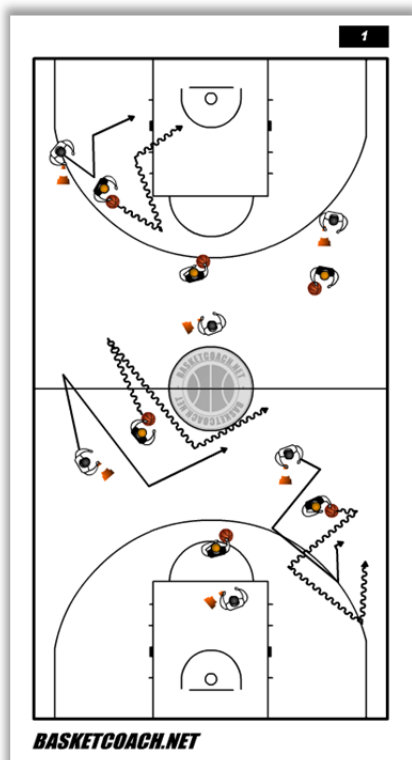


APPUNTI CLINIC

In questi esercizi andremo a lavorare sul controllo e la coordinazione del corpo. Queste capacità ci ritorneranno utili quando, in categorie superiori (qui siamo categoria esordienti) andremo a lavorare sul Pick and Roll.



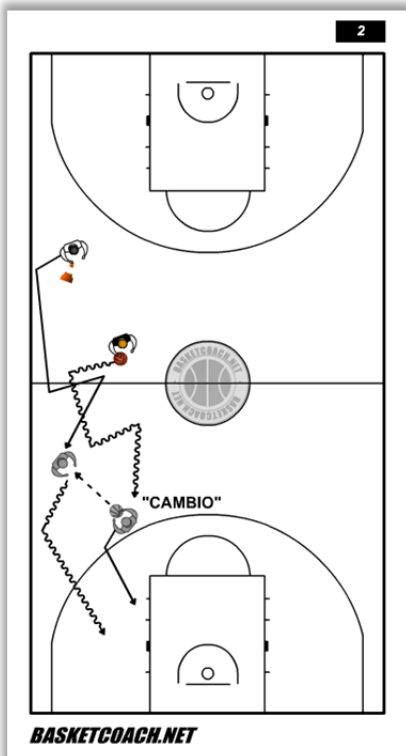
ESERCIZIO N. 1



I ragazzi a coppie sparse per il campo, una palla ed un cono per ogni coppia. I giocatori neri con la palla si muovono liberamente per il campo eseguendo dei fondamentali, i giocatori bianchi, con il birillo, seguono da dietro i movimenti del compagno con la palla. Al segnale di "cambio" da parte dell'istruttore si invertiranno i ruoli.



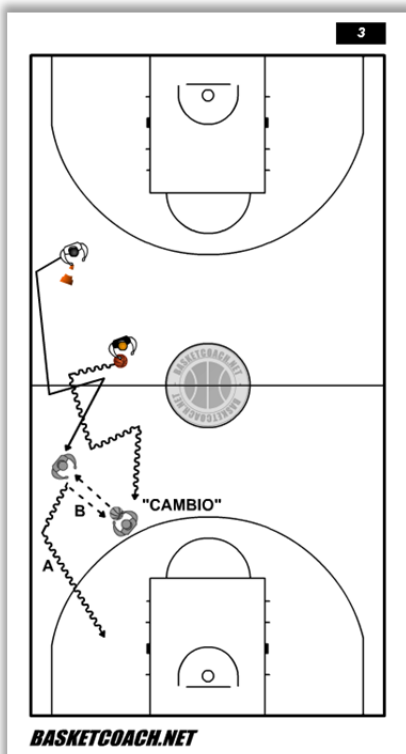
ESERCIZIO N. 2



Nel secondo esercizio ci disponiamo ed eseguiamo la prima parte come nell'esercizio precedente. Ora però, al segnale di "cambio" (che può essere dato dall'istruttore o lasciato libero ai ragazzi), il giocatore con la palla dovrà arrestarsi e girarsi per passare al suo compagno che, nel frattempo, ha lasciato a terra il cono. Si riparte invertendo i ruoli.



ESERCIZIO N. 3

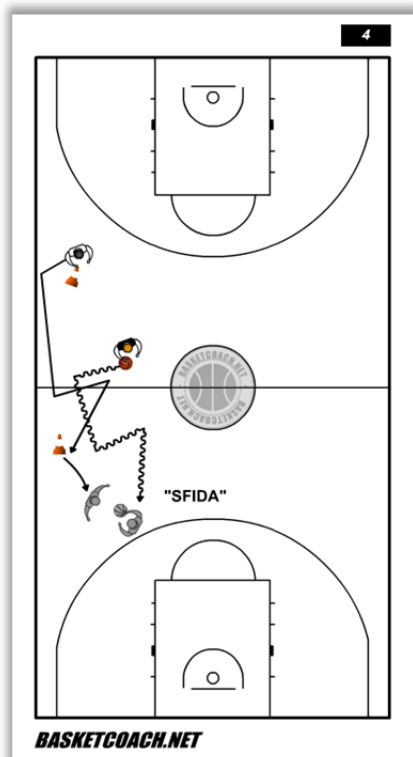


La parte iniziale del terzo esercizio è sempre uguale ai precedenti ma ora, il giocatore che parte con il birillo, quando riceve il passaggio dal compagno può decidere se:

- A. partire il palleggio (come nell'esercizio n. 2);
- B. ripassare la palla e ripartire con il cono.



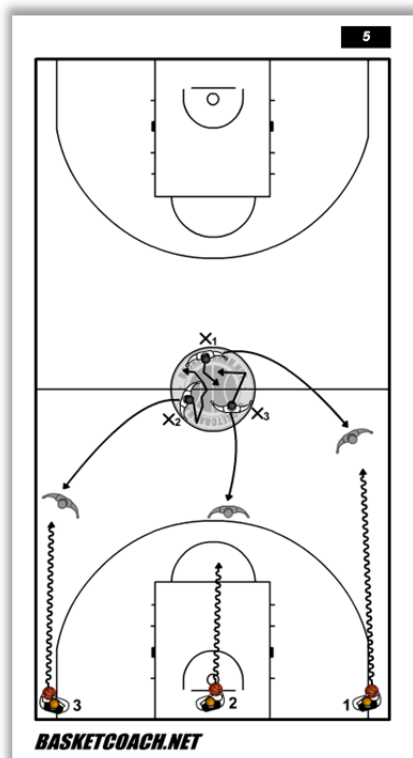
ESERCIZIO N. 4: LA SFIDA



Nel momento in cui il giocatore con la palla si arresta e si gira per fronteggiare il compagno inizierà la "sfida". L'attaccante (giocatore nero con la palla), dovrà toccare il cono per guadagnare un punto. Il difensore (il giocatore bianco con il cono), dovrà rubare la palla all'attaccante e difendere il suo cono.



ESERCIZIO N. 5: 3 1 CONTRO 1



Disposizione iniziale: tre attaccanti (neri) a fondo campo, ciascun giocatore con la palla. Tre difensori (bianchi) nel cerchio di metà campo. I bianchi dovranno muoversi all'interno del cerchio mentre attendono la partenza degli attaccanti. Sarà anche qui la difesa a comandare, ovvero deciderà quando far partire la sua squadra. L'attacco inizierà così palleggiare.

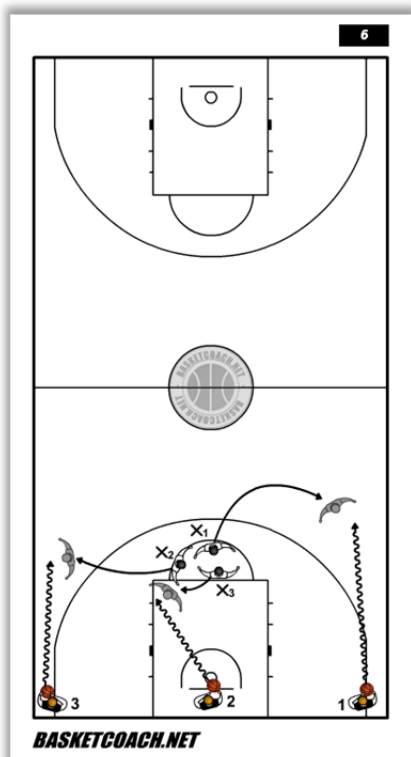
A questo punto i difensori possono uscire dal cerchio di metà campo e devono andare ad accoppiarsi con i tre attaccanti impedendogli di avanzare e fare canestro. La difesa guadagna un punto per ogni palla rubata o rimbalzo difensivo. L'attacco guadagna un punto per ogni canestro realizzato o fallo subito.

Alla fine si contano i punti totali.

Obiettivo: andare incontro alla palla, posizionarsi correttamente e difendere il canestro.



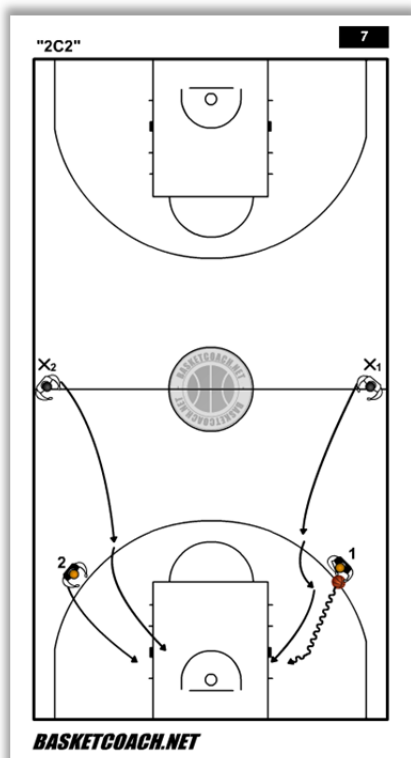
ESERCIZIO N. 6: 3 1 CONTRO 1



In questo esercizio restringiamo la distanza tra difesa ed attacco spostando i difensori all'interno della lunetta dell'area. Ora i difensori avranno meno tempo e spazio per reagire. L'esercizio si svolge con le stesse regole dell'esercizio num. 5.



ESERCIZIO N. 7: 2 CONTRO 2



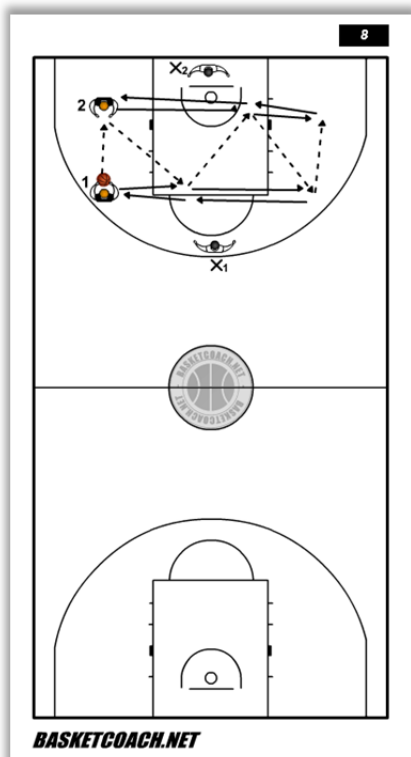
Disponiamo una coppia di attaccanti con una palla sull'arco del tiro da tre punti, all'altezza del prolungamento della linea di tiro libero, e due difensori negli angoli della metà campo.

X1 entrerà in gioco ma l'attacco non può partire finché questi non entra all'interno dell'arco dei tre punti. Il difensore può anche rallentare e fare delle finte prima di entrare. Dovrà posizionarsi rapidamente davanti la palla per contenere l'1 contro 1. X2 parte insieme al compagno ed andrà a marcare il secondo attaccante che parte sul lato debole.

Si gioca 2 contro 2 al canestro per poi invertire a tutto campo.



ESERCIZIO N. 8: 2 CONTRO 2



Vediamo un altro esercizio di 2 contro 2.

Mettiamo una coppia di attaccanti, con una palla, su un lato del campo, uno di fronte all'altro. Due difensori (bianchi) posizionati uno sotto il canestro, l'altro appena fuori dalla lunetta del tiro libero.

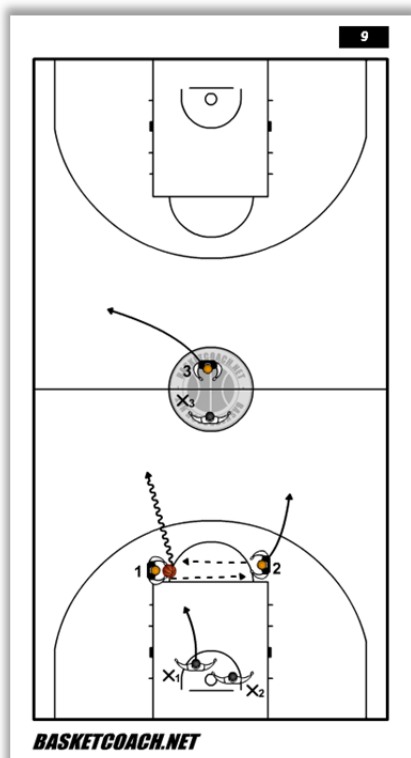
Gli attaccanti inizieranno a passarsi la palla muovendosi lateralmente verso l'ala opposta per poi tornare. Continueranno a fare avanti e indietro finché X1 (il difensore in punta) non deciderà di entrare in gioco.

Si gioca 2 contro 2 per poi invertire a tutto campo.

Anche in questo esercizio l'obiettivo è l'insegnamento del concetto di *spazio e tempo*. Il difensore dovrà entrare in gioco nel momento a lui più conveniente per poter bloccare l'attacco e nella posizione corretta per non farsi battere.



ESERCIZIO N. 9: 3 CONTRO 3



Due attaccanti con una palla sui gomiti dell'area che iniziano a passarsi la palla in continuità. Un terzo attaccante sarà posizionato nel cerchio di metà campo.

I difensori si posizioneranno due all'interno dell'area di no-sfondamento mentre un terzo difensore si posizionerà nel cerchio di metà campo spalle alla palla.

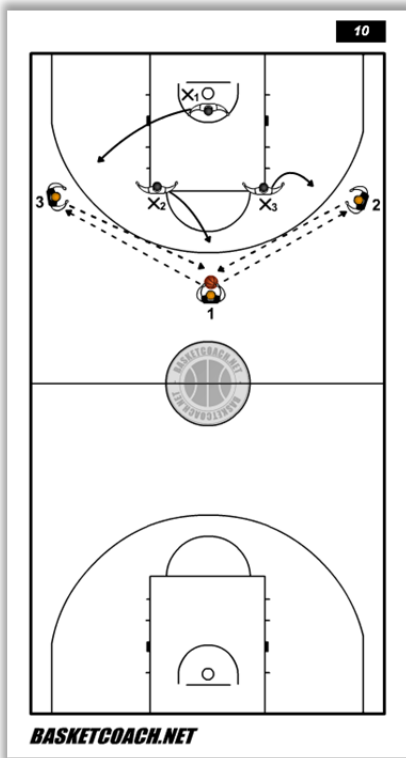
Anche in questo esercizio è la difesa che comanda l'inizio del gioco e, quando X1 deciderà di attaccare la palla, gli attaccanti potranno partire.

X1 e X2, quando iniziano il gioco, devono gridare il nome del terzo difensore a metà campo (ricordiamo che parte spalle alla palla) che dovrà reagire rapidamente e cercare il corretto posizionamento difensivo sul suo avversario.

Si gioca 3 contro 3 andata e ritorno.



ESERCIZIO N. 10: 3 CONTRO 3



Un terzetto in attacco con una palla posizionati come nel diagramma a fianco.

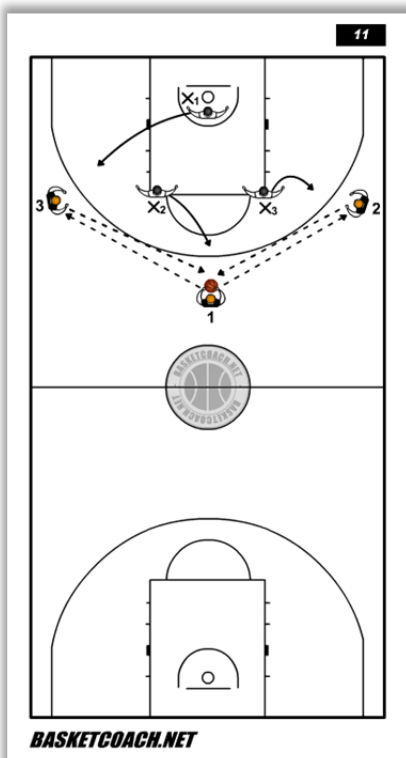
Due difensori sui gomiti dell'area con le spalle alla palla ed un terzo attaccante (X1), sotto al canestro fronte alla palla.

I tre attaccanti inizieranno a passarsi la palla finchè il difensore X1 non deciderà di entrare in gioco andando a marcare uno degli attaccanti. A questo punto, X2 e X3 dovranno girarsi e cercare i due attaccanti rimasti liberi.

Si gioca 3 contro 3 invertendo il canestro.



ESERCIZIO N. 11: 3 CONTRO 3

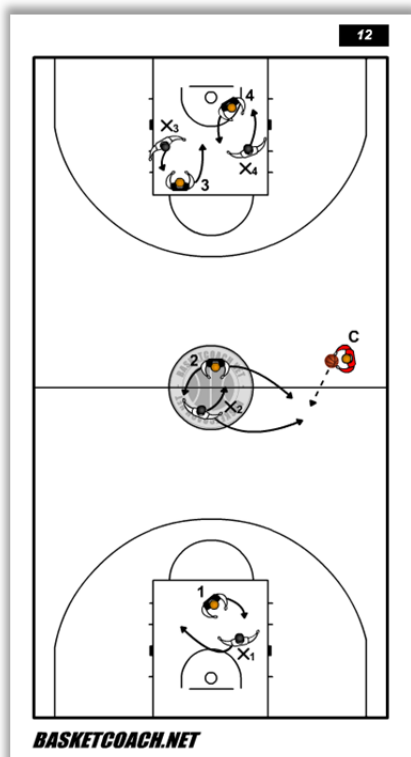


VARIANTE dell'esercizio precedente. Tutti e tre i difensori hanno la schiena rivolta alla palla. Questa volta sarà X2 a "comandare" l'inizio del gioco. X1 e X3 andranno a marcare gli attaccanti liberi.

Giochiamo 3 contro 3 sui due canestri.



ESERCIZIO N. 12: 4 CONTRO 4

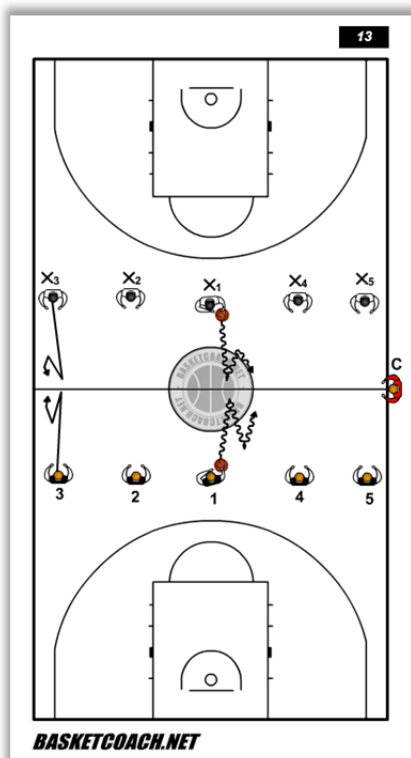


Due coppie attacco/difesa posizionate all'interno di una delle due aree. Una coppia attacco/difesa nell'area opposta ed una quarta coppia nel cerchio di metà campo.

I giocatori iniziano a muoversi all'interno delle spazio di partenza. Quando l'istruttore lancerà la palla si inizierà a giocare 4 contro 4. Attaccherà la squadra che conquisterà la palla che dovrà attaccare al canestro opposto alla metà campo in cui prende la palla. Si gioca in continuità.



ESERCIZIO N. 13: 5 CONTRO 5



Infine giochiamo 5 contro 5. Disponiamo le due squadre una di fronte all'altra, ognuna nella propria metà campo, a 2-3 metri dalla linea di metà campo. I due giocatori centrali di ogni squadra con la palla.

La squadra nera "comanda", ed inizierà facendo dei movimenti andando verso la linea di metà campo e tornando nella posizione iniziale. La squadra bianca dovrà lavorare a "specchio" eseguendo gli stessi movimenti.

L'istruttore, ad un certo punto, chiamerà la palla ad uno dei due giocatori (in questo caso 1 o X1). Automaticamente la squadra che passerà la palla all'istruttore diventerà la difesa.

Si gioca 5 contro 5 a tutto campo.