

# L'esercizio "Trenino"

SECONDA PARTE

Nell'ultimo articolo avevamo visto l'inizio dell'esercizio di 1 c. 1 con due appoggi. Vediamone ora lo sviluppo.

1, dopo l'arresto, viene a trovarsi in una situazione difficile per riuscire a passare la palla ad un compagno libero:

- ha smesso di palleggiare
- si trova spalle a canestro
- è marcato in maniera molto aggressiva
- il difensore sa che l'attaccante non può partire in palleggio

Per disporsi fronte a canestro e muovere la palla, 1 ha una sola possibilità: lavorare sul piede perno e tentare di tagliar fuori la difesa con giri dorsali e frontali (**diagr. 1**).

L'esercizio inizia nel solito modo, con quattro giocatori in fila sotto canestro con 1 con la palla, che palleggia, schiena a canestro, ed esce dall'area.

1 è l'attaccante e 2 il difensore, mentre 3 e 4 fungono solo da appoggio.

## MOVIMENTI DI 1 PIEDE PERNO E GIRO FRONTALE

1 si dispone fronte a canestro, facendo perno sul piede sinistro e usando un giro frontale.

Se il difensore reagisce con una scelta di movimento appropriata, 1 continua il giro e ribalta la situazione e, con la gamba destra ed il sede-



**Uno dei migliori insegnanti dei fondamentali nel basket italiano. Nei suoi 18 anni a Rimini ha formato decine di giocatori che hanno poi giocato a tutti i livelli e numerosi di loro in nazionale**

re taglia fuori il difensore (**diagr. 2**).

## COLLABORAZIONE A DUE Se la difesa:

- a) non reagisce alla finta di passaggio, 1 passa a 3, in quest'esempio, e taglia davanti alla difesa (**diagr. 3**);
- b) reagisce in maniera eccessiva, 1 fa un taglio dietro la schiena di 2 (**diagr. 4**).

Se durante il taglio 1 non riesce a smarcarsi per ricevere palla, 1 continua il taglio ed esce dall'area dei tre punti sul lato opposto alla palla in posizione d'ala bassa (**diagr. 5**).

4 sale e va al posto di 1 e 3 passa a 4, mentre 1 si smarca per giocare uno contro uno con 2 sull'altro lato (**diagr. 6**).

## Soluzioni per l'attaccante 1 con palla:

- se il difensore è lontano, tira;
- se il difensore è vicino, penetra in palleggio;
- se il difensore è ad una distanza intermedia, finge il tiro e penetra in palleggio.

Le soluzioni senza palla di 1 sono le stese viste nell'articolo precedente quando abbiamo parlato dell'1 contro 1 con un appoggio.

## TRENINO A 5 2 C. 2 CON UN APPOGGIO

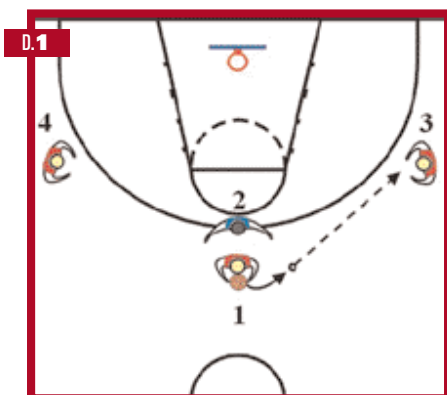
Facciamo ora un ulteriore passo in avanti, cioè il "trenino" a cinque, cioè un due contro due con un appoggio.

Partiamo sempre dalla stessa disposizione vista in precedenza: cinque giocatori in fila sotto canestro con la palla al primo giocatore della fila. 1 palleggia con la schiena rivolta a canestro ed esce dall'area in posizione centrale, 2 è il difensore che lo marca, 3 è l'altro difensore che ha la schiena rivolta anch'egli a canestro, 4 è l'altro attaccante e 5 è l'appoggio.

3 non può girare la testa per vedere 4 che esce e si apre e marca 4 solo quando 4 entra nel suo campo visivo periferico.

5 andrà nella direzione opposta a quella di 3 e 4.

Si gioca quindi con le stesse regole e movimenti visti in precedenza (**diagr. 7 e 8**).

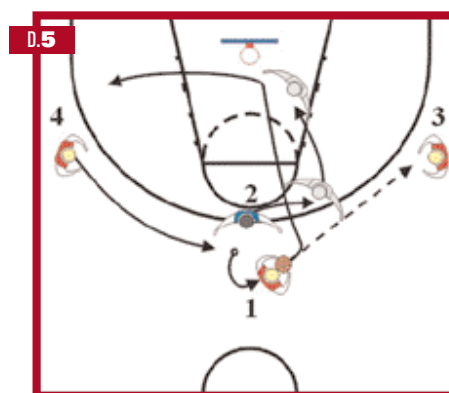
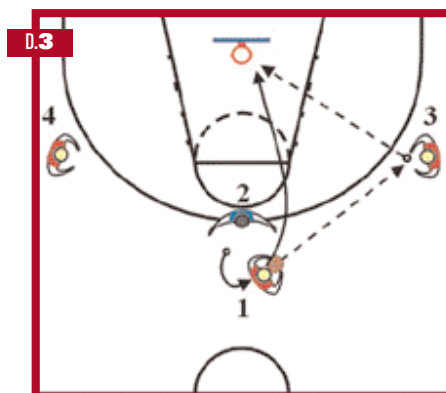
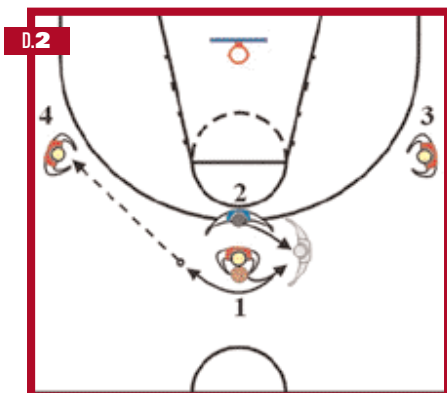
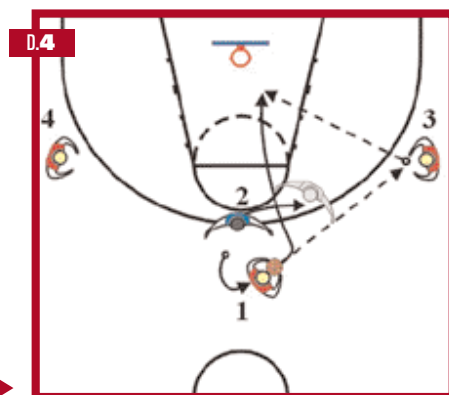


### TRENINO A 6 - 3 C. 3

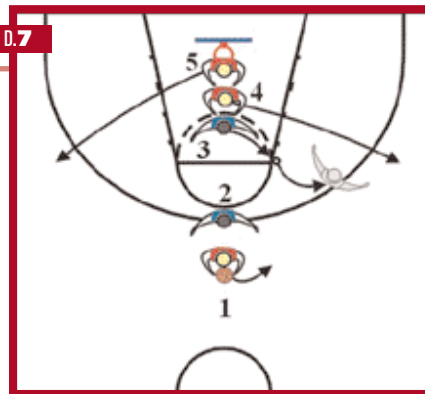
È questa l'ultima fase dell'esercizio, in cui dopo una progressione di 1 c. 1 e 2 c. 2 giungiamo ad un 3 c. 3, con le stesse identiche regole e movimenti visti in precedenza.

In questo caso 1 è l'attaccante con palla marcato da 2, 3 difende su 4 e 5 difende su 6.

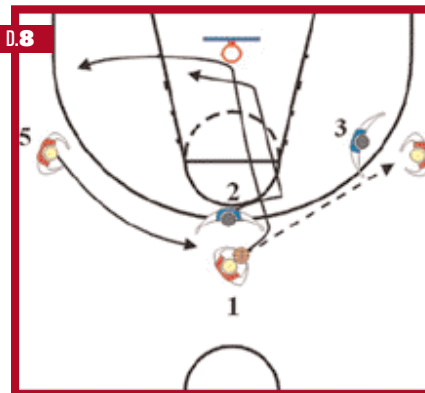
3 e 5 difendono sempre di schiena e si aprono solo quando 4 e 6 entrano nel loro campo visivo periferico



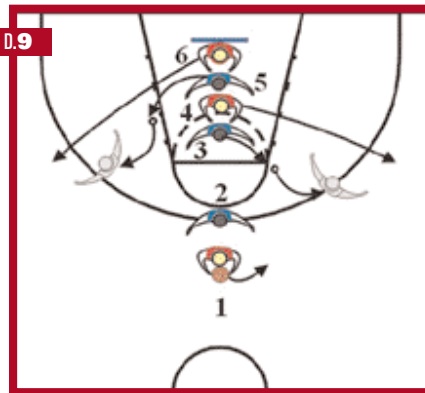
D.7



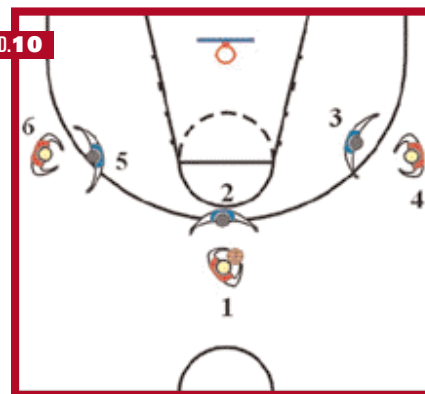
D.8



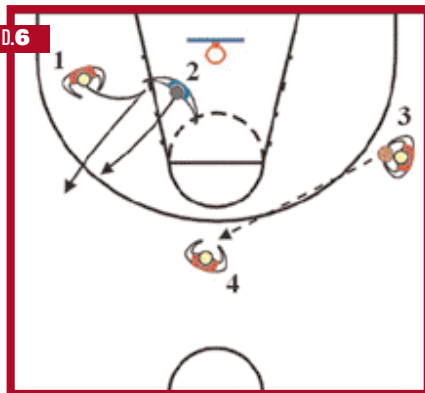
D.9



D.10



D.6



co (diagr. 9 e 10).

Le soluzioni previste dal 3 c. 3 sono quelle di:

- dai e vai
- dai e cambia
- dai e segui

I vantaggi di quest'esercizio in progressione sono:

- a) non vi sono tempi morti
- b) i giocatori ruotano nelle diverse posizioni

c) imparano ad occupare i giusti spazi

d) applicano le appropriate esecuzioni dei fondamentali senza palla e con palla

e) si allenano su situazioni reali di gioco

f) si divertono