

Il lavoro svolto nel microciclo under 13 - under 15 ha come obiettivi delle singole annate:

under 13 = miglioramento individuale

under 14 = lettura individuale

under 15 = lettura di squadra

ad under 15 il lavoro impostato sul gioco di squadra arriva alla costruzione di situazioni che coinvolgono 3 giocatori, iniziando a delineare responsabilità diverse all'interno di un sistema in cui tutti quanti possono e devono prendersi iniziative individuali rispettando regole di squadra. decidiamo in base a una valutazione tecnica e umana di individuare il playmaker della squadra. a lui diamo la responsabilità di far iniziare il nostro gioco a tre, scegliendo correttamente tra una serie di soluzioni che gli diamo:

- il suo 1c1 con e senza palla

- mettere direttamente un compagno in condizione di avere un vantaggio

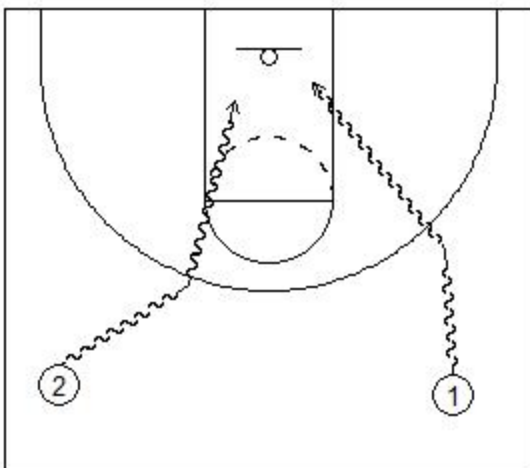
- mettere indirettamente un compagno in condizione di avere un vantaggio

dopo la scelta iniziale che spetta al playmaker, tutti hanno il compito di leggere il proprio vantaggio o quello dei compagni.

l'obiettivo è la costruzione di triangoli offensivi su $\frac{1}{4}$ di campo.

chiediamo al nostro playmaker di leggere rapidamente il suo 1c1 possibilmente stessa mano con un cambio di intensità e di ritmo del palleggio in avvicinamento a canestro.

lavoriamo quindi con tutti in situazioni di avvicinamento a canestro.

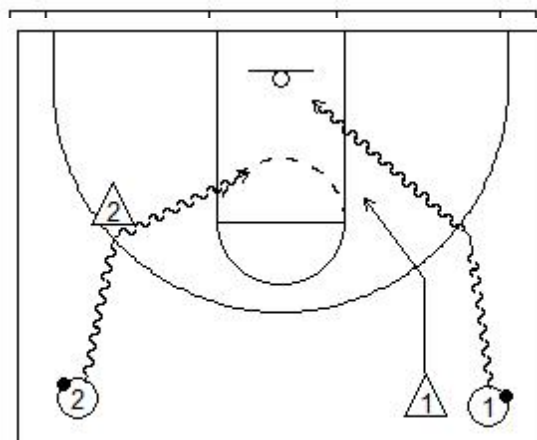


dopo inseriamo anche il cambio di mano, magari avendo allenato prima anche il movimento del busto e delle spalle che "entrano nella difesa". insistiamo moltissimo sul cambio di ritmo del palleggio, sul rumore che deve fare la palla il palleggio dopo il cambio, e sul cambio di intensità in avvicinamento al ferro.

iniziamo a lavorare sulla diversità di soluzioni in avvicinamento a canestro: terzo tempo, secondo tempo, arresto rovescio, reverse.

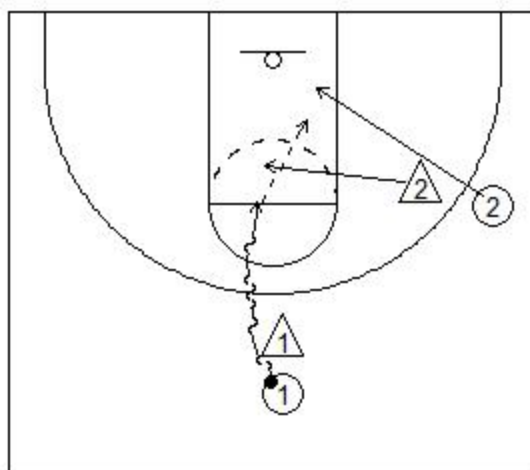
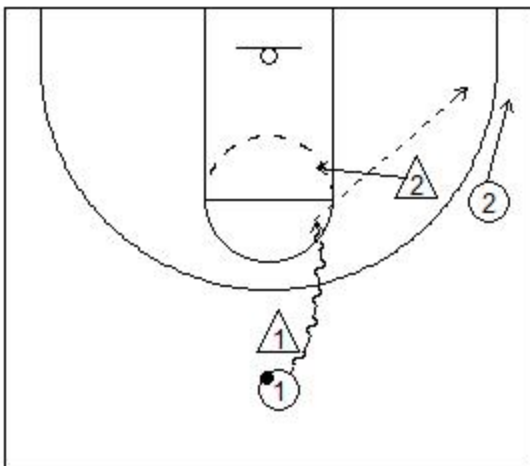
dopo aver allenato entrambe le situazioni inseriamo la difesa ad handicap.

nella situazione in cui attacchiamo con la stessa mano, il difensore corre all'indietro e al momento del cambio di intensità dell'attaccante, si gira e recupera. l'idea è di prendere il vantaggio con il cambio di intensità e non permettere il recupero della difesa, lavorando in avvicinamento a canestro anche sulla scelta della soluzione.

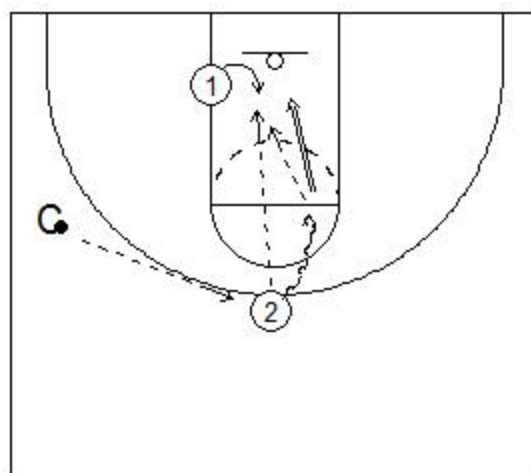
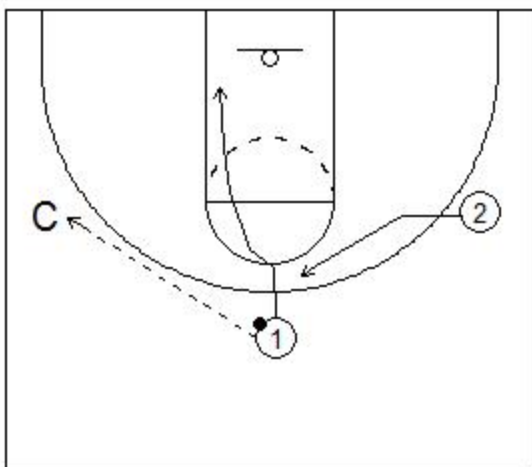


se lavoriamo sul cambio di mano, il difensore aspetta l'attaccante all'altezza del cambio da effettuare (non è situazione realistica, ma ci serve per allenare la situazione) e dopo il cambio recupera.

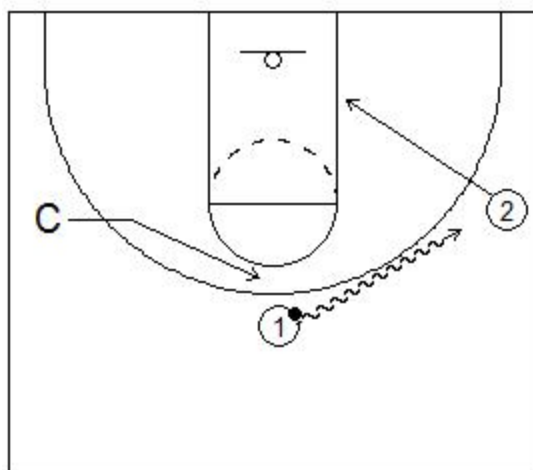
successivamente inseriamo le regole per il secondo attaccante, sempre considerando l'1c1 del playmaker. chiediamo al giocatore #2 di allargarsi in angolo o di stringere al ferro in base al lato preso dal playmaker.



nel caso in cui non ci sia 1c1 con palla del playmaker, gli chiediamo di leggere il suo 1c1 senza palla, tagliando e prendendo posizione dentro l'area per ricevere di sponda da 2 che rimpiazza o sullo scarico della penetrazione di 2.

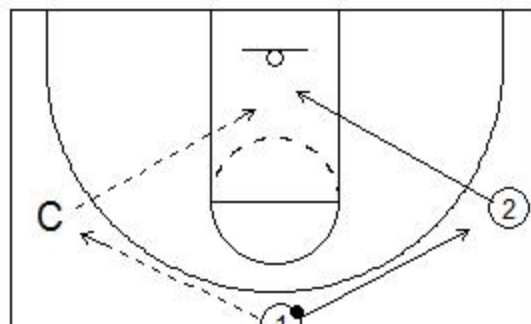


nel caso in cui non ci sia la lettura dell'1c1 con o senza palla, il playmaker deve leggere se c'è la possibilità di creare vantaggio direttamente o indirettamente per un compagno, in base agli accoppiamenti della difesa o alle qualità degli attaccanti.



crea vantaggio direttamente attaccando un compagno dal palleggio. la regola è che chi viene attaccato deve attaccare il ferro.

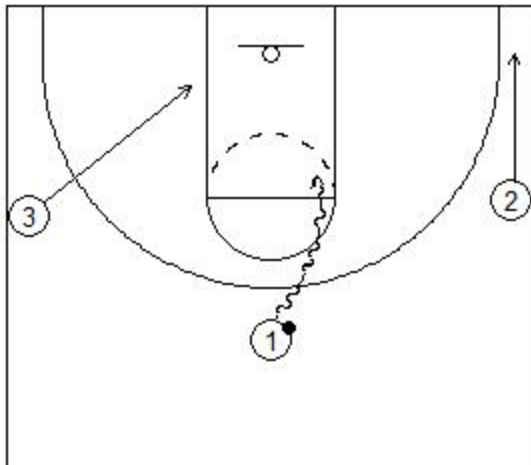
crea vantaggio indirettamente per un



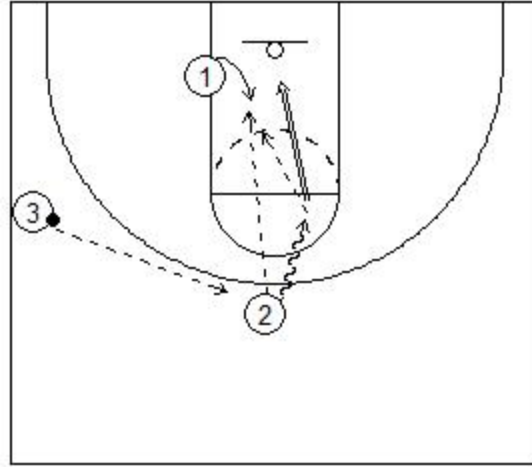
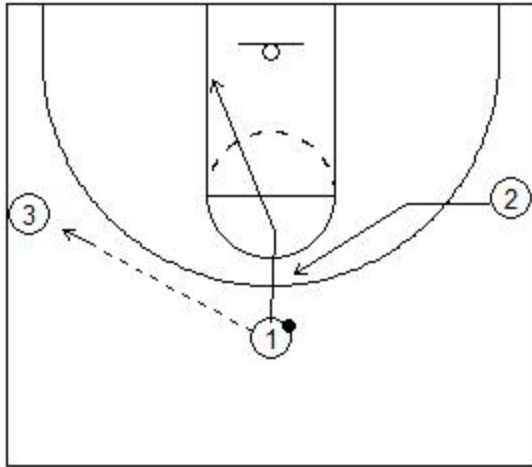
compagno
attaccandolo
senza palla. la
regola è la
stessa, chi

viene attaccato dal playmaker, attacca il ferro.

in situazione di 3c3, che è l'obiettivo finale del nostro lavoro, chiediamo al playmaker di leggere il suo 1c1 due metri prima della linea dei tre punti, e ai compagni di garantire l'eventuale scarico (autoblocco) e di essere pronti a reagire all'iniziativa del playmaker, per poi lavorare leggendo le iniziative e i vantaggi per sé e per i compagni.



Regole sull'1c1 con palla e senza palla del
playmaker.



regole sulla creazione del vantaggio per i compagni

