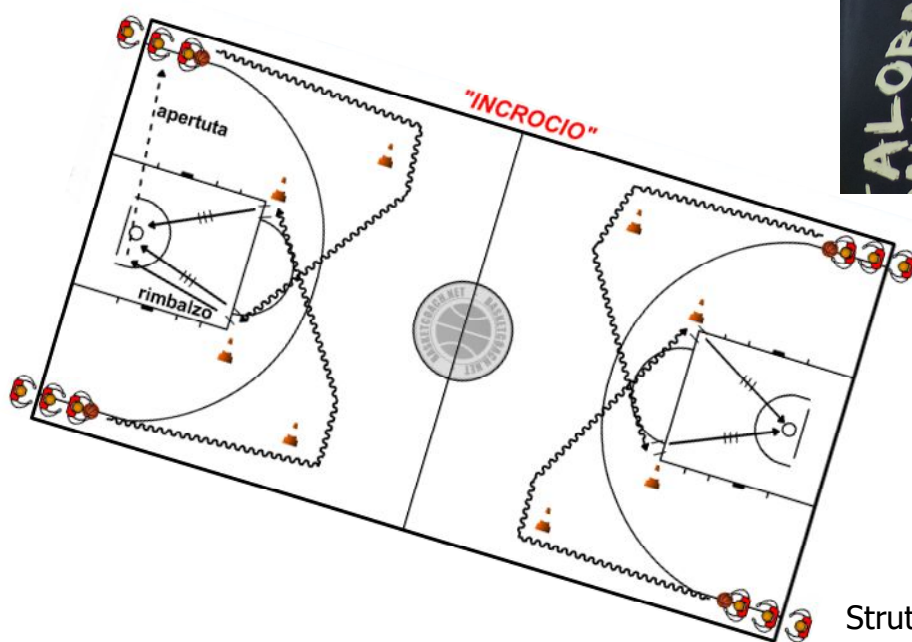
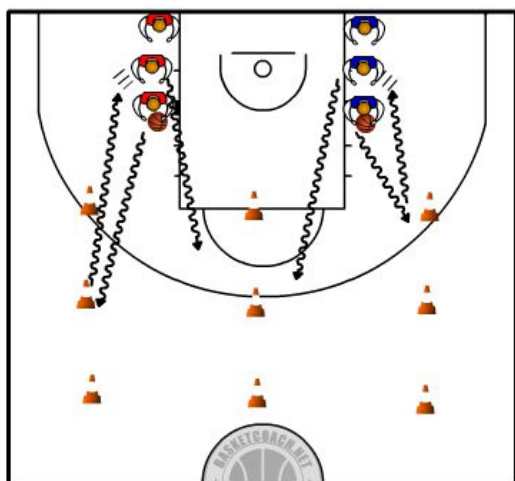


TUTTI GLI ESERCIZI E GIOCHI DEL "CHANTALOBA CAMP"

DI COACH MARCUS KIRKLAND

Edizioni del Camp 2015- 2016

PROGRAMMA DI LAVORO CON OBIETTIVO: MIGLIORAMENTO DEI
FONDAMENTALI INDIVIDUALI
Appunti raccolti da Bruno Boero



Struttura editoriale di Marco Cervati

INDICE

PREMESSA.....	3
LEGENDA DEI DIAGRAMMI.....	4
ATTIVAZIONE.....	5
RISCALDAMENTO	6
Senza palla.....	11
Con palla	11
FONDAMENTALI OFFENSIVI.....	14
CAMBI DI MANO	18
PASSAGGI DA FERMO.....	19
PASSAGGI IN CORSA	22
DIFESA: "PRIMI PASSI"	27
DIFESA: "PRIMI CONCETTI".....	31
RIMBALZI.....	34
TIRI DA SOTTO.....	35
STAFFETTE	38
TIRI IN CORSA.....	40
LAVORO CON I BLOCCHI: PRIME NOZIONI PER U14.....	45
SPAZIATURE	46
Adeguarsi su una penetrazione da varie posizioni/schieramenti	48
Esercizi con due palloni	50
GIOCHI DI TRANSIZIONE	52
FASI DI GIOCO	54
APPENDICE	56
Programma di preparazione individuale "Post – Camp".....	57
Esercizi di compensazione per la mobilità articolare di anche, bacino e dorso.....	60

PREMESSA

Questo libro racchiude il lavoro sempre appassionato e coinvolgente del coach Marcus KIRKLAND (Wingate University N.C.) alle varie edizioni del Camp di Chantaloba Camp (Torino).

Il suo insegnamento e la sua carismatica presenza ci richiama tutti a voler lavorare ancora e sempre sui fondamentali individuali, nella certezza che il programma di lavoro per le categorie giovanili sino a Under 16 devono puntare l'obiettivo al miglioramento degli stessi.






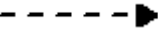






Illustriamo una serie di esercizi, giochi, gare come promemoria dei coaches e dettagli tecnici che faranno da guida agli allenatori durante la stagione, ma anche nelle giornate del camp estivo, in quei momenti o in quei gruppi ove non fosse direttamente presente il capo – coach; parallelamente alle lezioni del coach Marcus, si sono svolti altri allenamenti e lezioni, coordinate e sviluppate dal coach Nino Ferraro, sempre attinenti alle linee – guida tracciate nel presente libercolo.

Per una comprensione più immediata abbiamo raggruppato e suddiviso gli argomenti principali in capitoli di più facile consultazione.

Buon lavoro a tutti

Bruno Boero
Febbraio 2017

LEGENDA DEI DIAGRAMMI

NUMERI ①②③④⑤ -		ATTACCANTE SENZA PALLA
NUMERO CERCHIATO ①		ATTACCANTE CON PALLA
LETTERE X ₁ - X ₂ - X ₃ - X ₄ - X ₅ o		DIFENSORE
		NUOVA POSIZIONE DEL GIOCATORE DOPO UN MOVIMENTO
LETTERA CON PALLINO		ALLENATORE CON PALLA
LINEA TRATTEGGIATA		PASSAGGIO
LINEA ONDULATA		PALLEGGIO
LINEA RETTA		TAGLIO O PERCORSO DEL GIOCATORE
LINEA RETTA		BLOCCO
LINEA RETTA CON TRATTINI		TIRO
DUE LINEE PARALLELE		ARRESTO UN TEMPO
TRE LINEE		PASSAGGIO CONSEGNATO

ATTIVAZIONE

ANDATURE

Partendo tutti allineati dalla linea di fondo campo, le andature si svolgono sino alla linea di metà campo, e ciascuna di esse va eseguita come indicato, "in avanti" all'andata, "all'indietro" al ritorno.

- Ad ogni passo piegare una gamba, tirandola con le braccia verso l'alto.
- Idem con saltello.
- Skip alto: ritorno all'indietro.
- Skip laterale destro al ritorno sinistro.
- Corsa calciata dietro.
- Corsa calciata laterale verso destra e verso sinistra.
- Passo saltellato, con circonduzione delle braccia in avanti e poi indietro.
- Idem con le braccia alternate.
- Idem circonduzione del braccio destro avanti e sinistro dietro; al ritorno si cambia la direzione della circonduzione.
- Affondo con torsione del busto dalla parte della gamba piegata avanti, con braccia aperte ed alte.

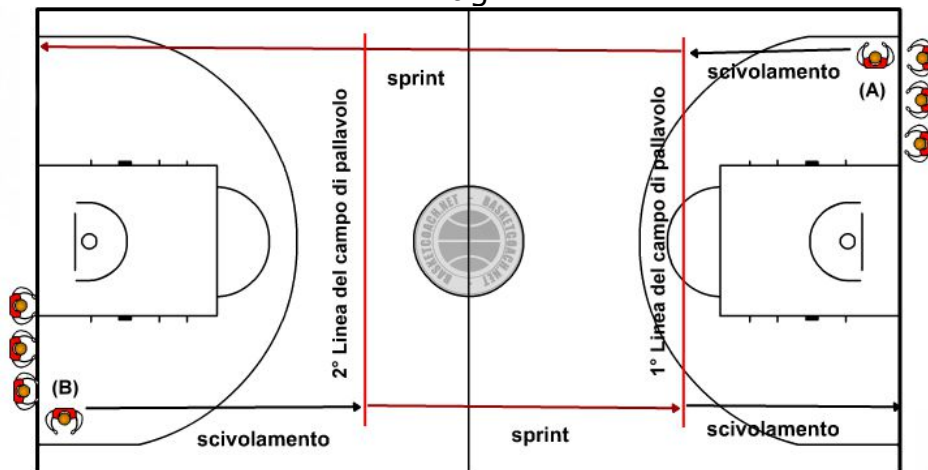
SALTELLI

- Saltelli a piedi uniti sul posto, in avanti ed indietro sulla linea di fondo poi allungo.
- Idem con saltelli laterali sui due piedi poi allungo.
- Idem su un solo piede allungo.
- Idem cambiare il piede allungo.
- Saltelli laterali su un piede allungo.
- Idem sull'altro piede allungo.
- Su tre file: sprint avanti e ritorno con scivolamenti difensivi in diagonale all'indietro e percorso zig-zag.
- Idem scivolamenti difensivi zig-zag in avanti, e ritorno di corsa all'indietro.

RISCALDAMENTO

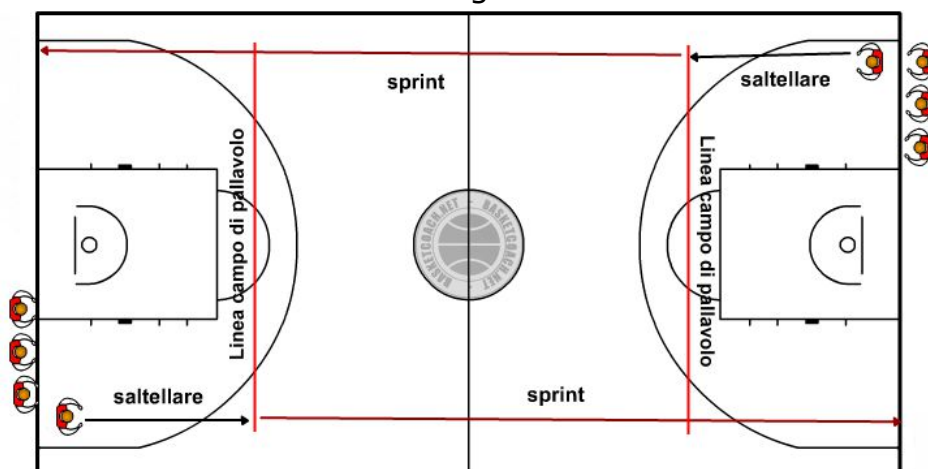
1. Serie stretching (in cerchio a metà campo), seguendo un "leader".
Giocatori allineati sulla linea di fondo campo o sulla linea laterale e senza palla: corsa andata e ritorno, da linea a linea; prima al 50% della velocità poi al 70%, infine al 100%. Seguono esercizi del tipo:
2. Metà squadra sulla linea di fondo, senza palla; la seconda metà sulla linea opposta: al via, scivolamento dalla linea di fondo alla linea del campo di pallavolo, poi *sprint* fino alla linea opposta di fondo campo (A) (diag.1).
3. Idem, sino alla seconda linea del campo di pallavolo, e scivolamenti nell'ultimo tratto, sino alla linea opposta di fondo campo (B) (diag.1).

Diag.1



4. Saltelli avanti - indietro - laterali - piede avanti - piede dietro - a croce - su un solo piede, sulla linea di fondo, con arti superiori alti; saltellare sino alla prima linea della pallavolo; poi *sprint* fino alla linea opposta di fondo campo (diag.2).

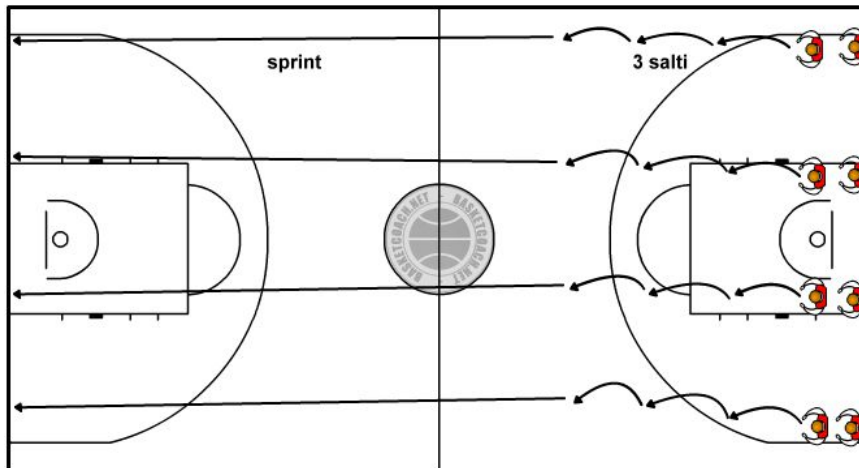
Diag.2



CHANTALOBA CAMP

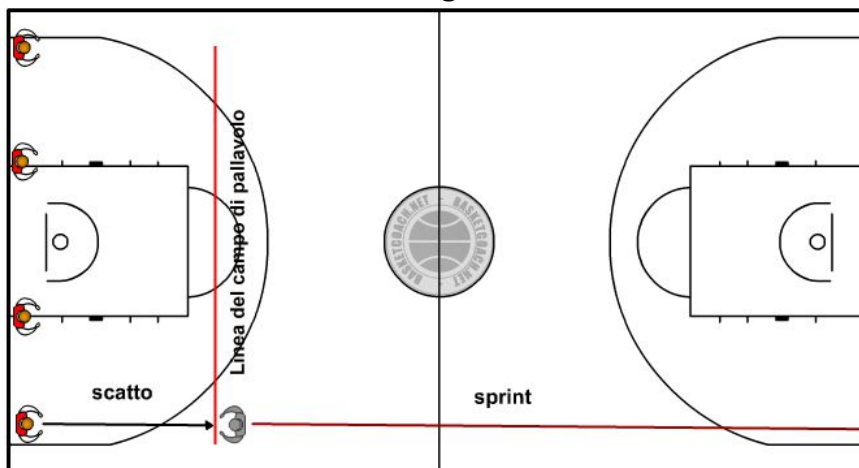
5. Quattro gruppi di giocatori sulla linea di fondo, senza palla: al via, eseguire tre salti in lungo, della massima ampiezza, e successivo sprint fino alla linea opposta di fondo campo; al terzo salto partono i successivi quattro giocatori (diag.3).

Diag.3



6. Quattro file di giocatori sul fondo senza palla: scatto dalla linea di fondo alla linea del campo di pallavolo; poi *sprint* correndo all'indietro fino alla linea opposta di fondo campo (diag.4). Idem con arti superiori alti. Si può partire anche in quadrupedia.

Diag.4



7. Corsa libera senza palla: al comando, formare gruppi di 2, poi 3, poi 4, poi 5 giocatori, ecc. Successivamente, come sopra, ma seduti!
8. Seduti in cerchio, assegnare i numeri 1, 2, 3: al segnale, due giocatori chiamati scattano in piedi, fanno un giro di corsa, e ritornano seduti alla posizione di partenza. Chi arriva ultimo, esegue 5 piegamenti sugli arti superiori mentre partono altri due giocatori.
9. Idem con palleggio, a destra o sinistra. Al fischio, cambiare direzione e ritornare seduti alla posizione iniziale.
10. Eseguire una staffetta a terzetti in cui partono in successione (verso destra o verso sinistra, secondo indicazione del coach) i numeri 1 contro i numeri 2, poi 1 contro 3, infine 2 contro 3.

CHANTALOBA CAMP

11. Camminando eseguire tre palleggi e fermare la palla con due mani. Ripartire con cambio mano, tre palleggi, e così via.
12. Idem "strappando la palla" sotto le ginocchia: la tecnica da usare è quella di strappare la palla dalla zona "spalla – anca" al di sotto del ginocchio opposto, senza tenere gli arti superiori tesi, bensì piegati, in maniera da avere più forza nelle braccia e nelle dita, per resistere ad eventuali interferenze o contatti dovuti ad una difesa molto aggressiva.
13. *Ball- handling* con un pallone. Ad esempio: palleggiare a terra rimanendo vicini al muro, toccandolo con la mano libera: cambio di mano davanti, poi sotto un arto inferiore poi l'altro, poi dietro schiena, sempre toccando il muro. Poi eseguire i 4 movimenti con palla, sempre toccando il muro con la mano libera.
14. Idem a coppie, di fronte toccando la mano libera del compagno ad ogni singolo palleggio e cambio di mano.
15. Idem toccando in successione mano, terra, spalla ...
16. Idem scivolando a "specchio".
17. ***Esercizi di ball – handling con palline da tennis per migliorare riflessi, velocità e coordinazione.***
 - Correndo in avanti lanciare in aria e riprendere la pallina, con l'una e con l'altra mano. Poi con due palline.
 - Palleggiare in terra, prima una e poi due palline. Da fermi, e poi in corsa. Poi stringendole e fermandole un attimo ogni volta.
 - Scambiare per aria due palline, da mano a mano.
 - Idem con tre palline (giocoliere).
 - Idem in movimento, o di passo.
 - Palleggiare palla di basket e pallina, senza afferrarla, da linea di fondo a linea di fondo campo.
 - Idem cambiando mano destra e sinistra.
 - Palleggiare e afferrare la pallina battuta forte in terra, ogni quattro palleggi. Poi dopo soli 3 palleggi.
 - Idem girandosi di 90, 180, 360 gradi, usando un piede perno, con giro in avanti e/o indietro.
 - Lanciare per aria la pallina, e riprenderla in volo dopo aver eseguito una capriola (capovolta) su un tappeto di gomma.
 - Palleggio sul posto e lancio della pallina per aria, riprendendola in volo con la mano opposta senza fermare il palleggio, dunque eseguendo un cambio di mano.
 - Idem con cambio di mano sotto le gambe.
 - Idem con cambio di mano dietro la schiena.
 - Come sopra raddoppiando i cambi di mano (due volte frontale, sotto, dietro) prima di afferrare la pallina lanciata in aria.
 - Idem con palleggio alto (all'altezza del capo).
 - Idem con palleggio forte e basso.
 - Idem alternando i palleggi alti e bassi.
 - Idem con cambio di mano.
 - Giocatori a coppie di fronte, distanza 4 metri circa. Mentre palleggiano con un pallone ciascuno, si lanciano la pallina sulla mano

CHANTALOBA CAMP

libera.

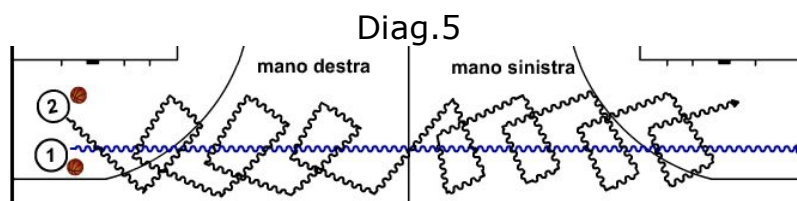
- Idem uno dei due giocatori palleggia con due palloni, e passa battuto al compagno al momento in cui gli è lanciata la pallina. Così di seguito.
- Giocatori a coppie in palleggio con due palloni ciascuno, schierati di fronte al coach: questo lancia le palline – una alla volta – e riceve in cambio un pallone schiacciato a terra dal giocatore interessato.
- Partendo da posizione quadrupede, raccogliere la pallina lanciata avanti dal compagno.
- Predisporre gruppi di 4 giocatori di fronte ad un muro, distanza circa tre-quattro metri: l'allenatore si posiziona dietro a loro, e spara le palline contro il muro in maniera che rimbalzino sopra la testa dei giocatori, che dovranno cercare di prenderle in salto e con una mano.
- Davanti al muro e fronte ad esso: lanciare e riprendere la pallina dietro la schiena, con mano destra e sinistra, in continuità sempre guardando il muro.
- Idem palleggiando con un ginocchio a terra.
- Idem avvicinandosi ed allontanandosi dal muro, mentre un compagno lancia le palline.
- Giocatori davanti ad un muro, con una mano palleggiano sul posto e con l'altra mano lanciano la pallina contro il muro, riprendendola al volo. Lanciare la pallina con braccio alto e poi basso.
- Idem con la mano opposta.
- Idem con cambio di mano davanti. O sotto gli arti inferiori, o dietro la schiena ogni tre/quattro palleggi.
- Giocatori a coppie, distanza tre metri: uno dei due sta a braccia larghe e per ogni mano tiene una pallina da tennis. Il compagno tiene le proprie mani aperte sopra le sue e dovrà prendere al volo la pallina che sarà lasciata cadere "random". Si gareggia a punteggio. Cinque vince.
- Idem il compagno ha la palla, ed inizia una partenza (incrociata) in palleggio: deve prendere la pallina dopo il primo rimbalzo.
- Idem con due palline lanciate in tempi successivi.
- Idem con giocatore in posizione pronta per eseguire scivolamenti difensivi e raccoglie una dopo l'altra due palline, possibilmente dopo un solo rimbalzo in terra.
- Giocatori a coppie di fronte: uno dei due compagni fa rimbalzare una pallina ed, al segnale del coach, tutti e due cercano di prenderla in volo.
- Idem con pallina su un tavolo (o in terra) equidistante dai due giocatori, che stanno pronti in posizione di "triplice minaccia" oppure difensiva.
- Idem preceduti dal comando vocale del coach: "testa o spalla o tasca" o altre varie combinazioni di comandi: i giocatori potranno prendere la pallina, solo dopo aver toccato con entrambe le mani, la propria testa, le spalle o le tasche sui fianchi.
- Tiro in corsa in terzo tempo, raccogliendo sull'ultimo passo e con la mano interna una pallina schiacciata in terra dall'allenatore o un

CHANTALOBA CAMP

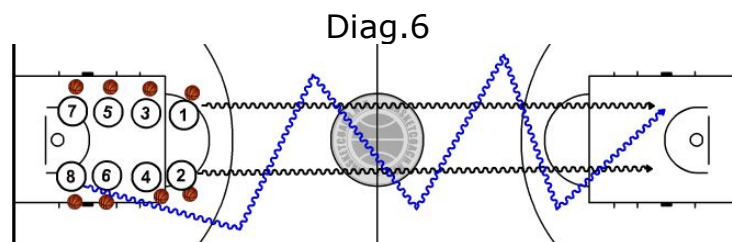
compagno.

- Palleggio-arresto-e-tiro, dopo aver depositato sulla sedia la pallina sull'ultimo palleggio immediatamente prima di raccogliere la palla per tirare.
- Giocare a "prendersi" ("ce l'hai!") in palleggio in una metà campo, mentre un giocatore, oltre alla sua palla da basket, tiene alta e ben in vista una pallina da tennis, che deve essere passata sempre ad un altro compagno con la palla.
- Idem con due giocatori che tengono in vista una pallina da tennis.
- Scivolamenti in palleggio (diagonali e laterali lungo l'area dei tre secondi), raccogliendo con la mano libera, e ripassando le palline lanciate dagli allenatori per ogni tratto del campo percorso.

18. A coppie tutti gli esercizi di "riflessi" con un pallone (palla tenuta e poi lasciata dal compagno dietro la nuca, sotto il mento, dietro le ginocchia, tirata alta con battute delle mani avanti ed indietro, giro, capovolta e presa della palla prima che essa ricada, ecc.).
19. Giocatori a coppie, con un pallone, schiena contro schiena: far girare la palla di lato a destra, sinistra, sopra il capo e sotto gli arti inferiori. Vince la coppia che arriva per prima a 30 e si siede a terra.
20. A coppie con due palloni: mentre 01 cammina palleggiando da linea a linea, 02 gli gira intorno palleggiando il maggior numero di volte (vedi Diag.5): arrivato a metà campo 02 cambia giro e cambia mano. Successivamente, da metà campo, dovrà sempre mantenere la fronte al canestro. Perciò avremo anche il palleggio all'indietro.



21. Giocatori su due file che camminano in avanti palleggiando: gli ultimi due giocatori (07 ed 08) corrono palleggiando esternamente, si portano in testa al gruppo e così via lungo il perimetro del campo.
22. Idem con gli ultimi due giocatori (07 ed 08) che incrociano il percorso dei compagni, passando tra i giocatori che compongono le due file, da esterno ad interno e viceversa, sinché arrivano in testa al gruppo (Diag.6).



23. Due palloni per ciascun giocatore: un pallone è palleggiato, e l'altro resta a terra, spinto alternativamente con la mano libera da sopra, da dietro o anche con un piede, saltellando durante il palleggio. Anche sotto forma di gara individuale o di squadra.

CHANTALOBA CAMP

Senza palla

24. Tre file da fondo campo, giocatori senza palla. Correre da linea a linea, contando i passi: 18? 16? 14? 12! Dodici passi vanno bene mediamente per la categoria under 14.
Correre avanti e indietro per tutta la lunghezza del campo, simulando i movimenti fondamentali del gioco, e sviluppando movimenti di coordinazione tra arti inferiori e superiori, come segue:
25. slanci degli arti superiori avanti, in fuori, in alto poi alternati (esempio: uno in alto e l'altro in fuori, ecc.).
26. Rotazioni degli arti superiori: entrambi in avanti, poi indietro, poi uno avanti e l'altro indietro. Poi correndo all'indietro.
27. Dalla corsa: cambi di velocità, direzione, **arresto** e seduti a terra, senza appoggio delle mani. Arresti frontali, laterali a destra e sinistra, anche simulando di ricevere la palla all'indietro.
28. Saltelli 1x3 con slanci delle braccia in alto, in avanti, in fuori, alternati, ecc.
29. Simulazione del movimento del **PASSAGGIO** --> (2 mani, poi mano destra, poi mano sinistra); prima da fermi e poi in corsa. Anche all'indietro.
30. Simulazione del movimento del **TIRO** --> (tiro mano destra, tiro mano sinistra); con distensione del braccio e polso spezzato prima da fermi e poi in corsa.
31. Toccare il bordo inferiore dello specchio (o altro) in **salto**, a destra ed a sinistra.
32. Idem con salto in secondo tempo e cambio di mano (uno - due e salto) dalla destra e dalla sinistra.
33. Idem toccando il bordo inferiore dello specchio con due mani (staccando di destro e poi di sinistro).
34. Idem dopo arresto un tempo e salto verticale con una o due mani.
35. Simulazione (virtuale) del movimento del terzo tempo (o tiro in corsa) con mano destra, e poi con mano sinistra, andando a toccare la mano tenuta alta dall'istruttore (per i più piccoli).

Con palla

36. "**SEMAFORO**": tutti i giocatori con palla sulla linea di fondo. Al comando "**VERDE**" si palleggia in avanti- al comando "**ROSSO**" ci si arresta ad un tempo fermando la palla. Vincerà il gioco che per primo arriva a toccare con i piedi la linea di fondo.
37. "**ROTOLO**": tutti i giocatori con palla; far rotolare a terra la palla con una mano fino a metà campo.
 - Poi con due palloni.
 - Idem al ritorno si palleggia con una mano.
 - Cambio.
 - Il coach segnala i numeri con le mani e i giocatori li grideranno ad alta voce.
38. "**SPARVIERO**": tutti i giocatori con palla ad eliminazione. Da linea a

CHANTALOBA CAMP

linea senza uscire dal campo. Un giocatore a metà campo e senza palla caccia gli altri giocatori – che al segnale – palleggiano da una linea di fondo all'altra: chi viene preso, posa la palla e forma una catena con lo "sparviero". L'ultimo a essere preso sarà il vincitore.

39. Tutti in palleggio giocare a "rimpiattino": con mano destra – sinistra – con palla lasciata a terra – palla battuta forte. A squadre - "cacciatori" con palla - "cacciatori" a terzetti con due terzetti con palla per "toccare" un avversario. Poi tutti contro tutti, sempre a terzetti, con una palla per terzetto¹.
40. Poi aggiungere 1 o 2 palline da tennis tenute anche con la mano, che devono essere passate tra i compagni che palleggiano.
41. Tre file a fondo campo (serie U.C.L.A.): correre in palleggio da linea a linea, e ritorno immediato, con mano destra. Poi con mano sinistra, mantenendo la testa alta, leggendo ed urlando i numeri indicati dal coach con le dita.
42. Idem palleggiando alternativamente: destro – sinistro andata e ritorno, ecc.
43. Contare il numero dei palleggi, e cercare di ridurlo a sei per ogni "campo" senza commettere infrazioni di palla accompagnata né di passi in partenza.
44. Idem girando il capo all'indietro ogni tre palleggi, come per controllare il gioco alle proprie spalle.
45. Idem con palleggio molto basso, forte e frequente ("anche se batti forte, la palla non prova dolore").
46. Idem con 2 palleggi alti e 2 bassi, o altre combinazioni, o spostando in avanti o indietro cerchi o coni posti a terra.
47. Due palleggi laterali, cambio mano; un palleggio in avanti, arresto o altre combinazioni.
48. "Ottomana" in palleggio: 2 palleggi avanti, uno sul posto, uno all'indietro, cambio mano, cambio velocità, così di seguito. Più avanti, anche con tiro finale, arrivati dentro l'area.
49. Tre file a fondo campo, da linea a linea, andata e ritorno in continuità; eseguendo ogni volta i seguenti movimenti, ed iniziando sempre a destra:

a. CAMBIO DI DIREZIONE SENZA CAMBIO DI MANO.

b. CAMBIO DI DIREZIONE E CON MANO FRONTALE (toccare terra con la mano).

c. PALLEGGIO PROTETTO IN SCIVOLAMENTO.

d. PALLEGGIO TRA LE GAMBE (toccare la spalla con la mano).

e. GIRO IN PALLEGGIO (toccare spalla e ginocchio).

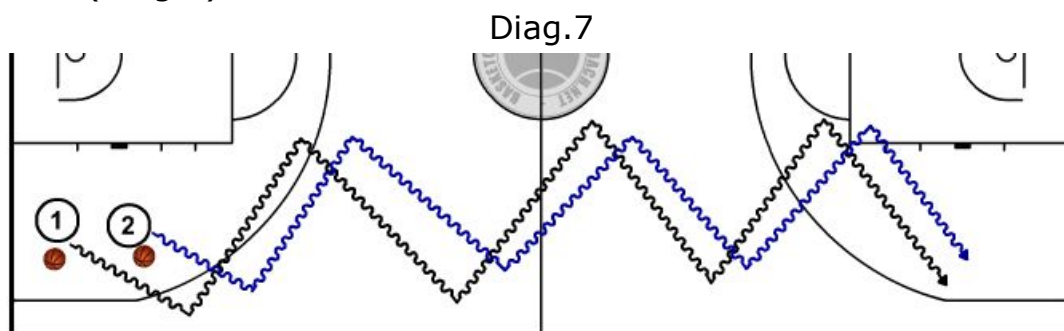
f. PALLEGGIO DIETRO SCHIENA (spalla, ginocchio, tasca).

g. FINTA DI GIRO.

¹ Vedi sullo stesso sito "Giochiamo senza palleggio"; pag.4 esercizi da 1 a 3.

sempre tenendo la testa alta e urlando i numeri indicati con la mano dal/dai coach.

50. Idem come sopra, ma procedendo il più possibile in linea retta, per aumentare l'escursione del braccio ed il controllo della palla stessa (per esercizi d - e - f - g).
51. In palleggio a coppie a specchio (con 1 pallone e poi con 2 palloni ciascuno): muoversi a zig-zag sullo stesso percorso, palleggiando con forza (Diag.7).



52. Idem a coppie, liberi per il campo procedendo anche lateralmente e/o indietro e/o cambiando velocità tentando di superare il compagno che sta di fronte e dovrà indietreggiare.
53. Idem sotto forma di gara su un tratto di una linea del campo.

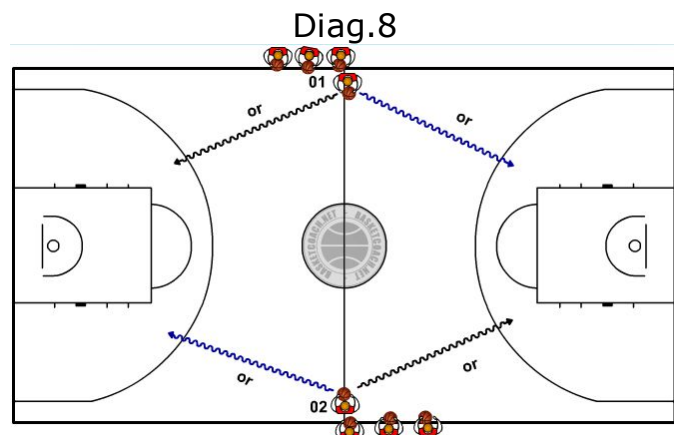
**“L'ALLENATORE
CHE HA IDEE
E' FORTE,
MA QUELLO CHE
HA IDEALI
E' INVINCIBILE”**

FONDAMENTALI OFFENSIVI

Coach a metà campo, giocatori fronte a lui, sparsi nella metà campo, ciascuno con palla.

Ripasso dei fondamentali:

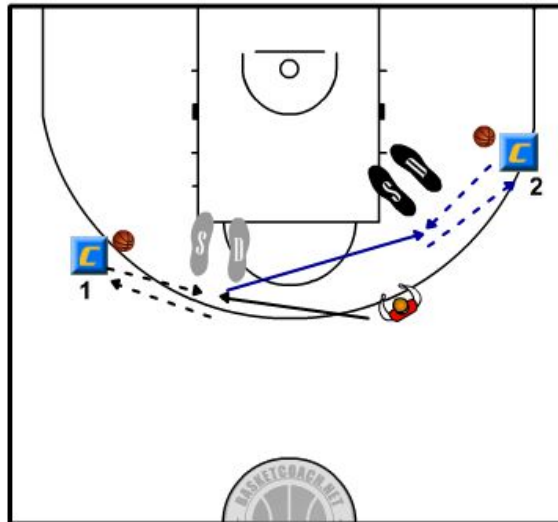
1. **POSIZIONE FONDAMENTALE**; comando: "giù!". Da questa posizione, molleggiare sugli arti inferiori lentamente per preparare un tiro e per entrare in ritmo. Poi con piedi a canestro.
2. **PERNO E GIRO** frontale/dorsale; comando: "avanti/indietro". Unire all'esercizio precedente.
3. Idem a coppie, proteggendo la palla dal compagno che cerca di toccarla o rubarla. Rimanere sempre con il proprio corpo tra avversario e palla.
4. Idem un attaccante contro due difensori che lo aggrediscono per cinque secondi, ciascuno con palla, spingendolo con colpi su dorso, braccia e spalle.
5. **ARRESTO**: 1 tempo = dalla corsa frontale. In 2 tempi = dalla corsa laterale, con appoggio interno - esterno. Poiché l'arresto è la prima parte del tiro, occorre dedicare tempo, sottolineando: equilibrio, velocità, arti inferiori carichi.
6. A coppie, ricevendo palla dalla corsa all'indietro, in avanti e lateralmente.
7. **PARTENZA** (incrociata/diretta). Solo per esercizio, e per il massimo controllo dell'uso del piede perno, i giocatori possono partire con entrambi i talloni al muro: partenza, arresto ad un tempo, giro avanti, e ritorno al muro: da qui, giro indietro, e così di seguito.
8. Partenza, due palleggi e poi palla a terra, stoppata forte con la mano. Anche a coppie alternandosi nel palleggio.
9. Dalla linea di fondo: un palleggio sotto un arto inferiore, un secondo palleggio sotto l'altro arto inferiore, ed arresto ad un tempo. Ripetere sino a metà campo. Da qui, idem all'indietro: esercizio molto utile per il controllo del piede perno e per la coordinazione della partenza incrociata.
10. "Crab run" (rana); da metà campo e partenza incrociata con un solo palleggio e tiro in corsa una volta arrivati nei pressi della lunetta.
11. Partenza incrociata in palleggio con i piedi sulla linea laterale e sulla linea di metà campo, in modo da poter controllare meglio il movimento, la lunghezza del primo passo e il piede perno da usare. Poi con partenza diretta (diag.8).
12. Idem a destra o sinistra, la fila 01 comanda la direzione, e la fila 02 si adegua sull'altro lato per evitare di scontrarsi al momento del tiro (diag.8).
13. Poi con soli tre palleggi prima del tiro in corsa.



CHANTALOBA CAMP

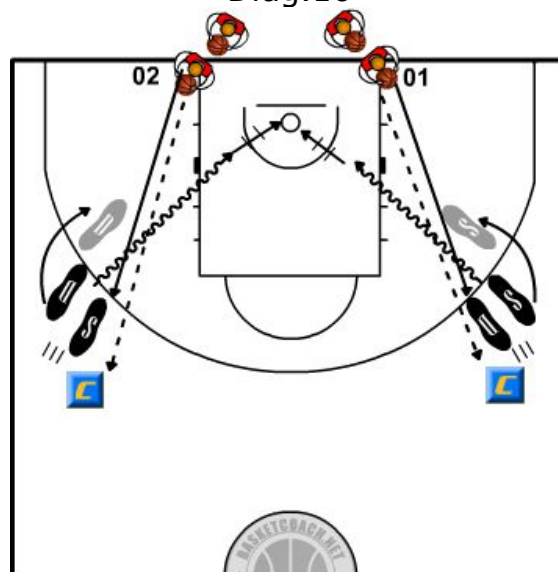
14. **FINTA DI TIRO**, con piede e palla e ritorno con i piedi a canestro. Durante questo movimento di finta la palla non deve mai andare al di sopra del viso. Nell'esercizio il giocatore 01 corre a ricevere da C₁, finta e restituisce la palla, poi corre a ricevere da C₂ e così di seguito (diag.9).

Diag.9



15. Idem aggiungendo partenza incrociata e scarico.
16. Idem aggiungendo partenza diretta e scarico.
17. Lungo la linea dei tre punti, da destra e da sinistra: autopassaggio, arresto in due tempi e finta di tiro. Da un angolo del campo all'altro. Poi con tiro dopo 3 - 4 arresti.
18. Partenza "REVERSE": 01 passa la palla al coach e corre a riprenderla consegnata dalle sue mani; tenendo avanti il piede interno. Parte "reverse" con un solo palleggio muovendo dietro il piede sinistro, e conclude in terzo tempo. Al contrario sul lato opposto degli 02 (diag.10).

Diag.10



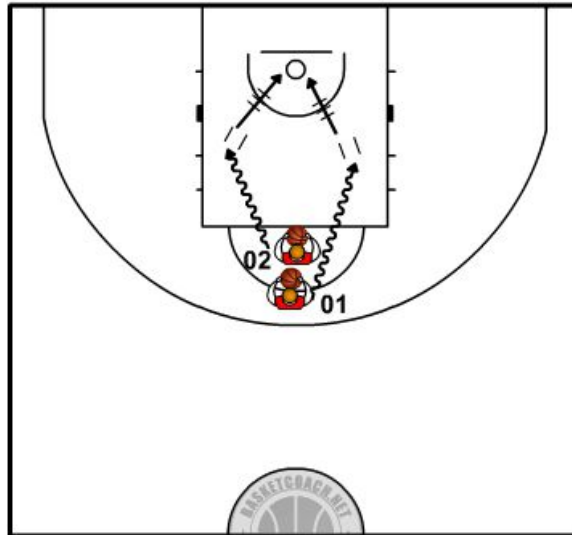
19. Seguendo il medesimo importantissimo principio tecnico cerchiamo di **UNIRE due o più movimenti**. Ad esempio: arresto e finta di tiro. Giro e

CHANTALOBA CAMP

partenza in palleggio. Palleggio ed arresto. Ricezione e partenza. Finta a destra e penetrazione a sinistra. Poi al contrario con tutte le possibili combinazioni e varianti.

20. A coppie, entrambi i giocatori con palla (disposti come nel diagramma 11): 01 parte in palleggio scegliendo un lato, 02 dovrà scegliere l'altro lato. Entrambi eseguono un palleggio arrestato e tiro. Poi cambiano posizione. Anche sotto forma di gara a coppie. Vince chi arriva per primo a dieci canestri.

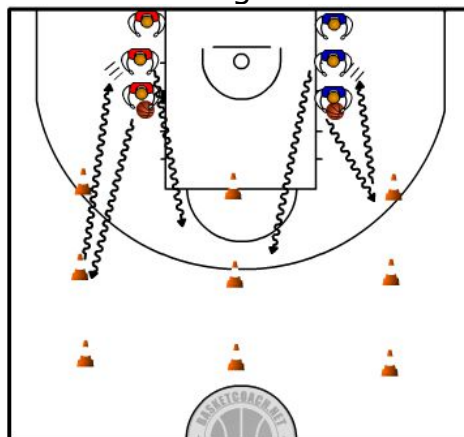
Diag.11



GIOCHIAMO!

21. **"TRIS IN PALLEGGIO"**: lo scopo è di fare "TRIS" in senso orizzontale, verticale o diagonale e/o impedire all'avversario di farlo. I giocatori partono divisi in due squadre, fanno una staffetta in palleggio, ciascuno portando con la mano libera un oggetto (casacchina, birillo, cerchio, pallina, altro), che deve essere posto sul cono, o accanto ad esso, sino a formare il tris. La squadra che lo forma per prima guadagna un punto (diag.12).

Diag.12

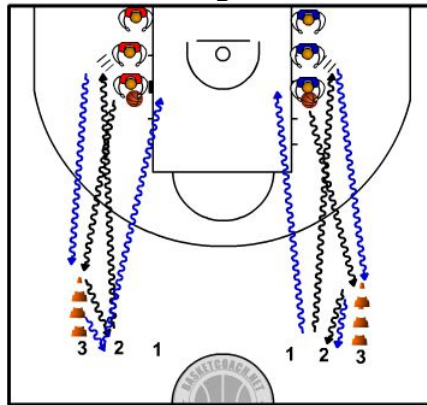


22. Idem togliendo un oggetto per volta, ed ancora in palleggio. I giocatori della squadra dovranno disfare e rifare il tris, ma non sulla stessa linea.
23. Idem aggiungendo anche un breve scivolamento laterale per toccare la linea esterna del campo.

CHANTALOBA CAMP

24. Esercizio "**PIRAMIDE**": le due piramidi sono costituite da 3 oggetti sovrapposti (esempio: cono, birillo cerchio) che debbono essere spostati uno alla volta (da posizione 1 a 3 o 2 a 1 o 2 a 3 nella posizione indicata dall'allenatore). Vince la squadra che per prima ricompone la propria piramide nella nuova posizione (diag.13).

Diag.13

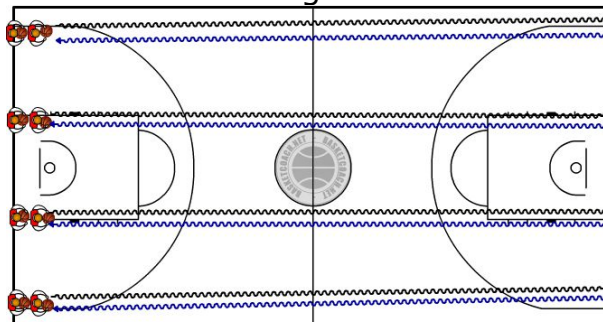


25. Esercizio per coordinazione ed uso del piede perno; giocatore sulla linea di metà campo con schiena a canestro: esegue un palleggio sul posto con la mano esterna, doppio cambio di mano a "V", e quarto palleggio dietro schiena. Perno su un piede per aprirsi in palleggio e andare al tiro in corsa; da destra e da sinistra. Si può partire anche dalla tacca grande dell'area per eseguire questa combinazione di palleggio e tiro.

NOTA: i giocatori devono effettuare i movimenti fondamentali, mantenendo la posizione corretta, quindi partendo dalla **POSIZIONE FONDAMENTALE, in equilibrio, con arti inferiori carichi** e **strappando la palla da un fianco all'altro**, passando sotto le ginocchia (come è spiegato all'esercizio 12 nella sezione "Riscaldamento") ogni qual volta viene effettuata (o simulata) una ricezione di palla.

26. Giocatori con palla disposti su più file sulla linea di fondo campo, eseguire palleggi **forti e bassi** correndo avanti andando verso la linea opposta. Poi, ritornare verso la linea di partenza eseguendo il medesimo tipo di palleggio all'indietro. Ripetere con mano destra e sinistra (diag.14).

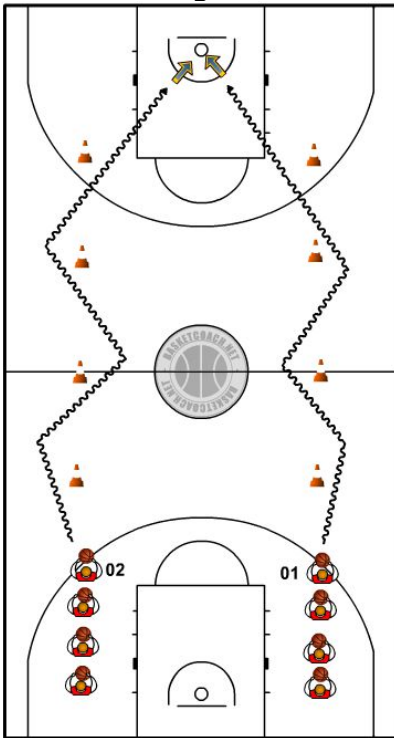
Diag.14



27. A coppie palleggio ostacolato contro la resistenza del compagno che si stacca alla linea dei tre punti per consentire la conclusione in terzo tempo.

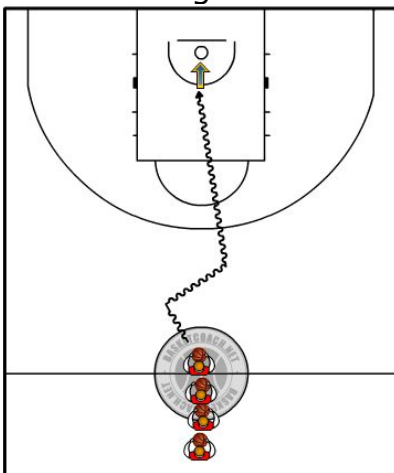
CAMBI DI MANO

Diag.15



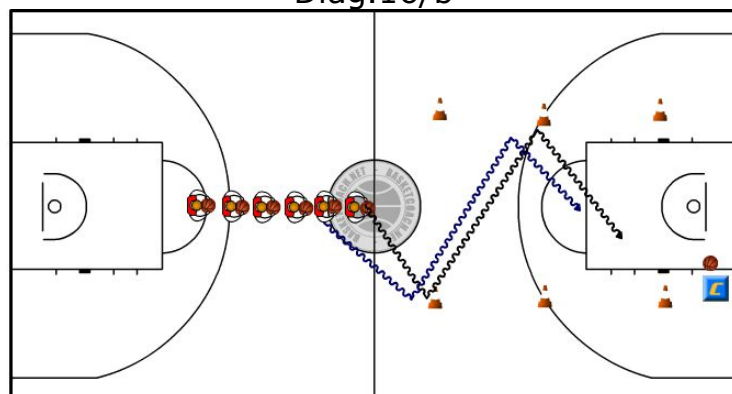
28. Giocatori con palla su due file (diag.15) devono fare lo slalom tra i birilli con i seguenti movimenti, in progressione:
- avanti, solo mano destra.
 - Avanti solo mano sinistra.
 - Avanti con cambio di mano (crossover).
 - Aggiungere "Hockey step".
 - In/out.
 - Avanti e sotto gli arti inferiori.
 - Sotto e dietro schiena.
 - Due *crossover*.
 - Dietro e sotto arti inferiori.
 - Avanti e dietro schiena.
 - Due sotto arti inferiori.
 - Due dietro schiena.
 - Successivamente si lasciano liberi i giocatori di muoversi sullo stesso percorso, ma con l'obbligo di scegliere due movimenti combinati e differenti tra loro.

Diag.16



29. In palleggio, da metà campo, obbligatoriamente con due cambi di mano a scelta, andare a tirare a canestro; anche da altre angolazioni (diag.16).
30. Poi con due file di birilli (vedi diag.16/b): i giocatori partono a coppie, ognuno con palla, e quello dietro copia quello davanti.
31. Poi con due palloni ciascuno.
32. Poi il coach lancia un pallone e ne riceve subito uno in cambio.

Diag.16/b

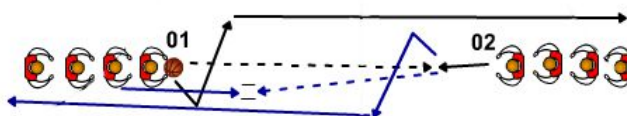


PASSAGGI DA FERMO

1. Esercizio: "Passaggio e Pattinaggio"

Giocatori disposti su due file, una fronte l'altra. Un solo pallone al giocatore (01), e metà dei compagni in fila dietro di lui! Una seconda fila dietro al giocatore (02), senza palla. 01 passa a 02 che viene incontro e si arresta. 01 dopo il passaggio esegue un cambio di direzione e va nella fila opposta, e così via (diag.17). Sempre con un arresto ad un tempo.

Diag.17



Varianti:

- passaggio laterale con mano destra;
- passaggio laterale con mano sinistra;
- passaggio schiacciato a terra con due mani;
- passaggio schiacciato a terra con mano sinistra;
- passaggio schiacciato a terra con mano destra;
- passaggio consegnato;
- sotto forma di gara tra due squadre, ai 50 passaggi, distanza 5 metri.

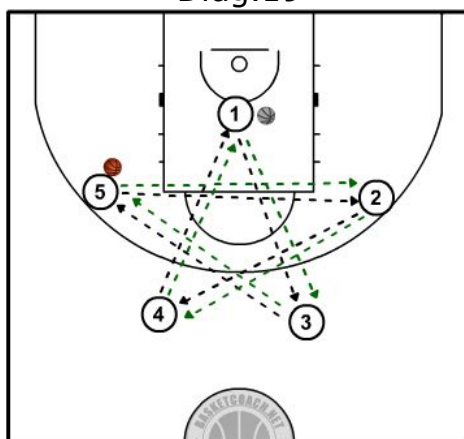
2. "WHEEL" con passaggio consegnato lungo le linee del campo (diag.18). I giocatori partono allineati spalla a spalla e molto vicini, e devono completare il perimetro di una metà campo.

Diag.18



3. Giocatori divisi in cinque gruppi (diag.19): passaggi a stella, con un solo pallone, con aggiunta di un pallone colorato (linee verdi) che deve sempre essere passato schiacciato a terra. Il giocatore con palla passa alla propria sinistra (o destra) saltando un compagno, segue e va in coda alla file del giocatore ricevente.

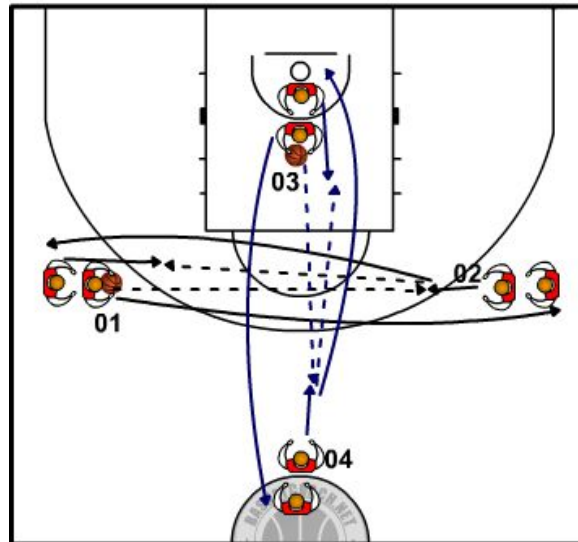
Diag.19



CHANTALOBA CAMP

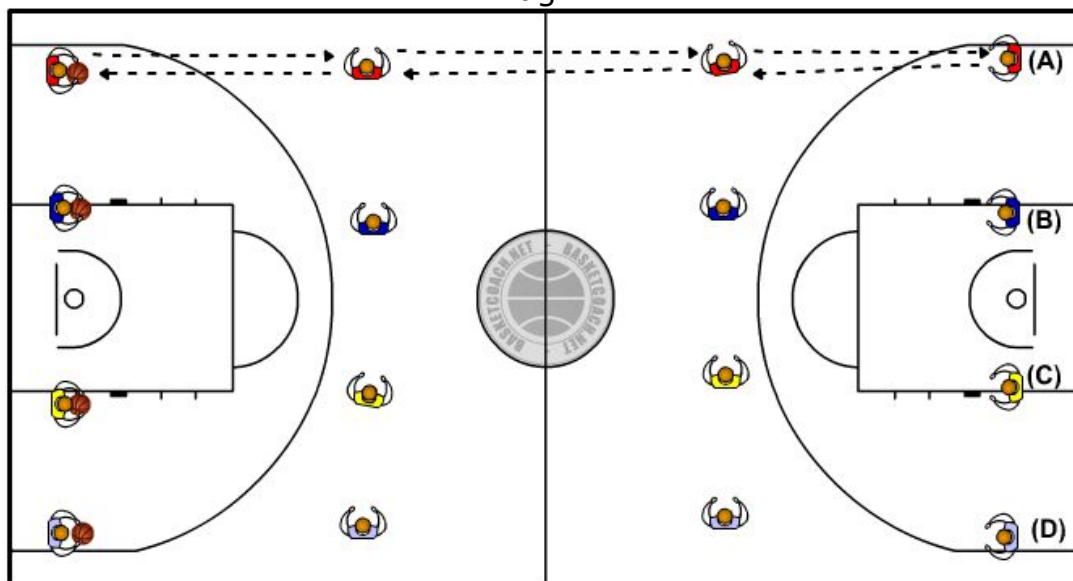
4. Quattro file di giocatori disposti come raffigurato nel diag.20; 01 passa a 02 e va in coda a quella fila, a sua volta 02 dopo aver ricevuto passa al primo giocatore della fila in cui era 01 e va in coda ad essa. Contemporaneamente 03 e 04 eseguono i medesimi movimenti di 01 e 02. Sotto forma di gara ai 50 passaggi tra 01 – 02 ed 03 – 04.

Diag.20



5. Staffetta di passaggi: passaggi da fermi, andata e ritorno a squadre (tecnica, velocità ed uso del piede perno). 01 passa a 02, quindi a 03 e poi a 04. Idem al ritorno; vince la squadra che per prima compie cinque/dieci percorsi completi (diag.21). Al fischio si cambia giro dopo che la palla è arrivata al capofila.

Diag.21

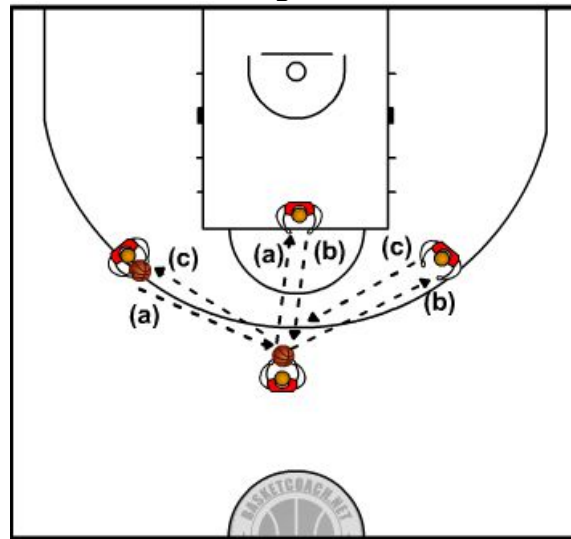


6. **“PEPPER GAME”**: passaggi da fermi, a gruppi di quattro giocatori, con due palloni (come nel diag.22 a pag.21).
– Opzioni:

CHANTALOBA CAMP

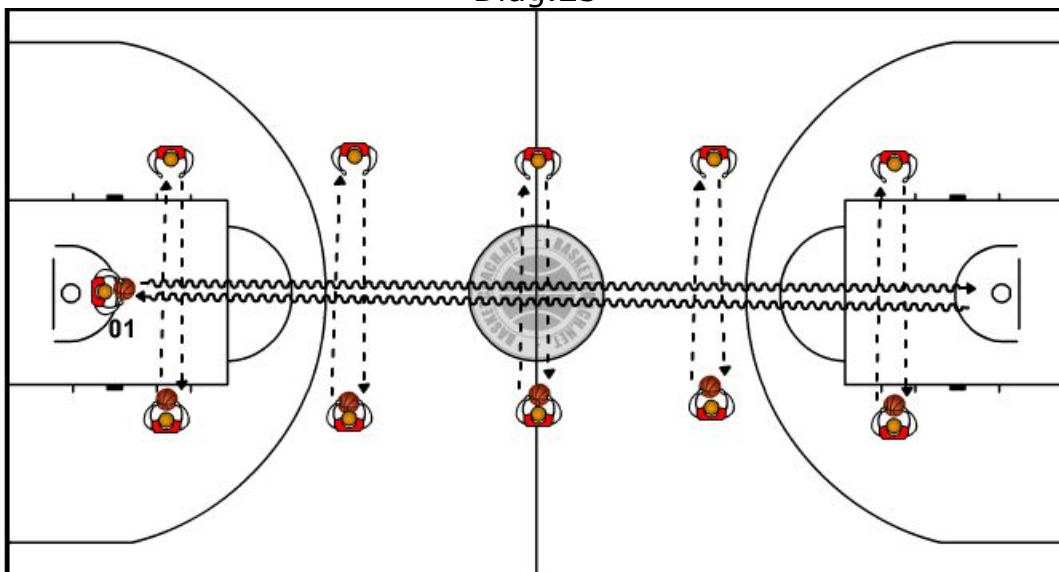
- (a) con hockey step,
(b) con cambio di posizione.

Diag.#22



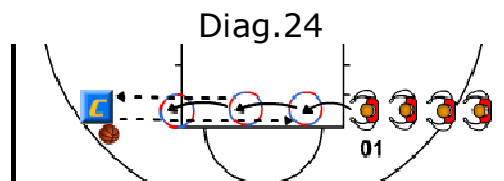
7. Giocatori a coppie di fronte e sulla linea di fondo campo, distanza 3/4 metri, camminare da linea a linea passando la palla e mantenendo la distanza.
- Idem posando la palla a terra ove sarà raccolta dal compagno.
 - Idem schiacciandola a terra in maniera che rimbalzi alta e venga presa dal compagno.
 - Idem giocare 1c1 dinamica superata la linea di metà campo, in cui l'attaccante è il giocatore che fronteggia il canestro, al ritorno si scambiano i ruoli.
8. Coppie di giocatori disposti su due file, un pallone per coppia: si passano la palla con passaggi cadenzati e diretti mentre 01 entra in mezzo palleggiando (mano destra o mano sinistra). Poi solo con passaggi battuti. Poi alternando passaggi diretti e battuti (diag.23).

Diag.23

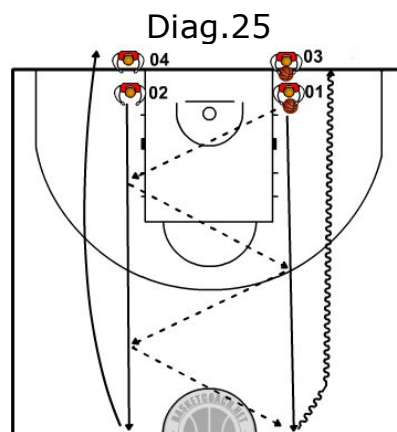


PASSAGGI IN CORSA

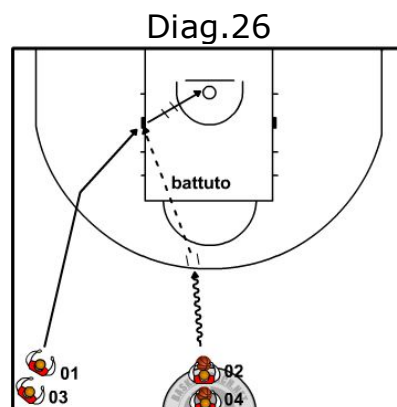
1. Ricevere e passare la palla, con l'aiuto di tre cerchi posti a terra. 01 sul primo cerchio riceve dal coach "in salto", fa un successivo passo dentro il secondo cerchio e ripassa la palla al coach prima di atterrare nel terzo cerchio. I giocatori devono allenarsi a ricevere la palla sul piede destro e su quello sinistro senza eseguire passettini, né saltare in alto, né rallentare o fermarsi (diag.24).



2. Due file a fondo campo (diag.25); 01 e 02 eseguono una discesa fino a metà campo passandosi la palla a due mani dal petto, poi ritornano e cambiano fila:
 - poi eseguendo un passaggio battuto a terra;
 - poi è obbligatorio che uno dei due giocatori esegua un arresto sul gomito dell'area dei tre secondi e quindi un passaggio battuto al compagno che tira in corsa.



3. Due file disposte a metà campo (diag.26); 01 taglia forte verso il canestro, contemporaneamente 02 palleggia fino alla linea dei tre punti, si arresta ed esegue un passaggio battuto a terra a 01, che ricevuta la palla conclude con un tiro in corsa. 01 e 02 eseguito l'esercizio cambiano fila. Aggiungere per 02 una piccola finta di passaggio sull'altro lato.



CHANTALOBA CAMP

4. Come l'esercizio precedente, eseguito su quattro file a tutto campo.
5. **"TIC -TAC"** tutto campo, effettuando passaggi a due mani petto: il percorso dei due giocatori prima è stretto, poi più largo.
 - Passaggio eseguito solo con mano esterna.
 - Con mano interna.
 - Poi ruotando il capo dopo ciascun passaggio, per migliorare la visione del campo.
 - Successivamente con arresto ad ogni ricezione.
 - Poi con arresto, giro indietro e passaggio.
 - Poi con un palleggio effettuato da entrambi i giocatori con mano esterna e successivo alla ricezione. Controllare bene le infrazioni di passi.

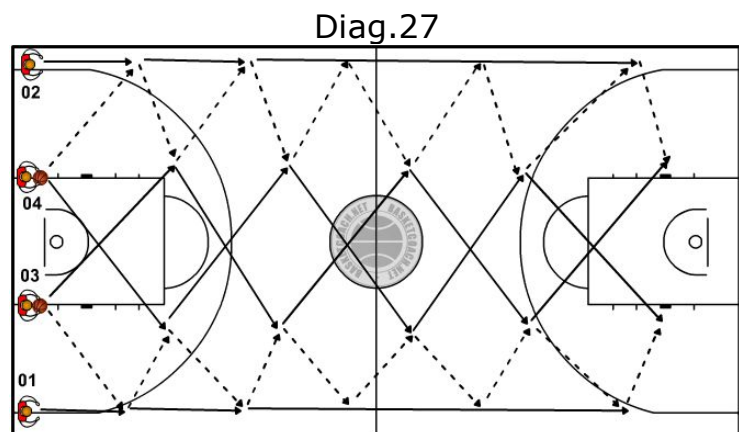
NOTA: Il coach deve correggere inflessibilmente tutte le infrazioni (**doppio palleggio/passi in partenza ed in ricezione**) e/o di mancato arresto.

6. Due squadre su due file distanti 5 metri eseguono 50 passaggi consecutivi senza far cadere la palla a terra. Vince chi termina per primo. Se la palla cade, si azzera il punteggio della squadra.
7. Tre file da fondo campo: passaggi in tre giocatori, passando la palla sempre al compagno centrale, da linea di fondo a linea di fondo.
 - Poi con tiro finale in terzo tempo.
 - Poi con "dai e vai" del centro appena superata la linea di metà campo.
 - Poi con arresto in lunetta e ultimo passaggio battuto a terra.
 - Poi con arresto ad ogni singola ricezione.
 - Poi con arresto e finta di passaggio.
 - Poi con arresto, giro indietro e passaggio.

8. ESERCIZI A COPPIE:

- passaggi a coppie da fermi, distanza tre metri: fare sempre un passo avanti sia per ricevere che per passare.
- Con palla medica da kg.1 (solamente da under 13 in avanti): passaggi due mani petto.
- Passaggi ad una mano, destro e sinistro (dalle posizioni "esterne" sul campo: centro, ala destra ed ala sinistra, oppure: angolo, ala e centro) senza incrociare i piedi, per conservare la visione completa del campo.
- A coppie da fermi, passaggi baseball, con mano destra e mano sinistra.

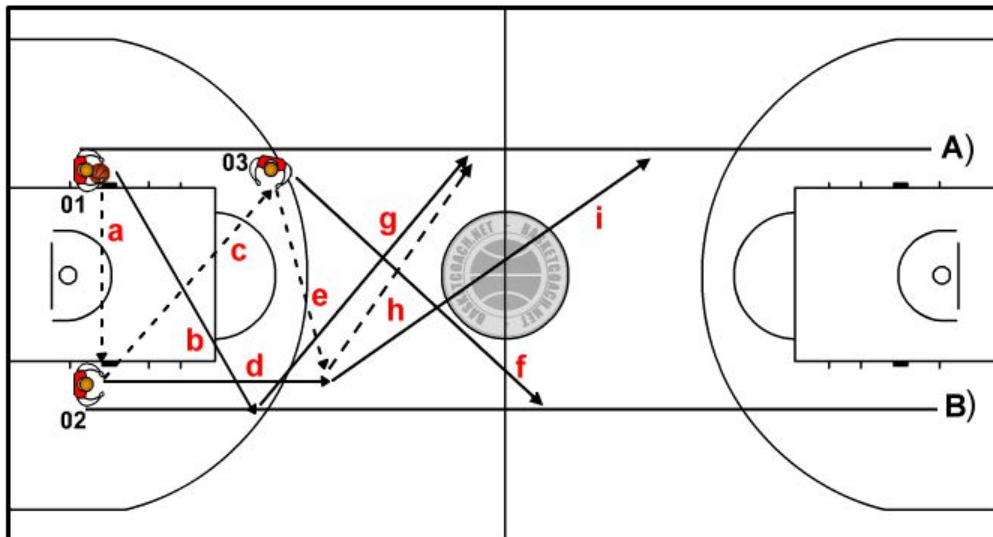
9. Quattro file a fondo campo: eseguire una discesa a quattro passandosi la palla, con incrocio delle due file interne; giocatori 01 e 02 ricevono e corrono in linea retta; mentre i giocatori 03 e 04, passata la palla esternamente, incrociano ogni volta (diag.27).



CHANTALOBA CAMP

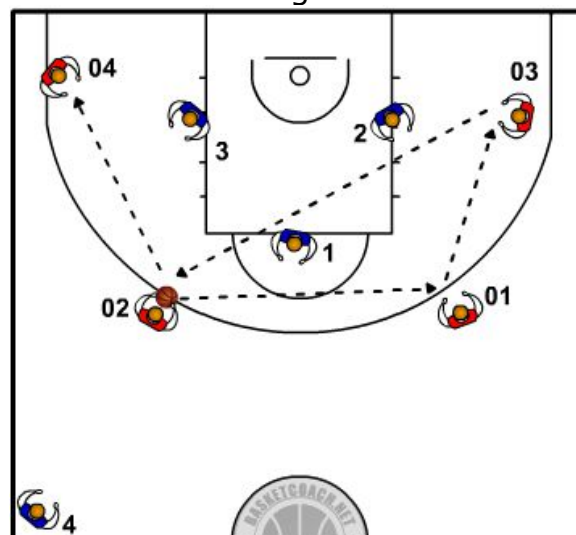
10. "**ROTAIE**": 3 giocatori con una palla; ci si può spostare solamente sulle immaginarie rotaie A) e B) e bisogna muoversi dopo ogni passaggio solamente con un taglio diagonale o orizzontale (come nel diag.28). Arrivati a fondo campo senza infrangere le regole, si conclude con un tiro in corsa.

Diag.28



11. Tre contro tre nella metà campo del volley: 10 passaggi per vincere, ma è obbligatorio usare un piede perno per proteggere la palla, prima di passarla al compagno.
12. Quattro contro tre: "tacco" in metà campo, se un difensore tocca la palla si cambia attacco e difesa. Gli attaccanti giocano da fermi solo eseguendo passaggi rapidi perimetrali (vedi diag.29).

Diag.29

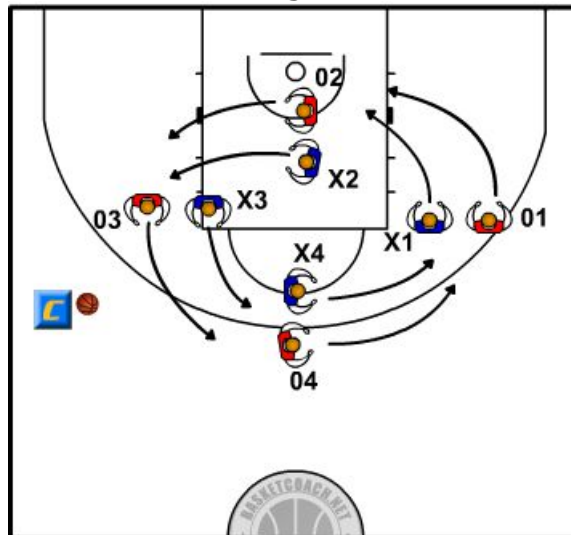


13. Idem con un taglio obbligatorio di un giocatore perimetrale prima di poter concludere a canestro.
14. Idem ma l'attaccante che è stato precedentemente "toccato" non può concludere a canestro.
15. Si può concludere 3 contro 2 a tutto campo, avendo predisposto sull'altro

CHANTALOBA CAMP

- canestro i difensori X5 e X6 contro 01, 02 e 03 che prima difendevano.
- Idem più transizione. Si termina, infatti, con 4 contro 4 a tutto campo, previo ingresso del giocatore (X4) che si trova a metà campo (vedi diag. 29 a pag. 24).
 - Poi si può partire 4 contro 4 tutto campo con obbligo di raddoppio di marcamento. S'inizia correndo in cerchio e l'allenatore che passa la palla ad uno degli attaccanti (vedi diag.30).

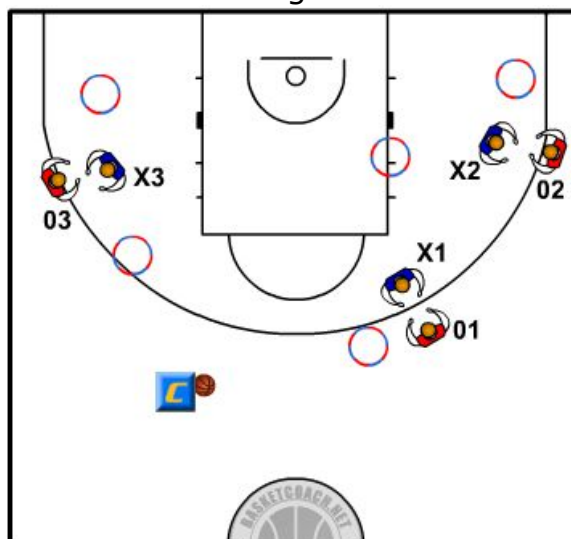
Diag.30



Punteggio: tre passaggi consecutivi senza far deviare o intercettare la palla valgono due punti. Si gareggia ai 20 punti.

- Cinque cerchi disposti distanziati (diag.31): giocare 3 contro 3 con l'obbligo di ricevere la palla con almeno un piede dentro il cerchio.

Diag.31



- Più avanti aggiungere un cerchio e giocare 4 contro 4.
 - 2 contro 1, su due file da metà campo, oppure iniziando con incrocio in palleggio da metà campo.
 - 3 contro 2 da metà campo.
- È strettamente obbligatorio seguire le seguenti regole:

- arresto in lunetta prima di ogni ulteriore passaggio.
 - Da metà campo sono consentiti solamente tre passaggi ed un rimbalzo offensivo.
 - In seguito, partire da un conteggio di otto secondi dal momento in cui si attraversa la metà campo. Entro quel tempo, bisogna concludere.
22. Gara di "**DODGEBALL**"²², con quattro palloni disposti a metà campo e due squadre dalla linea di fondo campo

**"IL MIGLIORAMENTO
NON VA ATTESO
MA INSEGUITO"**

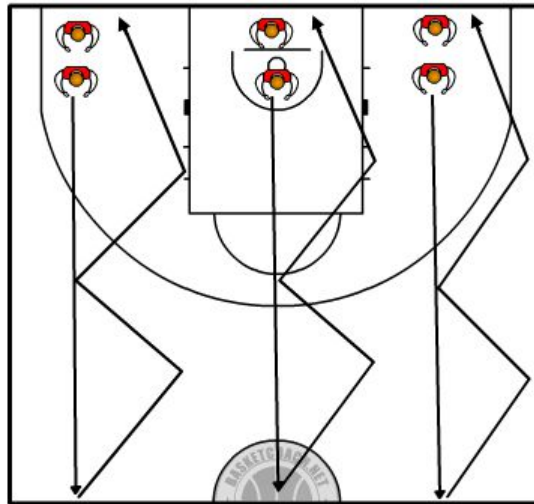
²² Vedi sullo stesso sito "Il SILLABASKET"; pag.84

DIFESA: "PRIMI PASSI"

1. Tre file a fondo campo senza palla. Partono i primi tre, **corrano** fino a metà campo e ritornano in **scivolamento** zig- zag sin oltre la linea di fondo, mantenendo la fronte al canestro di attacco o al coach che si pone a metà campo (diag.32).

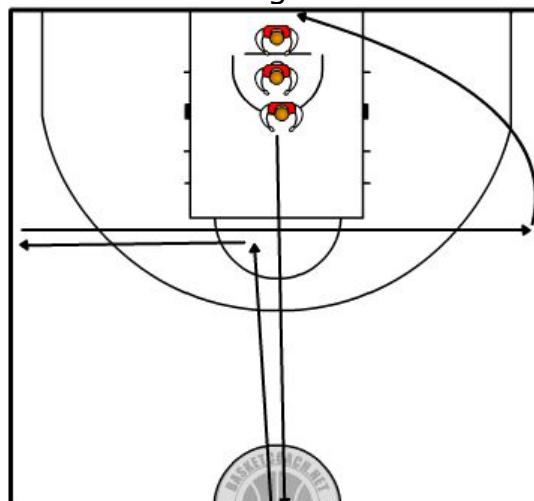
Variante: si parte con 5 passi in quadrupedia, salto avanti, sprint, corsa indietro per 5 metri, poi scivolamenti zig - zag.

Diag.32



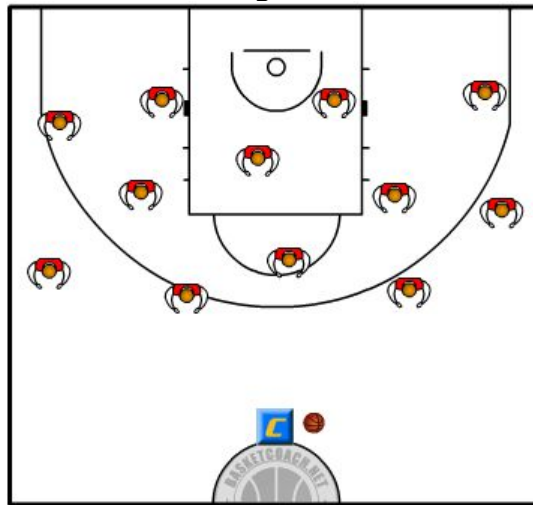
2. Scivolamenti a "croce" dalla linea di fondo, con uso della voce per stabilire le precedenze, non scontrarsi e non rallentare il movimento difensivo. Il percorso obbligatorio è il seguente: avanti sino a metà campo, indietro sino alla linea del tiro libero, a destra fino a toccare la linea laterale, idem a sinistra e poi in fondo alla fila (diag.33).

Diag.33



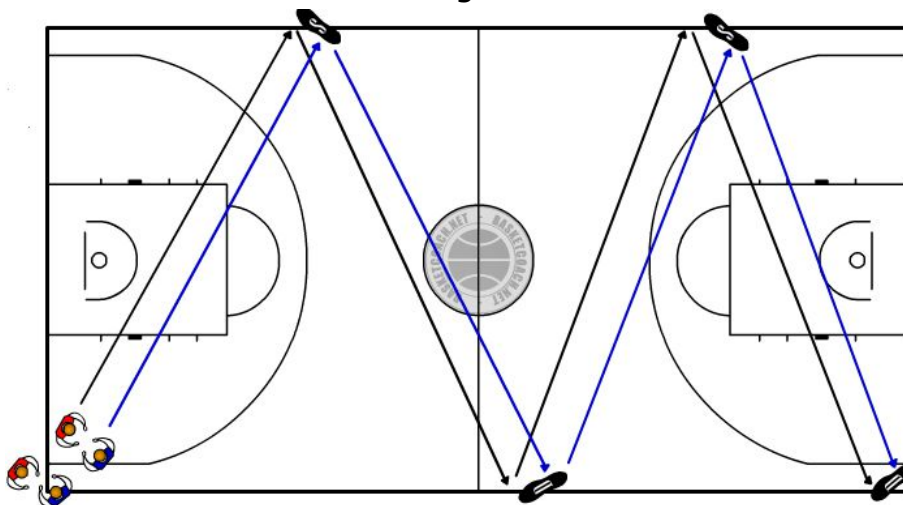
3. Idem su tre file, sempre partendo dalla linea di fondo, e fronte alla palla.
4. Giocatori liberi nella metà campo senza palla, con obbligo di cambiare direzione dopo tre scivolamenti: sempre fronte alla palla, che è in possesso del coach a centro campo. Durata dell'esercizio trenta secondi (diag.34 a pag.28).

Diag.#34



5. Idem riducendo lo spazio: (a) nell'arco dei tre punti, (b) solamente sotto la linea di tiro libero, (c) tutti dentro l'area dei tre secondi.
In questo modo i giocatori sono invitati dal coach, nonché obbligati a parlare e gridare per non scontrarsi (uso della voce in difesa), sempre seguendo le regole di cui sopra. Le serie sono di trenta secondi ciascuna.
6. Cambio di velocità durante gli scivolamenti (esempio: due scivolamenti più cambio di velocità, prima da soli, poi con un attaccante "guidato", poi liberi per il campo).
7. **"RUN & SLIDE"**. A tutto campo con fronte a fondo campo: corsa più scivolamenti negli ultimi quattro metri in direzione delle linee laterali, con percorso zig-zag come in diag.35: prima da soli, poi contro un attaccante senza palla, poi in forma libera 1 contro 1 a tutto campo per il recupero della giusta posizione sul giocatore con palla. È obbligatorio per il difensore calpestare la linea laterale.

Diag.35

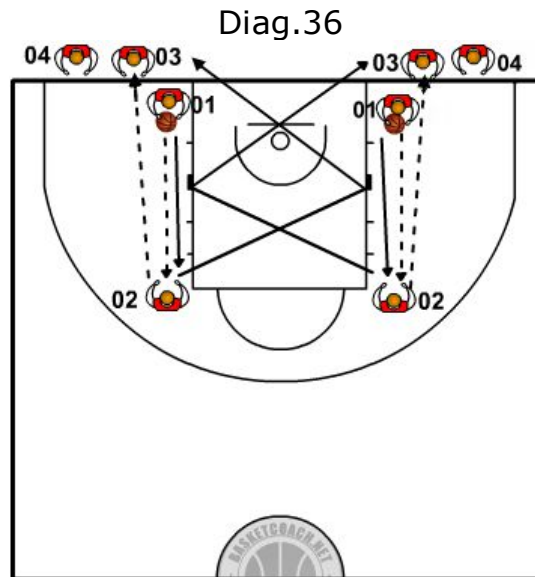


Opzioni:

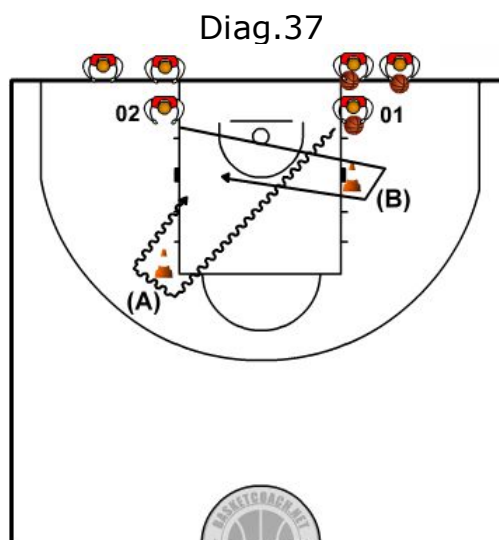
- idem attaccante con palla;
- idem incrociando un'altra coppia che parte dall'angolo opposto;
- idem con conclusione agonistica di 1 contro 1 arrivati alla linea dei tre punti

CHANTALOBA CAMP

8. Due file da fondo campo ai bordi dell'area: il giocatore 01 passa ad 02, corre a toccare palla (come per difendere sul suo tiro) possibilmente con mani sulla palla, poi 01 scivola in diagonale sino alla tacca grande, incrocia, e scivola oltre la linea di fondo campo e cambia fila. 02 passa la palla a 03 che esegue i medesimi movimenti compiuti in precedenza dal compagno 01, e così di seguito, con incrocio dei difensori delle due file (diag.36). È vietato scontrarsi o toccarsi (si calcola un percorso difensivo minimo di 6 – 8 metri, perciò di almeno 6/8 scivolamenti difensivi).

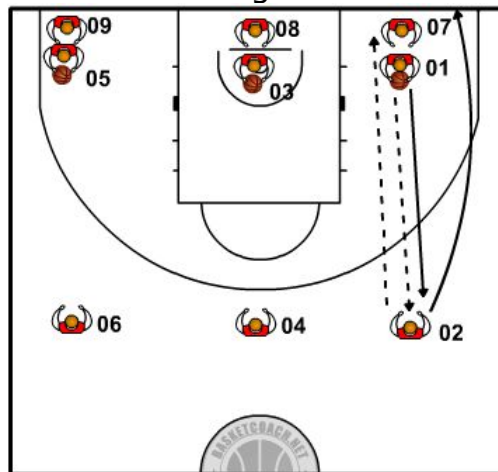


9. 1 contro 1 recupero difensivo. Giocatori disposti su due file a fondo campo come nel diag.31; 01 parte in palleggio verso il cono (A) posto all'altezza del tiro libero, 02 contemporaneamente si muove verso il cono (B) sul lato opposto. Entrambi i giocatori girano intorno ai rispettivi coni, e 01 attacca per concludere a canestro, mentre 02 ha il compito di fermare la penetrazione in palleggio del compagno. L'esercizio termina quando 02 recupera la palla, oppure quando 01 ha realizzato canestro (diag.37).



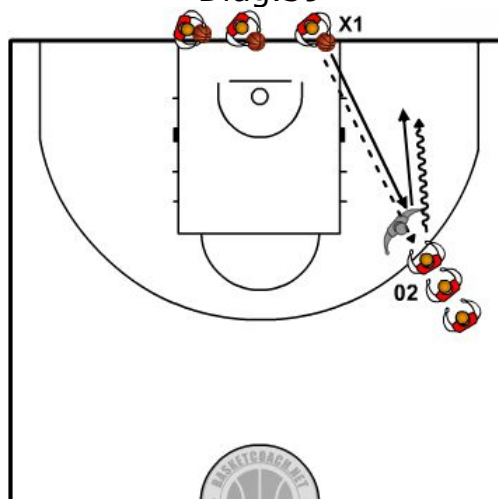
10. Giocatori divisi in tre gruppi, e disposti come da diag.38. 01 passa a 02 successivamente va a difendere su di lui con gli arti superiori ben alzati come per marcare il suo tiro; 02 ricevuta la palla la deve proteggere per 5", poi la passa a 07 e va in coda alla fila, 07 passa la palla a 01, che ha preso il posto di 02, andrà a difendere su di lui e così via (protezione della palla mediante l'uso del piede perno).

Diag.38



11. Esercizio di 1vs1 sull'ala. Giocatori divisi in due gruppi: i difensori sulla linea di fondo con la palla e gli attaccanti, senza palla, nella posizione di ala destra o sinistra (diag.39). X1 passa la palla a 02 e poi corre a difendere su di lui. 02 non può tirare né fare finte, può solamente penetrare sul fondo; X1 deve concedere solo il fondo e fermare la palla sulla linea. L'esercizio termina quando il difensore ferma la palla. Lo scopo dell'esercizio è non farsi battere in palleggio sulla linea di fondo.

Diag.39

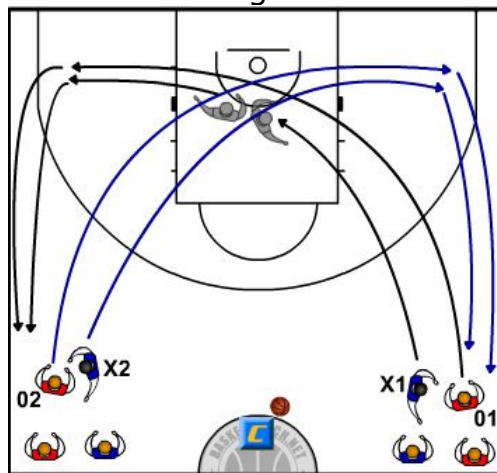


**"UN BUON ALLENAMENTO
DA FORMA ALLA MENTE"**

DIFESA: "PRIMI CONCETTI"

1. Giocatori a coppie (attaccante – difensore) ai due lati della metà campo. Taglio lungo la linea laterale (a mezza velocità) del giocatore in attacco, (01 e 02), sin sotto canestro e proseguimento sino alla parte opposta della stessa metà campo, sempre seguiti in "anticipo" dal difensore (X1 e X2 devono guardare la palla tenuta dal coach a metà campo). Partono due coppie alla volta dalle linee opposte della metà campo. Arrivati a metà campo, al termine del percorso, si cambia ruolo da attacco a difesa (diag.40). Arrivati nei pressi del canestro, il difensore di quello più lontano dalla palla si allarga per far passare il compagno.

Diag.40

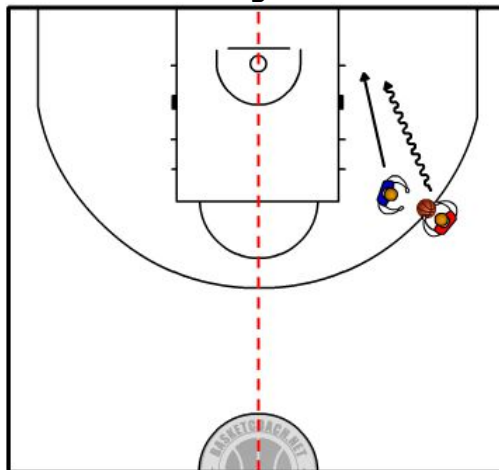


2. Idem con possibilità dell'attaccante di tagliare davanti al proprio difensore, nel caso di "ritardo difensivo" e recupero della posizione di anticipo da parte del difensore.
In questo semplicissimo esercizio difensivo, vengono anche applicati i primi rudimentali concetti offensivi del gioco senza la palla, come il taglio davanti (dai e vai) ed il taglio – dietro (*back-door*) in relazione alla posizione del difensore e della palla.
3. Nella metà campo: il coach è a centro campo con palla ed utilizza la stessa, battendola e muovendola, per indicare ai giocatori, (schierati di fronte a lui, sparsi nella metà campo) i movimenti da eseguire di volta in volta. I movimenti del coach (fermo, con palla) sono:
 - a. alla prima battuta della palla, posizione difensiva e grido "PALLA!".
 - b. Alla seconda, *hockey steps* sul posto, arti superiori. attivi.
 - c. Piedi rumorosi e alla terza battuta battere le mani.
 - d. Idem più veloce, gridare !!
 - e. Il coach muove la palla a destra o sinistra. I giocatori scivolano nella direzione indicata.
 - f. Il coach porta la palla sopra la testa. I giocatori simulano di marcare un tiro, ed il loro successivo movimento sarà quello del **tagliafuori**.
 - g. Idem aggiungendo un salto, come per catturare il rimbalzo difensivo.
 - h. Il coach muove la palla avanti. I giocatori simulano di ricevere uno sfondamento, con successiva caduta a terra e rullata sulla schiena con gambe piegate e raccolte.

CHANTALOBA CAMP

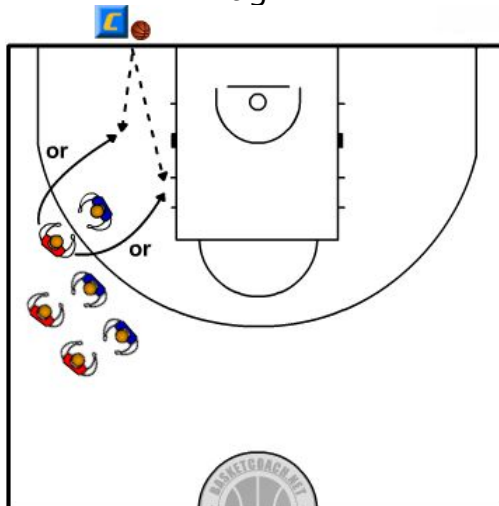
- i. Il coach si sposta in palleggio a destra o sinistra, ed i giocatori scivolano, facendo "muro"
4. Treccia stretta a tre "scivolata", eseguita solo con scivolamenti difensivi, sino a metà campo: ritorno di passo.
5. Giocatori a coppie sulle due metà campo. Uno contro uno in un $\frac{1}{4}$ di campo; invitare sul fondo, proteggere la linea di fondo e chiuderla (come nell'esercizio 11 della sezione "Difesa: primi passi"). Limite per l'attaccante: solo tre palleggi e solo linea di fondo. Sono vietati i cambi di direzione e di mano ed ogni tipo di esitazione e/o finta. (diag.41).

Diag.41



6. Idem all'attaccante è consentito arresto e tiro sul fondo, senza finte, non è permesso passo e tiro.
7. Uno contro uno dalla lunetta, poi dall'angolo destro e sinistro:
 - il limite per l'attacco è di tre palleggi, senza cambi di direzione. La difesa deve reggere, facendo "muro".
 - Idem all'attaccante sono consentite le finte e l'arresto e tiro, sempre con il limite dei tre palleggi.
8. In forma libera, 1 contro 1 dell'ala con smarcamento, e passaggio del coach dalla linea di fondo (diag.42).

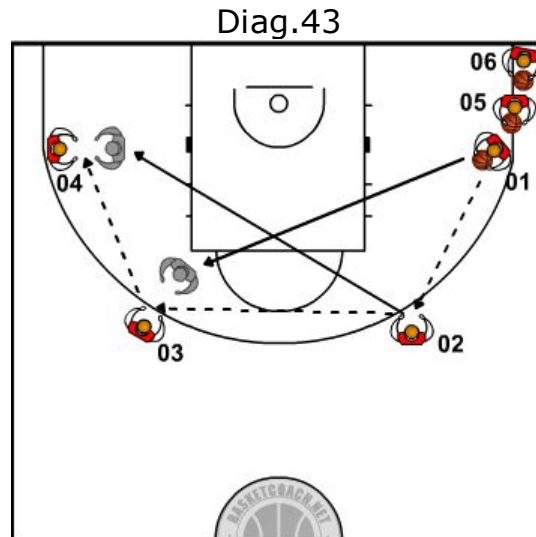
Diag.42



9. Due contro due dalla lunetta, con difensori che partono dal fondo campo,

uno dei due rotola la palla all'attaccante e corre a difendere su di lui.

10. Anche partendo con due guardie e due ali. Palla in mano ad un'ala. Tre passaggi perimetrali e incrocio dei primi due passatori (vedi diag.43). Rotazione in senso orario.



11. Idem tre contro tre. I difensori partono dal fondo e, ogni dopo tiro, la rotazione delle squadre sarà la seguente: dall'attacco a fuori, da fuori alla difesa, dalla difesa all'attacco.
12. Tagliafuori su tiro libero: 2 attaccanti + 2 difensori + tiratore e rotazione in senso orario dopo ciascun tiro.
13. 4 contro 4 con tiro del coach e tagliafuori.
14. Idem se la difesa non conquista due palloni consecutivi non può passare in attacco. Anche dopo un canestro realizzato la palla è in gioco, e può essere conquistata sia dagli attaccanti che dai difensori.
15. Idem con rotazione degli attaccanti in senso orario, i difensori rimangono fermi (3 contro 3 o 4 contro 4), ed eseguono tagliafuori sul nuovo attaccante, al momento del tiro del coach. Questa situazione potrà accadere su un "mismatch", in seguito ad un aiuto difensivo o altro.

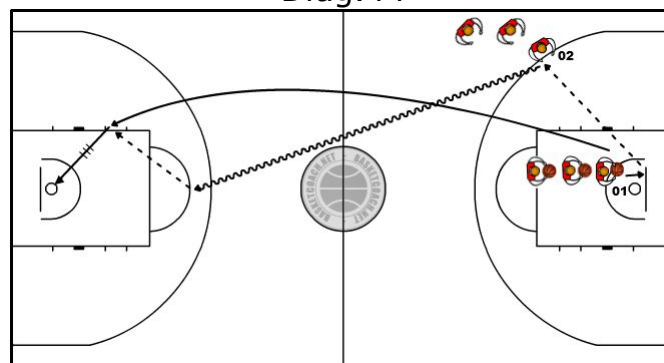
**"IL SETTORE GIOVANILE
NON SI BASA SULLE PROFEZIE,
MA SUL LAVORO"**

RIMBALZI

Lavoro per la verticalità dei salti.

1. Da fermi, sparsi per il campo e senza palla. Saltare e ricadere simulando di catturare e di mantenere la palla alta, senza mimare il movimento di tiro.
2. Tirare la palla contro il muro con un salto e riprenderla con un secondo salto, in continuità, sempre tenendo la palla alta. Ripetere 5 - 10 volte.
3. Catturare un rimbalzo da sotto il canestro, ricadere con palla alta e subito realizzare da sotto.
4. Idem con 5 salti e tiro sul tabellone in continuità due punti, al sesto rimbalzo si tira da sotto, con canestro fatto.
5. Idem, dopo 10 salti rapidi.
6. Dalla linea di tiro libero, lanciare la palla sul tabellone, "rimbalzo forte e aggressivo", tenere la palla alta, e tirare da sotto.
7. Idem con rimbalzo, finta "testa-palla" e tiro da sotto.
8. Idem contro un difensore passivo che ostacola, per cercare un'azione da tre punti.
9. Idem, con passaggio di apertura di 01 al compagno 02: continuare a tutto campo con incrocio e tiro in corsa del rimbalzista 01; da destra e da sinistra (diag.44). Al ritorno s'invertono i ruoli.

Diag.44



10. Tiro da sotto canestro e dalla linea di fondo (prima con fronte alla linea di fondo e poi con fronte al centro campo). In progressione di difficoltà: (avanzare o indietreggiare "di mezza scarpa" rispetto alla linea di fondo campo): salto e tiro, senza muovere i piedi. Poi con difensore che spinge (per cercare un'azione da tre punti). Vedi diagrammi 45 e 46.

Diag.45



Diag.46



TIRI DA SOTTO

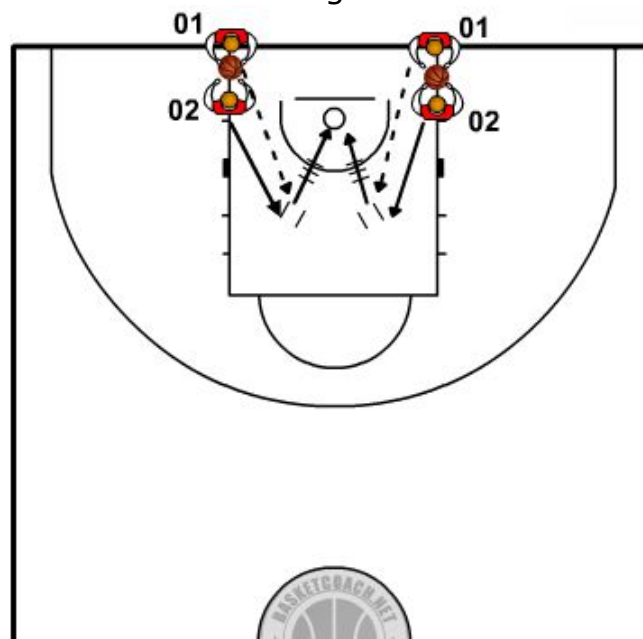
L'allenatore dovrà stabilire degli obiettivi raggiungibili, del tipo:

- 5 canestri consecutivi da sotto, senza toccare altro che la retina.
- 5 canestri realizzati di seguito dentro l'area.
- 7 realizzati su 10 tirati da due punti da vari angoli e distanze.
- Tiro a coppie con bersaglio dichiarato "lungo, corto, destra, sinistra, vetro, *ciuff*"; eseguito come esercizio per il controllo della direzione, distanza e della parabola.

ESERCIZI

- Tiro dopo mezzo giro in salto (90 gradi) verso destra e verso sinistra.
- Tiro dal gomito dell'area: il canestro non è valido se non c'è stato l'appoggio sul tabellone (vetro).
- Tiro dopo giro in salto (180 gradi) verso destra e verso sinistra. Anche a copie dopo aver ricevuto la palla.
- Tiro dopo giro in salto di 360 gradi a destra e sinistra, per i più grandi.
- Tiro dopo tre saltelli avanti (o indietro, o a destra, e sinistra) anche con cerchi e/o altri ostacoli disposti a terra da diverse distanze. Poi anche con partenza incrociata, arresto e tiro.
- 5 saltelli consecutivi in avanti con palla alta, poi bassa e così di seguito avvicinandosi a canestro per tirare dentro l'area e tiro.
 - Idem con saltelli laterali.
 - Idem con saltelli avanti e indietro.
- Tiro a coppie correndo all'indietro: 02 tocca la palla con una mano, corre all'indietro, riceve subito da 01, esegue un arresto ad un tempo e tira. 10 volte per ciascun giocatore (diag.47). Da varie distanze ed angoli.

Diag.47



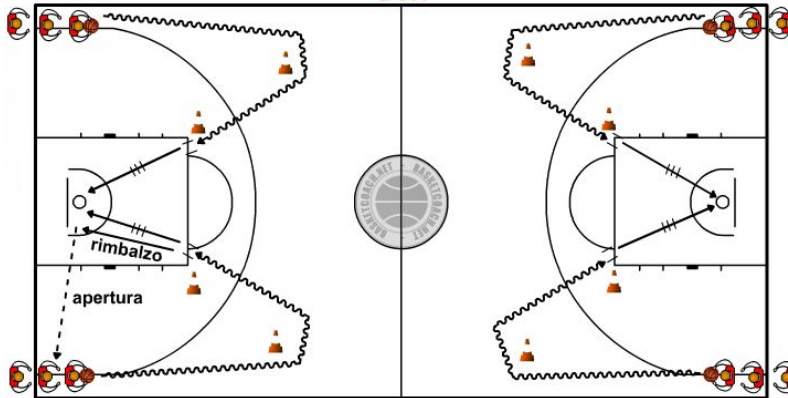
- La stessa serie degli ultimi sette esercizi senza scarpe per sottolineare la velocità e l'uso dei piedi negli spazi brevi.

CHANTALOBA CAMP

9. **"BOE"**: gara di quattro minuti con le "boe" (a squadre):
Palleggio, giro intorno alle boe, arresto e tiro.
Eseguito il tiro recuperare la palla andando a rimbalzo e compiere un passaggio di apertura al primo compagno in fila per dare continuità alla gara e così di seguito fino allo scadere dei quattro minuti. Vince la squadra che ha realizzato più canestri (diag.48).

diag.48

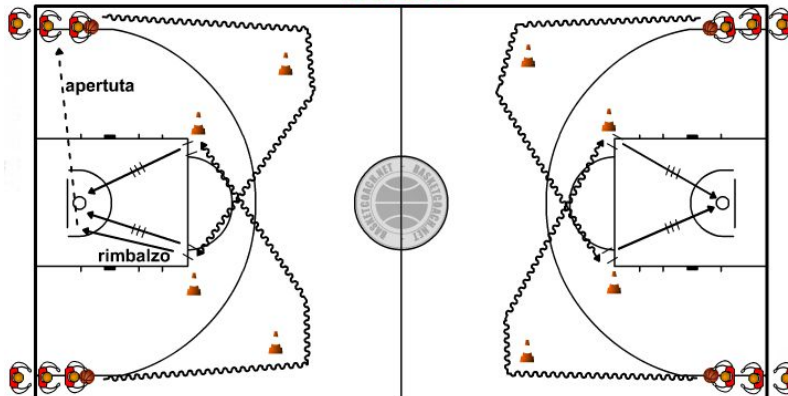
"BOA"



10. Idem con incrocio e arresto sul lato opposto (diag.49).

Diag.49

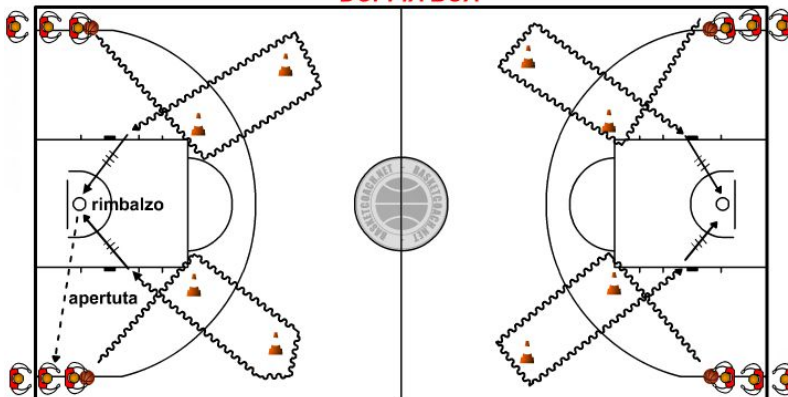
"INCROCIO"



11. Idem con conclusione in terzo tempo, o altro (diag.50).

Diag.50

"DOPPIA BOA"

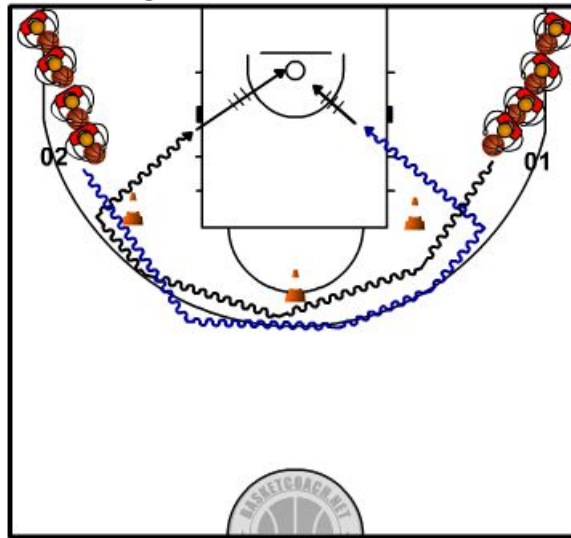


12. Giocatori divisi in due gruppi e disposti come nel diag.51. 01 e 02 partono contemporaneamente in palleggio, passando vicini alle tre boe e senza toccarsi, e concludono in terzo tempo. Obbligatorio guardare sempre il canestro.

Opzioni:

- arresto e tiro;
- tiro "arcobaleno";
- tiro in secondo tempo;
- cambio di direzione;
- 01 comanda, 02 si adegua o viceversa.

Diag.51 - **"FOTOCOPIE"**

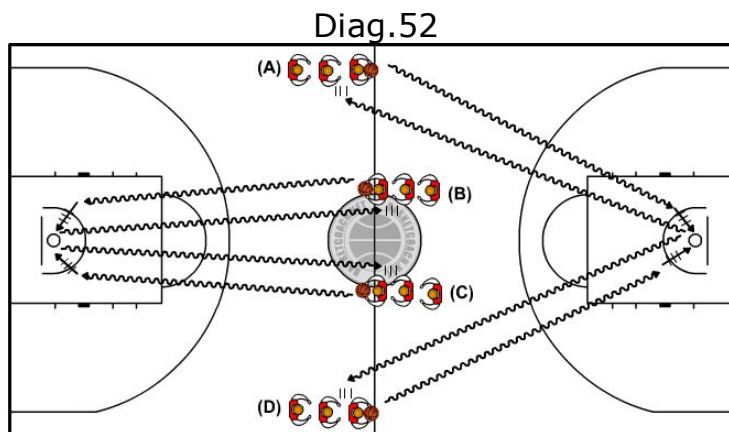


13. Al contrario: se 01 sale verso il centro, 02 scende verso l'angolo, e viceversa. In seguito dopo due palleggi, cambio di direzione e tiro in corsa.

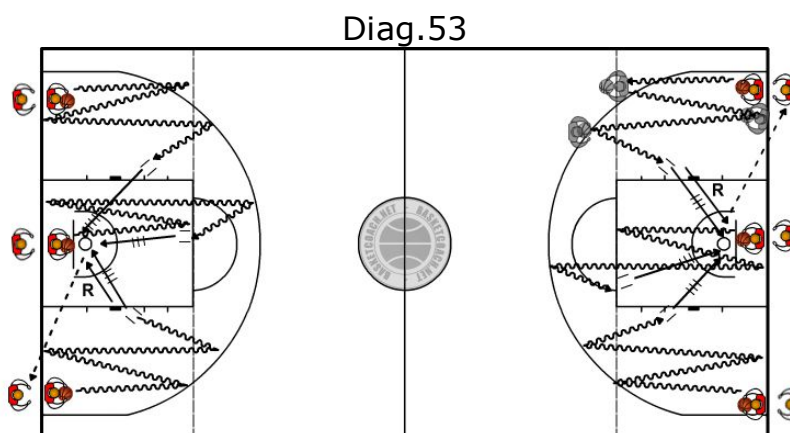
**"IL BASKET COME LA VITA
E' UN RACCONTO,
DOVE A DECIDERE
E' LA PUNTEGGIATURA"**

STAFFETTE

1. Due squadre da fondo campo partono con una staffetta in palleggio sino a metà campo; appoggiare palla a terra, ritornare di corsa, toccare la mano del compagno che riparte a sua volta, prende palla, ritorna in palleggio, e così di seguito, l'ultimo giocatore deve realizzare un tiro in corsa per concludere.
2. Staffetta da metà campo con quattro squadre di tre o più giocatori, una palla per squadra. Ciascuno tira in corsa, recupera la palla, la riporta al capofila, e va in coda. Vince la squadra che per prima arriva a dieci canestri (vedi digr.52).



3. **“UP – DOWN”**: giocatori a coppie a fondo campo, in maniera da formare sei squadre, ciascuna con una palla. Il percorso da eseguire palleggiando è il seguente: da fondo campo al tiro libero, poi di nuovo a fondo campo (correndo all'indietro), poi da fondo campo alla linea dei tre punti in avanti palleggio arrestato e tiro in avvicinamento, recupero della palla e passaggio al compagno che eseguirà lo stesso percorso e così via. Vince la squadra che realizza per prima 10 canestri. (vedi dig.53).

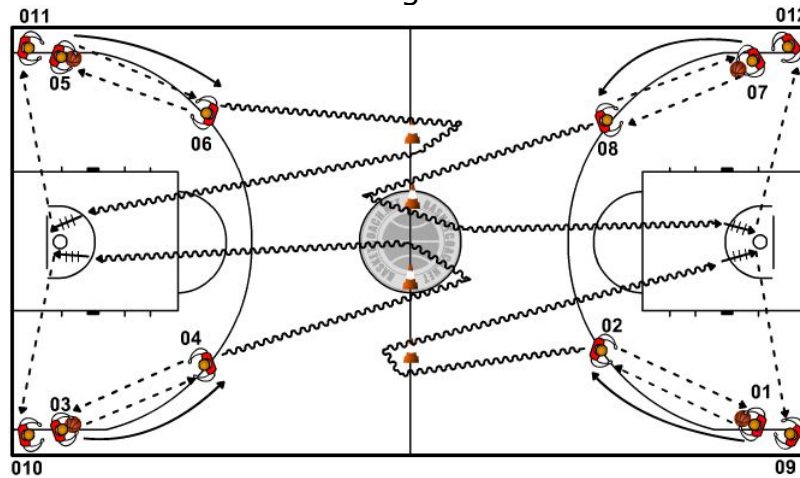


4. **“CONOSTAFFETTA”**: comporre quattro squadre e disporle nei quattro angoli del campo con il capofila in possesso di palla e sistemare quattro coni a centro campo (vedi il diag.54). Al via, 01 con 02, 03 con 04, 05 con 06 e 07 con 08, si passano la palla per cinque volte da fermi in modo rapido; poi il giocatore più vicino a centro campo (02, 04, 06 e 08), parte in palleggio, gira intorno a un cono, va a tirare. Dopo aver recuperato la palla la passa al nuovo capofila della propria squadra, e si dispone in coda alla propria fila.

CHANTALOBA CAMP

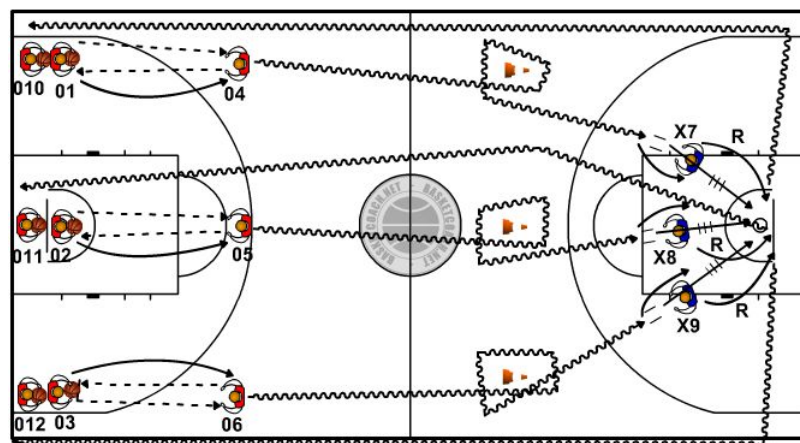
La gara proseguirà ora con i cinque passaggi fra il nuovo capofila e il giocatore che lo era stato in precedenza che si è spostato verso il centro del campo. Vince la squadra che realizza per prima 10 canestri.

Diag.54



5. Giocatori divisi in tre squadre disposte come nel diag.55. Porre tre coni oltre il cerchio di metà campo. Al via i giocatori 01 con 04, 02 con 05 e 03 con 06 si passano la palla cinque volte, poi 04, 05 e 06 partono in palleggio, girano intorno al cono, e vanno a tirare davanti a un difensore (X7 - X8 - X9). Chi tira rimane in difesa. I difensori, recuperata la palla, ritornano in coda alla fila della propria squadra a fondo campo, mentre la gara riprende con le seguenti coppie 01 - 10, 02 - 11 e 03 - 12, e così via; vince la squadra che realizza per prima 10 canestri.

Diag.55



6. Staffetta tra due squadre da fondo campo, con varie soluzioni (palla su, palla giù, tunnel con palla che non può mai toccare terra, la palla passa di mano in mano verso destra o sinistra, "TUCATUCA" tocca palla prima di ripartire, ecc. ...). Quando la palla dal capofila arriva all'ultimo giocatore della fila, questo parte in palleggio esternamente, e va a tirare all'altro canestro. Dopo aver segnato ritorna in palleggio e si arresta di fronte ai compagni: da questa posizione passa la palla nella maniera convenuta (ad esempio "giù"). Nel caso la palla cada in terra, si ripete la sola fase di passaggio tra i giocatori di quella squadra.

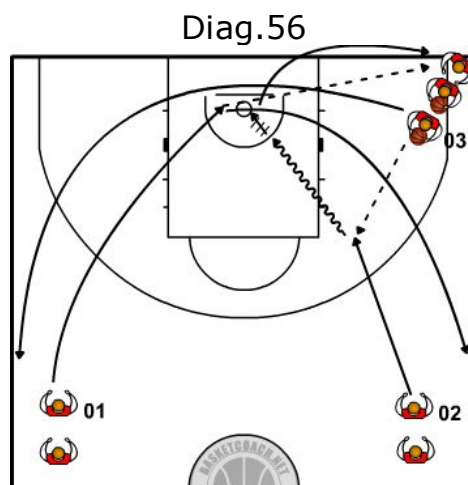
TIRI IN CORSA

Esercizi di coordinazione e fantasia, durante l'esecuzione di un:

1. terzo tempo con un solo palleggio, prima del tiro in corsa:
 - a. girare la palla dietro schiena;
 - b. poi sotto una gamba;
 - c. poi due volte sotto gli arti inferiori;
 - d. poi dietro la schiena e sotto un arto inferiore;
 - e. poi al contrario;
 - f. da destra e da sinistra;
 - g. altre combinazioni (*Rondo muove*, ecc.);
 - h. mentre il giocatore tira in corsa, il coach fa rimbalzare a terra una pallina da tennis che deve essere afferrata con la mano libera;
 - i. dalla metà campo palleggiare verso il canestro con due palloni; arrivati sotto canestro, con la mano esterna si tira in corsa e si riprende subito la palla iniziando a palleggiare, con la mano interna non si deve interrompere mai la continuità del palleggio. Da destra e da sinistra
2. Auto-passaggio, arresto ad un tempo vicino allo "smile", e tiro da sotto. Sottolineare e pretendere che durante la fase di **arresto**, si **pieghino gli arti inferiori e simultaneamente si alzi la palla sopra il capo**.
3. Dieci canestri realizzati consecutivi realizzati dalla squadra durante il "trenino", prima con mano destra e poi sinistra, partendo in palleggio dalla metà campo.
4. Idem ricevendo la palla in corsa, da destra e da sinistra. 10 consecutivi (vedi diag.56).

I ruoli sono i seguenti: 01 va rimbalzo – 02 tira a canestro – 03 passa la palla a 02.

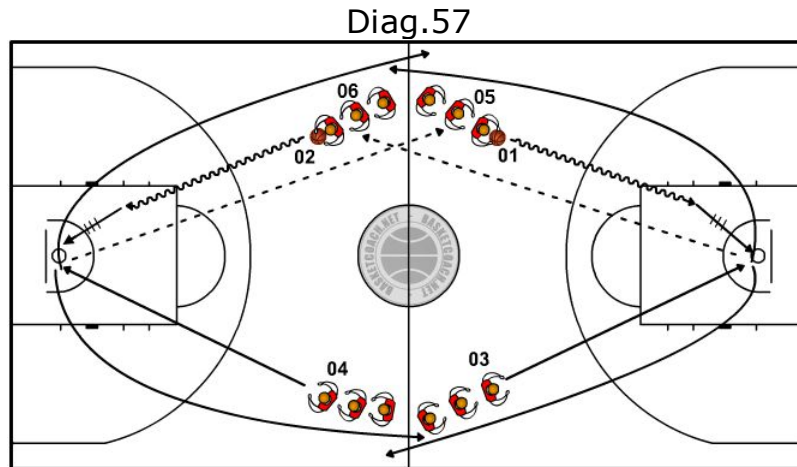
Rotazione: 01 preso il rimbalzo passa alla fila di 03 e va in coda alla fila 02. 03 passata la palla si sposta nella fila 01. 02 dopo il tiro va in coda alla fila 03.



5. Idem a tutto campo, con due palloni, disposti come nel diagramma diag.57: 01 e 02 dopo il tiro in corsa vanno in coda nella fila dei giocatori "rimbalzisti" nella metà campo opposta al canestro in cui hanno tirato; 03 e 04 dopo il rimbalzo passano la palla al primo giocatore della fila opposta. Poi

CHANTALOBA CAMP

corrono esternamente, e vanno in coda nella metà opposta del campo. Poi con palloni alle file 03 e 04.



6. Più avanti, la palla non deve toccare terra.
7. Idem con quattro palloni nelle posizioni 01, 02, 05 e 06. Annotare il record dei canestri realizzati per la squadra in 60 o 120 secondi.

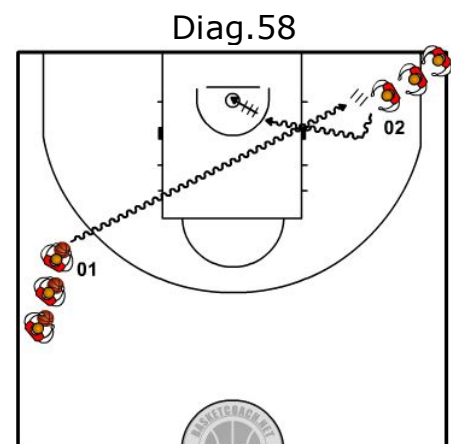
NOTA: nelle esercitazioni di tiro, stabilire delle regole che dovranno valere per tutta la stagione: ad esempio,

- sollevare la palla davanti al naso ed all'orecchio mentre si piegano gli arti inferiori.
- Rimanere con il braccio alto, con ultimo scatto del polso ("a collo d'oca").
- Fare un secondo mini saltello di ricaduta.
- Non lasciar cadere la palla a terra dopo il tiro.
- Quando e perché tirare con la mano debole (sinistra?).
- Realizzare 5 canestri di seguito.
- Realizzare 7 su 10.
- Evitare 2 errori di seguito dalla medesima posizione.
- Dopo 5 canestri cambiare posizione sul campo durante l'allenamento.
- Oppure allontanarsi indietro di una scarpa, oppure portarsi all'altro canestro.
- Quando si tira a coppie: 10 tiri e 10 rimbalzi ciascuno, poi cambio.
- Massima precisione negli arresti a uno o due tempi e nelle partenze in palleggio.
- A fine allenamento il tiro libero realizzato sancisce il termine della seduta, altrimenti si corre per la lunghezza di due campi.

8. Giocatori disposti come da diag.58: 01 penetra in palleggio e passa consegnato a 02, che ricevuta la palla esegue un tiro in terzo tempo; 01 e 02 dopo l'esecuzione cambiano fila.

Opzioni per il giocatore 02:

- arresto e tiro;
- gancio;
- passaggio di ritorno ad 01;



CHANTALOBA CAMP

- *power muove*;
- altre soluzioni.

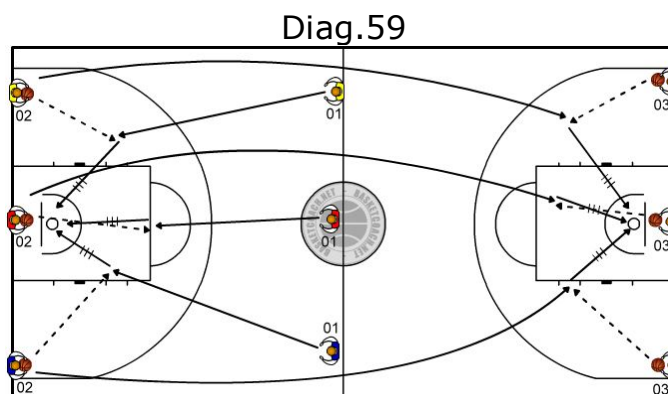
9. Gara di tiro tra due squadre, dal gomito dell'area, sommando e/o sottraendo algebricamente i punteggi dei giocatori delle due squadre: ciascun canestro vale un punto. Il gioco inizia con il tiro del primo giocatore della squadra A, se realizza un punto, in seguito tira il primo giocatore della squadra B che se fa canestro toglie un punto alla squadra A e così via. In caso di mancata realizzazione la squadra avversaria mantiene il punteggio acquisto. La gara è vinta dalla prima squadra che raggiunge i 5 punti (differenza positiva sull'altra squadra).

Riportiamo qui sotto un esempio dimostrativo del calcolo del punteggio:

Squadra A	Punti	Squadra B	Punti	Sq. A.	Sq. B
Realizza	+1 Punto	Realizza	-1 Punto a squadra A	0	0
Realizza	+1 Punto	Non realizza	0 Punti	1	0
A non realizza	0 Punti	Non realizza	0 Punti	1	0
Realizza	+1 Punto	Non realizza	0 Punti	2	0
Non realizza	0 Punti	Realizza	-1 Punto a squadra A	1	0
Realizza	+1 Punto	Non realizza	0 Punti	2	0

E così via ...

10. Gara di tiro a squadre a tutto campo: durata quattro minuti. Suddividere i giocatori in 3 squadre disposte come raffigurato nel diag.59, si utilizzano sei palloni. Al via i tre giocatori di metà campo (01) corrono verso gli 02 per ricevere, arrestarsi e tirare. Recuperano subito il rimbalzo e prendono il posto dei compagni passatori. Nel frattempo, gli 02 corrono per tutto il campo verso gli 03, ricevono, si arrestano e tirano a loro volta, e così si prosegue sotto forma di gara tra la squadra centrale, quella di destra e quella di sinistra.



In evidenza:

- mostrare le mani pronte a ricevere;
- correre sotto controllo per poter mantenere l'equilibrio e la precisione dell'arresto e l'immediatezza del tiro;
- arresto con arti inferiori carichi.

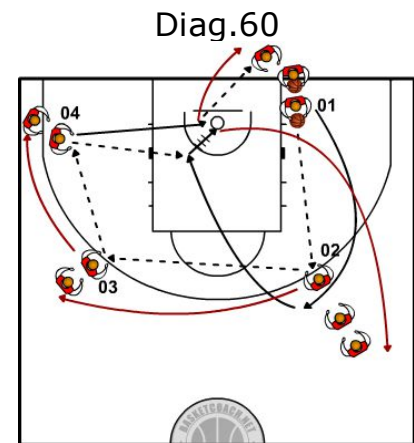
All'inizio si tira dentro l'area dei 3 secondi, poi sulla linea del volley, poi da 2 punti, poi arresto palleggio e tiro, infine da tre punti (per i più grandi).

11. Gara del "21" (punti) da centro, ala e angolo, da distanza ravvicinata, e tra quattro squadre, sulle due metà campo.

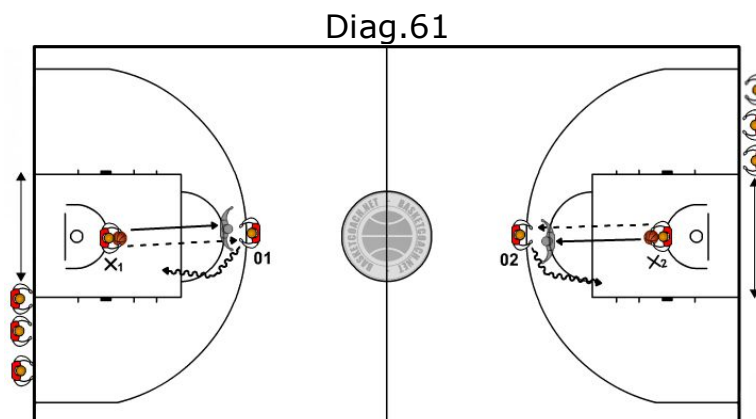
CHANTALOBA CAMP

12. Sulle due metà campo, 7 canestri consecutivi realizzati con giocatori fermi in fila sotto il canestro, ciascuno con palla. Ci si muove per recuperare palla solo dopo un errore, in quanto il punteggio si azzerava. Vince la squadra che in minor tempo realizza i sette canestri consecutivamente.
13. **"PIU' DUE, PIU' UNO, MENO TRE"**: gara di tiro tra due squadre dal gomito dell'area. Il canestro realizzato vale due punti, su rimbalzo vale un punto supplementare (ma la palla non deve cadere a terra), il tiro da sotto sbagliato dopo il proprio rimbalzo vale - 1 (punto negativo), si vince arrivando per primi a 21 punti. Ciascun giocatore recupera il proprio rimbalzo.
14. **"The Magic Daily Dozen"**. Varietà delle soluzioni di tiro in corsa: sottomano, in controtempo, tiro arcobaleno, in gancio aperto, in gancio rovesciato, semi - gancio, *power move* dal fondo e dal centro, in secondo tempo, con finta di tiro da sotto, ecc., partendo in palleggio con la mano destra e mano sinistra su ambo i lati del campo.

15. **"CAROSELLO"**: giocatori ai 4 lati dell'area (vedi diag.60). 01 passa a 02 e corre, gira dietro ad 02 e taglia a canestro, riceve e tira in corsa. Nel frattempo 02 ha passato ad 03, questi ad 04 che serve 01 sul taglio. 01 dopo il tiro esce esternamente e andrà in coda a 02. Chi esegue l'ultimo passaggio (04) si mette in coda alla fila 01. 02 va in coda ad 03. 03 va in coda ad 04. La rotazione dei giocatori avviene in senso orario. Eseguire l'esercizio da destra e da sinistra.



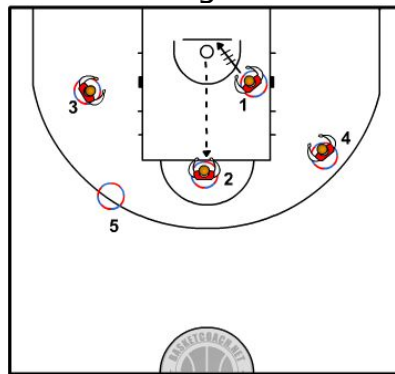
16. Gara di 1 contro 1 a punteggio **"KING OF THE HILL"**; dividere i giocatori in due gruppi e disporli sulle due metà campo, (diag.61). Gli attaccanti 01 e 02 ricevuta la palla dai rispettivi difensori X1 e X2, hanno tre soli palleggi da utilizzare per concludere a canestro. Non c'è rimbalzo offensivo. Se l'attaccante realizza rimane in attacco, mentre entra in campo un nuovo difensore. Se l'attaccante sbaglia, esce. Il difensore diventa a sua volta attaccante, ed entra in campo un nuovo difensore. Il giocatore che per primo arriva a 10 punti vince la gara. Poi finali dei primi e dei secondi. Sulle due metà campo: il primo difensore (in attesa a fondo campo) scivola da linea a linea dell'area per tenersi pronto ad intervenire.



CHANTALOBA CAMP

17. **"FIVE SHOTS"**: dividere i giocatori in squadre di quattro elementi ciascuna. Definire con molta precisione cinque posizioni di tiro sul campo (con coni, cerchi o dischetti come da diag.62). Si gioca con un solo pallone, una squadra alla volta. Ogni giocatore sceglie una posizione di tiro, dalla 1 alla 4 tranne la posizione 5. Il giocatore nella posizione 1 con la palla dopo aver realizzato il canestro, deve passarla al giocatore nella posizione 2 (che ha realizzato il canestro) passerà la palla al giocatore nella posizione 3, e così di seguito sino alla posizione 4. Dopo la realizzazione del quarto canestro e per completare il circuito, uno dei quattro giocatori deve realizzare dalla posizione 5. Essi tireranno in successione ed in alternanza. Vince la squadra che completa la realizzazione dei 5 canestri nel minor tempo. Si precisa che per le prime quattro posizioni, in caso di errore solamente il giocatore designato deve recuperare la palla e tirare nuovamente dalla posizione da lui scelta sin quando realizza, mentre dalla posizione 5 il giocatore che tira, se non realizza, recupera la palla e la passa al compagno successivo.

Diag.62



18. **"FULMINE"**: con due palloni a eliminazione. I giocatori sono disposti in fila indiana di fronte al canestro, all'altezza della linea del tiro libero. I primi due giocatori hanno la palla. Al via, il primo giocatore tira a canestro, il secondo tira immediatamente dopo di lui. Si deve tirare finché non si realizza. Se il primo giocatore realizza è salvo; passa al primo compagno della fila e si rimette in coda, mentre se a realizzare per primo è il secondo giocatore, il primo viene eliminato dalla gara in base alla regola che recita: **"il canestro di chi è dietro elimina chi è davanti"**; e così di seguito fino a quando non rimangono gli ultimi due giocatori. Vincerà chi eliminerà l'ultimo avversario, tenendo presente che il giocatore davanti (dopo aver fatto canestro per primo e quindi essersi salvato) per poter eliminare l'ultimo avversario, dovrà tornare a tirare dalla linea del tiro libero, nel rispetto della regola sopra enunciata.
- Si può giocare in due gruppi nelle due metà campo, con finale dei primi e dei secondi.
19. Realizzare un tiro libero ad occhi chiusi; solo tre tentativi. Idem con la mano debole (sinistra).

"Non rovinare il vostro tiro, provando da distanze eccessive"
(Coach Greg Popovich)

LAVORO CON I BLOCCHI: PRIME NOZIONI PER U14

Solamente per la categoria Under 14.

Si parte dalla definizione dei compiti del giocatore bloccante e da quelli del giocatore che riceve il blocco.

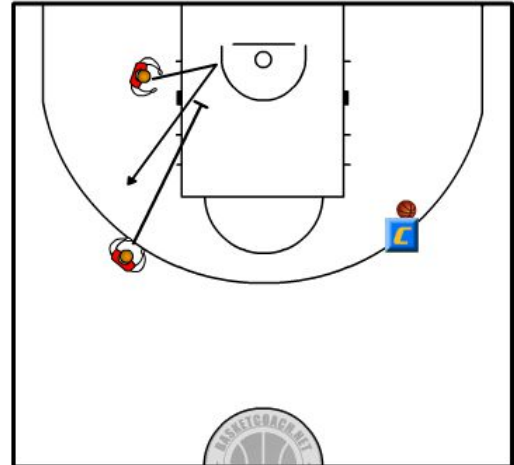
All'inizio bisogna pretendere blocchi "rumorosi" (piedi e voce).

1. S'inizia giocando in maniera controllata 2 contro 0 e poi 2 contro 1 e poi 2 contro 2. Nel diag.63 è indicata la posizione da cui è preferibile iniziare, con palla al coach. Poi si esaminano singolarmente le principali opzioni dettate dal comportamento o dalle scelte della difesa (dapprima guidata del giocatore bloccato).
2. Infine si giocherà 2 contro 2 a metà campo, con un appoggio.
3. Per ultimo, 2 contro 2 con appoggio più transizione a tutto campo.

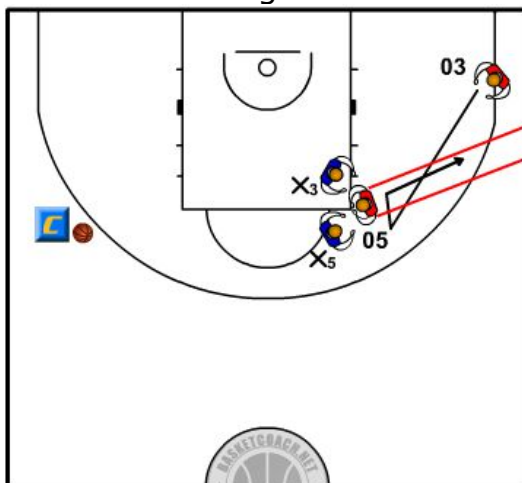
Diamo per scontate in questa sede le situazioni in cui;

- a. il giocatore che riceve il blocco vede un anticipo e taglia *backdoor* verso la linea di fondo per ricevere.
- b. Il rollaggio del bloccante in seguito ad un cambio difensivo, inteso a voler ricevere la palla, e creare una linea di passaggio interna.
- c. Nell'allontanamento 03 si deve allontanare come se seguisse immaginari binari (rossi) situati proprio dietro la schiena del compagno 05 per sfruttare al meglio il suo "ingombro"(diag.64).
- d. Durante la conclusione del più comune taglio a "riccio", si può aggiungere un "step - back" e tiro (diag.65), o un'esitazione, o arresto e finta "Jab", e ritorno e tiro, eccetera.
- e. Seguire la progressione indicata: 2 contro 0, 2 contro 1, 2 contro 2 guidata con appoggio, 2 contro 2 liberi, infine 2 contro 2 più transizione.

Diag.63



Diag.64



Diag.65



SPAZIATURE

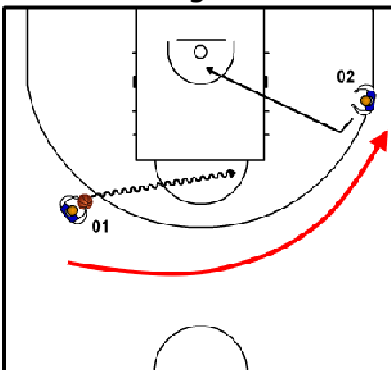
Intese come ricerca e riconoscimento di uno spazio vantaggioso e sviluppare la conoscenza del gioco, rimanendo in campo in maniera creativa.

- Disporre cinque cerchi a terra, e far muovere 3/4/5 giocatori.
- 2 e poi 3 giocatori legati con una corda si muovono nelle posizioni perimetrali
- Idem con palla, muovendosi in palleggio.

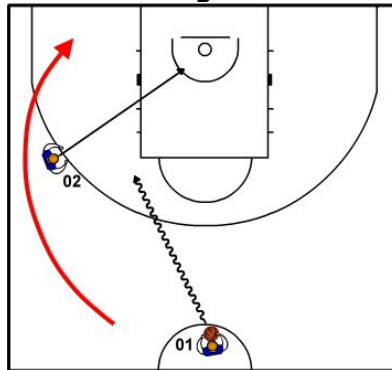
Concetto di rimpiazzare: 2 contro 0 (come nei diagrammi 66, 67 e 68).

Idem 2 contro 1, difensore sull'attaccante senza palla.

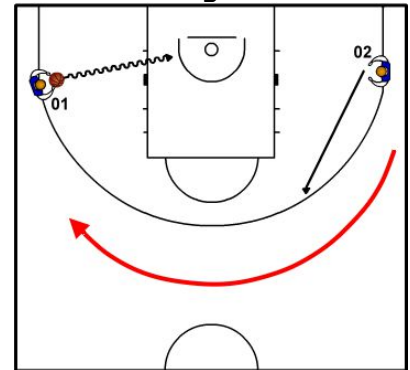
Diag.66



Diag.67



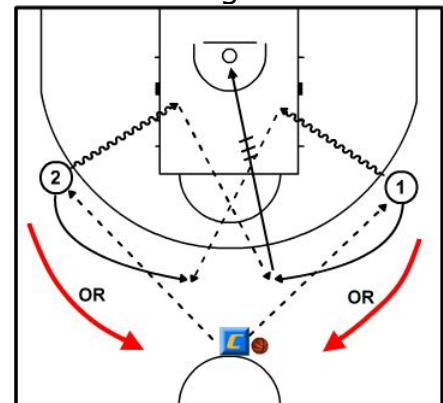
Diag.68



Come si evidenzia il giocatore senza palla (02) si muove come la lancetta sul quadrante di un orologio, nel senso della palla (vedi freccia rossa).

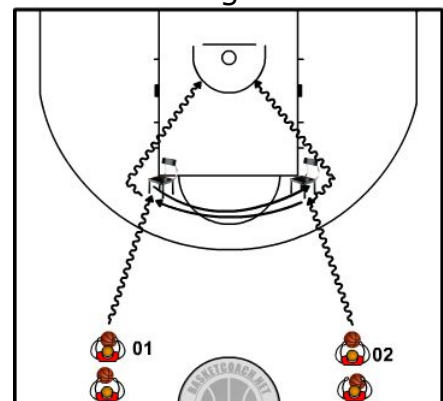
Nell'esercizio mostrato nel diag.69, l'allenatore può indifferentemente passare a 01 oppure a 02. Chi riceve la palla penetra, e l'altro giocatore rimpiazza, muovendosi sempre su ciascuna penetrazione, per poter offrire una linea sicura di passaggio al compagno con palla, per poter ricevere e tirare.

Diag.69

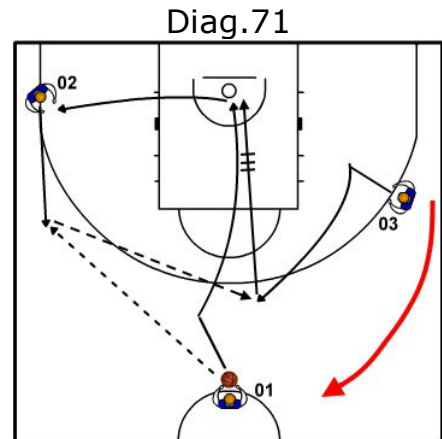


"DUE SEDIE": 01 e 02 palleggiano fino a depositare la palla sulla sedia. Cambiano direzione e raccolgono la palla sull'altra sedia: partenza in palleggio e tiro in corsa mantenendo sempre larghi gli spazi (diag.70).

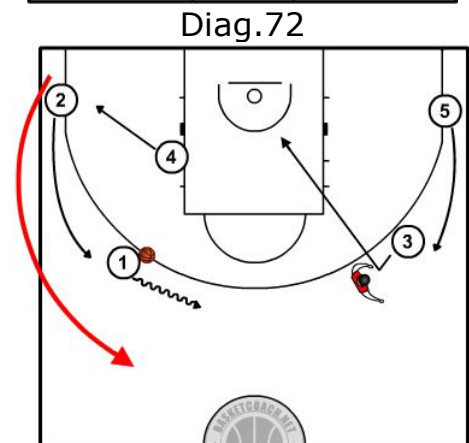
Diag.70



ESERCIZIO PER RIMPIAZZARE: prendiamo esempio da una situazione di dai e vai con tre giocatori. in questo caso il concetto di rimpiazzare (riempire un "buco"), risulta evidente ed agevola il corretto bilanciamento offensivo (diag.71). Nel diagramma 01 passa ad 02, e taglia forte, mentre 03 rimpiazza, riceve e conclude; intanto 01 esce in angolo. Poi dai e vai con 4 giocatori
Idem con taglio *back - door*.
Poi dai e vai con 5 giocatori

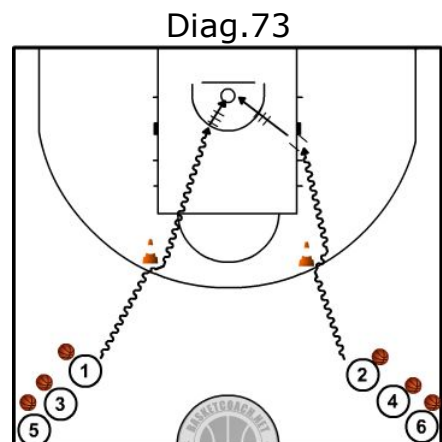


Idem con taglio *back - door* (diag.72).



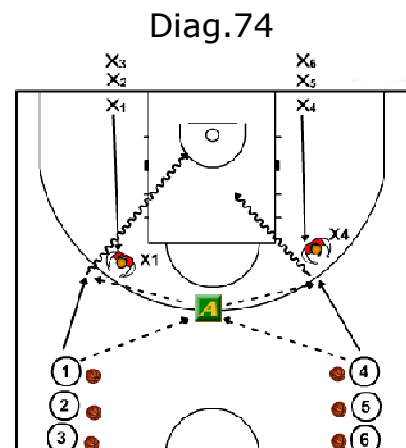
"INTERNO O ESTERNO": 1 contro 0 (diag.73)

01 e 02 partono contemporaneamente in palleggio, il primo che arriva al cono penetra sul centro o sul fondo; il compagno dovrà fare l'opposto. È permesso il tiro in corsa, l'arresto e tiro o il *power move*.



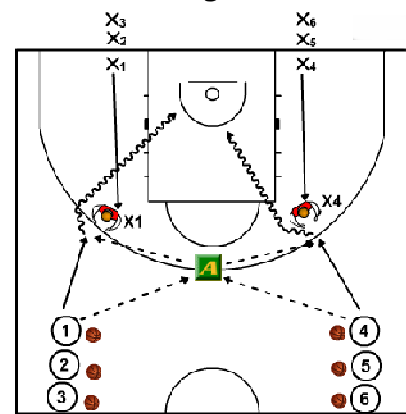
"INVITO": 1 contro 1 con appoggio (A), lettura dello spazio vantaggioso. I difensori statici X1 e X4 tengono un piede avanti e gli attaccanti dovranno attaccare sul fondo o sul centro a seconda della posizione di invito del difensore (diag.74).

L'esercizio inizia su due file a metà campo e con un passaggio al coach che restituirà la palla in corsa. Gli attaccanti partono alternati, uno da destra e uno da sinistra.



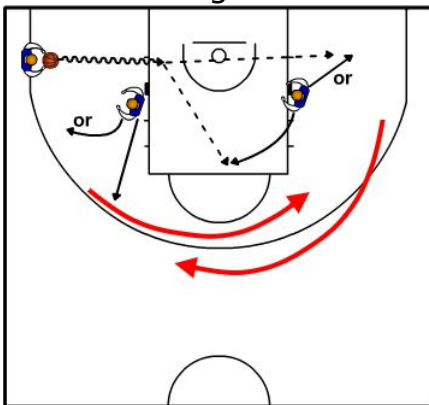
“**MURO**”: situazione di 1 contro 1 agonistico con appoggio. Idem come esercizio precedente, ma con difesa a muro. 01 e 02 partono in alternanza, per dare maggior ritmo all’esercizio. In questa situazione aggiungiamo anche la lettura dello spazio per il tiro (nel caso in cui il difensori non più statici X1 o X4 siano in ritardo) diag.75.

Diag.75



Adeguarsi su una penetrazione da varie posizioni/schieramenti

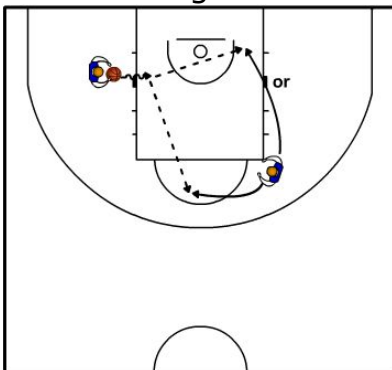
Diag.76



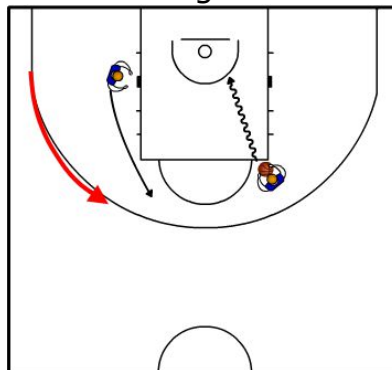
La “regola dell’orologio” presenta alcune eccezioni:

- sulla linea di fondo (diag.76);
- pivot basso – alto (diag.77);
- pivot alto – basso (diag.78);
- “passo dentro passo fuori” del giocatore interno, su penetrazione o altre manovre perimetrali (diag.79);

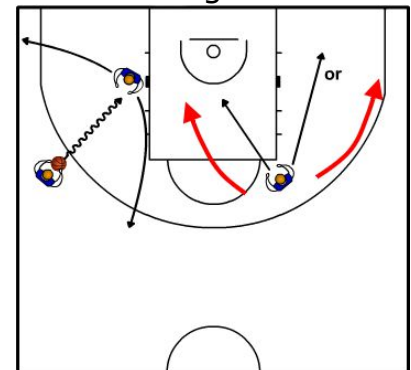
Diag.77



Diag.78



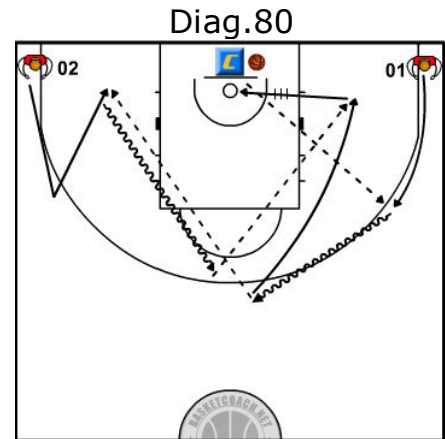
Diag.79



- Esercizi con due giocatori (tre scarichi, poi tiro). Allenare in particolare il tipo di passaggio: a due mani, a una mano, laterale, in gancio. Se il passaggio avviene in salto, bisogna girarsi sempre in maniera protetta rispetto al difensore che cercherà di chiudere la strada e la traiettoria del passaggio.
- Esercizi con tre giocatori (tre scarichi, poi tiro). Come regola, il giocatore deve mettere almeno un piede dentro l’area dei tre secondi prima dello scarico.
- Esercizi con quattro giocatori (tre scarichi, poi tiro): attenzione sempre alla ricezione con gli arti inferiori carichi e alla partenza incrociata per l’uno contro uno con palla.

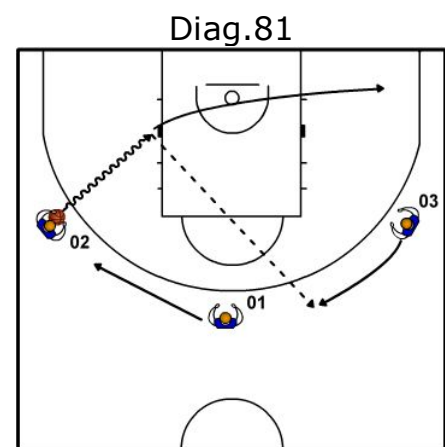
CHANTALOBA CAMP

A coppie (01 ed 02) con il coach sotto canestro, che orienta gli spazi liberi per il giocatore senza palla. Nel diag.80 il coach con palla, passa ad 01 che riceve, palleggia in mezzo, passa a 02 che nel frattempo ha cercato uno spazio libero. 02 risale in palleggio sino in lunetta e serve 01 che ha tagliato, per un tiro.

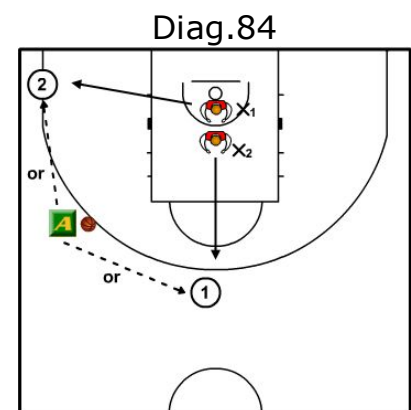
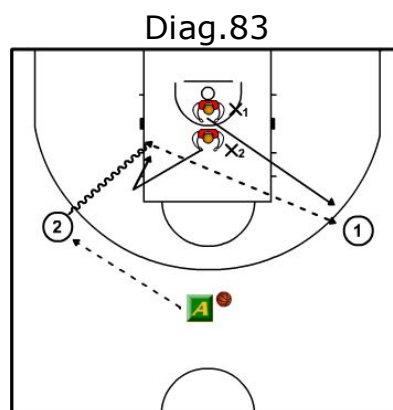
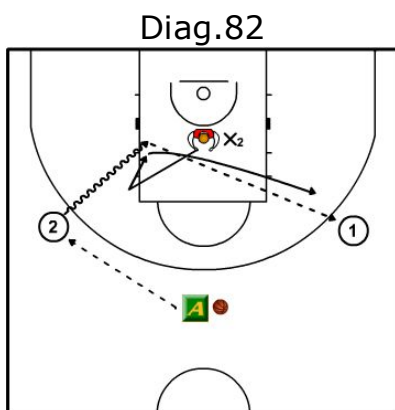


“ANDARE IN ANGOLO”. La regola per chi è penetrato ed ha effettuato uno scarico (diag.81) è **di non fermarsi ma di continuare a muoversi uscendo dall'area verso il lato opposto, dove può anche ricevere e tirare**, al limite (ma solo per esercizio), continuare con una penetrazione e scarico.

Nel frattempo si stabilisce che ***in situazione di gara*** (e non esercizio), ***una volta effettuato il passaggio di scarico, non bisogna fare una seconda penetrazione***, perché si congestiona l'area. Si potrà eventualmente fare un secondo passaggio sul perimetro per incrementare il vantaggio.



Progressione degli esercizi



Nel diag.82, la palla è in possesso dell'appoggio centrale "A". Il difensore X2, che parte da sotto il canestro, va a marcare il ricevitore (02) che riceve la palla esegue una penetrazione a canestro e, dopo averlo fermato, X2 dovrà recuperare e cercare di ostacolare 01, che nel frattempo ha ricevuto sullo scarico.

Nel diag.83, si parte allo stesso modo, ma un secondo difensore (X1) ha il compito di recuperare sullo scarico. Si gioca 2 contro 2 nella metà campo.

Nel diag.84, il coach potrà passare la palla indifferentemente a 01 o 02 e si

CHANTALOBA CAMP

gioca 2 contro 2; dopo avere eseguito due scambi di "penetra e scarica" si può concludere. Poi si gioca in forma libera anche con transizione a tutto campo.

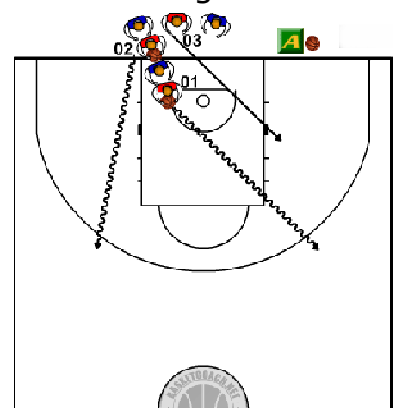
Opzione: il coach "A" inizia l'azione palleggiando verso 01 che si dovrà spostare, oppure coinvolgendo 02. Il seguito dell'azione spetta ai due giocatori che effettueranno tre scambi prima di poter concludere.

Esercizi con due palloni

Esercizi per sviluppare la capacità di valutazione dello spazio, dell'attenzione (capire il gioco). Si deve permettere che i giocatori sviluppino la capacità di trovare le soluzioni. L'allenatore potrà predisporre situazioni da comprendere e risolvere come le seguenti indicate come semplici esempi.

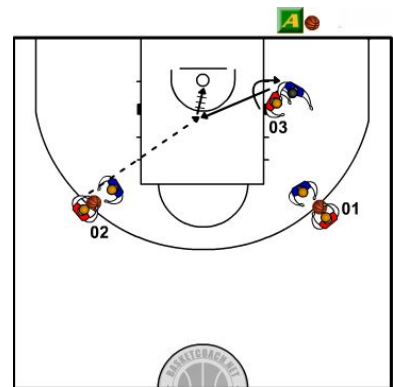
Nel diag.85 vediamo che 01 e 02 in palleggio scelgono autonomamente dove posizionarsi, come esterni o interni. 03 senza palla taglia e gioca per ricevere da 01 o da 02, imparando a riconoscere il lato o lo spazio vantaggioso interno o esterno. 03 può concludere.

Diag.85



Diag.86

Se 03 va in pivot basso (sul lato di 01) e il suo difensore lo anticipa, potrà facilmente "sigillare" con un tagliafuori offensivo e ricevere da 02 sul lato opposto (diag.86). 01 con palla deve essere pronto a giocare 1 contro 1 penetrando in palleggio e contemporaneamente guardare 02, che dopo aver passato a 03, va per ricevere e concludere, o per iniziare una "collaborazione a due" (penetra e scarica, dai e vai, *pick and roll* o altro) (vedi diag.86).



Diag.87

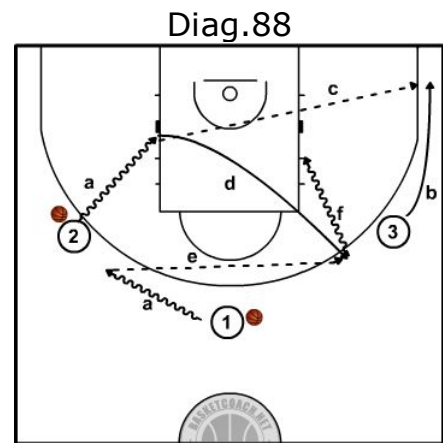
Ritorniamo al due contro due: alla fine del 2 contro 2, il giocatore che non ha tirato (01) dovrà ricevere dall'allenatore posizionato per una rimessa dal fondo o laterale, ed avrà 5" (diag.87) per concludere. Se ancora presente il giocatore 03 dovrà liberare il lato salendo in post alto.



01 e 02, in possesso di palla, partono contemporaneamente in palleggio, come raffigurato nel diag.88. 03 va in angolo e ricevuta la palla da 02 tira a canestro, 01 passa ad 02 che sale sul gomito dopo il passaggio a 03, e penetra per una conclusione da sotto.

Eeguire anche sull'altro lato.

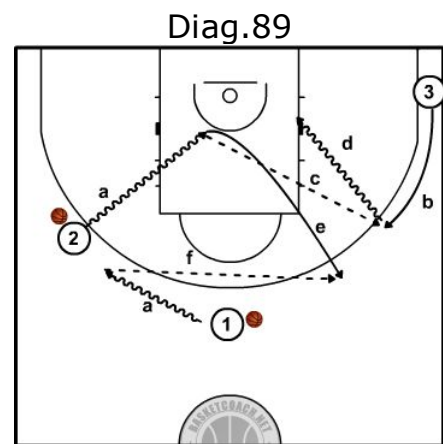
Poi con transizione a tutto campo 3 contro 0.



01 e 02, in possesso di palla, partono contemporaneamente in palleggio, come raffigurato nel diag.89. 03 in angolo, sale in posizione di ala per ricevere la palla da 02 e successivamente esegue una penetrazione verso il fondo. 01 ferma il palleggio solamente quando potrà passare la palla a 02 che è uscito nella posizione di guardia, per ricevere e tirare.

Eeguire anche sull'altro lato.

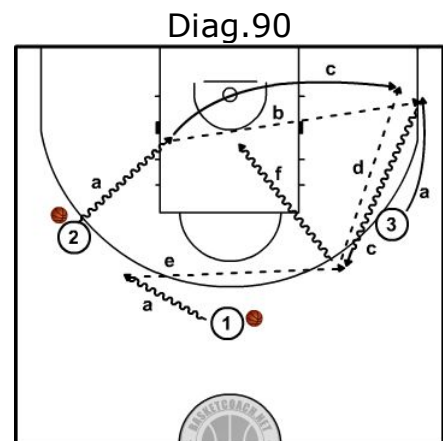
Poi con transizione a tutto campo 3 contro 0.



01 e 02, in possesso di palla, partono contemporaneamente come raffigurato nel diag.90. 03 in posizione di ala, scende in angolo e riceve la palla da 02, poi risale in palleggio alla posizione di partenza per passare nuovamente a 02 che ha tagliato sotto canestro. 03 dopo aver passato a 02 riceve la palla da 01, che nel frattempo ha mantenuto vivo il palleggio, ed esegue una penetrazione verso il centro dell'area.

Eeguire anche sull'altro lato.

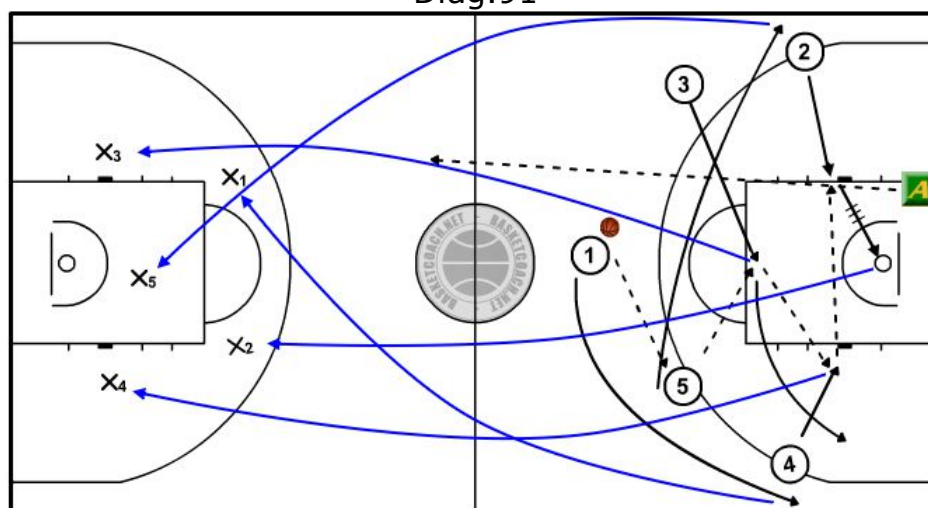
Poi con transizione a tutto campo 3 contro 0.



GIOCHI DI TRANSIZIONE

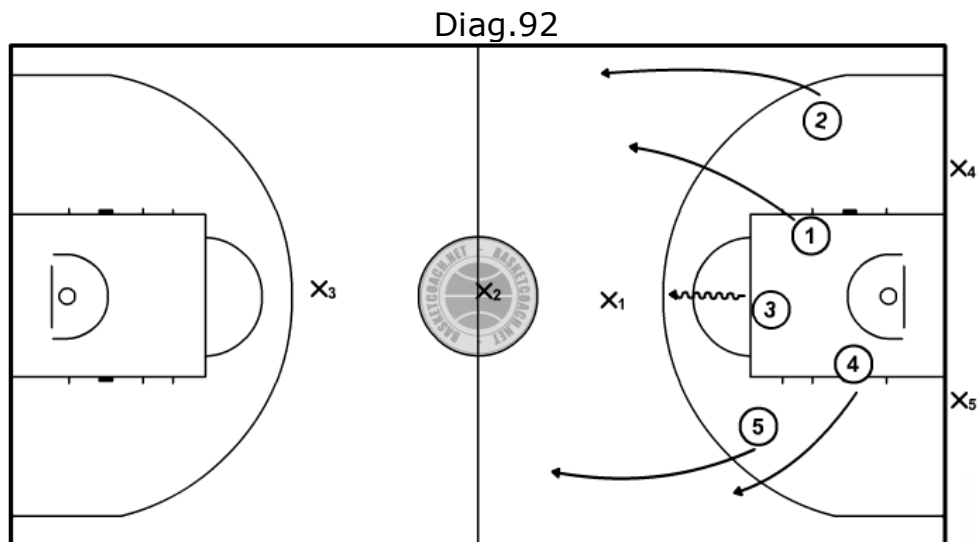
1. Due contro uno da metà campo: dimostrare le varie situazioni possibili, ed insegnare le soluzioni di tiro, di arresto e/o di passaggio ad una o due mani. Con riferimento alla posizione del corpo e dagli arti superiori del difensore.
2. Treccia a tre e ritorno 2 contro 1.
3. Tre contro due da metà campo: idem come sopra (dopo aver spiegato e lavorato sulla la difesa ad "elle" due contro tre).
4. Due conto uno continuato a tutto campo, mentre un secondo difensore, che sta ai lati della metà campo entra in gioco quando la palla supera la linea di metà campo.
5. Tre contro due a metà campo: (insegnare le soluzioni offensive preferite). Quando giocheremo a tutto campo un terzo giocatore entra in campo quando la palla supera la linea di metà campo.
6. Disporre tre file a fondo campo con due palloni centrali, e due difensori nell'altra metà: all'andata si gioca 3 contro 2 al ritorno 2 contro 1 (colui che ha tirato). Rispettare le regole già esposte dell'arresto e dei soli tre passaggi possibili dopo la metà campo.
7. Treccia in cinque e ritorno 3 contro 2, va in difesa colui che ha tirato e colui che ha eseguito l'ultimo passaggio.
8. Tre contro due continuato a tutto campo (con 11 o più giocatori): con le stesse regole. Si vince a 10 canestri.
9. Treccia a tutto campo di 5 giocatori, e subito dopo il canestro, l'allenatore lancia forte ed immediatamente la palla dentro l'altra area, dove i 5 giocatori, ora neo-difensori devono già trovarsi pronti, in equilibrio, ed aggressivi (diag.91).

Diag.91



"AIUTAMI A DECIDERE DA SOLO"

8. Cinque attaccanti partono da sotto canestro, con palla, e sviluppano il proprio gioco in velocità, cercando di superare tre difensori che si trovano schierati in campo (X1- X2 - X3). Nel frattempo X4 ed X5 partono sempre da fondo campo, con due metri di ritardo, e cercano di raggiungere i compagni per fermare la palla e ristabilire la parità numerica, difendendo così 5 contro 5. Chiameremo questa situazione di transizione difensiva:
5 contro 3 + due (diag.92).



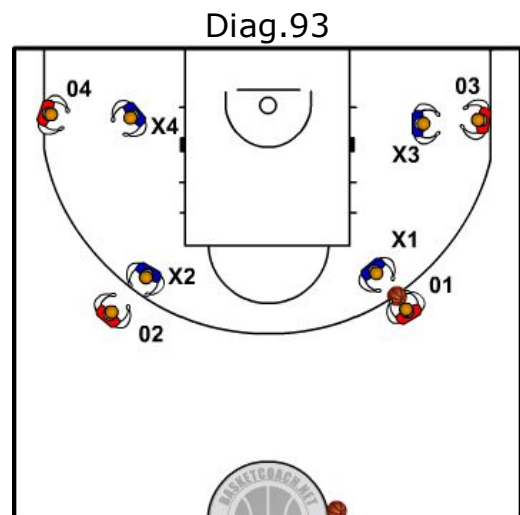
9. Con varie combinazioni ed allo stesso modo anche con 4 difensori in campo, ed X5 che rientra partendo da fondo campo (5 contro 4 + 1).
10. Oppure con 4 attaccanti e 2 difensori (altri due difensori partiranno in lieve ritardo). Anche con 4 attaccanti contro tre difensori già in campo, ed un quarto compagno che tenta di raggiungerli.

Questi esercizi servono da un lato per imparare a fermare la palla, e disporsi immediatamente in difesa contro il primo attaccante "utile". Dall'altro per capire il gioco, e per scegliere la miglior soluzione offensiva.

**"VALE PIU' UN MINUTO
DI INSEGNAMENTO
CHE UNA STAGIONE
DI ESERCIZI"**

FASI DI GIOCO

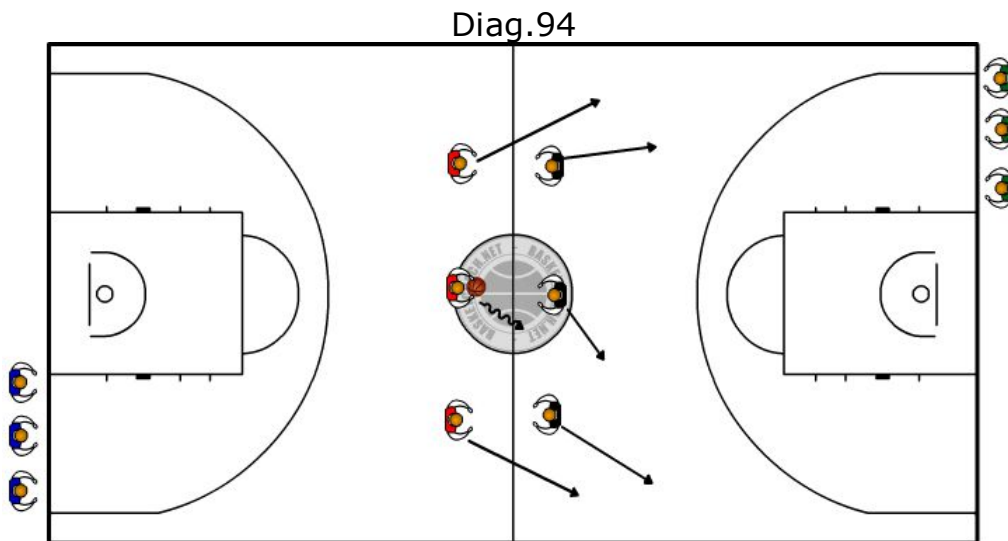
1. Tre contro tre a metà campo, tipo "playground" con le seguenti regole: chi segna, regna! Il fallo su tiro vale un punto. Il difensore chiama il fallo. Se siamo in quattro, automaticamente chi segna esce. Vince chi arriva per primo a quindici punti.
2. 3 contro 3 a metà campo: "Mata - Mata".
Il coach passa la palla ad un attaccante, e questi giocano contro tre difensori presenti sul campo, mentre sulla linea di fondo sono pronti altri terzetti di giocatori: al termine di ciascuna azione, gli attaccanti escono immediatamente a fondo campo. I difensori diventano attaccanti, e i primi tre da fondo campo entrano in difesa aggressiva. In una gara a terzetti, vincerà la squadra che segna per prima 10 canestri.
3. Quattro contro quattro da metà campo, più transizione.
4. "Palla avvelenata": giocatori divisi in due squadre si gioca con una palla sgonfia per 60 secondi, a punteggio. Una squadra attacca, e l'altra scappa per non farsi colpire: ogni "bersaglio" vale un punto.
5. Idem aggiungendo 3 o 4 palloni colorati, che devono sempre essere palleggiati dalla squadra che "scappa": non può essere colpito alcun giocatore se non è in possesso di palla o in palleggio! Pertanto i giocatori devono sempre vedere gli avversari e saper interrompere il palleggio per passare la palla colorata ad un compagno, al fine di non essere colpiti.
6. "Meta": come il gioco al punto (4); con soli passaggi bisogna portare la palla in meta su un tappeto ai piedi del canestro: se la palla cade, è considerata persa. In seguito, se il possessore di palla viene toccato da un qualsiasi avversario, la palla è persa, e viene rimessa lateralmente.
7. "Quaranta passaggi" giocando 5 contro 5 (o più) senza palleggio nella metà campo. Ogni passaggio vale un punto. Se la palla cade, è persa. Un canestro realizzato da sotto vale 5 punti, ma un canestro sbagliato azzerava il punteggio di tutta la squadra. Aggiungere progressivamente le seguenti varianti:
 - sono permessi solo passaggi battuti a terra;
 - è vietato il passaggio di ritorno;
 - marcature invertite.
8. 4 contro 4, nella metà campo, più transizione con due palloni: il primo pallone va agli "0" che attaccano il canestro con un solo tiro. Il secondo pallone, posto sulla linea di metà campo, è conteso tra le due squadre 0 e X; se è preso dagli X, essi attaccano sull'altro canestro, e viceversa (diag.93). Vince la squadra che realizza per prima 10 canestri.
9. 5 contro 5 nella metà campo: il coach assegna la palla. Se i difensori rubano, toccano oppure prendono la palla o il



CHANTALOBA CAMP

rimbalzo, passano subito al coach, e diventano attaccanti a loro volta contro gli stessi avversari. A punteggio.

10. 5 contro 5 a tutto campo, con regole precise: ad esempio, tutti e cinque i giocatori devono toccare palla prima di andare al tiro, oppure è vietato il palleggio, o usare solamente la mano sinistra per il palleggio ed anche il tiro, o giocare 1 contro 1, oppure due ribaltamenti prima del tiro, oppure al fischio si mette la palla a terra – si invertono immediatamente ruoli attacco-difesa, o altra regola di restrizione indicata dal coach.
11. Idem, con marcature invertite, in modo che sia più difficoltoso l'accoppiamento difensivo.
12. **"FLIPPER"**. Si gioca a tutto campo sino a canestro realizzato. Si può giocare 3 contro 3 o 4 contro 4 oppure 5 contro 5 se sono presenti 20 giocatori, con quattro colori di maglia. Nel diag.94 iniziano i rossi e neri e giocano sino a canestro realizzato. La squadra che segna, esce, ed un suo componente ha l'obbligo di effettuare la rimessa dal fondo in favore della squadra ivi posizionata i cui giocatori iniziano subito a correre in avanti, occupando le tre fasce del contropiede. I difensori continueranno a difendere sinché non segneranno a loro volta. Vince la squadra che per prima realizza 10 canestri.



13. Squadra allineata sulla linea di fondo: tiro libero di un "volontario": se sbagliato, tutti corrono. Se realizzato, il tiratore stesso sceglie il successivo tiratore e così via, sinché tutti hanno tirato.

APPENDICE

Programma di preparazione individuale "Post – Camp"

Il basket moderno è un gioco nel quale non puoi restare come sei, ma puoi diventare migliore o peggiore. Il gioco è così competitivo che, per raggiungere vertici più alti, bisogna lavorare duramente ogni giorno. È d'estate che puoi lavorare sui fondamentali individuali che ti migliorano come giocatore, a qualsiasi livello e per qualsiasi squadra e per il tuo campionato giovanile.

Programma di lavoro giornaliero

(durata: da 70 a 90 minuti)

Tempi di lavoro	Esercizio
15' – 20'	<u>BALL – HANDLING</u> , come riscaldamento finalizzato (patrimonio motorio, gesto tecnico, coordinazione, velocità, ecc.)
3'	<p><u>Palleggio da un canestro all'altro</u>: 14 percorsi = 400 metri circa (sette con mano destra e sette con mano sinistra).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Con palleggio in velocità alto andata e ritorno, tiro a canestro con un massimo di 5 palleggi. 2. Con palleggio basso protetto andata e ritorno facendo canestro in corsa. 3. Idem con due cambi di direzione alle lunette. 4. Idem con due cambi di velocità alle lunette e tiro in sospensione. 5. Idem con un giro in palleggio andata tiro in corsa: al ritorno tiro in sospensione. 6. Idem con due finte di giro all'andata a destra, al ritorno a sinistra. 7. Combinare il cambio di direzione al tiro libero, il cambio di velocità alla lunetta, giro a 1/2 campo, finta di giro alla lunetta, esitazione al gomito dell'area e tiro da sotto all'andata in sospensione al ritorno (5 movimenti diversi) ad una tacca di cerotto, alla massima velocità. <p>ATTENZIONE: in tutti questi esercizi si suppone di portare la palla avanti contro una difesa molto aggressiva tutto campo: cura la protezione della palla che diventa sempre più difficile, avendo difese sempre più incollate.</p>
5'	<p><u>Uno – contro – uno</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Finta di tiro ed entrata a destra. 2. Finta di tiro ed entrata a sinistra. 3. Finta di tiro e tiro. 4. Finta di tiro, palleggio, esitazione, esplodere a canestro. 5. "hockey – dribble" ed entrata dalla stessa parte, dalla parte opposta, o tiro rapido (l'attaccante parte da metà campo, il difensore da sotto canestro: curare la posizione della palla con il braccio avanti). 6. Entrata verso il fondo: giro e tiro in uncino del centro (destra e sinistra).

CHANTALOBA CAMP

Tempi di lavoro	Esercizio
	<p>7. Altre combinazioni (sotto la gamba, con giro, ecc.).</p> <p>ATTENZIONE: ricorda che sei in situazione di gara. Ricorda di fare sempre la finta di tiro, perno il piede sinistro. Non fare mai più di 2 e 3 palleggi. Lavora il 70% con la mano debole; da diverse posizioni sul campo.</p>
5'	<p><u>Ripeti tutto</u> (esercizi da 1 a 7) con conclusione in tiro <u>in sospensione</u>, massima distanza 3 – 4 metri. Il corpo deve essere disteso e mai rigido alla fine del tiro.</p>
10'	<p><u>Tiro contro lo specchio</u>: realizzare 20 canestri dalla parte destra, 20 dalla parte sinistra, dal centro realizzando 10 canestri con la mano destra e 10 canestri con la mano sinistra, per controllare la rotazione della palla e avere confidenza nel tiro: tu devi credere nel tuo tiro. Questo lavoro va poi effettuato <u>da seduto</u> con il capo direttamente sotto il primo ferro, cercando di fare canestro, almeno 5 volte con la mano destra e 5 volte con la mano sinistra tenendo la palla sotto l'occhio destro o sinistro.</p>
5' – 10'	<p><u>Tiri liberi</u>: 10 segnati consecutivi tenendo la palla solo con una mano.</p> <p>ATTENZIONE: se il lavoro è stato eseguito bene, devi esser stanco. Concentrati su ogni tiro perché il prossimo campionato puoi far vincere o perdere la tua squadra proprio con quel tiro! 5 canestri di seguito dalla tua "mattonella".</p>
6'	<p><u>Salti a canestro</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Senza palla: saltare e toccare con la mano dentro a canestro in velocità e ricadere senza alternare le mani (prendere nota del record).2. Tap – in sei volte sul tabellone e poi tiro a canestro: di destro e sinistro.3. Saltare prendere la palla e ricadere, tirare la palla sul tabellone e così di seguito con arti superiori alti senza realizzare canestro; 15 volte dalla parte destra e 15 volte dalla parte sinistra.4. Idem cambiando lato del tabellone ad ogni salto senza realizzare canestro, tener nota del record.5. Salti a coppie con spinta del compagno da dietro o davanti cercando di non fermarsi.
5'	<p><u>Tiri ad uncino</u> consecutivi sotto canestro, tenendo conto del record. Curare la velocità ed il salto; "Mikan Drill" in tutte le sue varie versioni.</p>
10'	<p><u>Spostamenti difensivi</u></p>
5'	<p>– Posizione, avanzare di un passo, andare in dietro di un passo, cambiare guardia, sempre un passo alla volta e senza andare troppo veloci, controllare la posizione.</p>
3'	<p>– Esercizio "HEI" in cinque tempi: marcare il tiro in sospensione</p>

CHANTALOBA CAMP

Tempi di lavoro	Esercizio
1'	con un balzo in avanti, balzo in dietro, cambio guardia, due passi indietro ecc. Eseguire ripetutamente dell'esercizio per tutta la lunghezza del campo compiendo un percorso a zig - zag. - "Swing": due percorsi sgomitando ad ogni cambio di guardia che avviene ogni tre passi. Curare la corretta angolazione degli scivolamenti.
1'	- Agilità: scivolamenti difensivi in ogni direzione il più veloce possibile senza avvicinare i piedi, seguendo la regola di cambiare direzione dopo tre scivolamenti.

Potenziamento muscolare

1. In un minuto 2 serie di "HOCKEY - STEPS" sul posto eseguito con tutta la forza (prendere nota quante volte il piede destro tocca terra nella serie: cercare di migliorare ogni giorno) arti superiori molto contratti. Iniziare da serie di 10 - 15 - 20 - 25 secondi per poi arrivare a 60".
2. Cinquanta piegamenti sugli arti superiori eseguiti sulle punte delle dita (da quanti puoi iniziare?).
3. 500 sollevamenti sugli avampiedi stando su un gradino.
4. Da sdraiati: cinquanta sollevamenti con torsione del busto.
5. 300 salti alla corda; ogni 10 salti incrociare. Da fermi, senza far doppi saltelli.
6. Gradoni e gradini (facoltativo) in discesa sempre di passo mai di corsa o 4 serie di 10" di isometria contro il muro.

ATTENZIONE: controlla da te stesso i tuoi miglioramenti! Se c'è qualcosa che non capisci bene chiedi spiegazioni all'allenatore.

Test

- A) Quanto tempo puoi corre senza fermarti? Scrivilo: _____
- B) Puoi correre 1.600 metri sotto i sei minuti? Scrivi il tempo impiegato: _____

Esercizi di compensazione per la mobilità articolare di anche, bacino e dorso

Di seguito una serie di esercizi sulla mobilità di anche, bacino e dorso sempre poco sviluppata con l'utilizzo di una palla medica di 1 o 2 kg per giocatori dalla categoria U15 in poi.

1. Arti superiori alti: flessione del busto avanti con arti superiori molto tesi
2. Arti inferiori divaricati: torsioni del busto a destra e sinistra con arti superiori avanti e tesi
3. Arti inferiori divaricati: flessione del busto in avanti e in dietro.
4. Arti inferiori divaricati: flessioni laterali del busto con arti superiori alti e tesi.
5. Rullata del piede tacco - punta, con arti superiori alti, camminando.
6. Da posizione eretta con arti superiori alti, piegarsi su arti inferiori e saltare successivamente in alto.
7. Arti inferiori divaricati: flessione torsione del busto a destra e sinistra.
8. Arti inferiori uniti, arti superiori alti: saltello ricadendo con gli arti inferiori divaricati e busto flesso in avanti.
9. Circonduzione del busto verso destra e poi verso sinistra.
10. Supini: passaggi a coppie, distanza 5 metri.
11. Proni: passaggi a coppie, distanza 3 metri.

LA RACCOMANDAZIONE FINALE È QUELLA DI INIZIARE GRADUALMENTE E DI NON VOLER FARE TUTTO IL PROGRAMMA IN UNA VOLTA SOLA.

CHANTALOBA CAMP

BUON LAVORO A TUTTI.



(Bruno Boero)

FEBBRAIO 2017

Con il contributo tecnico dei coaches:

Marcus Kirkland, allenatore associato a Wingate University, North Carolina.

Montel Jones.

Flavio Fioretti.

Mauro Ferrero

Maurizio Perricone.

Emanuele Belosi.

Jose' Grosso.

Davide Fransos

**SE VUOI LAVORARE
PER UN ANNO
PIANTA DEL GRANO**

**SE VUOI LAVORARE
PER DIECI ANNI
PIANTA UN ALBERO**

**SE VUOI LAVORARE
PER TRENTA ANNI
FORMA DEGLI UOMINI**

[PROVERBIO CINESE]