterni, l'esterno che non riceve deve correre velocemente incrociare sotto canestro e uscire nell'angolo opposto, ricevere e passare al tagliante.
2. 3c3 continuato, nella fase iniziale prevediamo l'appoggio in angolo obbligatorio per enfatizzare l'idea dell'incrocio degli esterni, il passaggio agli appoggi negli angoli è obbligatorio prima di attaccare il canestro. Nella seconda fase invece togliamo l'uso degli appoggi lavorando normalmente con l'esterno che corre senza palla che deve attaccare il canestro in velocità per ricevere subito un passaggio lungo e concludere, ma se non riceve deve continuare a correre incrociare sotto canestro e dare vita al contropiede secondario.

DIFESA

1. per quanto riguarda la difesa lavoriamo 3c3 o 4c4 a metà campo, Personalmente lavoro dividendo la metà campo in 4 quadrati per effettuare un lavoro sulla difesa lato forte e difesa lato debole. Il principio che seguo è quello che quando la palla è sotto la linea del tiro libero l'aiuto del lato debole deve essere molto forte.
Solitamente se faccio 4c4 a metà campo, i giocatori che momentaneamente non sono parte dell'esercizio lavorano sui fondamentali nella metà campo opposta con esercizi di tiro abbinati al palleggio. Personalmente lavoro a punteggio, assegnando un punto alla difesa ogni volta che non prende canestro o se recupera rimbalzo, altresì assegno un punto all'attacco se fa canestro o se recupera rimbalzo d'attacco. La difesa ha come obiettivo di arrivare a 5.
Per quanto riguarda l'esercizio mettiamo 2 guardie e due ali in angolo con relativa difesa e lavoriamo sul principio appena menzionato. Se la palla è sopra il tiro libero i difensori del lato debole sono con un piede sulla linea immaginaria che divide il campo a metà, se la palla si abbassa sotto il tiro libero, il lato debole mette entrambe i piedi oltre la linea immaginaria che divide a metà il campo.



5c5 TUTTO CAMPO E LAVORO SULLE SITUAZIONI TATTICHE DIFENSIVE E OFFENSIVE

Questo è il lavoro che facciamo durante la settimana, ovviamente per ogni segmento di allenamento cambiano gli esercizi, mantenendo ben fissi comunque i nostri obiettivi e i nostri principi.

Ad esempio gli esercizi iniziali di Tiro possono essere fatti anche a coppie, effettuando 3 serie di tiro da 10 tiri ciascuno, la prima serie toccando la linea di metà campo, la seconda serie toccando la linea dei 3 punti opposta e l'ultima serie toccando la linea di fondo campo opposta. Oppure lavoriamo a terzetti, mettiamo 4 giocatori a metà campo senza palla, 4 a fondo campo con il pallone e altri 4 nell'altro fondo campo sempre con il pallone. Quelli a metà campo vanno verso il pallone scegliendo un lato, ricevono e effettuano arresto e tiro, quello che passa corre verso il fondo campo opposto per ricevere e tirare, e così via in continuità. Ovviamente queste due varianti sono più condizionanti rispetto agli altri dove curiamo di più l'uso delle partenze e della velocità d'esecuzione.

Per la transizione lavoriamo sugli stessi principi facendo 4c0 con il lungo che apre sul play e gli esterni che corrono e incrociano sotto canestro, il play sceglie un lato passa al compagno in angolo e taglia, qui lavoriamo sulle varie soluzioni, palla subito al primo taglio, palla al lungo che si ferma al centro come secondo rimorchio, il lungo ribalta sull'altro esterno e formiamo pick-roll.

Oppure in 4c4 partendo da una situazione di Tap-in con i giocatori disposti in maniera alternata, quando chiamo il nome di un giocatore quel quartetto allena e deve cercare di fare transizione usando i principi appena visti.

Per la difesa lavoriamo sempre 4c4 ma magari invece di utilizzare due Ali larghe negli angoli mettiamo un pivot basso sul lato del pallone, una guardia opposta alla palla e un ala angolo opposto alla palla. Se la palla va sotto il tiro libero in linea di massima facciamo andare il nostro lungo davanti al lungo d'attacco con l'ultimo uomo lato debole con i due piedi completamente nel lato forte pronto a intercettare il lob.

Questo in linea di massima è il lavoro che svolgo durante la settimana, ovviamente nella parte che riguarda la transizione lavoriamo molto anche sul condizionamento atletico proprio per ovviare alla mancanza di tempo da dedicare ad un vero e proprio lavoro atletico.

Marzo 14 marzo 2008