

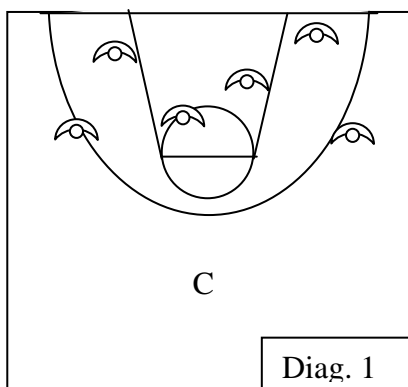
CONCETTI DIFENSIVI INDIVIDUALI- UNDER
15 E PRECEDENTI



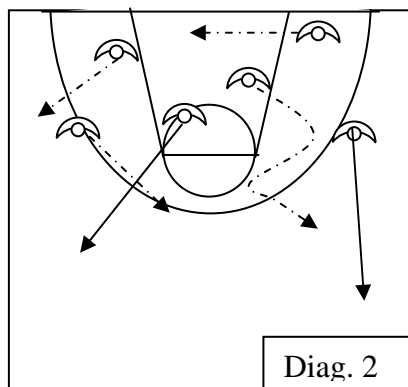
Nell' ambito della **SUMMER LEAGUE** organizzata dalla **UISP** di Roma si è svolto il **SUPER TRAINING ALAIP COACH** patrocinato dalla **REGIONE LAZIO**.
IL 18 GIUGNO COACH Briscese ha tenuto la seconda lezione tecnica



Coach Briscese ha iniziato presentando alcune diagrammi introduttivi del programma che intendeva svolgere sul campo.

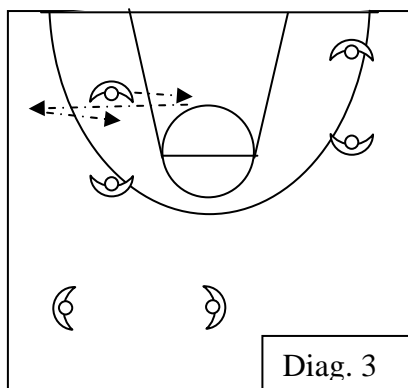


Il primo esercizio consiste nel disporre i ragazzi sparsi sul campo ed al segnale chiedere di assumere il prima possibile la posizione difensiva. Occorre curare la prontezza dell'esecuzione e che i talloni siano scarichi. Successivamente si chiede di muovere molto velocemente i piedi sempre restando sul posto. Infine il coach indica le direzioni di scivolamento: destra sinistra indietro, avanti (correre).

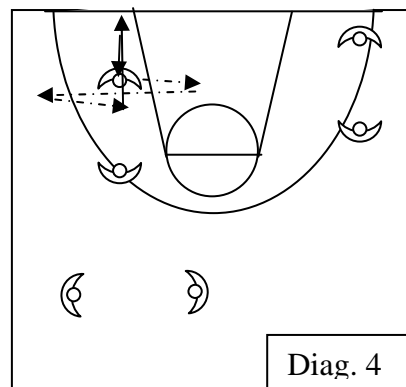


Nella metà campo i ragazzi devono occupare tutto lo spazio scivolando e correndo; passare dalla corsa allo scivolamento senza alzare il baricentro.

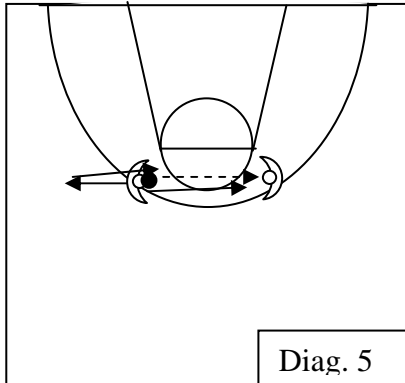
Poi i ragazzi vengono invitati a mettersi a coppie e cercare di toccarsi vicendevolmente le ginocchia. Importante è curare che i piedi e le mani si muovano contemporaneamente e che i ragazzi non si sbilancino nel cercare di toccare le ginocchia del compagno.. I piedi fanno una cosa le mani un'altra. Contare quante volte si toccano le ginocchia del compagno.



Diag. 3. A coppie uno compie due tre scivolamenti vs. dx ed sx. poi tocca all'altro. Diag. 4 stessa cosa ma, dalla posizione centrale, tornare indietro tre passi e riprendere il posto.

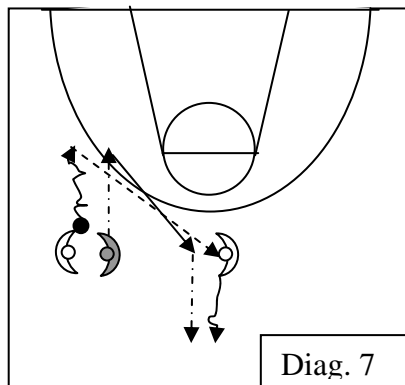
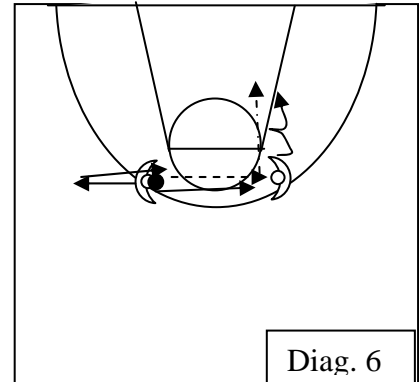


CONCETTI DIFENSIVI INDIVIDUALI- UNDER
15 E PRECEDENTI



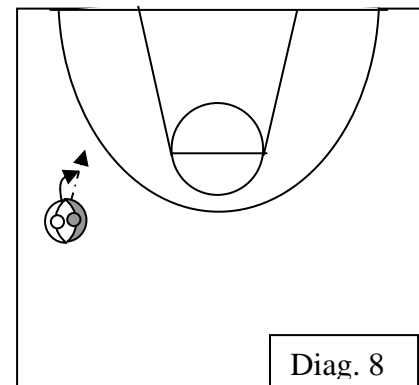
Diag. 5. A coppie con un pallone. Giocatore con palla torna indietro 3 passi, core avanti passando al compagno e va a difendere arrivando con i piedi mobili ad un braccio di distanza.

Diag. 6. il ricevitore fa tre palleggi a dx (o sx) torna in palleggio e diventa difensore. Corre indietro poi avanti passando la palla ecc.

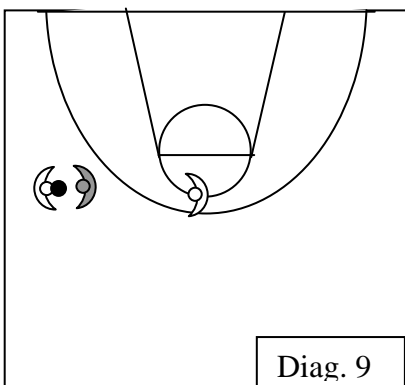


Il difensore deve stare con il petto sulla palla come se avesse una telecamera che inquadra il pallone.

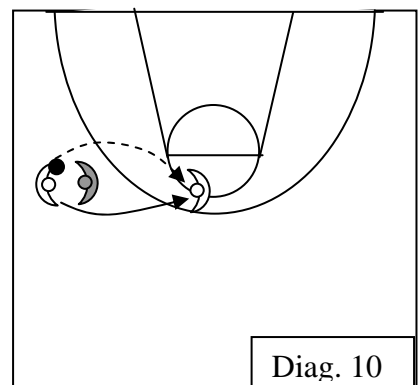
Diag. 7. a terzetti, 2 attaccanti ed un difensore. L'attaccante con palla fa 3 palleggi su un lato e passa all'altro. Il difensore deve: a) stare con il petto sulla palla; b) correre a difendere sul secondo mentre la palla è in volo; c) scivolare per stare con il petto sulla palla.



Diag. 8. a coppie tenendosi per mano, l'attaccante cerca di mettere un piede (nel diag. il sx) sul lato del difensore che deve impedire la cosa mantenendo il piede dell'avversario tra i suoi.

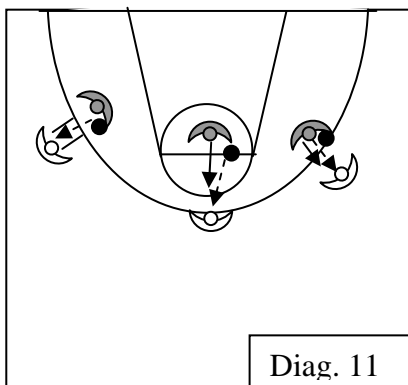


Diag. 9 e 10. a terzetti; l'attaccante fa ruotare la palla tra le gambe ed il difensore deve prenderla.



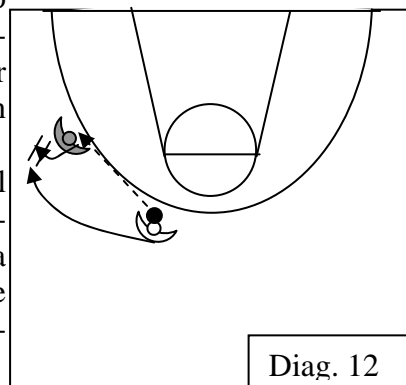
Se costringe l'attaccante ad alzare la palla, si deve appiattire su di esso stando giù sulle gambe e tenendo le mani alte verso la palla; deve impedirgli di riabbassare la palla e costringerlo al passaggio al terzo. Chi passa va a difendere.

CONCETTI DIFENSIVI INDIVIDUALI- UNDER
15 E PRECEDENTI

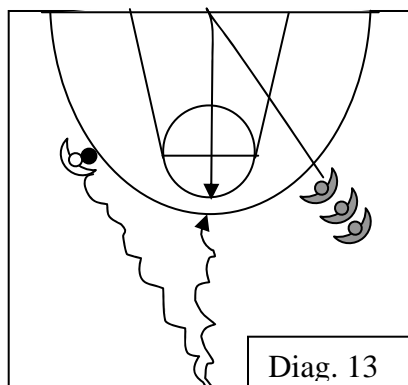


Diag. 11

Diag. 11. Il difensore passa consegnato e difende esercitando forte pressione. L'attaccante dispone al max di tre palleggi. Per facilitare la difesa 3 coppie in campo contemporaneamente. Nel diag. 12 l'attaccante passa al difensore che gli ripassa consegnato con giro dorsale. Si gioca 1 c. 1. curare pressione, piedi e mani; è l'inizio dell'1 c. 1 dinamico.

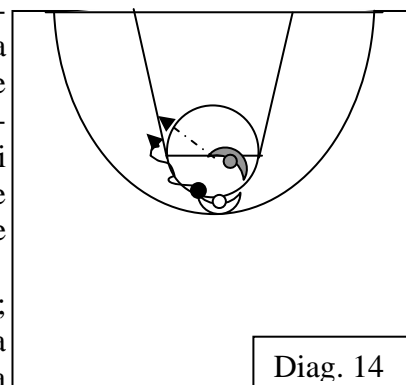


Diag. 12

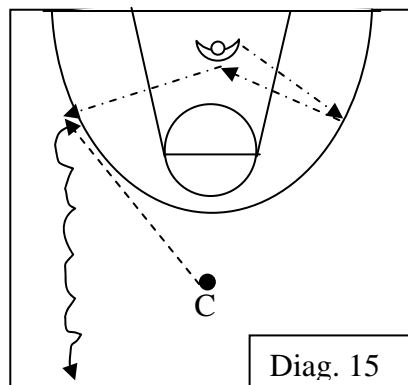


Diag. 13

Doag. 13 e 14. l'attaccante palleggia fino a centro campo, tocca per terra e palleggia fino alla luna. Il difensore corre a toccare con i piedi la posizione sottocanestro e spinta a difendere. Si gioca 1 c. 1; il difensore deve evitare di far entrare l'attaccante nell'area colorata.

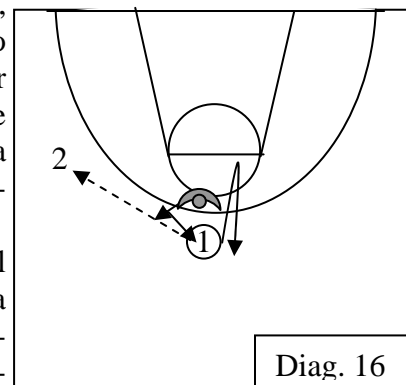


Diag. 14

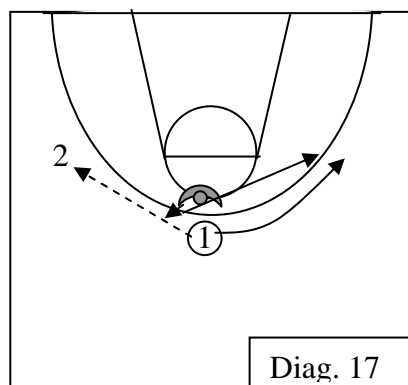


Diag. 15

Diag. 15. coach con palla; l'allievo scivola fino alla linea dei 3 punti con la mano esterna a mo' di spadaccino guardando la palla; poi torna sotto canestro, sempre scivolando, cambiando mano e voltando la testa per guardare la palla. Riparte dall'altra parte per ricevere sulla linea dei tre punti e spinta al canestro opposto.

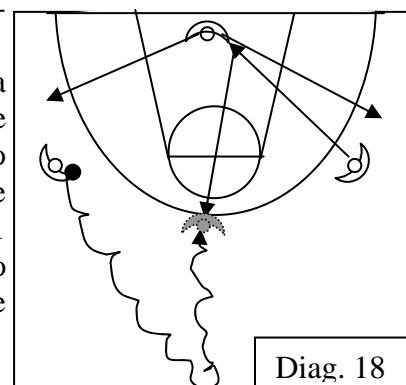


Diag. 16



Diag. 17

Diag. 16 e 17. 1 passa a due; il difensore fa un passo verso la palla e cerca di anticipare il passaggio di ritorno. Quando 1 riceve di nuovo si gioca 1 c. 1; 1 può muoversi in back door o allontanamento.



Diag. 18

Doag. 18. attaccante con palla palleggia sino a centrocampo e torna. Il difensore tocca la mano del compagno sottocanestro e corre a difendere. Si gioca 1 c. 1 con il giocatore sottocanestro che funge da appoggio ed esce dove gli pare