

U.S.A.P.

Unione Sindacale Allenatori di Pallacanestro

Riconosciuta dalla Federazione Italiana Pallacanestro con Delibera 30.04.1994

Via Dell'Abbadia, 8 - 40122 Bologna

Tel 051/26.11.85 - Fax 051/26.74.55 - E.mail: usap@usap.it

Sito internet: www.usap.it



Elaborazione grafica a cura di Federico FILESI e Marco DAMASCHI

**Il Contropiede nel Settore Giovanile – Sviluppo delle Attività
Tecnico Fisiche - COACH: Di Paolo Giuseppe – Prof. Ferioli Davide**



COACH : DI PAOLO GIUSEPPE
Allenatore



PROF. FERIOLI DAVIDE
Preparatore Fisico

GrissinBon Reggio Emilia – Serie A1 (2018/2019)



ATTACCO :

Il Contropiede nel Settore Giovanile Sviluppo delle Attività Tecnico Fisiche

PREMESSA

Perché vogliamo sviluppare una buona attitudine al contropiede:

- A- creare più tiri ad alta percentuale
- B- migliorare i fondamentali dei giocatori perché devo utilizzarli ad alta velocità
- C- creare entusiasmo (Aspetto mentale motivazionale CHIAVE nello sviluppo del giocatore)

ASPETTI DA SVILUPPARE

- INIZIATIVA

- **MENTALITA'** del contropiede
(CREMONA CANTÙ TORINO mix di atletismo e di qualità tecniche dei giocatori TUTTI CORRONO e in molti possono SPINGERE e LANCIARE il CP)
- **CAPACITA' di ANTICIPAZIONE** uso occhi + riconoscere i Vantaggi
- correre **ARRIVARE PRIMA**
- **CONCETTO DI VANTAGGIO** spazio tempo
- **PRIORITÀ** chi ha in miglior vantaggio (SQUADRA+SENZO DI RESPONSABILITÀ)
- **SVILUPPO DELLE "LETTURE" e COLLABORAZIONI** sovrannumero e pari numero
- **SVILUPPO DEI FONDAMENTALI INDIVIDUALI DOPO** parleremo di sviluppo delle spaziature fino alle prime squadra perché da un NON CP ENTREREMO NELLE SITUAZIONI DI TRANSIZIONE

FASI DA ANALIZZARE

- **INIZIO PV** (dove nasce)
- recupero difensivo
- rimbalzo
- da rimessa

- **CONDUZIONE MV**
- spingere
- attaccare spazi e avversari

- **CONCLUSIONE CV**
- Conclusioni (terzo tempo, secondo tempo, eurostep, arresti, PAT, uso CONTATTI) non ne parleremo molto

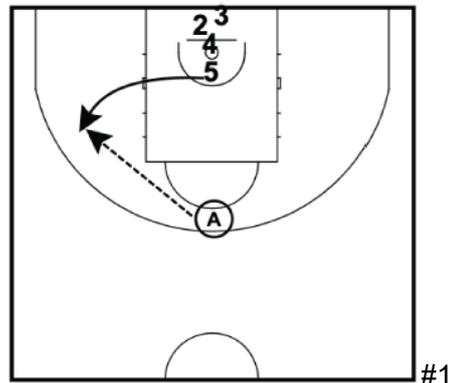
- **CONCETTO DEL DECELERARE e CONTROLLO DEL CORPO**
per coordinare tiro, equilibrio in volo, gestione contatti (soprattutto per l'età giovanile)

ESERCIZI

MENTALITÀ

1. Tuffarsi *BERTOZZI*

Lottare per il possesso



#1

2. Tuffarsi a 2 + cp 2c0

Passaggio spinto (spazio)

Passaggio dal palleggio

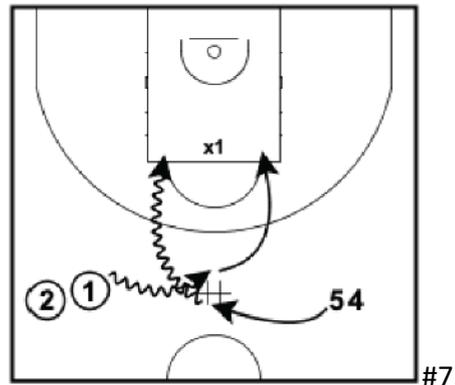


#2



2c1 da H.O.

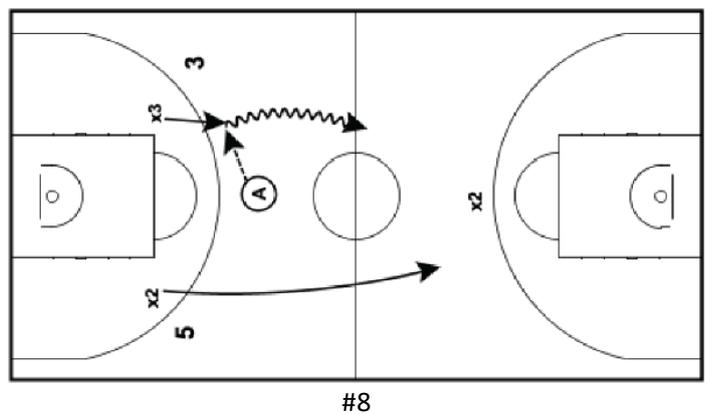
- limitazione passaggio 1
- tiro vs contatto
- PAT



3c2+1 da treccia MENOZZI

DA DIFESA

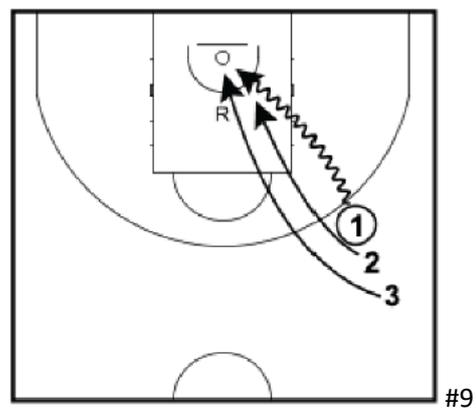
- 2c1 da posizionamento e PR
- discesa concetti
- uso mani



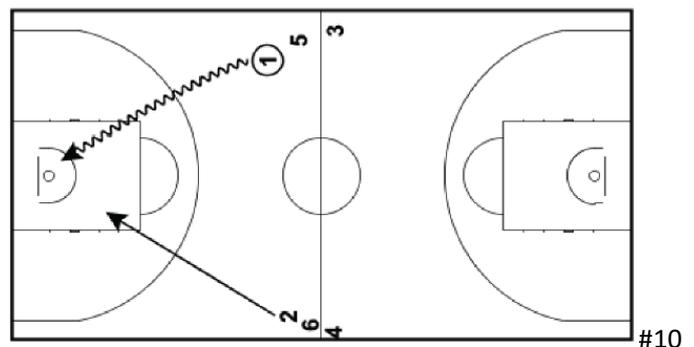
3c3 no palleggio + "palla" se da recupero vale doppio se da seconda palla normale

DA RIMESSA

- 2c1 trenino
- difesa libera
- difesa guidata (Anticipa o contiene)



3c3 - 2 linee rimessa fondo





DA RIMBALZO

3c3 taglia fuori 2° rimb.

4c4 da TL 8" per concludere

SVILUPPO

3c3 invertire anche con APPOGGIO

appoggio per dare l'idea di diminuire il numero di palleggi (sviluppo nell U16 /18) e correre senza la palla

3c3 - 4c4 da tap in con handicap

idea che chi prende il rib put palleggiare

CONCETTI PER LA PRIMA SQUADRA

- 45' (angolo per dilatare lo spazio se c'è 1c1)
- drive and kick
- rimorchio
- drag
- post up
- blocchi esterni interni o tra lunghi (Varese)
- quando??? sta a voi capirlo... ognuno conosce la propria squadra e i primi giocatori e ognuno ha
- la sua idea di pallacanestro CHIAVE essere onesti con se stessi e prendersi cura della crescita dei
- giocare (non fare le cose per nascondere limiti o per vincere una partita)

CONCLUSIONI E SALUTI

DOMANDE?

Più si cresce di età più aumenta il senso di responsabilità, nel CP bisogna avere coscienza della possibilità di fare PP e sviluppare equilibrio tra tolleranza all'errore e valore del possesso.

(possesso è successo soldi famiglia comunità)