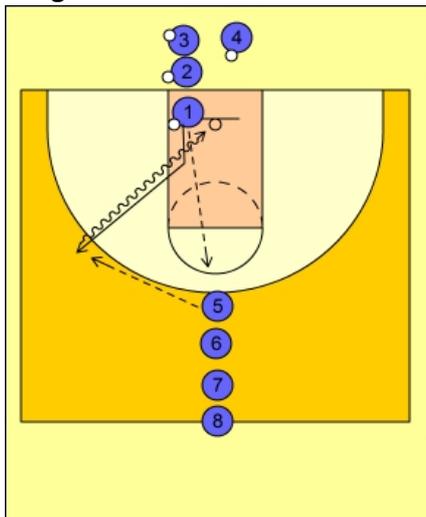


Progressione 1c1 attacco



Massimo Soldini.

Progressione didattica di attacco 1c1 con palla, fronte a canestro, squadre giovanili.

Il primo esercizio prevede due file di giocatori.

La prima, con palla sotto al canestro, la seconda di appoggio, inizialmente senza palla, in posizione centrale, sulla linea dei 3 punti.

Il primo giocatore della fila con palla esegue un passaggio (due mani petto) al primo giocatore dell'altra fila.

Scatta in posizione di ala come se uscisse sfruttando un blocco (cambio direzione e velocità per mantenere il vantaggio eventualmente acquisito dal blocco) e riceve eseguendo un arresto ad 1 tempo.

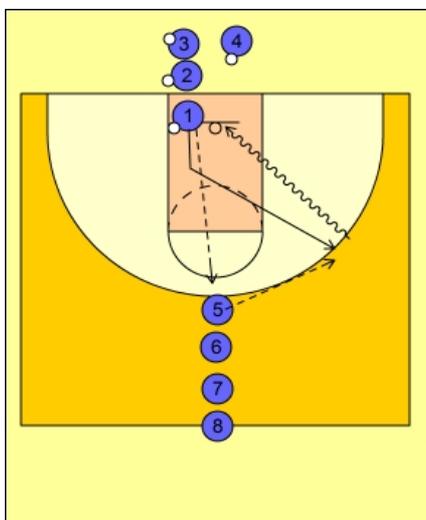
Importante riceve il passaggio mentre si sta arrestando e mentre si stanno girando i piedi in direzione del canestro.

Ricevuta la palla il giocatore esegue una partenza incrociata verso il fondo (rotazione spalla per protezione e mantenimento vantaggio su eventuale difensore giunto a difendere).

Chiusura a canestro in terzo tempo.

Il secondo giocatore della fila di fondo esegue lo stesso movimento sfruttando il lato opposto della metà campo.

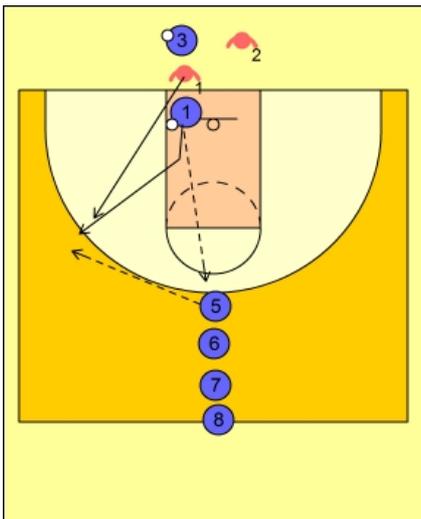
Rotazione: i giocatori in appoggio vanno sulla fila opposta e viceversa.



Il secondo esercizio, prevede gli stessi movimenti del precedente ma a seguito dell'arresto ad 1 tempo i giocatori eseguiranno una partenza incrociata verso il centro per chiudere poi a canestro in terzotempo con sottomano .

La progressione prosegue con :

stessi movimenti visti in precedenza, arresto ad un tempo, ricezione, tiro. In alternativa (Da decidere prima della dimostrazione dell'esercizio) è possibile far eseguire palleggio (verso fondo/centro) arresto 2 tempi (migliore equilibrio dopo palleggio) e tiro.



"Letture e concetto di spazio certo/incerto"

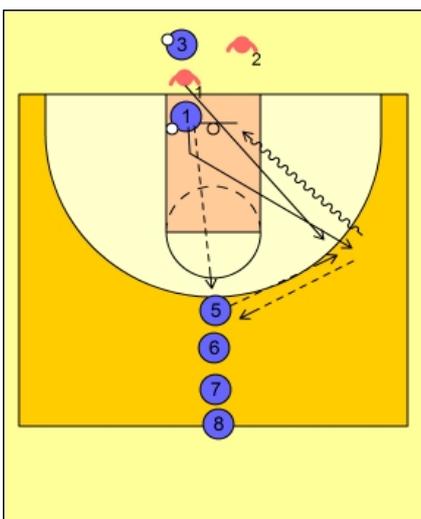
L'esercizio 4 prevede due file di giocatori. una sotto canestro ed una in appoggio, centrale, sulla linea dei 3 punti. Il primo giocatore della fila di fondo ha la palla, il secondo no e così via.

Rotazioni file: chi attacca si accoda per difendere, chi ha difeso va in appoggio, chi era in appoggio va ad attaccare.

Il primo giocatore della fila di fondo esegue un passaggio due mani battuto a terra verso il compagno in appoggio centrale, scatta come sfruttando un blocco (Cambio direzione e di velocità) verso la posizione di ala ed esegue arresto ad 1 tempo preparandosi alla ricezione dal compagno in appoggio.

Il secondo giocatore della fila di fondo fungerà da difensore (passivo): dopo il passaggio del primo all'appoggio andrà a difendere sul primo giocatore "invitando" l'attaccante ad una scelta operata in base al suo posizionamento e quindi al concetto di **spazi certi / incerti** :

- il difensore rimane distante e non recupera (ipotetico difensore rimasto bloccato): l'attaccante eseguirà un tiro (spazio certo)
- il difensore recupera ed assume una posizione difensiva tale da lasciare spazio verso il fondo: l'attaccante penetrerà verso il fondo ruotando la spalla per mantere il vantaggio acquisito e chiudere in terzo tempo (spazio certo ma vantaggio di posizione)
- il difensore recupera ed assume una posizione difensiva tale da lasciare spazio verso il centro: l'attaccante penetrerà verso il centro ruotando la spalla per mantere il vantaggio acquisito e chiudere in terzo tempo con sottomano (spazio certo ma vantaggio di posizione).



Esercizio 5 difesa attiva.

L'esercizio 5 prevede gli stessi movimenti dei precedenti con la differenza che la difesa sarà attiva.

L'attaccante potrà sfruttare anche il passaggio di ritorno all'appoggio: il difensore deve eseguire, in questo caso, un salto verso la palla per impedire il conseguente taglio davanti.

L'attaccante dovrà in ogni caso mantenere l'iniziativa, "attaccare una spalla" del difensore per provocarne una reazione e valutarne, nel caso di passaggio di ritorno verso appoggio la reazione:

Spazio avanti, spazio dietro (spazio incerto, provocare una reazione per avere uno spazio certo): se il difensore esegue un salto verso la palla allora

sarà più facile ricevere tagliando verso il fondo, se il difensore non reagisce prontamente allora si potrà acquisire vantaggio sul difensore tagliando davanti questo stesso.