



*Pippo Garano*

## BASKETBALL

Il Basketball è il campione "All Star" e il giocatore dell'oratorio. E' uno scugnizzo che lancia un pallone logoro a un canestro rotto. Un ragazzo che gioca quaranta minuti e uno che spera di riuscire ad entrare in campo.

Il Basketball è il cortile all'aperto, i palazzi scintillanti, i tifosi che vi si accalcano, la squadra della scuola. Lunghe ore di allenamento e pause vuote e attese con il cuore in gola. Adulazione e riconoscenza. Un allenatore che ti urla ad ogni errore.

Il Basketball è gioia, estasi ed esaltazione, ed anche tristezza, dolore, sconforto. E' riuscire ad affrontare Trionfo e Disastro allo stesso modo, e non perdere la testa quando tutti intorno a te perdono la loro.

Il Basketball è divertimento ma anche sofferenza e fatica, sudore e lacrime, speranze tra un tempo e l'altro, e delusioni, e ricordi incancellabili.

Il Basketball è essere giovani, è guardare avanti, leggere il futuro, mai volgersi indietro. I vecchi che seguono i nipoti alla partita, i ragazzi che copiano i loro campioni, gli amici che ti guardano. E' il campionato e il tre contro tre nel cortile dell'oratorio. E' la gente ricca e la gente povera, Nord e Sud, Est e Ovest, piccoli e grandi, neri e bianchi.

Il Basketball è solidarietà per i compagni, rispetto per gli altri, disciplina, dedizione, responsabilità.

E' questo e tanto altre cose ancora! La più importante è che Tu ed io abbiamo la fortuna di farne parte.

Coach Pippo Garano

## RIMBALZO OFFENSIVO

“Non possiamo continuare a giocare senza rimbalzi offensivi nascondendoci dietro l'alibi che siamo una banda di nani. Non possiamo giocare al tiro a segno e tutti fuori dal perimetro ad assistere alla partenza del contropiede degli avversari. Quindi, cominciamo a stabilire alcune cose:

1. Appena eseguiamo un tiro **TUTTI DEVONO ANDARE A RIMBALZO** : Chi non va al mercato, non fa la spesa e torna a mani vuote!

2. Se non prendiamo la palla, acquistiamo una trappola e la mettiamo sul rimbalzista avversario. Quindi o la palla o un raddoppio di marcamento sul rimbalzista.

3. I tre giocatori non coinvolti nel raddoppio tornano a grande velocità coprendo il campo secondo i consueti principi: due sul lato forte, uno sul lato dell'aiuto.

Chi non va a rimbalzo **NON GIOCA**.

Gli esercizi che eseguiremo sempre per raggiungere l'obiettivo stabilito sono tre:

1. "TRAP" 2 contro 1 con un appoggio (3 file)
2. "REVERSE" 1 contro 1 con un appoggio per aggirare il tagliafuori (1 fila)
3. "3 contro 3 tutto campo.

*Coach Pippo Barano*