

Le regole sono:

tre esterni, che si muovono tra l'arco dei tre punti ed il canestro;

un giocatore interno che parte in post basso lontano dalla palla;

un secondo lungo che parte esterno e si muove tra gli angoli ed il perimetro dell'area dei 3".

L'obiettivo è abituare i lunghi a giocare anche fronte a canestro, scambiandosi di ruolo tra loro.

Nazionale Cadetta

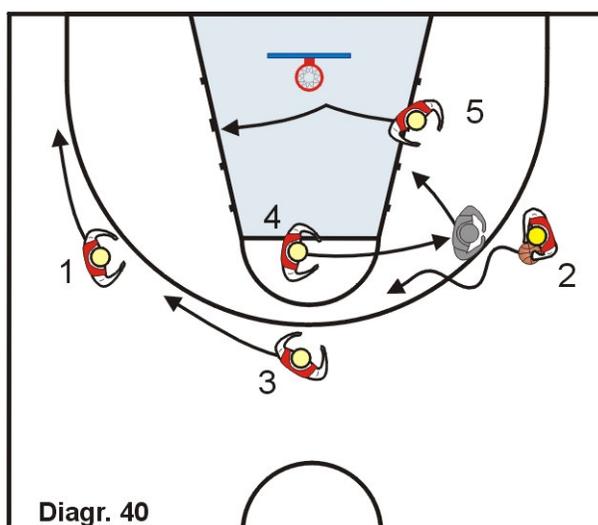
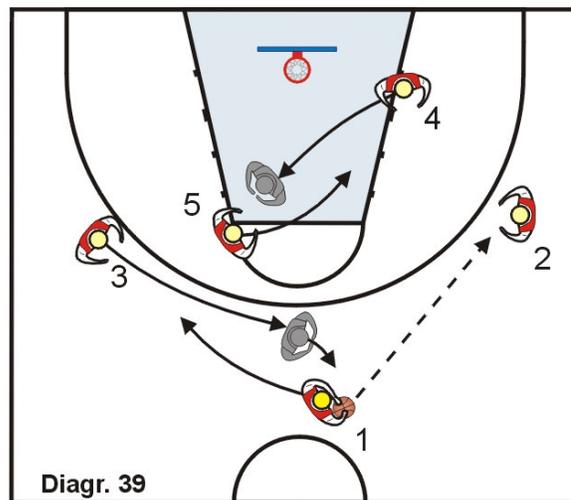
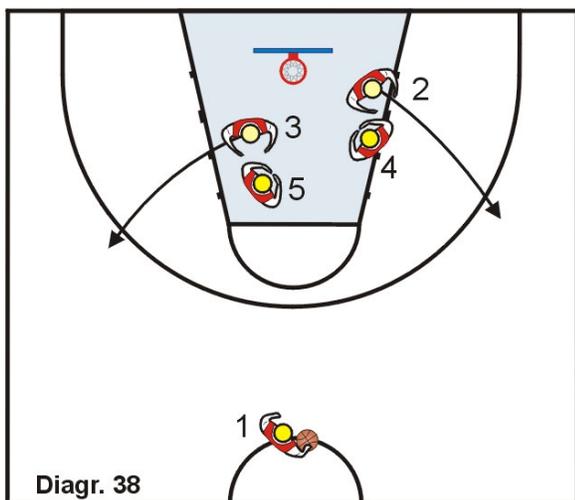
È una squadra che si è formata a settembre 1993 con un obiettivo immediato nelle qualificazioni ai campionati Europei disputate a fine aprile in Slovenia. La squadra aveva alluni centri di ruolo, molti esterni e giocatori abituati in categoria a giocare vicino canestro. Il tempo a disposizione era poco ed i ragazzi avevano disabitudine a giocare organizzati, collaborando con un centro vero. Si è scelto uno schieramento un po' più rigido che desse una traccia di gioco ben definita, limitando alcuni movimenti ma lasciando comunque molto spazio all'uno contro uno.

Lo schieramento adottato prevede:

tre giocatori esterni;

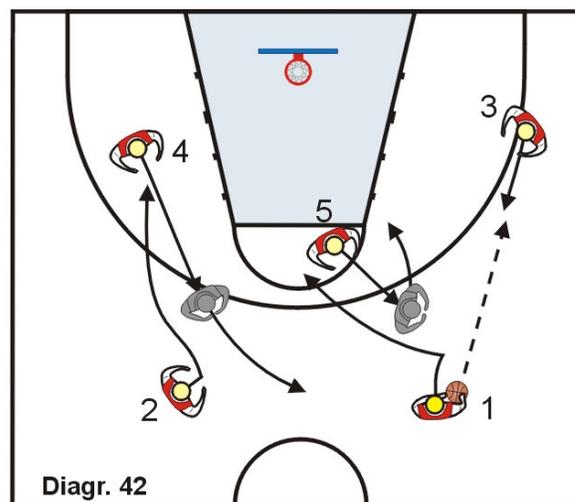
due interni, uno in post basso ed uno in post alto.

I due giocatori in post vengono usati dagli esterni senza palla per smarcarsi. Il post alto può bloccare la palla, giocando a due con un esterno (diagrammi n. 38-40).



Nei Centri Regionali ho utilizzato spesso uno schieramento con:
quattro giocatori esterni;
un giocatore interno.

In questo caso ho scelto uno schieramento che desse il minor numero di vincoli possibile ai giocatori pur mantenendo il principio di un interno, che poteva essere uno qualunque dei giocatori, per abituare comunque gli esterni a collaborare con un giocatore spalle a canestro. Il giocatore interno aveva come unica regola di bloccare per un compagno prima di andare verso la palla, per ricevere o giocare a due (diagramma n. 41-42).



Esercizi per le collaborazioni: uno contro zero, due contro zero, tre contro zero, uso degli appoggi, situazioni agonistiche due contro due

Esterni

Uno contro zero (serie autopassaggio) - Uno contro uno con un appoggio

Martello

Caspoggio

Maravich

Batti la pressione

Spacing: due contro zero (serie autopassaggio)

Due contro due con un appoggio

Uno contro uno Backdoor

Clock Uno contro uno, dai e vai

Interni

Uno contro zero (serie autopassaggio)

Duke

Flash pivot

Maravich

Collaborazioni due contro zero

Spacing Due contro due con un appoggio

Alto - basso

Flash pivot

Blocco e giro

Interni - esterni

Clock

Spacing Due contro due con un appoggio

Messina

Un - Out

