

Prefazione

Mi è stato chiesto di descrivere come costruisco il Contropiede in una Squadra Giovanile Categ. U14: premetto che per me parlare di Contropiede è superfluo perché, di base, faccio giocare (almeno ci provo) le mie squadre Giovanili senza Schemi e Ruoli (a questa età tutti devono saper giocare in tutti i Ruoli "leggendo" la difesa e curando le "spaziature" e saper difendere in tutte le parti del Campo).

Detto poche Regole ma che devono essere applicate alla "lettera"....e sono:

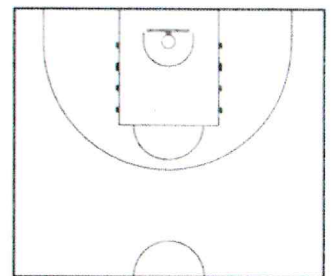
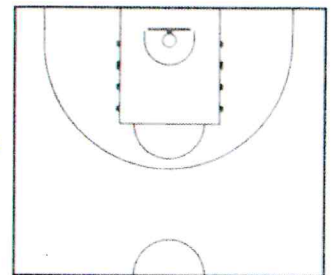
1. Tutto parte dal Rimbalzo difensivo: quando parte il Tiro della Squadra avversaria, tutti e 5 i Difensori non "guardano" la palla.....ma ognuno fa Tagliafuori sul proprio Attaccante;
2. Il rimbalzista lavora di "Piede Perno" per eseguire passaggio di apertura;
3. I giocatori che stanno sul lato opposto all'apertura "sprintano" verso il Canestro opposto correndo quasi sulle Linee Laterali del Campo;
4. Chi prende il passaggio di apertura deve fare il primo palleggio con la mano forte (se l'apertura è sul Lato Dx.....il primo palleggio sarà con la mano Dx).....quindi passare subito la palla se davanti vede un compagno libero....oppure fare un Cambio di Mano e conquistare la parte centrale del campo;
5. Chiunque passa la palla fa DAI E VAI (curando molto il Cambio di Direzione e Velocità)....vieto BLOCCHI LONTANO E SULLA PALLA !
6. Tutti devono correre.....perchè TUTTI possono segnare: la "regola" è che se ho campo aperto (cioè, nessuno davanti) vado a canestro.....ma appena vedo il colore della Maglia davanti a me.....DEVO PASSARGLI LA PALLA !!!!!
7. Curo molto la "spaziatura" già da Esercizi di 2 c 0.....do come "regola" che l'Attaccante senza palla corre lungo la Linea laterale del Campo e all'altezza della Linea dei "3 punti" inizia a convergere a Canestro.

Come elencato.....poche Regole.....semplici.....ma che abitano i ragazzi a correre tutti.....a partecipare tutti.....a rendersi tutti utili: questo li toglie dalla MEDIOCRITA' E LI RENDE SICURI E IMPORTANTI PER LA SQUADRA !!

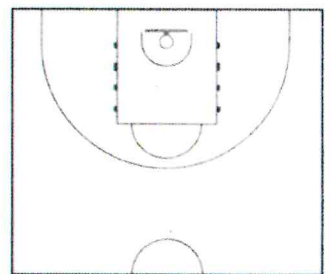
In tutto ciò e in tutti gli Esercizi.....comunque.....curo sempre il Palleggio, il "tipo" di Cambio di mano (avanti, tra le gambe, Giro, dietro schiena) con relativo cambio di Velocità.....il "guardare".....il Passaggio.....il ""chiamare la palla" con la ricezione della stessa.....l'attaccare il Canestro con meno Palleggi e proteggendo il Tiro: quindi, da un semplice Esercizio di 2 c 0 si evince che curo quasi tutti i Fondamentali Offensivi con palla ! A questa etàMAI TRALASCIARE QUESTI ASPETTI !

Comitato Nazionale Allenatori

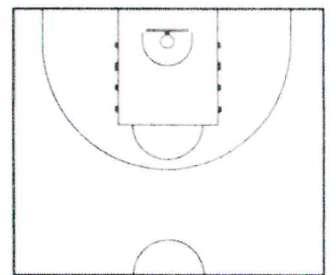
ES. 1) DUE FILE, UNA CON PALLA: IL PALLEGG. PARTE (SI CURA IL PALLEGGIO IN VELOCITA'..... POSIZIONE DELLA MANO E ALTEZZA PALLEGGIO) E APPENA GIRATO INTORNO AL BIFIDIO PASSA AL COMPAGNO CHE ATTA CA IL CANESTRO CON MENO PALLEGGI POSSIBILI. CURARE IL "CHIAMARE LA PALLA" CON UNA MANO E PRENDERLA CON DUE; CON QUESTO ESERCIZIO SI ADEMA ANCHE LA PARTENZA IN PALLEGGIO IN CORSA (NON FARE PASSI DI PARTENZA).



ES. 2) COME SOPRA CON "DAI E VAI" (CURARE SEMPRE LA DIREZIONE E LA PARTENZA IN PALLEGGIO IN CORSA).

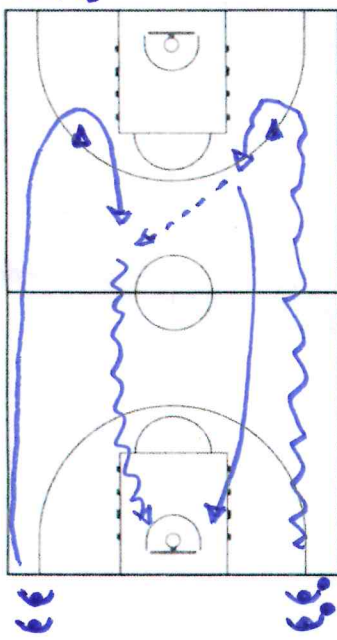


ES. 3) COME SOPRA CON "DAI E VAI E DAI": IL GIOCATORE CHE ANDA' A CANESTRO LO FA DA SENZA PALLEGGIO.

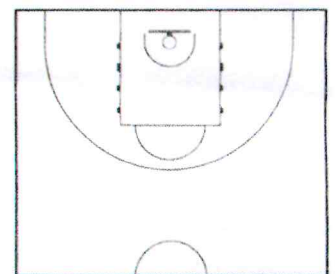
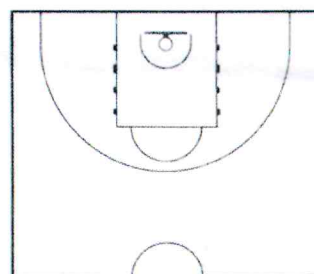
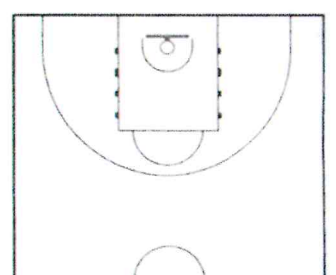
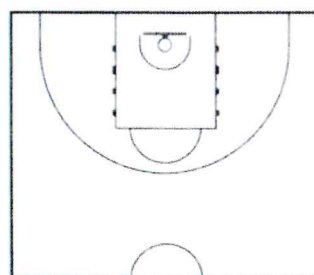
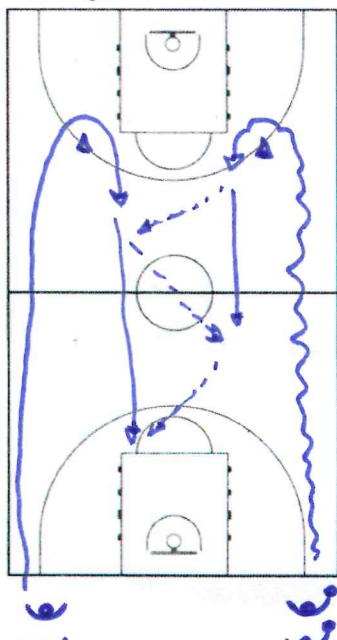


NOTA: IN QUESTI 3 ESERCIZI (CHIDRAMENTE FALLI PARTENDO DA DX E SX) ESIGO IL MAX DELLA VELOCITA' (QUINDI IL PALLEGGIO IN VELOCITA') E L'ATTACARE IL CANESTRO CON POCHE PALLEGGI. COME INDICAZIONE DO ANCHE QUELLA CHE NON VOGLIO IL PASSAGGIO "BATTUTO A TERRA" PER IL CONTROPIEDE IN QUANTO, PER ME, LENTO E PERCETTIBILE.

ES. 1



ES. 3



Comitato Nazionale Allenatori

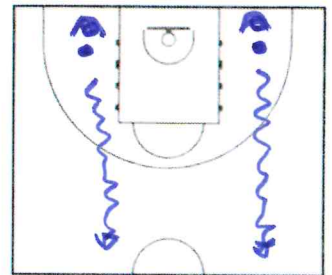
ES. 4) SEDUTI DENTRO AREA (TUTTI COL PALLONE): AL SEGNALE VANNO A SEGNALE AL CANESTRO OPPOSTO CON MENO PALLEGGI POSSIBILE.

ES. 5) SEDUTI, SENZA PALLA, APPENA LA LANCIO (DA DIETRO I GIOCATORI) IL PIU' VELOCE LA PRENDE E TIRA AL CANESTRO OPPOSTO

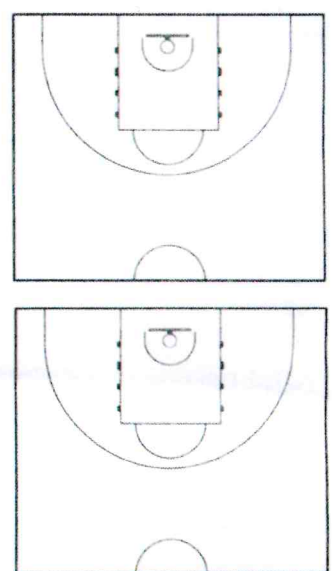
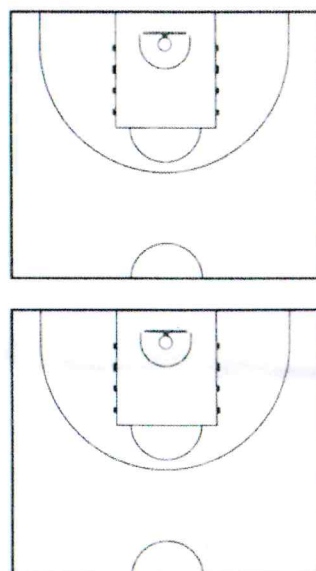
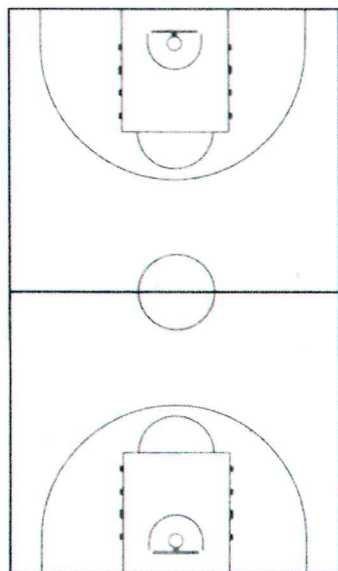
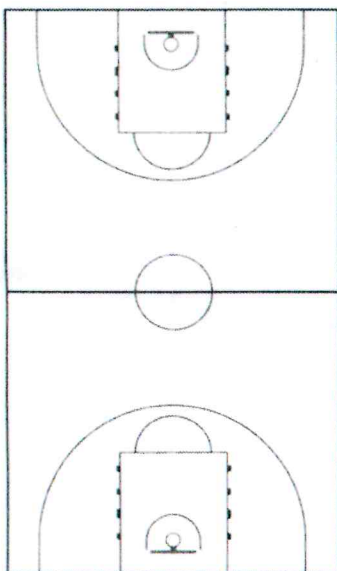
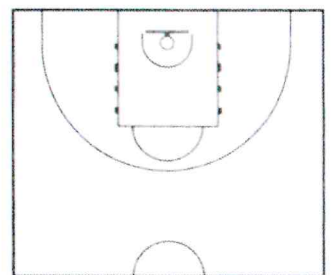
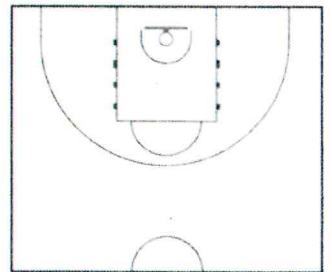
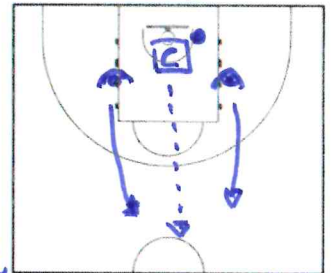
ES. 6) A TRE (2 CON PALLA E 1 SENZA) CORRONO INTORNO AL CERCHIO DEL TIRO LIBERO; AL VIA CHI STA' AVANTI PASSA A RUOTOLO SENZA PALLA CHE VA IN ENTRATA ALL'ALTRO CANESTRO CON POCHE PALLEGGI. CHI GLI HA PASSATO LA PALLA RICEVERA' DAL TERZO. OCCUPARE SPAZI IN LARGHEZZA E "CHIAMARE PALLA" (COMUNICARE) -

ES. 7) 3 = 3 A META' CAMPO: SE L'ATTACO SEGNA SI RIPETE, SE LA DIFESA PRENDE PALLA CERCA DI FARE CONTROPIEDE CON MENO PALLEGGI POSSIBILE. LA REGOLA E' CHE SE L'UOMO CON PALLA DAVANTI NON HA NESSUNO VA IN VELOCITA' E NON PASSA LA PALLA !!!

ES. 4



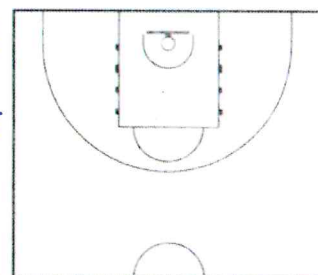
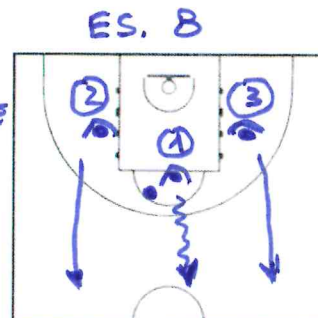
ES. 5



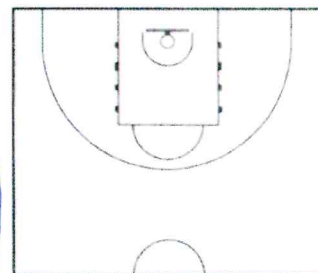
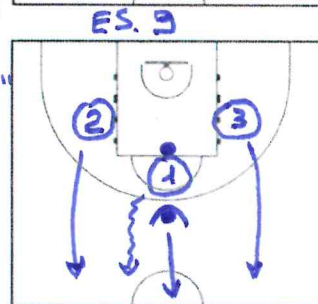
Comitato Nazionale Allenatori

ES. 8) 3 < 0 : IL GIOCATORE CON PALLA (1) AL SEGNALE VA A SEGHNARE MA SE NEL SUO "CAMPO VISIVO" HA (2) o (3) AVANTI, DEVE PASSARGLIELA.

SOLITO CONCETTO: SE NON HO NESSUNO AVANTI VADO A CANESTRO CON MEHO PALLEGGIO POSSIBILE NEL COMTEMPO ALLEMO (2) E (3) A CORRERE PIU VELOCE SENZA PALLA PER ARRIVARE AVANTI A (1) E FARSI PASSARE LA PALLA.

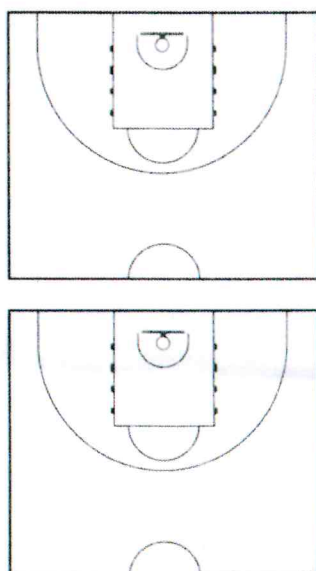
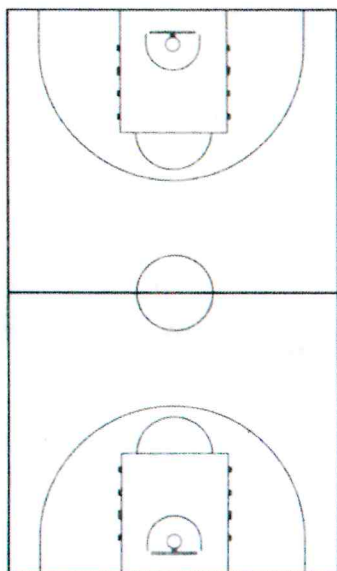
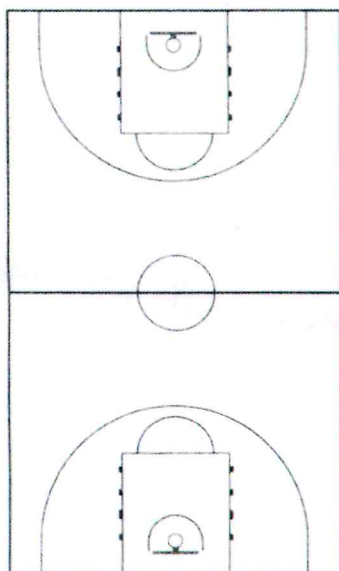
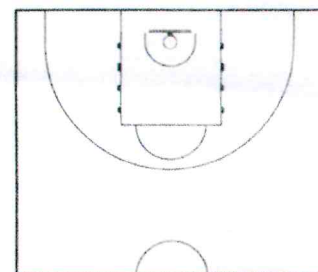


ES. 9) COME SOPRA : ORA (1) HA IL DIFENSORE AVANTI E SARA 3 < 1 : IL DF. PARTE QUANDO "SENTE" IL RUMORE DEL' INIZIO PALLEGGIO DI (1).



ES. 10) 3 < 3 : I DIFENSORI SONO NELLE POSIZIONI COME SI VEDE NEL DISEGNO E FANNO QUELLO CHE VOGLIAMO (VOLEMDO POSSONO ANDARE ANCHE TUTTI E TRE SUL PALLEGGIATORE). (1) PARTE DAL TIRO LIBERO E D' DAUA LINEA 3 PUNTI.

IL "VIA" NON LO DA IL COACH ; (1) INIZIA DA SOLO, COSI SI CURA LA REATTIVITA' DI TUTTI GLI ALTRI CINQUE



Comitato Nazionale Allenatori

- ESERCIZIO DI CONTROPIEDE A DUE "TICK-TAC"
ANDANDO IN ENTRATA SENZA PALLEGGIO

- COME SOPRA: CHI HA PALLA, PRIMA DI RILASCIARLA,
FA UN PALLEGGIO CON MANO ESTERNA

- COME SOPRA: CHI HA PALLA, PRIMA DI RILASCIARLA,
FA DUE PALLEGGI CON MANO ESTERNA.
QUANDO UNO DEI DUE ARRIVA NEI PRESSI DELLA
LINEA DEI 3 PUNTI OPPOSTO, VALUTA SE PUO'
ENTRARE SENZA PALLEGGIO O FARNE 1 O FARNE 2
O RILASCIARE.

ABITUA IL GIOCATTORE A "VEBENE" !!

