

LE LEZIONI DEL COACH METODOLOGIE OFFENSIVE

Ciao a tutti i tifosi LG!

Questa settimana prenderemo in considerazione le caratteristiche e le regole principali per un efficace attacco al canestro avversario.

Il principio base su cui poggia un attacco efficace è la necessità di non sprecare nessuna occasione. Per fare ciò, più che costruire azioni complesse, sarà opportuno affidarsi a ciò che è più semplice e, probabilmente efficace.

La rapidità sarà fondamentale, una buona azione d'attacco va costruita prima che la difesa possa organizzarsi, basandosi su tiri facili; andando a rimbalzo offensivo; coprendo il contropiede.

Un valido aiuto nell'impostare un buon attacco è dato dalla conoscenza della squadra avversaria.

Come norma, le regole da rispettare per l'attacco sono: non congestionare l'area; avere pazienza nel cercare il momento giusto; valutare la difesa; effettuare pochi movimenti prestabiliti; conoscere bene la propria squadra e le abitudini dei giocatori in campo; essere sempre pronti a ricevere palla; conoscenza di se e delle proprie potenzialità.

Anche individualmente sarà bene cercare di rispettare delle norme che possano ottimizzare l'attacco, ad esempio stabilendo rapidamente cosa fare una volta in possesso di palla; non palleggiare se non è necessario; passare la palla a chi è meglio posizionato in campo; controllare sempre

la situazione in campo; cercare di migliorare i fondamentali dove si è carenti.

Negli anni, fior fior di allenatori si sono cimentati con metodi di attacco più o meno efficaci.

I due sicuramente più in voga nella pallacanestro moderna sono il flex-offense e il motion-offense.

Attenzione, ho detto in voga in quanto non esiste un metodo di attacco perfetto. Sta infatti all'allenatore saper adattare i vari principi di gioco alle capacità dei propri giocatori e non viceversa (come spesso accade anche in squadre dilettantistiche e semiprofessionistiche).

Flex-offense: Il principio di questo metodo è che ogni giocatore può occupare qualsiasi posizione di gioco. Ricerca l'errore avversario per andare a canestro con ottimi margini di sicurezza, a tal proposito cercherà di stancarlo fisicamente e psicologicamente con numerosi fondamentali d'attacco collettivi (dai e cambia, dai e vai).

La formazione tipica è detta a triangolo con i tre attaccanti posti ai vertici. Per la sua efficacia sarà opportuno imparare a leggere la difesa e la situazione di gioco; non forzare ma saper attendere il momento propizio; fare le scelte giuste al momento giusto; usare il palleggio solo quando serve, controllare il gioco a lungo.

Motion-offense: è un'azione di attacco continuativa, senza tempi di rilassamento, utilizzando tutti i fondamentali individuali e di squadra. Il

motion-offense ricerca una interazione fra i giocatori ed è di difficile comprensione per la difesa.

I suoi punti di forza sono: la difficoltà di difendere tutti i giocatori (visto che tende a farli giocare tutti molto attivamente); non tutti i ruoli sono predefiniti pur utilizzando degli schieramenti iniziali; l'attacco impone il ritmo, costringendo la difesa ad adeguarsi; responsabilizza i giocatori, autonomi nelle scelte e li stimola nel ricercare quelle migliori.

Il motion-offense richiede una grande abilità nel saper leggere la difesa e prontezza nel saper giocare rapidamente un uno contro uno. Anche quando non è in possesso di palla, l'attaccante, si muoverà secondo un senso logico sul campo cercando di liberarsi del difensore con rapidi cambi di direzione e velocità.

E' basilare la comunicazione verbale fra i giocatori, durante il gioco.

Ci leggiamo la prossima settimana, se aveste curiosità e desiderio di trattare un aspetto particolare del basket, scriveteci a: coach@lgcompetition.it !



15° GIORNATA

CVD Basket Club - ASD Pol. Piacenza Club
AD Magik Basket - AD Audace Basket
Vis Bk Persiceto - Nuova CEM
ASD CUS Parma - US Aquila Luzzara
UP Calderara Pall
UP Calderara - ASD Sampolese
ASD Castello 2001 - AD Basket Voltone
ASD Sciotaïm - CSI Antal Pallavicini
ASD LG Competition - ASD Basket Salso

CLASSIFICA

1. AD Basket Voltone	22 pt.	9. AD Magik Basket	16 pt.
2. ASD Castello 2001	22 pt.	10. ASD CUS Parma	14 pt.
3. CVD Basket Club	20 pt.	11. ASD Pol. Piacenza Club	10 pt.
4. UP Calderara Pall	20 pt.	12. US Aquila Luzzara	8 pt.
5. ASD Sampolese	18 pt.	13. ASD Vis Bk Persiceto	8 pt.
6. AD Audace Basket	18 pt.	14. CSI Antal Pallavicini	6 pt.
7. ASD LG Competition	18 pt.	15. ASD Sciotaïm	6 pt.
8. ASD Basket Salso	16 pt.	16. Nuova CEM Modenese	2 pt.

Goldoni Ermes S.n.c.
di Pasini Enzo & C.
Castelnuovo ne' Monti (RE)



BACCHIERI GIUSEPPE
Sgombro neve - Movimento Terra - Taglio Legna
Monchio delle Corti (PR)
tel. 339/8824452

Albertini Alberto
VENDITA E INSTALLAZIONE
MATERIALE IDROTERMOSANITARIO
Residenza: Via dei Lavatoi n.3 - TOIANO (RE)

BANCA DI CAVOLA E SASSUOLO

PANARIAgroup
INDUSTRIE CERAMICHE S.P.A.

Studio ELAN
di Torlai Antonio & C. sas

CARPE+DIEM
abbigliamento uomo - donna

LOMBARDINI
A KOHLER COMPANY



SERIE D - 13° GIORNATA

OTTIMA PRESTAZIONE CASALINGA

Una convincente L.G. riesce a far suo il match con l'Audace Bo con un inizio spumeggiante da 12 a 0, con Stellato e Guarino sugli scudi.

Tutto fila liscio fino a inizio 2° quarto quando alcune palle perse di troppo permettono ai felsinei di arrivare anche a mettere il naso avanti sul 19 a 18 a 5 minuti dal termine del periodo. Da qui in poi non ci sarà più storia, perché la squadra allenata da Baroni con alcune giocate convincenti sia sul piano della tecnica che dell'agonismo

cancella dal campo una poco decisa.....

Audace, apparsa in difficoltà contro le difese approntate dal coach reggiano. Finisce con una L.G. precisa ai liberi sul fallo sistematico degli ospiti, che non abbandona mai il più 10 fino alla fine. Punti veramente importanti per i castelnovini per risalire la classifica, nonostante le assenze pesanti dell'ultima ora, con Grisanti, Ovi e Guidelli ai box.

TABELLINO:

LG Basket - AD Audace (70 - 59)
LG: Farinelli 1, Stellato 21, Ferri 3, Vezzosi 13, Nasi, Guarino 17, Prati 9, Giardina 6, Ruffini, Costi.
AU: Carosi 8, Benetti 7, Francia 14, Vittuari 7, Tiozzo 4, Fascetti I. ne, Giusti 7, Mantovan 6, Berti 6, Brighetti.

SERIE D - 14° GIORNATA

ALTRA VITTORIA IN TRASFERTA

Pronti: via e siamo già 14 a 2 per Piacenza, con una L.G. svagata e molle in difesa che si fa violentare ripetutamente in entrata e da fuori (Guglielmetti....docet!!!) Time out già al 4° minuto e coach Baroni inizia il suo arrabbiatissimo show, che però ottiene l'effetto sperato!!! Già tre minuti dopo è ricucito lo strappo, anche grazie all'entrata in campo di un Grisanti che non sbaglia nulla e insieme a Stellato e Guarino porta tutti alla fine del periodo sul 18 a 19 per i reggiani. 2° e 3° quarto sul filo dell'equilibrio, dove le due squadre provano ripetutamente a scappare, riprendendosi e sorpassandosi conti-

nuamente l'una con l'altra.

Nelle file piacentine brilla capitano Guglielmetti che con tre bombe consecutive sembra essere immarcabile e in serata strepitosa (26 pt per lui alla fine del match).

Nonostante questo l'L.G. rintuzza sistematicamente ogni tentativo di ammazzare la partita dei locali, mettendo in mostra di volta in volta un protagonista diverso (Grisanti 16-Stellato 14-Guarino 16-Ovi 9-Farinelli 7.....). Ultimo quarto da cuori impavidi... (e sani!!) con equilibrio serrato fino a 5 minuti dalla fine, quando si inserisce nella lotta per il match-winner della serata un redivivo e tonico Prati che

con 12 punti filati (18 per lui alla fine) chiude il discorso, nonostante una ottima Piacenza.

Ottimi loro, ma meglio noi...veramente tosti contro una squadra in striscia vincente da 3 turni e certamente in forma.

TABELLINO:

Pol. Piacenza - LG Basket (70 - 83)
PIA: Centenari 5, Domaneschi, Bonatti 12, Manstretta 5, Lazeta 3, Gandolfi 4, Pene 11, Scaronati 4, Furia, Guglielmetti 26.
LG: Prati 18, Grisanti 16, Guarino 16, Stellato 14, Ovi 9, Farinelli 7, Vezzosi 3, Giardina, Fontanesi, Nasi.

GIOVANILI

RIEPILOGO DELLA SETTIMANA

Continuano gli impegni in campionato per le nostre squadre giovanili.

Gli Under 17 reggiani mantengono il passo della capolista nella marcia di avvicinamento alla seconda fase, che sembra ormai certa, senza perdere colpi (55 a 42 contro Go Basket Albionetana a Borzano)

Gli Under 14 Csi purtroppo, dopo l'acuto con Rubiera, cedono in casa contro Scandiano dopo una bella pre-

stazione mentre gli Under 12 CSI/FIP vincono a Reggio in casa Arbor di un punto dopo un supplementare.

Prima partita (e prima vittoria....ma non conta!!!) per gli Aquilotti FIP N. Competitivo (annate 2001-2002-2003) contro la Torre -Juvenilia, gruppo questo che si affaccia per la prima volta con buonissime prospettive al mondo del minibasket un po' più agonistico (ma sapete come la pensiamo...).

Il lavoro svolto in questi ultimi 2 - 3 anni porterà certamente i suoi frutti. Se son rose ... fioriranno.....se son cinghiali.. grugneranno!!!!

04 FEBBRAIO 2012 - CENA SOCIALE

Sabato 4 Febbraio 2012 alle ore **20:30** torna l'appuntamento con la cena sociale dell'LG Competition.

Nella cornice dell'ospitale centro sociale di Castelnovo ne' Monti (Via dei Partigiani - zona Centro Fiera) una cena per atleti, soci, sostenitori e simpatizzanti per festeggiare l'inizio del nuovo anno.

Per ogni informazione aggiuntiva o per dare la propria adesione i referenti sono:

Baccarani Luca (366/2747124)

Caprari Gianni (334/5090486)

Spadacini Tiziano (346/6481150)

Costi Alex (331/6332555)

Per permetterci una migliore organizzazione dell'evento, le adesioni devono pervenire entro e non oltre la data del **28 /01/2012**.

