

F.I.P.



C.N.A.

Mario Blasone

Costruiamo la squadra

Comitato Nazionale Allenatori
Edizione primavera 2005

“Soltanto nelle affannose ore di prova, germoglia la palma che corona il vincitore”
Von Salis-Seewis, *Psyches Trauer*

Le fondamenta

Quello che leggerete in questo libro è esattamente ciò che ho fatto con le squadre di Club e, per dieci anni, al Settore Squadre Nazionali. Gli esercizi che troverete qui di seguito sono il frutto di una severa selezione. Sono stati scelti in base all'efficacia e al nostro scopo: **allenare la squadra con esercizi combinati, martellando sempre i fondamentali individuali e di squadra.**

Per costruire una squadra abbiamo bisogno di solide basi. Consideriamo basi fondamentali essenziali:

1. il passaggio
2. il palleggio
3. il tiro
4. la difesa
 - uomo a metà campo
 - uomo tutto campo
 - zona 1 – 3 – 1
 - combinata

Questi sono i pilastri. Il resto della nostra costruzione è:

5. il contropiede
6. la transizione e la conversione
7. l'attacco alla zona
8. l'attacco alla uomo
9. l'attacco contro le difese pressing
10. l'incremento delle qualità fisiche

Organizzazione dell'allenamento

In ogni allenamento lavoriamo sui primi quattro – cinque numeri del programma (palleggio, passaggio, tiro, difesa). Gli altri elementi li inseriamo gradualmente nel programma di allenamento giornaliero. Percentualmente dedichiamo il 50% alla difesa, il 40% al tiro e il 10% all'attacco.

Abbiamo alcune **regole** mirate alla buona riuscita dell'allenamento e ad evitare lo spreco di tempo:

- i giocatori devono essere **pronti 15 minuti prima** dell'inizio dell'allenamento;
- **il pallone ha sempre un proprietario**, dieci dita è il segnale che il compagno è pronto a ricevere;
- **tiri in libertà**, eseguire buoni tiri;
- **palleggio**, usare la mano debole;
- **conclusione degli esercizi**, tutti gli esercizi debbono finire con un canestro realizzato;
- **quando l'allenatore chiama** i giocatori per l'inizio dell'allenamento debbono arrivare in pochi secondi.

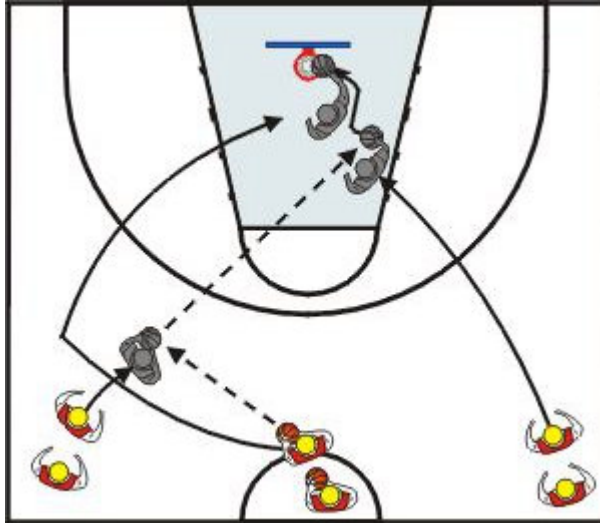
Primo esercizio

Quando entriamo in un nuova palestra vogliamo che la nostra squadra prenda confidenza con il nuovo campo.

Eseguiamo sempre il seguente esercizio:

Esercizio **Prendere possesso**

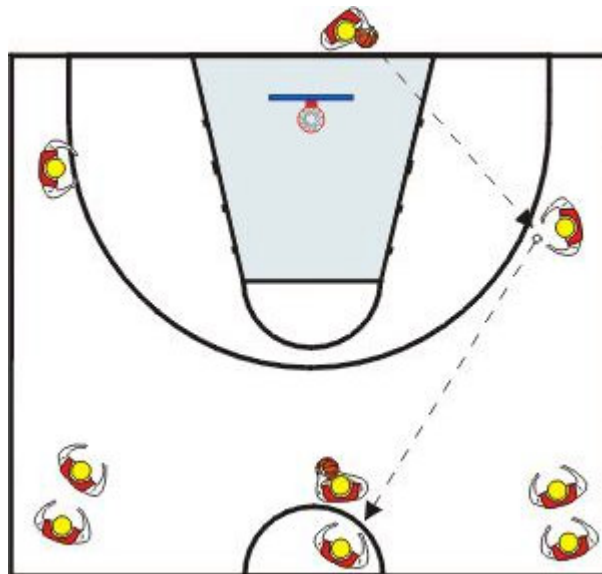
Disponiamo i giocatori su tre file a metà campo; due palloni nella fila centrale (Diagr. 1).



Diagr. 1

Due passaggi per andare a canestro. Il primo passatore segue e va al rimbalzo ed eseguirà la rimessa. Il secondo passatore va sul lato opposto e chiede il passaggio di apertura con le spalle rivolte alla linea laterale. Appena la riceve passa al primo uomo senza palla della fila centrale. Il terzo uomo, dopo aver realizzato, si porta sul lato opposto per dare un altro appoggio all'uomo che esegue la rimessa.

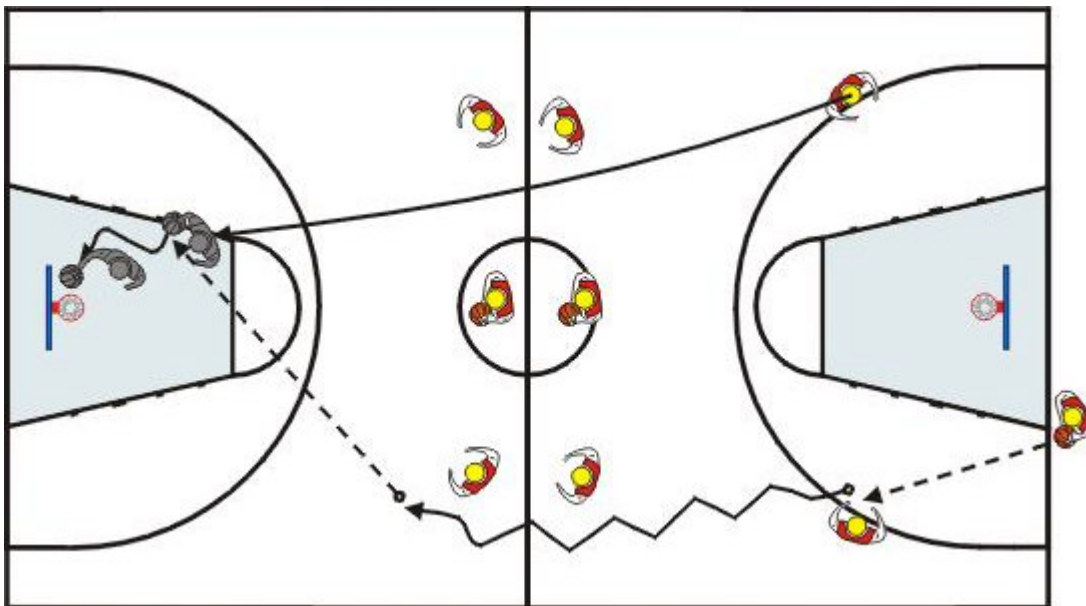
La rotazione è oraria (nello stesso senso della palla). Se il primo passaggio va a detersa la rotazione sarà antioraria (Diagr. 2).



Diagr. 2

Esercizio **Prendere possesso tutto campo**

Tre file, con tre palloni nella fila centrale. Si va a canestro con due passaggi come nell'esercizio precedente con la variante che chi riceve il passaggio di apertura, deve palleggiare fino a superare la metà campo e servire l'uomo che non ha ricevuto la palla ed ha sprintato a tutto campo (Diagr. 3).



Diagr. 3

Organizzazione in palestra

Il comportamento in palestra deve essere governato da regole e principi cui i giocatori devono sempre attenersi:

1. in attesa dell'inizio dell'allenamento i giocatori **non** debbono **sprecare** tempo con tiri strani, ma debbono palleggiare con la mano debole e tirare per fare canestro;
2. al segnale dell'allenatore debbono arrivare correndo. Ci piace far eseguire 5 piegamenti all'ultimo arrivato;
3. durante la sopraccitata "punizione" parliamo per alcuni secondi alla squadra illustrando gli obiettivi del giorno, oppure dichiarando semplicemente: "**Poche chiacchiere e tanti canestri!**"
4. non vogliamo palloni vaganti per la palestra. Tutti hanno un pallone ciascuno. I palloni eccedenti vengono depositati in un posto prestabilito; all'occorrenza vengono recuperati rapidamente e ciò senza inutili perdite di tempo;
5. tutti gli esercizi finiscono con un **canestro** realizzato, **sempre**;
6. ogni esercizio ha uno scopo ben preciso, mirato. All'obiettivo primario uniamo un corollario di fondamentali, cerchiamo, infatti, di usare esercizi combinati. Inoltre, per esempio, se stiamo focalizzando un aspetto della **difesa** non dimentichiamo l'**attacco** e viceversa.

Se siamo convinti, infatti, che il continuo divenire dell'attacco e della difesa porti ad un continuo miglioramento della nostra squadra. Insegniamo ai nostri giocatori che ogni giorno dobbiamo migliorare, ogni giorno vogliamo fare un passo in avanti.

Palleggio, passaggio e tiro

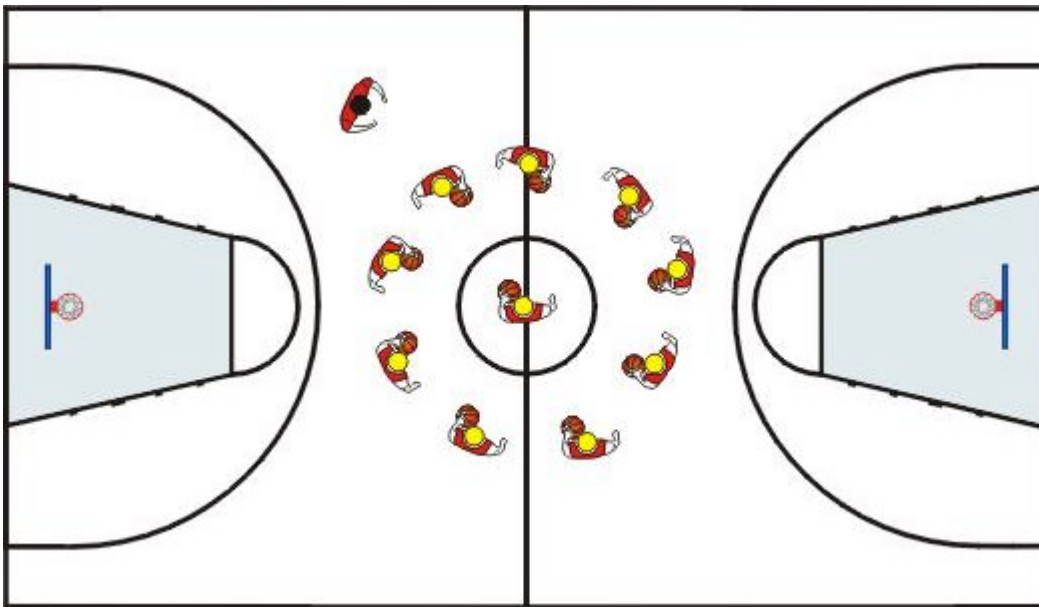
Negli esercizi illustrati qui di seguito è assolutamente decisiva la visione periferica. Inoltre, per creare condizioni simili alla partita è indispensabile ottenere nello sviluppo degli esercizi situazioni di traffico: in tutti gli esercizi i giocatori si muovono liberamente pur rispettando le rotazioni e gli scopi che si prefiggono.

È opportuno far procedere agli esercizi sui fondamentali una fase preparatoria di ball-handling; vengono suggeriti i movimenti personalizzati per le guardie ed i giocatori alti. Tutti gli esercizi devono essere propedeutici ai fondamentali di palleggio, passaggio, tiro, rimbalzo, ecc. Non vogliamo esibizioni di abilità circense, bensì una preparazione al fondamentale. Vogliamo sviluppare la destrezza con la palla. Consideriamo la palla il prolungamento delle mani non un attrezzo per stupire. Viene curata la velocità di esecuzione e la velocità di manovra generale.

Esercizio “Napa Piiri”

Lo scopo primario è il controllo di palla, ma, fin dall’inizio, vogliamo inoculare nei nostri giocatori un fondamentale che sarà sempre presente in tutti gli esercizi, sia di attacco che di difesa: la visione periferica.

Tutti i giocatori si dispongono in cerchio attorno al Leader (Diagr. 1) con un pallone ciascuno.



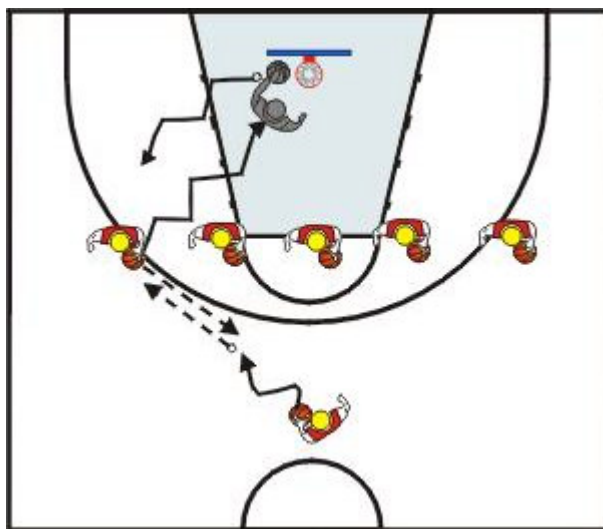
Diagr. 1

Il leader esegue i movimenti suggeriti dall'allenatore che si muove all'esterno del cerchio; i giocatori, guardando il leader al centro, eseguono prontamente i movimenti suggeriti dall'allenatore.

Es. “Callaloo uno”

Lo scopo principale è la visione periferica, ma otteniamo inoltre lo sviluppo del palleggio, due tipi di passaggio, ricezione, tiro in corsa e rimbalzo. Ogni giocatore ha la palla e tutti devono usare la mano debole. Il leader, di fronte ai compagni, ogni due palleggi passa la palla “battuta a terra” a uno dei giocatori che, di rimando, gli passa la sua palla. Lo stesso

giocatore, non appena scambiata la palla, si gira e va a tirare a canestro e riprende la sua posizione (Diagr. 2). Dopo qualche minuto il leader viene cambiato e così via.

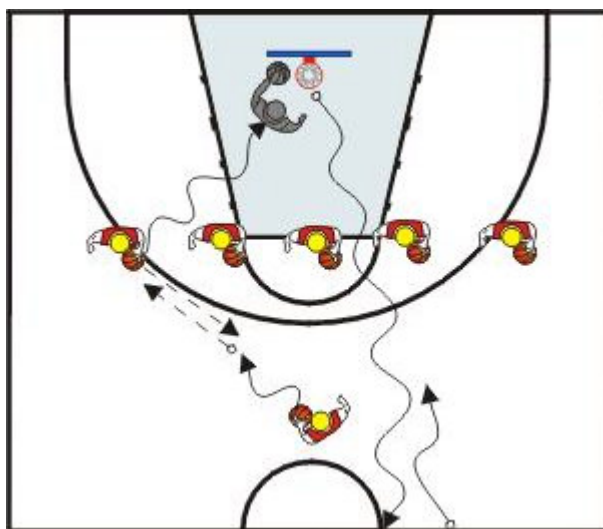


Diagr. 2

Da sottolineare la reazione che deve avere il giocatore scelto dal leader che deve recuperare la palla dal palleggio non appena vede il passaggio battuto a terra verso di sé.

Es. "Callaloo due"

Per aumentare il dinamismo e l'impegni, chiediamo due cose: il leader passa la palla ogni tre palleggi, mentre il giocatore "chiamato" dovrà tirare al canestro vicino e a quello lontano, sprintando tutto campo (Diagr. 3).

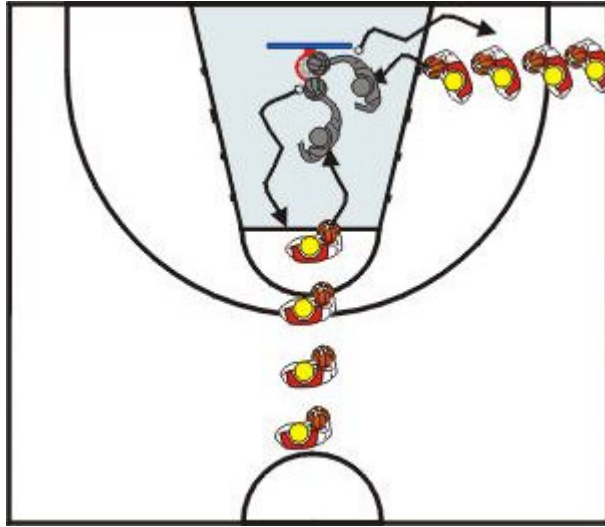


Diagr. 3

I giocatori così debbono reagire al traffico dei corridoi con buoni passaggi. Lo sviluppo successivo sarà il passaggio in movimento, sempre con lo scambio di palloni tra il leader ed i compagni.

Esercizio “**Svejabauchi uno**”

Disponiamo i giocatori su due file (Diagr. 4) ognuno con un pallone. Chi occupa la fila centrale è leader e, pertanto, dovrà eseguire un passaggio battuto a terra.

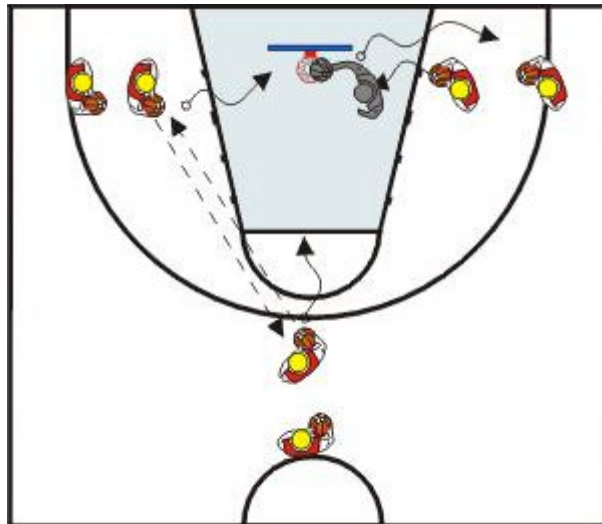


Diagr. 4

Dopo lo scambio di palla, entrambi i due giocatori, leader e sottoposto, vanno a canestro, recuperano la palla e cambiano fila.

Esercizio “**Svejabauchi due**”

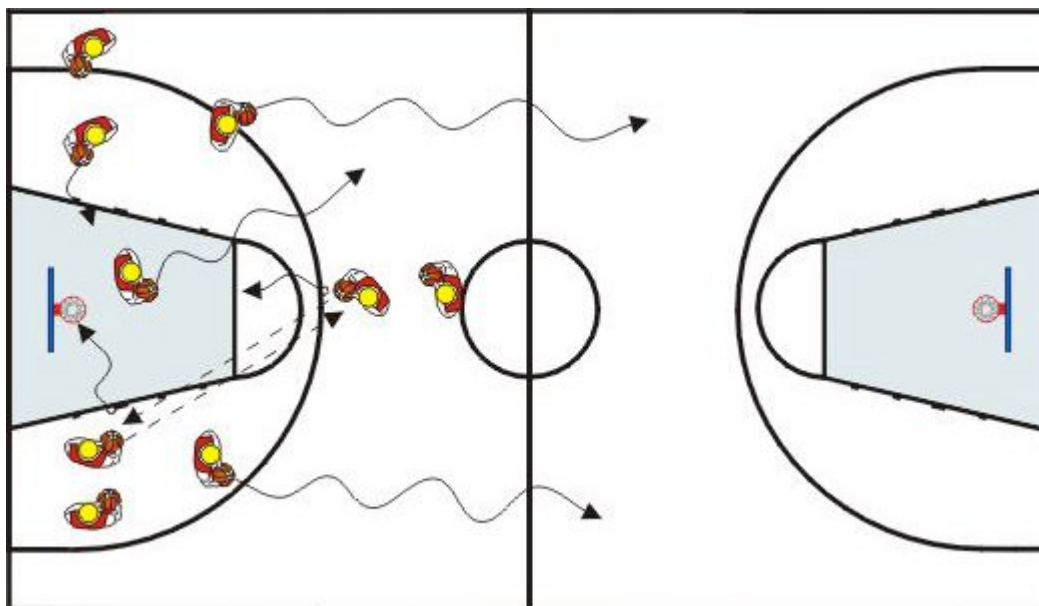
Sviluppiamo l'esercizio aumentando il traffico con tre giocatori che collidono sottocanestro (Diagr. 5). Il giocatore che non scambia la palla deve leggere la situazione andando a canestro per primo. Si ruota in senso orario.



Diagr. 5

Esercizio “**Svejabauchi tre**”

Per aumentare al massimo l'impegno ed il traffico, i giocatori dopo il canestro vicino, sprinteranno tutto campo per un'altra realizzazione e ruotano sempre in senso orario (Diagr. 6).



Diagr. 6

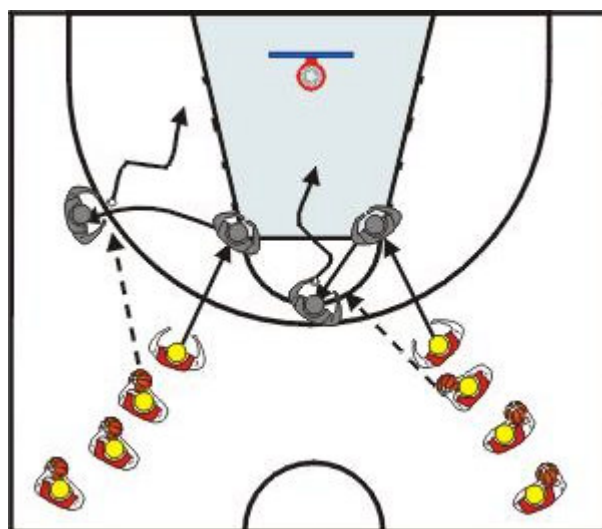
Esercizio “Dieci dita”

Lo scopo primario è la comunicazione tra due giocatori. Passare e muoversi è il principio tecnico che vogliamo inoculare. Inoltre lavoriamo su:

arresto ad un tempo;
cambio di velocità;
palleggio.

Tiro in corsa, in sospensione, rovesciato, ad uncino).

Disponiamo tutta la squadra su due file (Diagr. 7), ogni giocatore con un pallone, tranne il primo di ciascuna fila. Il giocatore di testa, senza palla, taglia dentro l'area ed esegue un arresto ad un tempo.



Diagr. 7

Usando una delle quattro possibilità di perno esce verso l'angolo o verso il gomito della lunetta con un cambio di velocità. Chiama la palla mostrando come bersaglio le dieci dita aperte. Riceve il passaggio e va a tirare in corsa. Recupera la palla e si porta in coda all'altra fila palleggiando.