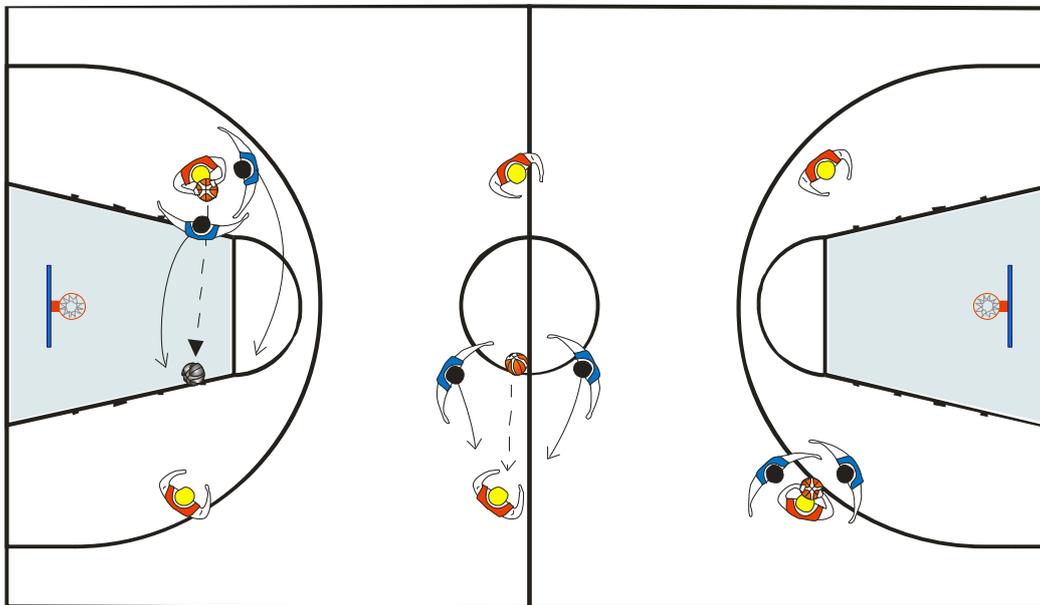


Comitato Nazionale Allenatori
Edizione primavera 2005

Esercizio “Raddoppiare”

A quartetti, due attaccanti e due difensori. L'uomo che riceve il passaggio allena i compagni alla tecnica del raddoppio, facendoli lavorare per cinque secondi e, quindi, ripassa la palla al compagno di fronte (diagr. 8).



Diagr. 8

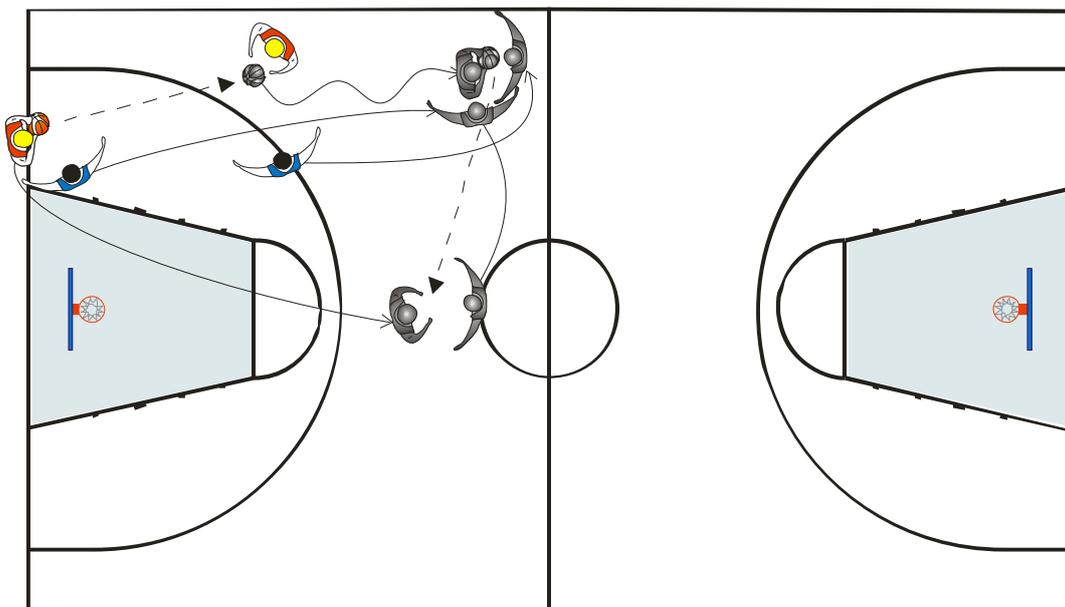
I difensori debbono *volare con la palla* e coprire il giocatore con la palla senza fare fallo. Si cambia attacco e difesa ogni trenta secondi.

Importante: le braccia interne dei difensori debbono lavorare *alto* fino alla linea delle spalle. Le braccia esterne debbono lavorare dalla linea delle spalle verso il *basso*. Otterremo così un “ombrello” di 360° per cercare di toccare o deviare la palla quando viene passata.

Dopo questo esercizio propedeutico passiamo ad un esercizio molto vicino alle condizioni di partita: raddoppio di marcamento *di fronte e da dietro*.

Esercizio “Raddoppiare di marcamento”

Due contro due tutto campo. I due attaccanti fino alla $\frac{3}{4}$ campo vanno a mezza velocità. I difensori debbono curare la tecnica del raddoppio (diagr. 9).



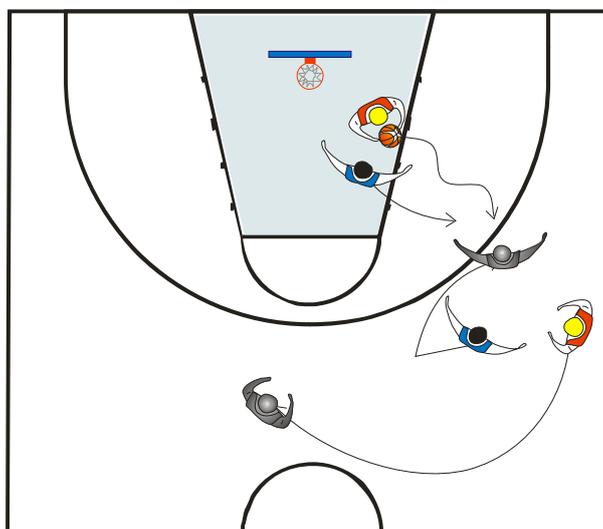
Diagr. 9

Raddoppio di marcamento da dietro

Permesso il primo passaggio, il difensore forza l'attaccante sulla linea laterale. L'uomo sulla rimessa prima va verso la palla e appena vede che il compagno chiude la linea laterale vola a raddoppiare. Lavoro di 5" dell'uomo con palla, quindi, ripassa al compagno entrato in campo (vedi diagr. 9 parte centrale). Ritorna sul proprio avversario, forzandolo verso la linea laterale e via così fino a $\frac{3}{4}$ campo. A quel punto, i giocatori sono liberi di fare un due contro due selvaggio che deve finire però sempre con un canestro. Si scambiano attacco-difesa e ritornano sull'altra metà campo.

Raddoppio di marcamento di fronte

Sempre a quartetti, uno dentro il campo. Il palleggiatore viene forzato verso il compagno. L'attaccante fa spazio ed il difensore lo segue finché vede l'attaccante vicino alla linea laterale. Salta verso la palla a chiudere sulla linea raddoppiando sul palleggiatore. Solito lavoro per 5", per passaggio verso il compagno che si è portato sulla linea mediana e così via. Lavorano fino a $\frac{3}{4}$ campo, quindi, due contro due libero (diagr. 10).



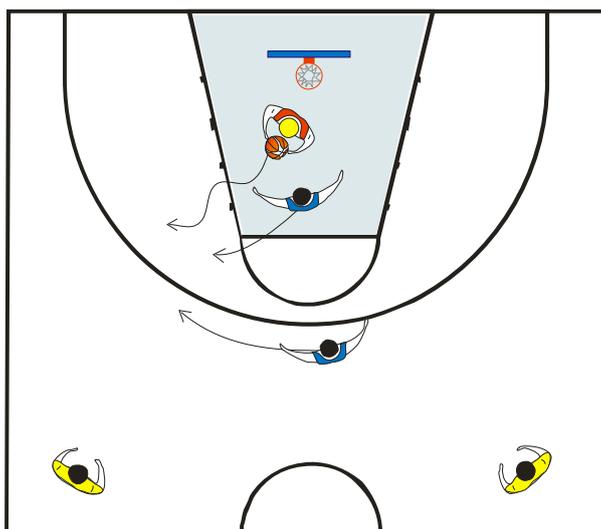
Diagr. 10

Comitato Nazionale Allenatori
Edizione primavera 2005

N.B. siamo attenti alla tecnica del raddoppio, lavoro di braccia e recupero per un altro raddoppio. Quindi, togliamo pressione ai giocatori liberandoli in due contro due. Canestro realizzato e ritorno al lavoro sull'altra metà campo, cambiando attacco-difesa.

Esercizio "Due contro due"

A terzetti, tuttocampo, due difensori, uno sulla palla e l'altro sulla linea di tiro libero (diagr. 11).



Diagr. 11

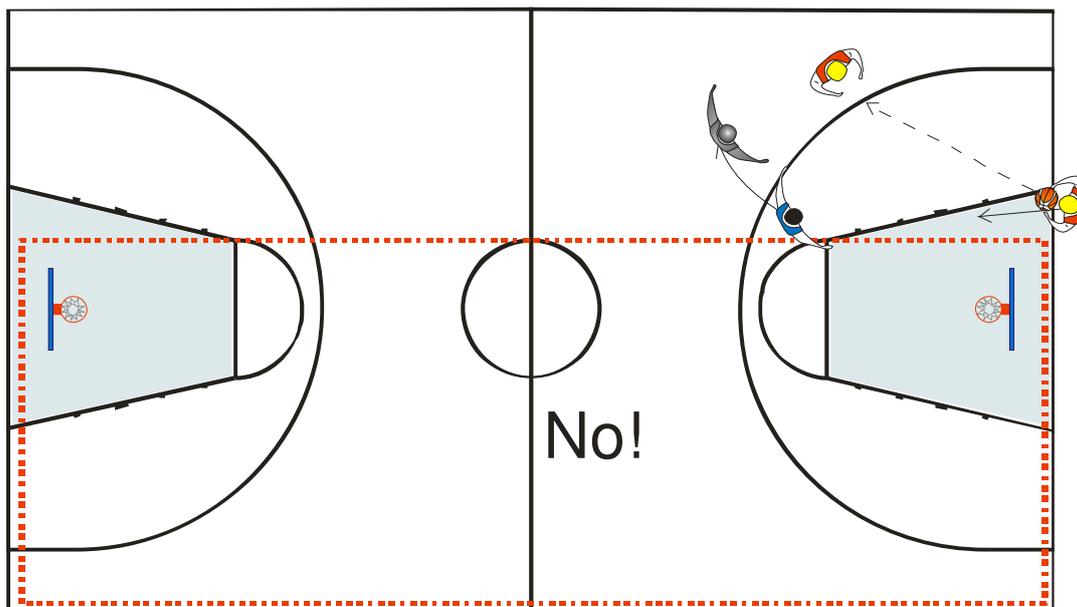
Il difensore sulla palla suggerisce al compagno dietro l'opportunità per eseguire un raddoppio. Ci sono naturalmente 10" a disposizione. Se i due allenatori chiedono la palla con il segnale *dieci dita*, il palleggiatore deve passare e correre tuttocampo.

N.B. noi curiamo il lavoro a metà campo, quindi, ripassiamo la palla e lasciamo giocare in libertà. Parte un altro terzetto. Tutti si alternano in attacco e difesa perché i lunghi devono sapere quanto è difficile difendere a tuttocampo.

Esercizio "treccia"

È una serie di esercizi con partenza a tre, quattro, cinque e sei giocatori. All'andata eseguiamo la treccia, ma il vero scopo è la difesa.

Treccia a tre: tuttocampo, chi realizza gioca in difesa contro due attaccanti, ma in una fascia ristretta. La fascia di ritorno è quella della tangente ai tre cerchi (diagr. 12).

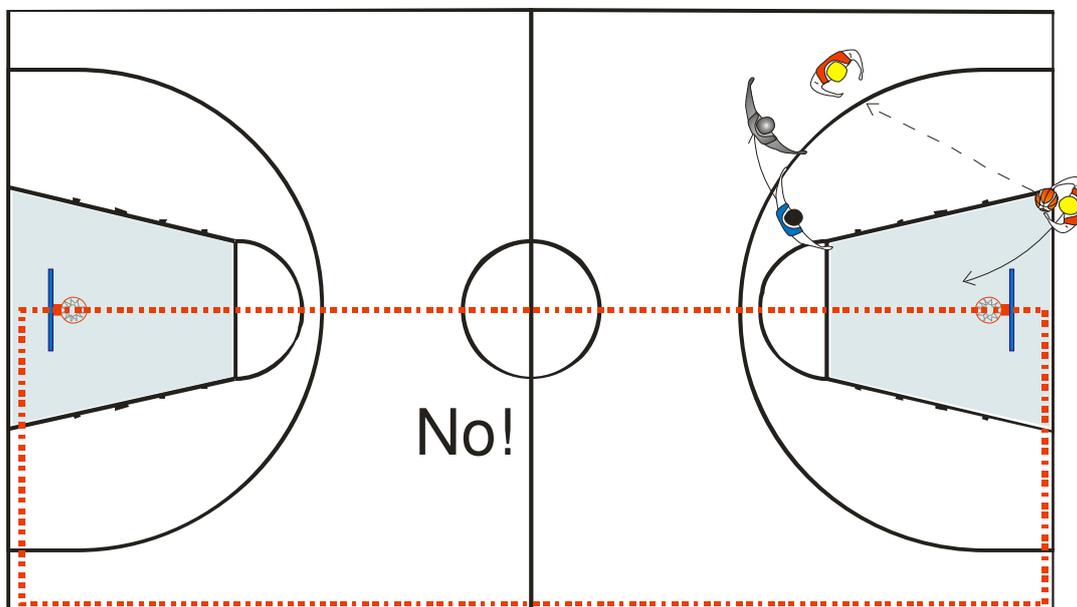


Diagr. 12

Non è permesso il passaggio *lob* e la realizzazione è d'obbligo.

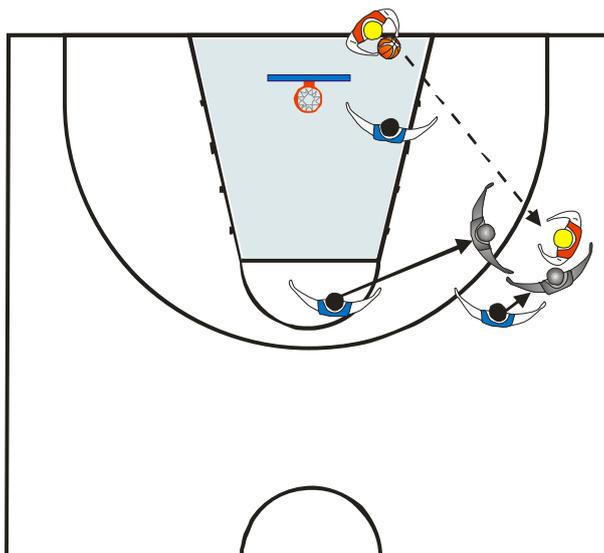
Treccia a quarto: all'andata treccia a quartetti, tuttocampo; al ritorno chi esegue l'ultimo passaggio e chi realizza, sono i due difensori.

La fascia a disposizione degli attaccanti si allarga a metà campo (diagr. 13). Vietato il *lob*. Incoraggiamo i difensori al raddoppio di marcamento. Sempre canestro realizzato.



Diagr. 13

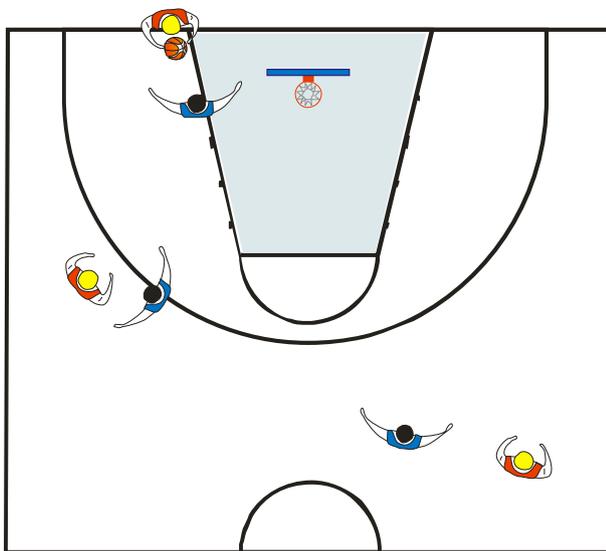
Treccia a cinque: lo scopo è la tecnica del raddoppio di marcamento ad ogni passaggio. Sempre treccia tuttocampo a quintetti. Chi passa, chi realizza e chi cattura il rimbalzo sono i tre difensori. Tutto il campo a disposizione per i due attaccanti (diagr. 14). L'uomo con palla viene sempre sottoposto a raddoppio.



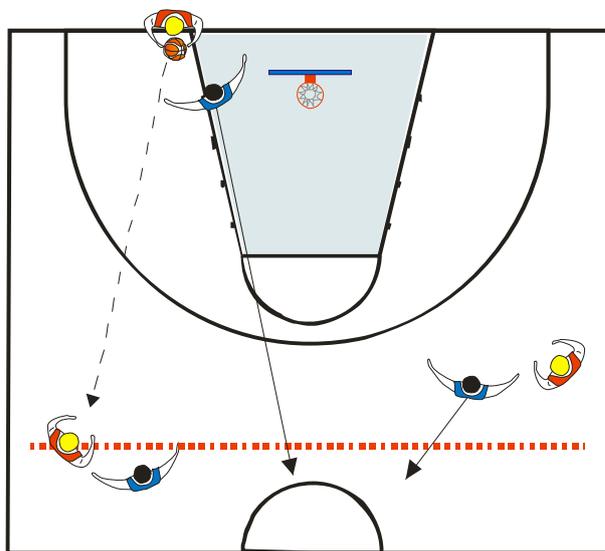
Diagr. 14

Se la palla viene rubata si va a realizzare al canestro più vicino.

Treccia a sei: ora al ritorno saremo in una situazione di partita 3 contro tre. I difensori raddoppiano se c'è l'opportunità. Diamo loro, inoltre, il concetto del posizionamento verso la palla (diagr. 15) e della *linea della palla* (diagr. 16).



Diagr. 15



Diagr. 16

Infatti tutti i difensori debbono correre sotto la linea della palla. Ora i giocatori hanno armi sufficienti per attuare una difesa tuttocampo.