

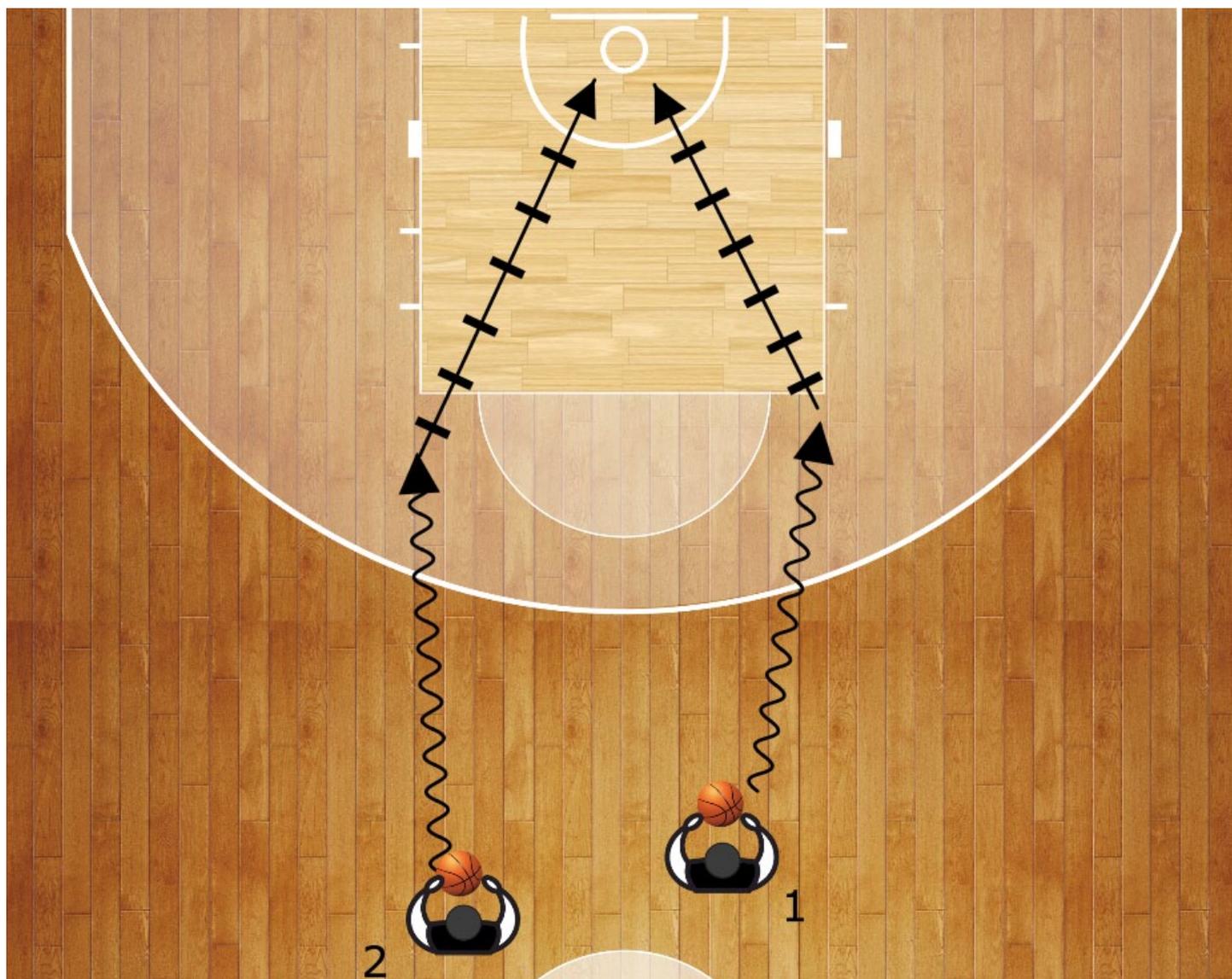


**GIOCARE A BASKET
CON I PIEDI**

A. Magro

www.basket-playbook.it

PLAYBOOK 5.0



GIOCARE A BASKET CON I PIEDI

Uno dei compiti fondamentali di un allenatore è quello di aprire il “sacco degli attrezzi” dei propri giocatori e metterci dentro quanti più elementi possibili.

Grazie a ciò, ognuno di loro saprà autonomamente, a seconda della situazione che si troverà di fronte, quali soluzioni e strumenti utilizzare per risolvere il relativo problema.

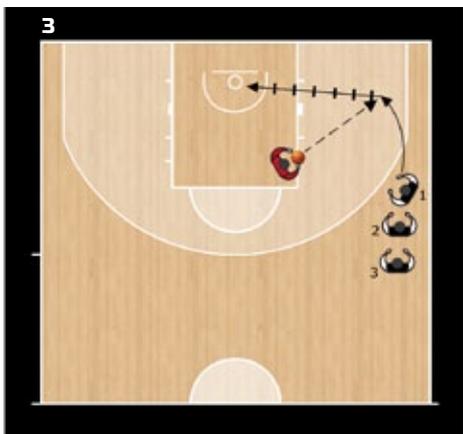
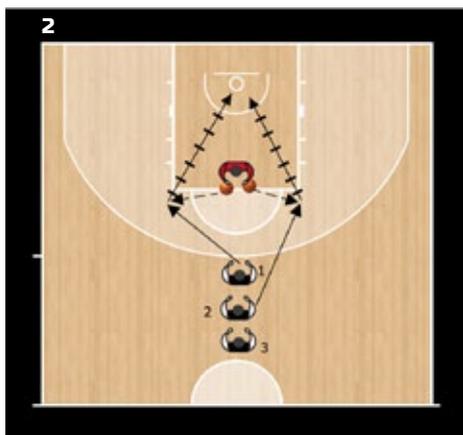
In questa proposta vedremo come grazie al lavoro dei piedi, specificatamente attraverso l’arresto ad un tempo, un giocatore possa preparare il proprio corpo ad acquisire un equilibrio simile a quello che si ha nel tiro in equilibrio per eccellenza: il tiro libero. Infatti, la bravura dei tiratori di altissimo livello, è quella di ricreare le stesse condizioni di

equilibrio che si hanno durante un tiro libero, ma naturalmente in una situazione dinamica.

Questo non vuol dire che non insegneremo l’arresto a due tempi o “sfalsato”. Piuttosto che forniremo ai nostri giocatori tutti gli strumenti e le armi possibili per migliorare il proprio gioco e di conseguenza la loro autonomia di scelta.

Esercizio 1

Descrizione: giocatori partono dalla metà campo in palleggio, con la mano esterna ed effettuano primariamente un arresto a due tempi, interno-esterno, all'altezza del gomito, ed un tiro. Dopo alcune ripetizioni possono eseguire lo stesso esercizio, ma con un arresto ad un tempo.



FOCUS: attraverso l'arresto ad un tempo, l'attaccante non avrà bisogno della torsione del busto, necessaria per esempio ad un giocatore "de-stro" mentre si sposta sul lato destro del campo, quando raccoglie la palla ed esegue un arresto a due tempi sinistro-destro.

Esercizio 2

Descrizione: hockey step sul posto; quando C lancia la palla, facendola rimbalzare per terra, 1 corre per prenderla e tirare utilizzando l'arresto a un tempo. Successivamente possiamo svolgere lo stesso esercizio con partenza dalla posizione di ala.

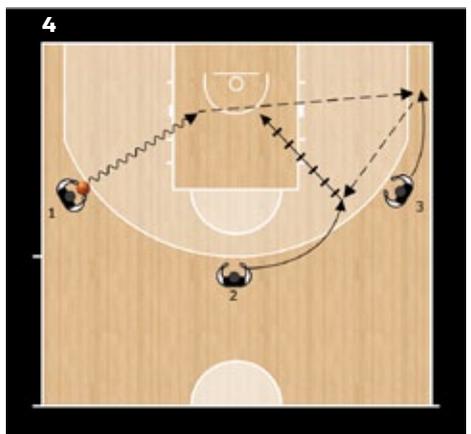
FOCUS: 1 deve "attaccare" il pallone, facendolo rimbalzare a terra una sola volta.

Esercizio 3

Descrizione: come esercizio precedente, ora però C lancia la palla senza farla rimbalzare a terra, 1 mentre esegue hockey step sul posto, dovrà "attaccare" il pallone (senza farlo ovviamente cadere) per poi eseguire un arresto ad un tempo e tiro.

Esercizio 4

Descrizione: 1 attacca il canestro in palleggio, 3 si spazia in angolo e riceve passaggio, 2 adegua la sua posizione in base alla palla "attaccando



il passaggio" con i piedi, e non aspettando la palla da una posizione statica; ricevuto il pallone esegue arresto ad un tempo e tiro.

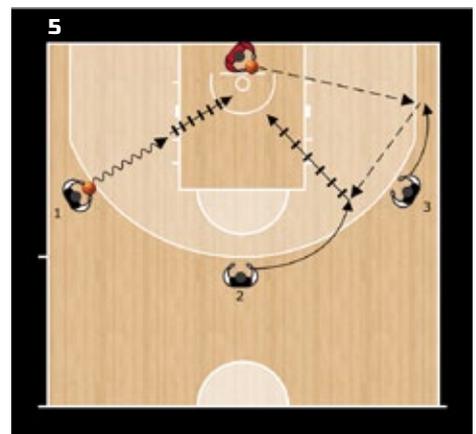
FOCUS: Andare incontro alla palla ed accorciare lo spazio.

I giocatori troppo spesso si muovono in campo occupando una posizione "standard", di quelle conosciute, ma al momento del passaggio aspettano la palla, rischiando magari un anticipo del difensore.

Esercizio 5

Descrizione: come esercizio precedente, ma più dinamico. Infatti ora 1 attacca il canestro in palleggio, esegue arresto ad un tempo e tira; 3 e 2 si spazieranno sul lato opposto: 3 riceve il passaggio da C, extra pass a 2, che andrà incontro al pallone, lo "strappa" e attacca il centro con due palleggi arresto e tiro.

FOCUS: Naturalmente non dobbiamo dimenticare di curare tutti i fondamentali presenti all'interno dell'esercizio. I passaggi effettuati con mano esterna, proteggendosi con la spalla (come per esempio quello di 3 per 2); i piedi di 2 che al momento della ricezione devono essere già rivolti verso canestro, o ancora il primo palleggio di 2 profondo e "forte" per battere il proprio difensore.



Esercizio 6

Descrizione: giocatori effettuano dalla posizione di ala, due palleggi verso l'angolo, arresto ad un tempo e tiro.

FOCUS: In questo esercizio è evidente come, essendo il piede della spalla con cui il giocatore tirerà, normalmente più avanti rispetto all'altro piede, questo costringerà il palleggiatore ad eseguire una torsione del busto ulteriore, per fronteggiare adeguatamente il canestro.

Proviamo fin da subito a far eseguire l'arresto ad un tempo, al fine di permettere ad ognuno dei giocatori di trovare il proprio equilibrio, per un tiro in una situazione dinamica.

Esercizio 7

Descrizione: la proposta espressa nell'esercizio precedente è ancor di più evidenziata in questo esercizio. Infatti 2 dovrà "uscire" dal birillo, come fosse un blocco, ricevere, eseguire arresto ad un tempo e tirare.

FOCUS: I giocatori grazie all'arresto ad un tempo, metteranno fin da subito piedi, busto e spalle verso il canestro, evitando di prendere la palla sul primo appoggio di un arresto a due tempi, che invece li costringerà ad effettuare una torsione, appoggiare l'altro piede e poi tirare.

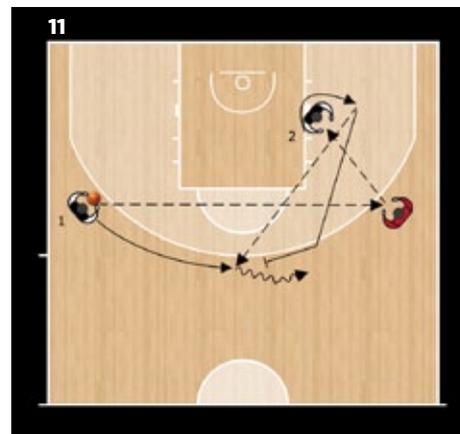
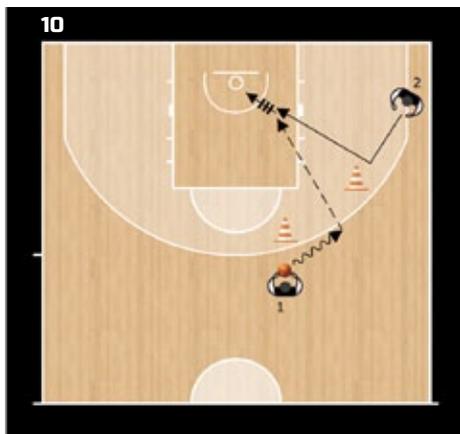
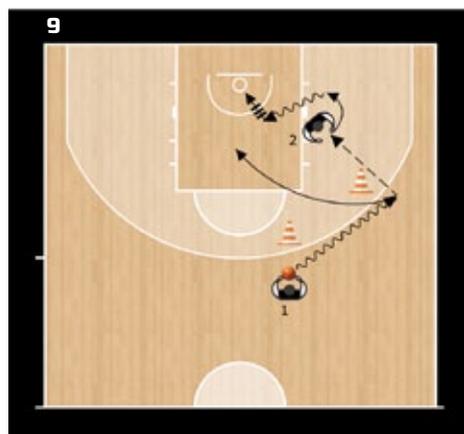
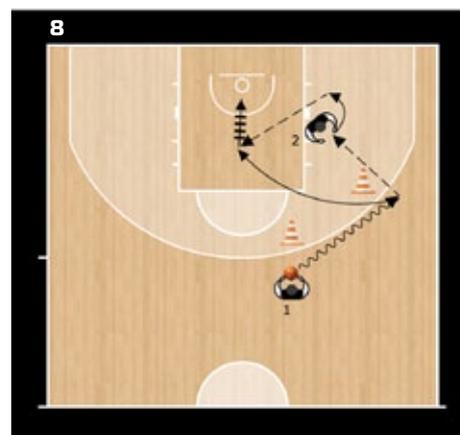
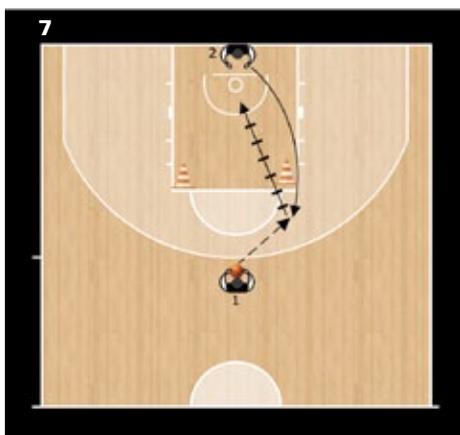
Esercizio 8

Descrizione: 1 parte davanti al primo

birillo palleggiando, mano esterna, fino al secondo birillo.

Attraverso un arresto a due tempi entra nella "figura difensiva del difensore ovvero il cono", passando al post ed eseguendo un taglio verso canestro; 2 riceve in posizione di post basso ed effettua un arresto ad aprire - dorsale, e con un passaggio skip passa la palla ad 1 per una conclusione da sotto canestro.

FOCUS: In questo esercizio vediamo come l'uso dei piedi sia fondamentale per effettuare un buon passaggio; ma anche per cambiare direzione e conseguentemente velocità, al fine di spostarsi rapidamente in mezzo al campo.



Esercizio 9

Descrizione: come esercizio precedente, ma 2 quando riceve palla ed esegue arresto ad aprire-dorsale, finta il passaggio e attacca il canestro con un arresto di potenza all'altezza dello smile. Dopo alcune ripetizioni, possiamo cambiare la conclusione di 2 che, eseguito l'arresto a due tempi in area, finta, si gira sul perno destro e tira.

FOCUS: Eseguire un arresto a due tempi in area risulta favorevole per un duplice motivo: perché il giocatore aumenta la sua base d'appoggio, ma anche perché può utilizzare i perni per effettuare delle finte.

Esercizio 10

Descrizione: 1 effettua un palleggio verso 2 che avrà i piedi rivolti verso il palleggiatore; 2 cambia direzione e senso, effettuando una torsione del busto e un cambio di velocità. 1 esegue arresto sinistro-destro e con mano esterna (destra con riferimento al diagramma) passa la palla battuta a terra a 2 che concluderà in corsa a canestro. Posso successivamente inserire un difensore su 2 che ostacola il back door.

FOCUS: palleggiatore quando deve effettuare un passaggio consegnato, normalmente si dirige in palleggio verso il proprio compagno. Interessante però notare come, se palleggiatore puntasse il difensore del compagno, lo

costringerebbe a fare una scelta: passare dietro a lui (lasciando molto spazio per un tiro "aperto" al ricevitore) o passare dietro al proprio uomo (con lui), esponendosi ad una facile penetrazione verso canestro.

Esercizio 11

Descrizione: situazione per giocatori più evoluti: 1 passa a C, che passerà palla a 2. 1 esegue un taglio verso il centro e verrà servito da 2 che avrà una visione periferica grazie ad un arresto ad aprire-dorsale (sin. - des. rispetto al diagramma); 2 corre a portare un pick & roll, che a seconda delle situazioni di gioco o delle caratteristiche dei giocatori può evolversi in uno short roll altezza gomito, o una "rollata" profonda in area.

GIOCATORI

Troverete tre set di giocatori: con le braccia, numerici, cerchi e triangoli

I MOVIMENTI

Potrete disegnare le linee di movimento dei giocatori con palla e di quelli senza palla.

ACCESSORI

La sezione accessori ti permetterà di inserire sul campo di gioco tutti quegli elementi utili al disegno degli esercizi.

DATABASE PERSONALE

Sarà possibile esportare i vostri disegni in tre formati: alta qualità, Piano Allenamento, formato Web.

PLAYBOOK 5.0

**Il migliore software per gestire
in modo professionale
i tuoi piani di allenamento.**



PLAYBOOK 5.0
www.basket-playbook.it