

BOX AND ONE E TRIANGLE AND TWO

di
Lou Carnesecca

Box and one.

1 - Preparazione fisica e mentale, è la chiave.

a) organizzazione:

1 - il giocatore che viene marcato a uomo, ala, guardia o pivot.

2 - gli altri giocatori.

b) il giocatore che viene marcato a uomo:

1 - non si deve sentire frustrato.

2 - non lo dimenticheremo; dobbiamo tenerlo nel vivo del gioco.

Il principio è lo stesso di quanto facciamo quando i nostri giocatori sono cu-

rati molto stretti.

Cosa facciamo? Gli portiamo un blocco.

c) gli altri giocatori coinvolti: dato che si stanno concentrando su un giocatore — devono sfruttare altre parti del campo — possiamo ottenere buoni tiri utilizzando gli stessi principi che adottiamo contro le altre zone.

d) principi:

1 - buoni passaggi tesi. 2 - fronteggiare il canestro. 3 - dopo il passaggio fare un passo verso canestro. 4 -

attacco da dietro, lato cieco. 5 - uso del post. 6 - rimbalzi offensivi. 7 - bilanciamento difensivo.

II - Diagrammi.

a) il giocatore che viene marcato a uomo è:

1 - ala

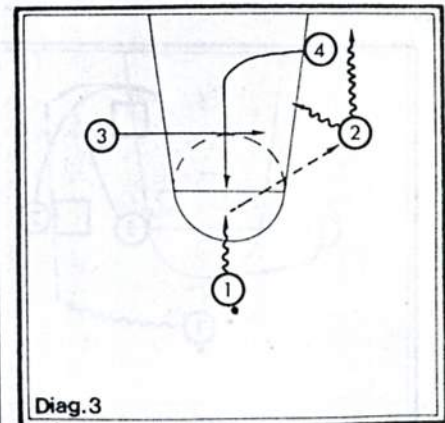
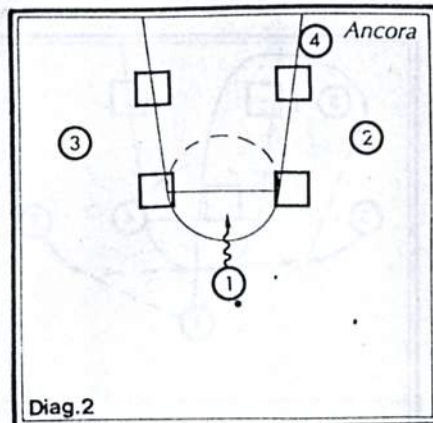
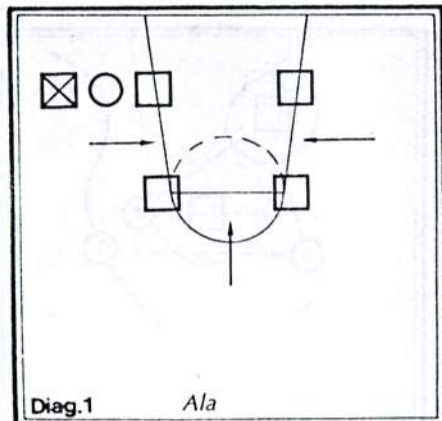
2 - guardia

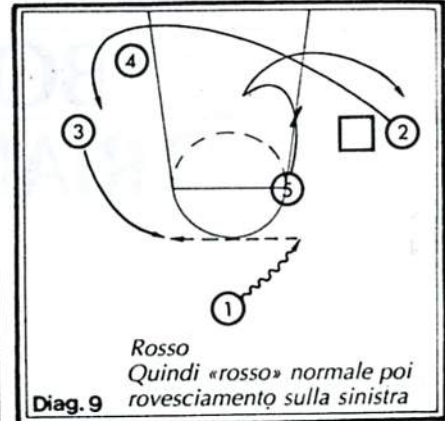
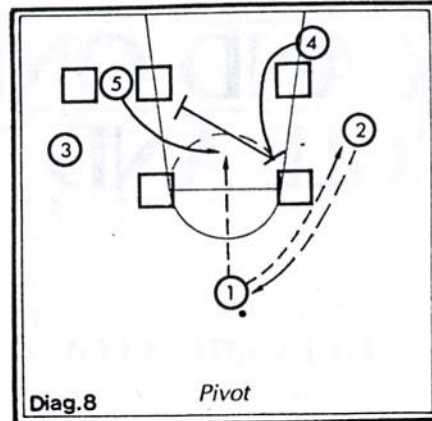
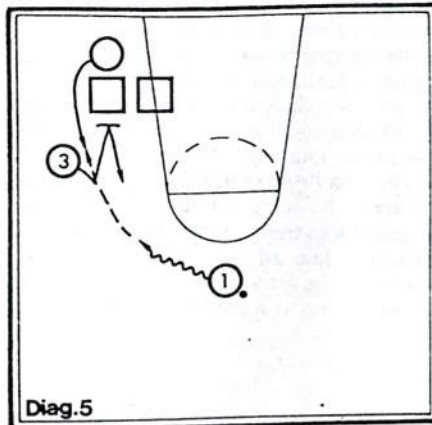
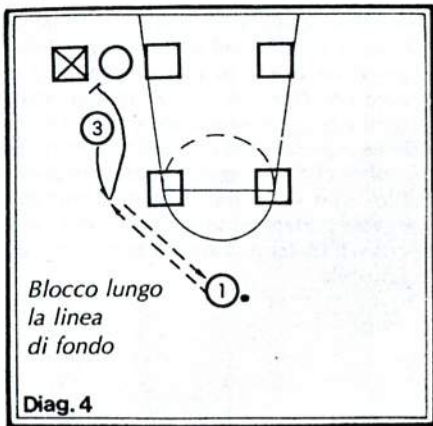
3 - pivot

b) diagrammi:

1 - usare i blocchi

2 - chiamare lo schema «rosso». Regolare oppure sul rovesciamento da entrambe le parti.





Triangle and two.

- 1 - la chiave è ancora: organizzazione, preparazione e ricognizione di ciò che stanno attuando gli avversari.
- 2 - applicare gli stessi principi: portare blocchi al compagno che è marcato a uomo.
- 3 - diagrammi: chiamare lo schema «rosso». Regolare oppure sul rovesciamento da entrambe le parti oppure via.

