



**BASKETCOACH.NET**

**LE DISPENSE DI  
BASKETCOACH.NET**



# Proposte per il miglioramento individuale dei giovani Categorie U/14 – U/15

MARCO TAMANTINI

L'idea di partenza su cui è stata costruita questa lezione è relativa all'opportunità di utilizzare i fondamentali sempre in forma dinamica. Mi soffermerò maggiormente sul **PASSAGGIO**, enfatizzando i seguenti punti:

- 1) **MOLTO LAVORO DI TRATTAMENTO PALLA;**
- 2) **ABBINATO AD UNA LETTURA RAPIDA DELLE SITUAZIONI IN CONTROPIEDE;**
- 3) **DAL PALLEGGIO IN CONTROPIEDE PER UNA COPERTURA PIÙ PROFONDA POS-**



SIBILE DEL CAMPO. LEGGERE LA SITUAZIONE IN 3 PALLEGGI (1-2 IN PIÙ PER I PIÙ PICCOLI);

4) UTILIZZARE IL PASSAGGIO STIMOLA MOLTO LE CAPACITÀ COGNITIVE;

5) PASSARE ATTRAVERSO UN DIFENSORE IN SITUAZIONI DI GIOCO A METÀ CAMPO;

6) PASSARE NEL TEMPO E NELLO SPAZIO GIUSTO IN SITUAZIONI DI SMARCAMENTO.

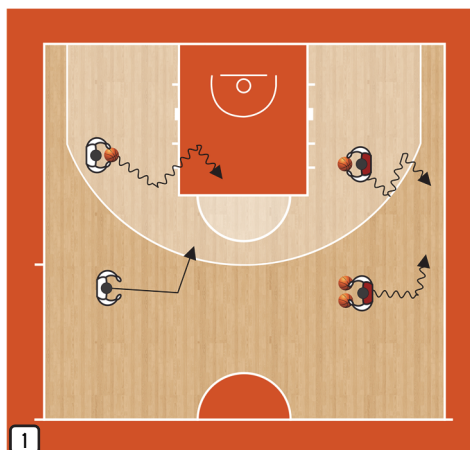
## ATTIVAZIONE

### ESERCIZIO 1: PALLEGGIO

#### A COPPIE

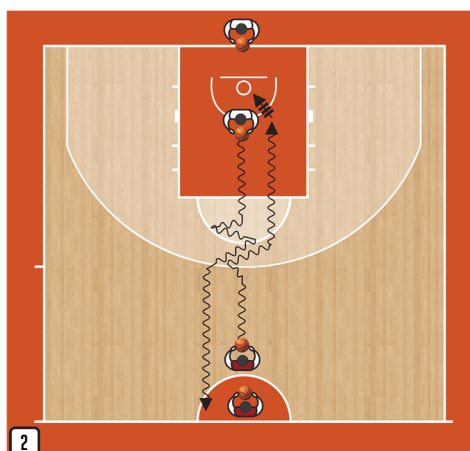
**DESCRIZIONE:** Giocatori disposti come da diagramma in tutto il campo, eseguono per un tot. di ripetizioni i seguenti movimenti:

- Ball Handling: un giocatore comanda con scambio di palla;
- Palleggio con guida: ogni giocatore ha un pallone;
- Palleggio con guida: un giocatore senza palla e l'altro con due palloni;
- Palleggio sul posto più passaggio: un giocatore esegue passaggio diretto, l'altro battuto a terra.



### ESERCIZIO 2

**DESCRIZIONE:** Giocatori tutti con la palla, una fila parte da centrocampo, l'altra dall'interno dello smile. Al "VIA" i primi giocatori delle due file partono in palleggio utilizzando la stessa mano. Quando si incontrano effettuano un movimento di hesitation e ripartono uno diretto a concludere a canestro, l'altro a cambiare fila. Possiamo far "comandare" una delle due file a rotazione.

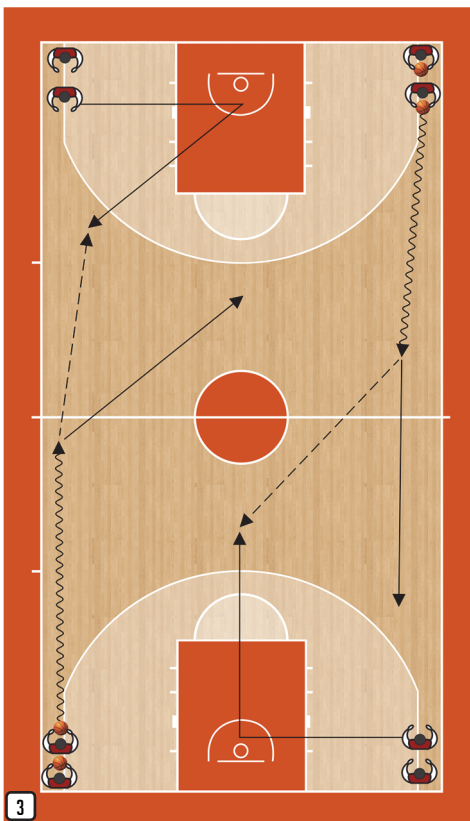




**ESERCIZIO 3: QUATTRO ANGOLI**

**DESCRIZIONE:** Giocatori disposti come da diagramma in quattro file agli angoli del campo. Giocatore con la palla parte in palleggio mentre il giocatore nell'angolo opposto avrà cominciato lo smarcamento per poi ricevere il pallone in posizione di ala. Da questo momento in poi possiamo decidere di far eseguire ai giocatori svariate collaborazioni in attacco come per esempio il dai e vai o il passaggio consegnato.

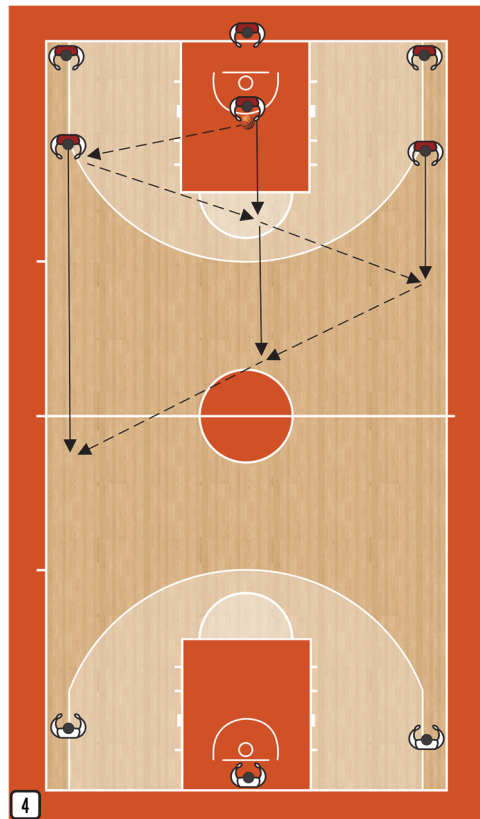
**FOCUS:** Giocatore con palla deve "passare dal palleggio".



**Variante:** A "comandare" il lato di uscita e la rispettiva collaborazione può anche essere il giocatore senza palla (vedi metà campo in basso **diagr. 3**)

**ESERCIZIO 4: DISCESA A TRE**

**DESCRIZIONE:** Giocatori disposti come da diagramma, tre file sulle due linee di fondo campo. Parte un terzetto con il pallone e va a concludere al canestro opposto. Senza far cadere il pallone a terra da canestro realizzato, parte il terzetto successivo.



**FOCUS:** Poniamo la nostra attenzione in particolare su alcuni punti: "passare e correre"; "ricevere e attaccare"; "attaccare il campo in profondità". Un oc



# SuperBook



Numero 1-2018 (3)

**SB**  
**SUPER**  
**BOOK**

I quaderni tecnici di Superbasket

**SPECIALE MANNHEIM 2018**  
**ANDREA CAPOBIANCO**  
**GLI ATTACCHI DELLA NAZIONALE U18**  
**LUCA BANCHI**  
**COSTRUZIONE DELLA DIFESA 3-2**

**FONDAMENTALI**  
**ATTACCO**  
**DIFESA**  
**MINIBASKET**  
**PREPARAZIONE FISICA**  
**MENTAL COACHING**  
**3X3**

**MARCO SODINI**  
**ALLENARE IL BLOCCO**  
**SULLA PALLA**

9 788859 184301

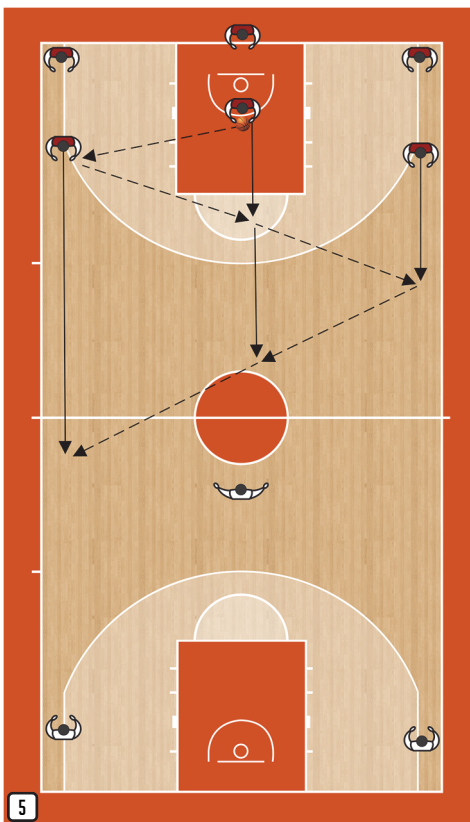
**BASKET**  
**COACH**  
**EURO 10**

**La rivista tecnica per gli  
allenatori di pallacanestro  
la trovi su [www.basketball-store.it](http://www.basketball-store.it)**

chio anteriore di riguardo alla posizione dei piedi e delle spalle mentre il giocatore sta passando la palla al compagno.

### ESERCIZIO 5: DISCESA A TRE CON DIFENSORE

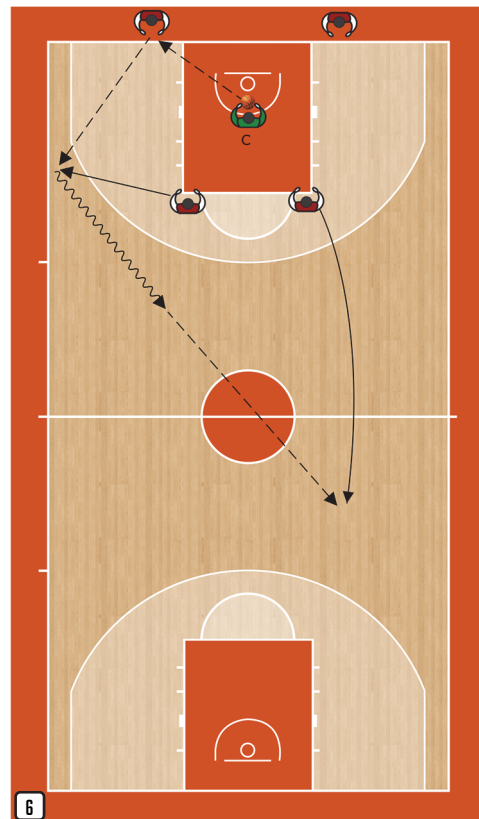
**DESCRIZIONE:** Come esercizio precedente, però ora ad attendere nella metà campo opposta ci sarà un difensore. Dopo la metà campo si può utilizzare un solo palleggio (2 per i più piccoli) su ogni ricezione per attaccare il canestro. Il centrale può passare a chi vuole, anche due volte sullo stesso lato.



**FOCUS:** Gli attaccanti senza palla dovranno cercare di “correre dietro al difensore”.

### ESERCIZIO 6: 2CO “VOLA”

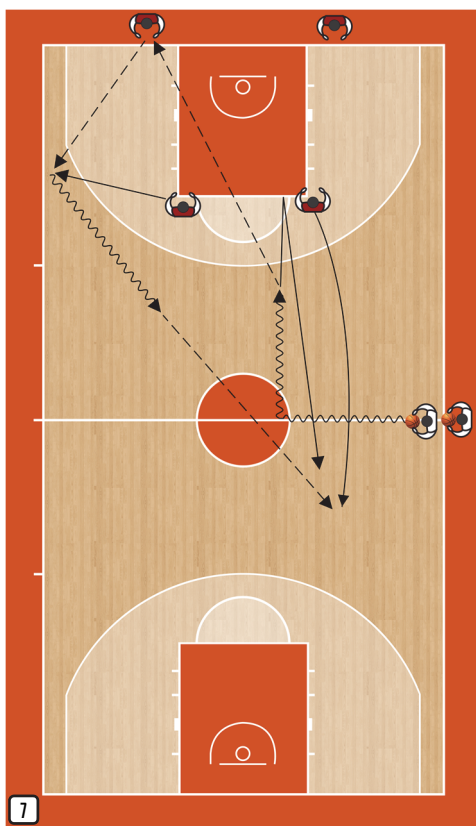
**DESCRIZIONE:** Giocatori disposti come da diagramma. In questo esercizio andremo a vedere i compiti sul contropiede rispetto al lato di apertura e al lato della corsa. L'allenatore decide quale dei due ragazzi in fila sotto canestro dovrà fare la rimessa passandogli la palla. I due ragazzi in campo dovranno rapidamente capire i compiti e organizzarsi. Uno prenderà il passaggio e l'altro correrà velocemente a canestro per una conclusione.





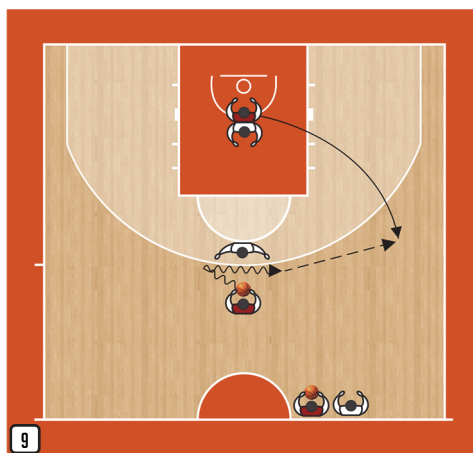
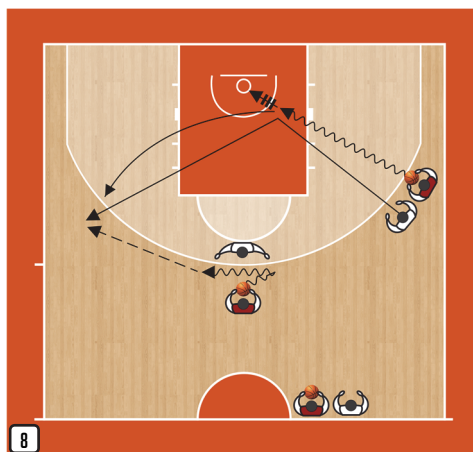
### ESERCIZIO 7: 2C1 "VOLA"

**DESCRIZIONE:** Come esercizio precedente ma adesso inseriamo un difensore. Il giocatore da metà campo passerà la palla a uno dei ragazzi sulla riga di fondo e correrà in difesa, i due attaccanti si organizzeranno velocemente secondo le regole dell'esercizio precedente per attaccare il canestro nel minor tempo possibile.



### ESERCIZI 8 E 9: 1C1 USCITA DA SOTTO CANESTRO E PASSAGGIO SOTTO PRESIONE

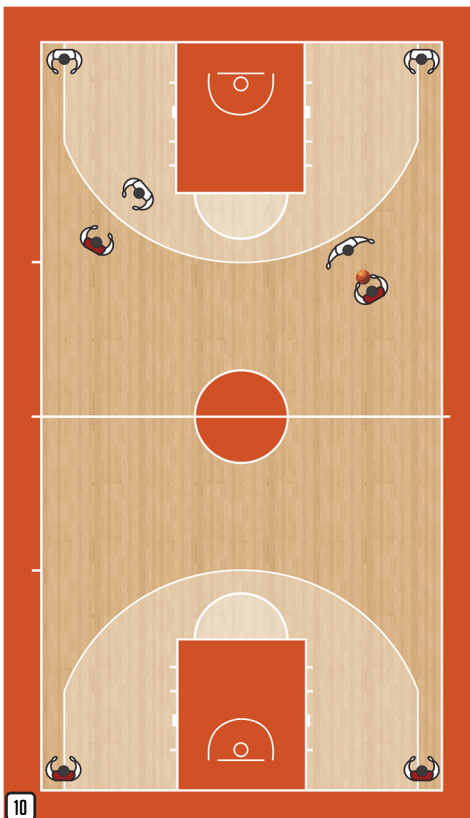
**DESCRIZIONE:** Giocatori a coppie un attaccante ed un difensore. Il palleggiatore in tutti e due gli esercizi deve mantenere una buona posizione per passare la palla al compagno quando quest'ultimo esce. Come? Spostandosi leggermente e orientando il corpo e la palla sul lato dove dovrà uscire il compagno. Nel primo esercizio (**diagr. 8**) chi passa sa già dove uscirà il compagno, mentre nel secondo (**diagr. 9**) no perché può uscire sui due lati per cui è più difficile gestire la situazione di palleggio.





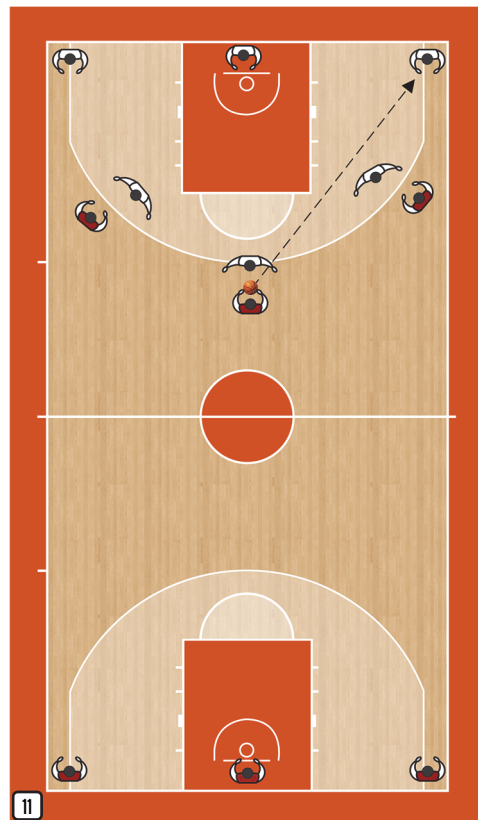
### ESERCIZIO 10: 2C2 TUTTO CAMPO CON APPOGGI: CHI ATTACCA DIFENDE

**DESCRIZIONE:** 2c2 da fondo campo, chi attacca difende. Una volta preso il rimbalzo o subito il canestro i difensori dovranno preoccuparsi di eseguire il passaggio di apertura su uno dei due angoli, quello più vicino alla palla. L'altro giocatore deve "volare" in contropiede. Regola: chi prende l'apertura non deve abusare del palleggio e dopo 2- 3 palleggi deve passare la palla, al compagno in contropiede o a uno dei due appoggi negli angoli. Per i ragazzi più piccoli le due file negli angoli possono salire verso la palla oppure possono essere posizionate sulla linea di tiro libero.



### ESERCIZIO 11: 3C3

**DESCRIZIONE:** Stessi principi del 2c2. Il difensore che prende il rimbalzo esegue l'apertura sempre sul giocatore sotto canestro che dovrà velocemente uscire sul lato giusto a prendere la palla per condurre il contropiede. I due laterali devono partire al momento giusto e correre fino alla linea di fondo cercando di "andare dietro le spalle" dei difensori che recuperano. Leggere il campo in profondità.



# ANDREA CAPOBIANCO

## LA MERAVIGLIOSA AVVENTURA MANNHEIM 2014

LA TECNICA,  
LA TATTICA,  
LE EMOZIONI  
NEL TORNEO  
DI PALLACANESTRO

IL LIBRO DI  
**ANDREA CAPOBIANCO**,  
UNO DEGLI ULTIMI  
**COACH VINCENTI**  
CON LA MAGLIA AZZURRA



**BASKET®**  
**COACH.NET**

**LO TROVI SU BASKETBALL-STORE.IT**



**BASKETCOACH.NET**