

Esercizi

di Maurizio Cremonini



Gioco che conclude la fase di attivazione. Suddivisione del gruppo in due file, ogni fila disposta sulla linea del tiro da tre punti in corrispondenza della linea del tiro libero. Un cono è posizionato sulla tacca più bassa dell'area dei tre secondi, sul lato opposto. E' un gioco che richiede movimento. Al segnale parte il primo di ogni fila (senza palla), corre a toccare il cono, cambia di senso e si muove verso la palla per riceverla, si gira e tira a canestro, quindi prende il rimbalzo, passa al primo della fila e va a disporsi in coda alla stessa (diagr. 1). Variante. Ricevere la palla sulla linea di tiro libero dopo aver eseguito azione di "hockey-step".

Questo tipo di lavoro è mirato a far capire ai ragazzini come saper usare i piedi, metter attenzione sui piedi, ricevere la palla ed eseguire un giro a canestro. Il presupposto fondamentale è sicuramente ricevere la palla, ma il non saper usare i piedi nel ricevere e nel girarsi a canestro comporterà probabilmente un'esecuzione del giro e del tiro a canestro non corretta. Si pone il problema: "pavimento che scotta", posizione di schiena a canestro, ricezione, come risolverlo? Girandosi a canestro! Certamente non intervengo subito, ma nel momento della riflessione faccio capire a chi si trova in difficoltà la soluzione del problema. Chi stenta nel riuscire, va seguito con maggior attenzione. Sicuramente è importante che il ragazzino trovi da solo la risposta e con l'aiuto dell'Istruttore.

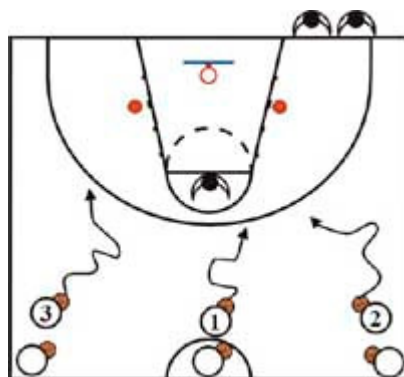
Fase centrale

Obiettivi: sviluppare l'idea dell'uno contro uno, proposta di esercizi per migliorare il palleggio, il tiro e il passaggio e capire la loro funzione.



Diagr. 2

Due contro uno. Due file di attaccanti senza palla a metà campo, una per angolo ed una fila di difensori sotto canestro (diagr. 2). I due attaccanti devono cercare di attraversare la porta, delimitata da due coni posizionati sulle tacche alte dell'area dei tre secondi, senza farsi toccare dal difensore. Almeno uno dei due attaccanti può riuscirci. E' un gioco che stimola il saper leggere lo spazio e la difesa. Se il difensore non riesce a toccare nessuno dei due attaccanti, ritorna in coda alla linea dei difensori. Variante: i due attaccanti con la palla, quindi si muovono in palleggio.



Diagr. 3

Tre contro uno, come il precedente, con e senza palla (diagr. 3). Chi viene toccato diventa difensore. E' un gioco che utilizzo anche a livello "Ragazzi" (Campionato "BAM"). Variante: gli attaccanti vanno al tiro.



Diagr. 4

L'obiettivo di questi giochi sta nel risolvere i problemi attraverso l'uso della tecnica, per cui è necessario conoscerla.

Suddivisione del gruppo in quattro squadre. Ogni squadra gioca in un quarto di campo. Mentre due squadre eseguono palleggio in slalom e passaggio (il primo di ognuna di queste due file parte in palleggio tra i coni, superato l'ultimo si gira, passa al primo della propria fila e va in coda), le altre due, in fila dalla linea dei tre punti posizione di ala, eseguono entrate a canestro. Contare il numero dei canestri realizzati nel tempo che l'altra squadra esegue cinque passaggi (diagr. 4). Al cambio, scalare di una posizione. Ogni squadra somma i propri punti.



Diagr. 5

Si possono stimolare anche angoli di palleggio diversi, ma l'importante è che l'apprendimento avvenga ancora in forma ludica, giocata, divertente e soprattutto il numero di ripetizioni deve essere alto.

Il miglioramento deve nascere dalla competizione, la capacità di eseguire i cambi di mano ed i cambi di direzione deve essere migliorata attraverso adeguati stimoli. I miei esercizi sono adattati a gruppi numerosi, tutti devono lavorare in modo sufficiente con tempi di recupero adeguati.

* Due file con palla sugli angoli del tiro libero [(1A) e (1B)], due file senza palla sugli angoli di metà campo [(2A) e (2B)]. (1A) e (1B) eseguono un palleggio e passano rispettivamente a (2A) e (2B) lanciati a canestro il più velocemente possibile (diagr. 5). Rotazione: (1A) per (2); (1B) per (2B).



Diagr. 6

Dopo alcuni esempi per migliorare il palleggio e il passaggio, spazio alla difesa giocando a strutturare le linee difensive. Uno contro uno: linea uomo (con palla) - canestro. Due file, rispettivamente una di attaccanti ed una di difensori posizionate sugli angoli di fondo campo dell'area dei tre secondi. L'Istruttore [in posizione "(1)", ossia di "play"], lancia la palla verso la posizione "(2)", l'attaccante corre per impossessarsene, il difensore deve "recuperare la linea" (linea uomo-canestro) dopo aver girato attorno ad una "boa" costituita da un cono. Questo gioco serve a rinforzare la linea palla-canestro (diagr. 6).



Diagr. 7

Importante: l'Istruttore guida l'esercizio, detta il tempo per dar modo anche ai più lenti di non arrivare in ritardo a difendere.

Uno contro uno: linea uomo-palla. Due file, nelle stesse posizioni dell'esercizio precedente, la fila dei difensori ["X"] con la palla, l'Istruttore è nella posizione "(3)". X passa all'Istruttore e recupera la linea uomo-palla difendendo contro (1), che deve smarcarsi e ricevere (diagr. 7).



Diagr. 8

Come il precedente, uno contro uno su un quarto di campo. Si gioca contemporaneamente sui due quarti di campo per una maggiore intensità. Le file sono disposte su: angoli delimitati da linea di fondo ed area tre secondi ed angoli di fondo campo, l'Istruttore è sulla posizione di "guardia" e se si trova da solo, un accorgimento per ovviare a questa situazione è di trasferirsi alternativamente da un quarto di campo all'altro per ricevere e passare a palla (diagr. 8).

I prossimi giochi rappresentano una sintesi del lavoro che propongo ai miei ragazzi.

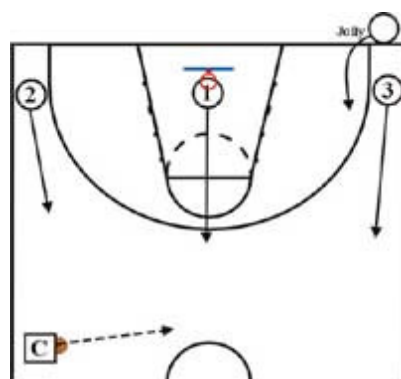


Diagr. 9

"Ruota due contro due".

Due file di attaccanti sugli angoli di fondo campo, sul lato opposto rispetto agli attaccanti (diagr. 9).

Al segnale convenuto (Via!) i primi due delle file degli attaccanti giocano contro i primi due delle file dei difensori. A fine azione (canestro oppure palla rubata), disporsi in coda alla propria fila. Al segnale "Cambio!", gli attaccanti depositano il pallone a terra e tutti ruotano di una posizione. Alla fine della "Ruota", la squadra che ha totalizzato il maggior numero di canestri vince la gara.



Diagr. 10

Tre contro tre a tutto campo con il "Jolly".

Tre file su entrambe le linee di fondo campo, l'Istruttore con palla a met^ campo (diagr. 10). Una delle tre file di entrambe le squadre schiera un ragazzino in più: il "Jolly". Appena l'Istruttore lancia la palla in campo, entrano i primi di ogni fila e quando chiama "Jolly!" entra anche il "Jolly".