FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO

CENTRO TECNICO FEDERALE
REGIONE LAZIO

PROGETTO AZZURRI

Allenamento del 9.12.2013, Giornata Azzurra

Gruppo 1999-2000

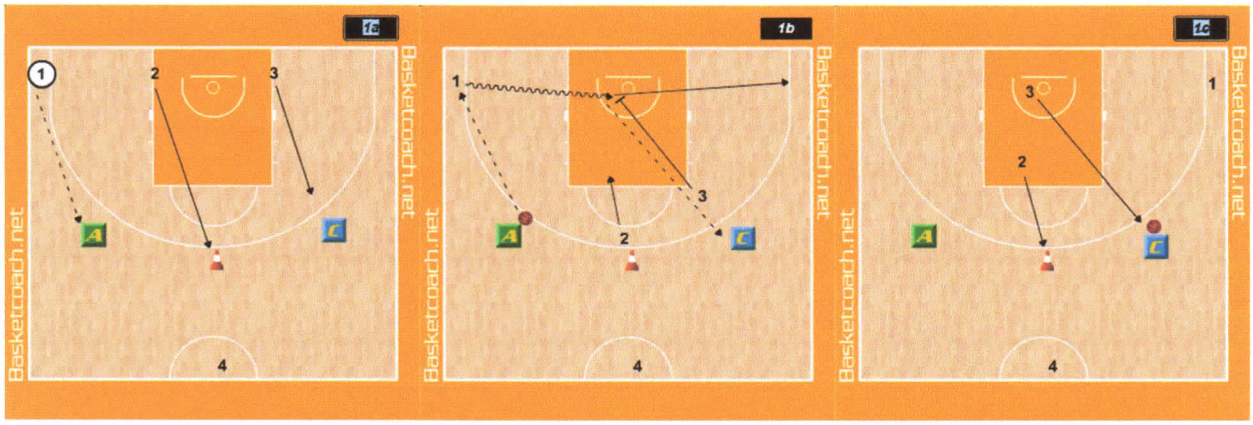
Obiettivo: Contropiede

Relazione gruppo giovani allenatori CTF Regione Lazio

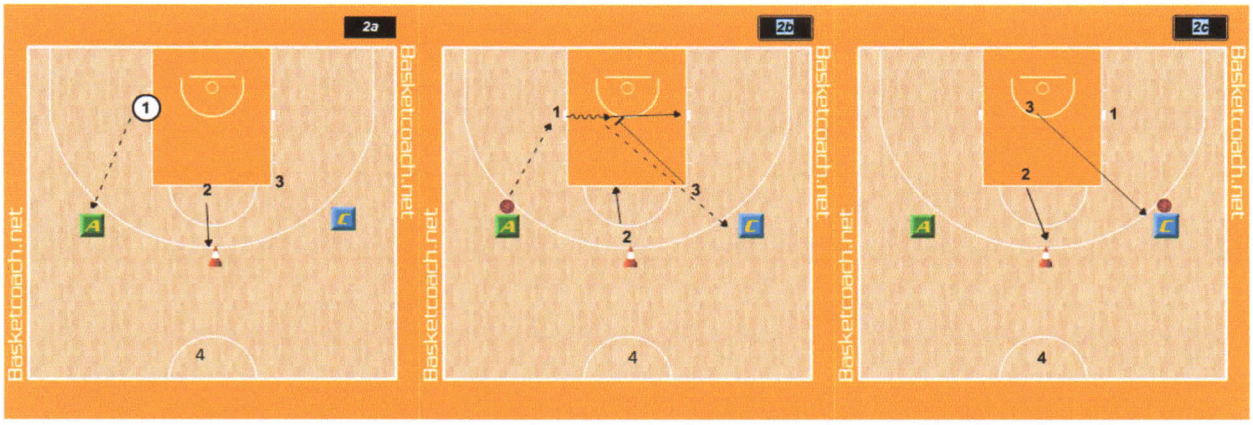
<u>0-10'</u> Attivazione preparatore fisico

<u>10'-25'</u> Attivazione Tecnica: 2c2 posizionamento difensivo + contropiede difesa in recupero.

- #1a, #1b, #1c: 1 passa all'appoggio, 2 va a difendere in anticipo sul cono e 3 difende su coach. 1 penetra sul fondo, 3 chiude e 2 adegua la posizione difensiva, 1 passa a coach ed esce in angolo opposto , i difensori 2 e 3 adeguano la loro posizione difensiva . Coach sbaglia intenzionalmente il passaggio e si gioca 2 c 2 con difesa in recupero.

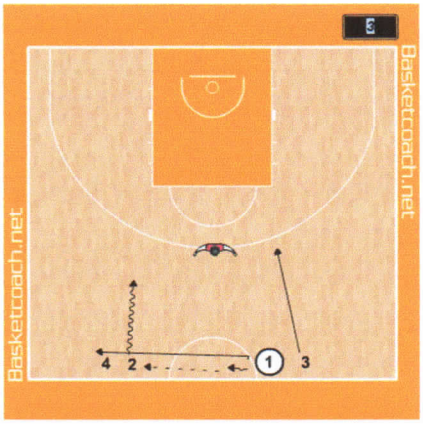


- #2a, #2b, #2c: come esercizio 1 ,ma con giocatore parte esterno e si muove in pivot.



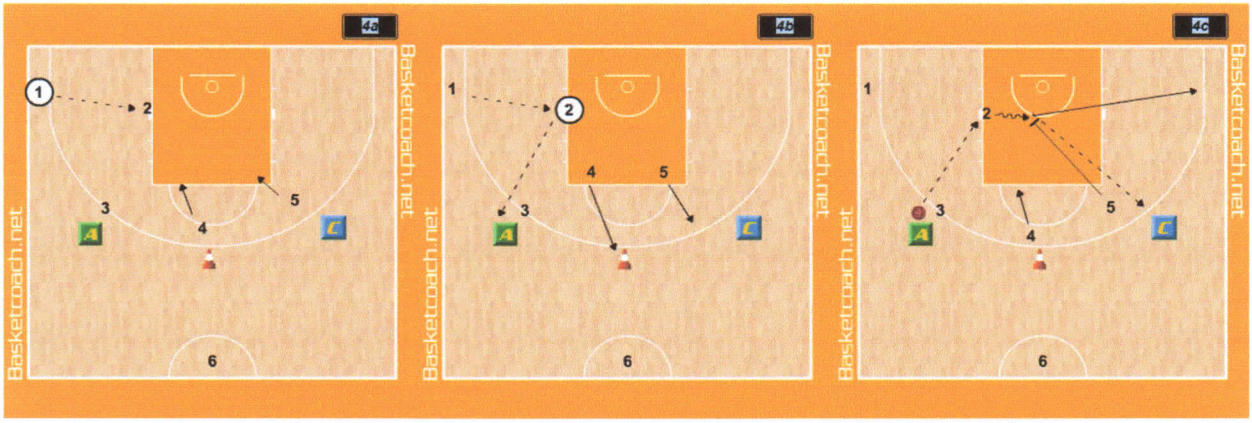
<u>25'-35'</u> Fase centrale: 2c1 metà campo

- #3: 2c1 con partenza da metà campo . Giocatori effettuano un palleggio e passano la palla con la mano opposta, andando in coda alla fila davanti a loro. Al fischio si gioca 2c1.



<u>35'-45'</u> Fase centrale: 3c3 posizionamento difensivo + contropiede difesa in recupero.

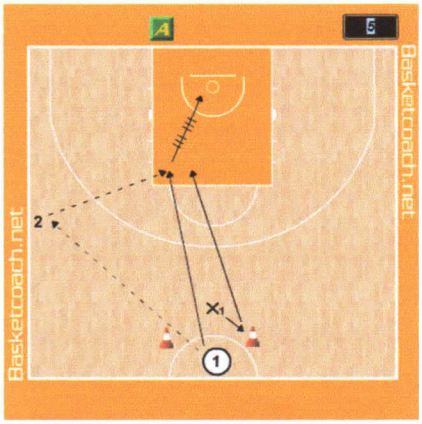
- #4a, #4b, #4c: 1 passa a 2; 4 5 e 6 adeguano la loro posizione difensiva. 2 si muove in posizione di pivot e poi esce in angolo. Il coach sbaglia intenzionalmente il passaggio e si gioca 3c3 con difesa in recupero.



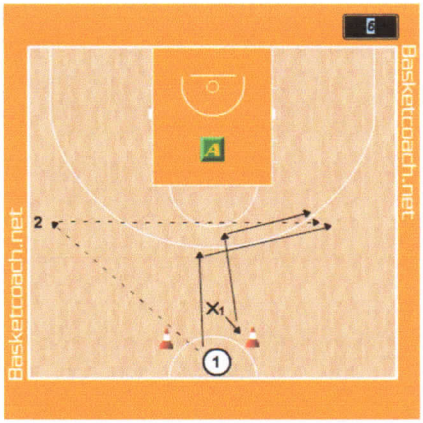
<u>45'-50'</u> Pausa acqua: 6 canestri realizzati in palleggio, arresto e tiro, attaccando due volte a destra, due a sinistra e due al centro.

<u>50'-70'</u> Fase centrale: 1c1 con lettura.

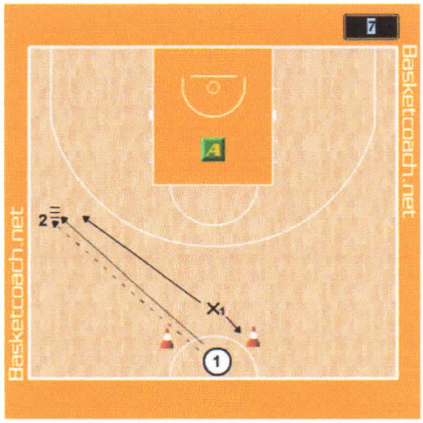
- #5: 1c1 senza palla, X1 tocca il birillo alla sua sinistra, 1 passa a 2 e con area libera gioca dai e vai.



- #6: 1c1 senza palla, partenza come #5, ma con area piena 1 gioca in allontanamento , con 2 che può usare il palleggio per migliorare l'angolo di passaggio.



- #7: 1c1 senza palla, partenza come #5, con area piena 1 gioca dai e segui.



<u>70'-90'</u> Gioco: 5c5

FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO

CENTRO TECNICO FEDERALE
REGIONE LAZIO

PROGETTO AZZURRI

Allenamento 09.12.2013

Annate: 1999 — 2000

Obiettivo: Contropiede

Gruppo di lavoro giovani allenatori CTF Regione Lazio

Esercizio #1 e #2

- **Correzioni allenatori:** in entrambi gli esercizi, le correzioni degli allenatori sono state indirizzate sulla posizione difensiva. Molto spesso i ragazzi nel passaggio da "difesa sull'uomo" a "difesa in aiuto" perdevano completamente la posizione in campo, assumendo quasi sempre una posizione del corpo errata: è stato loro consigliato di lavorare in posizione fondamentale. Un'altra correzione di coach Capobianco è stata quella di dire al giocatore che porta l'aiuto di non abbassarsi troppo sulla penetrazione sul fondo, in quanto altrimenti sarebbe impossibile il recupero sul proprio uomo.

- **Impressioni gruppo:** nell'esercizio #2, quando i giocatori con palla si muovevano da interni, abbiamo notato come fosse per loro più facile ritrovare la corretta posizione difensiva, dovendo percorrere spazi più brevi. Per entrambe le annate ci sono stati problemi di gestione del 2c1: oltre al non correre senza palla, i ragazzi (soprattutto i 2000) hanno interpretato il 2c1 come un esercizio in cui "dovevano passare la palla". In pochi, infatti, hanno attaccato il ferro con decisione per arrivare alla conclusione, oppure per passare la palla al compagno una volta che il difensore li aveva chiusi.

Esercizio #3

- **Correzioni allenatori:** la prima parte dell'esercizio è stata curata con grande attenzione, in quanto rappresenta cosa può accadere in una situazione di contropiede. Molti ragazzi avevano problemi a usare entrambe le mani (mano forte e mano debole) per passare la palla, questo esercizio ha lo scopo di creare un'indipedenza dalla mano forte per mantenere vantaggio in situazione di contropiede. Nella fase di conclusione è stato chiesto ai ragazzi di usare un solo passaggio; se in un 2c1 faccio due passaggi, ho sicuramente sbagliato il tempo del primo passaggio, non usando il palleggio per attaccare il canestro.

- **Impressioni gruppo:** i problemi riscontrati sono stati simili a quelli dell'esercizio precedente: i ragazzi non correvano senza palla, non usavano il palleggio per attaccare il ferro e molto spesso

andavano a creare situazioni di 1c1 con tiri contestati. Abbiamo avuto conferma anche da coach Capobianco che il problema fosse molto di natura mentale, data la scarsa concentrazione dei ragazzi. Dopo la strigliata del coach, infatti, i ragazzi hanno alzato il livello dell'allenamento e l'esercizio ne ha risentito positivamente.

Esercizio #4

- **Correzioni allenatori:** in questo esercizio le correzioni degli allenatori si sono concentrate soprattutto sulla parte finale, in quanto nella fase didattica ci sono stati netti miglioramenti rispetto all'esercizio #1 e #2. Nella gestione del contropiede è stata corretta la corsa dell'uomo senza palla, sia come intensità sia come posizìonamento.

- **Impressioni gruppo:** sin dall'inizio dell'esercizio abbiamo notato come ci fosse una maggiore attenzione alle dinamiche difensive, i ragazzi infatti curavano molto la posizione fondamentale difensiva e successivamente la posizione di anticipo. Il problema continuava a essere il 3c1 con due difensori in recupero, con scelte di spazio e tempo sbagliate per diverse cause: la carenza tecnica nei passaggi (annata '99, per cui bisogna lavorare ancora di più sulle situazioni 2c1), e la scarsa concentrazione mentale (gruppo 2000, in cui i ragazzi non correndo senza palla non creavano mai situazioni di vantaggio numerico).

Esercizio #5, #6 e #7

- **Correzioni allenatori:** alcuni ragazzi hanno rivelato difficoltà a leggere le situazioni di area piena o area vuota, e gli allenatori li hanno corretti stimolandone soprattutto la concentrazione. La maggior parte delle correzioni è stata sui dettagli: il passaggio all'appoggio va fatto con una mano, il palleggio nella partenza è basso e intenso per prendere vantaggio e infine l'appoggio se deve servire il compagno lontano in situazione di dai e cambia deve usare il palleggio per ridurre la distanza.

- **Impressioni gruppo:** siamo rimasti colpiti dalla difficoltà che i ragazzi hanno riscontrato nel compiere letture *veloci,* in quanto sanno leggere esclusivamente la posizione del loro diretto avversario e non quelle dei loro compagni e rispettivi avversari. Molto spesso questo è dovuto a un errore banale come quello di non guardare il canestro quando si gioca, tenendo gli occhi fissi sulla palla, perdendo così di vista i movimenti altrui.