

Sette fondamentali per migliorare ogni giorno

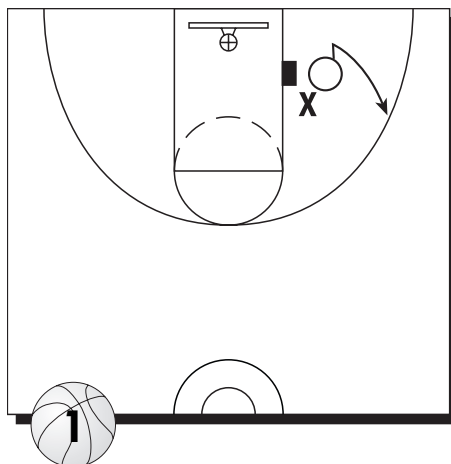
Questi sono fondamentali che insegniamo ogni giorno. Li ho imparati da John Wooden. Non è il solo modo di giocare a basket; è semplicemente il migliore.

- . Riconosci un buon passaggio. Devi saper valorizzare chi fa un buon passaggio. Se mi passi bene la palla, io sarò incentivato a passartela a mia volta. I passaggi ben realizzati fanno crescere la chimica della squadra.
- . La palla va tenuta all'altezza del petto, sotto il mento, con i gomiti in fuori.
- . Taglio a V. Prima di ogni cosa che facciamo in attacco, facciamo una finta con un passo in avanti. Facciamo un taglio a V e chiediamo la palla.
- . L'arresto va effettuato a due piedi con la testa in linea con il punto immaginario a metà tra i due piedi. Bisogna sempre essere in una posizione pronta per giocare. Dopo l'arresto, passaggio a due mani. Fintare un passaggio prima di effettuare il passaggio vero.
- . Sul palleggio, fai un passo indietro e incrocia. La palla non deve rimbalzare più alta del ginocchio. Fare tre palleggi difficili, tre passi indietro, incrociare e farne tre in un'altra direzione. *"Passo indietro, incrocia, 1, 2, 3"*. Personalmente non amo il giro in palleggio, perché si voltano le spalle agli altri nove giocatori. Non amo nemmeno l'incrocio diretto, perché la difesa ha mani molto rapide. Fa allenare i tuoi giocatori ogni giorno su questo e sugli esercizi di palleggio a *zig zag*.
- . Tenere le braccia tese e le mani verso l'alto quando si marca un tiro, ogni tipo di tiro. Quando la palla va in aria, anche le mani devono essere alte.
- . Tendi le braccia verso canestro anche dopo il tiro.

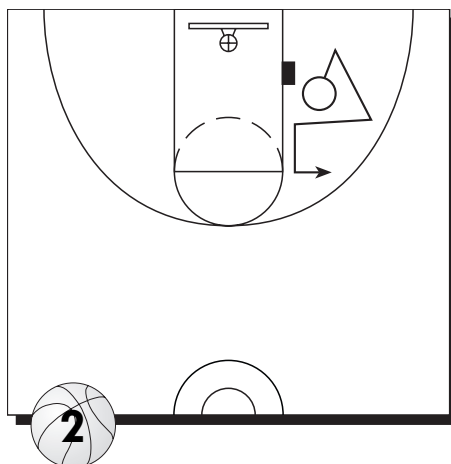
Si possono creare i giusti spazi ed un perfetto triangolo offensivo per il rimbalzo con un giocatore in mezzo e un giocatore in basso: queste sono ottime situazioni. Ho sentito molti allenatori dire *"difendi"*, ma hanno mai insegnato come fare?

“Smarcati!” - Hai mai insegnato ai tuoi giocatori come smarcarsi?

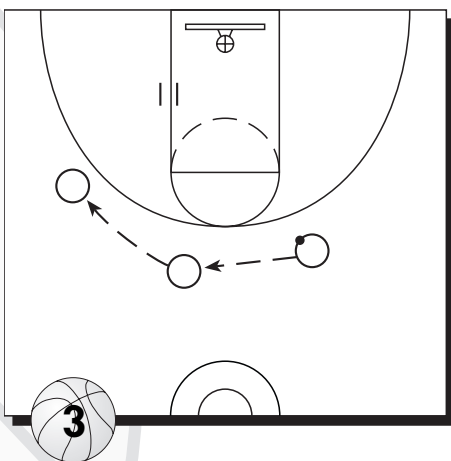
Inizia con un passo in fuori e uno verso la linea di fondo allontanandoti dalla posizione di post basso, poi fai un taglio a V con le mai in fuori, in modo da poter ricevere la palla, portala al petto con i gomiti in fuori. Quindi, usando il piede perno, fai un passo indietro oppure un giro frontale o dorsale (**diagr. 1**).

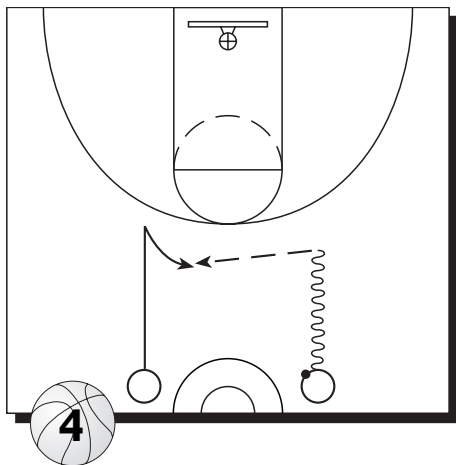


Se vuoi smarcarti, fai un taglio a V, esci, torna indietro e sali verso la parte alta dell'area e taglia con un movimento ad angolo di novanta gradi (**diagr. 2**).

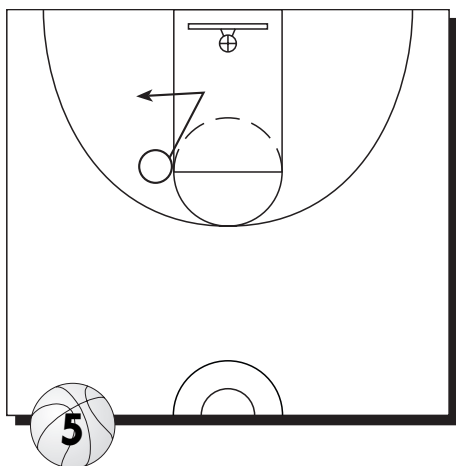


Se ci disponiamo in attacco con una o con due guardie davanti, iniziamo l'attacco con la palla sul lato opposto in modo che il difensore, che è lontano due passaggi, abbia un piede in area. Quando la palla viene passata da una guardia all'altra e quindi all'attaccante in ala, il difensore avrà difficoltà ad uscire e ad anticipare quel passaggio, se viene effettuato un taglio a V (**diagr. 3**).

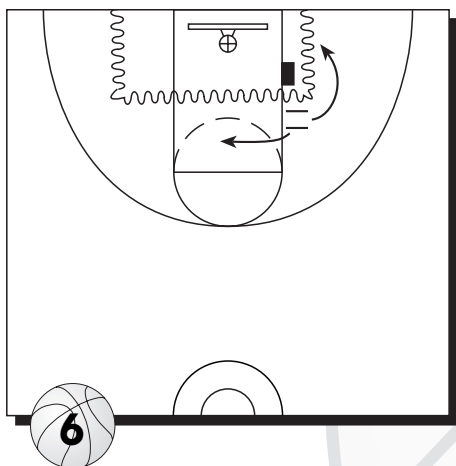




Quando facciamo un passaggio da guardia a guardia, il giocatore che sta per ricevere fa un taglio a V e torna indietro per ricevere il passaggio. Il passaggio deve essere a due mani (**diagr. 4**).

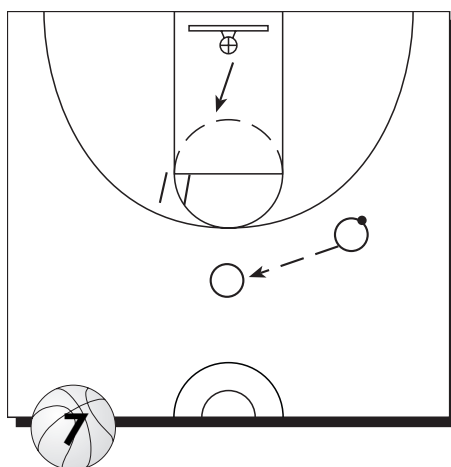


Il giocatore in post ha la possibilità di tagliare in varie direzioni, ma quando fa il taglio a V, può andare a tirare da sotto canestro, se la difesa non lo segue. Se la difesa scende, il post farà un taglio a V e un passo davanti alla difesa. Devi insegnare ai tuoi giocatori come smarcarsi in ala, se vuoi che abbiano una preparazione completa (**diagr. 5**).

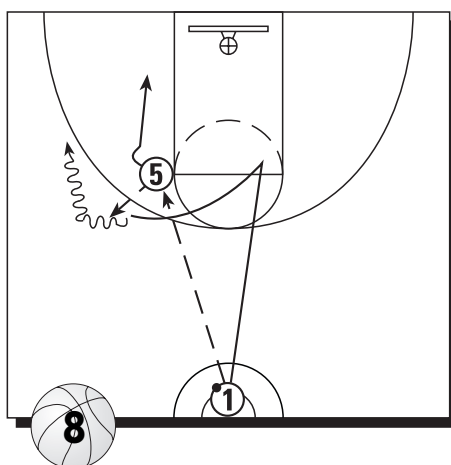


Il post va a posizionarsi sopra l'ultima tacca della lunetta, basso sulle gambe, con le mani rivolte verso l'alto. Deve chiedere la palla. Quando la riceve, porta la palla al petto e localizza la difesa. Quando tira deve usare il tabellone, se è vicino a canestro. Può fare un passo indietro ed un sottomano di forza. Il giocatore può fare perno sul piede verso l'interno, una finta di tiro, un passaggio schiacciato a terra, un sottomano. Deve seguire sempre il tiro. Questa parte dell'attacco condiziona l'intero attacco (**diagr. 6**).

Una parte importante dell'attacco è il movimento di taglio rapido in post. Il post sale in area e prende posizione guardando verso l'angolo della metà campo. Cambio di lato della palla, che viene indirizzata verso la parte alta dell'area dei tre secondi. A questo punto sono possibili quattro diversi movimenti (*diagr. 7*).



Passiamo, blocchiamo e ruotiamo - 1 passa a 5, riceve la palla dietro dopo il taglio a V e poi 5 ruota. 1 e 5 sono spalla a spalla (*diagr. 8*).



5 vede 1 che palleggia, quindi 5 si gira per portare un blocco. Poi 5 ruota (*diagr. 9*).

