

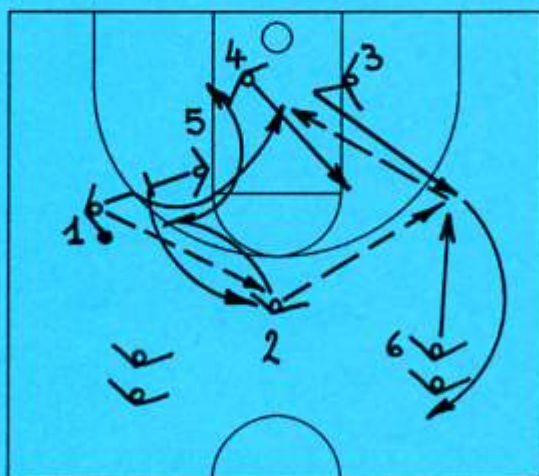
Gli esercizi.

Per maggiore completezza informativa, in questo paragrafo sono descritti e schematizzati gli esercizi utilizzati per l'insegnamento dell'attacco "Shuffle". In particolare, la selezione proposta interessa gli esercizi realizzati per l'insegnamento dei principali movimenti eseguibili dalle diverse posizioni e, a titolo esemplificativo, quelli utili a sviluppare una opzione, quella "Corner".

Con le conoscenze acquisite, non è difficile introdurre esercizi secondo le esigenze di ciascun allenatore, che può così personalizzare le fasi di insegnamento, di apprendimento e di perfezionamento in modo più coerente al proprio metodo didattico.

Il taglio base.

Diagramma 58.

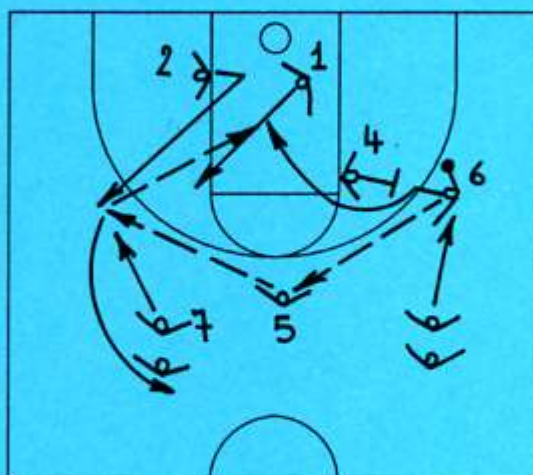


L'esercizio è designato ad insegnare il taglio base, quello del "first cutter", e parte dei movimenti degli altri giocatori. L'esercizio si snoda in questo modo. 1 (FC) passa il pallone a 2 (P) e taglia a canestro sul blocco di 5 (PO) per ricevere e tirare da sotto o in sospensione. Dopo il tiro diventa il nuovo rimbalzista (4). 2 passa il pallone a 3 (F) e va a bloccare per 5 e diventa il nuovo "feeder". 3 scatta fuori, riceve il pallone da 2, lo passa

dentro a 1 che taglia a canestro e poi va in coda alla fila sul suo lato (sostituito dal primo compagno della stessa fila). 5 porta il blocco per 1, riceve quello di 2 ed esce diventando il nuovo "point". 4 ha il ruolo di rimbalzista e, preso il rimbalzo, va nella posizione "post" sul lato opposto e passa il pallone a 6, nuovo "first cutter".

- ☞ Non è prevista la posizione "second cutter". Il giocatore che la dovrebbe occupare, 4, è il rimbalzista.

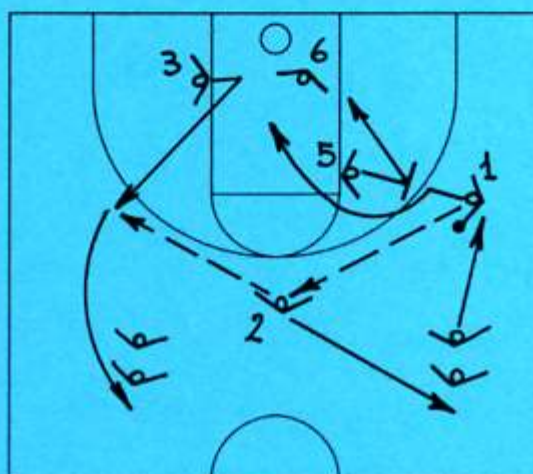
Diagramma 59.



Nel diagramma è schematizzata come esempio la prosecuzione dell'esercizio.

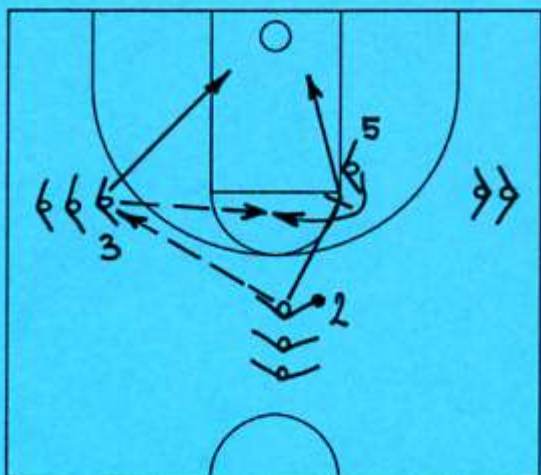
Feeder.

Diagramma 60.



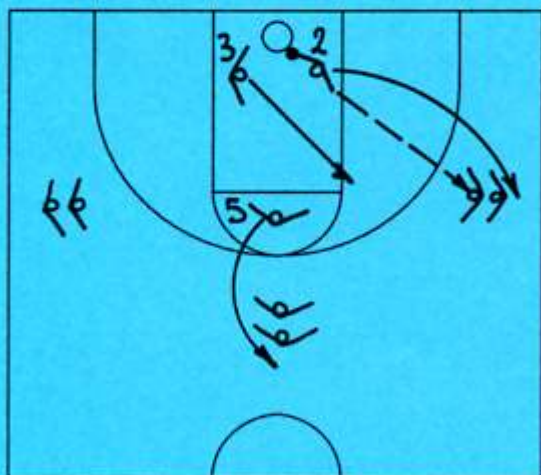
Post.

Diagramma 63.



Questo esercizio allena il movimento del "post" unitamente a parte di quello del "point". 2 passa a 3, va a bloccare per 5 e, dopo il tiro di 5, va al rimbalzo. 5 riceve il blocco di 2, sul quale ruota per ricevere da 3 e tirare. 3 riceve il pallone da 1, passa a 5 e va al rimbalzo.

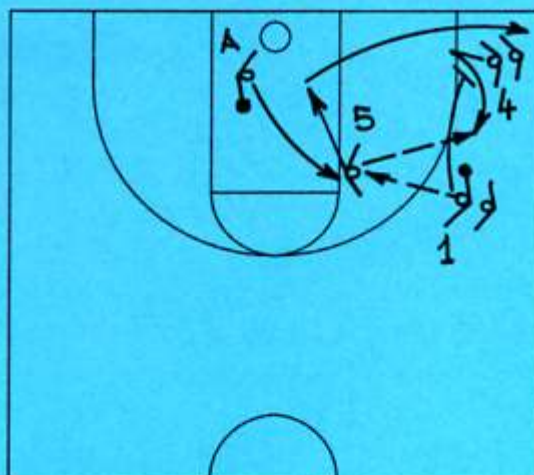
Diagramma 64.



Preso il rimbalzo, 2 passa al primo compagno nella fila "first cutter" (che non esegue il taglio base) e va in coda alla stessa. 5 va in coda alla fila centrale, quella del "point". 3 diventa il nuovo "post" e l'esercizio continua.

Split.

Diagramma 65.



L'esercizio allena la parte iniziale dell'opzione "Split" del gioco base. 1 passa a 5, va a bloccare basso per 4, va al rimbalzo sul tiro di 4, recupera il pallone e occupa la posizione A. 5 riceve il pallone da 1, passa a 4 che sale sul blocco di 1, va al rimbalzo sul tiro e va in coda alla fila di 4. 4 finta il taglio a canestro, ruota sul blocco di 1, sale a ricevere il pallone da 5, tira in sospensione e va in coda alla fila di 1. A è sotto canestro con il pallone, dopo il tiro diventa il nuovo "post" sullo stesso lato del campo e passa al nuovo "first cutter" che può proseguire l'esercizio.

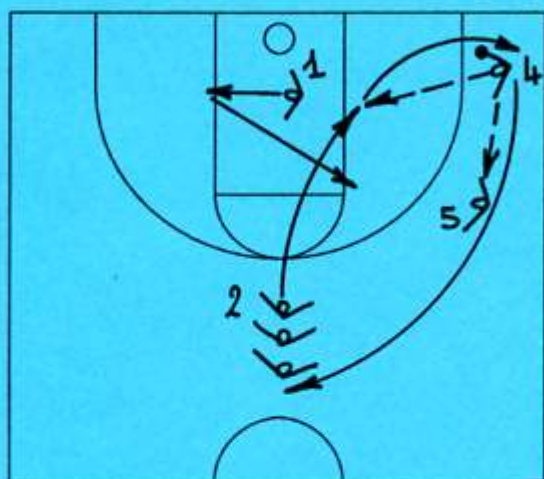
Corner.

Diagramma 66.



In quest'ultimo esercizio, con l'eccezione di quello di 3, sono allenati i movimenti che fanno parte dell'opzione "Corner" del gioco base. 1 passa in angolo a 4, taglia sul blocco di 5 e va a canestro per ricevere di ritorno e tirare. 5 esce a bloccare per 1 e poi esce nella posizione liberata dallo stesso 1. 4 esegue un taglio a V, riceve il passaggio di 1 e gli ritorna il pallone per il tiro.

Diagramma 67.



Se 4 non gli passa il pallone, 1 prosegue il taglio attraverso l'area e, dopo le scelte che coinvolgono i compagni, sale nella posizione "post". Se 4 non passa a 1, 2 taglia verso la posizione di post basso, riceve e tira, poi va in coda alla fila di 4. In alternativa, 4 può passare a 5 uscito fuori dopo il blocco per 1. Dopo il passaggio, 4 va in coda nella fila centrale, quella del "point".

Il contropiede e lo «Shuffle».

Nel corso della presentazione si è fatto cenno all'uso di un contropiede numerato che può di fatto essere configurato come una transizione strutturata applicata ogniqualvolta si ottiene il possesso del pallone, quindi, anche su canestro subito. L'occupazione delle corsie ed il raggiungimento di posizioni predefinite rendono possibile l'esecuzione dello "Shuffle" qualora il contropiede non abbia successo.

Per questo, i giocatori devono rispettare le seguenti competenze (ricordando che la loro numerazione non indica i ruoli tradizionali bensì le posizioni descritte nell'apposito paragrafo):

- il pallone viene sempre passato a 1 che porta avanti il pallone nella corsia laterale a circa due metri dalla linea laterale;
 - 3 e 4 scattano sempre nelle corsie laterali e le loro responsabilità sono intercambiabili in funzione del lato sul quale si trova il pallone (come si vede nei diagrammi 68 e 69);
 - 5 scatta in avanti nella fascia centrale del campo e raggiunge la posizione "post" prevista nello "Shuffle";
 - 2, che esegue sempre la rimessa in gioco su canestro subito, segue 5 nella corsia centrale e raggiunge la posizione "point".
- ☞ 3, 4 e 5 devono raggiungere le loro corsie prima di superare la linea di metà campo.

Per comprendere meglio come si arriva allo "Shuffle" è opportuno fare cenno ai movimenti eseguiti dai giocatori non appena si rendono conto dell'impossibilità di chiudere positivamente il contropiede. Nei due diagrammi che seguono sono illustrati i movimenti dei giocatori ipotizzando le situazioni di rimbalzo conquistato e canestro subito.

