

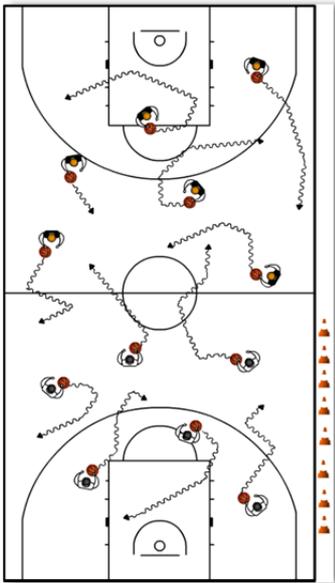
APPUNTI DELLA LEZIONE PAO ROMA 13 NOV 2012

Lezione di Maurizio Cremonini all'interno del Clinic PAO di Roma - Martedì 13 Novembre 2012

Relatori : Andrea Capobianco - Maurizio Cremonini – Paolo Paoli

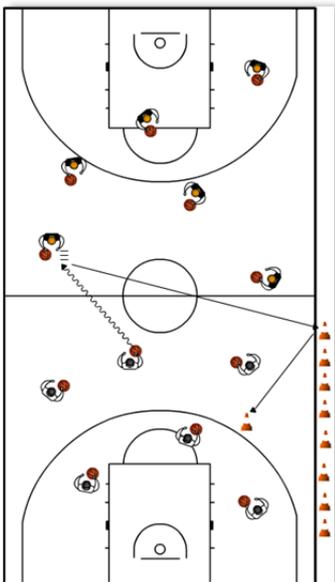
"Costruzione di un sistema offensivo con uso dei blocchi "

● **Esercizio n. 1**



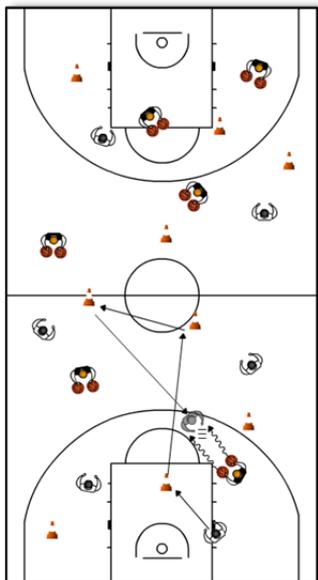
I ragazzi palleggiano liberi per il campo, usando tutte le forme di palleggio che conoscono: mano destra, sinistra, cambio mano frontale, dietro la schiena e così via.

● **Esercizio n. 2**



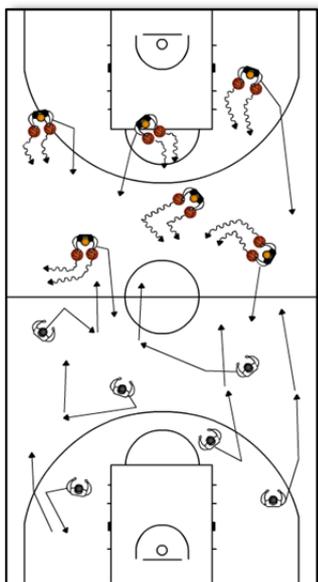
Al "via" dell'istruttore, la squadra bianca va in palleggio verso la squadra nera e consegnano la palla al giocatore avversario (i neri si ritroveranno ognuno con due palloni). Mentre i neri palleggiano con due palloni, i bianchi corrono a prendere un birillo a testa e lo posizionano dove vogliono all'interno del campo (stiamo lavorando sull'aspetto cognitivo).

● **Esercizio n. 3**



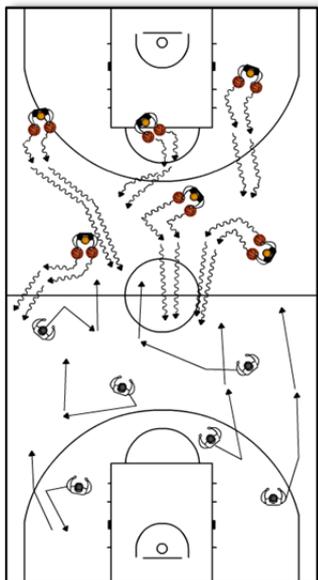
L'istruttore chiama un numero, ad esempio il numero 3. I bianchi dovranno toccare 3 coni differenti e poi si dirigeranno verso l'avversario a cui avevano precedentemente consegnato la palla, ricevono ed iniziano a palleggiare i due palloni. I neri iniziano a correre senza palla aspettando il "numero" chiamato dall'istruttore.

● **Esercizio n. 4**



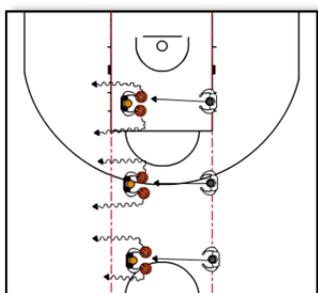
Neri palleggiano con due palloni in una metà campo. I bianchi corrono liberi nell'altra metà campo. Al segnale dell'istruttore i neri lasceranno i palloni a terra e correranno verso l'altra metà campo. I bianchi correranno a prendere 2 palloni (qualunque).

● **Esercizio n. 5**



Per **allenare l'attenzione** useremo questo esercizio. Se l'istruttore dice "cambio", i neri cambieranno la metà campo in cui si trovano ma in palleggio, i bianchi cambieranno metà campo. Al fischio (segnale dell'istruttore dell'esercizio precedente), le due squadre si scambieranno di posizione lasciando i palloni a terra.

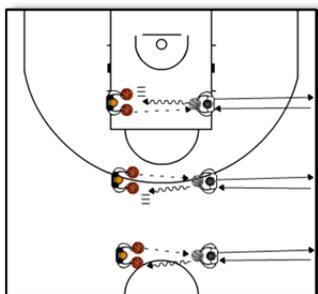
● **Esercizio n. 6**



Orientarsi nello spazio: i giocatori neri palleggiano ognuno con due palloni e si posizionano un passo avanti la linea immaginaria (di colore rosso) che unisce le due campane. I bianchi sono sulla linea immaginaria e sono i difensori. Quando si sentono pronti possono attaccare la palla. I neri possono arretrare e sono "salvi" dietro la linea (rossa).

È importante, nel minibasket, insegnare dove sono i riferimenti sul campo altrimenti, da grandi, quando il coach disegnerà i movimenti sulla lavagnetta sarà difficile capire come e dove andare.

● **Esercizio n. 7**



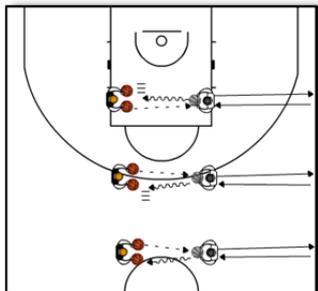
Orientarsi nello spazio: il giocatore bianco si volta e corre verso la linea laterale (non deve pestarla), ritorna, fa vedere le 2 mani per ricevere dal compagno nero. Il nero passa un solo pallone con una mano.

Una volta ricevuto il bianco parte in palleggio verso il nero, fa arresto, consegna il pallone e ritorna nella posizione di partenza per poi ripartire.

● **Esercizio n. 8**

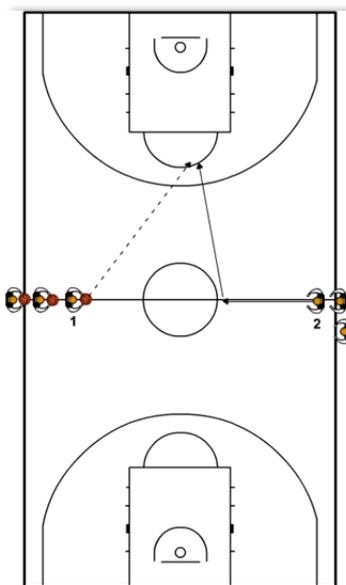
Disposizione iniziale come il precedente esercizio. Ora il bianco fa arresto ad un tempo (con entrambi i piedi paralleli) davanti la linea laterale e poi ritorna nella posizione di partenza. Una volta tornato potrà mostrare le due mani e ricevere (come esercizio 7) oppure non mostrare le mani ed attaccare il palleggiatore, che dovrà difendersi arretrando dietro la linea immaginaria dell'esercizio 6.

Esercizio n. 9



Orientarsi nello spazio: il giocatore bianco si volta e corre verso la linea laterale (non deve pestarla), ritorna, fa vedere le 2 mani per ricevere dal compagno nero. Il nero passa un solo pallone con una mano. Una volta ricevuto il bianco parte in palleggio verso il nero, fa arresto, consegna il pallone e ritorna nella posizione di partenza per poi ripartire.

Esercizio n. 10

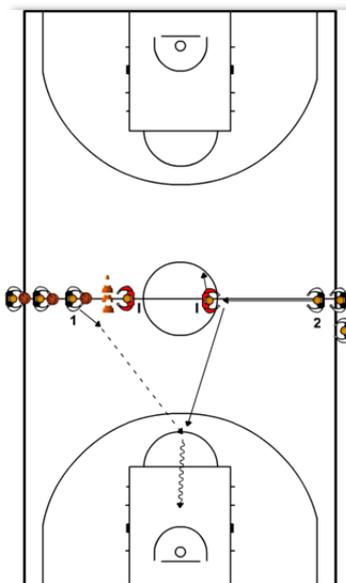


Disposizione iniziale come da diagramma. Il giocatore senza palla (2) si avvicina al cerchio di metà campo. Appena prima di toccarlo deciderà verso quale canestro correre per ricevere e concludere. Il giocatore successivo nella fila di (2) potrà anch'esso scegliere dove andare a tirare.

Ma qual'è il gioco se stiamo parlando di minibasket? Aggiungiamo allora la sfida, ovvero realizzare il numero più alto possibile di canestri consecutivi entro 1 minuto.

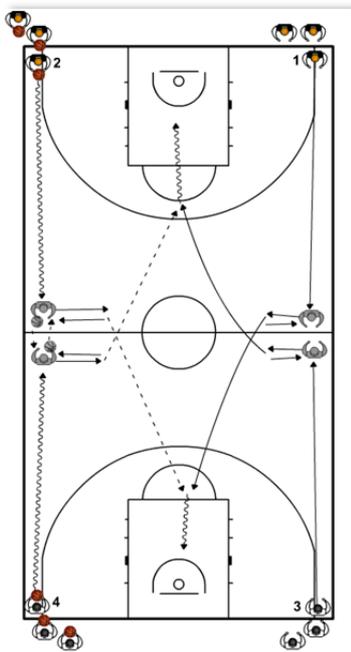
Durante l'esecuzione di questo esercizio tutti i ragazzi sono andati a tirare verso il canestro in alto (nel diagramma) in modo da poter utilizzare la loro mano migliore. A questo punto è intervenuto l'istruttore per avviare a questo "problema". Vedi esercizio successivo.

Esercizio n. 11



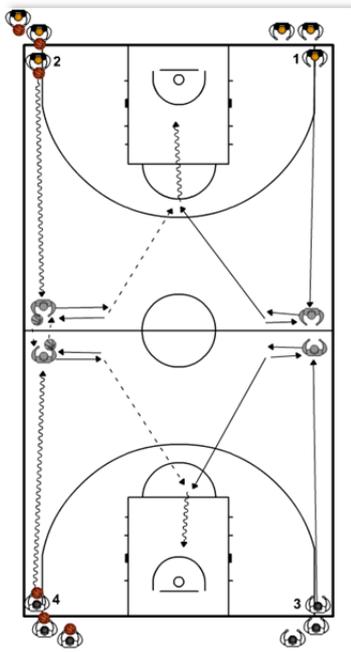
L'istruttore ha posizionato 3 birilli davanti al giocatore con la palla (questo da lo stimolo a eseguire una partenza incrociata) e un assistente a fare da "ingombro visivo" al passatore. L'istruttore si è poi posizionato immediatamente dentro il cerchio della metà campo per "condizionare" la scelta del giocatore. L'istruttore muove un passo verso una direzione, il giocatore deve reagire e scattare dalla parte opposta.

Esercizio n. 12



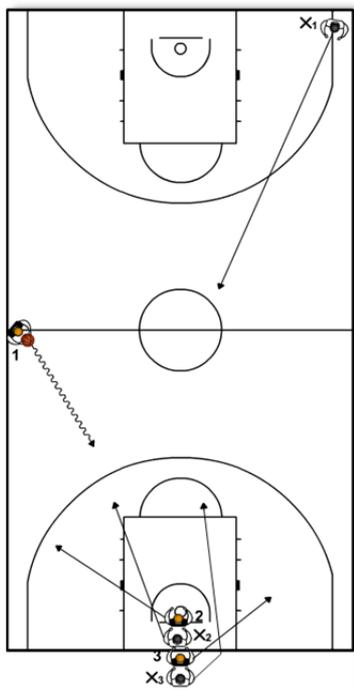
Dividiamo i ragazzi in due squadre e mettiamo 4 file negli angoli del campo. I giocatori nella parte sinistra del campo tutti con la palla. A comandare il gioco è il giocatore num. 1 (nero). Quando 1 parte partiranno anche tutti gli altri. 2 e 4 si incontreranno a metà campo dove arriveranno in palleggio ed inizieranno a scivolare 3-4 passi verso il centro e ritorno passandosi i palloni.

1 e 3 si troveranno faccia a faccia sull'altro lato del campo e scivoleranno a specchio. 1 deciderà, quando vedrà lo spazio, di attaccare verso il canestro che ha di fronte, 3 scatterà verso il canestro opposto ed entrambi dovranno ricevere dal proprio compagno (che nel frattempo sta facendo ballhandling). Vince chi segna prima.



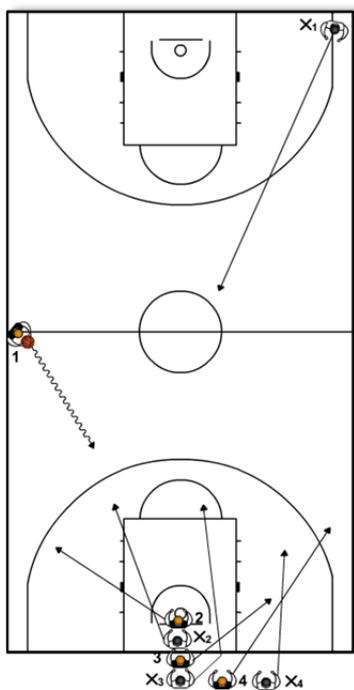
Se 1 non riesce a liberarsi della "marcatura" di 3 può invertire e tornare verso il canestro da cui proveniva. 3 reagirà e scatterà verso il suo canestro. 2 e 4 devono "vedere" e passare la palla. Vince chi segna prima.

Esercizio n. 13



3c2 con recupero + 3c3: iniziamo a giocare situazioni sovrannumero 3c2 e poi andiamo 3c3 a tutto campo.

Esercizio n. 14



Lo stesso 4c3 e poi 4c4 tutto campo.