

# CLINIC BASKET

A cura di Matteo Picardi

## IL CONTROPIEDE: TEORIA ED ESERCIZI

E' fondamentale che ogni squadra di pallacanestro, dilettanti o professionisti, consideri il CONTROPIEDE come la scelta offensiva principale.

Quali sono i vantaggi di un "contropiede"?

- 1) velocità di esecuzione
- 2) possibilità di gioco in superiorità numerica
- 3) canestri facili

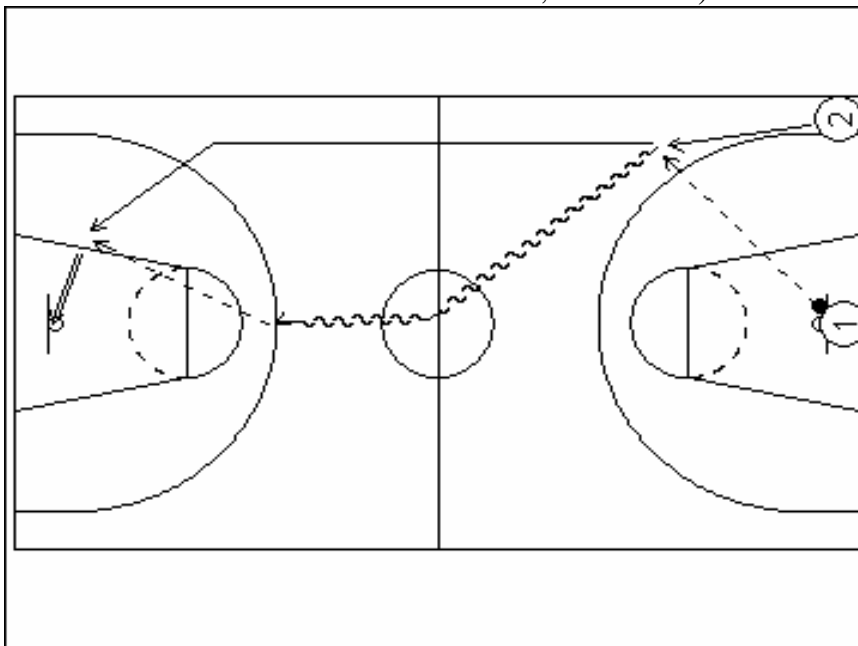
Sono poche le regole per poter effettuare una buona transizione offensiva:

- 1) occupare tutti gli spazi per allargare il gioco
- 2) passaggi semplici e sicuri
- 3) "leggere" la difesa: comprendere dove c'è vantaggio per una buona conclusione
- 4) Pochi palleggi, correre chi è senza palla

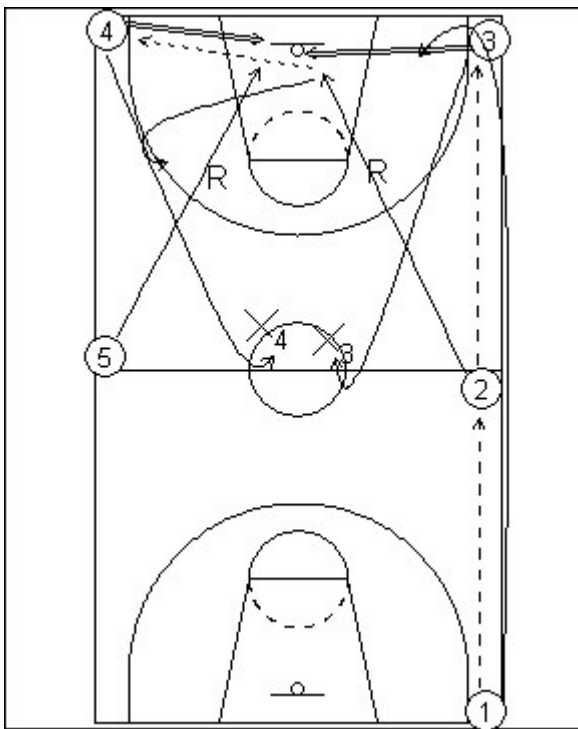
In questo approfondimento vi proponiamo un solo, ma esaustivo allenamento di 2 ore dedicato COMPLETAMENTE al contropiede per una squadra giovanile.

### RISCALDAMENTO (tot: 10 minuti)

2 File fondo campo, una in angolo senza palla, una sotto canestro con palla. Il primo della fila sotto canestro sbatte la palla contro il tabellone e salta per il rimbalzo, mentre il giocatore 2 scatta per ricevere l'apertura ed appena giunto in prossimità del prolungamento della linea del tiro libero chiama "palla" e si posiziona con le spalle parallele alla linea di fondo. Ricevuta palla, 2 corre verso il centro del campo, mentre 1 prende la corsia destra per raggiungere l'altra meta-campo in posizione di guardia per poi tagliare verso canestro e ricevere il passaggio del 2. Dopo la conclusione si ripete l'esercizio nell'altra fascia per andare a concludere all'altro canestro e tornare in fila. (5 minuti con le file a destra e conclusione a destra, 5 minuti con le file a sinistra e conclusione a sinistra. Variante: ricezione, arresto-tiro)







### FLIPPER

Giocatori disposti come da diagramma. Palloni solo nella fila 1

1 passa 2 e corre fino a fondo campo; 2 passa a 3 che tira. 2 corre a prendere il rimbalzo ed apre a 4 che fa il secondo tiro e 5 va a prendere il secondo rimbalzo. Si gioca 3vs2 all'altra metà-campo: 3 e 4, che hanno tirato entrambe in precedenza corrono verso l'altro canestro e diventano i 2 difensori. Gli altri tre giocatori, ovvero 1, 2 e 5 diventano gli attaccanti. Si gira in senso anti-orario

(TOT: 18 minuti)

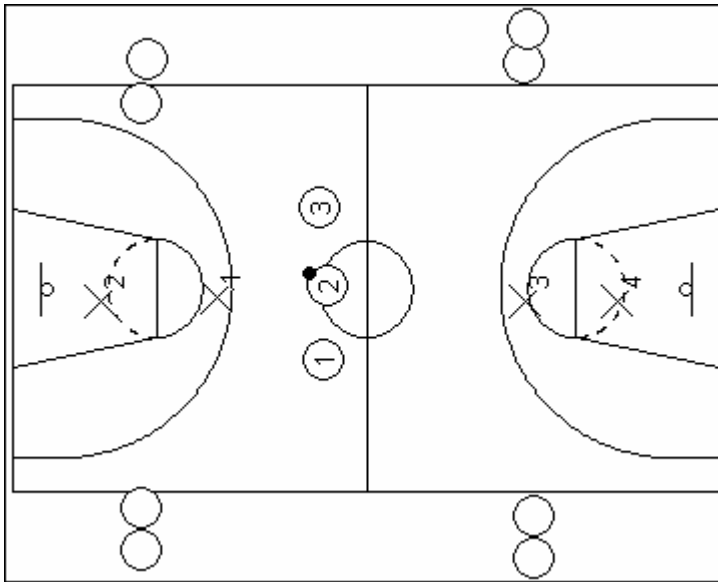
**PAUSA (tot. 2 minuti)**

### ESERCIZI IN CONTINUITA' (40 minuti)

Giocatori disposti come da diagramma: 3vs2 in continuità.

1,2 e 3 attaccano 3vs2 contro i primi 2 difensori. Dopo la conclusione si lotta a rimbalzo e chi recupera palla parte assieme ai primi 2 delle 2 file disposte sul prolungamento della linea del tiro libero. Così in continuità.

ATTENZIONE: dopo circa 5



minuti dare un limite di tempo per l'attacco per poter concludere (7 secondi). Dopo altri 5 minuti rendere il tutto ancora più difficile: 50 canestri in 15 minuti.

Ripetere lo stesso esercizio con 4vs3 in continuità: 4 attaccanti partono ed attaccano ad una metà campo contro i primi 3 difensori. Dopo la conclusione chi ha tirato e chi ha effettuato l'ultimo passaggio attaccano assieme ai primi 2 delle 2 file all'altro canestro contro gli altri primi 3 difensori. Così in continuità

### PARTITELLA FINALE (tot: 20 minuti)

3 contro 3 in continuità: dividere i giocatori in 2 squadre. Ogni squadra è divisa in terzetti, 3 contro 3 in continuità (tot: 10 minuti)

5 contro 5 in continuità.

Costringere l'attacco a correre veloce e la difesa ad anticipare forte per creare il contropiede (tot: 10 minuti)

Fine Allenamento