

Nell'ambito del progetto della Virtus Roma “OBIETTIVO GIOVANI” i coaches delle giovanili Gigi Satolli e Massimiliano Briscece hanno tenuto una lezione incentrata sul passaggio dalla fase ludica, propria del minibasket, al gioco della pallacanestro che inizia con la categoria degli Esordienti.

La lezione è stata introdotta da Coach Satolli che ha specificato che lui avrebbe parlato dell'aspetto “**FONDAMENTALI**” mentre Briscece si sarebbe soffermato “**SULL'UTILIZZO DEGLI SPAZI.**”

## 1. COACH GIGI SATOLLI

Nell'insegnamento dei fondamentali occorre analizzare un duplice aspetto:

- Conoscenza dei fondamentali;
- Utilizzo dei fondamentali.

Mentre il secondo è stimolante, il primo è noioso e ripetitivo ma **NECESSARIO**.

Il grande nostro nemico è il tempo, per cui particolare attenzione va messa nella cura dei fondamentali all'interno dei piani di allenamento.

Prendiamo il tiro; bisogna preoccuparsi dell'analisi e delle ripetizioni. Vanno di pari passo; le ripetizioni sono necessarie ma se il movimento non viene corretto dall'inizio diventa un problema serio. Come va curata la velocità di esecuzione, aspetto questo enormemente sviluppato dopo le modifiche regolamentari legate ai 24 secondi.

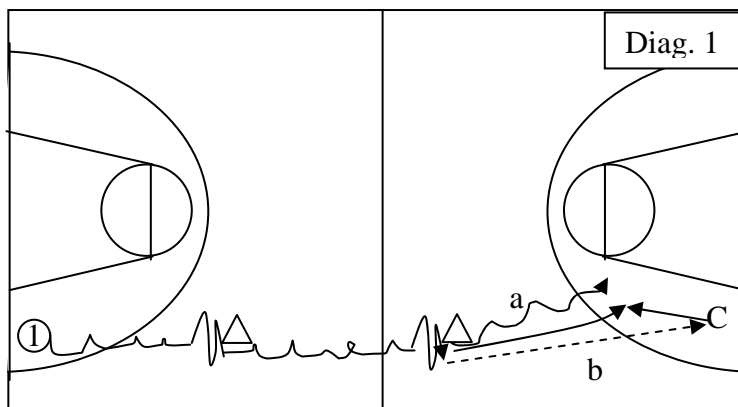
Servono sempre più giocatori **ESSENZIALI** nell'uso, ad es. , del passaggio e del palleggio. E' opportuno riuscire a strutturare le idee del gioco in modo che gli allievi siano in grado di capire e correggere i propri errori. Bisogna sempre ricordare che il tutto deve sempre essere inserito in un contesto in cui ci sia in primo piano l'oggetto ludico, la palla.

Nei giovanissimi che vengono dal minibasket il problema prioritario è far capire che il palleggio **NON E' TUTTO**.

Per allenare il passaggio il metodo che propone Coach Satolli è quello di utilizzare la fase del riscaldamento con esercizi in contropiede, in velocità.

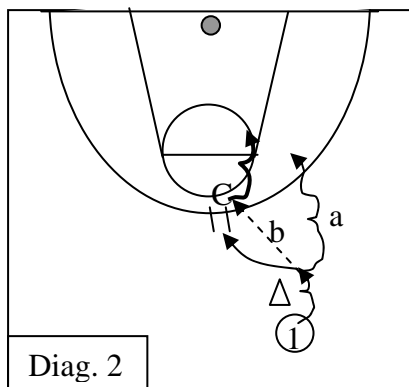
Satolli ha poi iniziato ad illustrare alcuni esercizi per i fondamentali. E' partito dal palleggio libero, per poi chiedere ai ragazzi di eseguire alle 2 altezze del tiro libero ed all'altezza del centro campo cambi di velocità, cambi di direzione nelle varie forme ed iniziando a correggere gli errori più evidenti. Ha poi iniziato a metter i birilli chiedendo di effettuare esitazioni seguite da cambi di mano.

Si passa poi agli esercizi combinati; il primo è illustrato del diag. 1



L'allievo palleggia eseguendo ai 2 birilli esitazione e cambio di velocità; al secondo birillo guarda il coach:

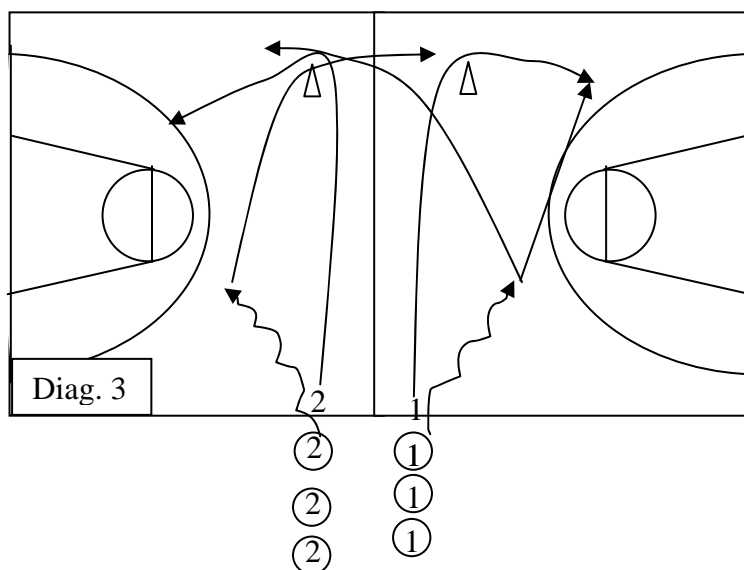
- a. Mani basse prosegue in palleggio e terzo tempo;
- b. Mani protese a chiamare palla, passaggio, ricezione e tiro in corsa.



Diag. 2.

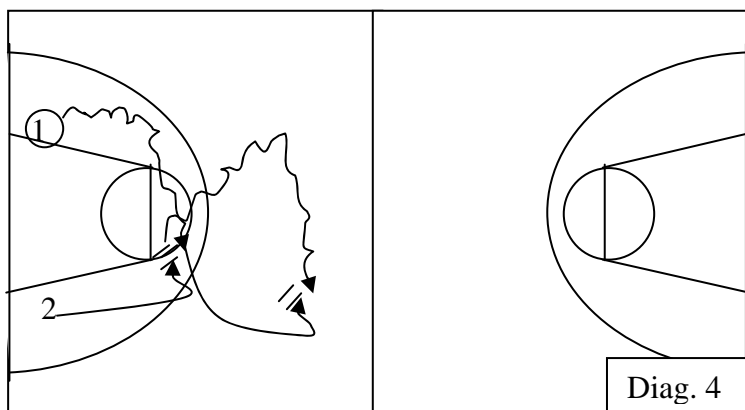
Sempre dopo il secondo birillo, il giocatore guarda il coach:

- a. mani basse prosegue;
- b. mani per chiamare palla: passaggio, va a ricevere consegnato e partenza incrociata.



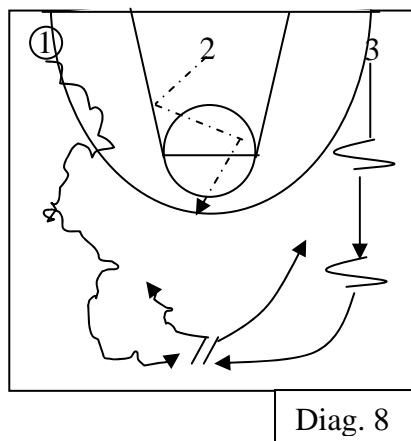
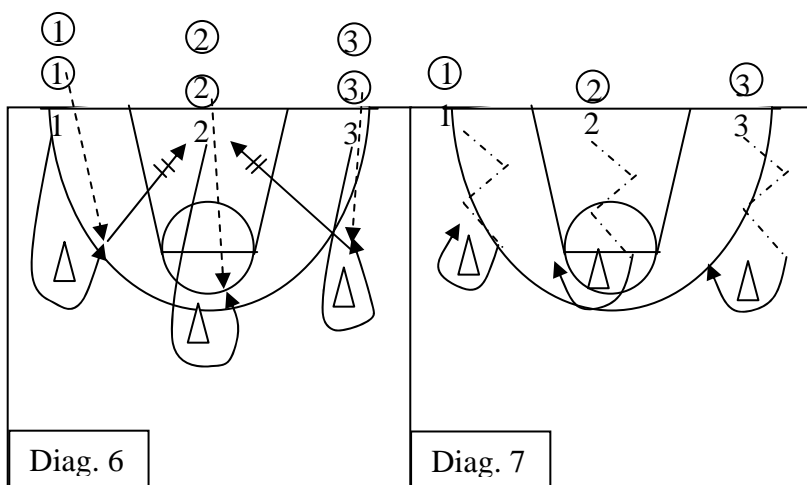
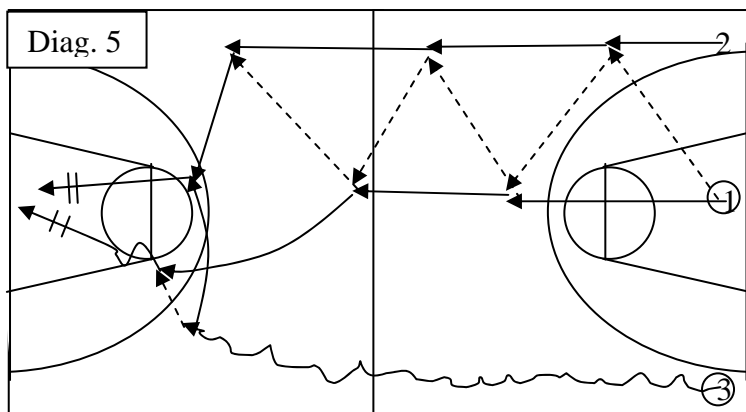
Diag. 3.

I primi della fila corrono attorno ai birilli per ricevere dal secondo che parte in palleggio, e concludono in t.t. o vari tipi di tiro. Chi tira prende il rimbalzo e cambia fila; chi passa corre al birillo dell'altra metà campo, va a ricevere dal palleggiatore e tirare a sua volta. Si possono richiedere vari tipi di tiro e di passaggio. Si può chiedere al tiratore di tornare scivolando.



Coach Satolli ha continuato invitando a fare esercizi semplici e per questo efficaci. Tic tac a due con corsa cestistica; tic tac con 2 palloni con passaggi differenti, uno battuta a terra e l'altro 2 mani petto o sopra la testa; tic tac con passaggio consegnato come da diag. 4.

Poi tic tac con 2 palloni e tre giocatori, con un laterale che conclude con un tipo di tiro, l'altro con un altro. Ecc.



Diag. 8.  
1 palleggia con cambi di direzione fino a ½ campo; 3 corre eseguendo esitazioni e cambi di velocità mentre 2 avanza con scivolamenti. A ½ campo 1 passa consegnato a 3 ed attaccano 2 c. 1 vs. 2

Diag. 5.

1 e 2 fanno tic tac mentre 3 palleggia sulla linea laterale. 1 dopo la metà campo corre a ricevere da 3 e tira in t.t. ; 3 va a ricevere da 2 e tira da 2 pt.

Come esercizi di tiro coach satolli propone:

a. **analisi:**

- tirare poggiando la palla solo su una mano;
- poi con un dito dell'altra mano, di appoggio, poi 2 dita ecc.
- tirare dopo un salto in avanti ed uno indietro

b. **ripetizioni: es da diag. 6 e 7**

- Nel primo diagramma il primo della fila corre facendo ruotare spalle e braccia, gira attorno al birillo, riceve e tira.
- Nel secondo l'allievo esegue scivolamenti fino al birillo, gli gira intorno, riceve e tira.
- Se il passaggio è 2 mani petto tiro immediato, se battuta a terra arresto e tiro

## 2. COACH MASSIMILIANO BRISCESE

“Nel campo ci sono contemporaneamente attaccanti e difensori, quindi è necessario riconoscere gli spazi dove muoversi, sia per la difesa che per l’attacco “ ha esordito coach Briscese che ha anche portato dei diagrammi didattici su cui costruire un discorso teorico di spaziatura.

Fa correre per il campo gli allievi senza palla raccomandando di coprire tutti gli spazi del campo. Chiede di correre a testa alta, sprintando per occupare spazi vuoti, lavorando su avvanpiedi, non stare fermi ma dopo aver occupato uno spazio ma correre subito in un altro. Il coach deve controllare che gli allievi mantengano le distanze tra loro magari fermandoli per fare loro vedere come si sono ammassati. Coach Briscese raccomanda di utilizzare il perno quando vedono uno spazio vuoto (arresto e girare sul perno). Restringe poi lo spazio alla ½ campo. Comincia a raccomandare di chiamare la palla quando si arriva in uno spazio vuoto; a questo punto passa palloni a chi ha effettuato correttamente l’arresto con le mani tese.

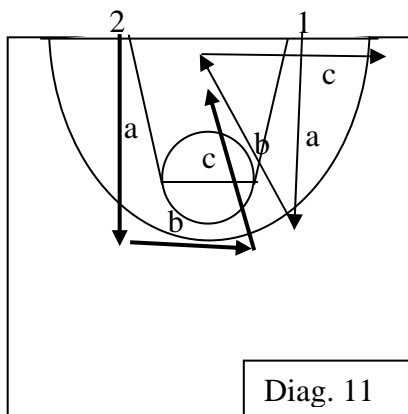
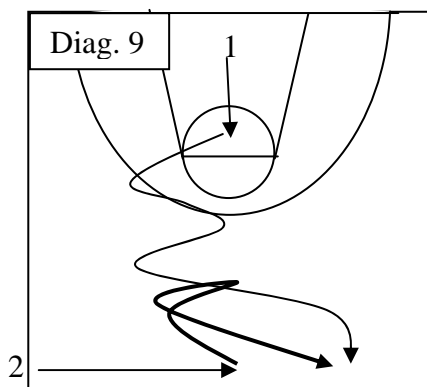
A questo punto alcuni hanno la palla altri no. Gli allievi possono:

1. passare la palla a chi la chiama;
2. occupare gli spazi se sono senza palla;
3. andare in palleggio in spazi vuoti.

Poi chiede (TERRA!) di lasciare le palle a terra e continuare a muoversi senza palla; (VAI!) riprendere i palloni.

Si passa a lavorare dentro la linea dei tre punti; poi fuori dalla linea dei tre punti e dentro la ½ campo; e comincia a chiamare DENTRO (linea dei 3 pt), FUORI (tra linea dei 3 pt e la metà campo).

Si arriva poi ad eseguire l’esercizio dentro la campana coach Briscese fa notare come se stanno alti non riescono a fare l’esercizio. Infine, sempre dentro campana si può passare anche consegnato.

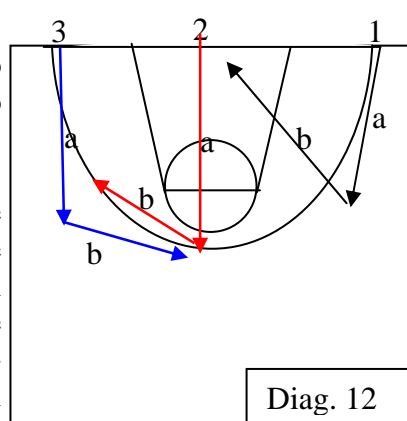
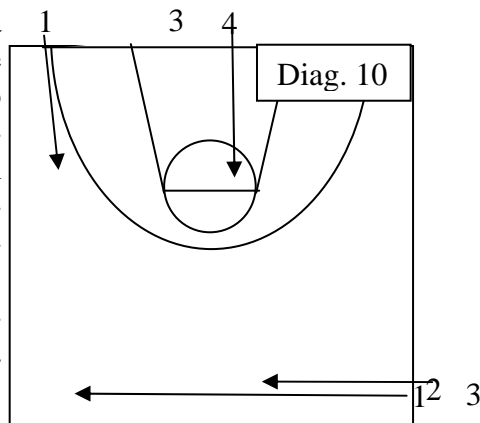


Diag. 9 e 10. Classico esercizio con il giocatore che da centro campo deve toccare quello che parte dal fondo prima che questi passi la linea di centro. Poi si fa con due giocatori che, da centro-campo chiamano i due avversari, poi con tre.

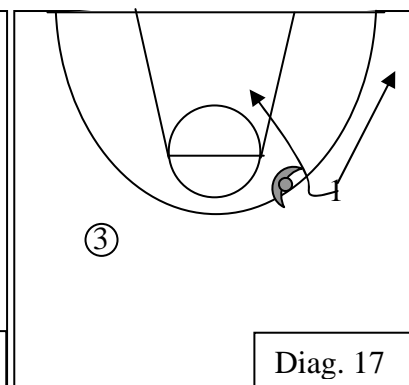
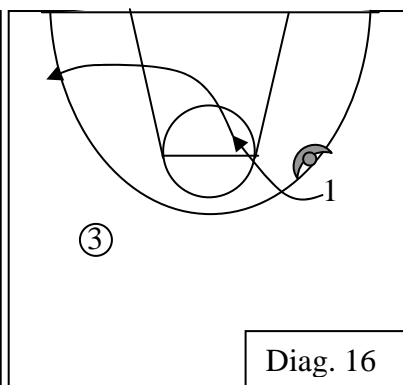
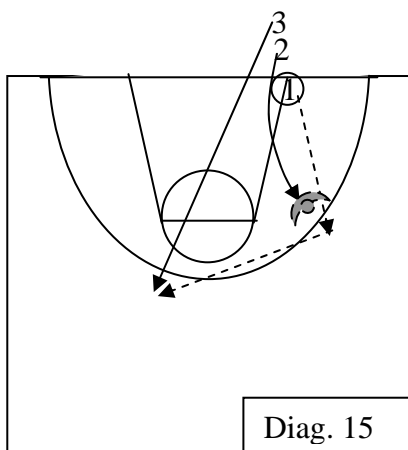
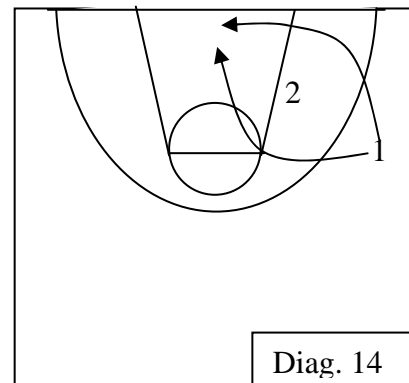
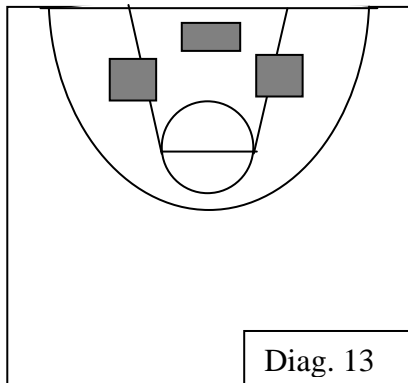
Nel diag. 11 vediamo un esercizio che si inizia con 2 giocatori che devono:

- muoversi in continuazione uno dopo l’altro;
- occupare sempre il posto sotto la retina ed un posto sul perimetro;
- muoversi per linee rette.

Nel diagramma la sequenza è a, b, c; il primo a muoversi è 1. In neretto i movimenti di 2. Poi in 3; Briscese fa notare che mentre 1 occupa posizione sotto retina gli altri 2 si scambiano il posto, in quanto conoscono l’es. Diag.12



Briscese ha proseguito dicendo che si possono immettere fino a sei giocatori in questo esercizio, assegnando anche altri posti da occupare sempre; ad es. in post basso oltre che sotto la retina. Diag. 13. Altra regola per insegnare l'uso degli spazi è la seguente: se c'è un giocatore in post basso, quello sullo stesso lato per andare sotto la retina si muove come da diag. 14.



Infine Coach Briscese è arrivato all'1 c. 1. Si parte a terzetti: 1 fa autopassaggio e va a raccogliere mentre 2 va a difendere su di lui; 3 si allarga. 1 passa a 2 e VA NEI BUCHI. Dai e vai nel diag. 16, back door nel 17 o, sempre nel diag. 17 si muove in allontanamento. Tutto dipende dalla reazione del difensore che a sua volta deve cercare di CHIUDERE I BUCHI. Briscese dice di preferire per il back door muovere per prima il piede destro, quindi incrociando.(diag. 16)