

2 giugno 1994

Roberto di Lorenzo

Costruzione di un sistema di gioco per letture

Gli obiettivi di queste lezioni sono:

- proporre i principi e le componenti del sistema di gioco per letture che utilizziamo con la Nazionale Cadetti e la Nazionale Giovanile;
- spiegare come creare gli esercizi e come utilizzare il lavoro per il miglioramento dei fondamentali individuali per la costruzione del gioco;
- proporre una sequenza didattica di esercizi per la costruzione del gioco;
- proporre a voi di costruire una serie di esercizi propedeutici ad uno schieramento con quattro esterni ed un interno.

I principi generali

1. I giocatori devono sviluppare la *mentalità dell'uno contro uno*, battere il proprio avversario è la prima idea.
2. Il passaggio la seconda scelta.
3. *Muoversi con cambi di direzione e velocità*: per il giocatore senza palla il punto di riferimento è la linea diretta di passaggio, va verso la palla se è anticipato taglia back door.
4. *Proporre tutte le situazioni di gioco e di collaborazione*, anche con i blocchi, presentati, non come situazioni specifiche, ma a partire dall'analisi dei fondamentali individuali. Questo, perché, in una realtà povera di vissuto motorio generale e specifico dei nostri ragazzi, ritengo sia meglio proporre loro quante più situazioni differenti di gioco fin dall'inizio.

Per esempio, insegno il blocco come utilizzo dell'arresto, del cambio di direzione e di velocità a partire dalla lettura della posizione sul campo degli avversari. Non propongo tutte le possibili letture, ma cerco di stimolare nei ragazzi la ricerca della soluzione più corretta ai problemi che il gioco propone.

5. I fondamentali individuali sono lo strumento didattico principale, la chiave di lettura di tutte le situazioni di gioco.

L'equilibrio e l'uso dei piedi:

il cambio di direzione e di velocità;
gli arresti e l'uso del piede perno;
il tagliafuori offensivo.

Uno contro uno con palla:

il tiro;
l'uno contro uno da fermo;
l'uno contro uno in palleggio.

Il passaggio:

Il bersaglio, le dieci dita;
l'uso del piede perno;
l'uso delle finte.

Il rimbalzo offensivo:

la tecnica e la mentalità.

Le componenti del gioco

Uno contro uno

Chi ha la palla deve guardare il suo avversario e vedere i quattro compagni.

Fronteggiare il canestro per tirare o penetrare.

Passare la palla ad un compagno vicino canestro.

Passare la palla ad un giocatore perimetrale.

Chi non ha la palla deve guardare il suo difensore e vedere i quattro compagni.

Giocare contro gli aiuti difensivi.

Andare verso la palla per ricevere o tagliare back door se anticipato.

Collaborare con i compagni per smarcarsi.

Bloccare sulla palla.

Spacing

Per spacing si intende il modo più efficace di occupare lo spazio, di avere cioè le migliori opportunità per giocare uno contro uno con e senza palla. È un concetto non facile da insegnare ai nostri giovani carenti nell'educazione motoria di base, ma è fondamentale per un corretto sviluppo dei concetti d'attacco. Utilizzo le linee del campo quale riferimento per una distribuzione equilibrata dei giocatori in campo.

Giocatori esterni: si muovono tra l'arco dei tre punti ed il canestro.

Giocatori interni: si muovono tra la linea perimetrale dell'area dei 3" ed il canestro.

Giocatori esterni - interni: si muovono tra l'arco dei tre punti, al di sotto del tiro libero, l'area perimetrale dell'area dei 3" ed il canestro.

Collaborazione tra giocatori senza palla

Tagli per togliere l'aiuto difensivo, regola dell'orologio.

Tagli per ricevere la palla, diretti e/o back door.

Uso dello stack come posto di blocco.
Blocco cieco.

Collaborazioni tra giocatori con la palla
Blocchi sulla palla.