Febbraio

PLAYBOOK 2009

Newsletter

per il Coach,
il Giocatore
di Basket,
il Dirigente

Questa Newsletter è dedicata a **Gabriele Piazzolla**

(cc) Foto by Steven Wilke

Le partenze Lego©

MIGLIORARE ATTRAVERSO IL GIOCO DI SQUADRA

Il miglioramento individuale attraverso lo sviluppo di un gioco d'attacco

LE PARTENZE ALL'INTERNO DEL GIOCO "LEGO©"

Come iniziare un gioco utilizzando diverse partenze iniziali

ALLENAMENTO TIPO

Allenamento sulla ricezione, il fronteggiare ed il tiro

Roberto Cecchini

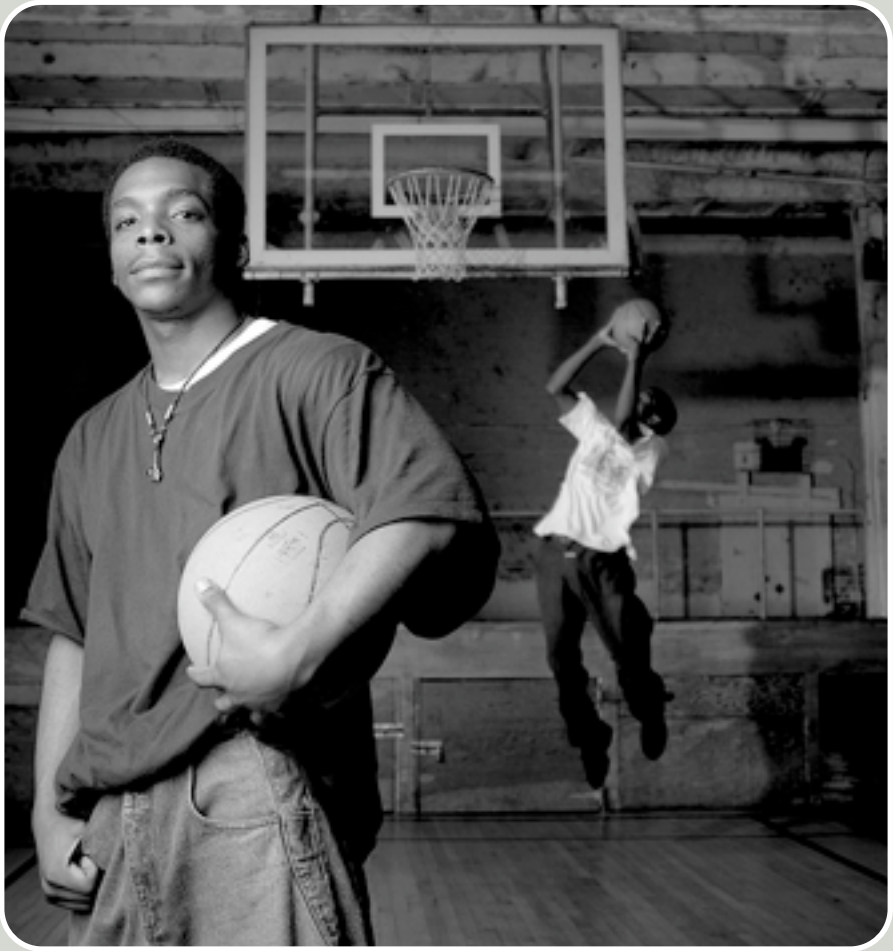


Foto by ben110

"Non legare i giocatori con schemi troppo rigidi che mortificano ogni iniziativa. Essi devono avere qualche libertà di movimento, ma devono reagire all'iniziativa di un compagno in modo da mantenere equilibrato l'assetto di squadra".

John R. Wooden

EDITORIALE

Sembra che tutti si siano improvvisamente concentrati sul miglioramento individuale dei giocatori. Quello che è imprescindibile, la missione da sempre di ogni coach, è improvvisamente messa al primo posto dalla Federazione Italiana Pallacanestro che, *"attraverso il PROGRAMMA DI AGGIORNAMENTO OBBLIGATORIO (PAO) ha fissato l'obiettivo prioritario di dare una continuità al percorso formativo dei coach, offrendo uno stimolo per il miglioramento personale e, di conseguenza, del movimento nel suo complesso"*. In questo modo gli allenatori hanno la possibilità di accrescere le proprie competenze attraverso una costante partecipazione alle attività di aggiornamento. Il progetto di aggiornamento ha durata biennale. In questo arco di tempo ogni tesserato può acquisire crediti utili ai fini del rinnovo della tessera gare.

Che il miglioramento dell'individuo sia la prima missione di ogni istruttore lo si conosce da sempre. Che la Federazione lo ricordi è praticamente ovvio. La cosa che mi impressiona è che, a detta degli addetti ai lavori, sembrerebbe un comandamento disatteso.

Ho partecipato già a numerosi di questi incontri. Ho quindi acquisito i crediti formativi richiesti per poter allenare. Faccio solo qualche considerazione: L'obbligatorietà della partecipazione riempie i palasport e le palestre di coach che ritirano il loro attestato di presenza. I clinics sono svolti su argomenti specifici che presuppongono la piena padronanza da parte degli allenatori delle conoscenze atte alla divisione e distribuzione nell'arco della stagione dell'obiettivo particolare. Gli allenatori che prendono appunti li posso contare sulle dita di una mano, il che presuppone che glia argomenti sono già conosciuti o sono ritenuti poco interessanti. Al termine delle riunioni assisto a divertenti siparietti ove vengono praticamente massacrati i relatori rei di aver utilizzato termini desueti, sorpassati, non più attuali. Si sente dire che le esercitazioni proposte siano non attuabili nella quasi totalità delle realtà ove mancano gli spazi, gli orari, gli strumenti, i giocatori disposti ad accettare siffatti metodi. Molti allenatori non accettano che qualcuno li obblighi ad aggiornarsi. Taluni si lamentano che gli argomenti non si adattino alla loro "alta" categoria ma sono convinti che chi allena i "bambini" certe cose le debba far fare. Poi saluti, abbracci. Alcuni organizzano le amichevoli per la settimana dopo. Ci si invita ai tornei. Poi si torna a casa con una matrice di foglio segato in due chiedendosi se la FIP avrà registrato la presenza nel proprio database o se si dovranno in seguito fare valere le propri ragioni per farsi riconoscere un credito formativo sudato più per la rinuncia ad aver visto un programma televisivo serale che per dover dimostrare di avere appreso qualche cosa di nuovo.

Passano i mesi, passano gli anni. Generazioni di giocatori si susseguono. Per ogni referto rosa uno giallo viene riposto con malavoglia in un raccoglitore che finirà nel cestino della carta straccia, e io mi continuo a chiedere quando si potranno mai vedere i risultati di questo miglioramento individuale dei giocatori.

Roberto Cecchini

IL MIGLIORAMENTO INDIVIDUALE ATTRAVERSO IL GIOCO DI SQUADRA

Migliorare individualmente in uno sport di squadra è utopico. L'allenatore migliorando ogni giocatore contribuisce ad incrementare ogni componente della propria squadra e, indirettamente ogni giocatore delle squadre avversarie. L'allenatore può servirsi di una grande gamma di sistemi di allenamento. Ogni modo può essere differente da un altro. Nessun sistema ha però la garanzia che possa far giungere sempre alla vittoria ma ogni metodo d'insegnamento contiene elementi in grado di fare migliorare i propri giocatori. Avere un progetto è importante. E' altrettanto importante cercare di conseguire una condivisione al proprio progetto, Lincoln diceva: "Se vuoi convincere una persona della bontà della tua causa, innanzitutto persuadilo che sei un suo sincero amico,".

Qualsiasi cosa di buono si vuole fare nella vita, la si potrà ottenere più velocemente con l'aiuto di qualcun altro. Se poi quella persona persegue i tuoi obiettivi, allora è facile intuire come un lavoro in sinergia possa essere foriero di successi. Uno dei compiti più importanti che un allenatore deve compiere è agire sulla mente del giocatore. Ogni giocatore è diverso dagli altri e va trattato in maniera differente. Il morale ed il rendimento individuale è determinato dall'abilità dell'allenatore nel capire i vari individui che compongono la formazione. E' fondamentale cercare di entrare in sintonia con i giocatori. Una delle cose principali è fare riflettere i giocatori sulle motivazioni che li ha spinti ad intraprendere la pallacanestro quale sport. I giocatori che sono soddisfatti di far parte di un gruppo e che stanno facendo del loro meglio per migliorare se stessi e i propri compagni, sono gli uomini più felici. Ogni allenatore dovrebbe desiderare che che i ragazzi siano desiderosi di diventare ottimi giocatori individualmente e, in più, raggiungano la fierezza che deriva dall'essere considerati uomini-squadra.

Custodisco gelosamente le regole di John Wooden e cerco sempre di ricordarle ai miei giocatori. Wooden è uno dei personaggi che hanno reso il Basket uno sport fantastico. Penso sia l'unico che figura tanto come giocatore quanto come allenatore nella Naismith Basketball Hall of Fame. Giocava nel Liceo di Indiana e fu all-American una volta. All'università giocò per Purdue: fu tre volte all-American e giocatore dell'anno nel 1932. Dopo aver avuto un enorme successo come allenatore liceale è approdato a Los Angeles dove ha insegnato per 27 anni all'UCLA. Qui ha stabilito, con diverse squadre, diversi record mai superati. Ve ne indico solo alcuni:

- 10 titoli NCAA di cui 7 vinti consecutivamente
- 38 vittorie consecutive nelle finali del torneo NCAA
- 88 vittorie consecutive
- 4 stagioni senza sconfitte

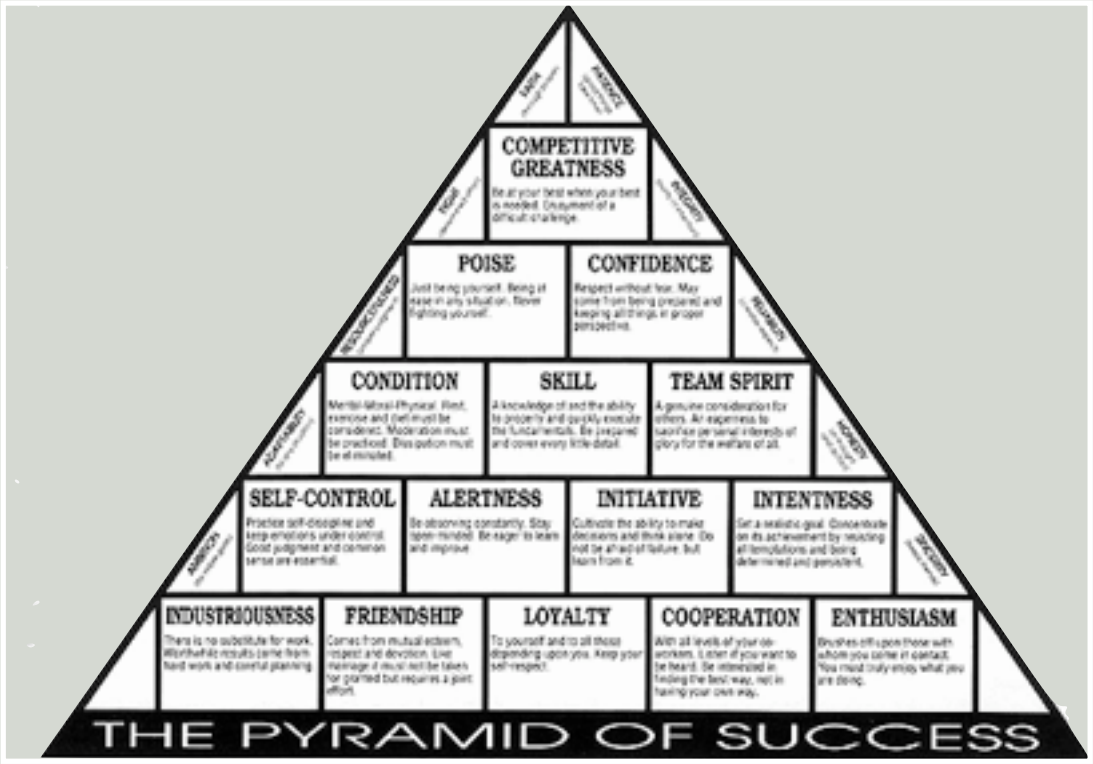
> **"Possono perché credono di potere."**
>
> Virgilio

Wooden sostiene che l'allenatore deve fare ricorso a tutte le sue risorse psicologiche e usare ogni mezzo a disposizione per sviluppare un buon spirito di squadra fra i suoi giocatori. Ogni volta che se ne presenta l'occasione deve incoraggiare il lavoro di gruppo e l'altruismo.

Occorre prestare una grande attenzione ai fondamentali. Grazie all'insegnamento dell'allenatore i giocatori devono imparare a conoscere a fondo il gioco. Wooden sostiene che con una buona esecuzione dei fondamentali si può rimediare ad una cattiva tattica di gioco, ma la miglior tattica non può rimediare ad una cattiva esecuzione dei fondamentali. L'allenatore non deve mai lasciarsi fuorviare da complicate tattiche al punto di dover poi "rubare" il tempo di allenamento ai fondamentali.

Altro principio di Wooden è basato sulla serietà. Dice il coach: il lavoro non è sostituibile. Voi e i vostri giocatori dovete lavorare duramente, perché tutti i vostri traguardi sono raggiunti soltanto attraverso una pianificazione accurata ed un duro lavoro. Non si può mai raggiungere la perfezione, ma questo deve essere lo scopo, e va cercato con uno sforzo determinato e non lo si può raggiungere attraverso scorciatoie o una via più facile.

LA PIRAMIDE DEL SUCCESSO



Le regole di John R. Wooden

1. Siate completamente imparziali e non mostrate favoritismi, ma ricordate che non vi sono due giocatori uguali e che ogni giocatore va trattato secondo la sua personalità.
2. Fate in modo che i giocatori possano parlarvi facilmente, ed interessatevi sinceramente a tutti i loro problemi personali, ai loro successi e ai loro insuccessi.
3. Cercate di avere una squadra di cui sono parte tutti i giocatori. Non rivolgetevi a loro come titolari e riserve o in altra maniera che può essere imbarazzante per qualcuno. Cercate di sviluppare la sensazione che il giocatore che può essere fatto scendere in campo per poco tempo, può essere molto importante nel quadro generale e deve essere pronto quando lo si chiama in campo.
4. State molto attenti a criticare in pubblico un singolo giocatore. Di solito fate seguire le critiche più severe ad una pacca sulle spalle, o sottolineando una cosa che il giocatore ha fatto bene. Il consenso da una grande motivazione.
5. Fate in modo che i giocatori che difendono bene ed i playmaker, che fanno le cose che non si notano, ricevano, rispetto agli altri, i giusti elogi ed i giusti riconoscimenti. Su questo punto cercate la collaborazione della stampa
6. Non permettete critiche o punzecchiature fra compagni. Si devono aiutare l'un l'altro.
7. Bisogna evitare gelosia, egocentrismo, egoismo.
8. Guadagnatevi la fiducia ed il rispetto dei giocatori.
9. Rispettate e studiate l'individualità di ogni ragazzo
10. Insegnate lealtà, onestà, rispetto per i diritti altrui e senso di responsabilità.

Ricorda che non conta quello che fai , ma come lo fai

SERIETÀ	ENTUSIASMO	CONDIZIONE MENTALE, MORALE E FISICA	FONDAMENTALI	SVILUPPO DELLO SPIRITO DI SQUADRA
Il lavoro non è sostituibile. Non si raggiunge il proprio scopo per scorciatoie e la via più facile	Voi e i vostri giocatori dovete essere entusiasti del basket. Se non lo siete fate un altro mestiere	Un giocatore non a posto mentalmente tende a distruggere anziché costruire	Tutte le basi del buon gioco stanno nell'esecuzione rapida dei fondamentali	Ogni volta che se ne presenta l'occasione bisogna sviluppare lavoro di squadra e altruismo

LE PARTENZE NEL GIOCO "LEGO©"

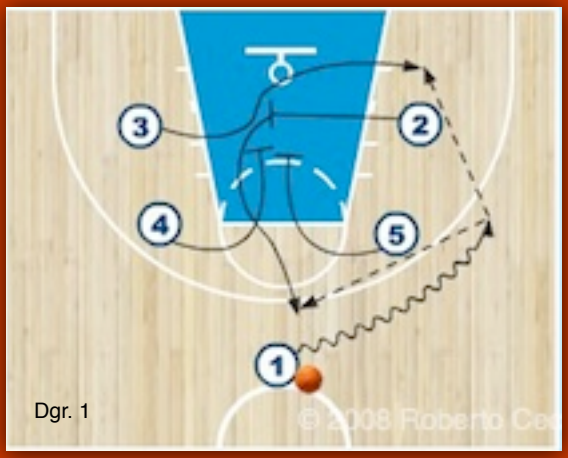
Ho ideato il gioco "Lego©" diversi anni fa. Il sistema prende il nome dal gioco a base di mattoncini e trova ispirazione dalla locuzione in lingua danese "LEg GOdt" ("gioca bene"). La società inventrice del giocattolo afferma che il termine in latino significa "metto insieme" o "assemblo", anche se si tratta di una traduzione piuttosto libera di un verbo che normalmente è tradotto con "raccolgo" o "scelgo".

La mia idea nasce dall'esigenza di creare un sistema offensivo che si possa evolvere sulla base della crescita della squadra. L'ideale sarebbe quello che ogni allenatore possa compiere un percorso almeno triennale con la propria formazione o che comunque, all'interno di progetto societario, lo sviluppo della metodologia comune, porti ad insegnare ai giocatori tutti gli aspetti del gioco utili ad accrescere le competenze tecniche e tattiche attraverso il corretto uso dei fondamentali individuali e di squadra. Tale sistema può essere utilizzato a partire dalla categoria Under 15 e proseguire gradatamente sino al termine della categoria Under 19. Nei prossimi numeri di "Playbook", analizzeremo ogni singolo movimento del gioco. Oggi presenterò invece degli esempi di quello che è possibile creare utilizzando diversi tipi di partenze nel gioco "Lego©".

Segnare velocemente e con facilità imprimendo una forte pressione psicologica alla difesa è la base di queste partenze del mio sistema di gioco.

Nella fattispecie, dimostreremo come con questi "start" si possa giungere a facili tiri. Queste partenze possono anche essere utilizzate quali inizio di un gioco "Motion Offense".

Nel diagramma 1, possiamo vedere che lo schieramento di partenza è il cosiddetto "sistema BOX". Il Centro e l'ala forte partono alti. Il tentativo è sia quello di sbilanciare la difesa che quello di fare in modo che, nel caso di tiro rapido, i giocatori più alti possano essere in condizione di andare a rimbalzo offensivo in corsa, creando difficoltà di "tagliafuori" ai rispettivi difensori.



Dgr. 1

Il basket, è un gioco dove ognuno dei giocatori si adopera per massimizzare ogni movimento con e senza palla per consentire il massimo dell'efficacia di rendimento all'interno di una coesione di intenti.

Un ottimo passaggio e una ricezione efficace sono la base del gioco di squadra.

"La vita ha questo di strano: che se non vuoi accettare altro che il meglio, molto spesso riesci a procurartelo"
W. Somerset Maugham

"Prepara uno schema offensivo equilibrato che dia ad ogni posizione un ugual numero di possibilità di segnare, ma non confondere i giocatori con schemi troppo complicati soltanto per mostrare che conosci molti schemi".

John R. Wooden

Al segnale, contemporaneamente, 4 e 5 bloccano per 2 che sua volta ha bloccato per 3. Questo movimento di compressione, genera una grossa pressione all'interno dell'area dei 3" e garantisce la possibilità che il successivo passaggio possa pervenire nelle mani di un giocatore relativamente libero. E' infatti molto difficile per una difesa poter reagire a tre blocchi simultanei. I difensori saranno portati a difendere su questi blocchi portati nel cuore dell'area a difendere il canestro piuttosto che la linea di passaggio. Ogni accenno di cambio difensivo, potrebbe dare la possibilità, attraverso un movimento "roll" del bloccante, ad una ricezione vicino a canestro.

Nel Diagramma 2, è possibile vedere una variante alla partenza. In questa partenza, 5 blocca per 1 e, successivamente, insieme a 4, blocca verticalmente per 3 che sale in punta per un semplice tiro. 2, Finta di bloccare per 3 ed esegue il "post up" per giocare 1c1 nel caso che 1 decidesse per questo tipo di lettura.

Sulla stessa falsariga, nel diagramma 3 si può notare come è possibile giungere ad un tiro rapido ed efficace. 1 e 5 giocano a due su un quarto di campo . 3 e 4 bloccano per 2 che si procura una linea di passaggio sul lato debole del campo. Anche in questo caso è il fattore sorpresa quello che determina l'efficacia della partenza. Partendo sempre con il medesimo schieramento, è difficile per la difesa saper prevedere in anticipo cosa farà l'attacco. Anche con i moderni mezzi di scouting degli attacchi attraverso riprese video, risulta di non facile soluzione per lo staff impostare le contromisure efficaci per contrastare questi attacchi "flash".

Ogni situazione precedentemente determinata dalla difesa quale ad esempio il raddoppio sistematico del palleggiatore o mandare sul "fondo". potrebbero rivelarsi la soluzione errata.

E' chiaro che l'impatto psicologico di partenze di questo tipo, può infondere una grande sicurezza nei propri mezzi alla squadra che ne fa uso. E' chiaro che tutto deve essere inserito in un ampio contesto che deve poter consentire alla squadra di entrare in un gioco offensivo, nel caso la partenza non sia stata efficace.

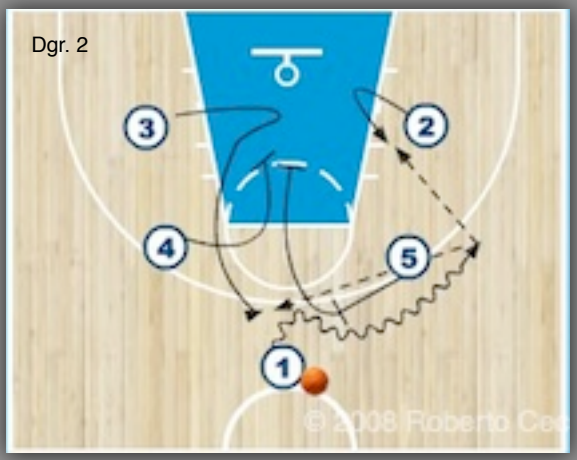
Continuando a tracciare possibili partenze nella "Lego©", vi porto ad osservare come potrebbe essere efficace una partenza del tipo indicato nel diagramma 4, dopo aver giocato la partenza precedentemente vista. E' infatti possibile prevedere che la difesa che si organizza a reagire ad un blocco sulla palla, sia perfettamente impreparata a difendere su un blocco lontano dalla palla. Nel diagramma 4 è quindi possibile immaginare che 5, finti di bloccare per 1 ed invece prepari l'angolo per un blocco "Flare" per 4 che può tagliare per una ricezione a canestro. E' indispensabile che 2 eseagua un taglio "Clear" dal lato forte al lato debole, sfruttando il blocco portato da 3. 2 può ricevere l passaggio di "inversione" e giocare per un tiro o 1c1 sul quarto di campo lasciato libero.

E' facile intuire come l'attacco debba prediligere l'uso del passaggio anziché il palleggio. Il passaggio crea situazioni favorevoli al tiro e consente il controllo della palla e quindi del gioco stesso. Passaggi poco prevedibili da parte degli avversari, creano buone opportunità di realizzazione per tutta la squadra. Passaggi veloci, uniti ad un opportuno ribaltamento del fronte d'attacco, offre buone opportunità di creare spazio e conseguentemente tempo. Dilatare gli spazi a disposizione migliora la lettura delle opportunità e genera coralità di gioco.

E' quindi opportuno che, in fase di preparazione di queste partenze, l'allenatore si concentri nell'enfasi del perfezionamento del fondamentale del passaggio. I migliori passatori rendono più forti i loro compagni e, conseguentemente se stessi e la propria squadra.

Roberto Cecchini

Le Partenze nel gioco Lego©



RICEZIONE, FRONTEGGIARE E TIRO

Vi illustro un altro allenamento "tipo". Questo è stato estratto dalla raccolta degli esercizi proposti con la mia squadra Juniores Nazionale di Treviglio. Gli obiettivi dell'allenamento sono: il miglioramento del tiro, del passaggio e fronteggiare rapidamente il canestro.

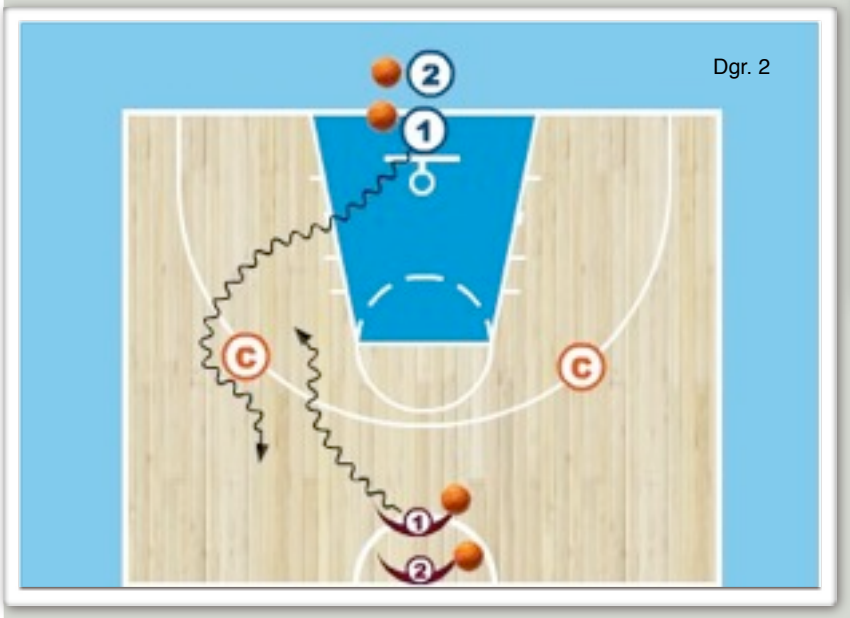
4': Tutti i giocatori con palla: palleggio libero a tuttocampo con cambi di mano e velocità.
2': Muoversi all'interno del campo di pallavolo cercando di rubare la palla agli altri giocatori.

Dgr. 1

4': Dgr. 1: Due file disposte a metà campo e sotto il canestro. Tutti con la palla. (1) e X1 si dirigono in palleggio rispettivamente verso la linea di fondocampo e di metà campo. Quando si incontrano, X1 deve cercare di toccare (1), il quale deve a sua volta cercare di non farsi prendere.

ERRORI	CORREZIONI
Si guarda la palla	Tenere la testa alta
Non si protegge la palla	Tenere la mano che non palleggia in alto e il corpo tra la palla e il difensore
Cattivo controllo	Usare i polpastrelli delle dita e non il palmo della mano

2': Dgr. 2: come esercizio precedente, aggiungendo due assistenti che fungono da veli nelle posizioni di ala-guardia.



Dgr. 2

ERRORI	CORREZIONI
Non si esercita forza nel palleggio	Flettere il polso e utilizzare il braccio non in maniera prevalente
Si fanno troppi palleggi	Palleggiare a livello del bacino

Dgr. 3

2': Dgr. 3: come esercizio precedente, ma raddoppiando il numero delle ripetizioni.

Uso del palleggio "Footfire":
Il palleggio "Footfire" consiste nell'arrestarsi tenendo vivo il palleggio. Si utilizza per leggere la posizione del difensore in campo aperto.
Per eseguire il palleggio "Footfire" occorre passare velocemente dal palleggio in velocità al palleggio controllato e muovere i piedi alternativamente con grande rapidità in modo di raggiungere il perfetto equilibrio e consentire l'uso delle finte in modo da fare perdere l'equilibrio al proprio avversario.

Dgr. 4

3': Dgr. 4: due file disposte agli angoli di metà campo e a fondocampo. Il primo di ogni fila va in coda alla fila opposta passando al compagno che gli corre incontro. Usare il passaggio a due mani, schiacciato, a una mano dal palleggio, a una mano battuto a terra.
3': Esercizio ruota: in fila dentro l'area dei 3", tap-in al tabellone

ERRORI	CORREZIONI
Il passaggio non è preciso	Puntare le dita verso il bersaglio
Il passaggio è debole	eseguire il passaggio con i gomiti all'interno e fare forza con i polsi e le dita

4': Dgr. 5: Tutti con la palla in fila all'angolo di metà campo. Dopo aver eseguito autopassaggio, arresto interno-esterno, partenza incrociata ed entrata a canestro. Dopo il rimbalzo palleggia riposizionandosi nella stessa fila.

Dgr. 5

ERRORI	CORREZIONI
Nell'arresto a un tempo un piede atterra prima dell'altro	Inclinarsi all'indietro mantenendo tra i piedi una distanza pari a quella delle spalle e le ginocchia flesse
Cattivo equilibrio	Mantenere le ginocchia flesse; tenere il peso del corpo sull'avanpiede

4': Dgr. 6: Tutti con la palla in fila a fondocampo. Dopo aver eseguito autopassaggio, arresto interno-esterno, partenza incrociata ed entrata a canestro. Dopo il rimbalzo palleggia riposizionandosi nella stessa fila passando oltre gli ostacoli posti sul campo. E' possibile eseguire slalom, palleggio in scivolamento, ed esercizi di ball-handling prima di riposizionarsi.

ERRORI	CORREZIONI
Perdita di equilibrio, sbilanciamento e trascinamento del piede perno	Eseguire un piccolo salto per dar modo alla forza di gravità di fare scaricare a terra l'inerzia. Toccare terra prima con il piede dietro mantenendo una base larga. Tenere la tasta eretta

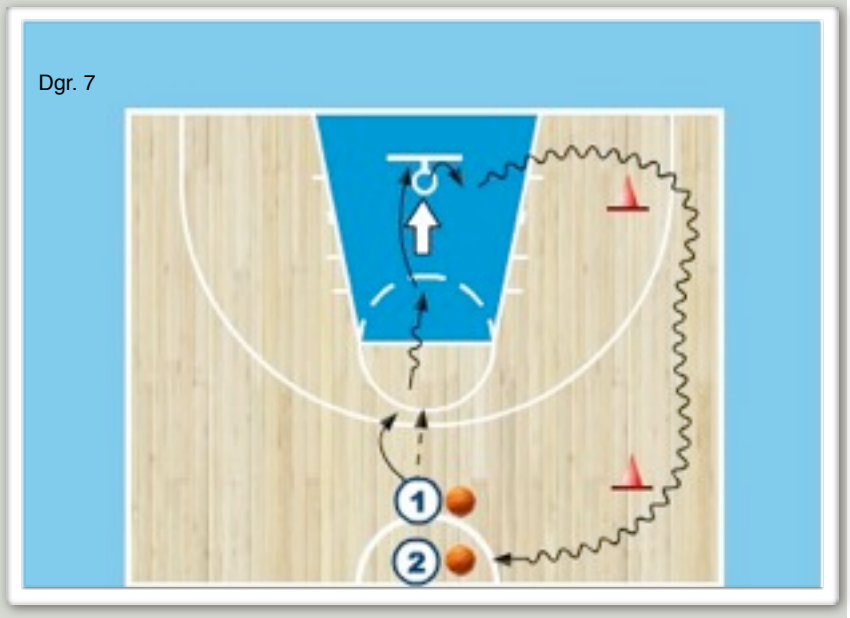
3': Dgr. 7: come esercizio precedente ma con partenza dalla posizione di punta ed inserendo dopo l'arresto una finta di tiro o una finta di partenza. Le partenze possono essere effettuate

a) omolghe

b) incrociate

2': stesso esercizio ma con finta di partenza, ritorno e tiro.

ERRORI	CORREZIONI
Infrazione di passi in fase di partenza	Palla e piede di partenza devono toccare terra nello stesso momento
Partenze lente	Portare progressivamente il baricentro dai talloni alle punte



ESERCIZI DI TIRO.

4': Tutti con la palla: autopassaggio arresto e tiro da varie posizioni fuori area variando l'angolo e la distanza da canestro.

3': Dgr. 8: giocatori disposti su due file contrapposte. X1, dopo aver passato la palla ad (1), difende in forma passiva. (1) va a canestro utilizzando un solo palleggio. Il palleggio deve essere eseguito oltre i piedi del difensore.

Dgr. 9

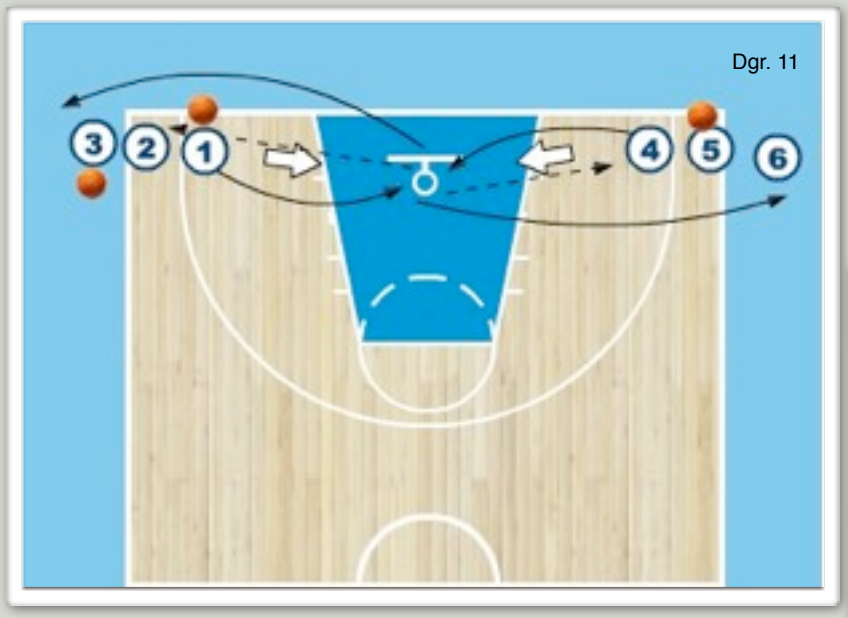
4': Dgr. 9: a coppie, da tutte le posizioni, un pallone a coppia: chi passa ostacola, chi tira va a rimbalzo. L'esercizio passa dal passivo all'agonistico attraverso gradi sempre più progressivi.
E' possibile inserire la regola che, in forma agonistica, chi segna rimane in attacco.

ERRORI	CORREZIONI
L'attaccante tiene la palla troppo lontano dal corpo permettendo al difensore di disturbarlo	Tenere la palla vicino al corpo e non più in basso della vita e spostarla dalla posizione di tiro , passaggio e palleggio

Dgr. 10

3': Dgr. 10: in fila a metà campo, come esercizio precedente ma (1), dopo aver tirato, corre velocemente a difendere contro (2) mentre X1 recupera il rimbalzo e si rimette in fila.
a) limitare il numero di palleggi
b) tirare solo da fuori area

ERRORI	CORREZIONI
Si comincia ad attaccare prima di aver letto la posizione del difensore	Dopo aver ricevuto il passaggio, prendersi tutto il tempo per leggere la posizione del difensore. Valutare la distanza, il piede avanti e la possibilità di utilizzare le finte



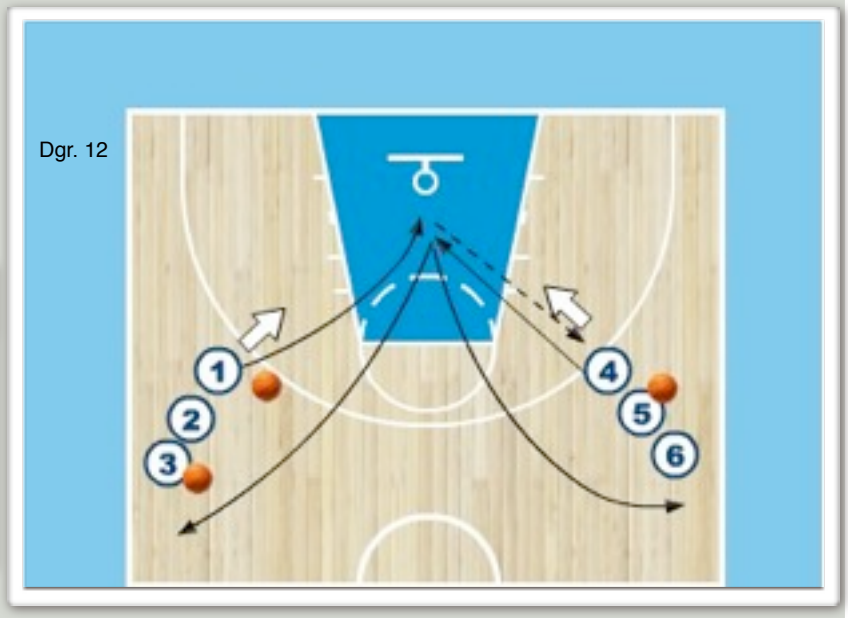
Dgr. 11

4': Dgr. 11: gara di tiro dagli angoli. Giocatori suddivisi in due squadre e ogni squadra è suddivisa a sua volta in due file. Vince la squadra che arriva prima a 21 canestri. Ogni 4 errori consecutivi, tutta la squadra corre a metà campo per riprendere poi la gara. Importante seguire il rimbalzo dopo il tiro, guardare a chi passare, tirare immaginando sempre di trovarsi in situazione di partita. Chi perde "suicidio".

ERRORI	CORREZIONI
Si guardano i piedi alla ricerca della posizione o della linea da tre punti	Porsi dietro la linea da tre punti e focalizzare l'attenzione sul bersaglio
Il tiro risulta corto	Utilizzare le gambe tenendo schiena e spalle in posizione naturale. Tenere il tiro fino a che la palla non ha toccato il canestro

4': Dgr. 12: come esercizio precedente ma tirando dalla posizione di ala. Si corre a metà campo ogni tre errori consecutivi, anziché quattro.
La squadra che perde esegue un "suicidio".

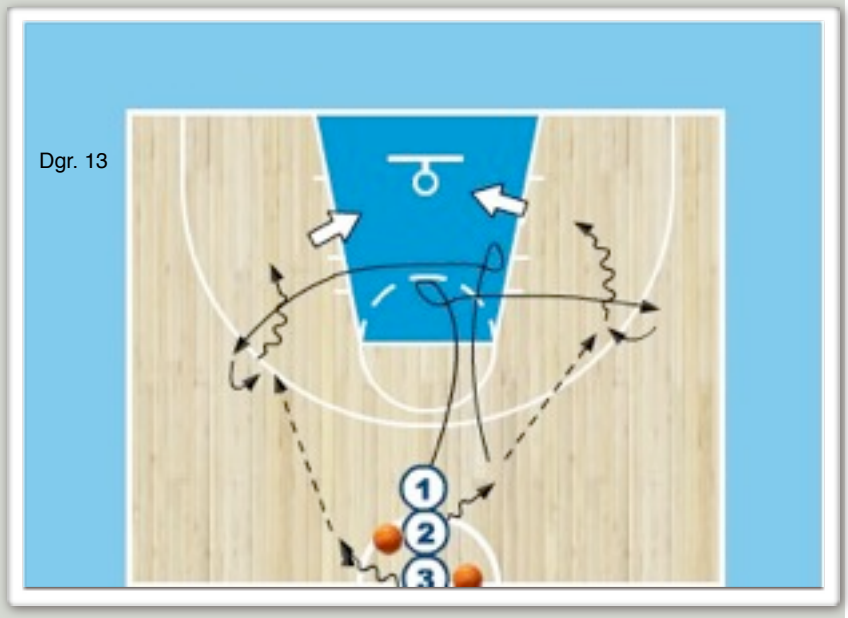
ERRORI	CORREZIONI
I meccanismi sembrano corretti ma il tiro non entra	Osservare gli occhi del tiratore verificando che siano concentrati al bersaglio e non alla traiettoria di tiro



Dgr. 12

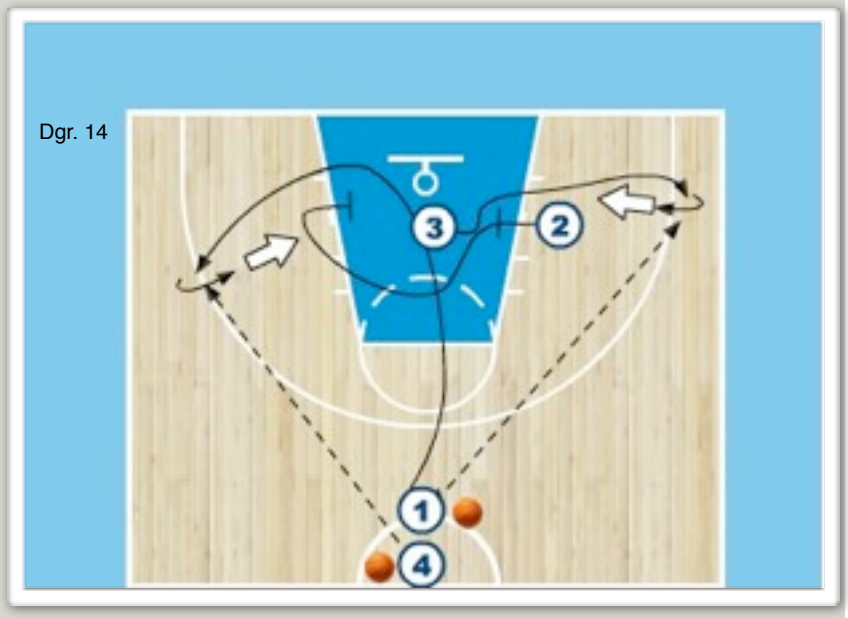
4' A coppie, eseguire dieci tiri consecutivi variando le posizioni
3' In fila dalla linea di tiro libero, ogni giocatore esegue tre tiri consecutivi.

4': Dgr. 13: In fila a metà campo: tutti con la palla. (1) taglia e, dopo aver eseguito un giro dorsale, esce in posizione di ala e riceve da (2), fronteggia il canestro ed esegue partenza incrociata con arresto e tiro. (2), dopo aver passato, esegue lo stesso movimento sul lato opposto.
idem come esercizio precedente ma con (2) che palleggia verso canestro eseguendo palleggi di vario genere.



Dgr. 13

4': Dgr. 14: (3) sfrutta il blocco di (2), riceve il passaggio di (1) esce in posizione di angolo, fronteggia ed esegue un tiro e va a rimbalzo. (1) dopo aver passato, sfrutta il blocco di (2) ed esegue un tiro sul lato opposto. Continuità.

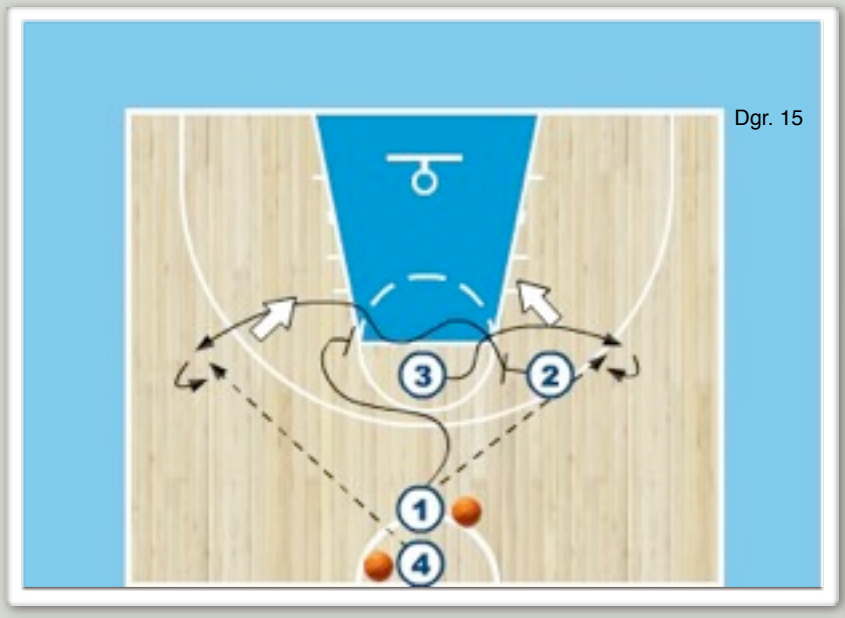


Dgr. 14

Il movimento senza palla è importante soprattutto quando si è lontani da essa.

Prima di poter eseguire un tiro è chiaro che occorra smarcarsi. Nel movimento tenere in considerazione questi punti:

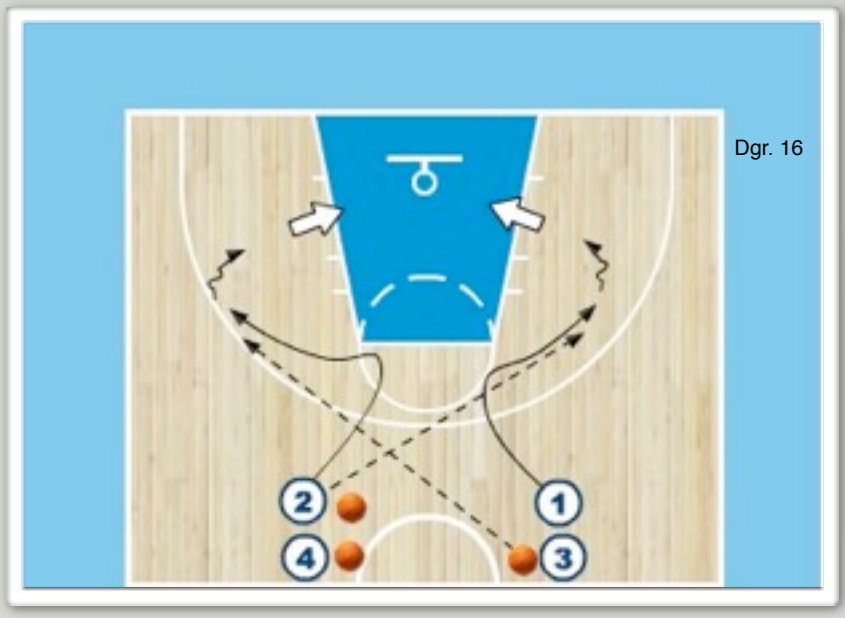
- Ogni smarcamento deve consentire di poter poi posizionarsi nella posizione di triplice minaccia
- Tagliare decisi verso la direzione scelta in modo da forzare poi in partita un cambio di difensore e consentire il bloccante allo smarcamento



Dgr. 15

3': Dgr. 15: come esercizio precedente ma posizionando i posti di blocco sui gomiti dell'area: (3) sfrutta il blocco di (2), riceve il passaggio di (1) esce in posizione di ala, fronteggia ed esegue un tiro e va a rimbalzo. (1) dopo aver passato, sfrutta il blocco di (2) ed esegue un tiro sul lato opposto.

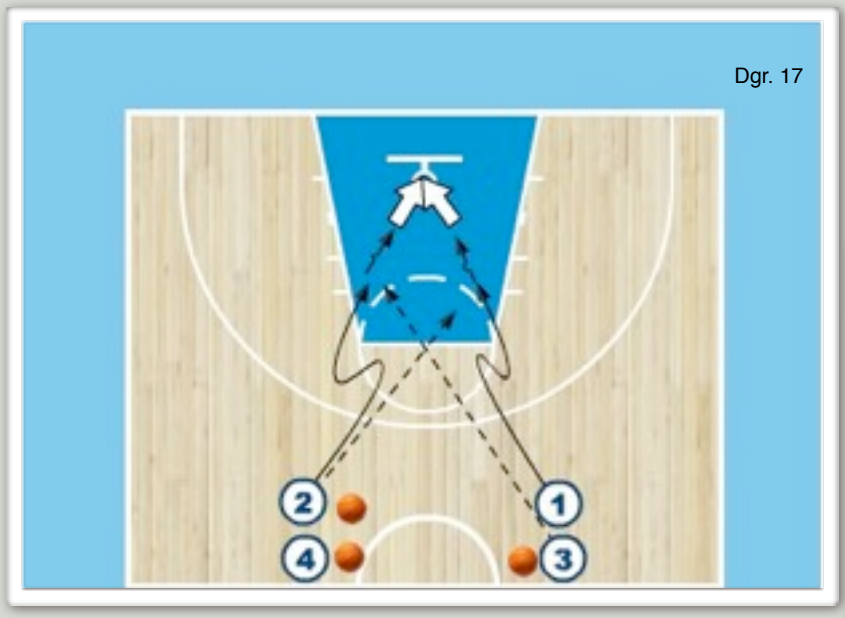
ERRORI	CORREZIONI
Non si è pronti a ricevere il passaggio	Mettersi in equilibrio con le mani pronte e gli occhi verso la palla
Dopo aver ricevuto la palla si effettuano palleggi	Eseguire preferibilmente arresti a due tempi mantenendo maggior equilibrio



Dgr. 16

4': Dgr. 16: giocatori disposti su due file in posizione di guardia. (1) senza palla riceve dopo un cambio di direzione, fronteggia ed esegue partenza incrociata sul fondo. Arresto e tiro dalle tacche.

ERRORI	CORREZIONI
Quando si riceve un passaggio laterale si devono riposizionare i piedi prima di effettuare il tiro	Porsi frontalmente al canestro, girare la testa verso il passatore e ricevere in posizione di equilibrio



Dgr. 17

2': Dgr. 17: giocatori disposti su due file in posizione di guardia. (1) senza palla riceve dopo un taglio back-door ed esegue arresto di potenza e tiro appoggiando la palla a tabellone.

a) gancio dx

b) gancio sx

ERRORI	CORREZIONI
Si perde il controllo della palla durante il tiro	Tenere la mano guida sulla palla fino al rilascio
Il tiro risulta corto o troppo lungo	Estendere il braccio in maniera completa e utilizzare il polso per garantire una corretta parabola

2': Dgr. 18: giocatori disposti su due file in posizione di guardia. (1) senza palla riceve dopo aver eseguito un giro dorsale ed esegue arresto di potenza e tiro appoggiando la palla a tabellone.
a) finta di tiro, palleggio in arretramento
b) indiana
I due assistenti guidano la scelta del giocatore.

ERRORI	CORREZIONI
Nel palleggio in arretramento si è troppo lenti	Non piegarsi in avanti, mantenere l'equilibrio e fare passi corti e rapidi
Nel movimento "indiana" si tende a perdere l'equilibrio	Immaginare il movimento come un terzo tempo interrotto. Scaricare il peso del corpo sul primo piede che tocca terra.

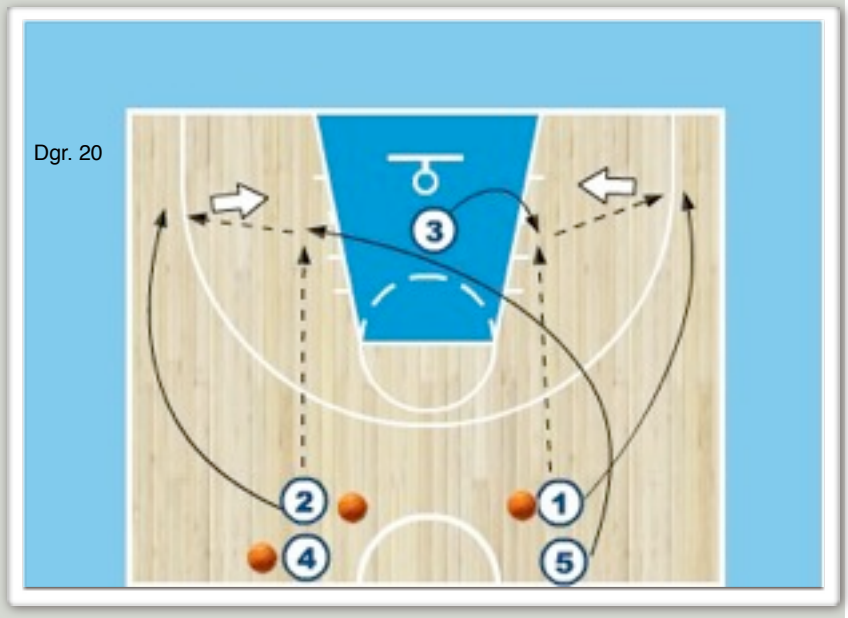
2': Dgr. 19: giocatori disposti su due file in posizione di guardia. (1) senza palla riceve dopo aver migliorato l'angolo di passaggio, riceve e fronteggia per poi eseguire un tiro in sospensione.
Fare in modo di:
- Guardare il bersaglio
- Stendere le gambe , schiena, spalle
- Estendere il gomito
- Flettere il polso
- Rilasciare la palla con il dito indice
- Trattenere la palla con la mano guida fino al rilascio

I due assistenti guidano la scelta di posizione del giocatore.

3': Dgr. 20: (3) taglia e si posiziona in post medio, riceve la palla da (1) il quale a sua volta si muove ricercando il miglior angolo di passaggio. (1) tira da fuori area in sospensione.

20' gioco 5c5 Wheel Offense a tutto campo.

Roberto Cecchini



COMUNICARE

Sono affascinato dagli scassinatori. Sembrano maghi. Muovono le rotelle, toccano le serrature, ascoltano quello che nessun orecchio percepisce, vedono dettagli che nessun altro scorge e in maniera del tutto speciale, riescono a ricostruire l'intera combinazione della cassaforte e possono aprirla. I grandi coach agiscono allo stesso modo. Leggere la sintassi mentale dei giocatori e aprire la combinazione del forziere della mente è un operazione che ogni allenatore dovrebbe compiere. Bisogna che si comincino a cercare cose che prima non si sono viste, udire altre mai sentite, percepire sensazioni mai provate e porre le domande che prima non si sapevano rivolgere. Se questo lo si farà con abilità ed attenzione, si potrà imparare a dare agli altri proprio ciò che vogliono e insegnare loro a farlo da sé. Se prestiamo attenzione a chi ci sta di fronte impareremo a comunicare utilizzando i canali comunicativi più appropriati ed agire per fare in modo che il nostro giocatore possa crescere nella maniera più veloce e senza fatica.

"Ma ogni cosa sia fatta con decoro e con ordine."

1 Corinzi 14, 40

(cc) foto Cecchini R.

Roberto Cecchini

PLAYBOOK

A.L.A.I.P
ASSOCIAZIONE LAZIALE ALLENATORI ISTRUTTORI PALLACANESTRO

Diritti d'immagine:

Le immagini incluse in questa Newsletter sono tutelate da licenza Creative Commons che consente ad altri di copiare, distribuire, visualizzare ed elaborare l'opera protetta da copyright
(e opere derivanti) a condizione che ne venga dato credito.
http://creativecommons.org/
Le foto sono a disposizione sul sito http://www.flickr.com

SOME RIGHTS RESERVED

Anno 3 numero 1

Copyright (cc) 2009 CECCHINI ROBERTO.
Licenza Creative Commons.
Quest'opera è stata rilasciata sotto la licenza Creative Commons Attribuzione-Non commerciale-Condividi allo stesso modo 2.5 Italia. Per leggere una copia della licenza visita il sito web http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.5/it/ o spedisci una lettera a Creative Commons, 171 Second Street, Suite 300, San Francisco, California, 94105, USA.

BY NC SA

PLAYBOOK

Newsletter

per il Coach,
il Giocatore di Basket,
il Dirigente

Newsletter distribuita a mezzo web gratuitamente
http://web.mac.com/roberto.cecchini
Numero concesso all'associazione A.L.A.I.P.

roberto.cecchini@alice.it

(cc) BY-NC-SA