

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



Coach Enrico CIUFFO

Formatore C.N.A.

Responsabile Settore Giovanile

G.S. Il Pentagono – San Carlo

1 contro 1 Attacco senza palla:

Per anni si è insegnato (e forse si insegna tuttora...) lo smarcamento a V, che risulta però poco efficace per:

- maggior dinamismo dei giocatori,
- necessità (dettata dalla regola dei “24 secondi”) di velocizzare le manovre offensive.

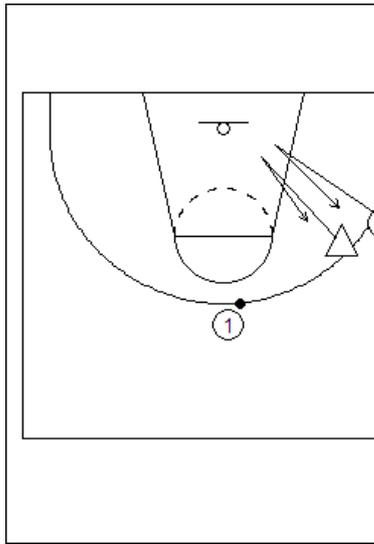
L’idea è di riflettere su quale tecnica di smarcamento possa essere efficace e sui protocolli esercitativi utili ad un apprendimento realmente finalizzato al contesto gara.

Obiettivi generali dell’1c1 senza palla:

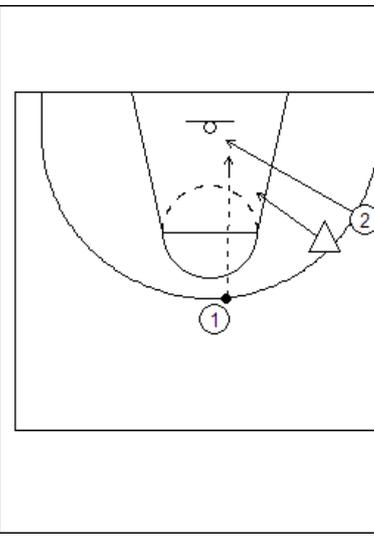
- aggredire il difensore per metterlo fuori equilibrio e costringerlo ad inseguire l’attacco (e non solo tecnicamente...),
- togliere quindi l’iniziativa alla difesa,
- attivare le collaborazioni difensive, procurandosi un vantaggio da finalizzare attraverso la collaborazione offensiva (1 c 1 inserito nel gioco di squadra).

Il concetto - guida potrebbe essere: **attaccare gli spazi liberi.**

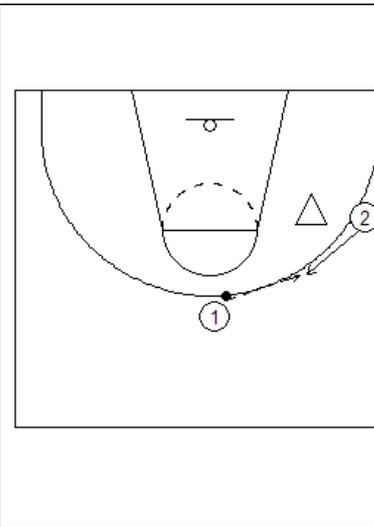
Esempio:



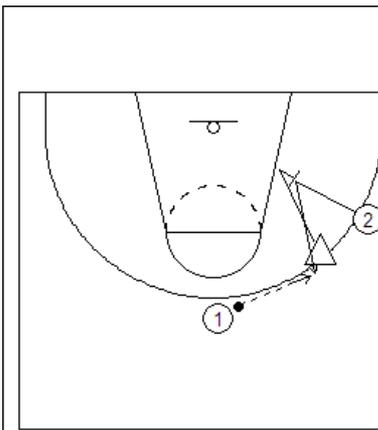
Esisteva un tempo lo smarcamento a V...



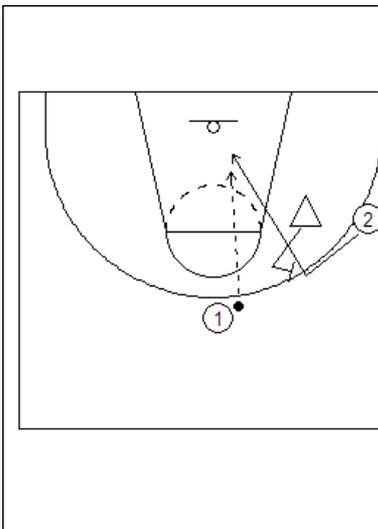
Difesa sulla linea di passaggio: BACKDOOR



Difesa tra avversario e canestro: AUTORIMPIAZZO



Iniziativa di backdoor interrotta dalla difesa:
TAGLIO A V



Iniziativa di autorimpiazzo interrotta dalla difesa:
BACKDOOR

STRUMENTI OPERATIVI

Analizziamo ora cosa deve conoscere e cosa deve saper fare il giocatore per attuare comportamenti efficaci:

- disporre di una griglia cognitiva semplice e chiara (concetto di linea di passaggio etc.), cioè avere dei chiari riferimenti (palla, canestro, difesa) che consentano di leggere ed interpretare le situazioni che si succedono in campo

- capacità motorie: rapidità di piedi, equilibrio dinamico (capacità di eseguire più movimenti in successione)...

- tecnica cestistica: fondamentali senza palla, presa della palla...

LAVORO DEI PIEDI

Sta alla base di tutto, la pallacanestro si gioca con i piedi, perché tutti i

fondamentali nascono da un corretto utilizzo dei piedi!

Obiettivi: incremento della rapidità di movimento dei piedi
ottimizzazione della capacità di reazione

1. Tapping alternato sul posto:

- non guardare i piedi
- variare il piede di inizio
- mani attive
- 2 appoggi, poi 3 appoggi

2. Tapping laterale sul posto:

- 2 appoggi, poi 3 appoggi

3. Tapping alternato in avanzamento laterale (cambio di fronte)

4. Tapping laterale in avanzamento frontale

5. Tapping laterale in avanzamento dorsale

6. Strisce di gomma/piuma (o funicelle)

- parallele
- a L
- a scaletta

7. Otto tra i cinesini + sprint + arresto

- verticale
- orizzontale

8. Funicella

9. Andature preatletiche

- avanti/indietro/laterale
- in linea retta/curva

LAVORO TECNICO

ARRESTI E PRESA DELLA PALLA (Attivazione)

1. autopassaggio frontale + arresto a 1 tempo (semplice + Riva)

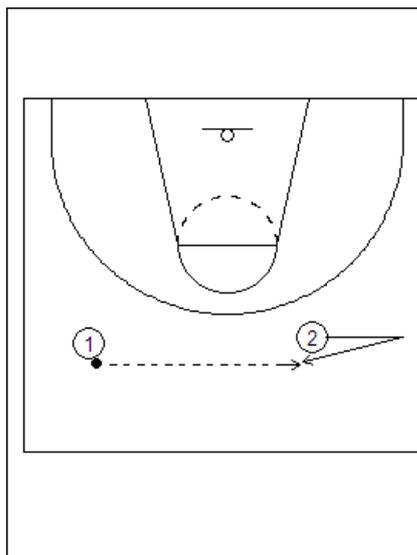
- equilibrio

- pollici a T

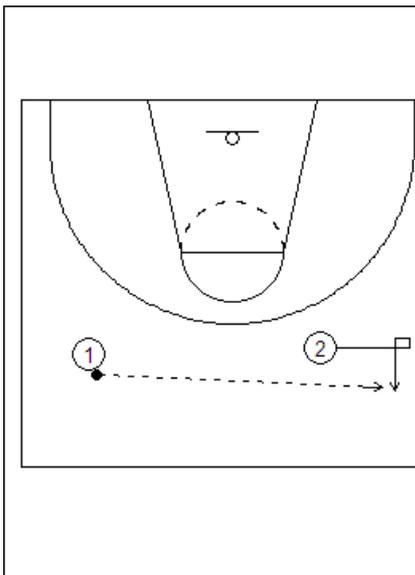
2. autopassaggio corto e laterale + arresto a 2 tempi

- spostare la palla sul perno

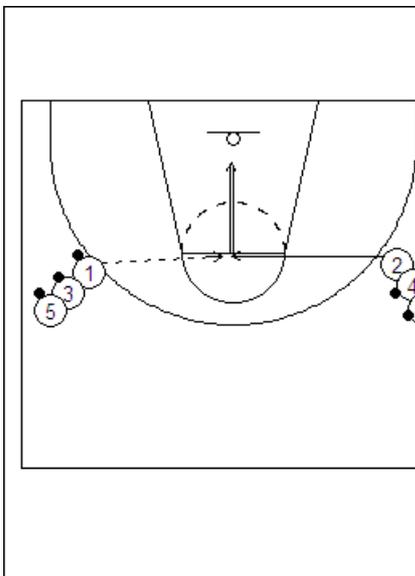
- strappo della palla + partenza incrociata



1. Passaggi a coppie con CS + arresto 1 t.
(passaggio battuto)

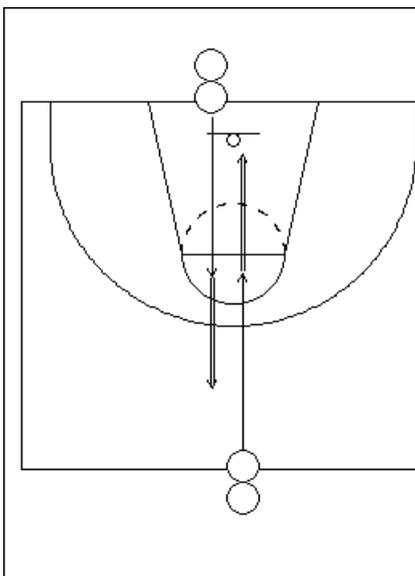


2. Passaggi a coppie con arresto e giro (perno dorsale/frontale) + arresto 2 t.
(passaggio battuto)

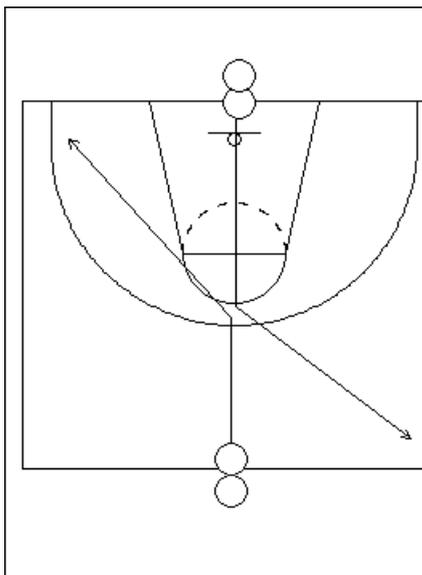


3. CASPOGGIO: ARRESTO A 2 TEMPI
Taglio diretto
Taglio a V
(passaggio diretto)

CAMBIO DI VELOCITA' e CAMBIO DI DIREZIONE

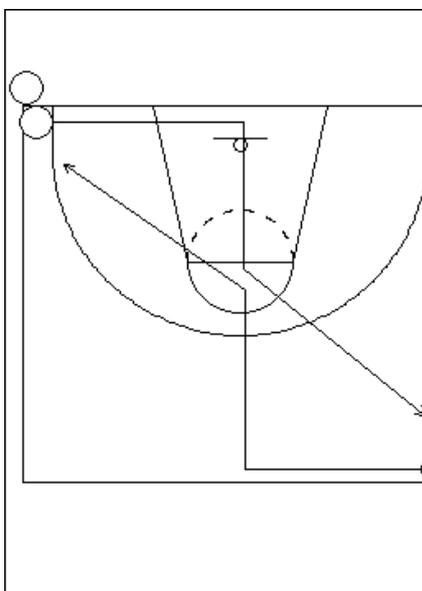


1. CAMBIO DI VELOCITA'
-corsa cestistica (baricentro basso + passi brevi)
-spalla/spalla = cambio di velocità: spingere più forte con i piedi

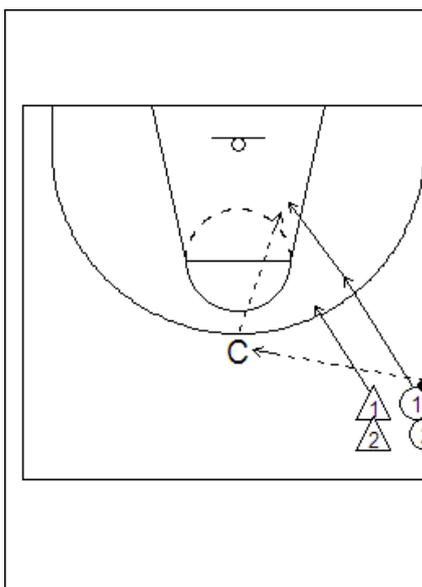


2. CAMBIO DI DIREZIONE

- peso del corpo sul piede esterno
- girare le spalle
- passo d'incrocio



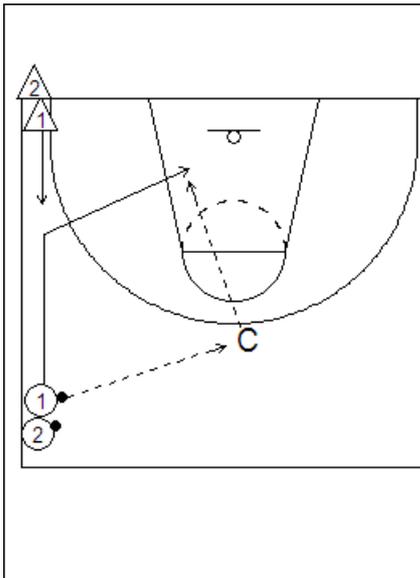
3. DOPPIO CAMBIO DI DIREZIONE



4. 1C1 + A: Cambio di velocità

- Difensore schiena a canestro
- Difensore fronte canestro

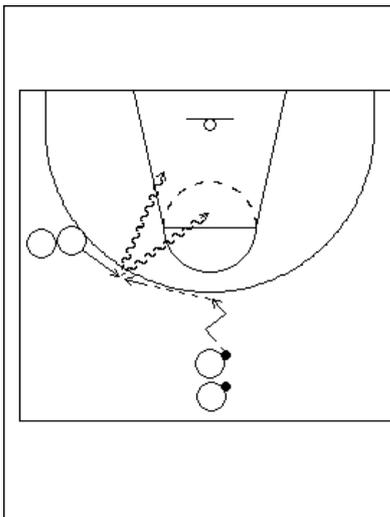
OB: inserire nel contesto-gara il CdV,
esplicitando il “perchè” e il “quando”



5. 1C1 + A: Cambio di direzione

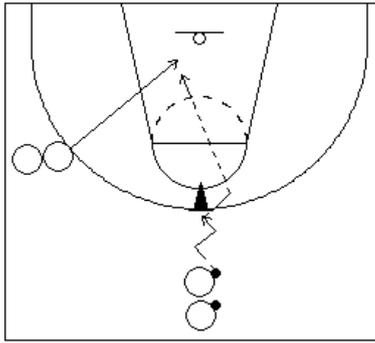
OB: inserire nel contesto-gara il CD, esplicitando il “perchè” e il “quando”

SMARCAMENTO



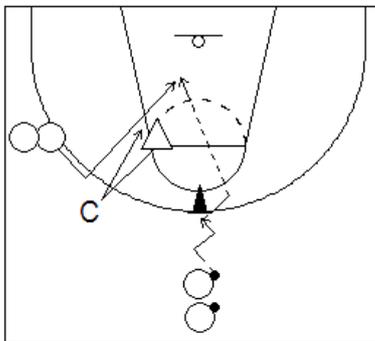
1.1c0 + A: AUTORIMPIAZZO

- Muoversi alla ricezione
- Centro
- Fondo



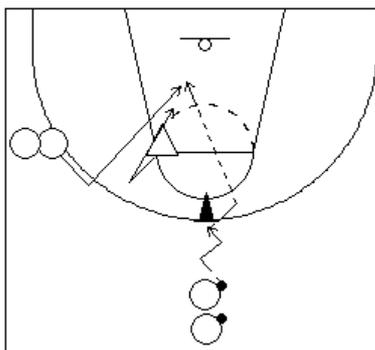
2.1c0 + A: BACKDOOR

- Muoversi alla ricezione



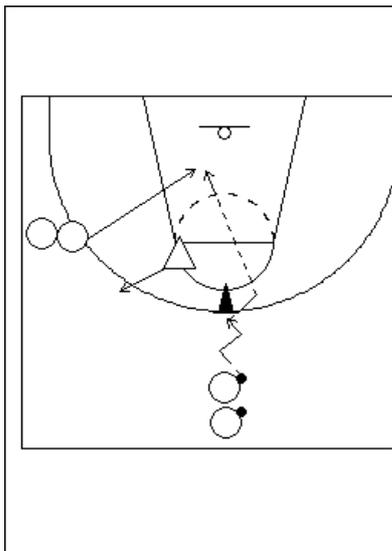
3.1c1 + A: BACKDOOR FACILITATO

- Difensore va a toccare la mano del coach, poi recupera



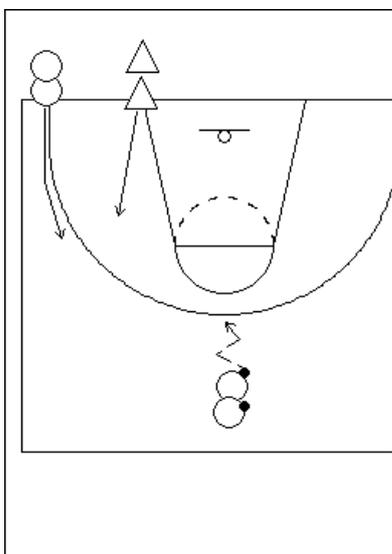
1.1c1 + A: BACKDOOR FACILITATO

- A. Difensore esegue 1 passo obbligatorio verso la linea di passaggio, poi recupera. Obiettivo: costringere il difensore a fare il 2° passo per chiudere la linea di passaggio.



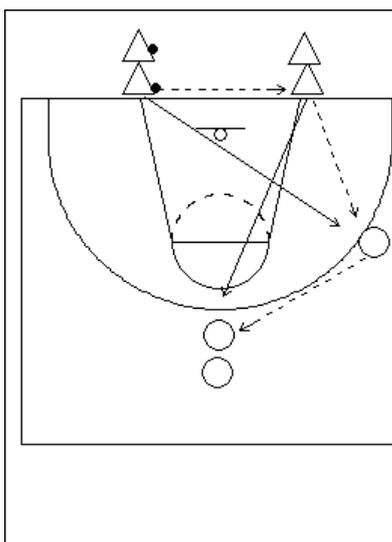
1.1c1 + A: AGONISTICO (lettura)

- Attaccante si muove alla ricezione
- Difensore si muove al lancio dell'auto passaggio



1.1c1 + A: SPRINT + RICEZIONE

- Ricezione in situazione dinamica
- Lettura in ala



1.2c2 CROCE

- 1.Limitazione di palleggio alla prima ricezione (ad es. 1 solo)