

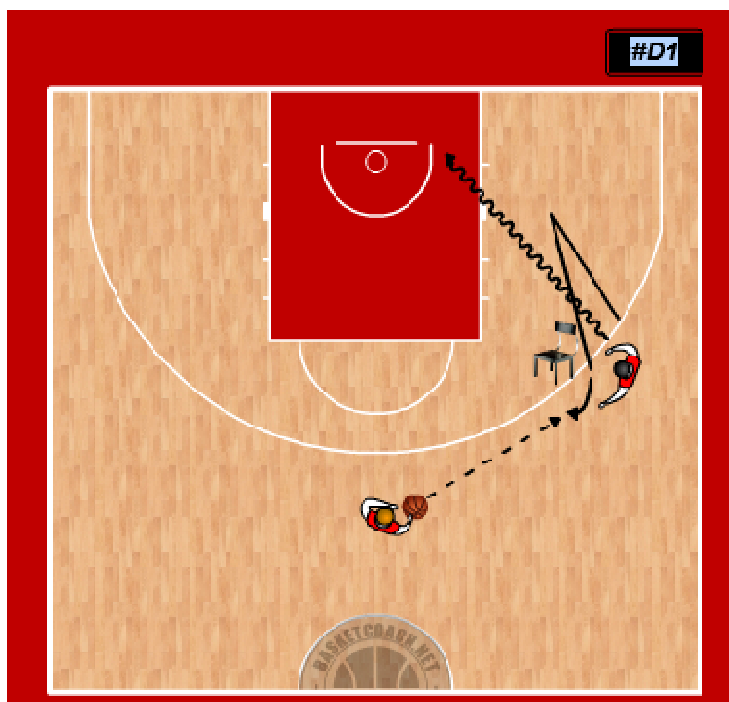
Costruzione di un attacco alla uomo da categoria under 14 (5 fuori).

Adolfo Parrillo

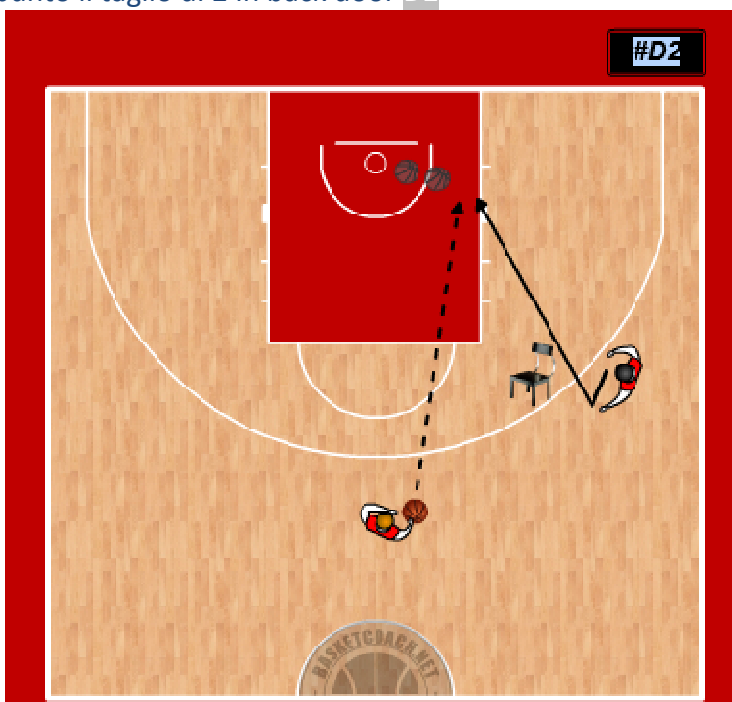
In quest'appuntamento, voglio illustrarvi un attacco alla uomo per categorie giovanili. Credo sia fondamentale insegnare ai nostri giovani di muoversi nei tempi e negli spazi giusti attraverso esercizi che sviluppino queste capacità. Nello stesso tempo gli stessi esercizi, regaleranno agli interpreti, fondamentali necessari per il prosieguo della loro carriera.

Iniziamo la costruzione con esercizi di 2 vs 0 dal lato destro per poi passare a quello sinistro.

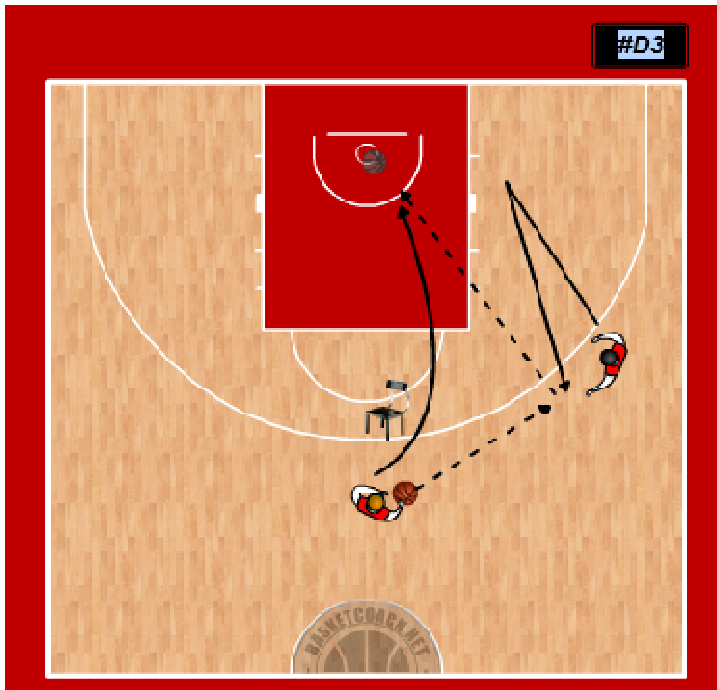
Il giocatore in guardia riceve dopo una finta di taglio e con una partenza incrociata va a concludere in terzo tempo/arresto e tiro; **D 1**



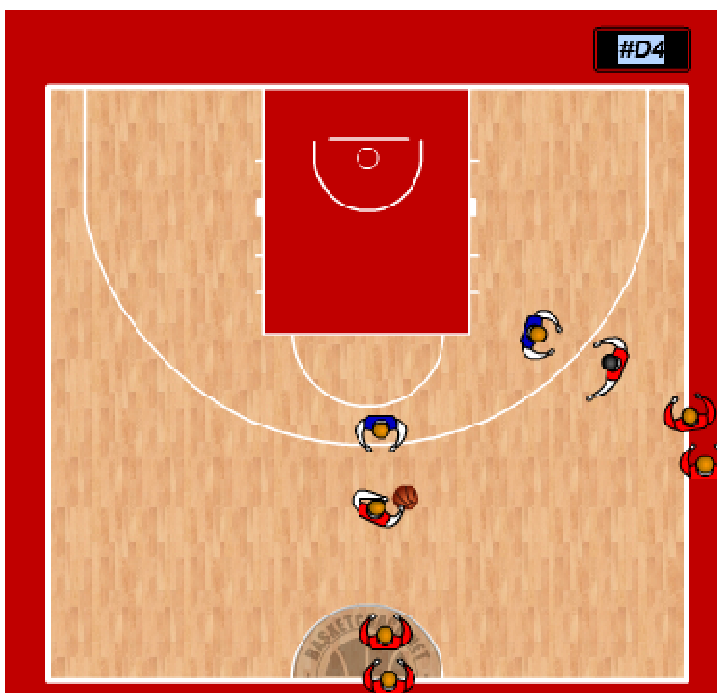
Nella sequenza spieghiamo ai ragazzi l'importanza di giocare senza palla introducendo a questo punto il taglio di 2 in back door **D2**



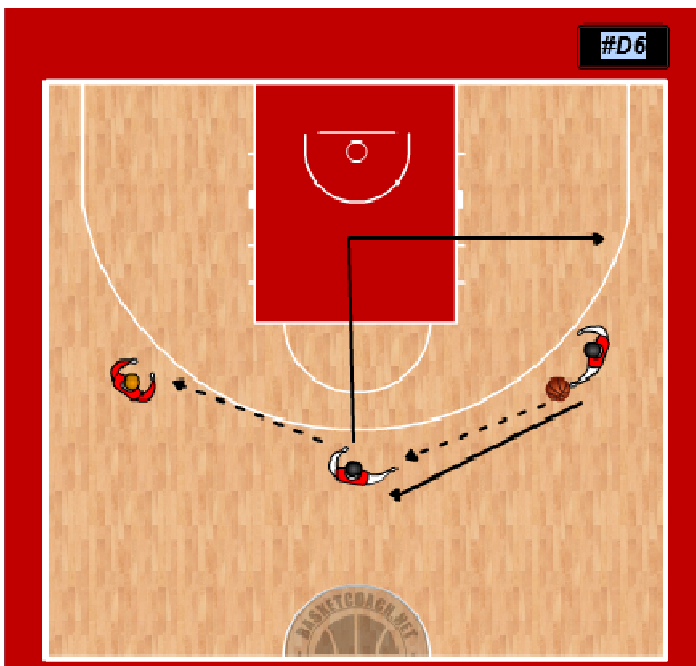
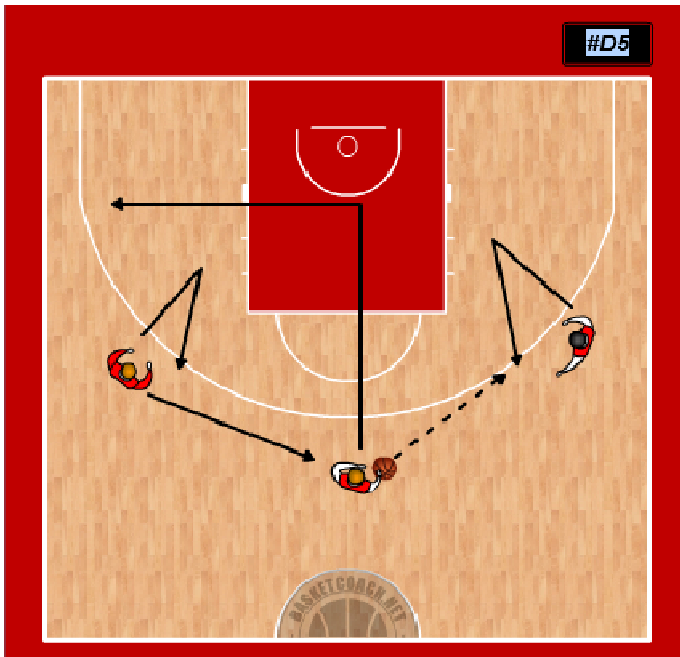
La fase successiva prevede la lettura del taglio del play dopo il passaggio. **D3**



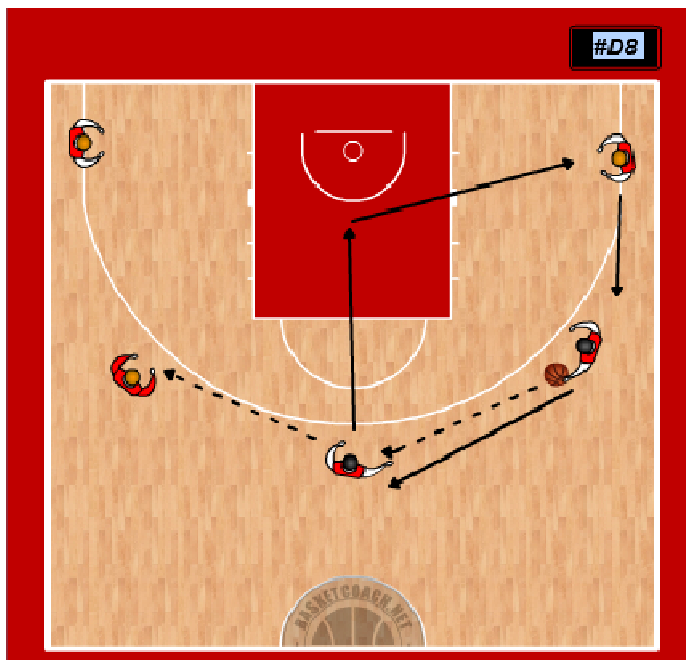
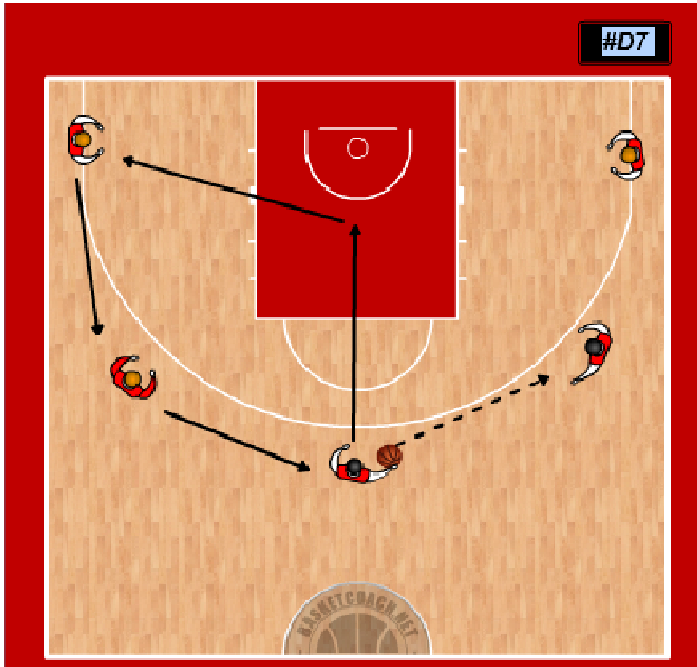
Nell'esercizio successivo, aggiungiamo i giocatori in difesa in modo da far riconoscere agli attaccanti le situazioni "reali". Due file (una centrale ed una laterale), consentiranno ai giocatori di difendere dopo aver attaccato **D4**



Nella fase successiva e soprattutto come detto in precedenza, dopo aver svolto il lavoro su entrambi i lati, aggiungiamo il terzo giocatore. Il play passerà la palla ad una delle due guardie e cambierà posizione con la guardia opposta che lo rimpiazzerà al centro per ricevere, ribaltare e tagliare nuovamente. D5 e D6



Dopo aver aggiunto la difesa come negli esercizi precedenti e soprattutto dopo aver dato la possibilità ai giocatori di “leggere” tutte le situazioni utili per conquistare uno spazio utile, aggiungiamo il quarto e quinto attaccante. Daremo a questo punto una regola provvisoria, ovvero, quella che a tagliare, è solo il giocatore che ha passato la palla. Questo ci aiuterà a far capire ai ragazzi i tempi giusti per i tagli senza palla. **D7** e **D8**



Per finire, dopo aver “esasperato” il concetto di “tagli e via” lasciando sempre l’area libera, inseriamo i tagli di tutti i giocatori, dando così la possibilità agli stessi, di riconoscere il momento e lo spazio giusto per il taglio. **D9**

