

## LE LEZIONI DEL COACH FONDAMENTALI INDIVIDUALI D'ATTACCO SENZA PALLA

Ciao a tutti i tifosi LG!

Questa settimana introduciamo alcuni dei fondamentali individuali d'attacco senza palla.

Questi ultimi rappresentano le basi del gioco del basket, ed è quindi fondamentale apprenderli per primi ed averne un'ottima padronanza. La loro gestione ottimizzerà il gioco rendendoci capaci di sfruttare ogni minimo errore avversario, e in grado di verticalizzare il gioco. Tra i fondamentali di questa categoria è possibile annoverare:

### Posizione fondamentale

E' relativamente soggettiva, capace di rendere, e di far sentire, il giocatore reattivo, in equilibrio e forte. Si ottiene con i piedi posti pressappoco alla stessa larghezza delle spalle, talloni leggermente sollevati, arti inferiori semi piegati, mani avanti, testa protesa anteriormente, baricentro basso.

### Corsa cestistica

Deve consentire rapidi cambi di direzione e velocità, è quindi altamente funzionale. Si caratterizza per il posizionamento basso del baricentro, una minore rullata del piede, maggiore appoggio sull'avampiede.

### Corsa in arretramento

I passi sono brevi e veloci, conserva le caratteristiche della corsa cestistica e ci consente l'allontanamento dall'avversario mantenendo lo stesso fronte.

### Arresto e giro

E' una sospensione repentina della

corsa, con immediata ripresa della posizione fondamentale e dell'equilibrio. Distinguiamo:

- L'arresto a un tempo: molto rapido, utilizzabile quando la velocità della corsa non è eccessiva e, nella sua esecuzione, i piedi toccano terra contemporaneamente

- Arresto a due tempi: si usa quando la velocità della corsa è maggiormente sostenuta e, i piedi, toccheranno terra in due tempi. Il peso del corpo sarà equamente ripartito fra i due appoggi

### Giro

Normalmente segue l'arresto, la rotazione avviene sfruttando un piede "perno" e girandoci sull'asse longitudinale. Il piede perno non si stacca da terra per non incorrere nell'infrazione di passi. Il giro è un movimento utile per smarcarsi o per liberarsi da una marcatura stretta per poi effettuare un passaggio. Il giro può essere ventrale o dorsale, a seconda dello spazio offerto dalla situazione di gioco.

### Cambio di direzione

Può essere frontale quando viene portato il peso del corpo sul piede esterno alla direzione che vogliamo prendere, per imprimere una spinta esplosiva nella nuova direzione; o dorsale in cui portiamo avanti il piede interno, portiamo avanti la gamba per poi eseguire un giro dorsale fino alla nuova direzione. Il primo tipo, frontale, descrive angoli più stretti ed è più veloce rispetto al dorsale che, però, è più sicuro. La scelta dell'uno o dell'altro dipende dalla situazione in campo.

E' molto importante e si realizza aumentando o diminuendo la potenza di spinta e la frequenza della corsa. Per essere efficace, il cambio di velocità, deve essere immediato e improvviso.

### Taglio

E' un movimento d'attacco che il giocatore compie per spostarsi o per lasciare spazio ad un compagno. Si parla di taglio quando, lo spostamento, avviene intersecando la linea immaginaria che unisce la palla al canestro. La sua efficacia è data dalla preparazione e dalla somma del cambio di direzione con il cambio di velocità. I tagli possono essere curvi, quando i piedi del giocatore tracciano una curva, o piatti, quando vanno dritti al canestro. Un esempio di quest'ultimo è dato dal taglio back-door quando l'attaccante taglia dietro la schiena del difensore che lo marca in anticipo forte.

### Smarcamento

E' l'atto di liberarsi dalla difesa avversaria ricevendo la palla senza il pericolo che questa venga intercettata. Lo smarcamento è efficace nel momento in cui consente all'attaccante di trovarsi in anticipo sul difensore. Come è facile immaginare ci sono diverse tecniche di smarcamento (a "V"; a triangolo; con autoblocco) e, la loro scelta, è dettata dalla situazione di gioco.

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



Anno V - Coordinatore: Del Rio Matteo. Design: Del Rio Matteo. Psicologo: Del Rio Matteo. Fotografie: Giovanni Bagnoli. Stampa: Poligrafica Montana

### 18° GIORNATA

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

### CLASSIFICA

1. ASD Castello 2001	26 pt.	9. ASD Basket Salso	18 pt.
2. AD Basket Voltone	24 pt.	10. ASD CUS Parma	18 pt.
3. CVD Basket Club	24 pt.	11. ASD Pol. Piacenza Club	10 pt.
4. UP Calderara Pall	22 pt.	12. ASD Vis Bk Persiceto	10 pt.
5. ASD Sampoese	20 pt.	13. US Aquila Luzzara	8 pt.
6. AD Audace Basket	20 pt.	14. CSI Antal Pallavicini	8 pt.
7. ASD LG Competition	20 pt.	15. ASD Sciotaïm	6 pt.
8. AD Magik Basket	20 pt.	16. Nuova CEM Modenese	2 pt.

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



Studio ELAN  
di Torlai Antonio & C. sas

CARPE+DIEM  
abbigliamento uomo - donna



## GIOVANILI UNDER 17 REGIONALI



In piedi da sx: Baroni (allenatore), Canovi, Magnani, Moratti, Marazzi, Comastri, Torlai, Caprari.  
Seduti da sx: Domenichini, El Ayani, Baccarani, Sessa S., Favali, Sessa M.

## SPORT E CULTURA IN APPENNINO

Sabato 21 gennaio 2012 si è svolto, presso il teatro Bismantova di Castelnovo né Monti, un evento che ha messo a confronto due mondi che non sempre dialogano.

Stiamo parlando di cultura e sport. La serata è stata organizzata da Appennino Volley Team, ASD LG Competition -LG Basket- e ASD Atletica Castelnovo né Monti con l'intento di presentare alle nostre comunità alcune fra le società sportive che contribuiscono alla formazione dei nostri giovani, e con il desiderio di avvicinare

i nostri atleti al mondo della musica classica e della canzone popolare. Alla presenza di circa 200 persone, dell'assessore alla cultura Mirka Gabrini e dello sport Paolo Ruffini, si è svolta la presentazione delle società e si sono poi esibiti il Coro Vocilassù di Toano, il pianista Armando Saielli ed il Baritono Gianfranco Zaccarino. Particolarmente apprezzata la realizzazione di alcuni brani del repertorio Verdiano e pezzi per Pianoforte e Coro. Sicuramente abbiamo potuto assapo-

rare alcuni tra i punti di contatto fra chi fa sport e chi fa musica ad alti livelli: essere preparati, essere competenti, avere passione, saper giocare di squadra ed essere solisti al momento giusto, muoversi in armonia con gli altri, immergersi in emozioni forti....

Ringraziamo Mario Amoroso che è stato il maggior promotore dell'iniziativa, auspicando che l'evento possa ripetersi magari coinvolgendo anche un maggior numero di atleti e società.

## CALENDARIO GARE 05/02 - 11/02

	05/02	06/02	07/02	08/02	09/02	10/02	11/02
Serie D					ore 21:00 palaGiovannelli		ore 21:00 Luzzara
Under 17							ore 17:00 palestra PEEP
Under 15	ore 11:30 Reggio Emilia						
Esordienti							
Aquilotti							

## VIENI A GIOCARE CON NOI

Le nostre attività giovanili si dividono in due grandi settori: quello **Giovanile** e quello **Minibasket**.

Il settore **Minibasket** comprende bambini e bambine nati dall'anno 2005 all'anno 2000.

E' sicuramente il settore più complesso da organizzare, seguire e curare. Ciò che cerchiamo di insegnare infatti esula dalla pallacanestro in senso stretto. Pensiamo infatti che il *minibasket sia un mezzo di educazione motoria, sportiva e sociale di grandissimo impatto*.

I fondamentali cestistici vengono destrutturati ed insegnati sotto forma di gioco, le regole sono presentate progressivamente ed il regolamento si apprende giocando.

Nel settore **Giovanile**, invece, rientrano ragazzi e ragazze con età comprese tra i 12 e i 19 anni (quindi per

intenderci nati tra l'anno 1999 e l'anno 1993).

E' qui che viene perfezionata la tecnica curando i fondamentali individuali e di squadra e che si affronta l'insegnamento della "tattica" di gioco.

In entrambi i casi i nostri "atleti" sono seguiti da istruttori e allenatori qualificati e riconosciuti dalla Federazione Italiana Pallacanestro.

Se hai voglia di provare a giocare insieme a noi, questi sono gli orari in cui ci trovi in palestra:

**PALESTRA PEEP (Via F.lli Cervi - Castelnovo ne' Monti):**

- **MINIBASKET SCOIATTOLI e AQUILOTTI** (anno 2001 - 2002 - 2003 - 2004) - Martedì e Giovedì dalle 16:30 alle 18:30;
- **MINIBASKET ESORDIENTI**

(anno 1999 - 2000) - Lunedì e Mercoledì dalle 18:30 alle 20:00;

- **UNDER 14** (anno 1997 - 1998) - Martedì e Giovedì dalle 18:30 alle 20:30;
- **UNDER 17** (anno 1995 - 1996) - Lunedì dalle 20:00 alle 21:30.

**PALESTRA CATTANEO (Via M. di Canossa 3 - Castelnovo ne' Monti):**

- **UNDER 17** (anno 1995 - 1996) - Venerdì dalle 20:30 alle 22:30;

Basta presentarsi con il materiale per svolgere attività fisica (tuta o calzoncini e maglietta, e scarpe da ginnastica pulite) e con una fotocopia del libretto dello sportivo 10 minuti prima dell'inizio dell'allenamento della categoria in cui rientri.

**Le prime lezioni sono completamente gratuite.**

