

## Indicazioni per una crescita personale e di squadra.

Qualsiasi schema e/o strategia per vincere le partite funziona se tu, giocatore di basket, ricordassi di:

1. non smettere di palleggiare troppo presto, ma non palleggiare troppo ed inutilmente
2. non palleggiare dentro l'area
3. non giocare troppo individualmente
4. non palleggiare senza proteggere la palla
5. non aspettare un passaggio rimanendo fermo
6. non palleggiare dopo aver conquistato un rimbalzo offensivo, se non per uscire dall'area
7. non partire in palleggio senza sapere dove andare
8. non palleggiare a testa bassa
9. non effettuare passaggi complicati e difficili
10. non improvvisare tiri o conclusioni avventate
11. non tirare se non c'è rimbalzo
12. non demoralizzarti se non entra il tiro, in altri modi puoi essere utile alla squadra
13. non concedere la linea di fondo all'attaccante, ma mandarlo verso il fondo e poi chiuderlo
14. non andare a rimbalzo con una mano sola
15. non dimenticarti di tagliare fuori il tiratore, ma nemmeno gli altri
16. non incrociare i piedi durante gli scivolamenti difensivi
17. non restare fermo sul blocco
18. non schiaffeggiare la palla senza sapere dove indirizzarla
19. non irrigidire le gambe quando sei in difesa
20. non lasciare che l'avversario "penetri" facilmente a canestro
21. non lasciare scoperte le linee di passaggio
22. non stare fermo in difesa se l'attaccante su cui difendi è lontano dalla palla, renditi utile, copri le linee di passaggio, aiuta i compagni
23. non dimenticarti di parlare in difesa
24. non girare la schiena alla palla quando rientri in difesa
25. non tagliare la strada a un avversario che sta palleggiando, ma anticipa le sue intenzioni
26. non commettere falli inutili
27. non ti devi mai riposare in difesa
28. non rallentare la pressione difensiva soprattutto quando "punto a punto"
29. non deconcentrarti mai in allenamento per allenare anche la concentrazione
30. non perdere mai la concentrazione in partita
31. non rimanere in campo se sei stanco, chiedi il cambio
32. non rimproverare i compagni di squadra, sorreggili anche moralmente
33. non sottovalutare mai la squadra avversaria
34. non credere di aver vinto la partita prima del fischio finale
35. non innervosirti se l'allenatore ti sostituisce,
36. ascolta l'allenatore e traduci in allenamento e in partita il suo pensiero al meglio delle tue capacità
37. non fare sempre la vittima
38. non innervosirti quando le cose vanno male, ricorda che dipende molto anche da te.

**Buon lavoro.**