

Appunti realizzati da Davide Lenti Istr. di Base

Allenamento coach Fulvio Polesello

Proposta 1 (Diag. 1):

- Lavoro sui perni, presa di posizione spalle a canestro e conclusione con movimento da post-basso 1c0 e 1c1 con difesa guidata. Il coach si è concentrato sui movimenti partendo dal perno esterno.
 - Giro frontale, finta, passo d'incrocio e tiro.
 - Giro frontale, finta, giro dorsale palleggio in avvicinamento e semigancio.
 - Finta verso interno, giro frontale e tiro.

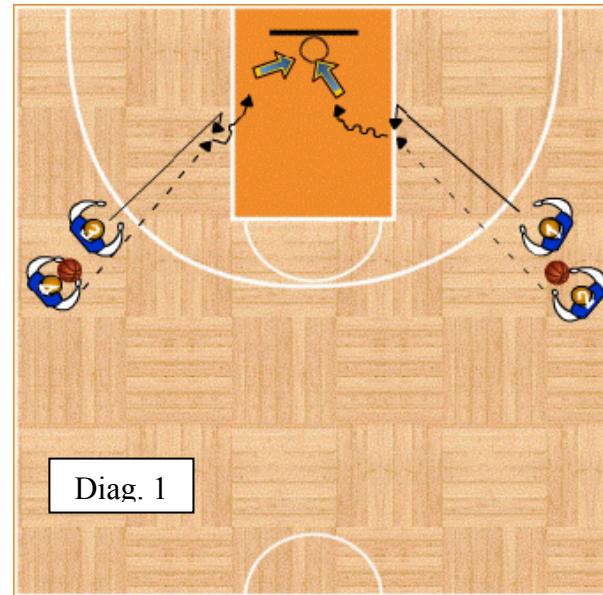
Queste combinazioni prima svolte a secco sono state proposte come letture in 1c1 guidato dai coach.

Correzioni:

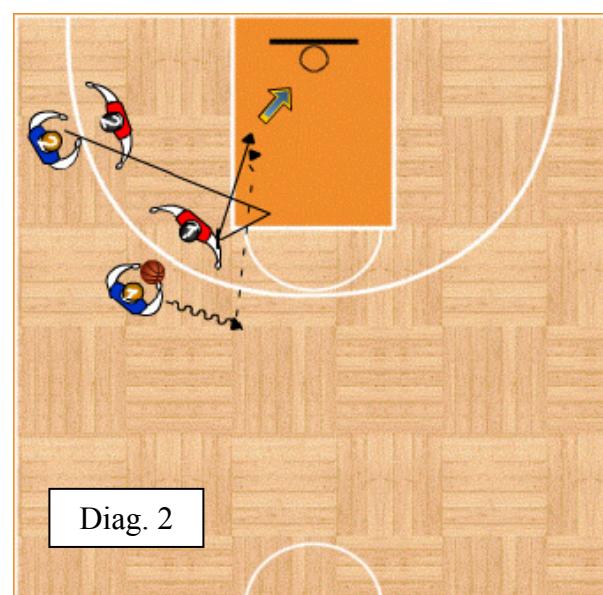
- Attenzione al momento della ricezione a rivolgere lo sguardo verso il centro dell'area, per vedere anche i compagni e gli avversari che sono dietro.
- Presa di posizione con gambe piegate per migliorare l'equilibrio e il controllo.
- Al momento della ricezione, arrestarsi verso la palla per facilitare il controllo allontanando l'avversario.

Proposta 2 (Diag. 2):

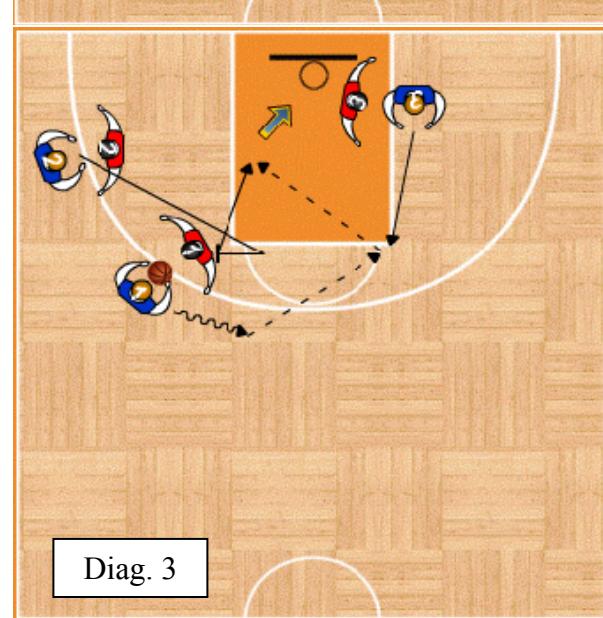
- Uso del piede perno sul pick and roll 2c2. Cura delle letture del bloccante in relazione alle scelte della difesa.
- Situazione di 3c3 con pick and roll e terzo attaccante che parte in post basso sul lato opposto (diag. 3).



Diag. 1



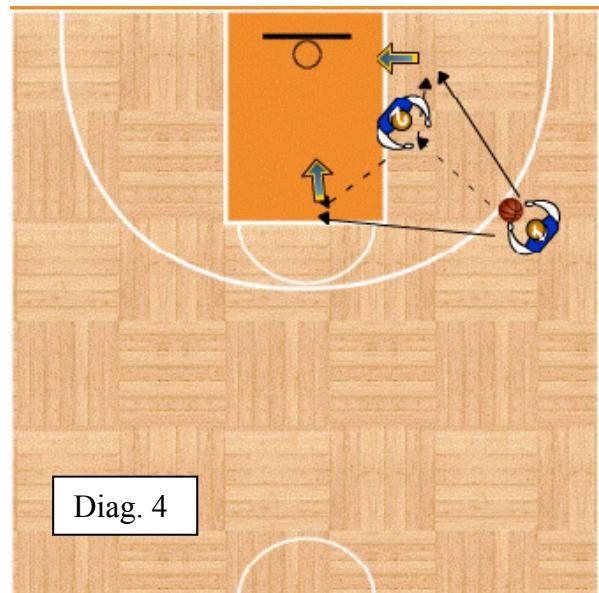
Diag. 2



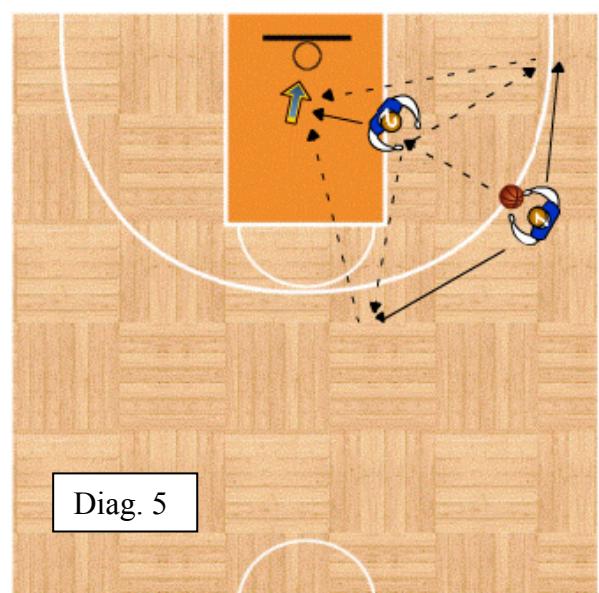
Diag. 3

Allenamento coach Marco Calvani

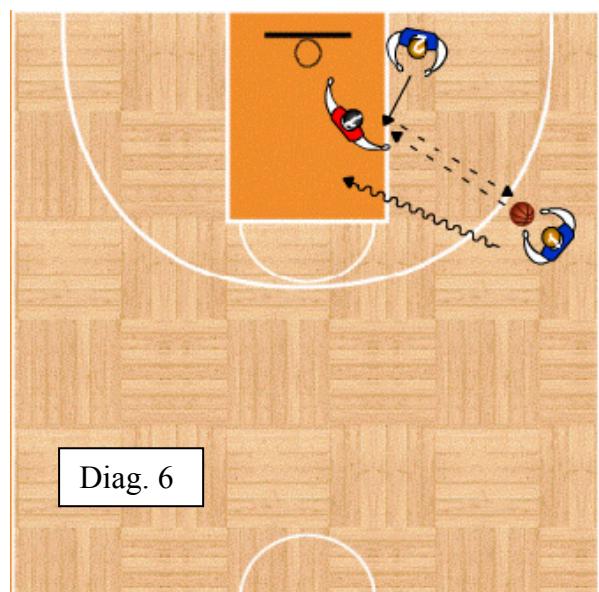
- Proposta 1 (Diag. 4)
2c0 collaborazione tra esterno ed interno lato forte
 - Variante 1 passaggio in post basso e dai e vai
 - Variante 2 (Diag. 5) passaggio in post basso cambio posizione per ricevere, il giocatore in post basso trova una posizione più interna per ricevere ancora e tirare.
 - Variante 3 con difesa guidata sul post basso.
- Proposta 2
2c1 con difesa guidata. Collaborazione esterno interno lato forte.
 - Variante 1 (Diag. 6). Penetrazione verso il centro e il giocatore in post basso cerca la linea di passaggio.
 - Variante 2 Diag. 7). Penetrazione verso il fondo (; il giocatore in post basso sale ad occupare lo spazio del giocatore in penetrazione, riceve e ribalta il pallone all'appoggio, va a giocare il pick and roll con l'appoggio.
 - Variante 3. Le due varianti precedenti con la possibilità di scelta del palleggiatore e lettura.
- Proposta 3
2c1 con difesa guidata. Collaborazione esterno interno lato debole.
 - Variante 1 (Diag. 8). Penetrazione del giocatore in ala verso il fondo. Il giocatore in post basso cerca la linea di passaggio verso il centro.
 - Variante 2 (Diag. 9). Penetrazione del giocatore in ala verso il centro. Il giocatore in post basso cerca la linea di passaggio verso il fondo.
 - Variante 3. Le due varianti precedenti con la possibilità di scelta del palleggiatore e lettura.



Diag. 4



Diag. 5



Diag. 6

- #### ➤ Proposta 4

4c0 penetra e scarica (Diag. 10).

Le regole sono:

1. Le collaborazioni degli esercizi precedenti.
 2. Prima di poter tirare uno degli esterni deve aver penetrato e scaricato.

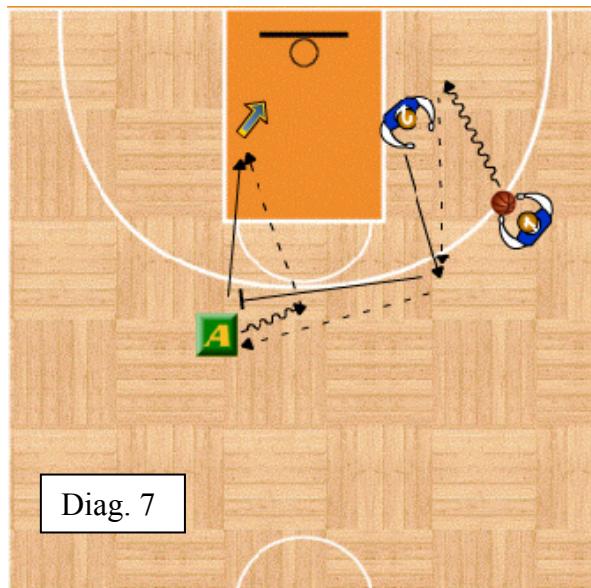
➤ Proposta 5

Collaborazione tra due esterni e un interno nel pick and roll.

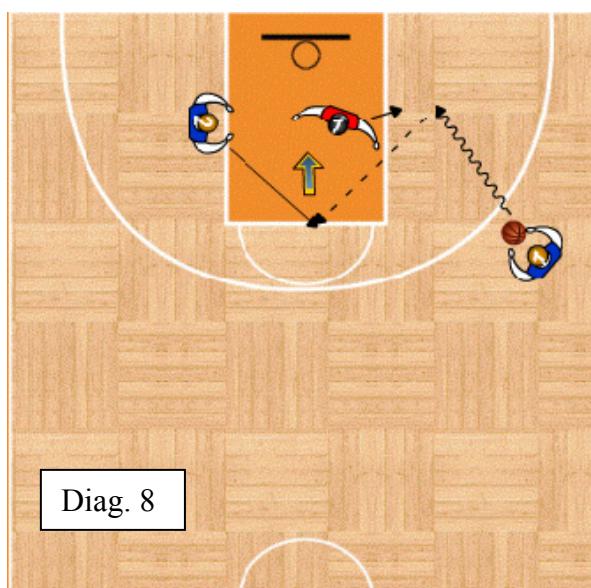
- Variante 1 (Diag. 11). Il difensore del bloccante fa show, il giocatore sul lato debole stringe per fare un triangolo e dare il pallone al rollante.
 - Variante 2. Il difensore del bloccante non fa show, il giocatore sul lato debole resta per creare spazio al rollante che giocherà il pick and roll diretto con il palleggiatore.
 - Variante 3. Le due varianti precedenti in lettura con possibilità di penetrazioni verso il centro o verso il fondo.

➤ Proposta 6

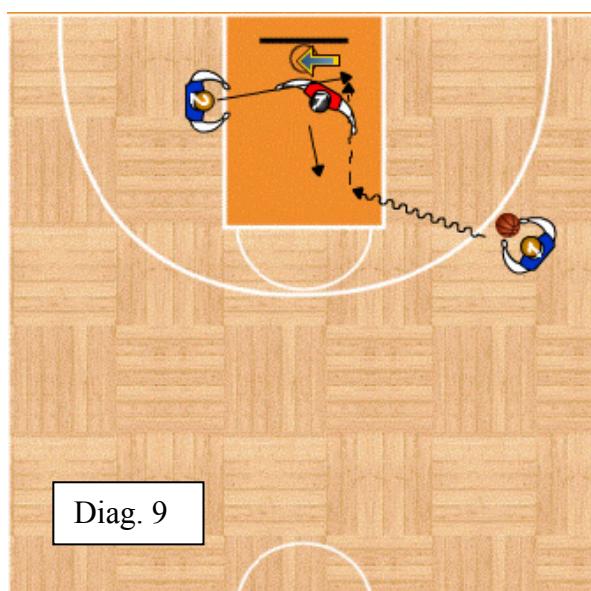
5c5



Diag. 7

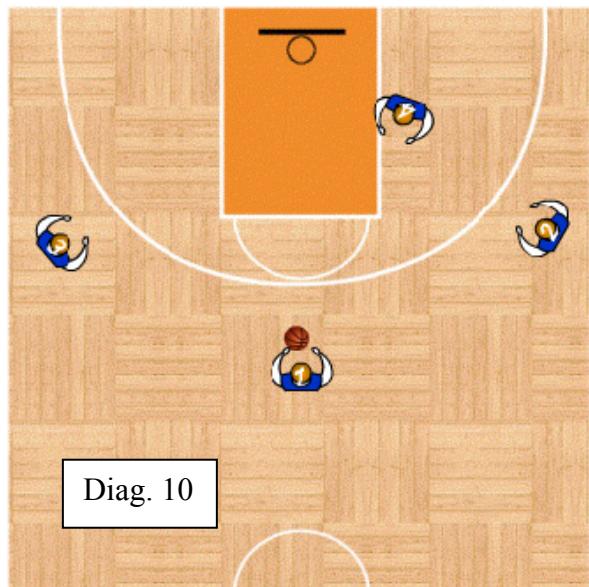


Diag. 8

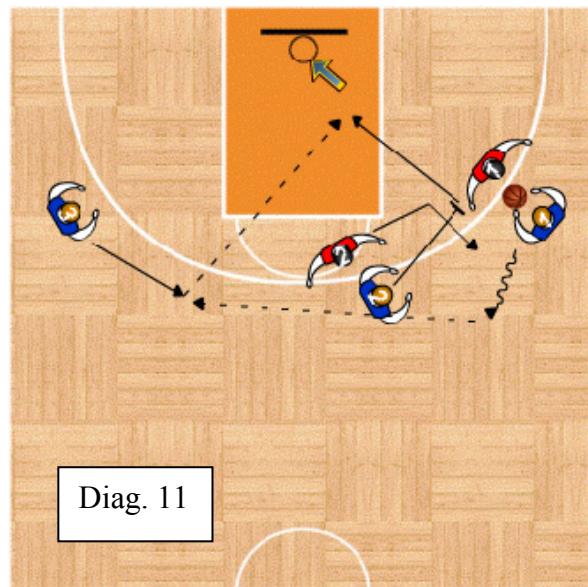


Diag. 9

Allenamento "Progetto Altezza"
Pala Avenali 16 gennaio 2014



Diag. 10



Diag. 11