

LE DISPENSE DELL'U.S.A.P.

"PROGRESSIONI

DIDATTICHE

OFFENSIVE"

Estratto dalla nuova Dispensa



Realizzazione a cura di Federico FILESI



Coach Giampiero TICCHI **(Allenatore Nazionale)**

Penetra e scarica: Esercizi e idee

Per avere un sistema offensivo efficace è determinante come si riesce a creare un vantaggio ma altrettanto importante è come si riesce a mantenerlo per riuscire a creare un tiro con la più alta percentuale di realizzazione possibile.

Una delle situazioni migliori per creare dei buoni tiri e giocare penetra e scarica, vengono coinvolti tutti i giocatori, l'attacco è imprevedibile e si esalta il gioco di squadra.

In allenamento vogliamo ricreare il maggior numero di situazioni per permettere ai giocatori la possibilità di avere un bagaglio tecnico più ampio possibile per fare le scelte giuste, sia quando sono con la palla in mano sia quando sono senza palla.

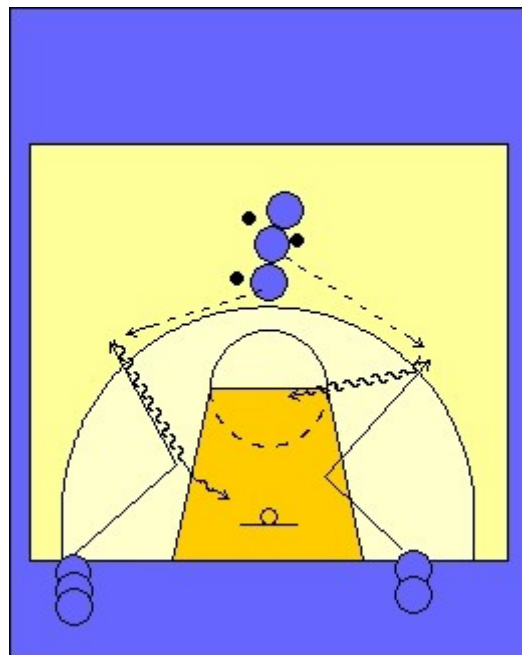


Diagramma 1

Anche se alleniamo giocatori professionisti, iniziamo con esercizi di fondamentali di cui vogliamo enfatizzare l'importanza.

Appena si riceve la palla vogliamo che il giocatore con palla pensi ad essere pericoloso per cui se non siamo liberi per un tiro vogliamo attaccare il canestro, (Diag 1) ricezione e partenza verso il fondo e verso il centro, massimo 2 palleggi con varie soluzioni di tiro.

Quando si attacca il canestro e non sempre è possibile trovare una buona soluzione di tiro, in questo caso dobbiamo ma soprattutto vogliamo (concetto che trasmettiamo) passare la palla ai compagni, che mentre il giocatore con palla attacca il canestro, si muovono con i giusti tempi per occupare lo spazio migliore per ricevere un passaggio. (Diag 2) Penetrare verso il centro (preferiamo la penetrazione centrale, permette più linee di passaggio) con 2 palleggi fare arresto e passare la palla al compagno che si è mosso.

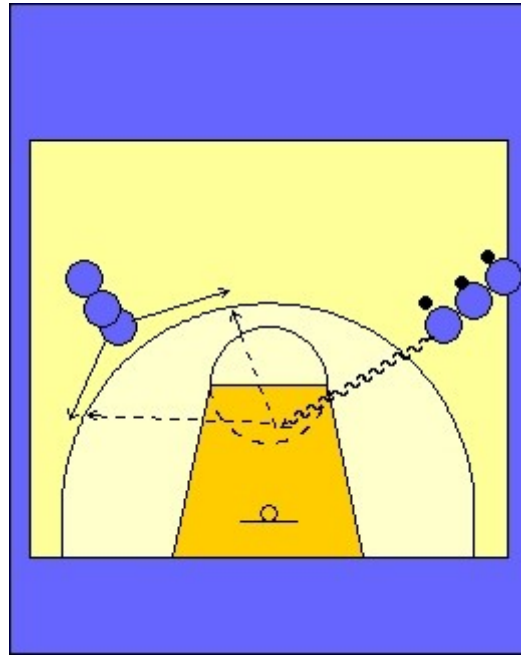


Diagramma 2

Diag 3) stesso esercizio ma con penetrazione sul fondo.

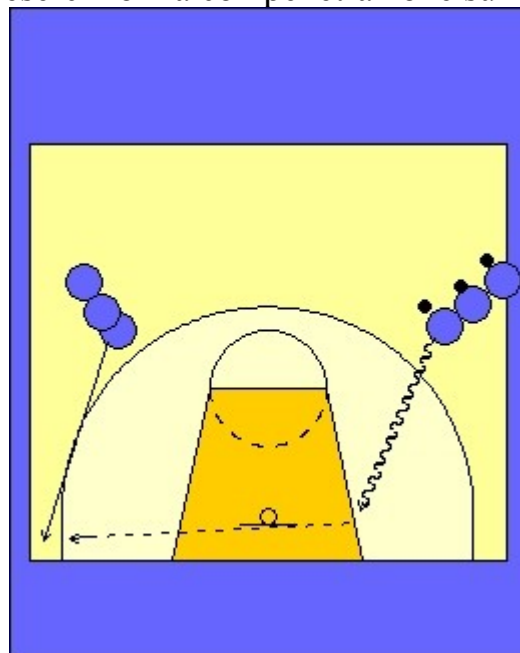


Diagramma 3

Inseriamo un terzo attaccante, l'attaccante con la palla attacca il canestro e i 2 compagni senza palla si muovono insieme, i due giocatori senza palla devono variare i loro movimenti per non essere prevedibili, per fare ciò dobbiamo insegnare ai giocatori come muoversi senza palla (Diagr. 4 – Diagr. 5 – Diagr. 6).

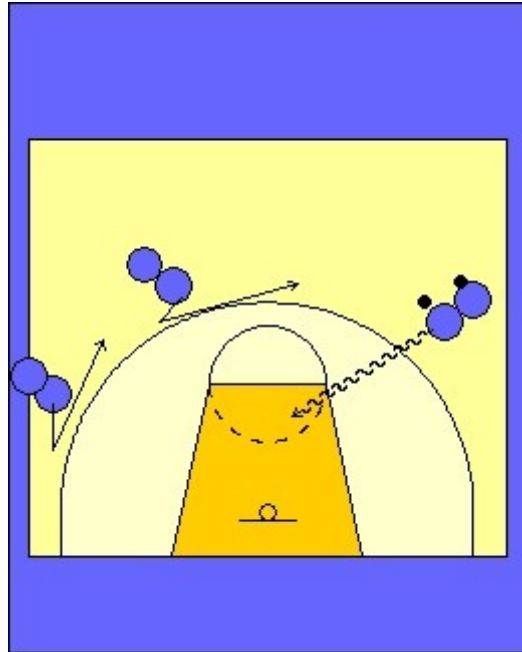


Diagramma 4

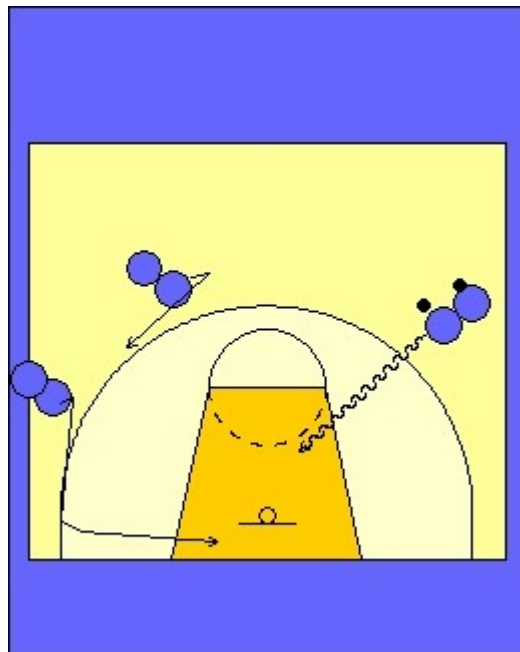


Diagramma 5

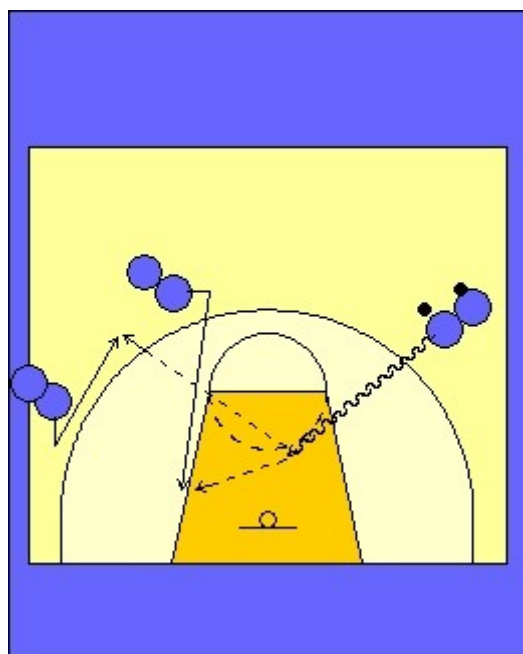


Diagramma 6

Stessa cosa se si penetra sul fondo Diag 7)

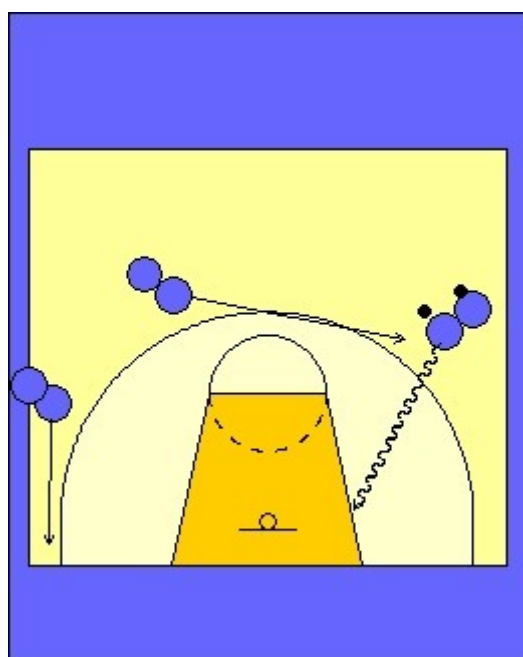


Diagramma 7

Anche il giocatore o i giocatori che giocano internamente devono sapere come muoversi quando c'è una penetrazione di un compagno (Diagr. 8 – Diagr. 9 – Diagr. 10).

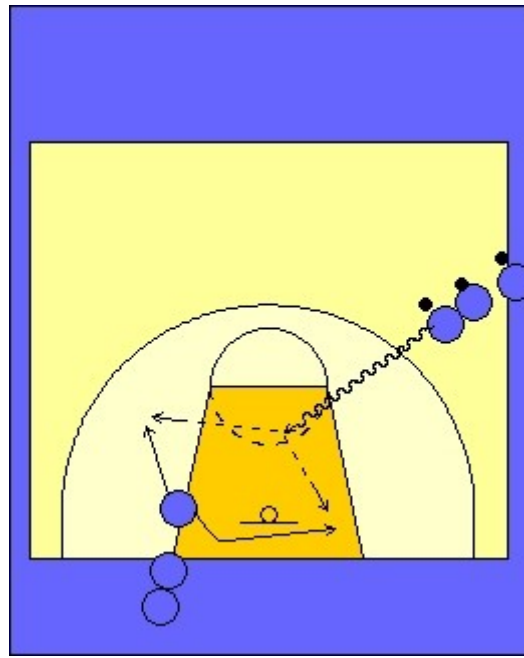


Diagramma 8

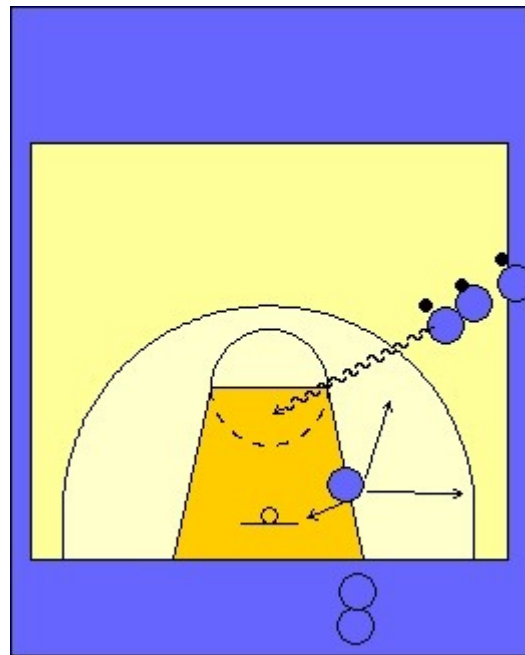


Diagramma 9

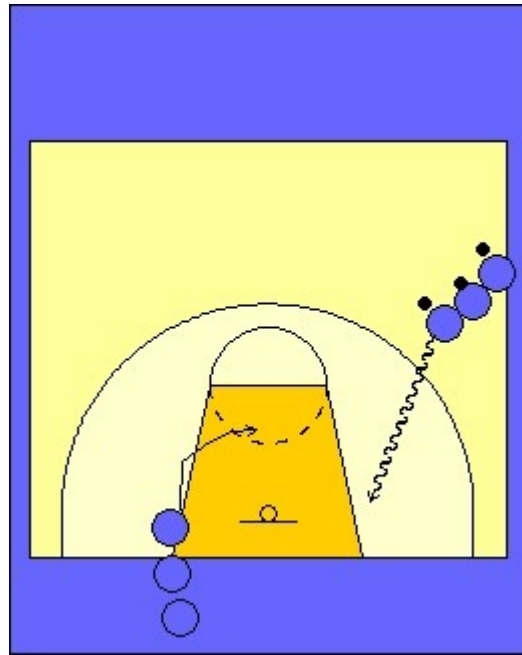


Diagramma 10

Vogliamo sempre attaccare il canestro ma non sempre si riesce a creare un vantaggio, una delle possibilità per creare un vantaggio e l'uso del passaggio consegnato (hand off), che permette al giocatore che riceve la palla la possibilità di avere un vantaggio di spazio e tempo.

Diag 11) spiegare la tecnica del passaggio consegnato in varie posizioni del campo.

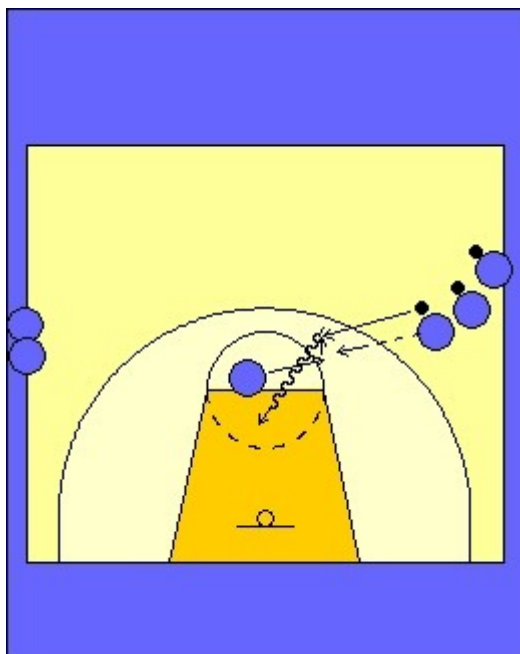


Diagramma 11

Diag 12) passaggio consegnato partendo da palleggio andando incontro al giocatore a cui si vuole passare la palla.

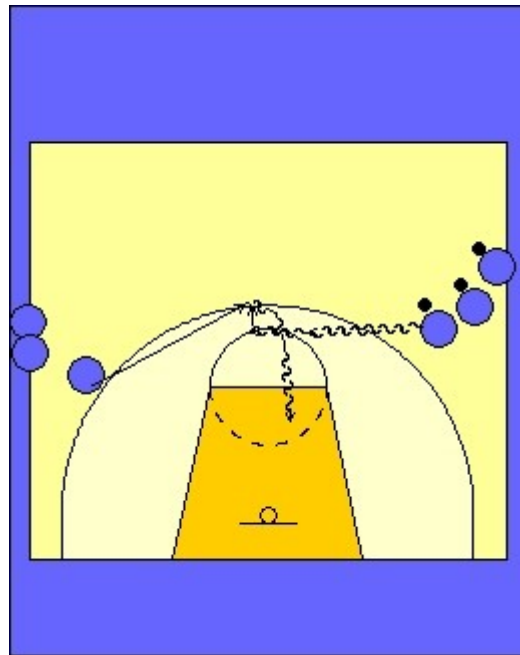


Diagramma 12

Per aiutare il ricevitore ad aumentare il vantaggio dal proprio difensore usiamo passaggio consegnato con incroci (Diag 13).

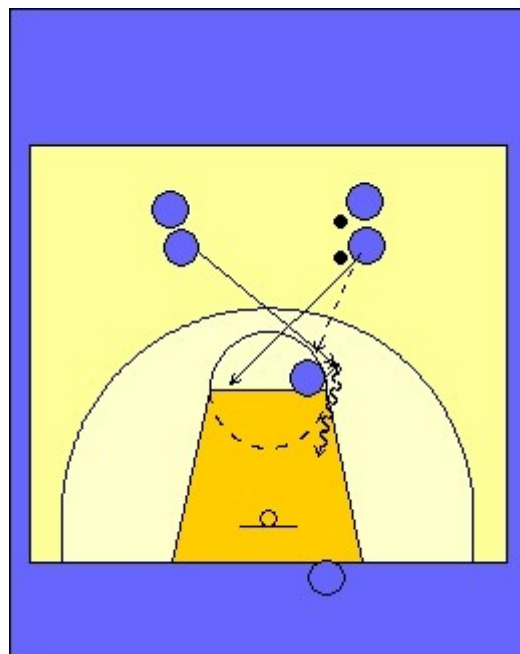


Diagramma 13

Un'altra possibilità per permettere al compagno a cui si vuole passare la palla di avere un vantaggio per attaccare il canestro è usare dei veli (Diagr. 14 e 15).

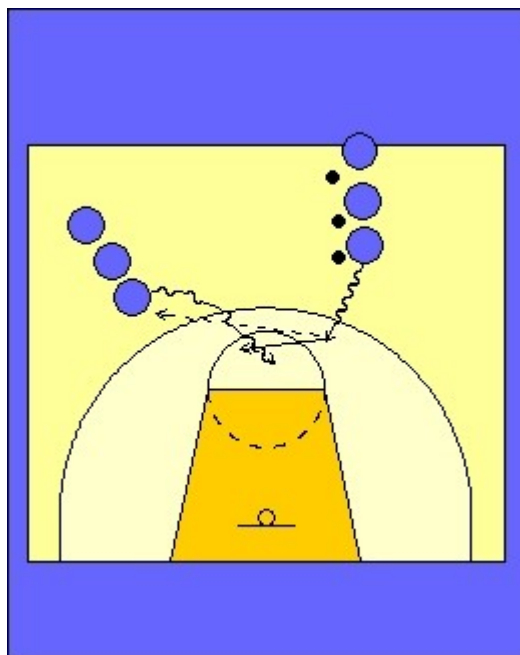


Diagramma 14

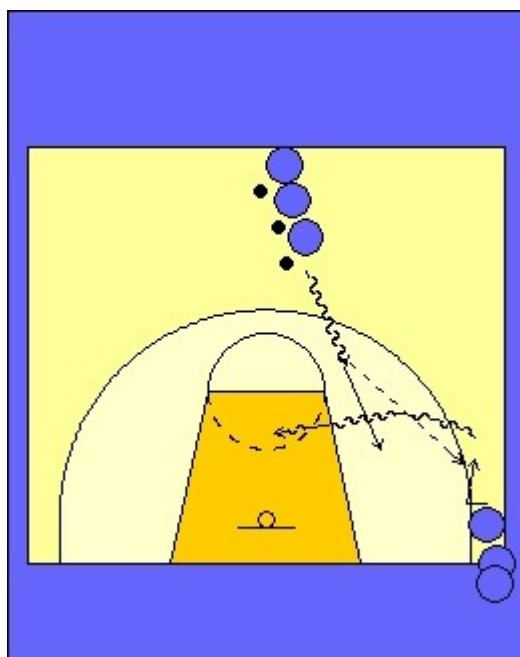


Diagramma 15

Diag 16) esercizio di tiro in cui una fila di attaccanti con la palla attacca il canestro e un giocatore (sempre lo stesso) tira a canestro e dopo ogni tiro si muove per fare un altro tiro.

Ogni tiratore deve fare un certo numero di canestri ad es. 5 prima di cambiare.

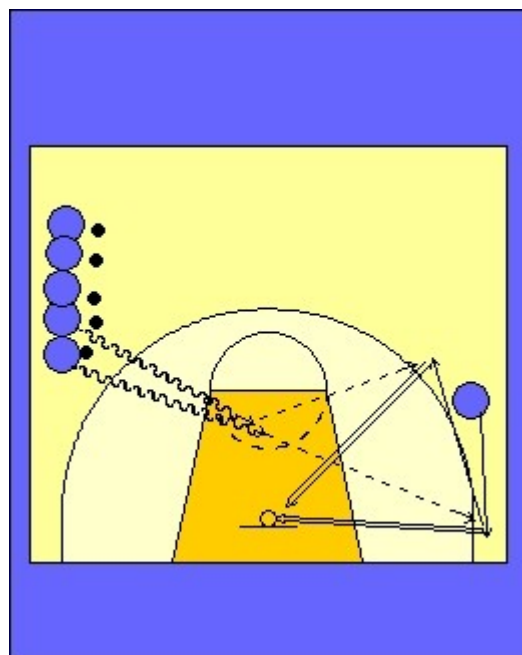


Diagramma 16

Dopo una penetrazione il ricevente non sempre è libero per un tiro perché anche se è scattato un aiuto le difese sono sempre più abili a ruotare, per cui il ricevente appena riceve passa immediatamente la palla al compagno libero (Diagr. 17).

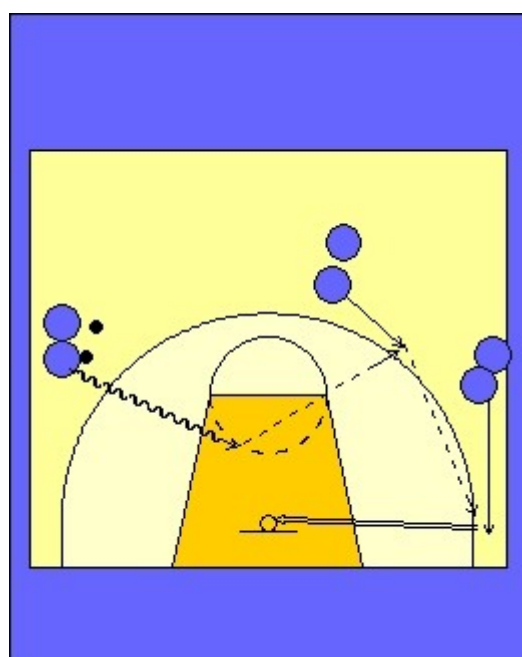


Diagramma 17

Esercizio di continuità per penetrare e passare appena si riceve.
Continuità senza mai tirare (Diag 18).

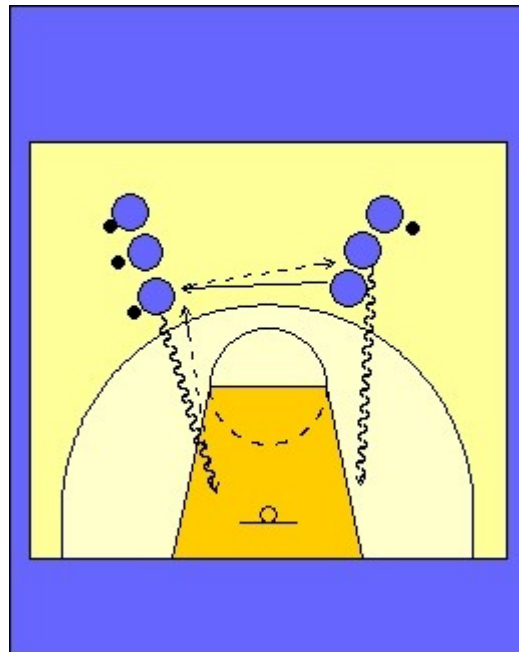


Diagramma 18

Esercizio "Djorgevic": 2 file chi penetra dopo aver passato la palla prosegue il taglio e va ad occupare un angolo quello libero, consigliamo angolo opposto il lato da cui si penetra.

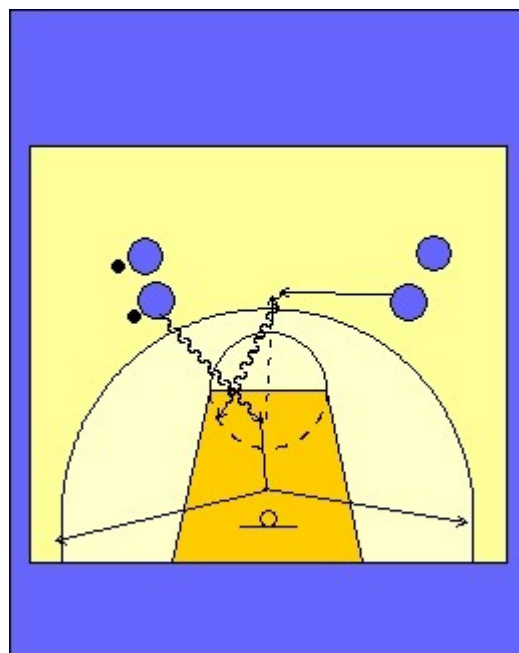


Diagramma 19

Una volta automatizzati i movimenti con 3 e 4 giocatori proviamo a vedere le varie soluzioni con 5 giocatori in campo con 4 esterni ed un giocatore che sta sempre vicino a canestro (Diag 20).

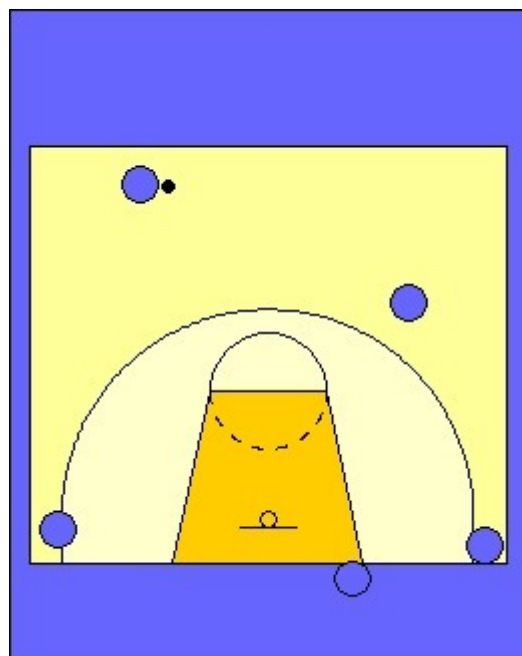


Diagramma 20