

PREMESSA

Quando penso alla costruzione di un gioco, immediatamente in me scatta l'idea di vedere i miei giocatori in continuo movimento. Il gioco che vado a presentarvi, propone alcuni dei movimenti che mi piace vedere in un gioco d'attacco e proprio per questa caratteristica, questo gioco può essere applicato sia contro difesa ad uomo sia contro difese a zona pari.

Quali sono i miei obiettivi?

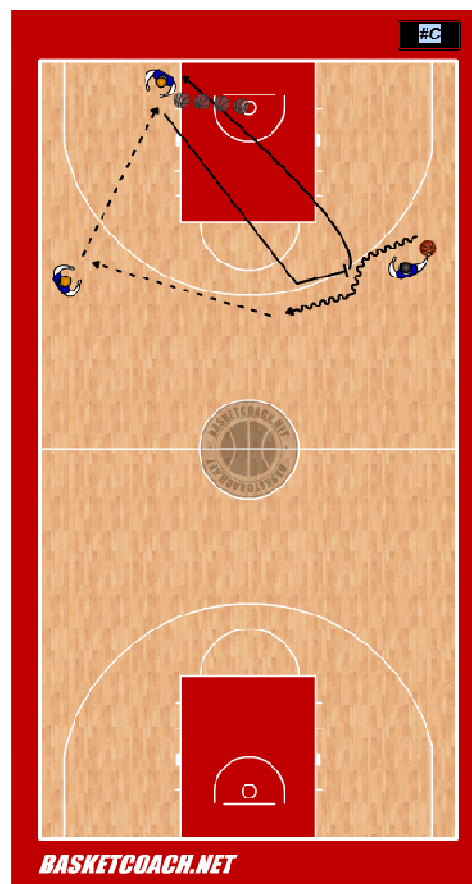
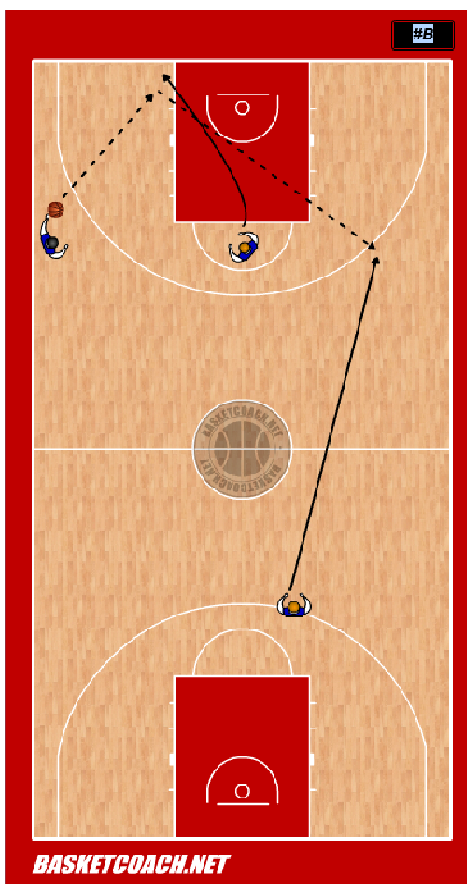
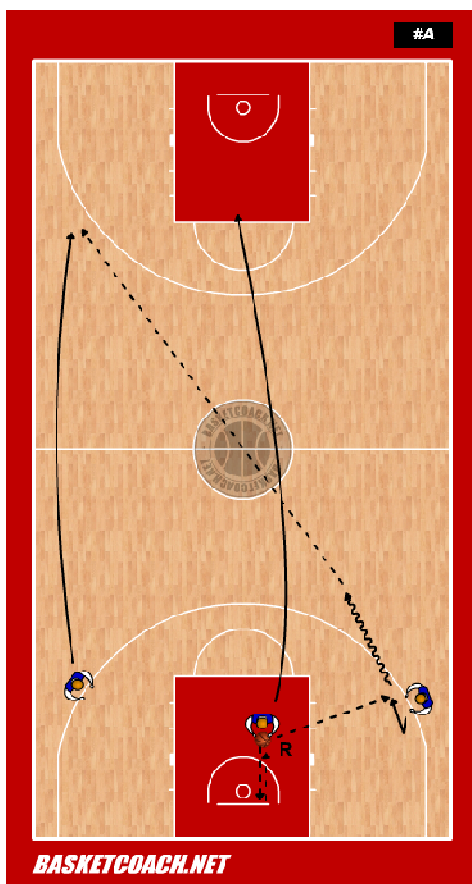
Il primissimo obiettivo è quello di correre in transizione per cercare un canestro facile, con la possibilità poi, di avere più tempo a disposizione se il canestro non dovesse arrivare dalla transizione.

In tutti i miei giochi contro la zona il mio obiettivo è giocare appoggiando sempre la palla al lungo. Questo mi permetterà di creare la giusta tempistica nei movimenti e la giusta spaziatura, elementi fondamentali per un buon attacco sia alla zona che alla uomo.

Ultimo elemento, ma non per questo meno importante, voglio movimenti precisi e solo se servono, in modo da avere accuratezza nelle esecuzioni degli stessi.

Proposta:

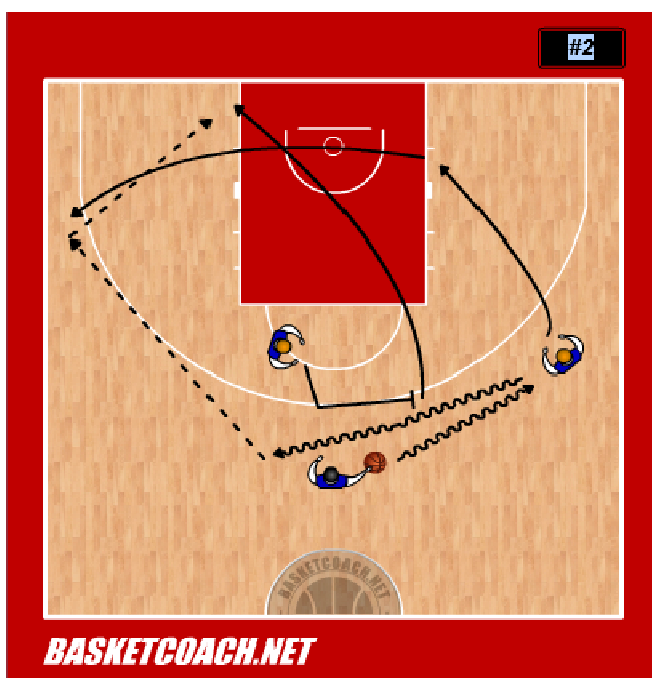
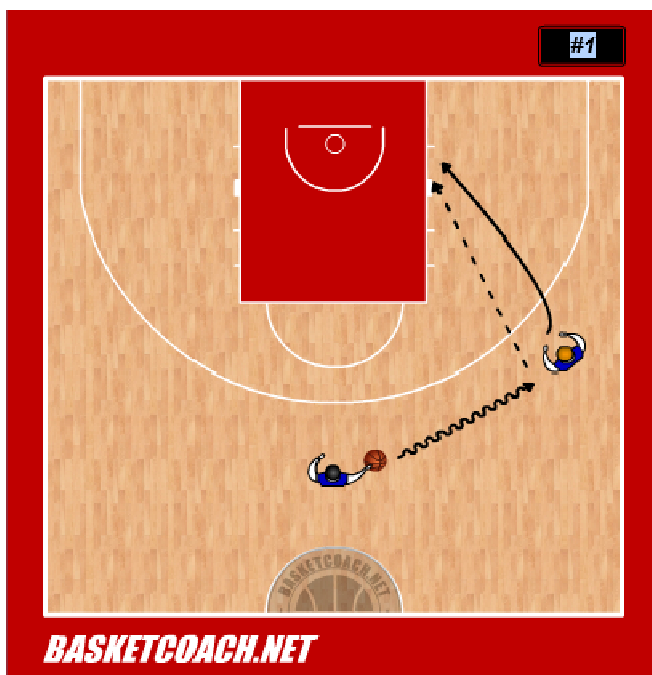
come detto in precedenza inizio la costruzione dei miei giochi con degli esercizi (Fig A – B e C) per "mentalizzare" la transizione come primo obiettivo



Nella Fig A, un giocatore lancia la palla al tabellone per simulare un rimbalzo e dopo aver fatto l'apertura corre nell'altra metà campo, il giocatore che ha ricevuto l'apertura palleggia verso il centro e lancia la palla all'esterno che non ha preso l'apertura e per questo era già scappato via.

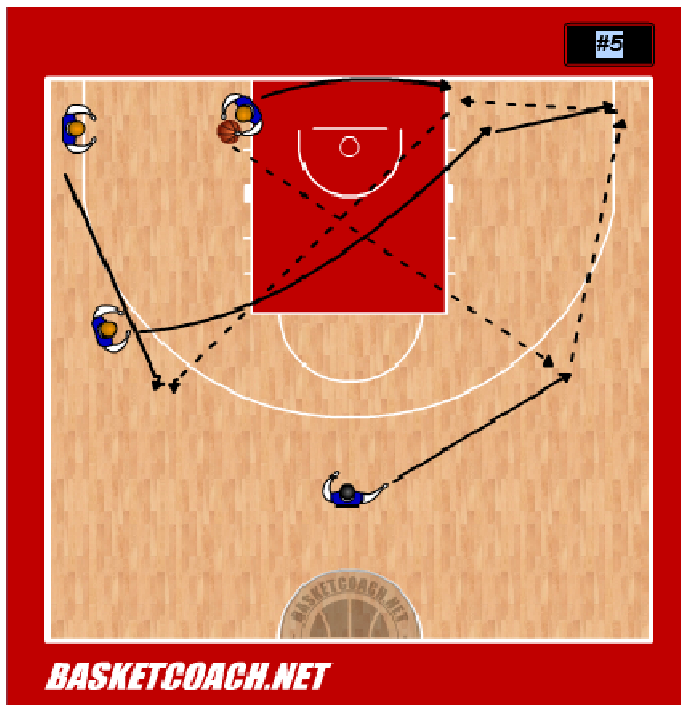
Nella Fig B, l'esterno passa la palla al rimorchio che a sua volta la ribalta per seguirla e per giocare un pick and roll con la collaborazione dell'esterno Fig. C.

Successivamente passiamo agli esercizi di costruzione nella metà campo, back door dell'esterno #1



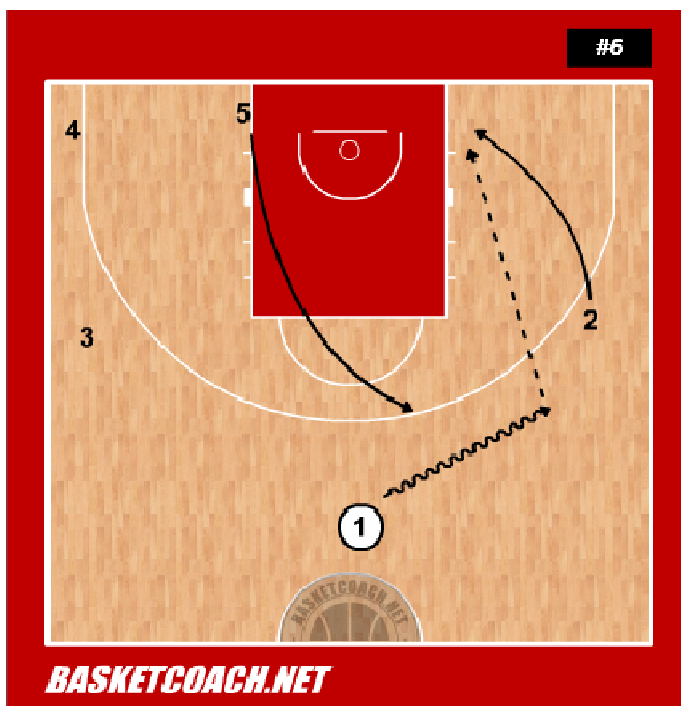
back door dell'esterno che non riceve e cambia lato, pick and roll con triangolo e palla in post basso #2

Come nella precedente #3 aggiungiamo solo un nuovo ribaltamento skip per l'esterno che sale #5

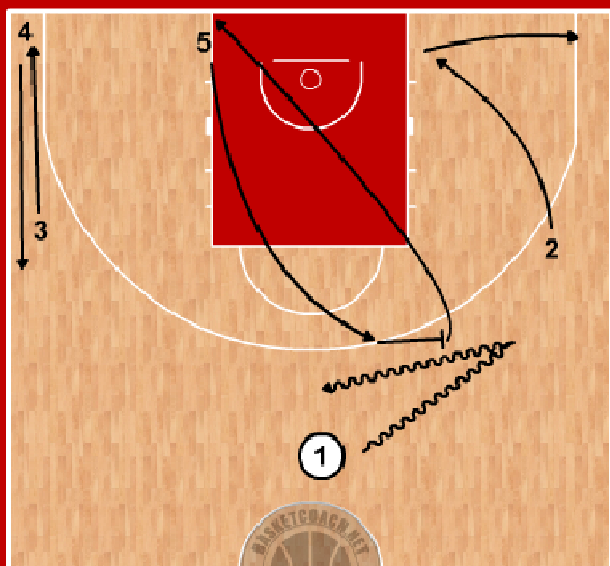


Aggiungiamo un quinto giocatore e andiamo ad elaborare tutto il nostro gioco.

#6 Il play si sposta in palleggio, il 2 fa back door con grandi spazi (altra situazione da non sottovalutare soprattutto contro la uomo)



#6A



BASKETCOACH.NET

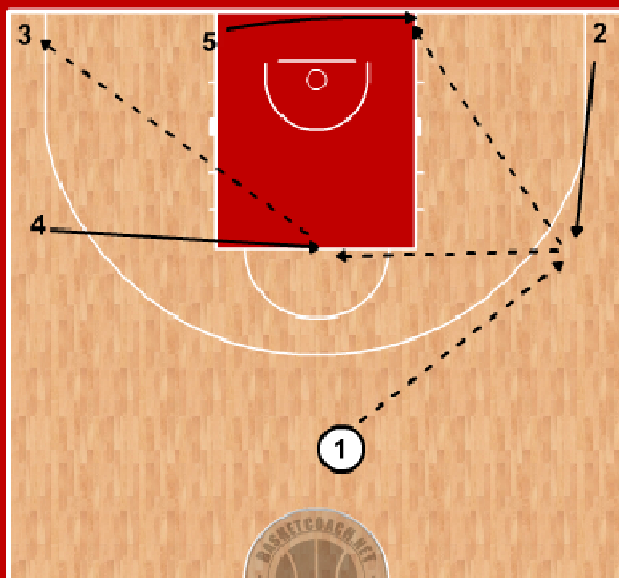
Il 5 sale porta un blocco interno sulla palla. 4 e 3 si scambiano per evitare un accoppiamento in aiuto più facile su 5 che rollerà in area #6A

Arriviamo alla conclusione del nostro gioco con il play che torna sul lato di 2. A questo punto 4 eseguirà un taglio fondamentale sia per un attacco alla uomo ma soprattutto per una attacco contro la zona.

A questo punto le letture diventano tante...

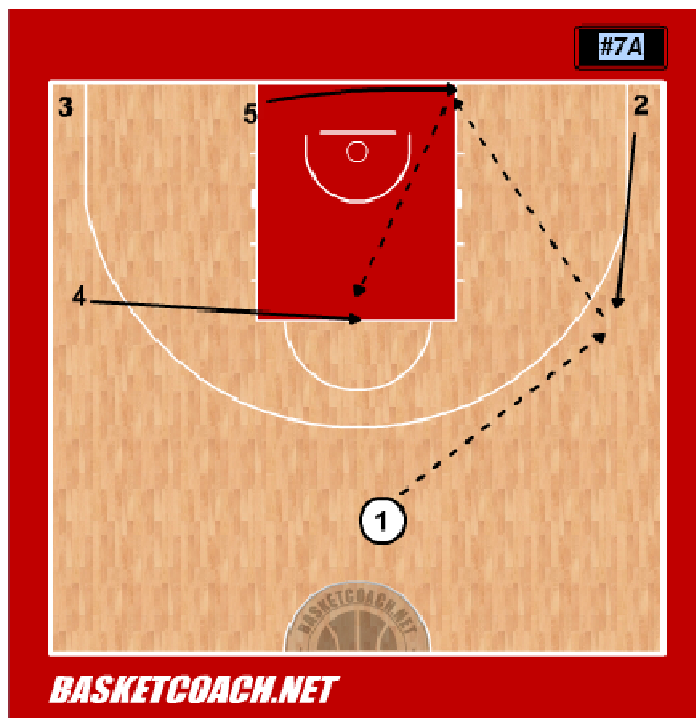
Possibilità dare palla in angolo al nostro tiratore numero 3, possibilità di dare palla in post basso #7

#7

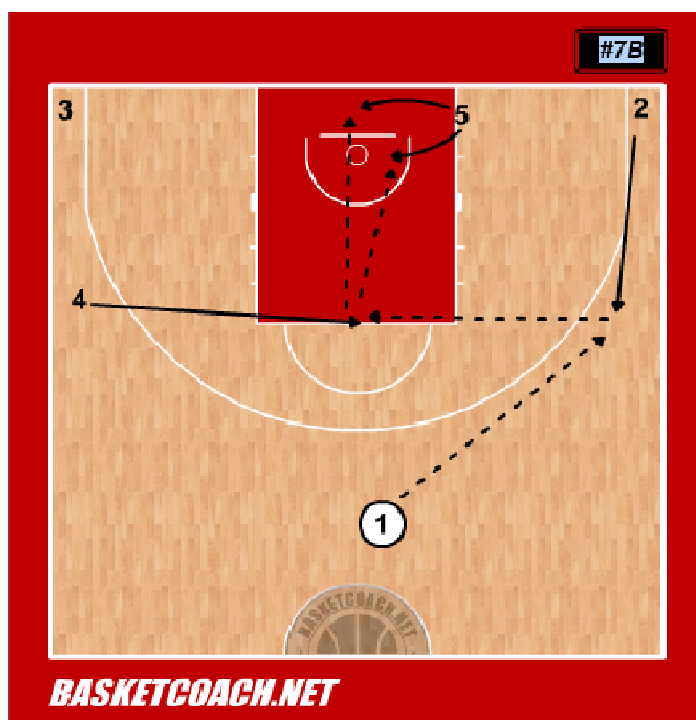


BASKETCOACH.NET

oppure possibilità di giochi a 2 tra 5 e 4 “Basso Alto” #7A



o “Alto Basso” #7B



oppure, ancora, palla in angolo per nuovo passaggio a 5 #7C

