

Relazione Propaganda: n°2

“Fondamentali individuali e di squadra per Propaganda”

PREMESSA ALLE PROPOSTE DIDATTICO-TECNICHE

1. **CHECK IN 5 FUORI** — Gioco individuale di Palleggio e Tiri in corsa
2. **TRACUZZI TOUR** — Gioco di squadra per Passaggi e Tiri in corsa in continuità
3. **OTTOVOLANTE** — Gioco a 2 di Passaggio - Partenze - Tiri in corsa – arresti e Tiri da fuori
4. **GRANDE GIOCO DEL 5 FUORI** — Gioco di smarcamento individuale e di squadra. Didattica e tecnica dell'attacco libero alla difesa schierata.
5. **GRANDE DIFESA SUL GIOCO 5 FUORI** — Gioco per Difesa individuale e di squadra all'attacco schierato 5 fuori.
6. **RIMESSA TRENO** — Gioco e proposta per la rimessa di attacco dalla linea di fondo

Allegati:

- **“SCOUT” PROPAGANDA**
- **Statistica Propaganda** (2 gare e finale stagione 2000/1) – Excel
- **Grafico Oer** = indice valutazione offensiva (squadra Propaganda 2000/1)- grafico Excel
- **Grafico Valutazione** (squadra Propaganda 00/01))- grafico Excel

PREMESSE

Lo scorso anno presentai delle idee – gioco per sviluppare il **Contropiede** e quindi quest’anno ho ritenuto corretto proporre altre idee – gioco sui fondamentali individuali e di squadra per **Attacco, Difesa e Rimessa in attacco dalla linea di fondo**.

Da sempre “innamorato” della categoria Propaganda (fin dal 1981 ogni anno ho avuto una squadra di quell’età) ho cercato di trovare nuovi concetti per insegnare giocando un modulo equilibrato e corretto di attacco e difesa.

Lo sforzo deve essere quello di insegnare in modo chiaro e semplice e sottoforma di gioco i fondamentali individuali e di squadra, che in seguito i nostri tesserati svilupperanno in modo analitico.

Questa Relazione Propaganda 2 è rivolta ad allievi di 11 e 12 anni all’inizio della stagione agonistica.

Si tenga presente che il sottoscritto allena tutti i gruppi del Verbano, dal minibasket ai Senior, ovviamente con l’aiuto di vari assistenti che ringrazio da anni per la collaborazione.

La lezione è impostata sull’introduzione delle **5 POSIZIONI “PORTE”** dell’attacco alla difesa schierata:

ATTACCO LIBERO 5 FUORI

<p>PLAY chiamo sempre così il Centro ALA DX ANGOLO DX ALA SX ANGOLO SX</p>
--

Il **1° concetto** che mi piace seguire durante gli allenamenti è quello di fissare una **ATTREZZATURA** sul campo, in questo caso le 5 PORTE e “far passare la 1° e 2° parte della lezione – gioco” in quella struttura.

Vantaggi:

- Si riducono le pause
- Si fissa meglio il concetto guida dell’allenamento
- Si ordina e divide meglio il campo a disposizione
- Si lega il gioco-esercizio al gioco-partita
- Si riducono le possibilità di infortunio (affermazione non verificabile ma probabile)

Il **2° concetto** che mi guida è quello di dare sempre **CONTINUITA’** al gioco, presentando il + possibile i fondamentali non divisi ma sempre collegati. Esempio non 1 esercizio di solo palleggio, ma di palleggio-passaggio o palleggio-tiro.

Sempre dopo 1 fondamentale di attacco deve seguire la difesa e viceversa, evitando di chiudere una fase di gioco o interrompere l’azione favorendo le fasi di transizioni.

Dopo le proposte didattico-tecniche vi allego la copia dello "Scout", che introduco in questa categoria per la rilevazione statistica.

Si tratta di un modello che uso da anni nel ns. settore giovanile.

Deve essere insegnato e compilato dagli stessi ragazzi presenti in panchina, che devono abituarsi a "leggere il gioco" sotto un aspetto più globale.

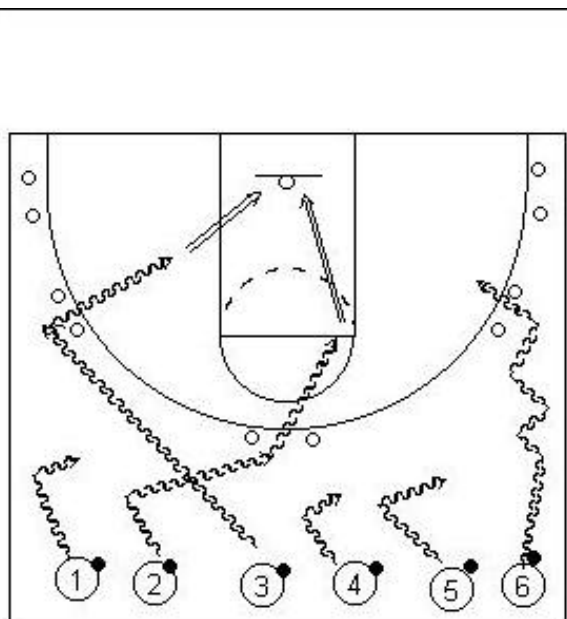
Questo scout è proponibile per la categoria Trofeo ATP ed è stato usato per le squadre **Selezioni Propaganda Ticino Maschile e Femminile 2000/1.**

Il risultato dello Scout sono le **Statistiche di Gara e finali di Stagione**, che sono impostate sul programma Excel da cui è facilmente costruibile il **Grafico OER (Indice di Valutazione Offensiva)** e il **Grafico Valutazione.**

Infine vorrei Ringraziare gli istruttori Ivan Tagliabue e Dario Hessami per la disponibilità mostrata a collaborare con il sottoscritto fin dalla scorsa stagione.

PROPOSTE GIOCO

CHECK IN



Posizionare le "5 porte dell'attacco " con birilli o clavette.

Da 4 a 7 giocatori con palla sulla linea metacampo.

Palleggiare in attesa di trovare una "porta" libera, poi "entrare" e tirare in corsa.

Dopo il rimbalzo passare al di fuori delle porte e ritornare alla linea di metacampo.

Regole:

I giocatori devono scegliere quando, dove, come entrare a canestro.

Devono cercare di non ostacolarsi:

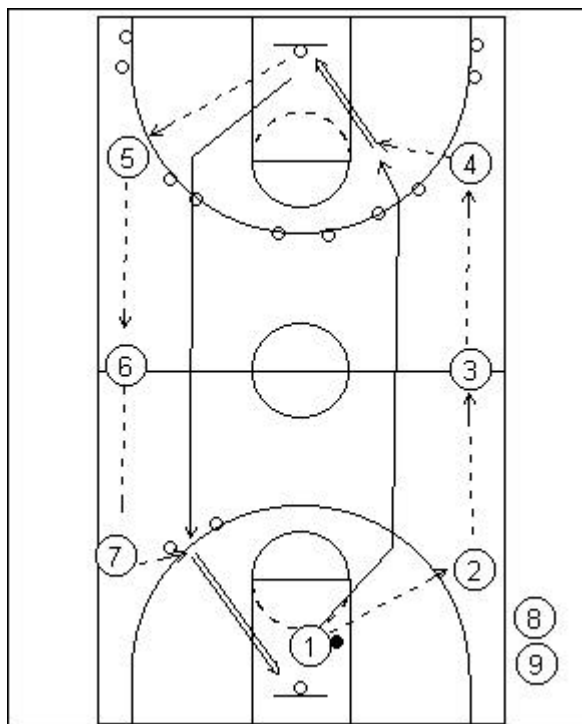
Devono usare gli spazi e tempi giusti, calcolando anche il tempo di rimbalzo e il lato di tiro.

Tecnica e didattica

del palleggio in esitazione, c.d.d., c.d.m., c.d.v. e tiro in corsa dx o sx.

Capacità di scelta, di differenziazione, di anticipo, spazio-tempo, visione periferica.

TRACUZZI TOUR



6 giocatori senza palla nelle 6 stazioni, 1 con palla sotto canestro e tutti gli altri senza palla fuori campo dalla posizione di partenza ala. 1 passa a 2 che inizia la serie di passaggi esterni sul lato (2 a 3, 3 a 4). 4 ripassa a 1 che tira a canestro, prende il suo rimbalzo e riparte nel corridoio di ritorno passando a 5 (5 a 6, 6 a 7). 7 ripassa a 1 che tira a canestro.

Continuità e Regole:

Tutti DOPO aver passato scalano di una posizione (2 va a 3, 3 va a 4, ecc.) mentre 8 entra ad occupare la posizione 2 lasciata vuota.

L'ultimo 7 deve prendere il rimbalzo, passa a 8 per continuare la serie di passaggi. 1 che ha tirato va nella fila passatori in attesa.

Si conta la serie di passaggi senza errori.

Gli errori sono i palloni che cadono a terra su:

- passaggio non ricevuto
- su rimbalzo dopo il tiro (anche su canestro) e il conteggio riparte da 0.

Progressione didattica:

- Con 1 pallone il n° 1 passa e riceve da ogni giocatore (molti passaggi, più lento)
- Con 1 pallone il n° 1 passa e riceve solo da 4 e 7 (meno passaggi, più veloce)
- Con 2 (3, 4) palloni e rispettivamente 2 (3,4) ricevitori in fila dietro a 2.

Gioco

- A canestri – quanti canestri consecutivi senza sbagliare?
- A tempo – quanti passaggi (o canestri) consecutivi facciamo in 5' ?
- A giocatori – quanti riescono a segnare 2 canestri senza errori e/o infrazioni

Note:

Puntare l'attenzione non solo sul passaggio ma sulla ricezione.

Importante la scelta dell'ultimo passaggio prima del tiro determinante per il canestro.

Può essere "il gioco dell'anno" La sfida con la squadra.

Riusciamo ad arrivare a 30, 50 100 passaggi senza errori?

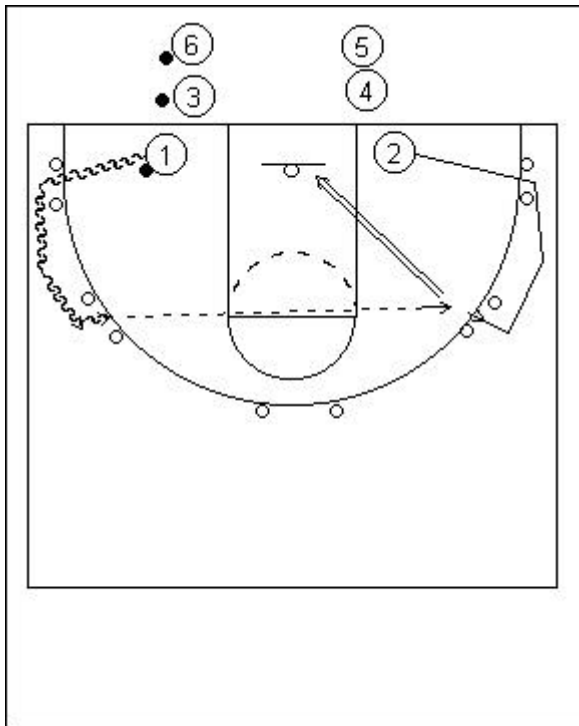
...a 6, 12, ...50 canestri senza errori?

Tecnica e didattica

del passaggio 2 mani al petto, della ricezione-passaggio, della ricezione-tiro in corsa dx o sx.

Capacità di scelta, spazio-tempo, visione periferica

OTTOVOLANTE



In coppia dietro la linea di fondo. 1 con palla parte dalla “porta” ang.sx e si affaccia all’ala sx per passare al momento giusto a 2 che senza palla si è “smarcato” sull’altro lato entrando prima dall’ang. e poi dall’ala dx.

2 riceve in corsa (senza palleggio) e tira in corsa a dx.

Continuità e Regole

2 dopo il tiro prende il proprio rimbalzo, 1 dopo il passaggio taglia in area. Cambiano file e ripartono insieme a ruoli invertiti.

Progressione didattica (dall’ala dx)

- Entrata in corsa dx (salta sul piede dx)
- Arresto 1 tempo e tiro da sotto
- Arresto 2 tempi e volo a canestro a dx
- Entrata in corsa rovesciata dx (salta più vicino a canestro)

Con arresto 1 tempo sulla porta dx

- Partenza incrociata mano dx - entrata diretta dx
- Partenza incrociata mano dx - entrata rovesciata dx
- Partenza incrociata mano dx – riunire – tiro
- Partenza incrociata mano dx – arresto 1 t. – tiro
- Partenza incrociata mano dx – arresto 2 t. – tiro
- Partenza incrociata mano dx – virata – arresto – tiro
- Ricezione in corsa, arresto 2 tempi “volo” a canestro
- Partenza incrociata mano sx - entrata interna da dx
- Partenza incrociata mano sx - entrata interna rovesciata
- Partenza incrociata mano sx – riunire – tiro
- Partenza incrociata mano sx – arresto 1 t. – tiro
- Partenza incrociata mano sx – arresto 2 t. – tiro
- Partenza incrociata mano sx – virata – arresto - tiro

Ripetere la progressione a sequenza invertita sul lato sx.

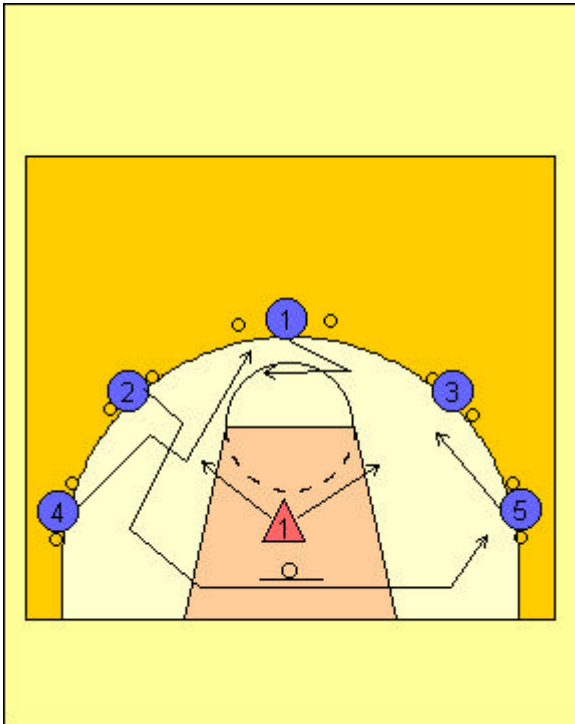
Gioco:

- Agonistico – chi segna prima 5 canestri individuali? chi segna prima 10 in coppia ? chi segna prima 30 canestri su un tabellone ? ecc.
- Agonistico – chi ha passato va a rimbalzo per correggere l’eventuale errore. Chi prende + rimbalzi in attacco? Chi fa più canestri su rimbalzo d’attacco?

Tecnica e didattica

del palleggio, arresto - passaggio, ricezione in corsa, arresto-ricezione-partenza incrociata, tiri in corsa e tiri in elevazione.

GIOCO 5 FUORI



5 attaccanti senza palla dentro le porte assegnate:
play, ala dx e sx, ang. dx e sx.

1 difensore in mezzo all'area.

I 5 attaccanti devono **SMARCARSI**, **TAGLIARE IN AREA**, **SPOSTARSI** liberamente senza farsi toccare dal difensore.

Continuità e Regole:

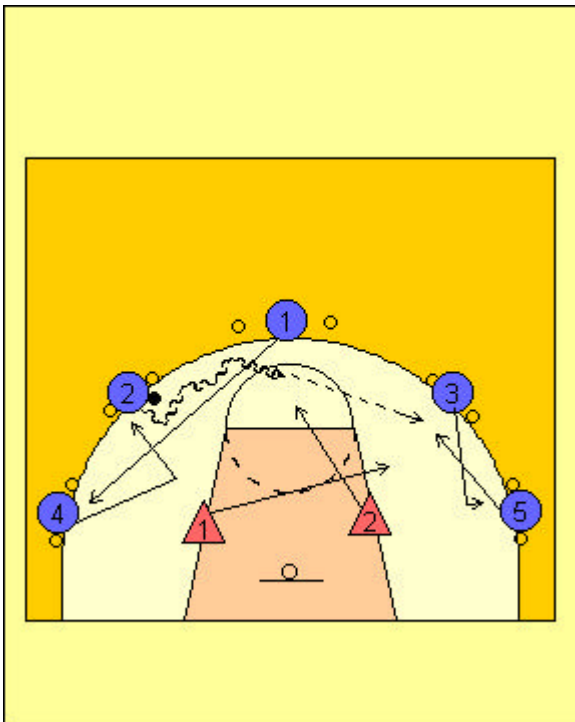
Chi è preso va al posto del difensore e si riparte.

Vietato stare in 2 su 1 stazione

Vietato spostarsi fuori dalla zona linea 3 punti.

Progressione didattica:

- 1 difensore con la palla e 5 attaccanti senza palla
- 1 difensore con la palla e 5 attaccanti con palla (obbligo di non fermare il palleggio, anche dentro la porta conquistata)
- 1 difensore senza palla e 5 attaccanti senza palla
- 1 difensore senza palla e 5 attaccanti con 1 palla che devono passarsi (se intercetta il passaggio o tocca l'attaccante durante lo smarcamento esce).



- 2 difensori senza palla e 4 attaccanti senza palla + 1 porta libera per gli smarcamenti
- 2 difensori senza palla e 5 attaccanti senza palla
- 2 difensori senza palla e 5 attaccanti con 1 palla, che devono passarsi (chi intercetta il passaggio o tocca l'attaccante durante lo smarcamento esce)

Gioco

Può essere ulteriormente sviluppato nelle categorie superiori fino a 3 difensori ma l'obiettivo resta portarli a 5 attaccanti contro 5 difensori e 1 palla.

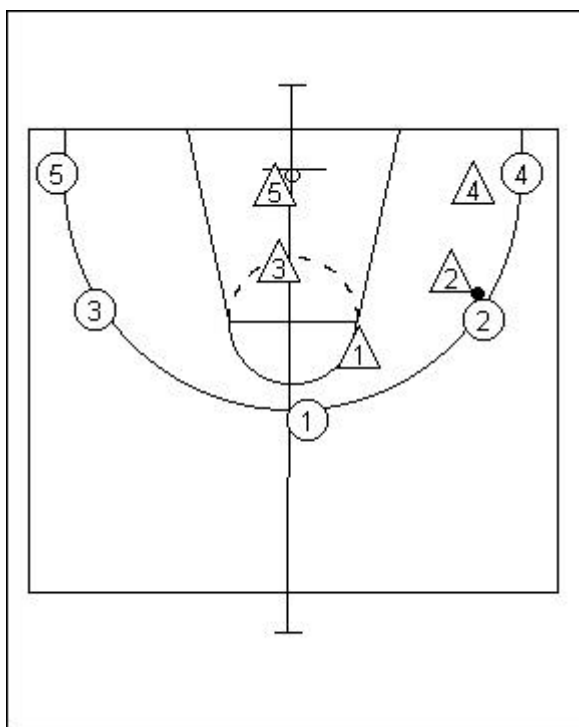
I difensori non possono "prendere" gli attaccanti quando palleggiano o si smarcano, devono intercettare il passaggio. Gli attaccanti si spostano liberamente da una "porta" all'altra mantenendo il controllo della palla con i passaggi

Tecnica e didattica: smarcamento, c.d.d., c.d.v., visione periferica, capacità di scelta, anticipazione, spazio-tempo, ecc.

Agonistico:

vediamo chi riesce a toccare prima un attaccante che prova a smarcarsi? ..(lo stesso con 1 palla ciascuno)..Vediamo chi riesce ad intercettare il passaggio? Vediamo la squadra che riesce ad eseguire più passaggi senza perdere il controllo della palla?

GRANDE DIFESA SULL'ATTACCO 5 FUORI



Posizionare un nastro a terra (rosso-bianco, ben visibile) dividendo la metacampo difensiva nel lato palla (dx) e lato senza palla (sx).

Tecnica e Didattica

della difesa di squadra e individuale.

Sul palleggiatore, sul passaggio, sulla partenza, sull'anticipo, sul flottaggio, sull'aiuto e recupero, sul taglio.

Continuità e Regole.

Difendere con intensità e pressione Non fare zona! La mano più vicina alla palla deve stare "sopra la riga del nastro". Se ci arriva il piede o peggio l'oltrepassa non è corretto.

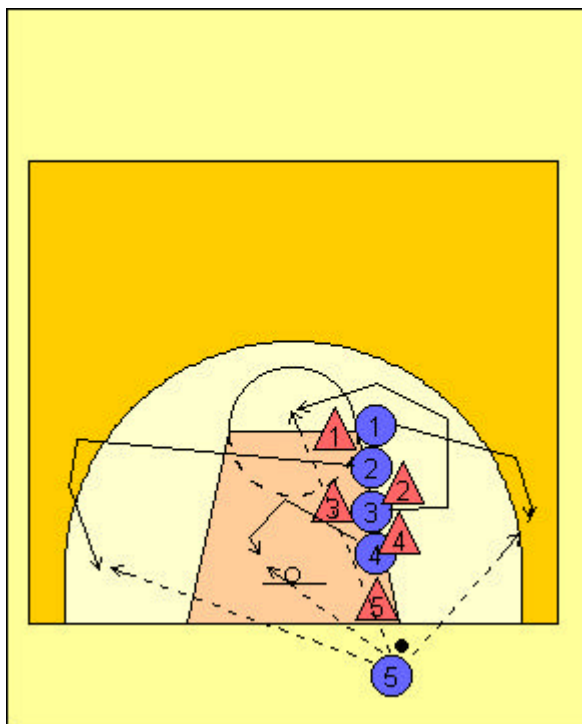
Progressione didattica

- 5 attaccanti fermi nelle porte 5 fuori passano la palla al compagno accanto. 5 difensori si spostano sui passaggi per linee esterne (senza intercettare il passaggio)
- 5 attaccanti fermi nelle porte 5 fuori si passano la palla liberamente. 5 difensori si spostano in relazione alla palla (senza intercettare il passaggio)
- 2 attaccanti in angolo si spostano gli altri 3 fermi nelle porte. Passarsi la palla. 5 difensori si spostano in relazione alla palla (senza intercettare il passaggio)
- 3 attaccanti in play e ala si spostano, i 2 in ang. stanno fermi nelle porte. Passarsi la palla. 5 difensori si spostano in relazione alla palla (senza intercettare il passaggio)
- 5 attaccanti si spostano e si passano la palla liberamente. 5 difensori si spostano in relazione alla palla (senza intercettare il passaggio)
- 5 attaccanti si spostano e si passano la palla liberamente. 5 difensori si spostano in relazione alla palla e CERCANO DI INTERCETTARE IL PASSAGGIO. Siamo alla partita di passaggi

Gioco:

vediamo chi intercetta più passaggi?quale quintetto intercetta più passaggi ?.

RIMESSA “TRENO”



4 attaccanti senza palla si schierano uniti in fila sulla linea di rimbalzo per i tiri liberi (come i vagoni del treno).

L'attaccante che deve eseguire la rimessa si posiziona lontano dalla linea di fondocampo per evitare di essere pressato dal difensore.

Quando la palla arriva al compagno in rimessa inizia lo smarcamento libero, purché con una finta dalla parte opposta dove si vuole ricevere.

Esempio: chi vuole prendere la palla dentro l'area corre prima verso la linea 3 punti. Chi vuole ricevere fuori area, prima passa dentro e poi esce.

Il passatore sceglie in 5" la soluzione più comoda e più utile (speriamo sotto canestro).

Progressione didattica

- 4 c 4 e il passatore istruttore
- 4 c 4 e 5 attaccante con palla senza difesa in pressione.
- 5 c 5 attacco fisso per 3 azioni
- 5 c 5 attacco chi segna sta in attacco
- 5 c 5 attacco chi segna sta in attacco e si cambia il lato della rimessa (dx a sx)

Gioco:

- vediamo quale giocatore passa meglio ?
- vediamo quale giocatore riceve meglio ?
- vediamo quale giocatore si smarca meglio ?
- vediamo quale squadra passa meglio ?
- vediamo quale squadra riceve meglio ?
- vediamo quale squadra si smarca meglio ?

Agonistico

- A tempo – quanti secondi occorrono per smarcarsi?
- A passaggi – quanti passaggi (assist) riescono alla squadra?
- A canestri – quanti canestri consecutivi riescono alla squadra?