

Relazione Propaganda: n° 1

Il contropiede primario come gioco

Premessa

Proposte didattiche-tecniche

"Rubasedia" laterale: avviamento motorio.

Introduzione dei 2 corridoi

"Rubasedia" 2 corridoi: introduzione dei 2 corridoi.

"Biga Romana": gioco di resistenza.

"Dogana" 2 corridoi: introduzione dei 2 corridoi

Introduzione dei 3 corridoi

"Dogana" 3 corridoi: introduzione dei 3 corridoi

Introduzione del contropiede

"1 c 1" da recupero: avviamento al contropiede, 2 o 3 corridoi

"2 c 1 - 2 c 1 + 1 recupero - 2 c 2" - 2 corridoi

"3 c 0 - 3 c 1 - 3 c 1 + 1 recupero" - 3 corridoi

"3 c 2 - 3 c 2 + 1 recupero - 3 c 3" - 3 corridoi

Premessa

L'introduzione delle nuove regole, in particolare quella degli 8" e dei 24", potranno cambiare in meglio il gioco. Qualcuno sostiene che non cambierà proprio niente. Alcuni affermano con sicurezza, che aumenterà solo la confusione in attacco, insomma "ci sarà più casino e basta".

Io credo che in ogni caso, tutte le squadre impostate da anni sul **Contropiede** saranno avvantaggiate sulle altre. Da qui l'esigenza di giocare il più possibile in **Contropiede** e difendere in **Pressing** fin dalle prime categorie giovanili. Compresa la cat. Propaganda.

Questa relazione tratta il **Contropiede** (ovviamente primario) da introdurre per allievi di 11 e 12 anni all'inizio della stagione agonistica. L'istruttore deve introdurre il **contropiede nei 2 corridoi (2 c 0, 2 c 1, 2 c 1 + 1 rec, 2 c 2)** sempre in forma di gioco. Creando esercizi-gioco, semplici, chiari sempre in continuità seguendo la programmazione e verificando le conoscenze e capacità acquisite dalla squadra. Successivamente presenterà il **contropiede nei 3 corridoi (3 c 0, 3 c 1, 3 c 1 + 1 rec., 3 c 2, 3 c 2 + 1 rec., 3 c 3)**

La lezione è impostata su alcune idee gioco per introdurre il concetto dei 2 corridoi e successivamente dei 3 corridoi. E' molto importante abituare gli allievi all'uso corretto dello spazio.

Fino ad oggi, in pratica si poteva gestire il gioco di attacco per oltre 30", calcolando anche il tempo di volo di un tiro da 3 punti (oltre 31"). Ora al 24" la palla dovrà toccare l'anello e per la stessa azione e stesso tiro occorrerà concludere al limite di 22" o 23". Se come sarà probabile (e auspicabile nel settore giovanile) aumenteranno le difese pressing per sfruttare l'infrazione agli 8" è evidente che non ci sarà molto tempo per "organizzare e rimescolare" il gioco offensivo.

Conclusione? Giochiamo più in contropiede.

Proposte didattiche e tecniche

Rubasedia – 2 corridoi : diag. 1

Le sedie sono poste longitudinalmente tuttocampo, formando i 2 corridoi. Tutti con la palla corrono liberamente per il campo, quando un allievo "si stanca" può sedersi e lasciare il posto ad altri. EVITARE I TUFFI PER LA SEDIA.

Varianti:

- mettere un piede (due piedi) sopra e continuare il palleggio (deve ripartire se perde il controllo di palla)
- stare seduti in sospeso, si riparte se si perde l'equilibrio
- come sopra + il palleggio
- sdraiarsi sopra + il palleggio

VARIANTI DELL'ESERCIZIO - GIOCO

1. al comando dell'istruttore si tira a canestro. Chi segna può sedersi. Il gioco termina quando tutte le sedie sono occupate. Si inizia un'altra gara.

2. Come 1, ma si può “rubare la sedia” al compagno (Usare max 4 sedie. Più ricambio).
3. Come 2, ma si tolgono le sedie al pubblico.
4. Come 2, ma ci siede uno sopra l’altro.
5. Come 2, ma con il max di allievi sopra la sedia

Biga Romana – 2 corridoi: diag. 2

Gioco delle “corse dei cavalli della Roma antica” tra i 2 corridoi. Costituire le coppie omogenee e posizionarle sui fronti opposti. Tutti insieme corrono in senso orario e devono raggiungere il proprio compagno per toccarlo o superarlo.

- a tempo
- a punti
- a squadre
- a giri
- a canestri (introducendo il tiro in corsa).

Dogana – 2 corridoi: diag. 3

Il campo è diviso come nell’esercizio-gioco precedente (le sedie dividono 2 corridoi). 1 o 2 o 3 allievi sono i doganieri e “devono controllare chi passa”. Posti sul corridoio dx fermano in palleggio chi passa dal corridoio sx oltre la riga lat. opposta. Devono passare attraverso i varchi delle sedie. Per ogni allievo “catturato” il doganiere prende 1 punto. Vince chi ha il maggior numero di punti alla fine del gioco.

VARIANTI:

1. Chi è preso deve fermarsi e può essere liberato.
2. I doganieri non possono muoversi liberamente nel campo. Dopo aver preso un compagno prima di riprendere la “cattura” devono tornare a sedersi su una sedia in linea.
3. Tutti i doganieri devono partire dalle sedie (e ritornare), mentre gli altri passano da una riga lat. all’altra.

1 c 1 dal recupero – 2 (o 3 corridoi): diag. 4

Un allievo per corridoio con la palla va deciso a canestro. Appena superata la linea di metacampo l’allievo seduto può recuperare e difendere. Chi difende poi attacca. Chi ha attaccato va ad aspettare il turno alla sedia. Il gioco si conclude con 1 tiro, palla persa, ecc. Partire a direzioni alternate.

- a tempo
- a punti
- a campi (n° attacchi)

VARIANTI:

1. partire prona sulla linea.
2. come 1 e farsi scavalcare
3. difensore aspetta sulla linea di metacampo e viene chiamato dall’istruttore per toccare la riga laterale. Se si chiama tardi difficile il recupero.

2 c 1 e 2 c 1 + 1 recupero in continuità: diag. 5

2 sedie vicine sulla linea metacampo. Partono 2 attaccanti per ciascuno corridoio (usare un nastro longitudinale). Chiamare un difensore che deve toccare la riga laterale prima di difendere. Chi difende poi attacca. Chi ha attaccato va ad aspettare il turno alle sedie. Insistere sullo spazio dei 2 corridoi

VARIANTI:

1. 1 solo difensore parte da metacampo. L'altro aspetta seduto nell'angolo il turno di attacco. 2 c 1.
2. Chiamare tardi il difensore = difficile recupero, chiamare presto il difensore = facile recupero.
3. Non chiamare il difensore = **2 c 2**

REGOLE:

1. Se puoi batti l'avversario e vai a canestro
2. Se sei marcato passa al compagno
3. Fai le finte con la palla
4. Dalla linea 3 punti corri verso canestro

2 c 1 dalla rimessa di fondo (+ 1 recupero): diag. 6

Comporre terzetti dentro il cerchio del canestro A. 1 che ha la palla tira da sotto, fa canestro e difende contro gli altri 2 sul canestro B. Concetto dei 2 corridoi.

VARIANTI:

1. Aggiungere 1 difensore che parte da seduto a metacampo quando la coppia attaccante è entrata nella area di attacco.

Contropiede nei 3 corridoi

Dogana – 3 corridoi: diag. 7

Il campo è diviso in 3 corridoi (4 sedie). 1 o 2 o 3 allievi sono i doganieri dentro il corridoio centrale. Gli altri devono passare dal corridoio sx al dx e viceversa. Gioco e varianti come nel Dogana – 2 corridoi.

3 c 0 e 3 c 1 e 3 c 1 + 1 recupero in continuità: diag. 8

Segnare con il nastro adesivo i 3 corridoi. Impostare il 3 c 0 con la conduzione del contropiede centrale (cronometrare, cambiare soluzioni di tiro, ecc). 3 file su ciascun canestro. Dopo aver giocato nei corridoi, cambiare le partenze del contropiede: in fila, da seduti, rotolando, girotondo, girati, proni, supini, ecc. Il più veloce recupera la palla e va a canestro in 1 corridoio. Gli altri scelgono i 2 corridoi rimanenti.

VARIANTE:

- Introdurre 1 difensore che parte dalla sedia di metacampo
- Come sopra + 1 altro difensore dopo che il terzetto ha superato la metacampo
- Come sopra con 2 difensori già posizionati a metacampo = **3 c 2**

3 c 2 e 3 c 2 + 1 recupero e 3 c 3 in continuità: diag. 9

Dalla minipartita 3 c 3 o come sopra (con 3 sedie disposte a metacampo) l'istruttore "chiama" un difensore costretto a toccare la riga laterale e recuperare in difesa. I 3 difensori diventano attaccanti e gli altri vanno ad aspettare il turno alle sedie. Insistere sui concetti di spazio (corridoio), tempo (velocità).

- a punti o a canestri
- a difesa = palle recuperate o rimbalzi
- a campi (chi segna rimane in campo)

Note

Successivamente NON introduco (anche in forma didattica) la "treccia", il "dai e segui" perché:

- violano i principi "lineari" dei corridoi
- rallentano il contropiede
- riducono lo spazio

Luino, 21/08/2000

Prof. Piergiorgio Manfrè
