



Roma 21/12/2008 pal. Mancini
Coach Maurizio Polidori

Il 21 dicembre si è svolto il primo incontro, organizzato dall'ALAIP con una società di base il Consorzio Master Cinecittà che riunisce il Mancini, il Polaris ed il Tuscolano su un programma tecnico con loro concordato. In questo incontro è stato curato:

MIGLIORAMENTO INDIVIDUALE DELL'1 C. 1

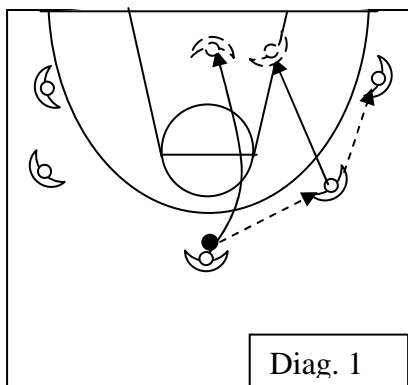
Per l'ALAIP l'incontro è stato tenuto da Maurizio Polidori.

“Partiamo con incontri in casa delle società – ha esordito Coach Polidori – perché ci sembra il modo migliore di interagire. Vogliamo che a questi incontri partecipino gli allenatori delle società con cui avere un confronto ed uno scambio di opinioni. Chi allena i ragazzi giovani ha il compito più difficile. Allenare i grandi non è difficile; spesso, si dice, basta gestirli; ma anche quando si allenano le loro conoscenze sono tali da permettere un certo tipo di allenamento e di programmazione. Quando si lavora in società come le vostre abbiamo spesso a che fare con gruppi che variano da settimana in settimana, con esperienze diverse. Allora è importante avere la pazienza di saper trasmettere loro il gioco della pallacanestro. Saper trasmettere bene le poche cose che conosciamo; soprattutto saper trasmettere. Ad es. se all'inizio prendo per i capelli un ragazzo perché ha sbagliato, può essere uno shock; poi con l'andare del tempo associano quel contatto con la consapevolezza di aver fatto qualcosa di sbagliato. Bisogna saper usare toni di voce diversi né urlare sempre, né essere “mosci”. Quindi fondamentale è il metodo. Bisogna avere un programma annuale, da settembre a giugno, senza avere fretta e pretendere che i ragazzi sappiano giocare la pallacanestro che vogliamo.

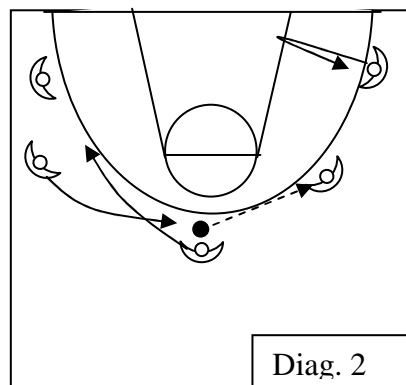
Il programma deve essere innanzitutto annuale, poi trimestrale, poi mensile fino ad arrivare a quello giornaliero. Quando si va in palestra si deve avere un piano sulla base del tempo che avete a disposizione e conoscendo le strutture di cui si dispone: numero di palloni e di canestri, numero di giocatori, presenza o meno di assistenti. Poi vanno posti obiettivi raggiungibili, e l'obiettivo primario per gruppi giovanili deve essere il miglioramento individuale del ragazzo che porta, nel tempo, sicuramente il miglioramento della squadra. Non dobbiamo pensare di come farli giocare in attacco, ma dargli gli strumenti per giocare in attacco. Se gli diamo delle regole fisse in attacco avremo dei robot che sanno fare poche cose muovendosi su corsie disegnate a priori, ma che non sono in grado di individuare le soluzioni migliori nelle varie situazioni che si presentano sul campo; non costruiamo il giocatore. Lavorare sul giocatore è più difficile, ci si mette più tempo ma poi si scopre che quel giocatore sa fare un 1c. 1 in un contesto di 5 c. 5, non perché ha preso 2 blocchi. Poi una volta costruiti saranno in grado, arrivati in prima squadra di attuare le tattiche che verranno loro proposte.

Oggi la fisicità è tale da aver quasi offuscato il gesto tecnico; ad es. per un periodo non si insegnava più l'arresto e tiro perché si privilegiava il fatto che sulla penetrazione occorresse andare fino in fondo.

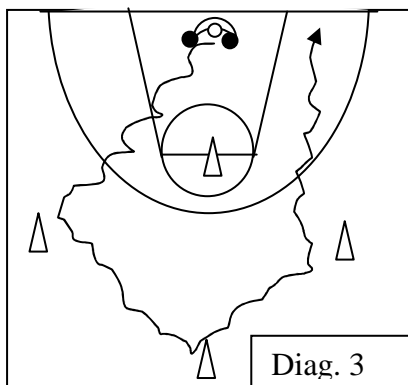
Ma arriviamo all'1 c. 1 che è poi la conclusione di ogni azione; l'1 vs. 1 può essere statico o dinamico, fronte a canestro o spalle a canestro. Certo lavorando su giovanissimi, quello spalle a canestro lo lasceremo per giugno in quanto ultimo in ordine di priorità. La prima cosa da far capire è che si gioca l'1 c. in un contesto di 5 c. 5 e che si fa quando la squadra ha acquisito un vantaggio che può essere di spazio e di tempo. Allora occorre far capire che ad. es. il passaggio serve ad acquisire o mantenere un vantaggio; analogo discorso per il palleggio. Quanti ragazzi vedete che passano la palla quando non sanno più cosa fare, o che per prima cosa, come ricevono la palla, iniziano il palleggio (lo fanno anche i grandi). Cominciamo ad entrare nel merito; io sono un convinto assertore che per giovanissimi, se vogliamo farli giocare l'1 c. 1 bisogna lavorare anziché sul dai e vai, sul dai e cambia. Questo perché se giochiamo in dai e vai cosa si verifica?.



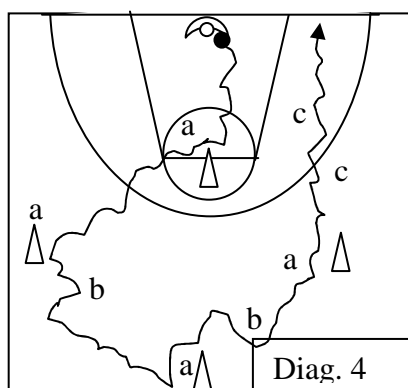
Come possiamo vedere nel diag. 1 dopo 2 passaggi ci troveremo in una situazione in cui 2 giocatori sono dentro l'area e tolgono spazio per l'1 c. 1 al terzo che ha ricevuto. Anche perché spesso non curiamo la velocità dell'uscita. Mentre con il dai e cambia faccio meglio comprendere le esigenze di spaziatura.



Diag. 2). Il passatore si muove in allontanamento, il compagno in avvicinamento. Contemporaneamente diremo al giocatore vicino al ricevitore, di smarcarsi mentre la palla è in volo e non dopo che il compagno l'ha ricevuta. Inoltre in una prima fase mi interessa poco la qualità della conclusione, l'importante è fargli capire il momento della penetrazione poi sbatterebbero pure la testa su come concludere. L'importante è fargli capire come deve partire e che atteggiamento debba assumere. Ora faremo un allenamento di 50 ' sapendo che non conosco i ragazzi. E' importante entrare in campo sapendo che se devo proporre qualcosa che i ragazzi non sanno fare, devo tornare indietro.



Diag. 3. I ragazzi con 2 palloni a testa, palleggiando alternato, eseguono cambio di direzione davanti (e non dietro) ai birilli ed all'ultimo birillo con la sx continuano il palleggio normale mentre con la dx eseguono palleggio sotto le gambe da dietro in avanti.



Coach Polidori chiede ai ragazzi di eseguire un cambio di direzione a V e non una curva davanti ai birilli. Inoltre fa notare come, quando fanno passare la palla sotto le gambe, questa urti la palla a sx perché il palleggio non è laterale. Fa poi palleggiare con un pallone. I ragazzi partono di sx ed eseguono:

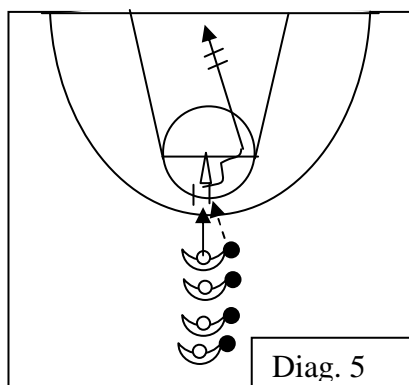
cambio di mano e di direzione davanti al primo e secondo birillo (a); poi subito un cambio di mano (sx - dx) dopo il secondo birillo (b) per arrivare al terzo ed eseguire nuovo cambio di mano e direzione (a) e nuovo cambio di mano (b); infine dopo un cambio di mano e direzione all'ultimo birillo (a), raggiungono la linea di fondo eseguendo 2 palleggi dietro la schiena (c).

i ragazzi sono invitati a cambiare velocità davanti ai birilli ed a non tenere sempre lo stesso ritmo.

Successivamente chiede di eseguire un deciso cambio di direzione davanti al birillo e non una curva.

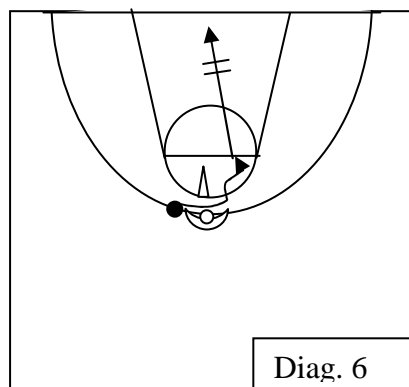
Poi alternare cambio di mano e direzione frontale con cambio di mano e direzione dietro la schiena

Se facciamo questo lavoro per 15' ad ogni allenamento sistemiamo molte cose nel trattamento della palla. Questo che ho fatto vedere è abbastanza completo, poi dobbiamo fare cambio di senso ecc. Io preferisco alla virata, il palleggiamento in arretramento e cambio di direzione. Nella virata c'è un momento cieco; sul raddoppio sono morti.



Diag. 5

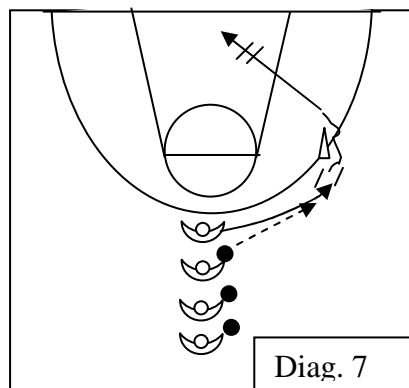
Diag. 5 Autopassaggio, arresto a due tempi dx-sx; partenza incrociata e terzo tempo di dx. (per i mancini al contrario). Occorre curare l'equilibrio come prima cosa. "fate bene l'arresto – corregge coach Polidori – ed invita gli allenatori a guardare la reattività dei piedi. Il palleggio deve essere, quindi, veloce il primo passo deciso e non saltando, e terzo tempo attaccando il canestro con decisione.



Diag. 6

Passo successivo al diag. 6. I ragazzi davanti al birillo, tengono la palla con la mano sx, la lasciano cadere, la recuperano sul rimbalzo, la strappano e con un palleggio vanno a canestro in t. t. Lasciar cadere la palla riproduce la situazione di ricevere un passaggio da un compagno.

Correzioni: molti ragazzi fanno un passettino di sx nel recuperare la palla; in questo modo scelgono il perno, il che potrebbe essere la scelta non corretta; allora bisogna imporre che i piedi restino bloccati. Inoltre nella partenza spesso fanno passi.

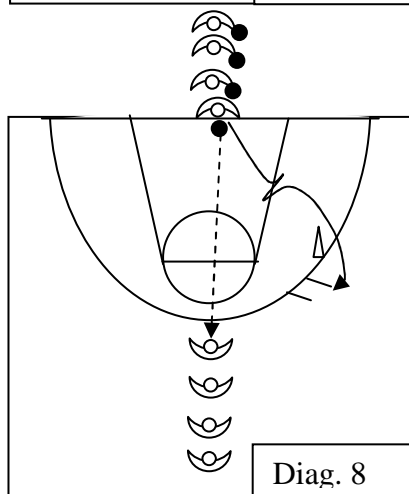


Diag. 7

Diag. 7. Il primo della fila senza palla parte correndo guardando la palla, si arresta davanti al birillo, riceve dal secondo ed esegue partenza incrociata. Curare l'arresto; la corsa guardando la palla girando solo la testa ed evitando di correre all'indietro; l'infrazione di passi.

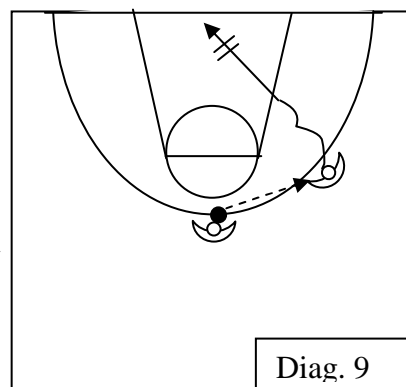
Il passatore deve effettuare un passaggio forte al petto per mettere in ritmo il compagno.

Inoltre Coach Polidori fa notare come il passatore tenga entrambi i piedi nella direzione dove passerà la palla, anziché perpendicolari al canestro. "se non intervenite subito poi non li riprendete più ed avrete giocatori senza visione periferica"



Diag. 8

Diag. 8 e 9. una fila sotto canestro con palla, una fuori dalla linea dei tre pt. Il giocatore con palla passa al compagno, esce dietro al birillo con arresto interno esterno (dx-sx), riceve dal compagno ed esegue partenza incrociata. Nell'uscita deve compiere una esitazione. Ricevere in equilibrio in posizione di tiro e con piedi reattivi pronti a partire.

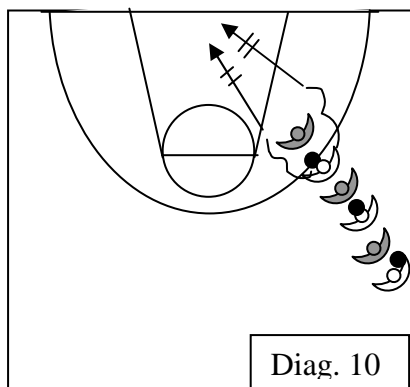


Diag. 9



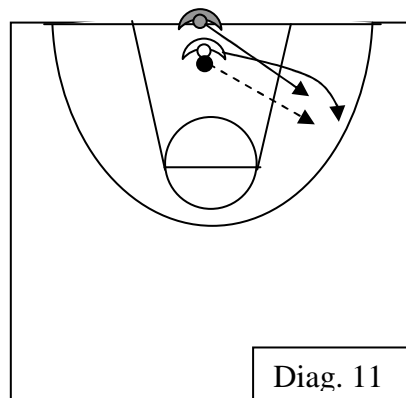
Coach Polidori raccomanda di non alzare mai la palla. “l’errore più frequente del giocatore sotto pressione è quello di alzare la palla o di buttarla per terra. In questo caso ha vinto il difensore. Inoltre fa notare come il passatore per andare al rimbalzo vada dritto a canestro. “errore perché potrebbe interferire nell’1 c. 1 del compagno. Deve allora girare largo. Questo si vede nei riscaldamenti prepartita in cui i giocatori si intruppano tra di loro. In queste piccole cose si insegna a come utilizzare tutto il campo.”

Poi si passa alla possibilità di doppia uscita; il giocatore sotto canestro può uscire a dx ed sx.

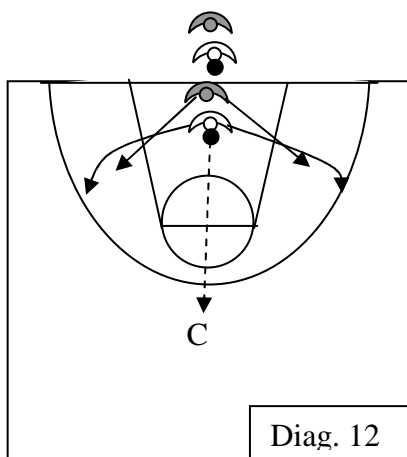


Diag. 10. Il difensore non può muoversi prima di aver sentito il palleggio, l’attaccante può partire da entrambi i lati ma deve andare a canestro con un solo palleggio e partendo con passo lungo e veloce. Attenzione alla coordinazione.

Diag. 11 ora diamo all’attaccante il vantaggio dello spazio e non del tempo.



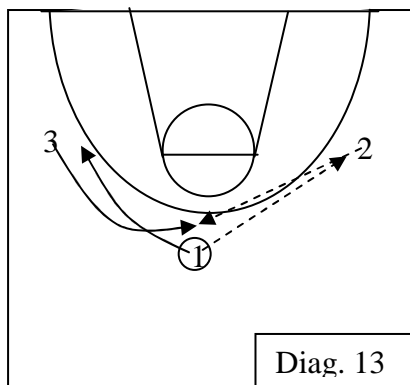
L’attaccante effettua autopassaggio, va a recuperare il pallone ed attacca 1 c. 1. Regole: l’attaccante può effettuare max 2 palleggi e non deve mai voltare le spalle al canestro. Il difensore fa quel che vuole. Coach Polidori dopo un po’ di ripetizioni fa notare come nessuno sul recupero della palla abbia fatto la finta di tiro con l’avversario distante.. Molti inoltre hanno portato la palla sopra la testa. La finta di tiro deve essere reale e non accennata. Inoltre sulla finta non bisogna rialzarsi sulle gambe, altrimenti si va fuori equilibrio e non si è pronti nella partenza. E’ il difensore che deve rialzarsi, l’attaccante tiene le gambe basse. Poi cominciamo a dare regole anche al difensore. Una mano traccia la palla l’altra impedisce il cambio di mano. Quindi difesa più aggressiva.



Diag. 12. doppia uscita.

L’attaccante passa al coach ed esce da una parte o dall’altra. Deve ricevere sulla linea dei tre punti, non oltre, poi si gioca l’1 c. 1. La prima cosa che fa notare coach Polidori è di come l’attaccante non fronteggi il canestro. “tienilo dietro al sedere e poi decidi dove uscire” –è una delle correzioni che Polidori inizia a fare – non hai fatto arresto interno esterno e sulla partenza incrociata hai fatto passi. Hai portato la palla in alto e sei partito; strappala sotto le ginocchia. Quando il vostro allenatore fa una correzione ad un’altra coppia dovete stare attenti e non ripetete gli stessi errori. Dovete aiutare il vostro allenatore.

A questo punto coach Polidori torna sul dai e cambia; chiama tre ragazzi e fa notare come al secondo passaggio eseguano spontaneamente un dai e vai.

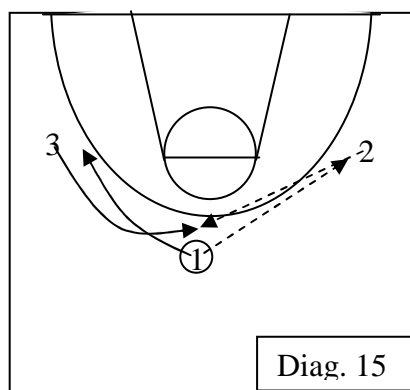
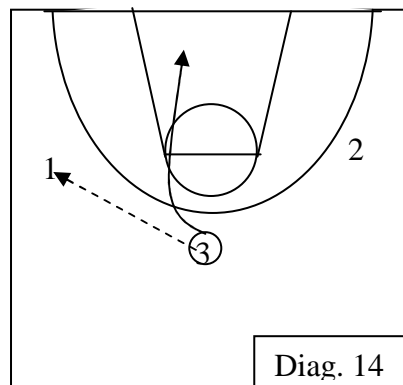


E' una situazione motoria frequentissima. Vedete come ammaziamo i ragazzi imponendo il dai e vai? Diag. 13 e 14.

Successivamente chiede ai ragazzi di eseguire l'esercizio riportato nei diag. 15 e 16.

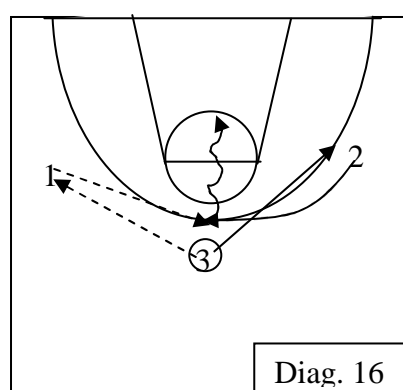
Dopo 2 movimenti di dai e cambia il centrreale esegue l'uno contro zero in penetrazione.

Succede un po' di tutto prima che i ragazzi riescano a fare bene l'esercizio.



Chiede che il lato della penetrazione sia opposto a quello da dove arriva la palla.

Infine fa notare agli allenatori presenti come siano da correggere immediatamente gli atteggiamenti che i ragazzi mostrano: il dai e vai automaticamente e lentamente invece di correre. Si passa al tre contro tre.



Su domanda di un allenatore coach Polidori ribadisce che sua personalissima idea è quella di iniziare dal dai e cambia e poi passare al dai e vai. "non voglio che un ragazzino al momento della penetrazione mi dica di essere entrato ed aver trovato un compagno davanti. Lavoriamo prima sulla spaziatura." Ed a chi gli fa notare come sulla penetrazione centrale dopo un dai e cambia facciamo sempre passi, risponde che lo step precedente deve essere quello di lavorare sugli arresti. "se chiedi di fare arresto sx-dx devono fare quello e viceversa. E' un problema di reattività e di coordinazione. Sapendo che non puoi pretendere da un '95 di uscire da un blocco con arresto interno esterno; ci vuole pazienza."

Attenzione perché il lavoro che fate qui è fondamentale per la pallacanestro. Le squadre di Eccellenza sono forti perché scelgono tra tantissimi giocatori delle società di base. Poi ne tirano fuori due. Se aumentiamo la qualità del movimento di base avremo maggiori probabilità di tirare fuori più giocatori.