

# 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](mailto:usap@usap.it)

Sito internet: [www.usap.it](http://www.usap.it)



*Elaborazione grafica a cura di Federico FILESI*



## **Coach Marco SODINI**

### **Capo Allenatore PIACENZA Lega Due Silver**

#### ***“Giocare con un giocatore Interno”***

***(Estrapolata da Lezione PAO - S.Giovanni Valdarno (AR) – 22.01.2015)***

I Fondamentali del collaborare.

I fondamentali individuali si modificano con il modificarsi del gioco anche se i concetti di base della pallacanestro rimangono più o meno gli stessi.

Il modificarsi del gioco riguarda le capacità fisiche degli atleti e questo influenza i fondamentali tecnici associati ai gesti atletici.

Così, se sono esistiti periodi in cui alcune situazioni presentavano vantaggi anche se di fatto statiche e di conseguenza ai giocatori venivano insegnati fondamentali individuali collegati a quella particolare situazione, adesso quelli stessi fondamentali, pur fornendo una base di partenza per proporre un lavoro di miglioramento ai giocatori, non sono più sufficienti per garantire l'efficienza dei giocatori a livello massimo.

Va da sé che la distanza tra un insegnamento di base e un insegnamento di alto livello è un primo “step” da imparare da parte di un giovane allenatore.

Se da un lato è auspicabile che un allenatore si documenti e studi i cambiamenti del gioco e l'insegnamento di livello massimo, è altrettanto importante che valuti con attenzione la necessità di comprendere quali prerequisiti debba avere un giocatore prima di salire al livello successivo.

*“Una partita di serie A si gioca spesso sopra il livello del ferro, ma insegniamo ai ragazzi quando giocano tutti sotto il livello del ferro “*

In particolare l'attenzione alla correzione è determinante nel miglioramento dei giocatori, molto più di quanto non sia la proposta di lavoro.

Il copiare gli esercizi alle lezioni tecniche è un classico esempio di quanto la pigrizia prenda il sopravvento sulla preparazione di un lavoro fatto bene.

Tutti gli allenatori hanno visto e copiato idee da altri allenatori, ma fino a quando non si siano capiti i concetti alla base di tali idee o esercizi, il miglioramento dei giocatori sarà solo determinato dalla fisiologica abitudine a giocare.

*“Se io faccio spesso una cosa, miglio a fare quella cosa, ma se la comprendo, la farò ancora meglio”.*

La proposta di lavoro riguarda situazioni di collaborazione tra un giocatore interno e un giocatore esterno.

L'idea è di mostrare quanto anche una situazione apparentemente non complessa (2 giocatori coinvolti e non 5) incida sulla scelta dei fondamentali individuali da insegnare.

Proporremo 3 situazioni:

- penetra e scarica in cui il piccolo giochi dal palleggio e il lungo si muova dentro l'area;
- blocco sulla palla (trattato in modo da enfatizzare la necessità di alcuni fondamentali);
- collaborazione con palla al giocatore interno in pivot basso

In tutte e 3 le situazioni, l'attenzione sarà portata sui fondamentali individuali relativi al singolo giocatore e poi ricondotti alla collaborazione tra i due.

### **Per il Piccolo:**

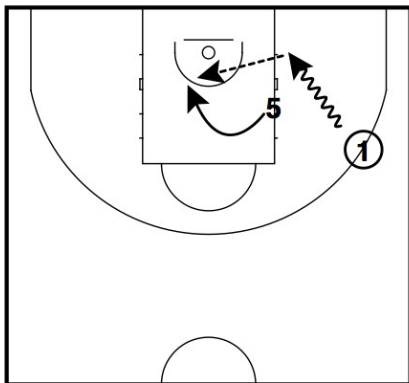
- capacità di giocare 1c1 dal palleggio e di conseguenza
  - palleggio per attaccare
  - conclusioni dal palleggio
  - capacità di passare dal palleggio
  - comprensione dello spazio
- capacità di giocare un blocco sulla palla
  - spaziatura
  - tattica individuale (lettura)
  - Fondamentali in poco spazio
- capacità di giocare 1c1 con difesa in recupero e 1c1 dinamico
  - partenze frontali
  - tagli
  - partenze dinamiche

## Per il Lungo

- capacità di giocare le conclusioni vicino a canestro
  - il tiro vicino a canestro
  - uso del perno
  - gioco di contatto
- capacità di spaziarsi e fondamentali senza palla
  - il tiro frontale
  - 1c1 dal post alto o fronte
  - le partenze frontali
- il gioco spalle a canestro
  - Ingresso in palleggio
  - il repost
  - il gioco dinamico e l'hand off (cenni)

A collegare il tutto, concetti di spazio e tempo, la lettura dei vantaggi di squadra e individuali.

Nella seconda parte della lezione verranno affrontati i concetti alla base delle situazioni proposte.

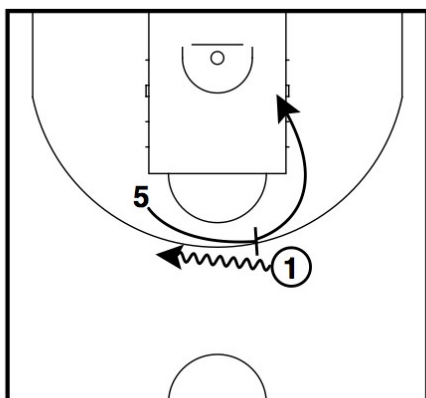


Le Situazioni  
- un Penetra e scarica

Una prima situazione di penetra e scarica. Individuiamo alcuni dei fondamentali da analizzare

- A. Piccolo che attacca: palleggio-tiro-passaggio
- Lungo che si muove: tiro in avvicinamento

Come situazione, vediamo la spaziatura

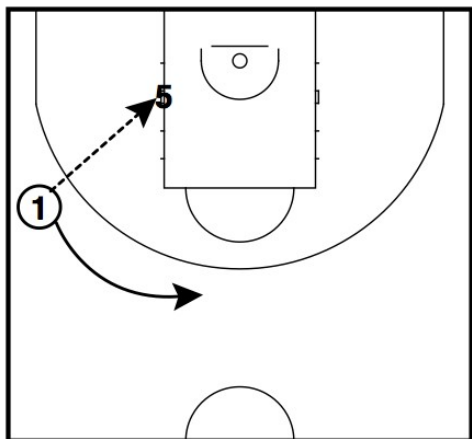


Le Situazioni  
- Un blocco e gioco

Seconda Situazione: un blocco sulla palla “estraniata dal 5c5“. Già in questa semplificazione i fondamentali da allenare sono diversi e per nulla semplici.

**Piccolo:** palleggio in situazione, capacità e tecnica di passaggio, capacità di spaziarsi

**Lungo:** Capacità di proporre un blocco, capacità di spaziarsi, ricezione e 1 c 1 con palla in movimento



Le Situazioni

- Una collaborazione a 2 con il pivot

Collaborazione a 2 interno - Esterno

Con le stesse idee di “ricerca dei fondamentali“ verifichiamo.

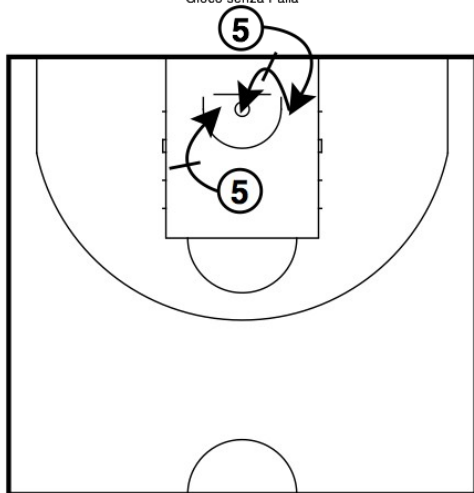
Allineamento

Piccolo: passaggio, capacità di 1 c 1 vs difesa che recupera, 1 c 1 senza palla.

Lungo: 1c1 spalle, repost, palleggio hand off per soluzione diversa.

## Gli Esercizi

Lezione Pao Arezzo  
Gioco senza Palla



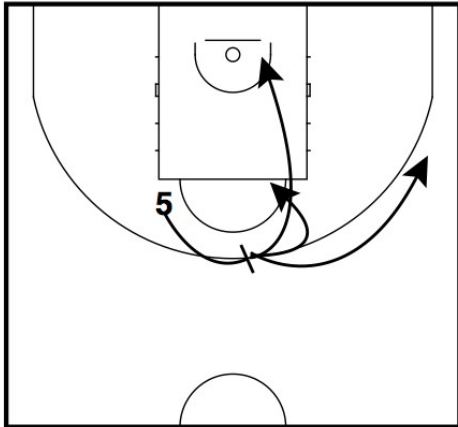
- Il Lungo -

#1 - L'idea del ferro

- Mikan drills

- Uso dei perni frontali

Lungo: situazione di Penetra e scarica

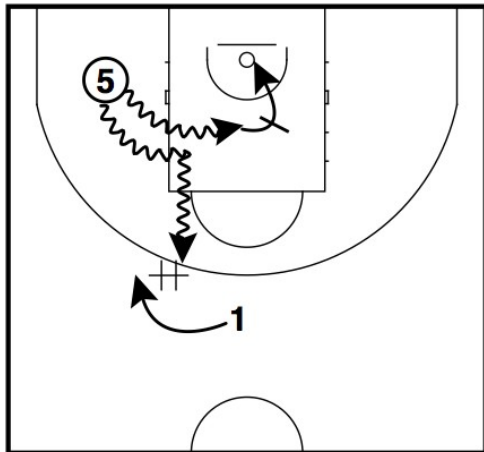


Lungo: Situazione di Pick and Roll

- Il Lungo -

#2 - Il Blocco e " Gioco "

- Tagli profondi, il contatto e le conclusioni
- Lo Short Roll, il palleggio e il tiro
- Il Pop, le partenze

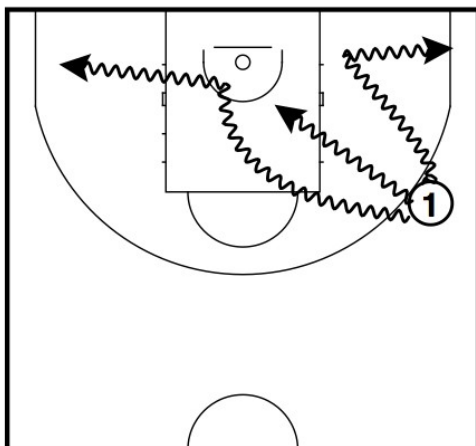


Lungo: Situazione di gioco spalle da collaborazione con piccolo in Ala

- Il Lungo -

#3 - Il gioco Spalle a canestro

- Il contatto, i riferimenti
- il palleggio e le conclusioni dal palleggio
- Le alternative, repost e dribble hand off ( moderno)

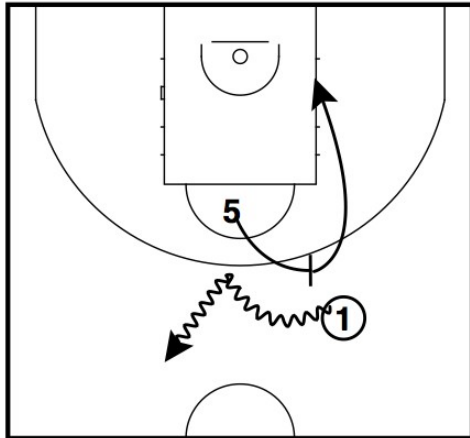


Piccolo: Palleggio e situazioni conseguenti ad un vantaggio preso

- Il Piccolo -

#1 - 1c1 dal palleggio

- partenze
- conclusioni
- passaggi



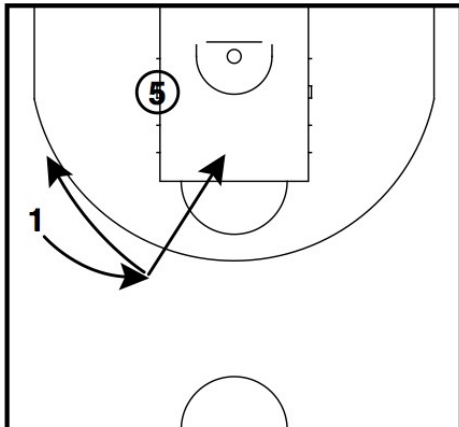
Piccolo: il Pick and Roll.

Tecnica e Tattica Individuale

- Il Piccolo -

#2 - giocare un blocco

- le scelte
- lo spazio
- i passaggi
- le conclusioni

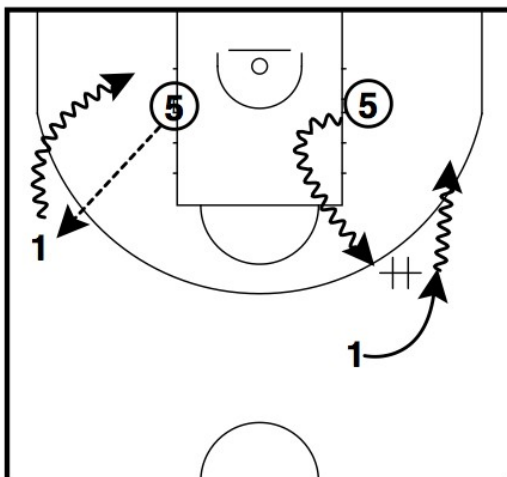


Piccolo: 1c1 senza palla, con pallone in Post Basso

- Il Piccolo -

#3 - giocare con un giocatore interno

- Lo spazio
- 1c1 senza palla
- 1c1 contro difesa in recupero
- 1c1 dinamico



Piccolo: 1 c 1 dinamico da ricezione conseguente ad un post basso.

**In questo caso, anche la collaborazione piccolo lungo, con concetti di tattica individuale: Lettura**

- Il Piccolo -

#3 - giocare con un giocatore interno

- Lo spazio
- 1c1 senza palla
- 1c1 contro difesa in recupero
- 1c1 dinamico