

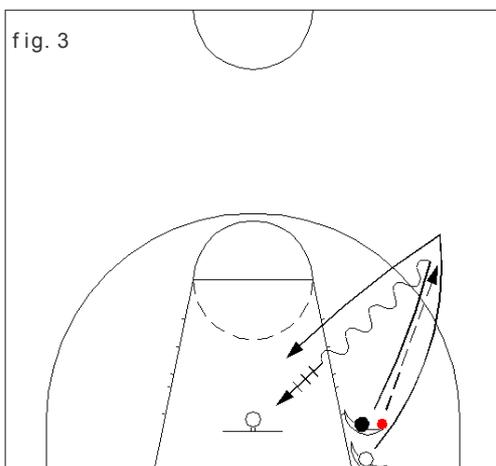
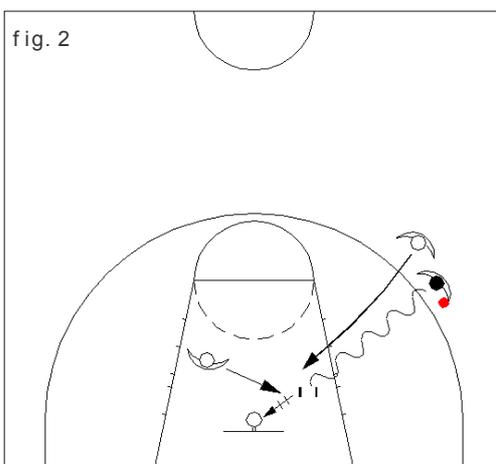
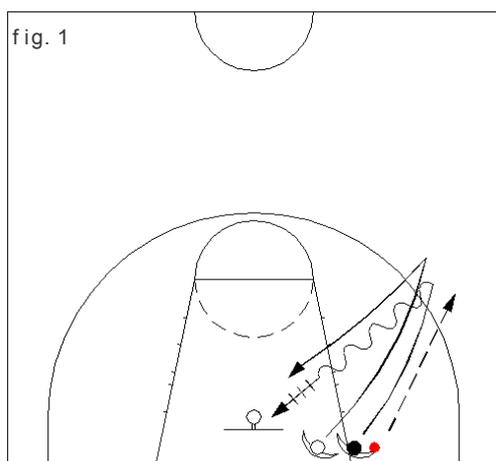
# 5 C 5 IN ETÀ GIOVANILE

Giovedì 27 Gennaio 2000

Matteo BONICIOLLI

Palestra I.T.G. Marinoni, Via Aspromonte, Udine

Un problema nell'insegnamento dei fondamentali è di far capire al ragazzo **COME**, **QUANDO** e **PERCHE'** usarli.

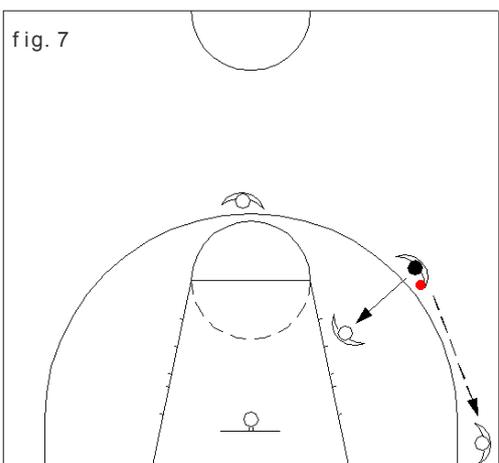
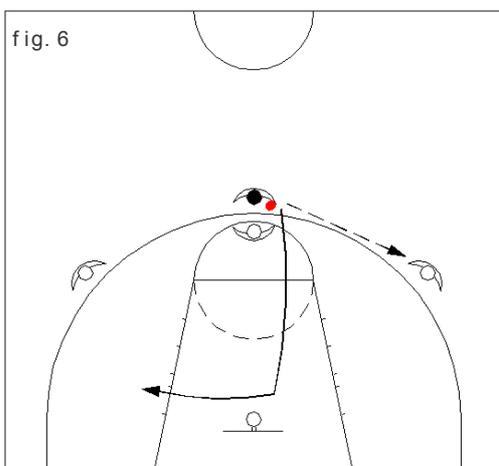
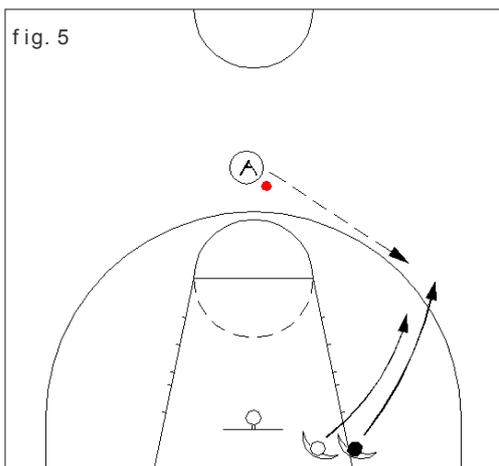
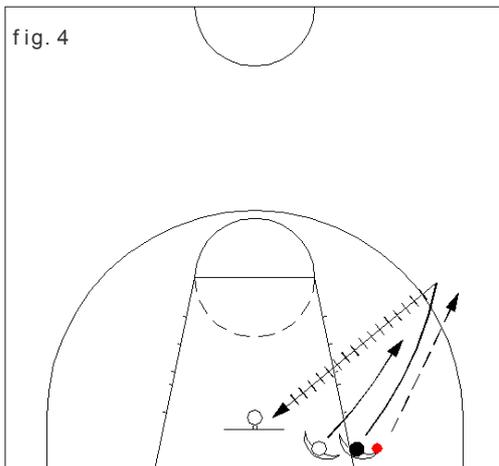


## A) 1 c 1 con la palla

Es. 1: Disporsi a coppie sotto un canestro. L'attaccante esegue un autopassaggio ricevendo il pallone sulla linea da 3 punti, il difensore segue e volutamente manca l'anticipo (fig. 1). L'attaccante si gira verso canestro facendo passare la palla sotto il ginocchio (per evitare eventuali interferenze da parte del difensore), ed esegue una partenza incrociata, portando subito il piede opposto alla palla a tagliare fuori il difensore. Il primo palleggio deve avvenire oltre la punta del piede, per evitare che il difensore battuto cerchi di rubare il pallone da dietro. Un palleggio e terzo tempo con il difensore che insegue e ostacola il tiro, anche con piccoli contatti (è necessario cercare di ricreare sempre situazioni verosimili, non tireremo mai da sotto canestro liberi!).

Es. 2: Stesso esercizio aggiungendo un difensore che interviene in aiuto dal lato opposto (fig. 2). L'attaccante in questo caso, al posto del terzo tempo esegue un arresto rovescio con tiro protetto.

Es. 3: Stesso esercizio ma con il difensore che insegue (fig. 3). L'attaccante appena riceve l'autopassaggio parte subito con una partenza diretta verso il centro dell'area. Variare la



conclusione con terzo tempo di destro o di sinistro, ipotizzando un aiuto dal lato debole.

Es. 4: Stesso esercizio con il difensore che rimane staccato e difende a due metri (fig. 4). Arresto e tiro.

Es. 5: Stesso esercizio con il difensore che varia la situazione di difesa e l'attaccante deve saper leggere velocemente la situazione ed agire di conseguenza.

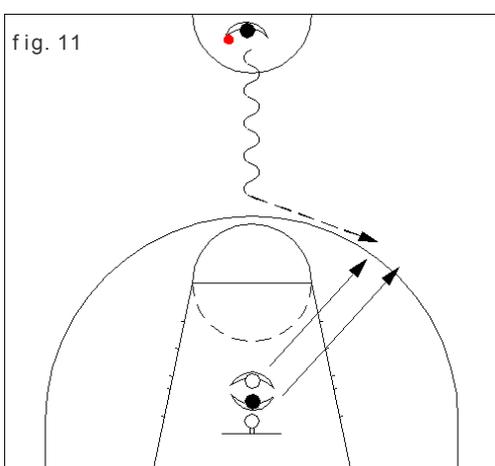
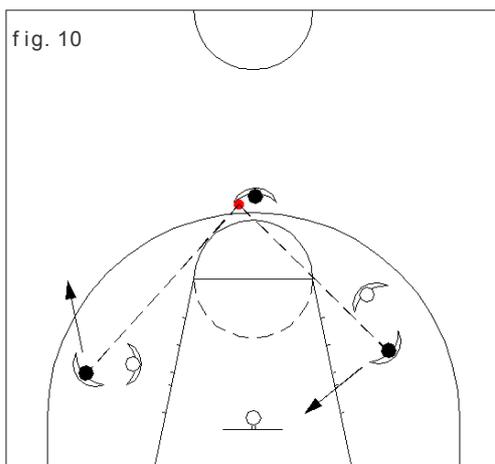
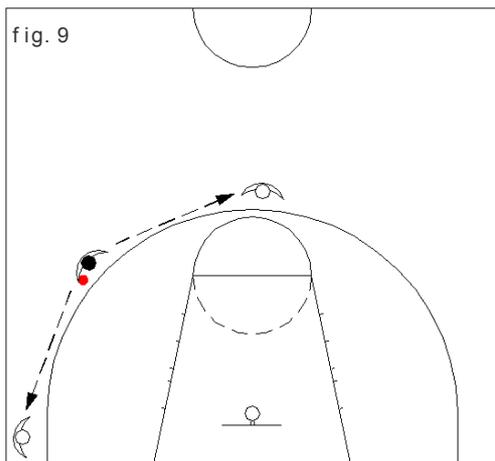
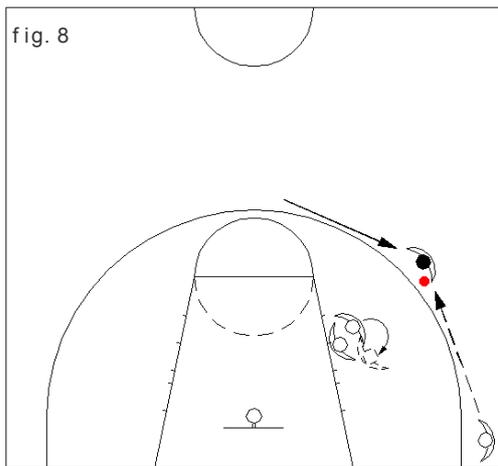
Es. 6: Stesso esercizio con l'aiuto di un passatore (fig. 5) (la difesa rimane sempre didattica).

B) 1 c 1 senza palla: il dai e vai.

Due regole da adottare sempre sui movimenti senza il pallone:

- ☞ I giocatori devono giocare per ricevere la palla.
- ☞ I punti di riferimento per qualunque taglio devono essere: la retina e la linea del tiro da tre punti.

Es. 1: Dai e vai partendo dal centro del campo (fig. 6). E' consigliato passare la palla con una mano, aiutandosi con un passo della gamba corrispondente. Già sul primo passo devo attaccare il difensore per essere subito pronto al taglio, ed appena passata la palla scattare direttamente a canestro (la finta di taglio sul lato opposto si è dimostrata poco efficace fornendo un aiuto alla difesa che ha il tempo di organizzarsi). Se sul passo del passaggio il difensore reagisce chiudendo la strada del taglio diretto, sono già pronto con le gambe per incrociare e tagliare back-door (se il passo del passaggio è fatto con la gamba opposta alla mano esterna, in caso di reazione del difensore sono costretto ad eseguire un



giro dorsale, che posso fare solo se c'è contatto con il difensore). Terminato il taglio (testa sotto l'anello), uscire sul lato opposto sempre guardando la palla.

Es. 2: Stesso esercizio con il difensore che arretra per difendere il taglio. L'attaccante passa la palla e poi punta il difensore fino al contatto (fig. 7) e si posiziona in modo da avere un piede in mezzo ai due del difensore. Nel frattempo un compagno rimpiazza la posizione lasciata libera e riceve la palla. A questo punto l'attaccante esegue un giro dorsale a contatto con il difensore (fig. 8) per trovarsi schiena a canestro con la difesa alle spalle e vicino all'area dei tre secondi. Riceve e gioca 1 c 1.

Es. 3: Stessi esercizi, in continuità da tutte le parti del campo (fig. 9).

Es. 4: Stessi esercizi con difesa agonistica (lasciare sempre all'attacco le due possibilità di passaggio, per evitare che la difesa si sbilanci).

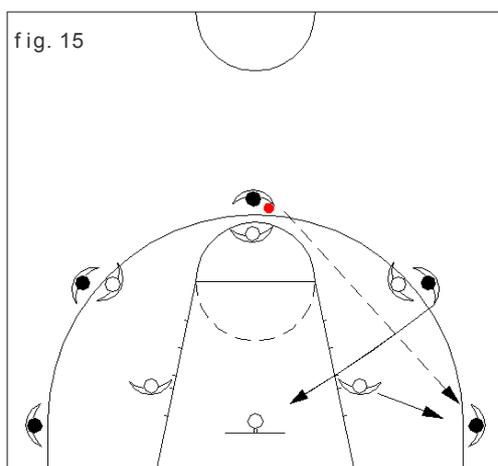
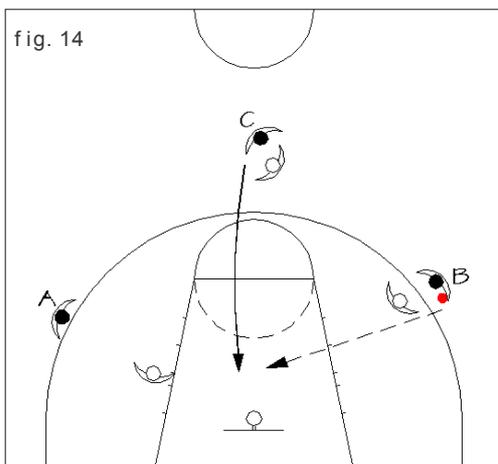
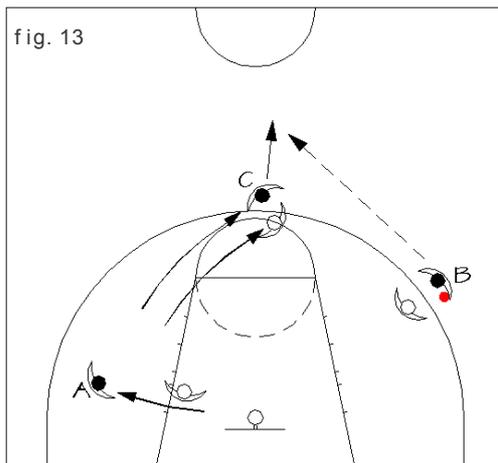
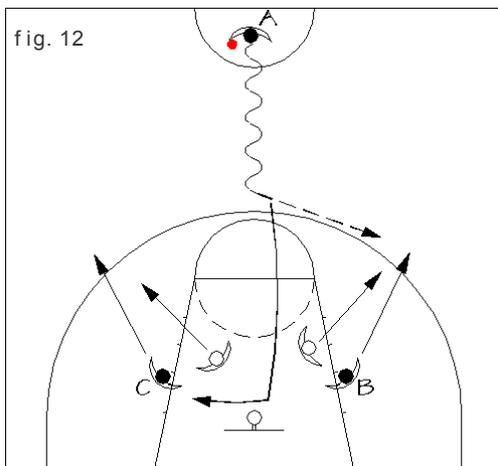
- In tutti gli esercizi e in tutte le posizioni, cercare sempre di giocare con il contatto (situazione reale di partita).
- Utilizzare la "sbracciata" per liberarsi dell'interferenza del difensore.

C) 1 c 1 senza palla: lo smarcamento.

Regole da adottare sempre sui movimenti per ricevere il pallone:

- ☞ Vai a ricevere il passaggio dove vedi il pallone (fig. 10).

Es. 1: Un giocatore con palla a centro campo e un compagno di squadra sotto il canestro con il difensore (fig. 11). Il giocatore con palla



parte verso canestro e si arresta, in palleggio, all'altezza della linea dei tre punti. Contemporaneamente l'attaccante senza palla si muove con tagli ampi e decisi per ricevere il pallone. Una volta ricevuta la palla gioca 1 c 1 seguendo le regole degli esercizi del paragrafo A).

Es. 2: Stesso esercizio con due compagni che si smarcano uno nel quarto di campo destro e uno in quello sinistro (fig. 12). Dopo ogni passaggio si esegue un taglio ed il compagno copre la posizione lasciata libera. Se il difensore anticipa forte sullo smarcamento, piuttosto che eseguire un back-door (arrivando in un'area già probabilmente occupata dal taglio precedente) conviene allargarsi per ricevere più alti (fig. 13). Se la difesa segue ancora, si libera la possibilità del back-door con più spazio a disposizione ed il precedente taglio già concluso (fig. 14).

Es. 3: Stesso esercizio 2 c 2, con continui tagli e occupazione degli spazi (tre punti, retina).

Es. 4: Stesso esercizio 3 c 3.

Es. 5: Stesso esercizio 4 c 4. Utilizzare anche la posizione di post basso.

Es. 6: Stesso esercizio 5 c 5. Se c'è un forte anticipo su passaggio fra play e guardia (fig. 15), eseguire un lob all'ala che si sposta in angolo. Se il difensore esce a difendere il tiro da tre, la guardia che era fortemente anticipata taglia velocemente a canestro.