

PROGRAMMA DI AGGIORNAMENTO OBBLIGATORIO

LA DIFESA SUL PICK AND ROLL

Mario BLASONE

Udine, 29 gennaio 2008

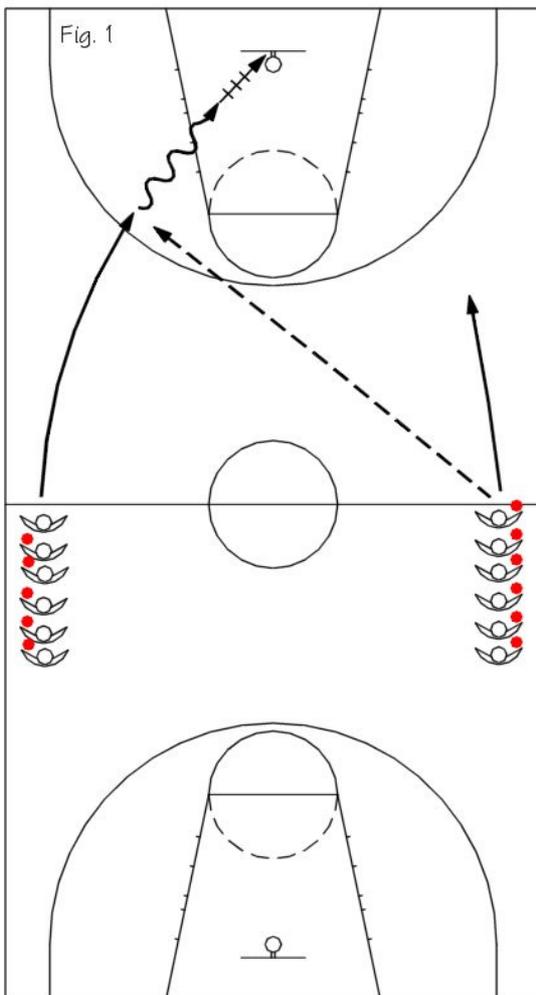
PREMESSA

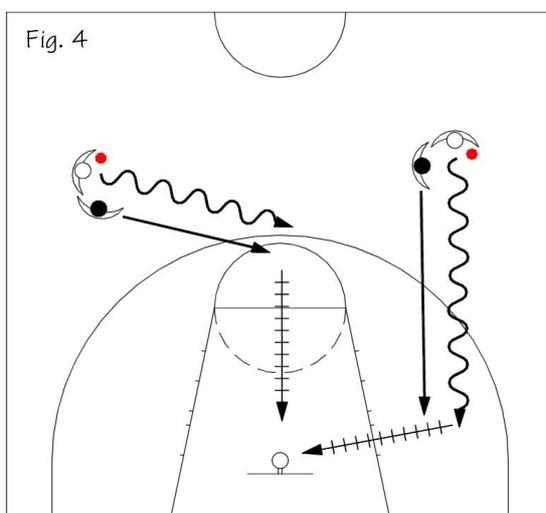
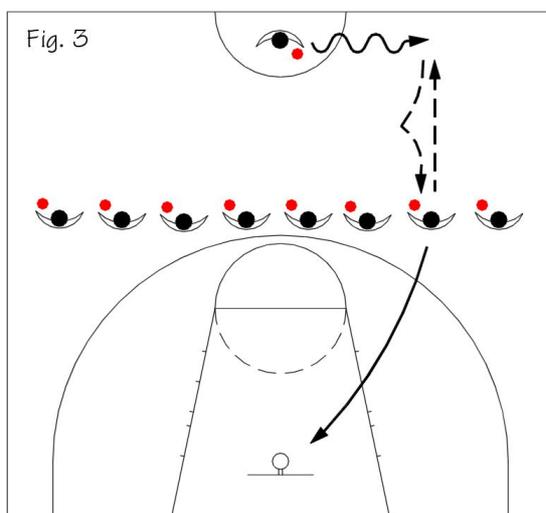
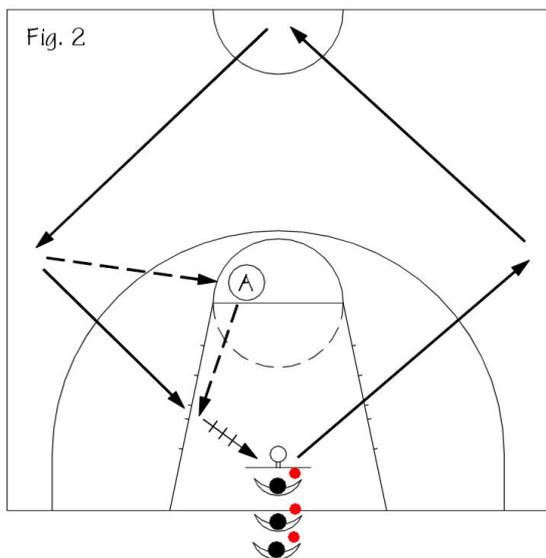
Prima di parlare del Pick and Roll volevo analizzare una delle principali carenze delle nostre squadre giovanili; la resistenza fisica.

Spesso il riscaldamento pre-partita o all'inizio dell'allenamento non è sufficientemente performante.

ESERCIZI:

- 🏀 "Doppia ruota Mario"; tutti i giocatori con la palla, si tira sia da destra che da sinistra (raddoppiano in questo modo i tiri, i palleggi e anche i rimbalzi)
- 🏀 Stesso esercizio con un lato che diventa leader; il leader decide se scambiare il pallone con il compagno prima del terzo tempo oppure proseguire diritto a canestro (il leader passa la palla schiacciata e il compagno la passa diretta).
 - ➡ In tutti gli esercizi si tira fino a che non si segna.
- 🏀 Due file a metà campo, tutti con il pallone tranne il primo di una fila (fig. 1); il giocatore senza palla parte verso canestro e il compagno del lato opposto lo chiama forte per nome e gli passa la palla, dopo parte per eseguire lo stesso esercizio in continuità.
- 🏀 Esercizi per la difesa; tutti sotto canestro con la palla. Il primo parte battendo la palla a terra e gridando "DIFESA", scivola fino alla linea laterale all'altezza del tiro libero, grida di nuovo "DIFESA" e scivola fino al centro del campo alzando e abbassando la palla, si





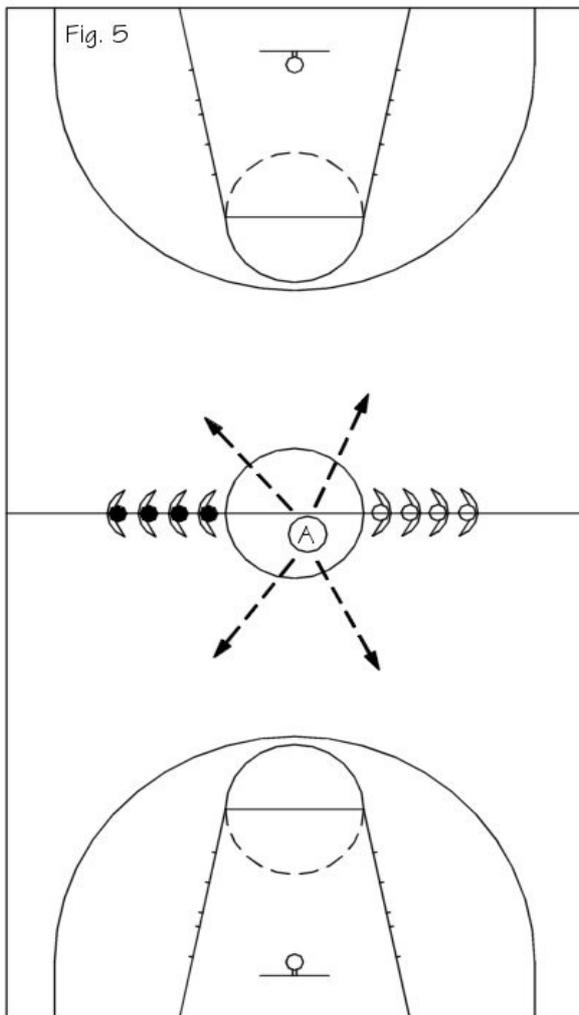
gira e continua scivolando fino all'altra linea laterale (fig. 2). A questo punto guarda il Coach che si è posizionato in posizione di Post; se l'allenatore chiama la palla facendo vedere le 10 dita, si esegue un dai e vai, altrimenti si parte direttamente in palleggio per un terzo tempo.

- ☛ Stesso esercizio con scivolamenti abbinati ad un otto fra le gambe.

- ☛ Un giocatore con palla sulla linea di metà campo, di fronte a lui i compagni (tutti con il pallone) disposti uno a fianco all'altro all'altezza del tiro libero (fig. 3). Tutti i ragazzi palleggiano contemporaneamente mentre il leader si muove a destra e sinistra mantenendo sempre la stessa distanza dal gruppo. Ogni 3/4 palleggi passa la palla ad un compagno schiacciandola a terra, il quale immediatamente gli passa il proprio pallone con un passaggio teso. Dopo lo scambio il leader continua a muoversi di fronte ai compagni mentre l'altro va a canestro e tira fino a quando non segna, dopo di che riprende il suo posto in riga.

- ☛ Stesso esercizio con tiro su entrambi i canestri (esercizio con "traffico" per cui tutti sono obbligati a guardare in alto e non guardare la palla)

- ☛ Esercizi di difesa uno contro uno (fig. 4); il difensore invita l'attaccante sul lato sinistro, lo segue scivolando e sull'arresto e tiro del compagno alza il braccio sinistro e tagliafuori. Si può fare sia verso il fondo che verso il centro, ma sempre invitando l'avversario sul suo lato debole.



● Stesso esercizio partendo dal centro del campo (fig. 5); l'allenatore lancia la palla, l'attaccante la recupera mentre il difensore si prepara a difendere, invitando sempre sul lato debole.

● Stesso esercizio con uno contro uno agonistico.

ESERCIZI DI TIRO

● Due file con tre palloni; tiro in continuità con rimbalzo e passaggio al compagno della fila opposta (fig. 6).

● Stesso esercizio con un palleggio prima del tiro.

● Stesso esercizio con chi passa il pallone che disturba il tiro del compagno.

● Stessi esercizi da diverse posizioni sul campo.

● Tiro in continuità con tre palloni, al terzo errore consecutivo si corre (negli esercizi di tiro bisogna ricreare situazioni di partita).

PICK AND ROLL

L'azione difensiva sul Pick and Roll comincia dalla rimessa, devo far ricevere e tenere il mio avversario sul suo lato debole. Dopo la ricezione, gli corro a fianco per fare in modo che rimanga sul lato prescelto.

In questo modo abbiamo già raggiunto un primo obiettivo; abbiamo un lato forte e un lato debole.

Se il blocco è fuori dalla linea dei tre punti, passo dietro.

