

# **RELAZIONE per C.N.A. POST QUALIFICAZIONE EUROPEI 3X3 U18**



**1-4 Agosto 2019**

**Team Leader  
Alessandra Visconti**

## **INTRODUZIONE**

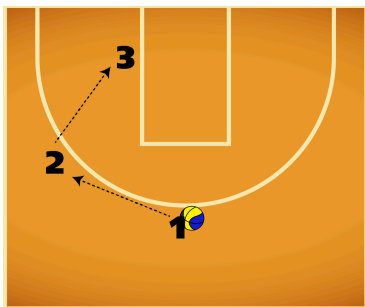
Sono stata incaricata di occuparmi della Nazionale 3x3 U18 femminile a 20 giorni dall'evento di qualificazione europea svoltasi a Rieti, dall'1 al 4 agosto. I tempi, per questo motivo, erano molto ristretti e, data la lista di 6 giocatrici già selezionate, ho cercato di creare la squadra in modo che le ragazze si conoscessero già e che, per lo meno, si fossero allenate insieme durante l'estate. Per tale motivo ho "attinto" dalla Nazionale U18 5x5 perché, nel 3x3 è fondamentale la sintonia e la chimica tra i 4 elementi della squadra. La compatibilità tra questi permette di fare la differenza in un gioco che non ti lascia tempo di valutare troppo a lungo la situazione. Credo infatti fortemente, che la conoscenza delle regole e l'unione con le proprie compagne di squadra siano fattori determinanti per questo gioco, senza dimenticare ovviamente la preparazione fisica specifica e mirata sul 3x3.

## **ATTACCO**

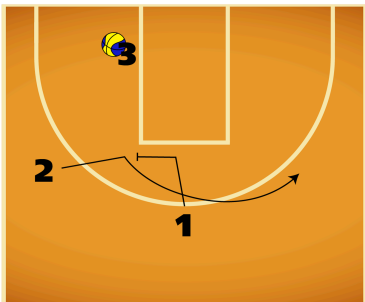
Per quanto riguarda l'attacco ho preso spunto dagli schemi di squadre Senior Maschili che sono ai vertici del 3x3 in Italia, a loro volta si erano ispirate a squadre quali Novi Sad, Riga e Liman; squadre in testa al ranking FIBA 3x3, attualmente migliori esponenti al mondo del 3x3.

## Gioco "BASSO":

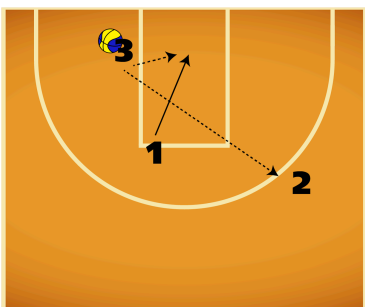
Questo gioco sfrutta la buona visione di gioco di 3, nel nostro caso il lungo, che funge da Play dell'azione.



-Check di 1 che passa a 2 (tiratore) che passa a 3 in post basso.



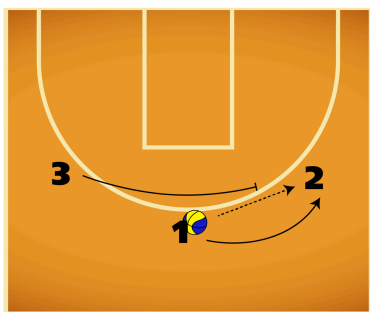
-1 blocca fade per 2 e splitta velocemente in area e, se non ha ricevuto palla, si allarga nell'angolo opposto.



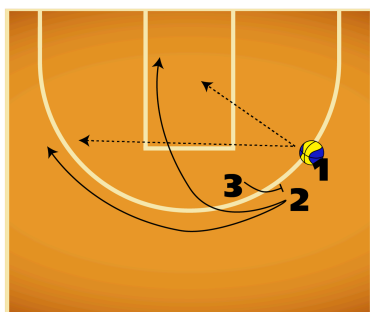
-3 può giocare spalle per se stesso, guardare lo split di 1 o passare per l'allontanamento di a 2 per un tiro.

### Gioco "3":

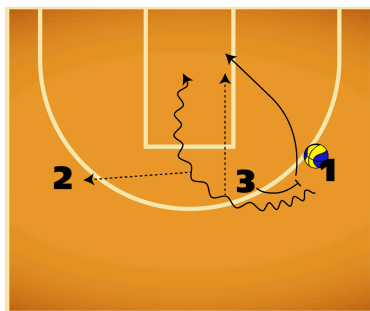
Questa situazione è molto buona per cercare un tiro da fuori e coglie impreparata la difesa che non si aspetta 2 blocchi così ravvicinati da parte di 3, consentendo un buon 1vs1 da parte del play. È molto importante che 2 si allarghi bene lasciando spazio per la penetrazione e dando una buona linea di passaggio per l'eventuale scarico.



-Check di 1 che passa a 2 (tiratore) e segue per un consegnato.



-3 segue 1 e blocca fade per un allontanamento di per 2 che si allarga in ala opposta dove può ricevere direttamente da 1. Se non c'è questo passaggio 3 si trova già in posizione, blocca per 1 e rolla in area.

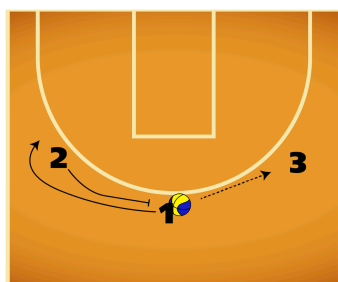


-1 può cercare 2 sul lato opposto skipando, attaccare il ferro, o guardare il roll di 3. Se il difensore di 2 (tiratrice) segue sul blocco di allontanamento di 3, l'attaccante può ricciolare immediatamente al ferro e sfruttare un assist di 1.

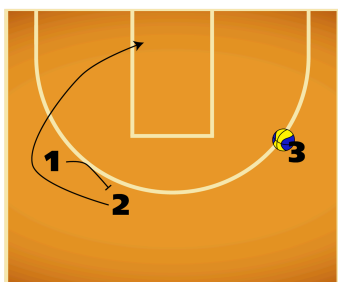
### **Gioco "4":**

Questo gioco prevede l'assenza della giocatrice "piccola" in campo.

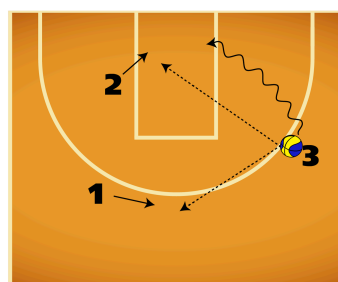
Anche in questa situazione si sfrutta la visione di gioco e di passaggio di 3 che come nel gioco precedente (3) funge da play.



-Check della giocatrice 1 (in questo caso la tiratrice) che passa a 3 in gomito/ala.



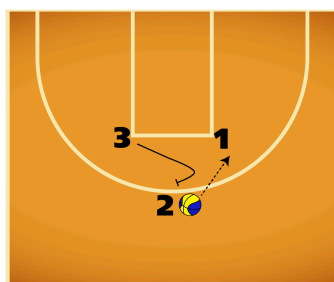
-2 blocca per 1 che finta di sfruttare il cieco, ma ricciola e ribocca per 2 che taglia avverso canestro.



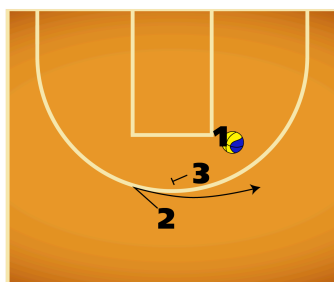
-3 può scegliere se servire 2 al ferro, passare a 1 che si apre per un tiro o giocarsi l'1vs1 col quarto di campo libero.

**Gioco "Special"** per le situazioni veloci (check con pochi secondi a disposizione):

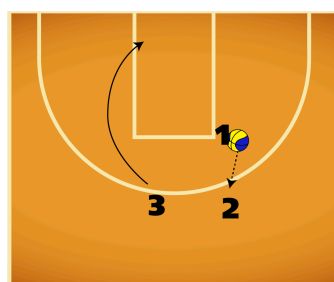
Come anticipato è un gioco da utilizzare quando si hanno 3, massimo 4 secondi a disposizione.



-Check di 2 (tiratrice) che passa a 1 in ala.



-3 dalla guardia opposta porta un blocco per far uscire 2 dal lato di 1 per tirare subito.



## **ESERCIZI**

Per quanto riguarda gli esercizi, ho sempre cercato di tenere la mente delle ragazze aperta ed attiva, facendo esercizi di letture che permettessero di interiorizzare gli schemi in situazioni pseudo-controllate.

Per allenare lo schema "3" ad esempio mi posizionavo io in post basso (fungendo da giocatrice 3) e le ragazze giocavano 2vs2 sulla situazione di blocco in ala tra 1 e 2.

Una variante di questo esercizio consiste nel dare il comando di "Cambio" o "Segui" dando così dei paletti per la difesa, e allenare l'attacco sulle letture specifiche quali "Split" o "Ricciolo".

Stesso concetto per quanto riguarda lo schema "4".

Il coach posizionato in ala funge da giocatrice 3. 1 e 2 ripropongono lo schema cercando di trovare le soluzioni migliori in base alla difesa.

Tutti gli esercizi svolti avevano l'obiettivo di far entrare le ragazze in sintonia con la palla (tutte e 4 non avevano mai preso in mano la palla 3x3), le condizioni del campo outdoor e l'intensità del gioco.

Per questo motivo ho fatto fare molto tiro, sia statico che sotto forma di "gare di tiro" in modo da far prendere confidenza con il campo e per far provare la sensazione del "gioco in apnea", con tiri senza fiato e il repentino cambio di attacco-difesa-attacco.

## **DIFESA**

Dato il pochissimo tempo a disposizione per preparare la qualificazione ci siamo focalizzate sui concetti generali come l'intensità e l'aggressività difensiva, concedendo i cambi solo su pari ruolo e cercando il più possibile di difendere l'uscita della palla per far perdere tempo alle avversarie.

Durante la competizione mi sono accorta che faticavamo a difendere in uscita dal tiro libero.

L'esercizio che ho proposto si è sviluppato ricreando la situazione 2vs2. Il concetto è lo stesso mancando una giocatore in attacco ed uno in difesa. Il tiratore infatti, doveva essere abile a trovare il proprio attaccante di riferimento ed essere pronto a difendere nonostante avesse appena tirato il libero.

