



CORSO ALLENATORE

Bormio (SO)

3 luglio – 16 luglio 2022

INDICE

a) PREFERAZIONE DEL RESPONSABILE C.N.A

b) STAFF

c) CORSISTI

d) CONTENUTI

e) LEZIONI

Coach Ettore Messina augura a tutti buon lavoro, indipendentemente dal tipo di corso che ognuno va a fare. Sottolinea l'importanza di tornare a mettere attenzione sulla tecnica individuale, dicendo che abbiamo la responsabilità come allenatori di essere sempre capaci di conoscere la materia e di soprattutto saperla insegnare, il saper correggere e di non aver paura di correggere. Consiglia di avere un metodo che ci permetta di passare dalle cose più semplici alle cose più complesse, per sapere come trasferire ciò che impariamo e sappiamo ai nostri giocatori.

Coach Messina per finire si augura che tutti i corsisti possano diventare ottimi allenatori, perché la pallacanestro ha bisogno di istruttori che rendano i giocatori di oggi e di domani sempre più autonomi in campo per avere una pallacanestro sempre migliore nel nostro paese.

Coach Ettore Messina



STAFF

- **DIRETTORE TECNICO:** *CHIEPPA ROBERTO*
- **FUNZIONARIO FIP :** *LENTI MONICA*
- **CAPO ISTRUTTORE :** *PONTICIELLO FRANCESCO*
- **ASSISTENTE :** *CASTORINA RENATO*
- **ASSISTENTE :** *CIPRIANI FAUSTO*
- **ASSISTENTE :** *FILESI FEDERICO*
- **ASSISTENTE :** *IACOZZA ALESSANDRO*
- **ASSISTENTE :** *PIAZZA GIUSEPPE*
- **ASSISTENTE :** *ROCCA ROBERTO*
- **RILEVATORE APPUNTI :** *IANNETTI ALFREDO*
- **VIDEO :** *BAIONI GIACOMO*
- **PREP. FISICA :** *GUDERZO PAOLO*
- **METODOLOGIA :** *MANTOVANI CLAUDIO*
- **PSICOLOGIA :** *BONACCI TONIA*
- **REGOLAMENTO :** *ROBERTO BEGNIS*
- **MEDICO :** *ALESSANDRO PASCUC*

CORSISTI

<i>COGNOME</i>	<i>NOME</i>
AGOSTINELLO	STEFANO
AMATO	NICOLA
AULETTA	ANDREA
BADIALI	DARIO
BARBUTO	NICOLA
BARCARO	LAURA
BECAGLI	ALESSANDRO
BERETTA	LUCA
BINDA	MATTEO
BORDIGNON	MATTEO
BRECCIAROLI	DAVIDE
CANTARELLI	DAVIDE
CARAMIA	GIANLUCA
CIRILLO	ENRICO
COCCHINI	GIACOMO
COSTA	ANTONIO
COTZA	DAVIDE
COZZI	ALBERTO
CRUGNOLA	ALESSIO
CURRI	ANTONIO
DE NICOLAO	RICCARDO
DI BENEDETTO	LORENZ ORAZIO
DI PACE	FEDERICA
DIRELLA	CARLO
FERRARIS	MATTIA
FIORE	EMANUELE
FOCO	ILARIA
FRANZOLIN	ALBERTO
FREDDI	ALESSANDRO
GAGLIARDI	NICOLA
GALLAZZI	EDOARDO GIUSEPPE MARIO
GALLINA	FILIPPO
GALLO	GIANLUCA
GARGANTINI	MARTINA
GARON	ALBERTO
GATTI	NICOLO'
GATTONE	JUAN MANUEL
GIBERTONI	GABRIELE
GILMOZZI	NICOLO'
GIORGIANI	GABRIELE
GRANELLO	LUCA
GROSSO	JOSE' HERNAN
LA ROSA	GABRIELE
LAPENNA	ANDREA
LEUZZI	GIACOMO

Corso Allenatore 2 Anno 2022

LOGALLO	LORENZO
LOMBARDO	ANTONIO
LORENZON	PAOLO
MAGRI	PIERFRANCESCO
MANCUSO	FABIO
MARRA	LUIGI
MARTELLONI	GABRIELE
MICHELONI	EMANUELE
MONGELLI	ANTONIO
MONTEFORTE	FRANCESCO
MORETTI	DARIO
NALIN	FRANCESCO
NALON	RICCARDO
NICOLA	VALTER
NICOLINI	LAURA BETIANA
NICOLOSI	ANDREA
NOVELLO	FRANCESCO
PALMIERI	LUCA
PEGORARO	MARIA GIULIA
PIAZZA	ALESSANDRO
PINTO	MICHELE
PISTELLO	ALESSIO
POZZATO	LARA
PURRONE	STEFANO
RUSSO	VALERIO
TORRACO	GIOVANNI
TRICARICO	FRANCESCO
TRONCATO	PAOLO
VALENTINO	LUCA
VINCIGUERRA	SIMONE
VIOLA	STEFANO
VITALI	JACOPO
VITELLI	ANGELO
ZANI	FEDERICO



Bormio 3/07-16/07 2022

Corso Allenatore 2 Anno 2022



Bormio 3/07-16/07 2022

Corso Allenatore 2 Anno 2022



Bormio 3/07-16/07 2022

Corso Allenatore 2 Anno 2022



Bormio 3/07-16/07 2022

CONTENUTI

MODULO 1: INTRODUZIONE AL CORSO

- La figura dell'allenatore e modello ideale di giocatore
- Il ruolo dell'allenatore e dell'assistente allenatore nel saper Far fare (in campo)
 - Caratteristiche generali dei vari ruoli dei giocatori
 - La pallacanestro integrata
 - I postulati nel modello di pallacanestro integrata
 - Tecnica / Tattica / Strategia
 - Fondamentali Tecnici / Tattici

MODULO 2: IL CONTROPIEDE

- Il contropiede: ripasso del I anno (I ondata)
- La II ondata: il I ed il II rimorchio

MODULO 3: COLLABORAZIONI OFFENSIVE

- Uso dei blocchi "complessi"
- Uso dei blocchi su giocatore con palla

MODULO 4: COLLABORAZIONI DIFENSIVE

- Difesa su blocchi "complessi"
- Difesa su pick and roll

MODULO 5: COSTRUZIONE ATTACCO ALLA DIFESA AD UOMO

- PV da blocchi su giocatori senza palla e da blocchi su giocatore con palla
- MV con e senza blocchi

MODULO 6: COSTRUZIONE DI UNA DIFESA AD UOMO

- Aggressiva/Contenimento

MODULO 7: COSTRUZIONE DI UNA DIFESA A ZONA FRONTE DISPARI

- Caratteristiche e costruzione

MODULO 8: ATTACCO ALLA DIFESA A ZONA

- PV con l'uso dei blocchi
- MV con e senza uso dei blocchi

MODULO 9: DIFESA PRESSING AD UOMO

- (aggressiva/contenimento) caratteristiche e costruzione

DIFESA PRESSING A ZONA

- (aggressiva/contenimento) caratteristiche e costruzione

MODULO 10: ATTACCO AL PRESSING:

- caratteristiche e costruzione
- Situazioni particolari:
 - Le rimesse
 - L'attacco al pressing

**MODULO 11: PROGRAMMAZIONE ANNUALE –
SETTIMANALE PREPARAZIONE E GESTIONE DELLA PARTITA**

MODULO 1

PALLACANESTRO INTEGRATA

IL RUOLO DELL'ALLENATORE E DELL'ASSISTENTE

PALLACANESTRO GIOCO DI VANTAGGI

Coach Ponticiello inizia il corso parlando del significato di allenare (Dal Vocabolario Treccani: **“Dare con l’esercizio lena, attitudine, capacità, vigore, soprattutto per affrontare determinate prove o svolgere determinate attività”**) e del saper comunicare (nelle sue svariate forme e situazioni), capacità fondamentale per un allenatore.

Il coach si allaccia al concetto di pallacanestro integrata tramite la citazione di Andrea Capobianco “Quello che viene prima, è oro per quello che viene dopo”. E spiega il significato di Integrazione tramite questa slide:

“Integrazione nel senso che ciò che è stato acquisito, viene mantenuto, ancora allenato e migliorato”



Dal discorso del coach si evince che la prima cosa è quella di recuperare quello che si è fatto e del percorso che si è vissuto, per poter partire verso il proprio miglioramento, avendo l’obiettivo di migliorare e crescere.

Il coach attraverso la citazione, “la cosa più pericolosa da fare è rimanere immobili” cit. William Burroughs, ci fa capire l’importanza di essere curiosi, di studiare, di fare

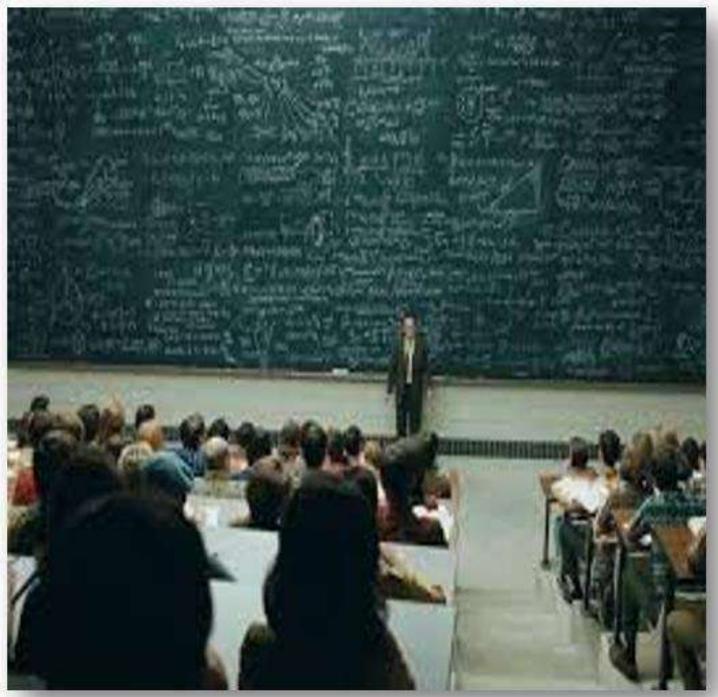
nuove esperienze, cioè di uscire dalla propria “comfort-zone” e mettersi in discussione.

Un altro punto focale, su cui Ponticello mette attenzione, dell’essere allenatore, è il saper rendere i concetti, in modalità semplificate, per poterli trasmettere il più facilmente possibile a tutti. Inoltre fondamentale è il sapere cosa fare e quando farlo, cercando di avere una programmazione, per non rischiare di presentare argomenti troppo complessi, quindi inutili o addirittura dannosi, per i ragazzi che si ha di fronte.

“Qualsiasi sciocco può fare qualcosa di complesso; ci vuole un genio per fare qualcosa di semplice”

(Pete Seeger)

- Less Is More.



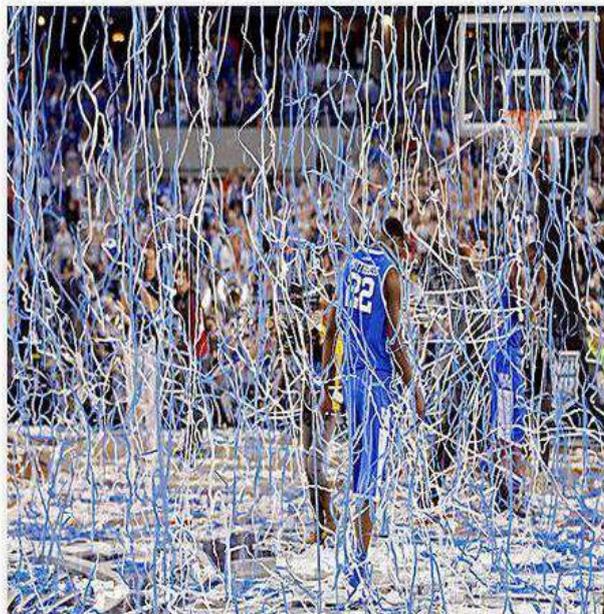
Complicato:

Che presenta difficoltà di comprensione o di orientamento; oscuro, tortuoso: un ragionamento complicato;

Un lavoro complicato: che presenta difficoltà di esecuzione.

Complesso:

Risultante di due o più parti interdipendenti (contrario di semplice)



Ricapitolando l'idea di semplice/difficile, elementare/complesso è alla base per la buona riuscita degli allenamenti e più in generale di una programmazione, quindi per lo sviluppo dei ragazzi nelle varie annate giovanili.

Il focus finale va posto sulla funzionalità delle proposte, tali da poter far crescere i propri giocatori, aiutandoli a gestire/utilizzare gli strumenti necessari.

RUOLO DEL COACH

Il Coach pone l'attenzione sulla responsabilità, essere allenatori significa assumersi le responsabilità nella consapevolezza del proprio potere, con grande equilibrio.

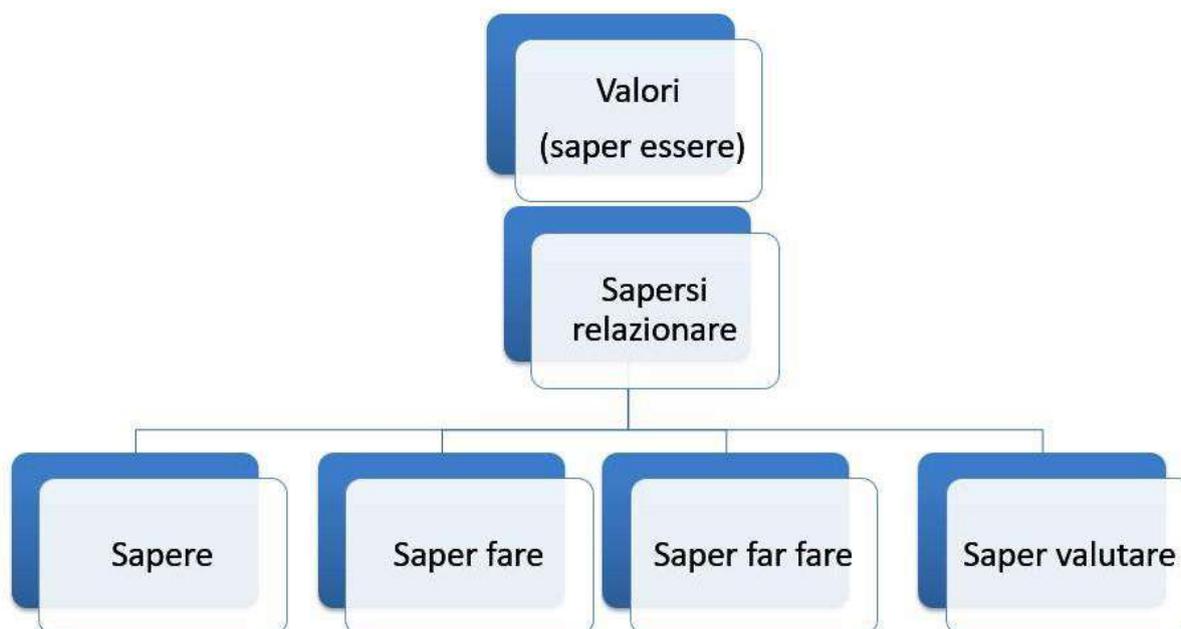
Allenare come "responsabilità"...

"C'è evidentemente una differenza tra essere in grado di usare correttamente una formula e sapere davvero come risolvere un problema"

[David Foster Wallace]

La responsabilità sta anche nel saper essere coerente tra ciò che si richiede e ciò che si propone ai ragazzi, con l'idea di consegnare loro strumenti che possano utilizzare durante le varie fasi di gioco, sempre in massima coerenza con ciò che si richiede e allena. Da questo punto di vista viene chiarito che la coerenza vada in quest'ambito associata al concetto di funzionalità. Non sia sinonimo di essere "tutto di un pezzo", quanto funzionale.

Importanti per un allenatore sono i **VALORI (Saper essere)**, l'obiettivo di un allenatore deve essere far crescere i propri ragazzi, costruendo un percorso adeguato (contenuti tecnici e tattici) in base alle fasce di età, al livello dei ragazzi. Mentre a volte si vede in campo un allenatore che lavora per se stesso, per il suo ego, perdendo il focus e gli obiettivi più importanti.

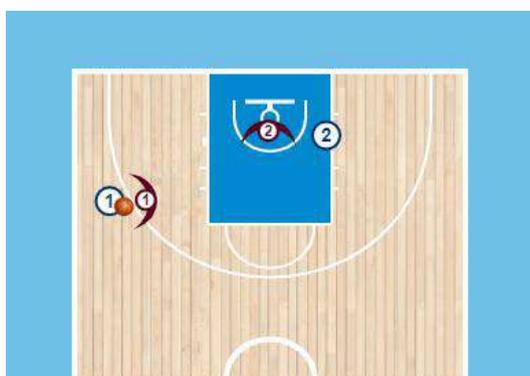


Fondamentale è anche **SAPERSI RELAZIONARE**

E alcuni dei concetti essenziali su questo aspetto sono:

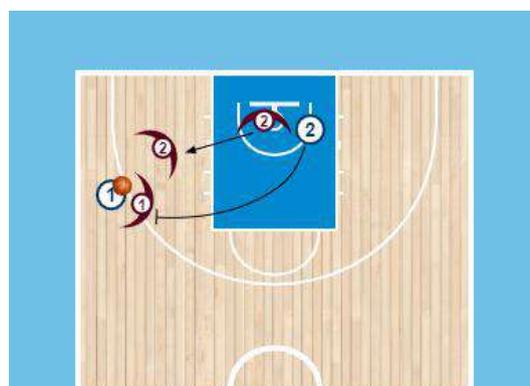
1. **Consapevolezza:** è il passaggio del sapere nella nostra dimensione interiore
2. **Chiarezza:** la chiarezza con se stesso e con gli altri facilita l'interazione
3. **Coerenza:** si indica il rapporto funzionale che esiste tra pensiero, parole e azioni
4. **Tolleranza:** è la capacità di stare alla giusta distanza per accettare la diversità di pensiero
5. **Capacità collaborative:** è la capacità di collaborare per un fine comune

Ponticciello durante la spiegazione fa un esempio di coerenza / non coerenza.

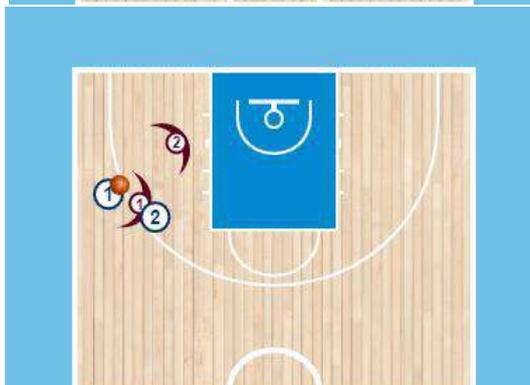


Diag. 1

Il coach chiede a X1 di negare assolutamente il centro, e di cercare di contenere il più possibile sul fondo. Con questi principi X2 sarà molto attento e pronto ad aiutare su 1 sulla linea di fondo su una eventuale penetrazione. (diag. 1)

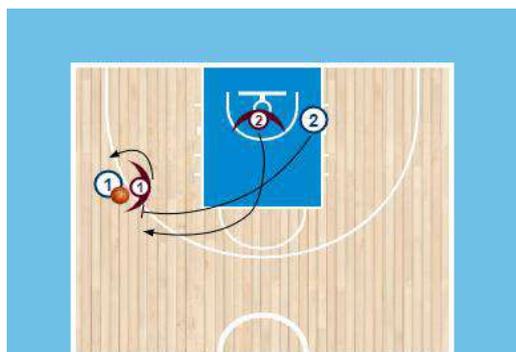


Diag. 2



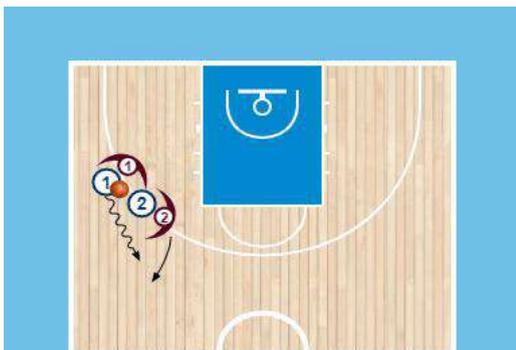
Diag. 3

Coerentemente ai principi precedentemente detti, se 2 andrà bloccare per giocare un pick and roll sul centro con 1, la difesa sarà già pronta ed adeguata per fare FONDO su quel pick and roll (diag 2-3)



Diag. 4

Invece un esempio di incoerenza, sarebbe chiedere a X1 e X2 di fare un tipo di difesa aggressiva sul centro (show/trap), visto le regole e i principi difensivi chiesti inizialmente. Del tutto impossibile e quindi incoerente.(diag 4 e 5)



Diag. 5

Il sapere: *come la conoscenza del tema.*

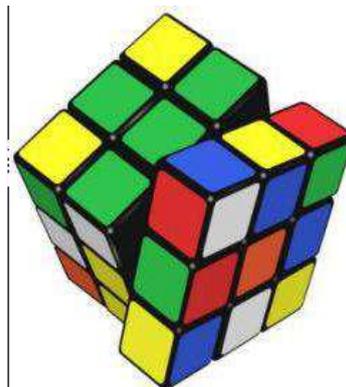
Coach Ponticiello fa l'esempio del cubo di Rubik "capire il concetto per intendere il caso"

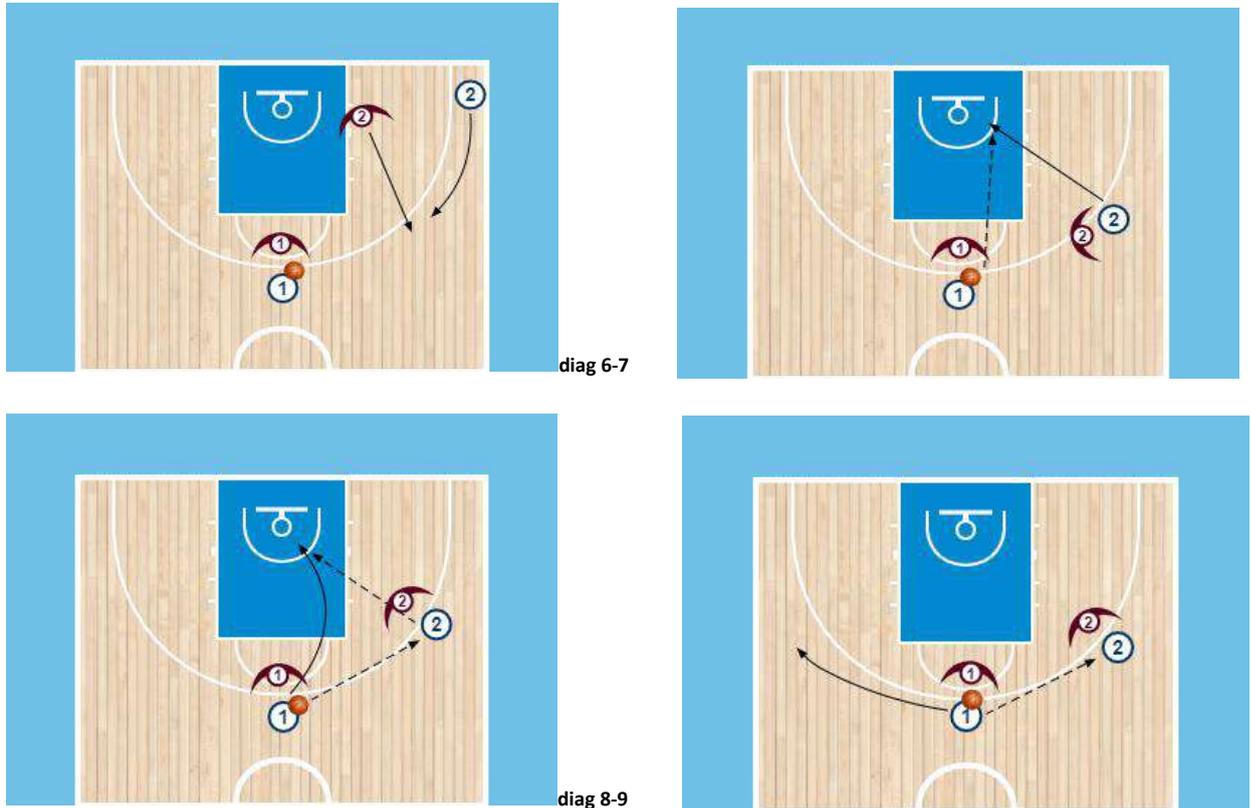
Il sapere deve essere costruito su **concetti** e non su *casistiche*. E quindi "risolvere il cubo di Rubik" significa applicare il concetto di allineamento tra i colori.

La didattica per casistica non è altro che una sommatoria di casi e non un mezzo per semplificare l'apprendimento e quindi la consegna di determinati strumenti.

Invece la didattica per concetti procede fornendo strumenti da utilizzare nelle varie situazioni, perciò il ragazzo sarà in grado di leggere la situazione e di risolverla in maniera efficiente ed autonoma.

In questa situazione di gioco di tagli, dai & vai/cambia/seguì (collaborazioni semplici senza blocchi) il concetto è quello di attaccare e **Prendere vantaggio o mantenere vantaggio**, chiaramente osservando e riconoscendo le varie situazioni.
(diag.6-7/diag.8/diag.9)





Il saper fare: Progettazione didattica. Coach Ponticiello si sofferma sull'importanza di avere una scaletta di obiettivi, per poter durante l'anno e i singoli allenamenti presentare una progressione didattica giusta e coerente con gli obiettivi.

La progressione didattica è così composta:

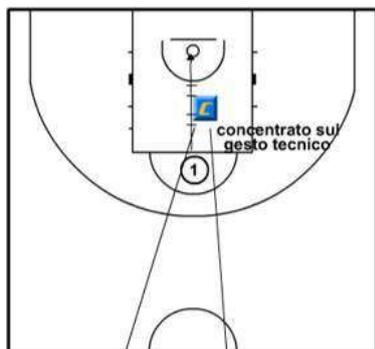
- Presentazione
- Fase didattica (dove mi devo domandare: come si fa?, quando si fa?)
- Fase agonistica

Il Saper far fare in campo: L'allenamento in "pratica":

- Dimostrazione (Far vedere il gesto)
- Spiegazione (Modulato uso dell voce)
- Correzione (Analitica, Volante)

Saper valutare: La valutazione è fondamentale per poter programmare, allenare, scegliere...per "andare avanti". Per poter valutare nel migliore dei modi l'obiettivo dell'allenamento è fondamentale sapersi posizionare nel posto giusto.

USO DELLA POSIZIONE



LA POSIZIONE IN CAMPO

- Ai margini
- Dentro l'allenamento
- Vicino al giocatore
- Lontano dal giocatore
- Laterale al giocatore
- Avanti al giocatore



Dove? Perché? **OBIETTIVO**

Il coach pone l'attenzione sul ruolo dell'assistente non solo per il contro-obiettivo ma anche per la cura dei dettagli per la riuscita e il raggiungimento dell'obiettivo. Parimenti viene aggiunto che i compiti potrebbero essere cambiati, da un esercizio o porzione di allenamento all'altro, così come all'interno di questi.

Capo Allenatore

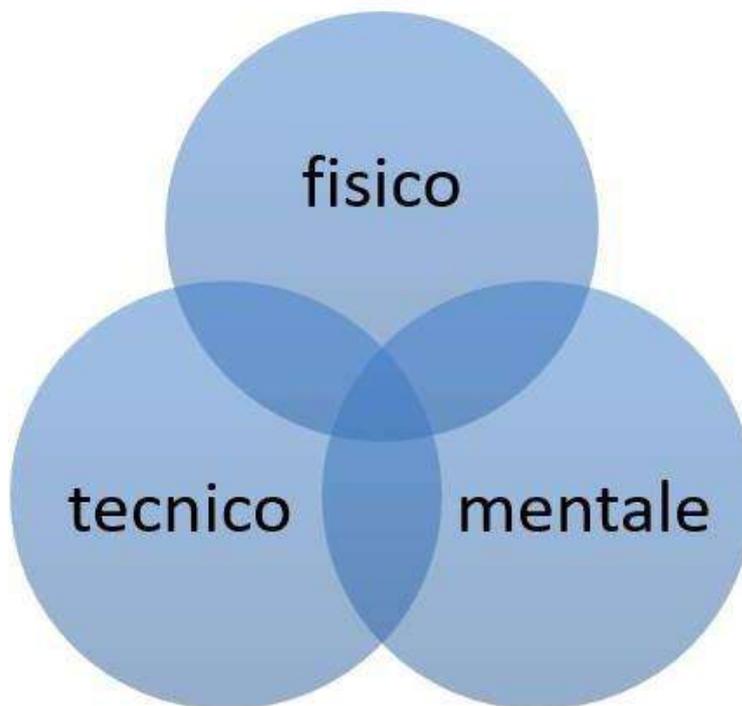
- **Definizione dei compiti con riferimento a:**
 - posizione in campo, uso della voce;**
 - spiegazioni, dimostrazioni, correzioni;**
 - preparazione partita .**

Assistente



PALLACANESTRO INTEGRATA

Integrazione delle parti



A livello di fondamentali è facile riscontrare come ogni situazione abbia alla base i 3 aspetti , Tecnico – Fisico e Mentale. Ed è per questo l'importanza di riuscire a stimolarli ed allenarli quotidianamente attraverso allenamenti funzionali.

Una differenza importante da sottolineare è quella tra **TECNICA** e **TATTICA**:
Cos'è la **TECNICA**?

- Come fare una cosa (Esecuzione)

Cos'è la **TATTICA**?

- Quando fare una cosa (Lettura)

Tecnica e tattica vanno a braccetto, una buona esecuzione tecnica senza un efficace lettura della situazione, vanifica l'intera azione in atto ed ovviamente la mancanza di strumenti tecnici vanifica ogni buona lettura!

Il coach sottolinea come nel corso sarà posta la tecnica, la cura ed il perfezionamento dei fondamentali al centro di tutto. Si ricollega al messaggio di coach Messina, che simbolicamente è stato proiettato in sede di presentazione del corso.

I POSTULATI

Punto di partenza da cui determinare un quadro teorico

Equilibrio: Formula che permette ad una totalità di esistere in modo particolare

Autonomia: la capacità di avere una visione consapevole in base a cui operare scelte libere e responsabili nell'interesse proprio e della squadra

Collaborazione: la capacità di condividere una visione comune anche quando si è costretti a sacrificare la propria allo scopo di mantenere l'unità della totalità (squadra)
Autonomia e collaborazione **non sono alternative!!!**

Spazio/tempo: categorie inscindibili che indicano il luogo ed il momento opportuno in cui l'equilibrio si esprime.

"Spazio?": dentro, fuori, in area, a metà campo, tutto campo, sul lato debole, etc, etc, etc...

"Tempo?": mentre, prima, dopo, in anticipo, in ritardo, etc, etc, etc...

Come esempio di declinazione dei postulati spazio/tempo, vengono mostrate due clips con uso di cambio di mano in palleggio. La prima in condizione di spazio ampio tra attaccante e difensore e cambio di mano frontale. La seconda con spazi ridotti e cambio di mano dietroschiena.



*SPAZIO/TEMPO – nei fondamentali
PALLEGGIO = quale cambio di mano usare?*

Cambio di mano avanti

Tempo = più veloce

Spazio = libero

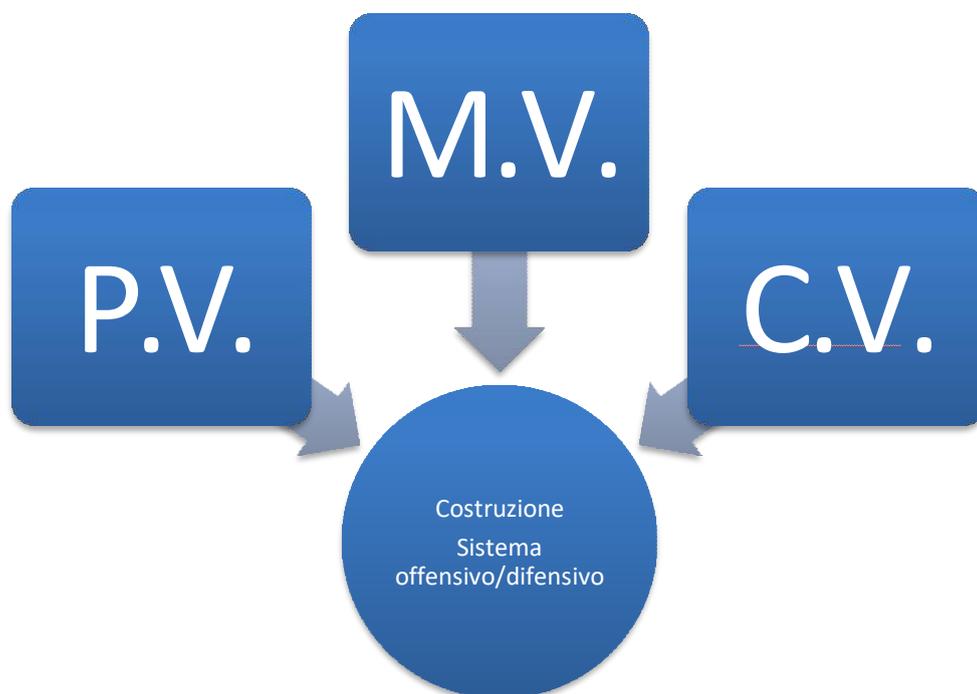
Cambio di mano dietro la schiena

Tempo = meno veloce

Spazio = occupato



Sul finire del primo modulo si arriva a concretizzare la teoria di cui coach Ponticiello ha parlato precedentemente, andando a concretizzare gli obiettivi del gioco della pallacanestro:



PRENDERE VANTAGGIO = conquista di uno spazio nel tempo giusto che causa un aiuto difensivo = due difensori contro un attaccante

MANTENERE VANTAGGIO = Posizionamento + sfruttamento capacità per mantenere lo spazio/tempo vantaggioso= non permettere a nessun difensore di difendere su due attaccanti

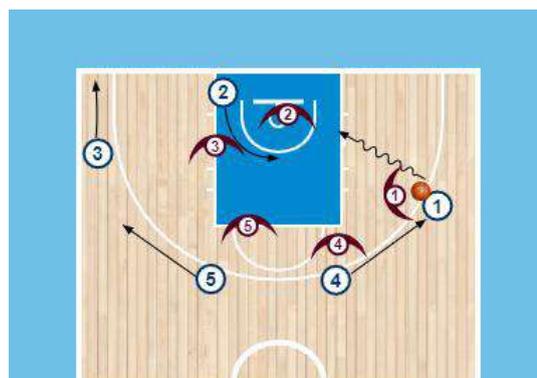
CONCRETIZZARE IL VANTAGGIO = Segnare o fare un tiro ad alta percentuale

Ponticiello pone l'attenzione soprattutto sul fatto che per prendere/mantenere un vantaggio spazio/temporale bisogna lavorare sulle:

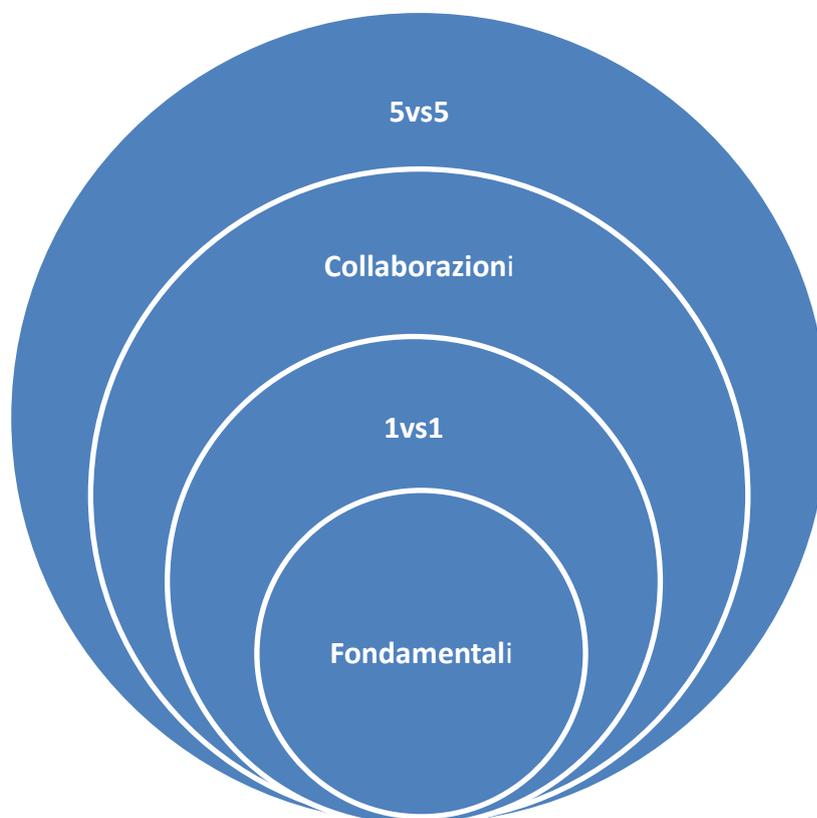
- CAPACITA' DEI GIOCATORI
- CONSAPEVOLEZZA DELLE PROPRIE CAPACITA

E che anche attraverso una semplice spaziatura durante una penetrazione (4 diversi 1c1 senza la palla) permette di mantenere il vantaggio acquisito dall'uomo con palla.(diag.10)

(diag.10)



Anche qui con clips di gioco e riproposizione di ciò che è stato mostrato, coach Ponticiello sottolinea l'evidenza di come la pallacanestro sia gioco di vantaggi e vada considerato come una contestualizzazione nei differenti livelli: fondamentali, 1c1, collaborazioni e globalità. Come il tutto risulti aleatorio senza un saldo ancoraggio ai fondamentali.



Infatti con questa immagine coach Ponticiello la utilizza per far capire come il gioco della pallacanestro che si gioca 5c5, alla fine si riduce a 5 diversi 1c1, sia con che senza palla. Ma nello stesso 1c1 per PV o MV bisogna ricorrere sempre all'uso dei **fondamentali**.

Fondamentali TATTICI/TECNICI:

TATTICI:

Legati al Quando? Perché ?

TECNICI:

Legati al Come ?

I fondamentali tecnici come strumenti dell'esecuzione, quelli tattici, come strumenti della lettura.

A questo punto della lezione coach Ponticiello chiede ai corsisti di scrivere in fogli da consegnare agli istruttori del corso la loro visione dei ruoli tecnici del basket. Sotto il risultato del test.

I RUOLI NELLA PALLACANESTRO

PLAYMAKER

CARATTERISTICHE	COSA DEVONO SAPER FARE
Deve gestire la palla e gestire il gioco (anche sotto pressione), cercando di coinvolgere e mettere in ritmo tutti	Palleggiare con entrambe le mani e sotto pressione
Motore della difesa a partire dalla pressione sui portatori di palla	Passare la palla e riconoscere le situazioni di gioco
Deve saper prendersi responsabilità (Leadership)	Giocare Pick and Roll

GUARDIA

CARATTERISTICHE	COSA DEVONO SAPER FARE
Deve aiutare il play nella gestione della palla	Palleggiare con entrambe le mani e qualità anche sulle partenze
Deve essere un buon realizzatore con buone qualità di 1vs1	Buone qualità di tiro specialmente dal palleggio
Deve essere giocatore con elevato livello di iniziativa	Qualità difensive su giocatore con e senza palla

ALA PICCOLA

CARATTERISTICHE	COSA DEVONO SAPER FARE
Dev'essere giocatore versatile capace di dare contributo a 360°	Andare forte e sempre a rimbalzo in attacco.
Dev'essere giocatore dotato di una buona fisicità	Saper giocare 1vs1 con e senza palla(anche sui blocchi)
Deve avere più dimensioni, saper giocare vicino e lontano da canestro	Saper difendere sugli esterni e reggere abbastanza bene sui cambi con i lunghi

ALA GRANDE

CARATTERISTICHE	COSA DEVONO SAPER FARE
E' un lungo con capacità di giocare fronte a canestro e buona mobilità	Giocare 1vs1 fronte e spalle
Deve avere fisicità e rapidità per poter fronteggiare diverse situazioni	Saper giocare bene sia i Roll che i Pop sui blocchi sulla palla.
È un play aggiunto, giocatore intelligente e capace di buone letture offensive	Capacità difensive per poter cambiare con gli esterni

CENTRO

<i>CARATTERISTICHE</i>	<i>COSA DEVONO SAPER FARE</i>
Dev'essere il riferimento interno della squadra, sia in attacco che in difesa	1vs1 spalle a canestro Saper passare la palla
Dev'essere un buon rimbalzista	Deve saper bloccare su giocatore con e senza palla
Deve avere la capacità di chiudere la difesa, sapendo muoversi anche in spazi stretti	Saper fare tagliafuori

CAPO ALLENATORE

<i>CARATTERISTICHE</i>	<i>COSA DEVONO SAPER FARE</i>
Deve essere la guida della squadra (leadership), saper coordinare giocatori e staff	Deve saper prendere decisioni
Deve impartire le direttive tecnico/strategiche in funzione delle qualità dei giocatori, programmando una stagione	Deve saper comunicare e comunicare obiettivi e mezzi. Deve saper migliorare e valorizzare i giocatori e la squadra
Deve essere leale nei confronti di tutti. Saper trovare compromessi, rimanendo coerente con il suo essere e le sue idee	Deve saper gestire i conflitti nei momenti difficili, e saper dare il giusto peso ai momenti di euforia

ASSISTENTE

<i>CARATTERISTICHE</i>	<i>COSA DEVONO SAPER FARE</i>
Deve essere il collante tra giocatori e capo allenatore	Deve avere grande capacità di ascolto e osservazione
Deve partecipare alle scelte dell'allenatore fornendo consigli, diversi punti di vista.	Deve sapere organizzare tutte le componenti della squadra, in accordo con l'allenatore
Deve coadiuvare l'allenatore in campo, intervenendo sugli aspetti curati dal capo allenatore, deve essere al supporto del coach	Deve saper lavorare individualmente i giocatori, sugli aspetti tecnici e tattici, e deve fare lavoro di scouting

MODULO 2

IL CONTROPIEDE : RIPASSO DEL 1° ANNO (I ONDATA)

LA II ONDATA : IL I ED II RIMORCHIO

STRUMENTI TECNICI/TATTICI

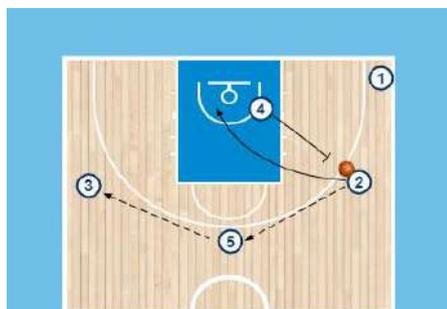
TECNICI	TATTICI
POSIZIONE FONDAMENTALE	GUARDARE
CAMBI DI VELOCITA'	TOCCARE
PALLEGGIO / PASSAGGIO	

CONTESTUALIZZAZIONE

“Primario + Secondario = Transizione, no...?” - “NO!!!”

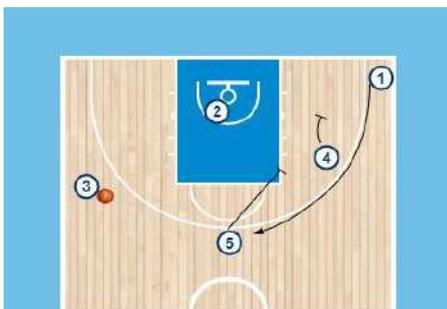
Lezione

Coach Ponticiello all’inizio di questo nuovo modulo ha subito voluto mettere in chiaro le cose, spiegando che la seconda ondata nel contropiede non è uno schema sui 28 metri (transizione), ma è un **mantenimento del vantaggio** acquisito nella prima ondata. Infatti continua affermando che la seconda ondata non esiste se non c’è una prima ondata del contropiede che prenda vantaggio.

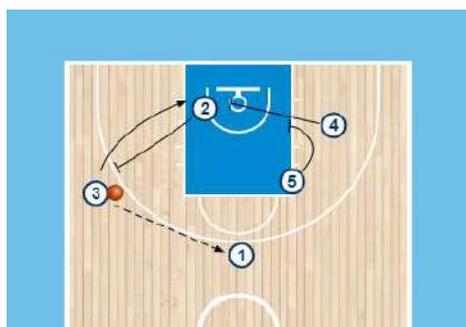


Diag. 1

Per rendere ancora meglio l’idea il coach propone un esempio.

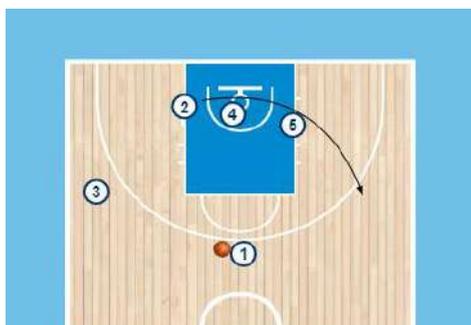


Diag. 2

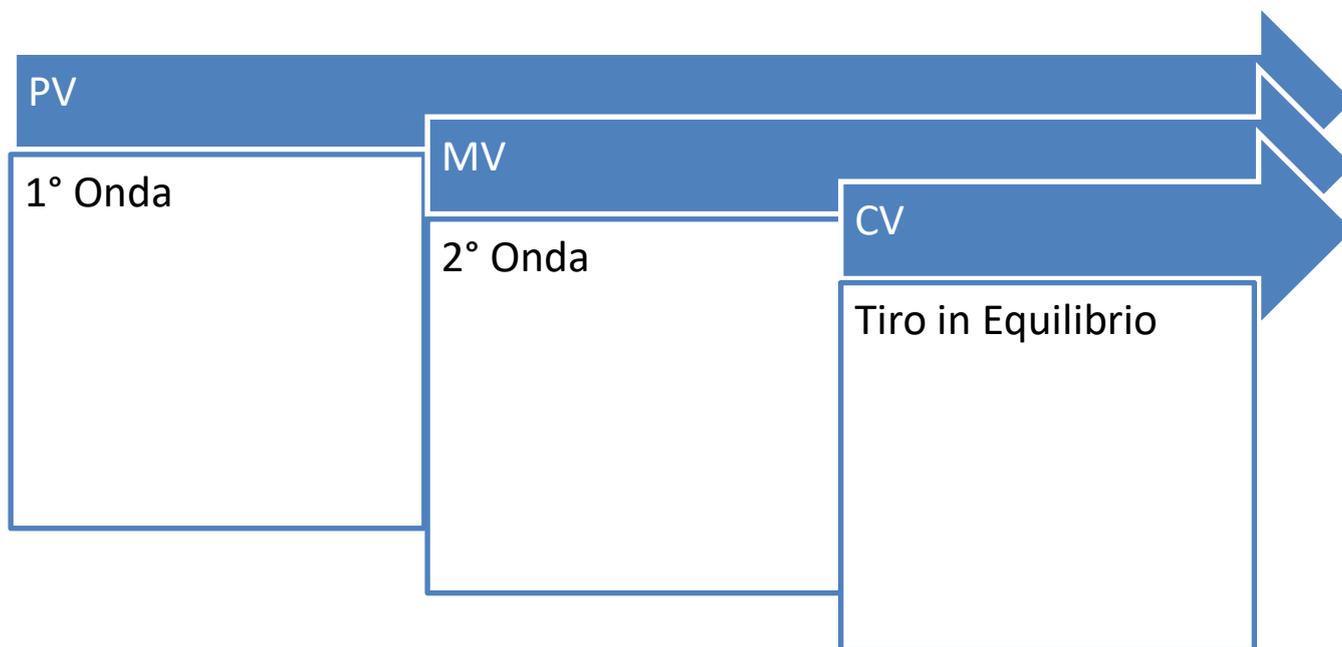


Diag. 3

Quello di una **transizione** (assai in voga negli anni '90 e '00), dove la differenza è che in questa situazione di gioco si cerca di *prendere vantaggio* e non c'è un vantaggio da mantenere. Un qualcosa che non trova collocazione nel modulo del contropiede, bensì va eventualmente in quello delle costruzioni. (diag.1-2-3-4)



Diag. 4



Il coach si sofferma sulle letture della seconda ondata, che sono poi fondamentali per il mantenimento del vantaggio e la concretizzazione dello stesso.

Le letture possono essere di 3 tipi:

1. Tagli/1c1 con palla / prendere posizione contro
2. Blocchi lontano dalla palla
3. Pick and roll/pop

Questi tipi di letture vanno fatti ovviamente in base agli spazi, con la differenziazione tra area piena e area vuota.

Il coach attraverso delle slide e successive esplicitazioni di queste sul campo, ha spiegato le varie letture della seconda ondata di un contropiede, iniziando dai tagli dei rimorchi.

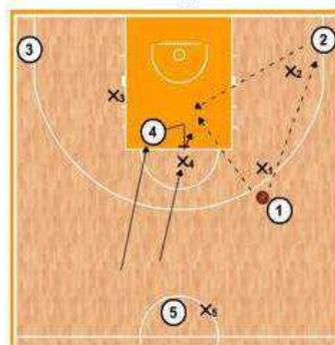
Il taglio del I o del II rimorchio

Quando (tattica)	Come (Tecnica)
Area libera	Cambio di velocità Arresto di potenza
Situazione di vantaggio fisico in area	Posizione fondamentale per sostenere il contatto

Taglio



Prendere posizione contro



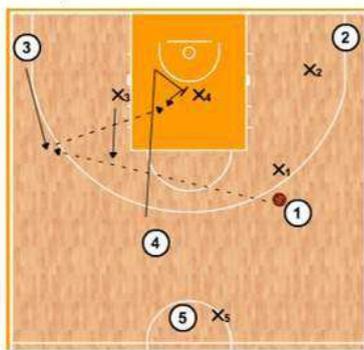
Fondamentale in queste letture è l'uso dei fondamentali tecnici e tattici come il guardare e riconoscere gli spazi vuoti da occupare con l'utilizzo dei cambi di direzione e utilizzo dei perni. Infatti per MV in queste situazioni il saper giocare senza la palla è di un'importanza unica.

Proseguendo, dopo i tagli dei rimorchi, il coach ha indicato come un altro aspetto fondamentale della seconda ondata, il prendere posizione con il rimorchio che va ad occupare la migliore posizione, andando a giocare contro il difensore per cercare di dare una linea di passaggio il più possibile facile e vantaggiosa. Sarà poi compito dei giocatori sul perimetro mantenere il vantaggio tramite buoni passaggi e spaziature per poter servire il rimorchio in area.

Il prendere posizione con il rimorchio

Quando (tattica)	Come (Tecnica)
Area libera lato debole	Cambio di velocità Cambio di direzione
Situazione di vantaggio fisico in area	Posizione fondamentale per sostenere il contatto Presca e ricezione

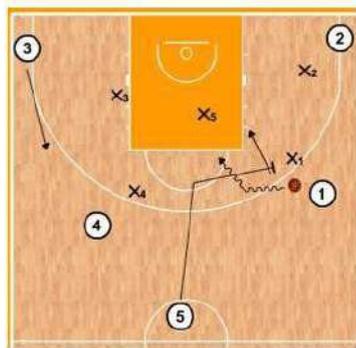
Taglio + posizione lato debole



Il rimorchio per il pick and roll

Quando (tattica)	Come (Tecnica)
Area piena	Cambio di velocità Cambio di direzione
Giocatore bravo a giocare il pick and roll	Arresto Giro frontale / dorsale Palleggio protetto

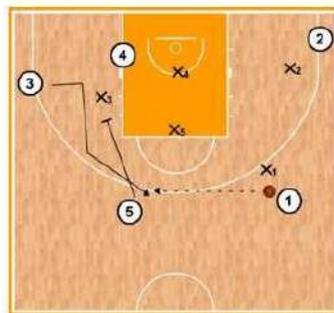
Pick and roll



Il rimorchio per il blocco

Quando (tattica)	Come (Tecnica)
Area piena	Cambio di velocità Cambio di direzione
Giocatore bravo a giocare il pick and roll	Arresto Giro frontale / dorsale Palleggio protetto Preso e ricezione

Blocco



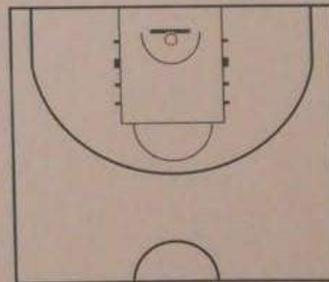
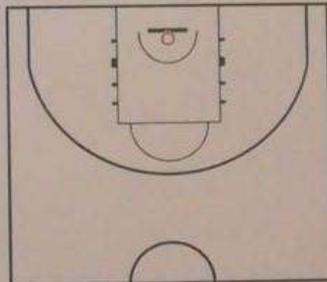
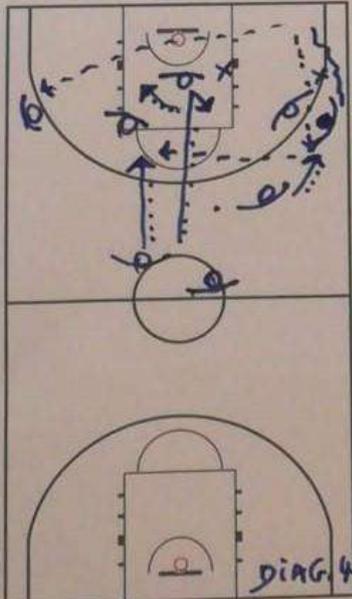
Come ultimo aspetto del contropiede seconda ondata, il coach ha analizzato le situazioni che prevedono un pick and roll o un blocco verticale. Questi tipi di situazioni si determinano quando l'area è già occupata per MV acquisito con la prima ondata in base alla disposizione dei compagni e dei difensori.

• 4VS4 "TRIANGOLI" + 4VS3 CONTROPIEDE (DIAG. DA 1 A 4)
 OBIETTIVO: SPAZI VUOTO/PIENI E RELATIVA PRESA DI POSIZIONE INTERNA, DOPO INVERSIONE
 FOCUS: UTILIZZO PERNO FERMO IN CONDIZIONI DI TRIANGOLO E DI 4VS3

• 4VS4 "TRIANGOLI" + 5VS4 CONTROPIEDE (DIAG. 5 & 6)
 OBIETTIVO: SPAZIATURA DI 1° E 2° RIMBARCHIO E CONSEGUENTI SCELTE DI RIBALTAMENTO, TRIANGOLO OFFENSIVO E DRAG
 FOCUS: PERNI IN CONDIZIONI DI TRIANGOLO OFFENSIVO, PASSAGGIO DI GARANZIA, RIBALTAMENTO E DRAG

• 5VS5 HANDICAP
 OBIETTIVO: LETTURA MODALITA' DI UTILIZZO DI RIBALTAMENTO, DRAG, SCREEN AWAY DI 1° E 2° RIMBARCHIO
 FOCUS: UTILIZZO DI PERNI, TASSAGGI E TRIANGOLI A NY NELLE CONDIZIONI DI SECONDA ONDA DEL CONTROPIEDE

• 5VS5 + INVERSIONE + INVERSIONE
 OBIETTIVO: GESTIONE DI CONDIZIONI DI SECONDA ONDA DEL CONTROPIEDE
 FOCUS: SPAZIATURE ED UTILIZZO FONDAMENTALI DI PALLEGGIO, PASSAGGIO, USO DEL PERNO E SENZA PALCA



MODULO 3

COLLABORAZIONI OFFENSIVE COMPLESSE

-BLOCCHI SU GIOCATORE LONTANO DALLA PALLA

-BLOCCO SUL GIOCATORE SULLA PALLA

CONTESTUALIZZAZIONE



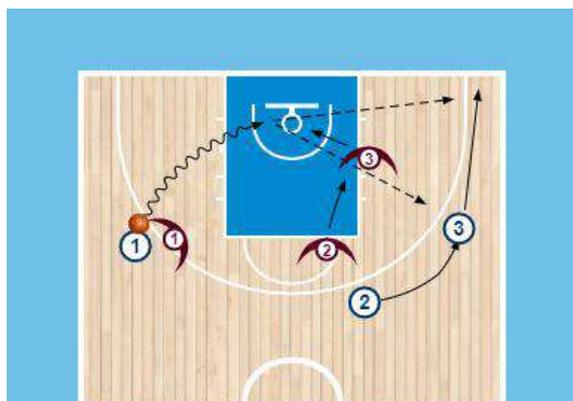
Le collaborazioni offensive hanno alla base l'elemento fondamentale del 1vs1 con e senza palla con l'idea di base di **ATTACCARE**, *bisogna prendere iniziativa per essere collaborativi*. Senza l'1vs1, non nasce assolutamente nessuna collaborazione. Tra 1vs1 e collaborazioni cambia solo il concetto chiave: nella condizione di 1c1 l'attaccante si limita a

valutare se lo spazio da attaccare sia vuoto o pieno, nel livello delle collaborazioni vige il criterio della precedenza.

LEZIONE

Coach Ponticiello parte da un veloce ripasso sulle collaborazioni semplici, fatte precedentemente, per capire e riconoscere la loro progressione per poi arrivare alle situazioni più complesse.

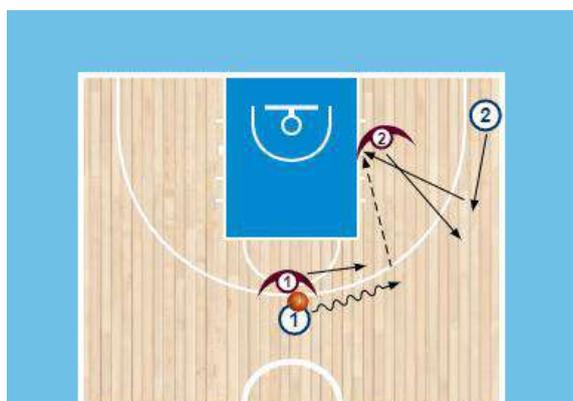
Parlando delle collaborazioni offensive semplici il coach ha voluto sottolineare che non sono schemi, perciò non hanno una chiamata preordinata, ma sono il frutto di letture della difesa e degli spazi, che mantengono un vantaggio acquisito.



Diag. 1

-Penetra e scarica (posizionamento)

Grazie all'iniziativa 1 PV sul proprio difensore, e grazie al relativo 1c1 senza la palla di 2 e 3, che danno delle buone linee di passaggio, è possibile MV. (diag. 1)



Diag. 2

-Tagli

L'1c1 senza la palla di 2 fa PV all'attacco, che legge il non buon equilibrio difensivo di X2, perciò 2 MV grazie ad un cambio di direzione giocando un back door, e 1 MV grazie ad un buona linea di passaggio creata con il palleggio. (diag. 2)



Diag. 3

-Dai e vai

1 passa la palla a 2, e gioca il suo 1c1 senza la palla leggendo il proprio difensore. Il difensore non salta in anticipo, perciò 1 PV facendo un taglio davanti e 2 MV grazie alla giusta lettura di passaggio sul taglio. (diag. 3)
Qualora invece il difensore (X1) riesca a recuperare la posizione sulla linea di passaggio, l'attaccante taglia dietro la schiena dello stesso. (diag. 4)



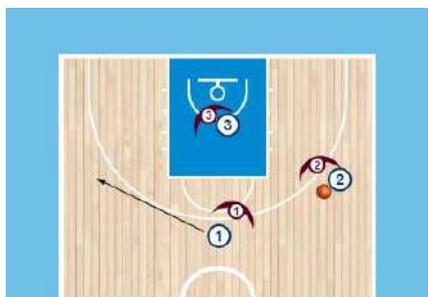
Diag. 4

Diag. 5-6



-Dai e cambia

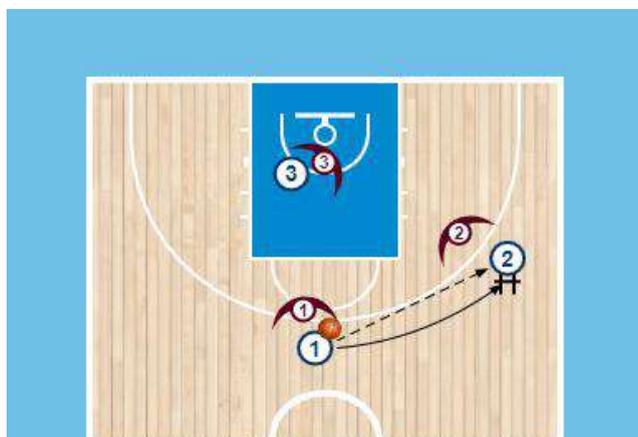
Quando 1 passa la palla a 2, 3 legge che può PV attaccando l'area libera (diag. 5), in questo momento 1 si rende conto che per MV acquisito da 3 (ha preso vantaggio in area, ed ha acquisito la precedenza in quello spazio), perciò non può più giocare una collaborazione di Dai e Vai (essendoci l'area occupata), ma legge la situazione e gioca un Dai e Cambia. (diag. 6)



Diag. 7

-Dai e segui

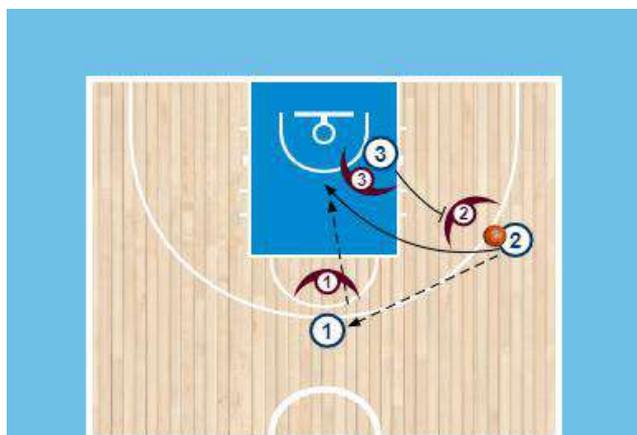
Quando 1 passa la palla a 2, legge che 3 ha acquisito precedenza in area, e visto che X1 non salta in anticipo, va a PV giocando un Dai e Segui. (diag. 8)



Diag. 8

-Blocchi ciechi

2 ha la palla e non riesce a passare la palla a 3 che ha PV internamente, passa la palla ad 1. 3 per MV acquisito fa un blocco cieco per 2, che taglia a canestro. (diag. 9)



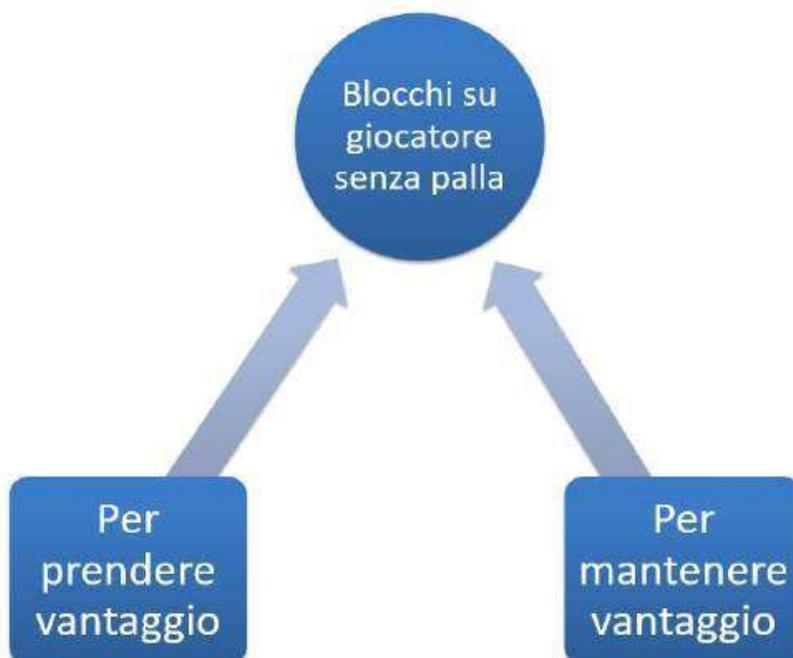
Diag. 9

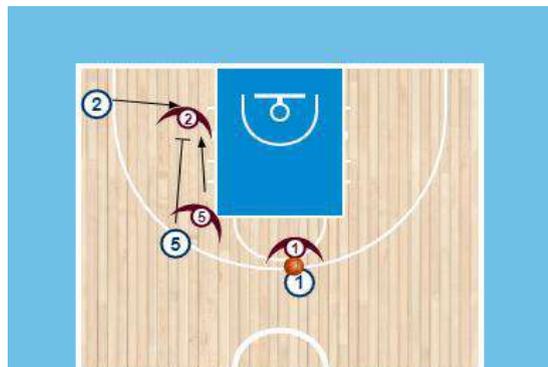
Il coach dopo questo recap sulle collaborazioni offensive semplici invita i corsisti a pensare a quando e come inserire i blocchi. Ribadisce il concetto molto importante del 1vs1 senza palla perché nella semplicità è alla base di ogni movimento. Inoltre analizza gli strumenti Tecnici/Tattici che l'attacco deve usare per poter prendere e mantenere vantaggio nelle collaborazioni offensive, che siano con o senza blocchi. La considerazione fondamentale che sottopone ai corsisti è che vada posta al centro di tutto la tecnica.

STRUMENTI TECNICI/TATTICI

TECNICI	TATTICI
<i>CAMBI DI VELOCITA'/DIREZIONE</i>	<i>GUARDARE</i>
<i>POSIZIONE FONDAMENTALE/ARRESTI</i>	<i>TOCCARE</i>
<i>FINTE/ GIRI</i>	

Ponticciello prima di andare ad analizzare i vari blocchi analizza la tipologia di blocchi sul giocatore senza palla

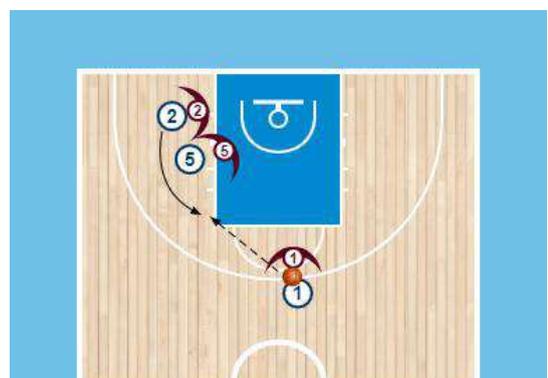




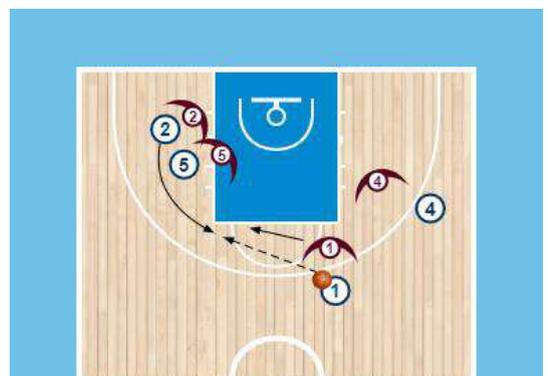
Diag. 10

Coach Ponticiello ha fatto l'esempio di un blocco verticale a scendere per PV.

In questa situazione di gioco per PV è fondamentale saper giocare 1c1 senza palla. Grazie a questo, 2 sarà in grado di PV sfruttando il blocco di 5. Dovrà poi essere bravo a leggere il suo difensore per MV. (diag. 10-11)

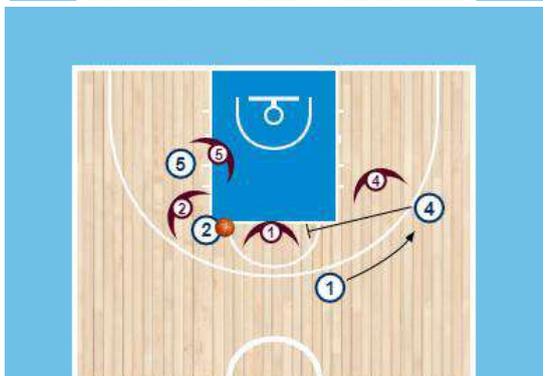


Diag. 11



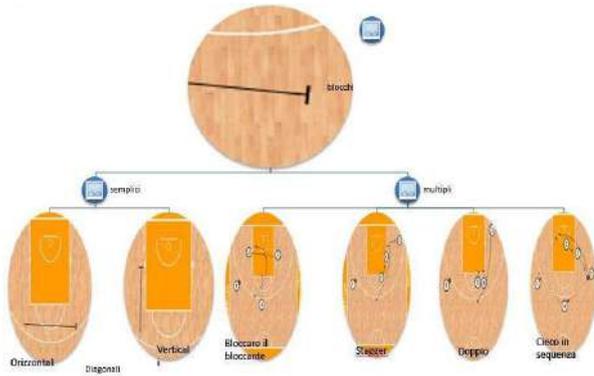
Diag. 12

Seguendo l'esercizio di prima, dove il blocco verticale era usato per PV (diag. 12), il coach, sulla stessa situazione ha voluto inserire un blocco flare sul giocatore che ha passato la palla per MV. Infatti ipotizzando che X1 possa andare a fare uno stunt su 2 che ha PV, 4 va a fare un blocco flare per 1. 1 MV andando in allontanamento dando una linea di passaggio chiara a 2. (diag. 13)



Diag. 13

Corso Allenatore 2 Anno 2022
TIPOLOGIE DI BLOCCHI



Il coach dopo la prima differenza tra blocchi lontano dalla palla sul PV o MV, ha spiegato le diverse collaborazioni offensive con uso dei blocchi sul giocatore senza palla.

Coach Ponticiello inizia parlando dei blocchi semplici. L'obiettivo è quello di mostrare come la collaborazione semplice sia alla base di quella complessa.

La seconda riflessione a cui ci mette davanti coach Ponticiello è capire quali sono i vari aspetti da tenere in considerazione mentre si sta facendo una progressione didattica. I quesiti della slide presa in considerazione, sono quelli a cui noi allenatori dobbiamo

saper rispondere, per poter lavorare su questi concetti.



Blocco sul Giocatore Senza Palla

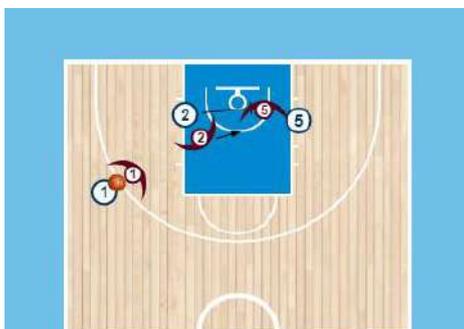
Dove concentrare l'attenzione?

Tempo della lettura?

Nel Mentre

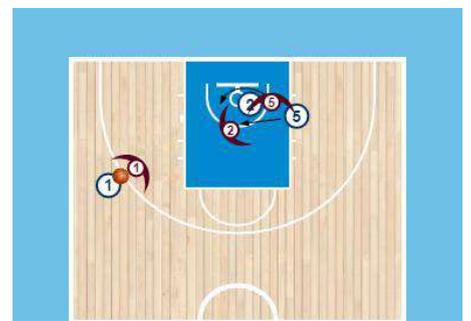
- a) *Quando bloccare e perché - l'1vs1 prima del blocco,*
- b) *Cosa si sta preparando a fare la difesa?*
- c) *La distanza dal blocco del giocatore con palla - l'1vs1 del giocatore con palla,*
- d) *Come PV e MV - le linee di passaggio, la posizione del difensore del bloccato e del difensore del bloccante.*

Una volta aver dato le risposte a queste domande il coach analizza i blocchi semplici:



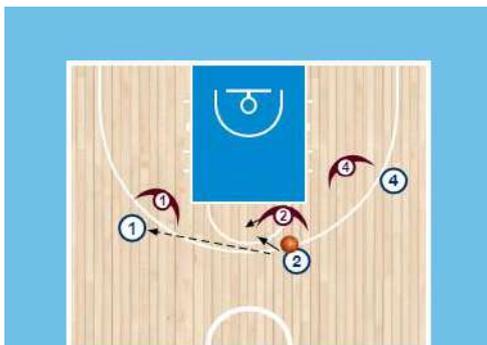
Diag. 14

-Blocco orizzontale
 Solitamente è un blocco per PV internamente, cercando di servire un giocatore vicino a canestro.
 Fondamentale è giocare 1c1 senza palla "prima



Diag. 15

del blocco" e sfruttarlo per PV e riuscire a mantenerlo, ed il tempo giusto del blocco di 2 in modo tale che 1 riesca a MV preso dal bloccato. (diag. 14-15)

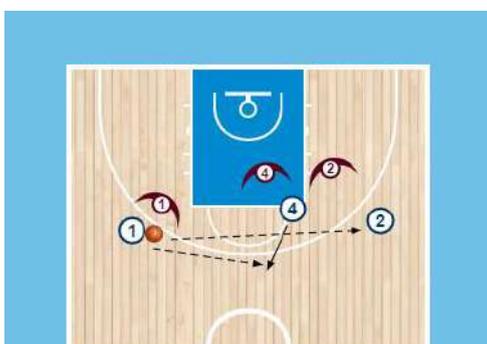
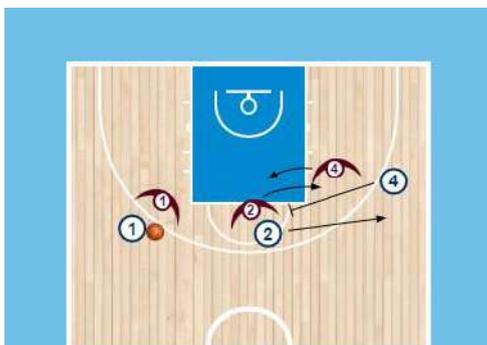


Diag. 16-17

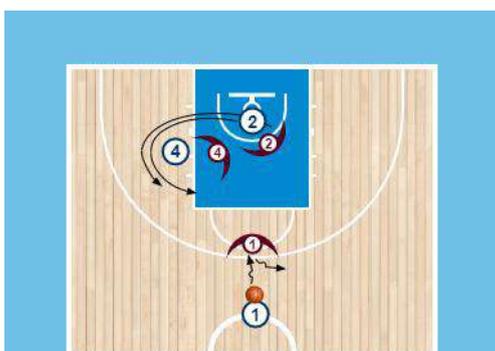
-Blocco Flare

Il Flare è un blocco d'allontanamento che in alcune situazioni serve a MV (esercizio visto precedentemente), oppure per PV.

Coach Ponticiello ha analizzato la situazione di Flare dove la difesa taglia il blocco. Come prima cosa si è soffermato sull'importanza del giocatore con palla che giochi il suo 1c1 per tenere impegnata la difesa, e se può servire, per migliorare ad esempio un angolo di passaggio. (diag. 16) Passando poi ai giocatori senza palla e all'importanza che giochino il loro 1c1 senza palla affinché in questa situazione due giocatori possano aver preso vantaggio. 2 grazie alla separazione dal suo difensore, ed anche il bloccante (4) se si apre fuori dai 3 punti e si allontana dal suo difensore. (diag. 17) Ora sta nel MV acquisito. 2 se riceve la palla ha $\frac{1}{4}$ di campo libero per attaccare il recupero difensivo di X2, oppure tirare se il difensore rimane lontano. Invece 4 allontanandosi da X4 può sia tirare/attaccare close out, oppure giocare una collaborazione di Hand off con 2 per MV o addirittura per aumentare il vantaggio preso. (diag. 18)



Diag.18

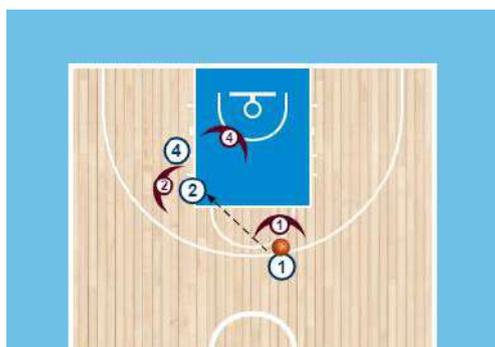


Diag. 19

-Uscita (blocco diagonale)

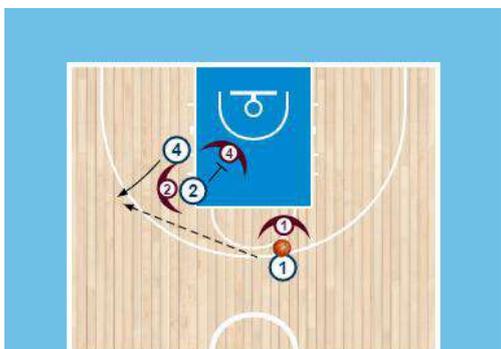
Altro blocco singolo analizzato è stato l'uscita, con tutte le diverse letture della difesa.

La prima lettura vista è stata sulla difesa che **insegue**. 1 gioca il suo 1c1 con la palla, cercando di migliorare allo stesso tempo la linea di passaggio, ovvero aprendo gli spazi. 2 leggendo lo spazio vantaggioso attacca l'area con un ricciolo. (diag. 19) Una volta PV, 1 deve mantenerlo attraverso un buon passaggio per 2, che poi andrà a leggere la scelta di X4 per giocare al meglio il 2c1 che si 1 è venuto a creare. (2 e 4 vs X4) (diag. 20)



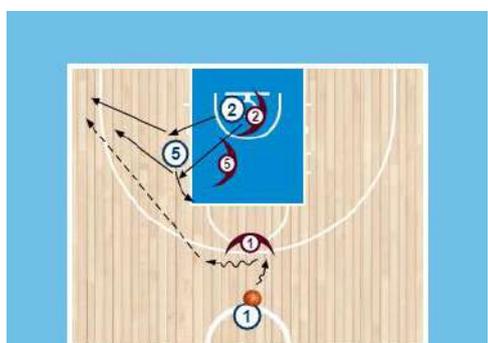
Diag. 20

Nel caso della difesa che insegue, il blocco scenderà ed il bloccato sfrutterà il successivo cambio di angolo del bloccante. X4 adopererà un giro dorsale in allontanamento per costringere il difensore del bloccato a percorrere un percorso più ampio per recuperare la posizione. Immediatamente dopo il blocco, il bloccante offrirà una seconda linea di passaggio al passatore. Nel frattempo questi avrà aperto spazio a bloccato.



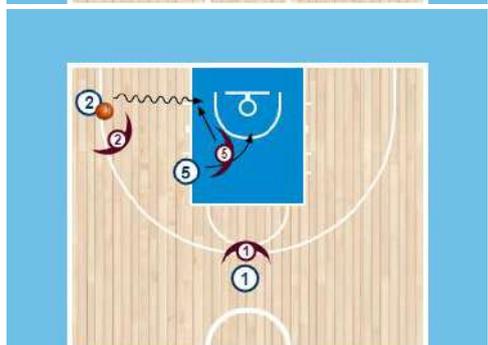
Diag. 21

Una lettura aggiuntiva nel caso di un bump aggressivo del difensore del bloccante, può essere quella di un blocco per il bloccante, (diag. 21) per aprire una linea di passaggio aggiuntiva. Importante che il bloccato sappi eseguire un cambio di velocità ed in caso particolare vicinanza del difensore, fermarsi, gestire il contatto del difensore e ripartire.



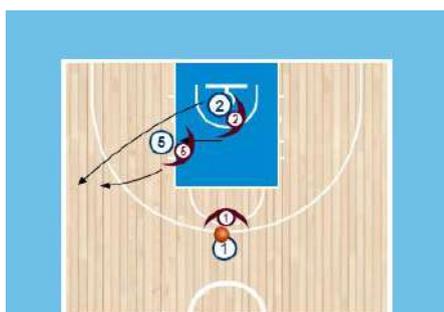
Diag. 22

Con difesa che taglia il blocco per esercitare pressione sulla linea di passaggio, il blocco deve salire ed il bloccante, nel momento che bloccato e difensore del bloccante passano sul blocco, cambia l'angolo. (effettua un giro dorsale in allontanamento sul perno esterno). Compito invece del passatore è quello di allinearsi al blocco, eseguire un ultimo palleggio forte e passare in modo quanto più possibile diretto e teso al bloccante. (diag. 22) Infine quest'ultimo eseguirà un cambio di direzione e velocità per ricevere in allontanamento.



Diag. 23

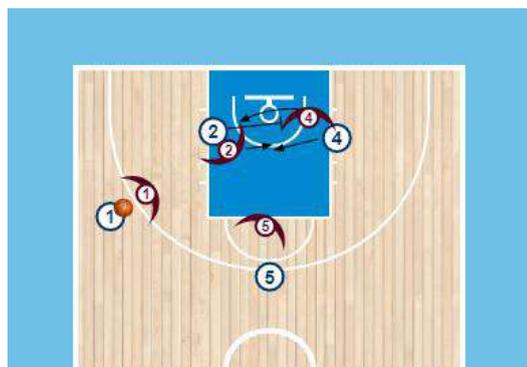
Ultima lettura data dal Coach è **cambio** sull'uscita. Qui il vantaggio dopo il cambio è sui 2 mismatch che si vengono a creare. 1 deve essere bravo a capire qual è il vantaggio più grande e cercare di andare a prenderlo tramite un buon passaggio, l'uso delle sponde per il mismatch interno se non c'è un passaggio diretto. Una volta PV importante è mantenerlo. Se si è PV internamente, magari tramite 1c1 senza la palla o blocchi lontani dalla palla, mentre se il vantaggio l'ha preso il giocatore esterno, gioca il suo 1c1 con palla e gli altri devono essere bravi a dare linee di passaggio grazie ad una buona spaziatura. (diag.24-25)



Il vantaggio l'ha preso il giocatore esterno, gioca il suo 1c1 con palla e gli altri devono essere bravi a dare linee di passaggio grazie ad una buona spaziatura. (diag.24-25)



Coach Ponticiello è poi passato a studiare i blocchi multipli

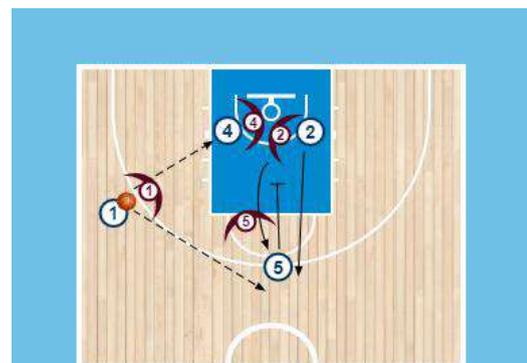


Diag. 26

-Bloccare il bloccante

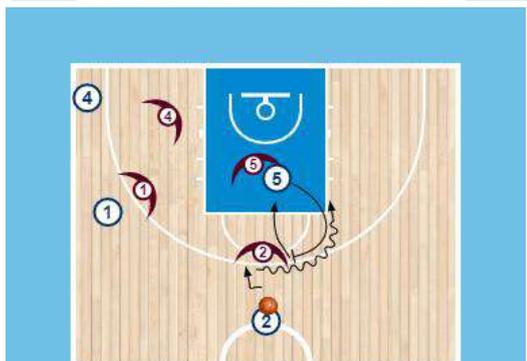
È una situazione dove per primo va posto il focus sul 1c1 senza palla “prima del blocco” che deve portare il giocatore a PV sfruttandolo.

2 va a fare un blocco orizzontale per 4 (deve essere bravo a giocare 1c1 senza), qui fondamentale è la lettura degli spazi in base (spazi e tempi ridotti) alla scelta difensiva. (diag. 26)



Diag. 27

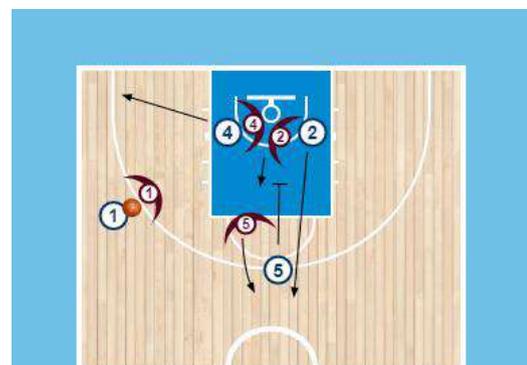
Se 4 non riesce a PV, diventa fondamentale il secondo blocco di 5 per 2. (diag. 27) Anche qui 5 gioca il suo 1c1 senza palla che lo porta a fare un blocco verticale per l'uscita di 2.



Diag. 28

Coach Ponticiello ha analizzato una **situazione per MV** con 2 che ha ricevuto palla dopo l'uscita. 2 gioca il suo 1c1 con palla e nel mentre 5 può tornare su per giocare un pick and roll per mantenere o aumentare il vantaggio creato dal 1c1 di 2. (diag. 28)

Diag. 29



Altra situazione che può crearsi è che 2 ha preso un bel vantaggio sul blocco di 5, perciò la difesa per toglierlo **cambia**.

Qui i giocatori devono essere bravi a giocare negli spazi liberi per mantenere il vantaggio dei mismatch che si sono creati.

Sarà importante l'uso dei passaggi e degli spazi

(eventuali triangoli di passaggio) per mantenere il vantaggio interno, oppure le giuste spaziature sull'eventuale 1c1 con palla di 2c5. (diag. 29-30)



Diag.30

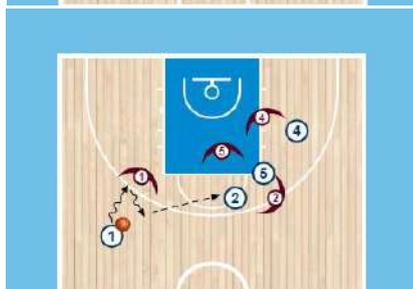
Ultima situazione osservata, a riguardo dei blocchi multipli, da Coach Ponticiello sono gli stagger.

Il focus, viene posto, sulla posizione sfalsata dei due bloccanti per generare maggiore vantaggio a chi li sfrutta, e la massima cura dello spazio, in cui, il bloccato deve passare spalla a spalla con il bloccante per evitare di concedere "luce" (spazio per passare) al difensore. Inoltre (si può notare in tutti i diagrammi) l'importanza anche del 1c1 con palla del passatore, che non deve perdere la sua iniziativa e pericolosità per far sì che la collaborazione PV/MV.



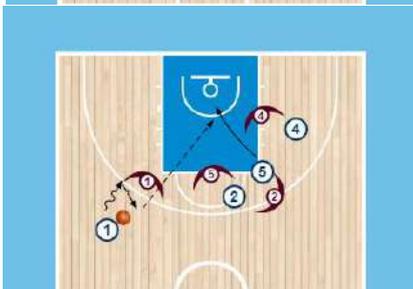
Diag. 31

La difesa insegue. Il primo aspetto su cui soffermarsi è l'1c1 senza palla di 2, azione fondamentale per rendersi pericoloso e far sì che possa nascere una collaborazione efficace. 2 passa spalla a spalla ai due bloccanti (farsi tamponare e cambiare velocità) per PV. (diag. 31) Una volta uscito dal blocco di 5 (cambi di angolo di blocco per aumentare il vantaggio), 2 legge lo spazio vantaggioso. Se X5 non è alto sul ricciolo di 2, sarà più facile MV per l'attacco tramite il passaggio da 1 verso 2. (diag. 32)



Diag. 32

Se invece la difesa (X5) cerca di negare lo spazio vantaggioso del ricciolo di 2 stando molto alto, sarà fondamentale l'1c1 senza palla di 5 (seconda linea di passaggio) che attaccherà lo spazio libero (l'area) per MV creato dall'1c1 senza palla di 2 e dalla sua buona lettura della difesa. (diag. 33)

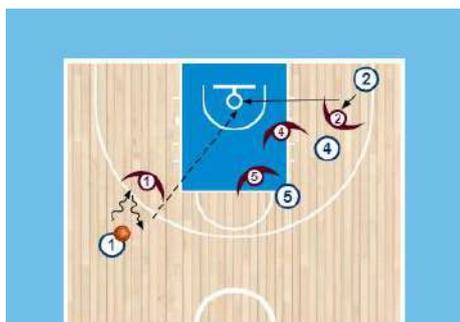


Diag. 33



Diag. 34

Coach Ponticiello ci mostra una lettura tattica per MV o per aumentare maggiormente il vantaggio. X2 insegue, e 2 PV già al primo blocco di 4. Prova a MV e concretizzarlo leggendo subito lo spazio vantaggioso tra lui e il canestro. X4 gli nega questo spazio vantaggioso, perciò il suo 1c1 senza la palla diventa un blocco per MV, facendo uscire dal 4 sul blocco di 5. (diag. 34)



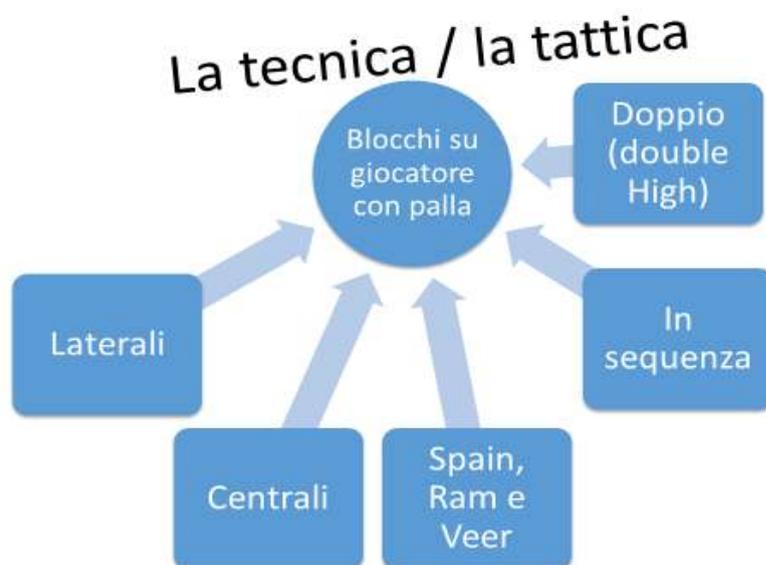
Diag.39

Ultima situazione evidenziata dal coach è quando X2 nega l'utilizzo del blocco stagger. Qui diventa importante la lettura dello spazio vantaggioso (l'area) e l'1c1 senza palla di 2. (diag. 39)

Blocchi su giocatore con palla



letture condivise

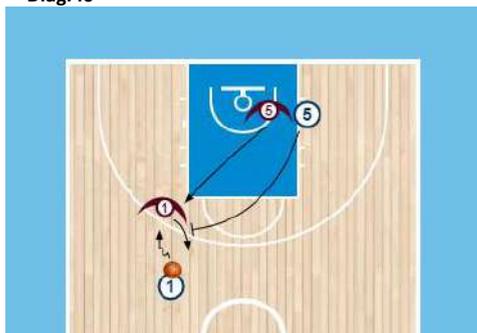


Copyright grafica Andrea Capobianco

Coach Ponticiello spiega come alla base del pick, ci sia il semplice **1vs1 con palla**. Il coach enfatizza, ancora una volta, come sia importante la cura dei fondamentali (palleggio/passaggio in primis) per avere la giusta gestione dello strumento pick.

Il primo passo, per l'analisi del pick, è quello di "cosa fa il palleggiatore?" La prima idea sarà quella sempre di giocare **1vs1 con palla**, nella direzione opposta a quella da cui proviene il bloccante (avere iniziativa) per prendere vantaggio e generare una reazione difensiva che possa, successivamente, facilitare il pick. Coach Ponticiello ribadisce il concetto di **attaccare il pick** a permettere la collaborazione.

Diag.40



Per prima cosa il Coach ha voluto analizzare il pick nel 2c2, dove ci sono 2 giocatori che giocano ognuno il proprio 1c1 con palla e senza. (diag. 40) Fondamentale è che entrambi i giocatori abbiano iniziativa per PV e non farsi aggredire dalla difesa. Oltre l'iniziativa è importante il giusto e buon utilizzo degli strumenti tecnici e tattici per PV e MV per riuscire a concretizzare in fine il vantaggio. Viene sottolineato come il reject (attaccare lato opposto del bloccante), lo slip (il taglio al ferro del bloccante), ed il ghost (aprirsi del bloccante sul perimetro prima del blocco), contengano delle parto di 1c1. Con palla (reject), senza palla slip e ghost.

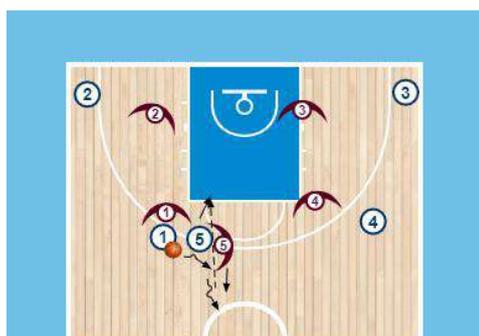
La prima lettura su cui il coach si è soffermato è il pick vs Contenimento. Qui è vitale che 1 prenda iniziativa sia per preparare il blocco (PV) che per MV (attaccando X5).



Diag.41

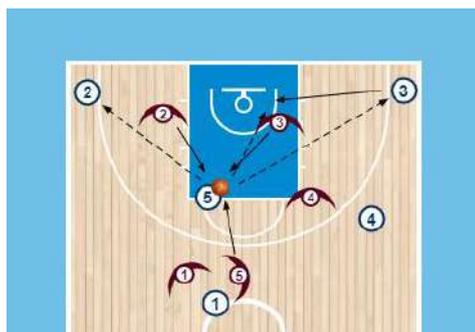
(diag.41) Infatti si crea una situazione di 2c1, e questo vantaggio va mantenuto leggendo X5 e il difensore che andrà ad aiutare sul roll di 5. Perciò saper palleggiare in controllo, effettuare il passaggio giusto nella scelta giusta, sarà decisivo per concretizzare il vantaggio preso. In particolare il coach interroga i corsisti sulla scelta e sulla tecnica da avere su drop invece che flat, sul giro frontale invece che dorsale del rollante, oltre che nell'utilizzo dei passaggi.

Diag.42



Il coach ha poi voluto analizzare il pick vs una difesa aggressiva (hedge o show), (diag. 42) attraverso una lettura molto utilizzata in questo momento dove i "5" hanno più mobilità e controllo del corpo. Sullo show di X5, 5 potrebbe preferire uno short roll. 1 deve avere il controllo del palleggio in arretramento, leggere e usare la tecnica giusta per un passaggio affatto semplice al rollante. (diag.43) Viene mostrata la tecnica del pocket-pass e di un passaggio alto al rollante. 5 una volta ricevuta la palla deve usare la tecnica dei perni per mettere a canestro i piedi. Ora 5 più che mai deve avere iniziativa nel suo 1c1 con palla per far dichiarare la difesa. Per MV dovrà utilizzare oltre ai fondamentali tecnici (perni, partenze), il fondamentale tattico del guardare e fare la scelta giusta collegata al gesto tecnico appropriato (scelta di tiro per CV, passaggio per MV).

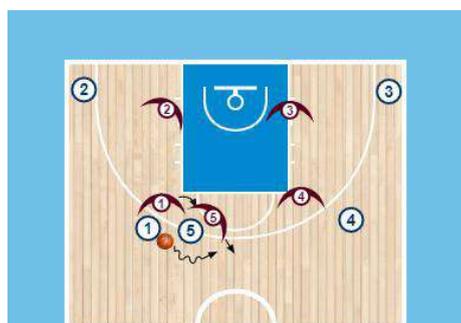
Diag.43



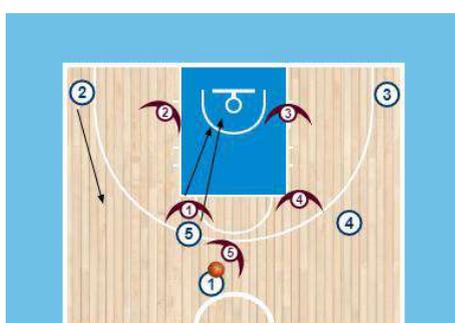
Altra analisi è fatta quando la difesa fa Cambio sul pick. Immaginato sia come scelta d'emergenza che strategica.

1 PV sul pick dopo aver giocato 1c1 con palla ed aver condizionato il proprio difensore. X5 e X1 cambiano per provare ad annullare questo vantaggio preso. (diag. 44) Perciò ora diventa fondamentale la lettura degli spazi vantaggiosi e del tempo per MV acquisito.

5 andrà ad occupare lo spazio vantaggioso dentro l'area, spezzando diagonalmente il cambio, (diag. 45) e per MV nel mismatch contro X1, mentre 1 andrà ad allargare gli spazi per MV ed eventualmente giocarsi il suo 1c1 con palla vs X5. (diag. 46) Soprattutto in modalità dinamica: ovvero dopo passaggio alle sponde e nuova ricezione conseguente a palleggi di penetrazione o ricezioni interne. Insomma il bloccato proverà ad attaccare in modo dinamico il close out del lungo che ha cambiato.



Diag. 44



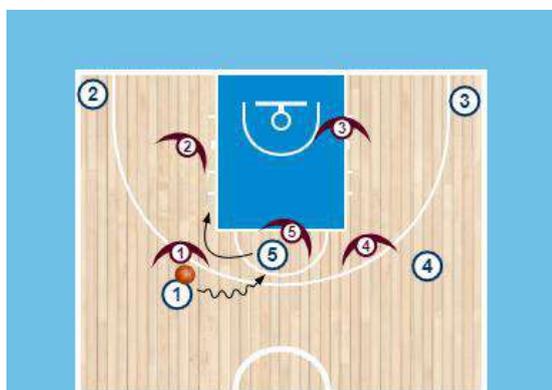
Diag. 45



Diag. 46

Coach Ponticiello ci da 2 letture sul pick che spesso sono usate contro difese aggressive (show/ cambio) per facilitare il PV o per aumentarlo enormemente.

Diag.47

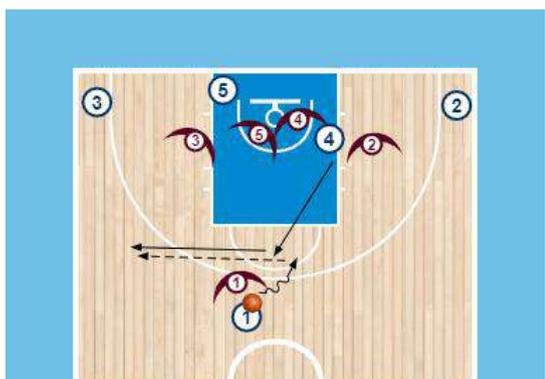


La prima è lo slip, dove 5 mentre va a giocare il pick con 1, un attimo prima di fermare i piedi per bloccare, taglia forte a canestro anticipando il movimento di roll. (diag.47)

Questo movimento può far PV negli spazi che si possono venire a creare nella difesa (soprattutto difficoltà nei tempi del cambio).

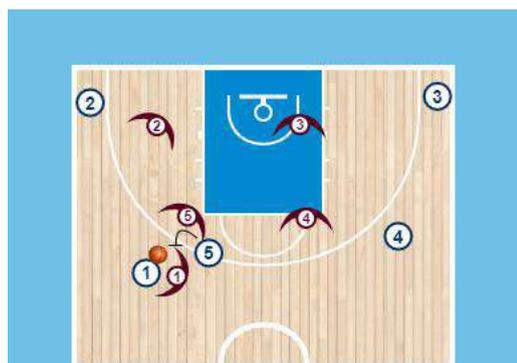
Mentre verso show, lo slip fa aumentare gli spazi e i tempi di ricezione di 5 soprattutto sul roll corto, che gli permette di MV con più facilità.

Diag.48



Simile come concetto di ampliare il vantaggio negli spazi e tempi è il Ghost screen, soprattutto quando a farlo è un tiratore pericoloso dai 3 punti.

Infatti questo tipo di collaborazione crea dubbi come lo slip negli spazi e nei tempi, e 1 deve essere bravo a prendere iniziativa giocando il suo 1c1 con palla per far aumentare l'indecisione della difesa. (diag. 48)



Diag. 49-50

Altra situazione analizzata dal Coach è il pick vs difesa Fondo, ovvero ice.

In questa situazione il difensore cerca di PV non facendogli giocare il pick.

Una soluzione per prendere il vantaggio contro questa difesa può essere che 1 giochi il suo 1c1, magari provando comunque a PV sul lato del blocco. (in ogni caso 1 ha condizionato il suo difensore conquistando più spazio)

5 deve leggere la situazione e giocare il pick cambiando l'angolo di blocco (frontale o dorsale), (diag. 49) permettendo a 1 di PV, che in base agli spazi e tempi può mantenerlo giocando snake sul pick o attaccando direttamente X5. (diag. 50)

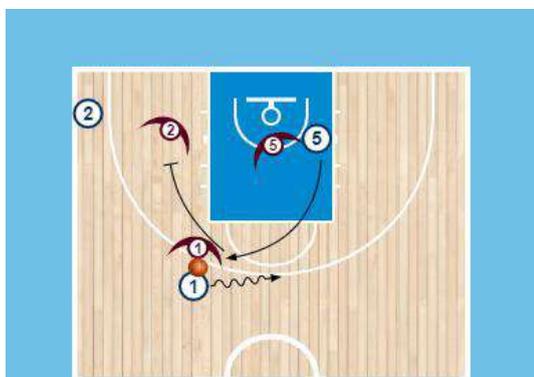
Ora grazie al 1c1 con palla di 1 e al gioco senza palla di 5, assieme alle spaziature degli altri 3 giocatori bisogna MV, per poi concretizzarlo.

Situazione differente viene a determinarsi su drag o altre situazioni dinamiche, quando cambiare angolo può essere rischioso ed incorrere in fatti in attacco. In questo caso può essere utile il ribaltamento e andare a giocare un pick and roll dinamico sull'altro lato di campo.

Altra situazione analizzata da coach Ponticciello è il Veer.

Ovvero una collaborazione fatta da uno slip di 5 sul pick and roll 1-5, per poi andare a giocare un pin down per 2. (diag. 51)

In questa situazione sono importanti i fondamentali tecnici del cambio di direzione e cambio di velocità di 5 per PV, facendo sì che la difesa sia in ritardo sul pin down.

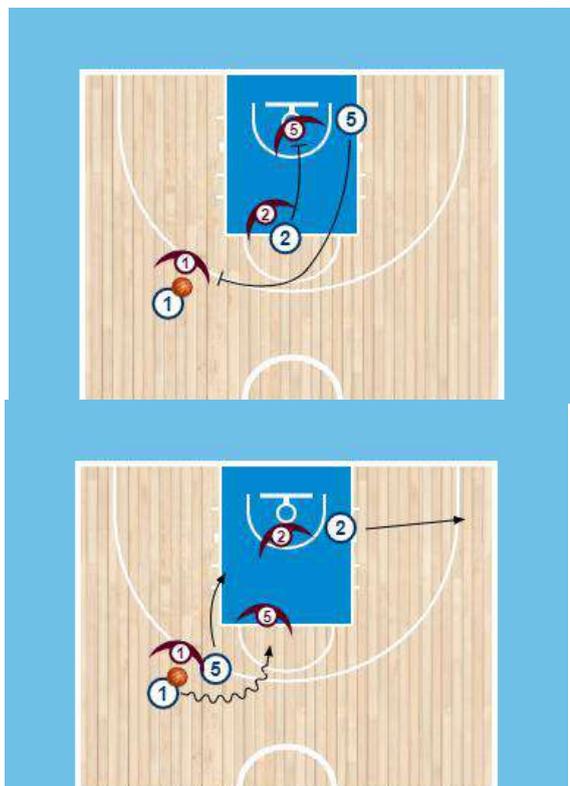


Diag. 51

1 dovrà avere iniziativa e giocare il suo 1c1 con palla sullo slip di 5, approfittando magari di un malinteso tra X5 e X1, altrimenti giocherà l'1c1 per ricercare una miglior linea di passaggio sul successivo pin down.

X2 dovrà essere bravo a giocare prima il suo 1c1 senza palla, per poi giocare per MV sul blocco di 5.

Diag. 52



Diag. 53

Ultima collaborazione offensiva analizzata è il Ram.

Il Ram è una situazione di gioco che serve a PV al Bloccante, che così andrà a bloccare la palla con X5 in ritardo sul pick and roll, costringendolo ad una difesa contenitiva.

X5 per PV sul blocco di 2 deve giocare il suo 1c1 senza palla, per poi passare con cambio di direzione e velocità spalla-spalla al bloccante per andare a giocare un pick and roll. (diag. 52) Qui 1 giocherà il suo 1c1, per poi andare sul pick e giocare a MV contro X5 che sarà in ritardo. (diag. 53)

Coach Ponticiello finito di analizzare e spiegare le diverse collaborazioni offensive complesse, ci tiene a sottolineare che nella medesima misura delle collaborazioni semplici sono fondamentali le PRECEDENZE. Nella lettura degli spazi vantaggiosi e nei tempi per andare a prendere questi spazi.

In ultimo alla lezione il Coach ci mostra delle clips sulle collaborazioni sottolineando che non siano degli highlights, ma tagli di video per il miglioramento individuale. **Tutto questo per ricordarci che si possono fare buone letture offensive nelle collaborazioni, ma di vitale importanza per PV, MV e infine concretizzarlo è l'uso dei Fondamentali Tecnici e Tattici.**

COACH RENATO CASTORINA
 PROPOSTA CORSO ALLENATORE BORMIO 2022

COLLABORAZIONI OFF.: STAGGER + FLARE
 (STAGGER TV + FLARE MV)

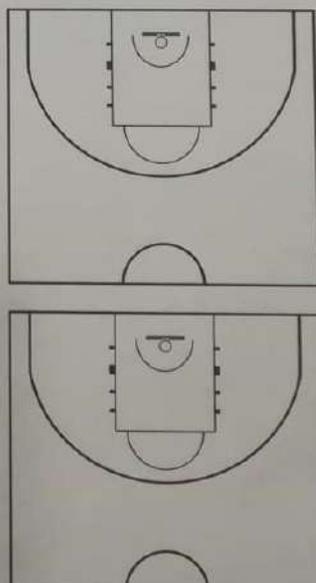
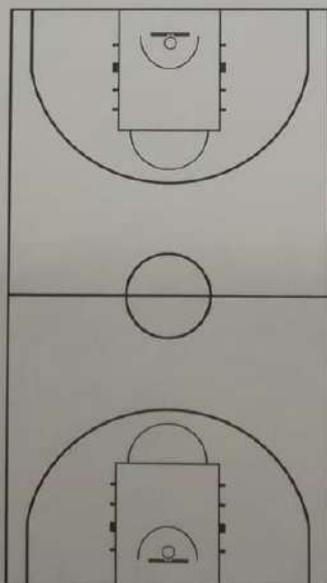
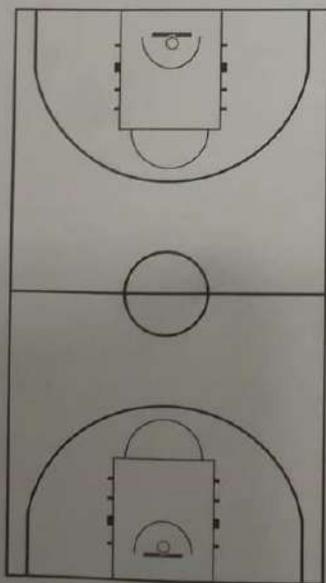
5' 4c0 globale vs difesa che:
 a) taglia + inseguie #1-2
 b) taglia + taglia #3-4

Focus: cambio di velocità, arresti, partenza omologhe, giri, partenza passo 2, partenza Spagnolo

10' 3c3 + A vs difesa;
 a) taglia + inseguie
 b) taglia + taglia #5
 c) taglia + cambia

Focus: come esercizio precedente + fondamentali tattici guardare, toccare

8' 4c4 (* il quartetto che è fuori nella rotazione entra in difesa decidendo preventivamente le scelte difensive) #6



MODULO 4

COLLABORAZIONI DIFENSIVE

STRUMENTI TECNICI/TATTICI

TECNICI	TATTICI
<i>POSIZIONE FONDAMENTALE</i>	<i>GUARDARE</i>
<i>CAMBI DI DIREZIONE/VELOCITA'</i>	<i>TOCCARE</i>

CONTESTUALIZZAZIONE

Le collaborazioni difensive nascono dalla semplice idea di **1vs1 lontano dalla palla e 1vs1 sulla palla con dei punti di riferimento ben chiari: 1) Linea di penetrazione; 2) Linea di passaggio; 3) Linea della palla.**

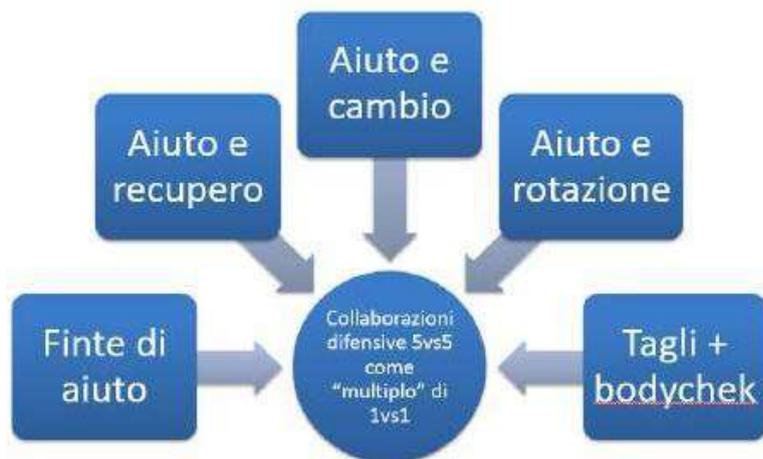
L'idea è quella di **PRENDERE VANTAGGIO** togliendo lo spazio/tempo vantaggioso all'attacco.

Sono fondamentali i concetti di **Guardare** per poter riconoscere la situazione e **Toccare** per la gestione dei contatti di gioco, e per ultimo, ma non come importanza, **Parlare**, comunicare in difesa è essenziale per collaborare e cercare di prendere vantaggio.

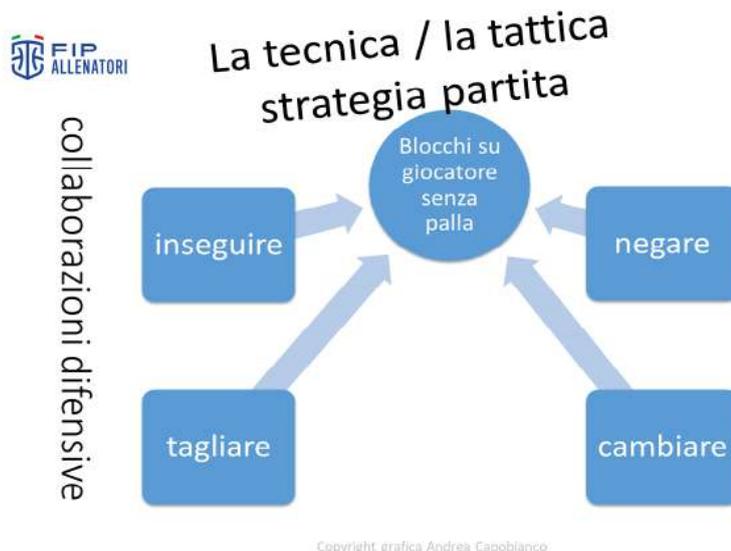
LEZIONE

La lezione parte con una veloce analisi delle situazioni fatte precedentemente, valorizzando il concetto di **1vs1** come base per la collaborazione.

Ponticciello si sofferma molto sull'idea che **l'1vs1 su palla e lontano dalla palla** sia basilare per poter facilitare una collaborazione e quindi togliere la presa di vantaggio da parte dell'attacco.



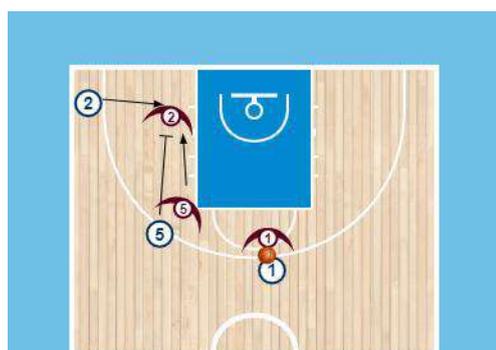
Coach Ponticiello ha voluto iniziare l'analisi della difesa sulle collaborazioni, partendo dai blocchi su giocatore senza palla.



DIFESA BLOCCHI SEMPLICI LONTANO DALLA PALLA

Prima di approfondire le varie collaborazioni difensive, il Coach ci tiene a sottolineare che, pur potendo effettuare qualsiasi scelta difensiva, la buona riuscita dipenderà dall'uso dei fondamentali Tattici (Guardare, Toccare, Parlare) e soprattutto dai fondamentali Tecnici (uso del corpo, uso dei cambi di direzione, uso dei perni...)

La prima analisi di Coach Ponticiello è sul blocco verticale. Il coach ha focalizzato l'attenzione su diverse situazioni. Le letture che andiamo ad approfondire, sono le stesse anche per una uscita blocchi (blocco diagonale) singola.



Diag. 1

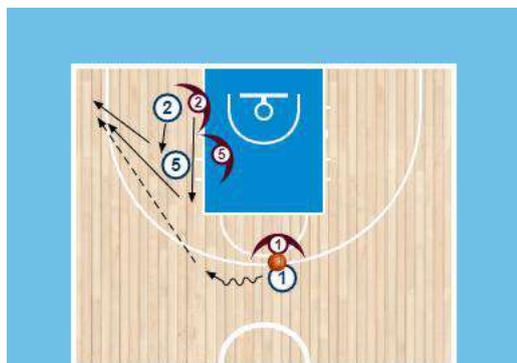
Il coach prima di analizzare le varie letture si sofferma un attimo sull'importanza del difensore 1c1 con palla. Il suo obiettivo è di pressare la palla, per togliere iniziativa all'attaccante e prendere vantaggio sulla collaborazione.

La prima lettura è quando la difesa del bloccato forza il blocco. (diag. 1)

X5 in questo momento gioca un ruolo decisivo nella collaborazione, infatti cercando di rimanere anche sulla linea di taglio di 5. (diag. 2)



Diag. 2



Diag. 3

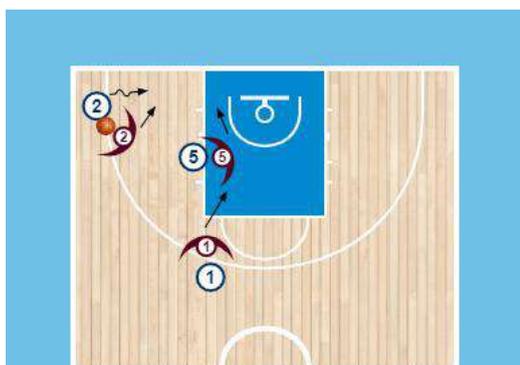
Seconda lettura analizzata è quando la **difesa taglia.**

X2 per cercare di togliere il vantaggio sull'uscita di 2 taglia il blocco. Sfruttando il fatto che il blocco sia sul lato debole sulla linea di passaggio.

2 andrà in allontanamento, e X2 dovrà recuperare lo spazio per togliere iniziativa. (Diag. 3)

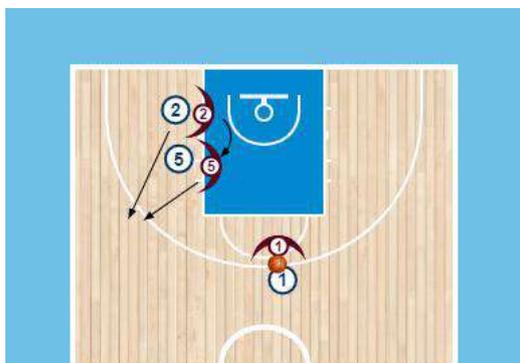
Il recupero di X2 è importante sia fatto, anche con l'utilizzo delle braccia (togliere spazio vantaggioso per una linea di passaggio comoda da 1 a 2).

Una volta che 2 ha la palla X2 dovrà cercare di contenere 2 (dopo aver tolto il tiro) nello spazio vantaggioso (linea di penetrazione al ferro). In questo ci sarà X5 che collaborerà, infatti mentre X2 tagliava il blocco, X5 ha occupato lo spazio vantaggioso (l'area) dove 2 avrebbe potuto attaccare. (diag. 4)



Diag. 4

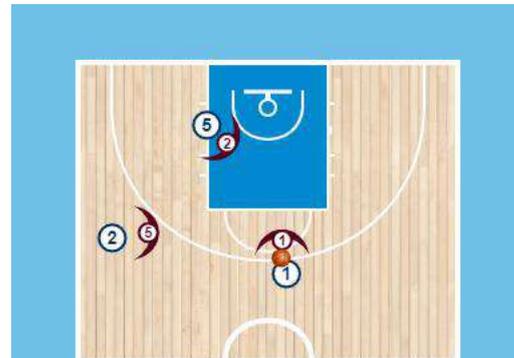
Diag. 5



Altra lettura è sul cambio sul blocco. X5 esce fuori sulla linea di passaggio tra 1 e 2, cercando di negarlo e non far prendere vantaggio a 2. (diag.5)

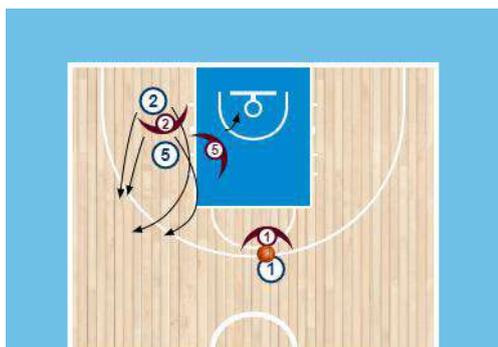
X2 deve

Diag.6



posizionarsi tra 5 e il canestro per negare lo spazio vantaggioso (l'area) per 5 e deve cercare di rimanere il più possibile sulla linea di passaggio tra 1 e 5. Ovviamente ci saranno anche X4 e X5 che collaboreranno per cercare di occupare gli spazi vantaggiosi nei 2 mismatch. (diag.6)

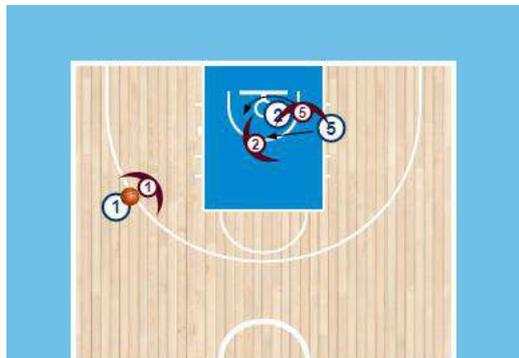
Diag.7



Ultima lettura, è quella di negare il blocco. X2 si frappone tra 2 e il blocco negando la presa di vantaggio di 2, nello spazio in cui vorrebbe andare. Importante è il posizionamento di X5, che deve occupare lo spazio libero lasciato da questa lettura della difesa (l'area), negandogli anche questa opportunità per PV. (diag.7)

Dopo il blocco verticale, il Coach ha analizzato il blocco orizzontale, analizzando 2 difese su questo tipo di collaborazione offensiva.

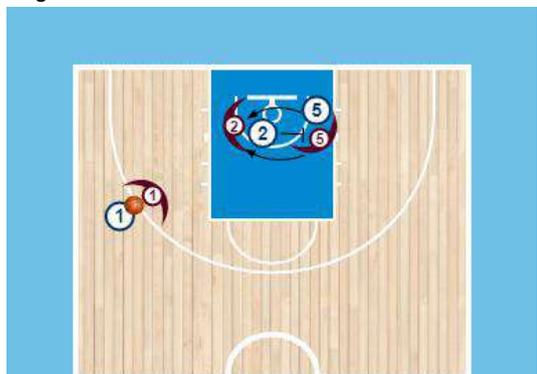
La prima scelta difensiva è spingere il bloccato sopra il blocco. Mentre X5 passerà sotto il blocco per poi tornare a contatto sulla linea di passaggio tra 1 e 5. (Diag. 8)



Diag.8

L 1c1 senza la palla di 5 è fondamentale per prendere un vantaggio difensivo e negare l'obiettivo dell'attacco. X2 è importante per fare un bump su 5 e cercare di togliere spazi e soprattutto tempi vantaggiosi all'attacco. X2 è importante che rimanga anche sulla linea di passaggio tra 2 e 1, per evitare che 2 si ritrovi in uno spazio vantaggioso (sotto canestro) libero.

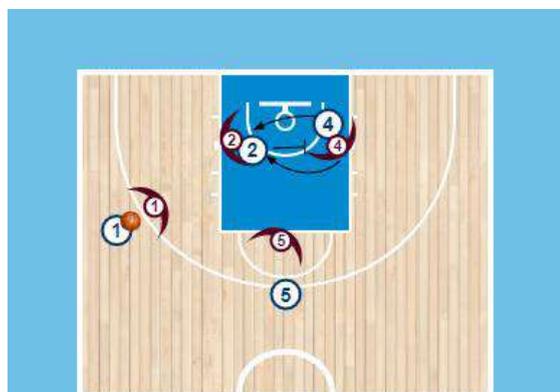
Diag.9



La seconda scelta approfondita è con X5 che prende contatto da sopra, e cerca di spingere verso la linea di fondo, togliendoli lo spazio vantaggioso (tra 5 e il canestro). (diag. 9)

Una volta evitato il blocco di 2 (uso perni o giro dorsale), X5 va sulla linea di passaggio tra 1 e 5. Il ruolo di X2 è simile alla lettura precedente, infatti anche qui tramite un bump deve togliere tempo e spazi vantaggiosi per 5, per poi recuperare sulla linea di passaggio tra 1 e 2.

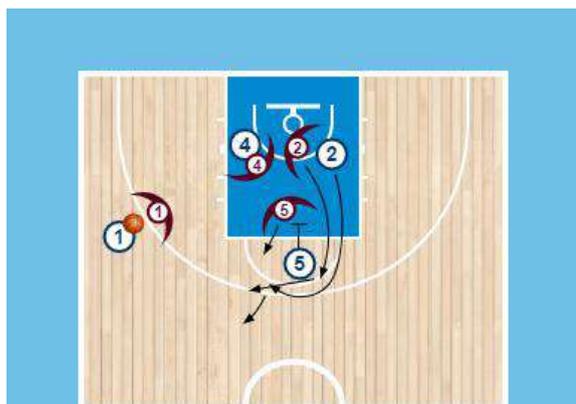
Una volta approfondite le letture sui blocchi semplici, coach Ponticiello passa ad analizzare le collaborazioni difensive sui blocchi complessi.



Diag.10

La prima collaborazione analizzata è la difesa su bloccare il bloccante, che è l'unione delle due situazioni di blocchi semplici studiate prima. Sul blocco orizzontale è stato sempre preso in considerazione che X4 è sopra 4 e lo spinge sulla linea di fondo, dove c'è X2 pronto a bumpare 4 per togliere spazi e tempi vantaggiosi. (diag. 10)

Una volta assodata la collaborazione sul blocco orizzontale vista in precedenza, vengono analizzate varie letture sul blocco verticale.

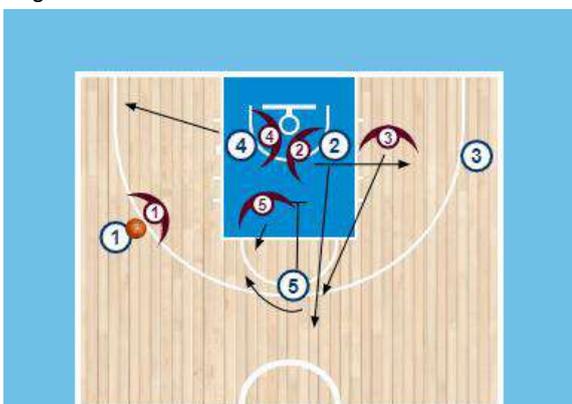


Diag. 11

X2 dopo il bump deve essere bravo a recuperare lo spazio vantaggioso che si è creato tra lui e 2.

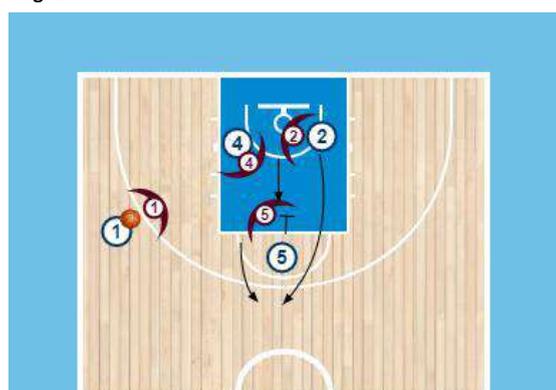
X2 insegue 2 sul blocco di 5, qui X5 deve essere bravo (tramite un passo sulla linea del ricciolo, importante che rimanga anche sull'eventuale flash di 5 in mezzo all'area) a prendere iniziativa e far perdere il vantaggio a 2 (facendolo allargare). Cosicché X2 recuperi la posizione su 2. (diag. 11)

Diag. 12

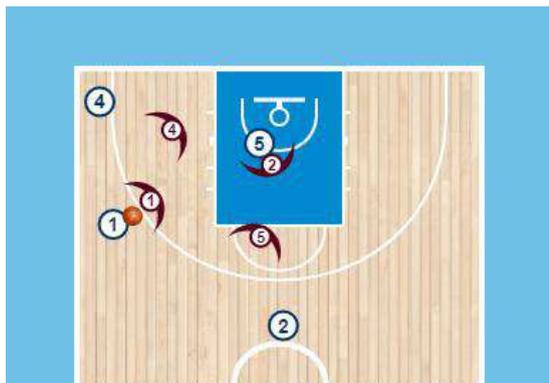


Una lettura diversa che il coach ha dato è quando X2 è molto in ritardo sull'uscita di 2. Una collaborazione difensiva per recuperare spazio e tempo vantaggioso è che X3 cambi con X2, cosicché possa stare con lui sul di 5. Il lavoro di X5 rimane sempre lo stesso per far perdere il vantaggio a X2 (facendolo allargare), cosicché X3 possa recuperare la posizione di vantaggio su 2. (diag. 12)

Diag. 13



Un'altra collaborazione che può essere fatta per togliere spazi e tempi vantaggiosi all'attacco è il cambio d'emergenza tra X2 e X5. X5 deve andare sulla linea di passaggio sull'uscita di 2, mentre X2 va sulla linea di passaggio tra 1 e 5. (diag. 13)



Diag. 14

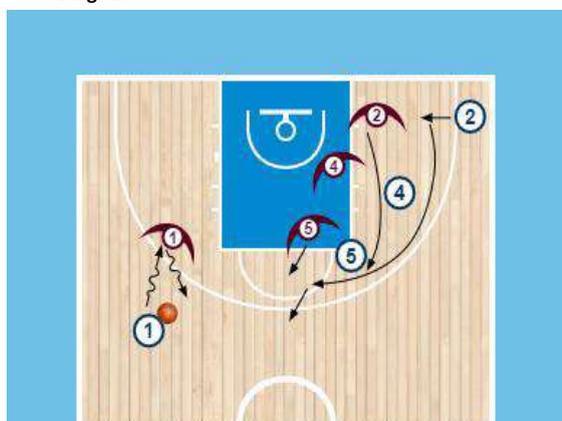
Ora la difesa deve collaborare in tutti i suoi 5 elementi per avere iniziativa e prendere vantaggio. (diag. 14)

X2 deve spingere 5 il più lontano dall'area e cercare di anticipare il passaggio diretto, gli altri compagni di squadra devono cercare di occupare, stando flottati, spazio vantaggioso e rallentare i tempi del passaggio.

Coach Ponticello dopo aver approfondito le collaborazioni difensive contro bloccare il bloccante, va ad analizzare le collaborazioni sugli stagger.

Ovviamente prima di andare a parlare delle diverse letture, il coach ci tiene a sottolineare l'importanza della difesa 1c1 con e senza palla, dalla quale poi possono nascere le collaborazioni difensive. Senza una buona pressione sulla palla, senza il saper usare il corpo, senza saper fare cambi di direzione e velocità, senza una buona tecnica individuale difensiva, è inutile parlare di collaborazioni.

Diag. 15



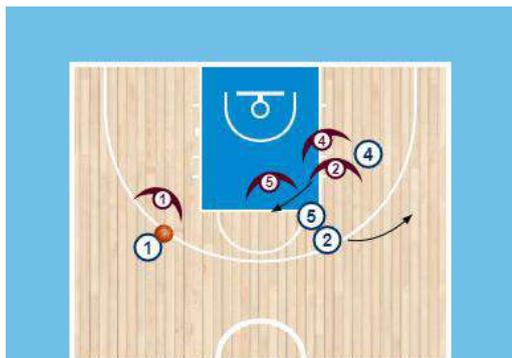
La prima collaborazione visionata dal coach è dove X2 taglia il primo blocco per poi inseguire sul secondo. (diag. 15)

Importante sarà per X2, dopo aver tagliato il primo blocco, ridurre lo spazio tra lui e 2, e cercare di prendere contatto per farlo allontanare dallo spazio vantaggioso in cui vuole andare.

Fondamentale è anche il lavoro di X4, che protegge l'area, di X5 che è pronto a fare un passo sul ricciolo di 2 per togliere spazio e tempo

vantaggioso, ed infine di X1, che dopo aver schermato la palla, esegue uno stunt a stringere gli spazi intorno al rollante.

Diag. 16-17



La seconda collaborazione analizzata è con X2 che, in emergenza, taglia il secondo blocco dello stagger.

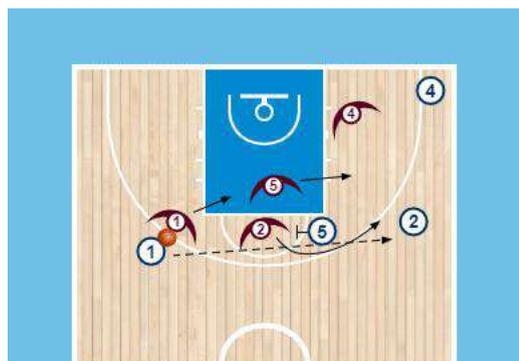
X2, in ritardo cerca di recuperare tagliando il blocco, ma 2 è bravo a leggere la difesa e va in allontanamento. (diag. 16)

Ora diventa fondamentale la collaborazione di tutti i giocatori per recuperare.

X2 recupera lo spazio tra di lui e 2 ostacolando il passaggio con le braccia alte (togliere spazio e rallentare il passaggio). X5 va ad occupare lo spazio vantaggioso (linea di penetrazione) tra 2 e il ferro, cercando di mettere indecisione all'attaccando (ridurre tempo vantaggioso). (diag. 17)

Mentre c'è questa collaborazione tra X2 e X5, 1 corre per posizionarsi in lato debole (riempire spazio vantaggioso per l'attacco), mentre X4 può fare finte di aiuto su 2 per aumentare insieme a 5

l'indecisione di 2. Una scelta di questo tipo, oggettivamente rischiosa, perché potrebbe lasciare al bloccante la ricezione in allontanamento e tiro, può avere un senso nel caso di uno stagger finalizzato al solo scopo di attivare le condizioni per giocare un successivo pick and roll centrale.



Diag. 18-19

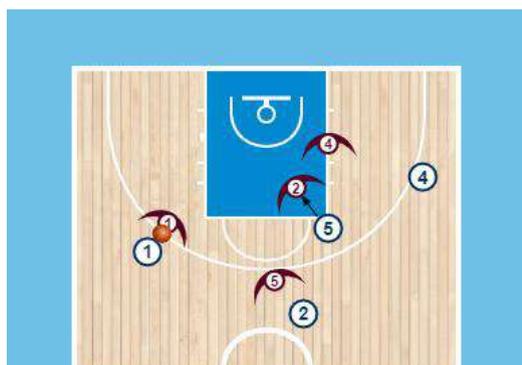


Un'altra collaborazione analizzata è cambio tra X2 e X5.

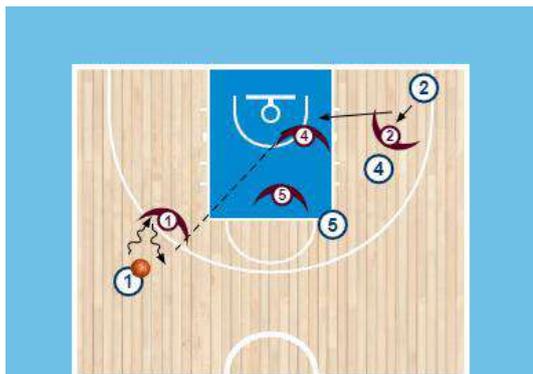
Questa situazione può scaturire quando X2 è molto in ritardo per togliere spazi e tempi vantaggiosi a 2, perciò X5 collabora cambiando, negando la ricezione nei tempi e spazi voluti dall'attacco. (diag. 18)

X2 perciò dovrà posizionarsi sulla linea tra 5 e il canestro, riducendo lo spazio, ed infine mettersi sulla linea di passaggio tra 1 e 5.

Un iniziativa che può essere presa dalla difesa per prendere ancora più vantaggio, è che X4 prenda 5, su questo tipo di collaborazione, cosicché il mismatch dentro l'area non sia così evidente. A questo punto ci sarà da collaborare sul mismatch 1-X5 fuori dai 3 punti (togliere spazio e tempo vantaggioso tramite stunt, blitz...) (diag. 19)



Diag. 20



Ultima collaborazione analizzata è quella dove X2 nega lo stagger.

Importante in questa collaborazione è che X4 occupi lo spazio vantaggioso (l'area) che lascia scoperto X2. (diag. 20)

Ora X2 deve tenere contatto con 2 e cercare di mandarlo, tramite l'uso del corpo, nella direzione in cui lui vuole, togliendo spazio e tempo vantaggioso all'attacco.

DIFESA BLOCCHI SULLA PALLA



Coach Ponticiello passa ad analizzare le collaborazioni difensive sui blocchi sulla palla. Ponendo attenzione all'1c1 con palla e a tutti gli altri 1c1 senza palla.

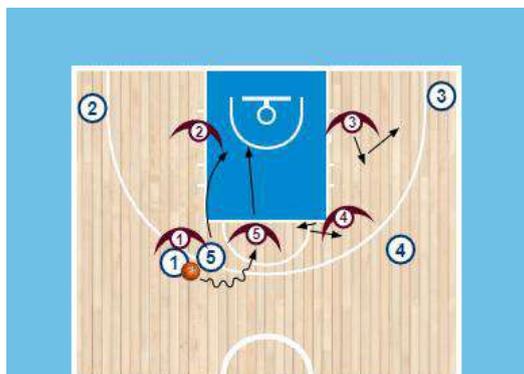
Prima difesa analizzata è il **contenimento o drop** sul Pick and Roll.

X1 deve negare il reject di 1, entrando nel corpo dell'attaccante e spingendolo sul blocco, e passando su questo.

X5 fa un contenimento alto in linea con il bloccante. X5

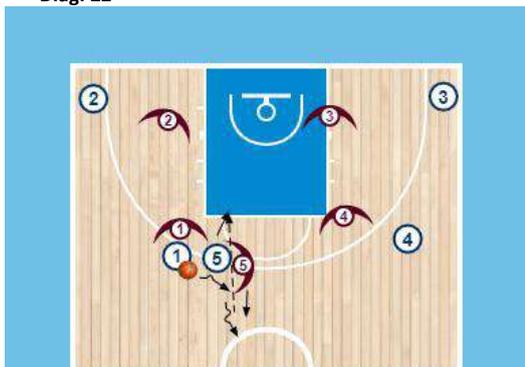
deve avere un angolo di contenimento che non permetta ad 1 di attaccarlo sulla spalla esterna. Il suo ruolo deve essere togliere spazio e soprattutto tempo ad 1, facilitando il recupero davanti la palla di X1. Importante nel togliere spazio e tempo sono anche gli stunt e finte di aiuto di X3 e X4. Ruolo di X2 sarà di eseguire un bump su 5 che rolla verso canestro.

(diag.21)



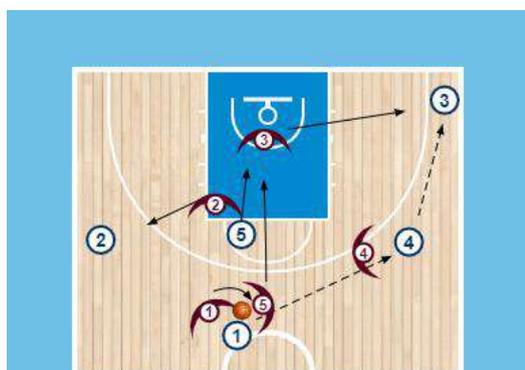
Diag. 21

Diag. 22



Seconda collaborazione difensiva è lo **show**.
X1 fa sempre il suo lavoro 1c1 sulla palla, mettendo pressione e impedendogli di attaccare in direzione opposta al blocco.
X5 fa due passi di scivolamento impedendo al palleggiatore di avanzare oltre il blocco. Essenziale quindi per il difensore del bloccante avere un angolo più stretto rispetto ai piedi del bloccante.
(diag. 22)

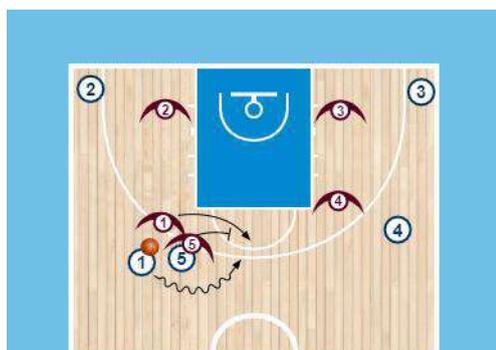
X3 (l'ultimo in lato debole) nega lo spazio vantaggioso dentro l'area a 5 andando a fermare il roll e poi andando sulla linea di passaggio tra 1 e 5.



X1 deve recuperare la posizione, forzando il blocco e passando nello spazio che l'aiuto di X5 gli libera.
X4 taglia il campo e anticipa forte la sponda in visione negando il passaggio tra 1 e 4. Mentre X2 per togliere tempo e spazio vantaggioso a 5 che rolla, all'altezza della lunetta fa un bump su 5 ed è pronto a tornare su 2 o a riempire l'area in base alla scelta di 1. (Diag. 23)

Diag. 23

Diag. 24-25

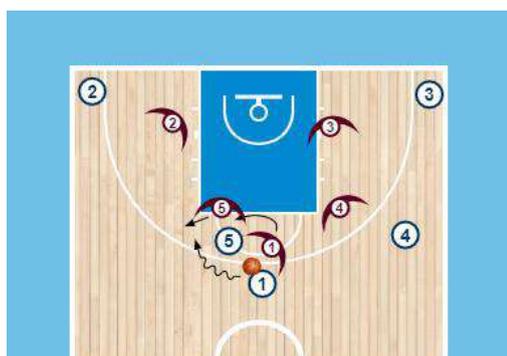


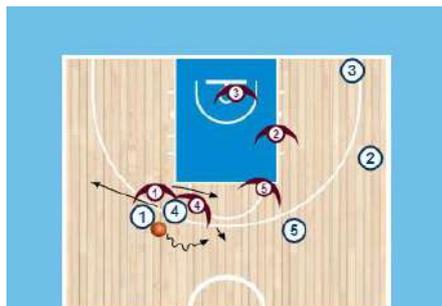
Un'altra situazione di collaborazione difensiva può essere il **Going Under + Soft Hedge** sul Pick e Re-Pick.

X1 deve lavorare per evitare il reject di 1 attaccandosi con l'avambraccio sul fianco di 1. Importante qui sono i tempi in cui X1 si deve aprire per passare sotto e recuperare la posizione di 1c1 sulla palla. Infatti se X1 dovesse incrociare si schianterebbe sul blocco. (Diag. 24)

X5 deve invece eseguire un solo passo d'aiuto, ovvero un soft hedge per consentire ad X1 di recuperare la posizione e porsi sulla linea di passaggio per 5, oppure essere pronto a cambiare su un repick.

Quando 1 torna sul Repick, X1 si mette sulla linea del roll di 5, mentre X5 esce aggressivo su 1 togliendo spazio per attaccare o passare la palla. (Diag. 25)



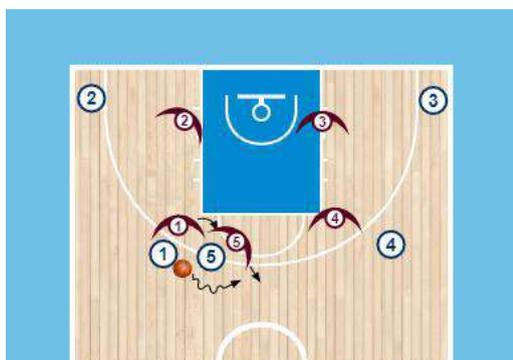


Diag.26

Situazione frequente, simile a quella vista in precedenza è quando 4 gioca un pop su $\frac{1}{4}$ di campo libero. (Diag. 26) X4 dopo il passo di soft hedge recupera lo spazio da 4, correndo e cercando di negare un passaggio diretto e forte a 4. (Diag. 27)



Diag.27



Diag.28-29

Altra situazione analizzata da Coach Ponticciello è il **cambio** sul Pick and Roll.

X1 spinge 1 sul blocco di 5, ed all'ultimo, prima di passare con lui, si stacca e si posiziona tra 5 e il canestro sulla linea del roll.

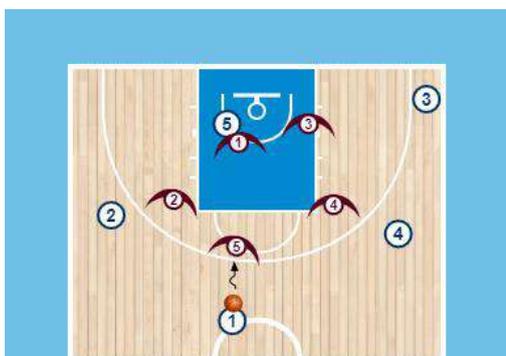
X5 quando 1 è sul blocco cambia con un angolo tale da costringere il difensore a salire, ovvero gli chiude la strada. (Diag. 28)

Obiettivo di X5 è far arretrare 1 togliendo spazio e tempo di penetrazione e vantaggioso.

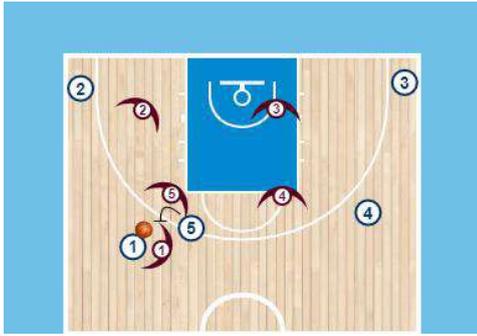
Ora si vengono a creare due mismatch, e qui la collaborazione con tutti e 5 difensori è più che mai fondamentale per prendere iniziativa e prendere lei stessa (la difesa) il vantaggio. (Diag. 29)

Sul mismatch X1-5, il difensore deve cercare di togliere spazio e tempo per una comoda ricezione dentro l'area (andando $\frac{3}{4}$ su 5 o addirittura 4/4 spingendolo col corpo più vicino possibile alla linea di fondo). Sul mismatch X5-1 saranno importanti gli stunt e finte di aiuto degli altri difensori.

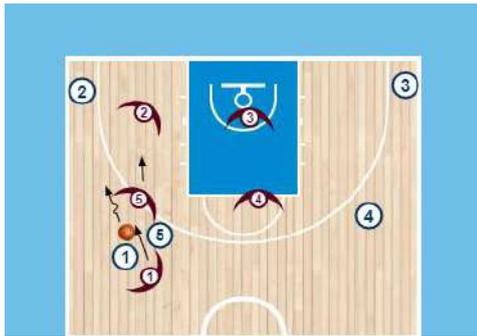
Una presa di iniziativa può essere fare uno strunt su 1 per togliere spazio e tempo al suo 1c1. (Diag. 30)



Diag.30



Ultima situazione analizzata dal Coach è la Collaborazione difensiva **Fondo o Ice** sul Pick and Roll.
X1 rispetto alle situazioni precedenti, si deve posizionare tra 1 e il blocco, togliendo lo spazio vantaggioso che 1 vuole prendere sfruttando il blocco.
(Diag. 31)



Importante è che X1 deve cercare di spingere 1 verso l'angolo riducendo lo spazio vantaggioso.
X5 toglie lo spazio vantaggioso di 1 (la linea di penetrazione) ed è importante che sia in linea con il bloccante per evitare lo snake di 1. (Diag. 32)
X4 e X3 toglieranno lo spazio vantaggioso (l'area) sul roll di 5, con un lato debole più accentuato. X2 Gioca di stunt e sta in anticipo aperto per aiutare X5 a togliere spazio e tempo ad 1.

Diag.32

Una volta terminate le varie letture sulle diverse collaborazioni difensive, Coach Ponticiello sottolinea l'aspetto che spesso la difesa rispetto l'attacco (soprattutto nei senior) è fatto di scelte tattiche, in base alle caratteristiche della squadra avversaria, o della propria squadra.

Ma questo non significa che in difesa dobbiamo avere dei soldati che eseguono solamente i nostri ordini, ma è giusto secondo il coach lasciare un certo margine di autonomia ("bisogna creare giocatori autonomi, collaborativi e responsabili") alle scelte dei giocatori, che possono leggere la situazioni e prendere iniziativa e collaborare di squadra per togliere e negare spazi e tempi vantaggiosi per l'attacco.

PROPOSTA FONDATORE ROBERTO ROCCA

COMBINAZIONI DIFENSIVE SU

BLOCCHI COMPRESSI

"BLOCCARE IL BLOCCANTE"

OBIETTIVO → TOGLIERE SPAZI INTERNI
RIDURRE I VANTAGGI SU Z BLOCCO

PROG. DIDATTICA (DIFESA SENPRE FID IN DISEQUILIBRIO
PRIMA DELLA COMBINAZIONE)

ES. 1 → DIFESA IN EQUILIBRIO (DIAG. #1)

COMB. BLOCCO QUADRANTE FOCUS TECNICA TAVOLO BLOCCO
CAMBIO VIA ESTERNO BUMP ESTERNO
TECNICA CARICO/INSEGUIA

ES. 2 → POSIZIONI DINAMICO DA PALCATAI (DIAG. #2)

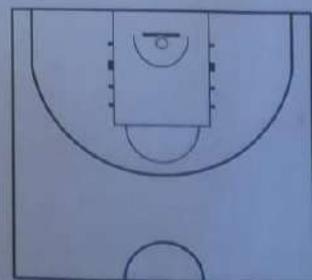
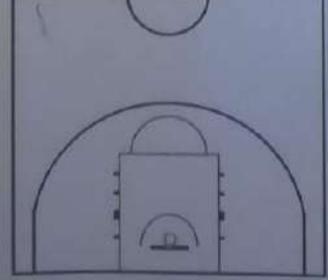
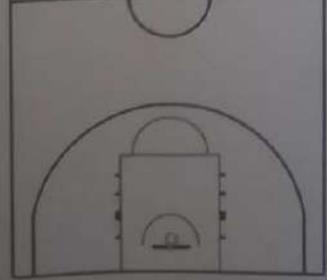
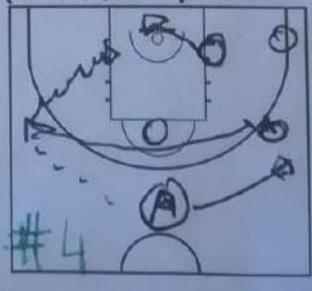
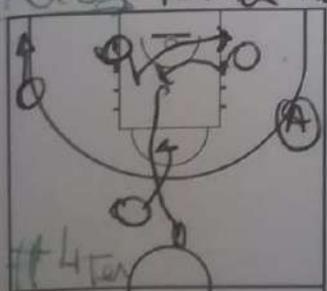
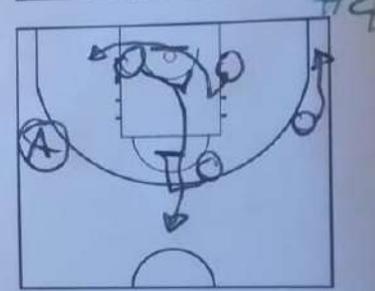
FOCUS SALTO ALLA PALM, POSIZIONAMENTI DINAMICI

ES. 3 → CAMBIO DI LATO CON TAGLIO A Z PUNTA (DIAG. #3)

FOCUS SALTO ALLA PALM, SPAZI DA
OCUPARE CON SPINT, EVENTUALE CAMBIO SU
MERCATO SPINTE CON MOCIONE

ES. 4 → DIFESA BATTUTA AIUTO e RECUPERO + (DIAG. #4)
BLOCCARE IL BLOCC. SU CAMBIO DI LATO

FOCUS TECNICA AIUTO e REC. + POSIZIONI DI RECUPERO



MODULO 5

COSTRUZIONE DI UN ATTACCO ALLA DIFESA AD UOMO

STRUMENTI TECNICI/TATTICI

TECNICI	TATTICI
POSIZIONAMENTO	GUARDARE
PASSAGGIO/PALLEGGIO	TOCCARE
TAGLI/BLOCCHI	PARLARE

CONTESTUALIZZAZIONE

Prendere vantaggio individualmente o di squadra e **mantenere vantaggio** individualmente o di squadra, per eseguire tiri ad alta percentuale (**concretizzare vantaggio**).

Il 5vs5 deve essere visto come la globalità delle collaborazioni cioè **1vs1 con e senza palla**.

LEZIONE



Coach Ponticiello esordisce parlando della costruzione di un attacco come un puzzle, cioè una serie di collaborazione che vanno assemblate e messe in relazione tra di loro per ottenere il risultato che è la costruzione finale.

Nella costruzione di un attacco, per settore giovanile, bisogna tenere conto soprattutto della propedeuticità, nelle prime categorie giovanili non verranno proposti blocchi, ma si costruirà dall'1c1 con palla e senza palla, attaccando gli spazi vantaggiosi nei giusti tempi.

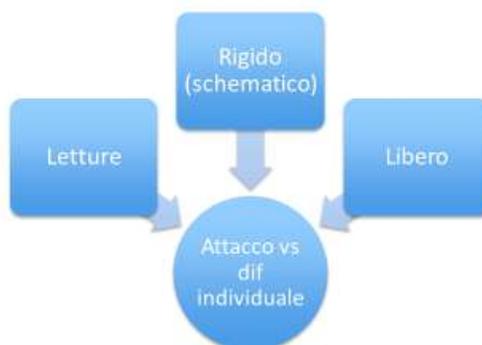
Ovvero la capacità, tramite le situazioni di gioco, di allenare, e dare strumenti per risolvere nel futuro collaborazioni molto più complesse.

In primis bisogna riconoscere la differenza delle 3 modalità di attacco:



A cosa serve la costruzione di un attacco?

Prendere individualmente o di squadra e mantenere individualmente o di squadra un vantaggio per eseguire tiri ad alta percentuale (concretizzare)



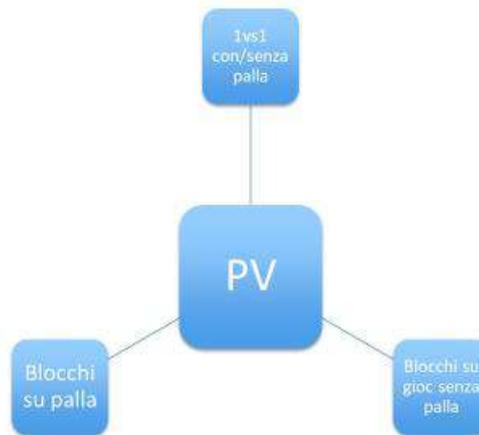
Copyright grafica Andrea Capobianco

Nella lettura della slide che divide gli attacchi tra condizioni di lettura, sistema rigido e schematico e libero, che viene adoperata per far entrare i corsisti nella problematica di costruzione, coach Ponticiello sottolinea come in realtà queste vadano considerate non degli stili, quanto polarità e tendenze.

Secondo coach Ponticiello nella costruzione non si deve partire dal 1vs1, (sono sicuramente parti importanti e fondamentali) ma nella costruzione didattica è giusto che si parta dalle collaborazioni 3vs3 o ancora meglio dal 4vs4 per arrivare al 5vs5 globale.

La costruzione dell'attacco si sviluppa tramite le modalità del **prendere, mantenere e concretizzare il vantaggio.**


Idee di attacco



Copyright grafica Andrea Capobianco

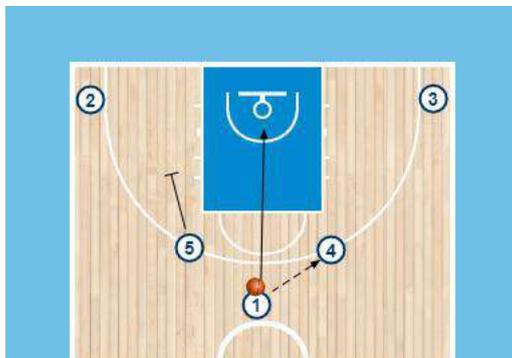

Idee di attacco



Copyright grafica Andrea Capobianco

Coach Ponticiello fa un esempio di schieramento (Box), e fa capire ai corsisti che in base agli obiettivi che l'attacco si pone ci sono diverse collaborazioni per PV e MV. (Diag. 1)

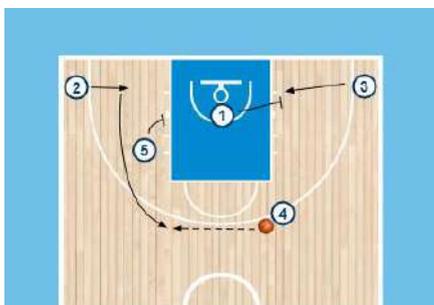
Diag. 1



La prima collaborazione che abbiamo visto dopo questo primo passaggio di entrata e blocco verticale è:

Uscita + Pick and Roll

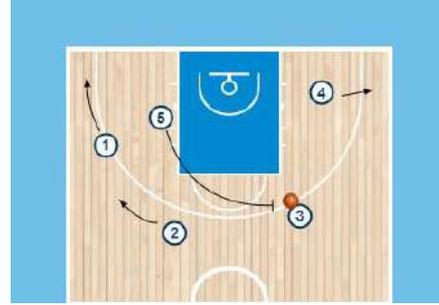
Diag. 2



Diag. 3



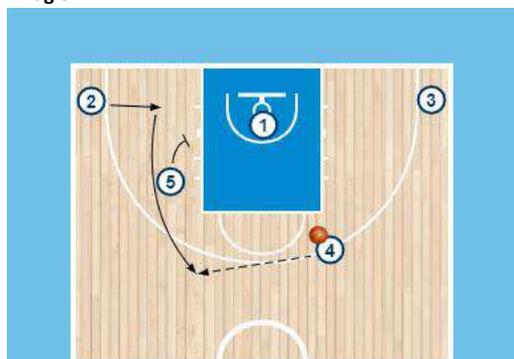
Diag. 4



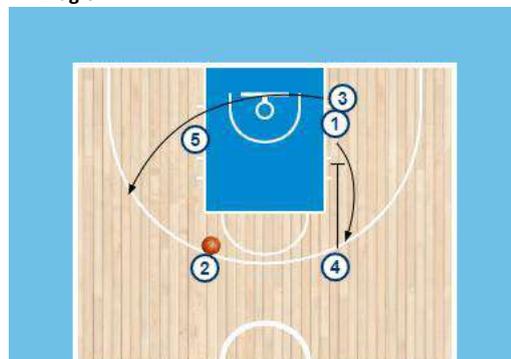
È una situazione di gioco dove sono presenti più collaborazioni offensive con blocchi semplici. (Diag. 2-3) Entrambe le collaborazioni possono PV, e poi, attraverso l'uso del 1c1 con e senza palla o del passaggio, l'attacco dovrà MV per poi concretizzarlo. In questo gioco l'utilizzo del Pick and Roll può essere usato per PV (se non è stato preso dalle collaborazioni precedenti) o MV/ aumentarlo. (Diag.4)

Simile al gioco precedente, questa situazione prevede prima un blocco di 1 per 3, (Diag. 5) e poi l'uscita e un blocco verticale per 1. (Diag. 6)

Diag.5

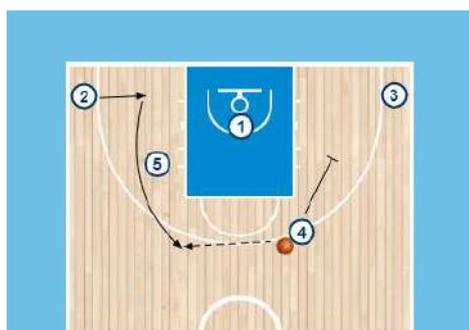


Diag.6



In quest'altra situazione dopo lo schieramento iniziale e il blocco largo per la salita di 2, c'è un altro blocco verticale per 3. (Diag. 7) 2 passa la palla a 3 e su questo passaggio, (Diag. 8) 5 va ad effettuare un blocco flare per l'allontanamento di 2, e con un leggerissimo ritardo sull'altro lato c'è l'uscita di 1. (Diag. 9) Importante sono gli spazi e i tempi con cui vengono giocate queste collaborazioni, per riuscire a PV, MV e concretizzarlo. Inoltre fondamentale è l'uso del fondamentale tattico GUARDARE e riconoscere dove è il vantaggio per saperlo sfruttare.

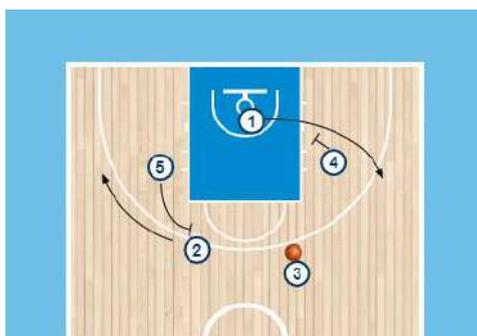
Diag.7



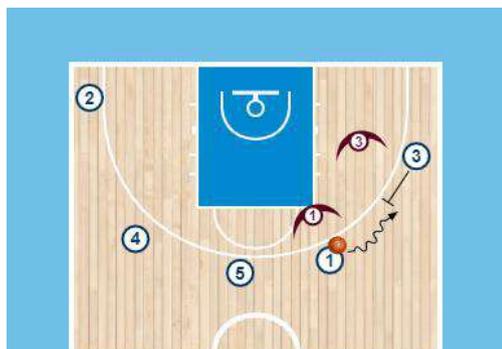
Diag.8



Diag.9



Coach Ponticiello, dopo aver analizzato un gioco d'attacco, un set, mostra una situazione di early offense.



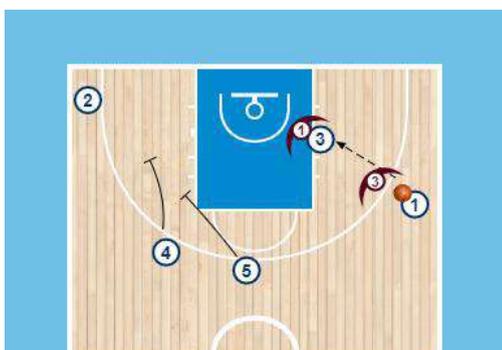
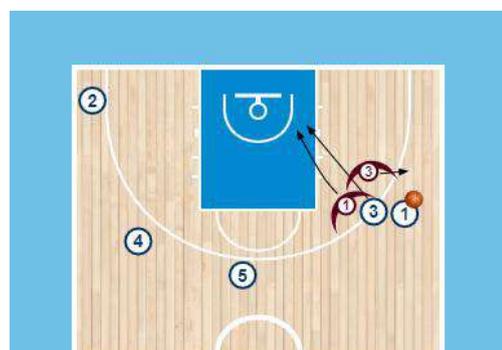
Diag.10-11

Una condizione che viene a determinarsi a conclusione di un contropiede.

In questa situazione 3 va a giocare un pick and roll, per indurre al cambio. (Diag. 10)

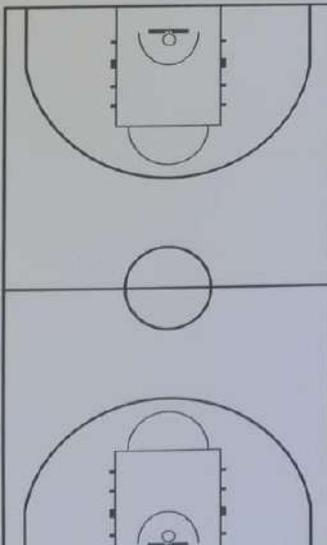
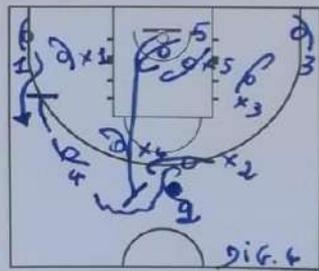
Da questa prima collaborazione si va a giocare subito sui vantaggi.

Se X1 e X3 effettivamente cambiano, si andrà a giocare subito per 3 spalle a canestro se ha preso vantaggio (probabilmente fisico). (Diag. 11) Mentre si gioca per MV sul cambio difensivo, 4 e 5 vanno a giocare uno stagger per 2. Se la palla arriva a 3, si può concretizzare il vantaggio tramite 1c1 spalle a canestro, oppure tramite gli altri 1c1 senza palla di 2-4-5 che attaccheranno gli spazi vantaggiosi in base alle scelte difensive. (Diag. 12)



Diag.12

- 5VS5 "ATTACCO ZERO" (DIAG. DA 1 A 5)
OBIETTIVO: PRESENTAZIONE
- 5VS4 ZIPPER + TRIANGOLI → 3 POSSESSI CONSECUTIVI
OBIETTIVO: PADRONANZA ZIPPER + TRIANGOLI A MV (DIAG. 6)
FOCUS: USO DEI PERNI E MIGLIORAMENTO DEGLI ANGOLI DI PASSAGGIO
- 4VS4 + A ZIPPER + GHOST (DIAG. 7 & 8) → 3 POSSESSI CONSECUTIVI
OBIETTIVO: PADRONANZA ZIPPER E GHOST + TRIANGOLI A MV
FOCUS: PALLEGGIO E PASSAGGI A MV SU ZIPPER, DIFESA CHE FORZA SUI BLOCCHI
- 5VS5 ZIPPER + GHOST + TOP P&R (DIAG. 9)
OBIETTIVO: SVILUPPO GIOCO CON INSERIMENTO LETTURE SU TOP P&R → SHOW: SHORT ROLL
→ DROT: SNAKE O DEEP ROLL
FOCUS: TEMPI SU BLOCCO VERTICALE #4 X #1 E SPAZI DI MV TRA #5 E #3
- MIGLIORAMENTO INDIVIDUALE SU GHOST E P&R
a) BLOCCATO E BLOCCANTE
b) SPONDE
FOCUS: USO GIRO ED ARRESTI PER BLOCCANTE E SPONDE
PALLEGGIO, SNAKE ED ARRESTO/TIRO PER BLOCCATO
- 5VS5 VERIFICA • MAKE & TAKE •
OBIETTIVO: VERIFICA



MODULO 6

COSTRUZIONE DI UNA DIFESA AD UOMO

STRUMENTI TECNICI/TATTICI

TECNICI	TATTICI
<i>POSIZIONAMENTO</i>	<i>GUARDARE</i>
<i>SCIVOLO/CORRO</i>	<i>TOCCARE</i>
<i>EQUILIBRIO</i>	<i>PARLARE</i>

CONTESTUALIZZAZIONE

Costruzione di una difesa ad uomo, s'intende la capacità di assemblare, nel globale, le varie collaborazioni difensive.
Con il chiaro obiettivo di togliere individualmente e collaborando lo spazio/tempo vantaggioso all'attacco.

LEZIONE



Per una difesa solida

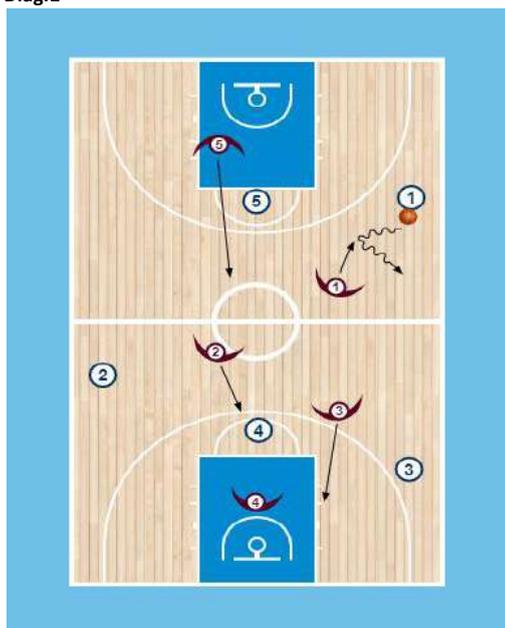
Obiettivo: Non permettere facili canestri

No canestri in Contropiede

No tiri con i piedi per terra

Non concedere Rimbalzi offensivi

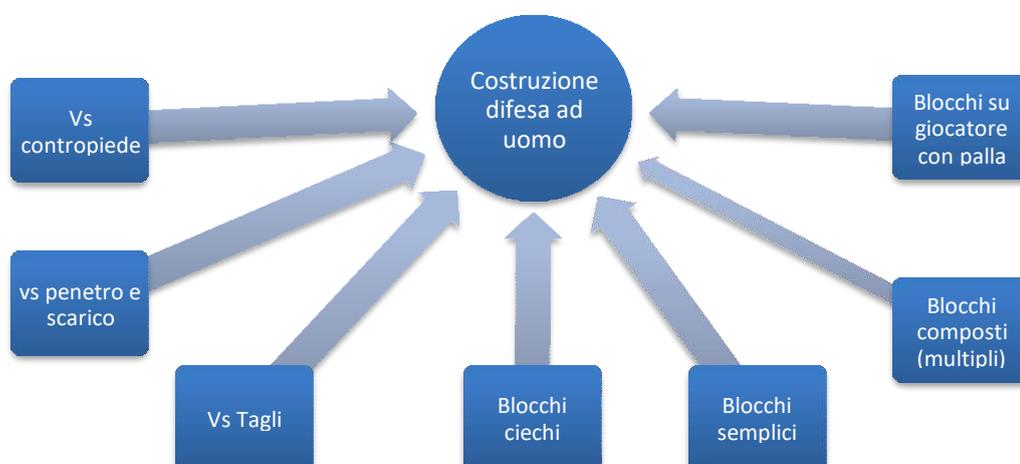
Diag.1



Coach Ponticiello parte da questi 3 dogmi/principi, per costruire la propria difesa a uomo.

Soprattutto si sofferma sull'aspetto del non concedere canestri in contropiede. Infatti una solida difesa, sulla quale si possono poggiare tutte le numerose collaborazioni viste, parte dal saper fermare il contropiede, dal saper rallentare la palla (togliere tempo vantaggioso) e saper occupare l'area nelle conversioni (togliere spazio vantaggioso). (Diag. 1) Proprio per questo il coach ci tiene a sottolineare che lui nelle sue squadre spesso fa situazioni di sotto numero per la difesa, per allenarla a saper togliere spazi e tempi vantaggiosi per l'attacco anche in situazioni di difficoltà.

I nostri principi dovranno essere presenti su una serie di situazioni e grazie ad alcuni **strumenti tattici (guardare, toccare e parlare)** i giocatori sapranno risolvere le problematiche in queste situazioni:



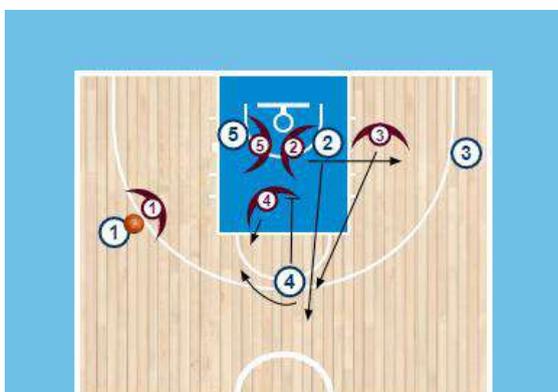
Il primo passo per ogni Coach è una serie di questioni che si deve porre per poter chiarire prima della programmazione:

La nostra difesa vuole essere Contenitiva o Aggressiva?

Che strumenti vogliamo dare ai nostri giocatori? Come la vogliamo costruire? La prima cosa, ricorda il coach, è essere **Coerenti** nelle richieste. Il sistema difensivo "deve reggersi", deve essere funzionale alle scelte fatte a livello generale e specifico che caratterizzano la difesa verso l'aggressività o l'essere contenitiva, ma ancor di più fornire chiavi di lettura su dove, come e quando essere più o meno aggressivi/ contenitivi. Ovvero rendere possibile anche in difesa un comportamento autonomo, collaborativo e

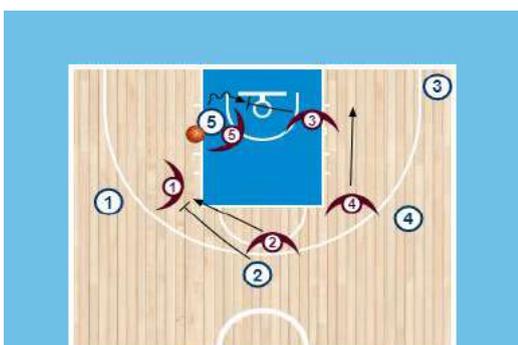
responsabile da parte del giocatore e della squadra.

Il primo punto, come detto è quello dell'essere coerenti. Su questo Principio coach Ponticiello fa un esempio riprendendo una collaborazione sul bloccare il bloccante, vista anche nella proposta in campo di Coach Rocca.



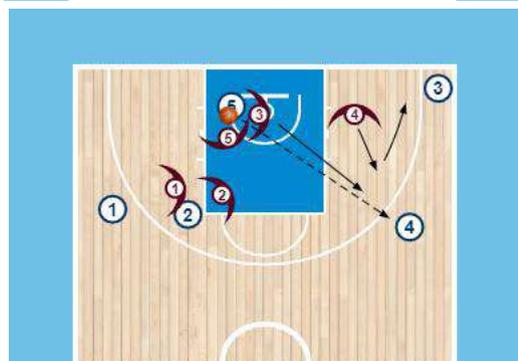
Diag.2

La collaborazione presa in considerazione, nell'esempio di coerenza del coach, è dove X2 cambia con X3 sull'uscita verticale di 2, dopo il blocco orizzontale tra 2 e 5. (Diag. 2)

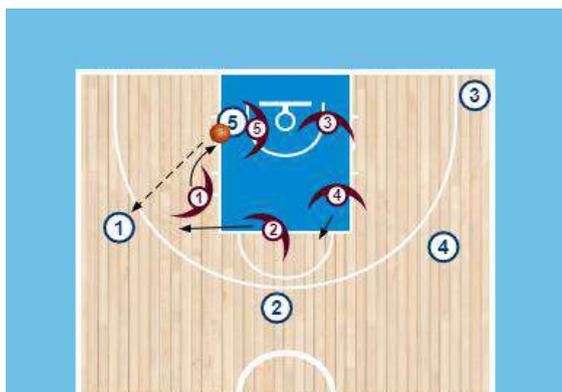


Diag.3

Dopo il blocco orizzontale, la palla entra in post basso a 5. (Diag. 3) Per coach Ponticiello per rimanere coerenti con la collaborazione fatta in precedenza, se 5 attacca sul fondo e X3 va ad aiutare e 4 scala, sulla palla che esce a 4 dovrà essere X4 che va sulla palla, oppure X4 può fare finte di aiuto per far perdere tempo vantaggioso all'attante, nel mentre X3 recupera la posizione difensiva corretta. (Diag. 4)



Diag.4



Diag.5

Non sarebbe invece stato coerente un aiuto o raddoppio dal lato forte, ovvero da parte del difensore del passatore. In evidente contrasto con la scelta precedente, in cui il cambio veniva effettuato dall'ultimo difensore su lato debole e non dal lato forte. (Diag. 5)

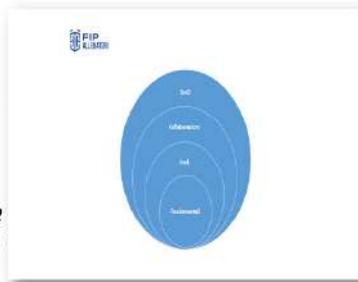
Coach Ponticiello prima di passare ad alcuni esempi, ci ricorda cosa significhi la costruzione di una difesa vs uomo. È l'insieme di più collaborazioni semplici e complesse, che devono "seguire un filo rosso coerente, che tenga insieme situazioni di 1c1, collaborazioni e si configuri come 5c5." Inoltre sottolinea l'aspetto di dare delle limitazioni all'attacco mentre si sta costruendo il nostro sistema difensivo.



Costruzione Difesa

Coerenza dei livelli

"Seguire un filo rosso coerente, che tenga insieme situazioni di 1vs1, collaborazioni e si configuri come 5vs5"



"non procedere nella costruzione da un punto troppo lontano e per parti troppo piccole"

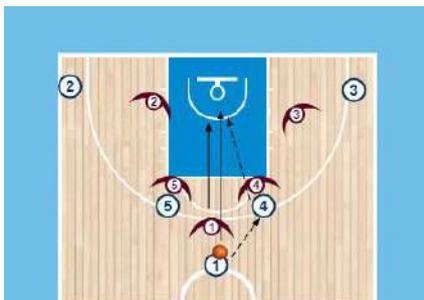


"La lista della spesa...": Le Parti



Il Primo esempio che ci fa vedere Coach Ponticiello, che rappresenta alla perfezione l'ultima frase scritta qui sopra è questo:

Partendo da uno schieramento Box, la palla va a 4 e 1 taglia forte a canestro. (Diag 6) (Prima collaborazione semplice di Dai e Vai su cui difendere). 5 va a bloccare per 2 che sfrutta il blocco per ricevere in guardia. (Diag. 7) (Collaborazione con blocchi lontano dalla palla). Poi 1 gioca l'uscita sul blocco di 5. (Diag.8) (Collaborazione con blocco su uscita diagonale). Per finire blocco verso il fondo di 5 su 1. (Diag. 9) (Collaborazione blocchi sulla palla).



Diag.6



Diag. 7



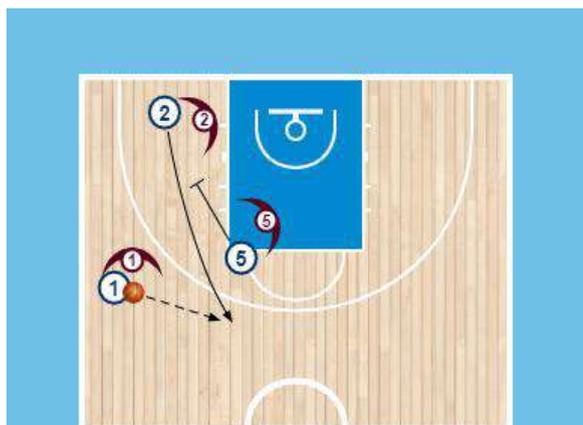
Diag.8



Diag.9

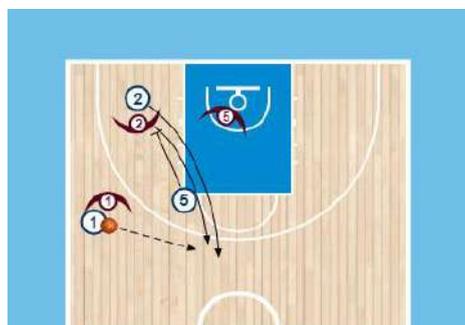
Un altro esempio che Coach Ponticiello ha fatto è sul Blocco Zipper:

Diag.10



Qui le scelte difensive da poter fare sono diverse (inseguire, tagliare, negare). Può essere giusta qualsiasi scelta venga fatta, l'importante è essere coerenti nelle collaborazioni successive, cercando di costruire un sistema difensivo che possa reggersi. (Il Coach deve assumersi le responsabilità delle proprie scelte difensive).

Anche perché i giocatori si accorgono immediatamente, alla seconda ripetizione, se il sistema non funzioni e non sia coerente nelle varie collaborazioni. (Diag. 10)



Diag.11

Ad esempio se dopo il blocco zipper, l'attacco prevede un Pick and roll centrale verso il centro, bisogna fare una difesa del blocco sulla palla che sia coerente con la scelta difensiva sullo zipper. (Diag. 11)

Essere coerenti:

Se X2 nega il blocco zipper ed X5 che protegge l'area, sul successivo Pick and Roll centrale, per essere coerenti, la difesa potrà fare solo contenimento o una lettura weak. (X5 sarà sicuramente leggermente in ritardo sulla salita di 5). (Diag. 12)

Non essere coerenti:

Chiedere ad X5 di essere aggressivo su quel pick and roll facendo ad esempio uno show sarebbe incoerente e non reggerebbe l'intero sistema difensivo.



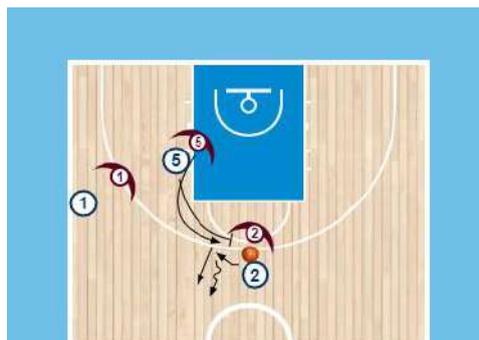
Diag.12

Altro esempio di *coerenza* sulla collaborazione zipper + pick and roll.

Se X2 prova a forzare il blocco, X5 potrà stare sulla linea di passaggio per 5. (Diag. 13)
E conseguenzialmente sul pick and roll centrale X5 riuscirà ad essere a contatto con 5, e potrà fare una difesa aggressiva come show o cambio. (Diag. 14)



Diag.13



Diag.14

- 4VS4 ZIPPER + TRIANGOLI + REC AD HANDICAP (DIAG. 1 & 2)

OBIETTIVO: NEGARE SU ZIPPER E RICEZIONI INTERNE

FOCUS: 3 TIRI E 2 VASCHE IN REC DOPO HANDICAP
- 4VS4 ZIPPER + TRIANGOLI + PIN DOWN (DIAG. 3)

OBIETTIVO: NEGARE SU ZIPPER E PIN DOWN

FOCUS: LETTURE D'EMERGENZA SUI RITARDI E RECUPERO DAL CONTROPIEDE
- 4VS4 ZIPPER + PIN DOWN E GHOST (DIAG. 4)

OBIETTIVO: INSERIMENTO GOING UNDER + SOFT HEDGE O CAMBIO (LETTURA D'EMERGENZA) SUL GHOST

FOCUS: LETTURE IN EQUILIBRIO E D'EMERGENZA SU ZIPPER, PIN DOWN E GHOST
- 5VS5 "ATTACCO ZERO" + ● HANDICAP

OBIETTIVO: LETTURE DIFENSIVE IN EQUILIBRIO E D'EMERGENZA SU ATTACCO ZERO

FOCUS: ZIPPER, PIN DOWN, GHOST P&R, TOP P&R, RIENTRO CONTROPIEDE - SEMPRE 2° POSSESSO SU CANESTRO IN CONTROPIEDE



MODULO 7

COSTRUZIONE DIFESA A ZONA PARI

STRUMENTI TECNICI/TATTICI

TECNICI	TATTICI
<i>POSIZIONAMENTO</i>	<i>GUARDARE</i>
<i>SCIVOLO/CORRO</i>	<i>TOCCARE</i>
<i>EQUILIBRIO</i>	<i>PARLARE</i>

CONTESTUALIZZAZIONE

La difesa a zona, esattamente come la uomo contro uomo include delle parti di 1c1 e collaborazioni. Queste vanno analizzate oltre che con riferimento a linee di passaggio, linea di penetrazione, linea della palla ed ai concetti di lato forte e lato debole, all' **1vs1 nelle zone di competenze**. Il focus va posto sul **togliere individualmente, e poi collaborando, lo spazio/tempo vantaggioso** alla squadra avversario.

LEZIONE

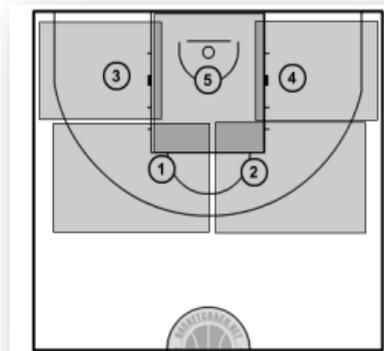
La lezione sul modulo 7 inizia con un quesito da parte di Coach Ponticiello:

Che cos'è una difesa a zona?

Occupare spazi, in maniera preordinata e collaborativa, togliendo vantaggi di 1vs1 in spazi/tempi vantaggiosi o con migliori caratteristiche fisiche/tecniche.

Perciò la differenza rispetto alla difesa uomo (dove la priorità è la responsabilità del proprio uomo e del rispettivo 1c1 con e senza palla), nella difesa a zona la priorità è la competenza della propria zona e dei rispettivi attaccanti presenti.

Coach Ponticiello dice che è fondamentale avere giocatori che si sappiano assumere le



responsabilità per fare zona, perché senza questa capacità, il rischio di confondere le proprie con quelle altrui, di fallire l'obiettivo di condividere la palla ed i tagli, può essere alto.



Come possiamo vedere dalla slide, nella costruzione della difesa a zona, sono comprese il posizionamento (forse ancora più importante rispetto alla difesa ad uomo, essendoci le zone di competenza), tutte le collaborazioni difensive semplici, e quelle relative all'uso di blocchi lontano e sulla palla.

Per tornare al concetto di Coerenza, (essenziale a tutti i livelli del gioco e quindi a maggior ragione nelle costruzioni difensive) spesso è meglio utilizzare le stesse regole difensive della uomo sulle diverse collaborazioni.

Quanti tipi diversi di zona esistono? E soprattutto perché si fa zona?

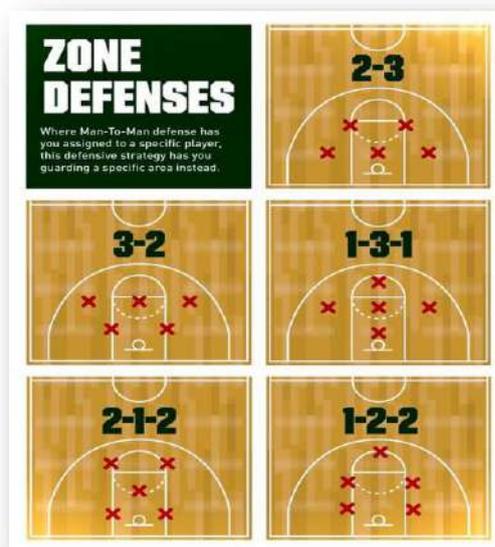
Le zone più comunemente usate si dividono in:

Fronte pari:

- 2-3
- 2-1-2

Fronte dispari:

- 3-2
- 1-3-1
- 1-2-2



Alla risposta perché si fa zona i corsisti hanno dato diverse risposte che si possono riassumere in questa slide:



“... perché una squadra si schiera a zona???”

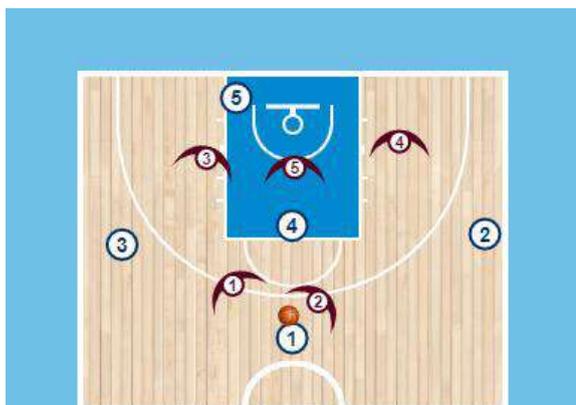
- a) *Effetto sorpresa,*
- b) *Per cambiare i tempi del gioco, alzandoli o abbassandoli*
- c) *Per centrare l'obiettivo di rompere la formula offensiva dell'attacco, costringendo l'attacco "a pensare"*
- d) *Per proteggere il ferro (gap fisico negli spazi interni, limitata tenuta dell'1vs1 fronte,)*
- e) *Per "nascondere" punti deboli o salvaguardare uno o più giocatori dai falli.*

Nb: lista in ordine casuale e non di importanza.



Coach Ponticiello fa l'esempio della zona 2-3 e ci mostra l'idea della sua zona:

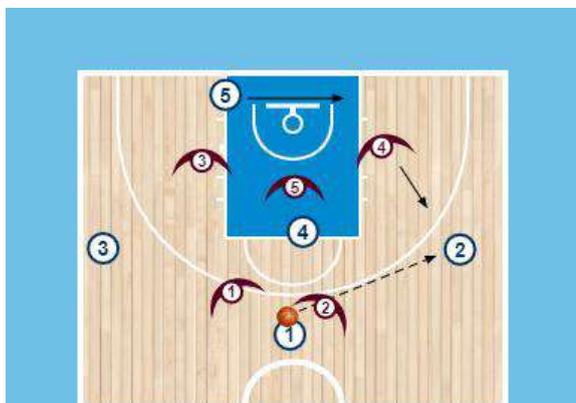
Diag.1



La linea davanti è composta da X1 e X2. Con la palla in punta la pressione sulla palla consiste nel posizionamento sulla linea di passaggio per i giocatori in ala alta. Si determina una sorta di apparente “buco” che spinge il palleggiatore verso il centrale. L'obiettivo è quello di costringere l'uomo in punta ad un passaggio di entrata lento e quindi di non muovere su questo la prima linea. In un certo senso è come se i due giocatori in prima linea effettuassero una sorta di

stunt, ovviamente, nel caso di un pull up scatta la responsabilità individuale e il contrasto proviene da quello vicino alla mano di palleggio. Nel caso di palleggio di mano destra X2 mette pressione utilizzando la mano interna per disturbare il palleggio, mentre il corpo e mano sinistra sono sulla linea di passaggio tra lui e 2. X1 è anch'esso sulla linea di passaggio per 3. (Diag. 1)

La linea dietro è posizionata con X5 al centro (suo obiettivo essere sempre sull'eventuale linea di penetrazione della palla), mentre X3 e X4 ai lati sono pronti a fare aiuto e recupero sui passaggi in ala.



Diag.2-3

Il coach ci spiega come si muovono le 2 linee, sul movimento di palla e sui tagli:

Sul passaggio 1-2, X4 dovrà comunque essere pronto ad aiutare e facilitare il recupero di X2. Ma sul primo passaggio l'obiettivo è il recupero di X2. (Diag. 2)

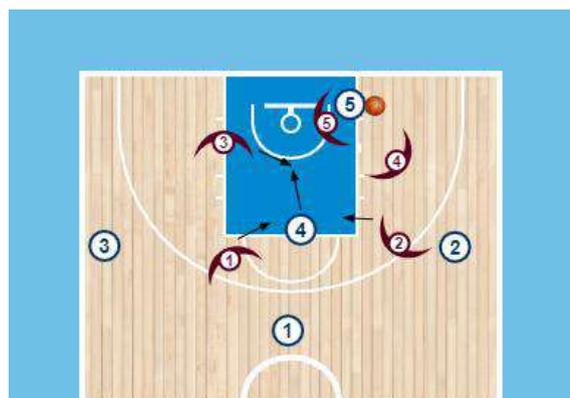
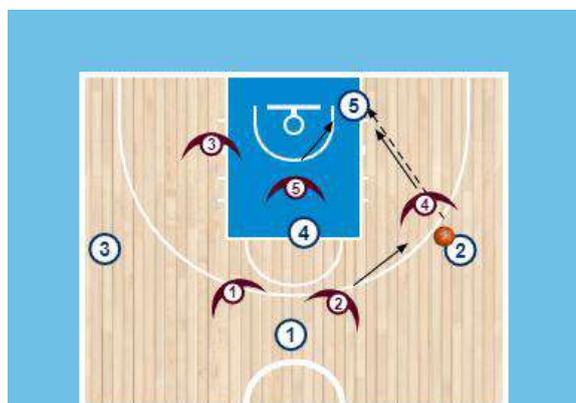
Questi recupera e mette pressione alla palla, mettendosi a muro tra lui e il canestro.

X5 va sul post basso, mentre 3 ed 1 riempiono l'area (1 cerca di avere il braccio interno sulla linea di passaggio tra 2 e 4, stando attento a non essere completamente davanti, per non agevolare un blocco di contenimento per 3).

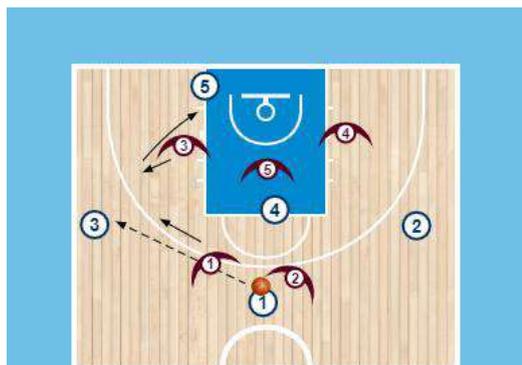
(Diag. 3)

Su 4 che taglia a canestro dopo che la palla è arrivata a 5, sarà X3 a fermare il taglio.

Coach Ponticiello ci fa notare, dopo questi movimenti difensivi, che i principi delle rotazioni, dei bump per fermare i tagli, del lato debole, sono gli stessi della difesa ad uomo, solamente che nella 2-3 non c'è il riferimento del proprio uomo, ma dell'attaccante nella propria zona di competenza. (Diag. 4)



Diag.4



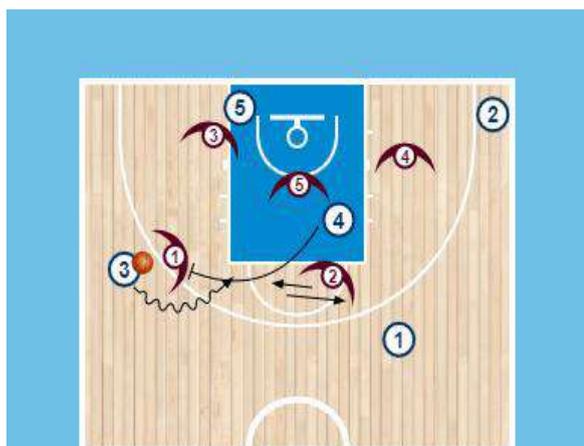
Diag.5-6

Sulle penetrazioni coach Ponticiello ha come regola che X5 debba chiudere qualsiasi penetrazione.

Perciò deve essere sempre con il corpo rivolto verso la palla e pronto a mettere il corpo appena l'attaccante entra in area. (Diag. 5) Gli altri difensori occuperanno gli spazi vantaggiosi per la difesa. La linea dietro toglierà gli scarichi corti dentro l'area (anticipi aperti, cercando di mettere il corpo sulla linea di passaggio), mentre la linea davanti si occuperà del passaggio in post alto (sempre in anticipo aperto, non con tutto il corpo, per evitare blocchi flare) e scarichi sul lato debole. (Diag. 6) Essenziale che la seconda linea non si faccia mai battere sul fondo e che quindi la copertura di X5 abbia le caratteristiche di un cambio di competenze e non di un cambio d'emergenza. Coach Ponticiello

sottolinea come esattamente nelle medesime modalità espresse nella costruzione della difesa ad uomo, "la ragione sociale" di questa zona sia il tenere l'1c1, non essere battuti e quindi sui fondamentali difensivi.

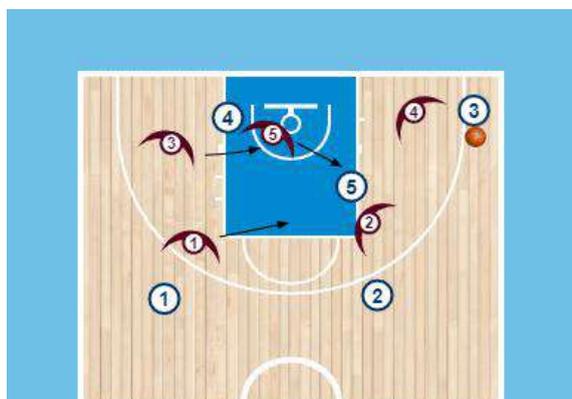
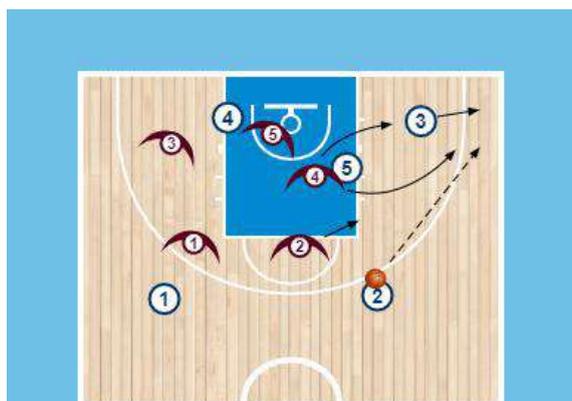
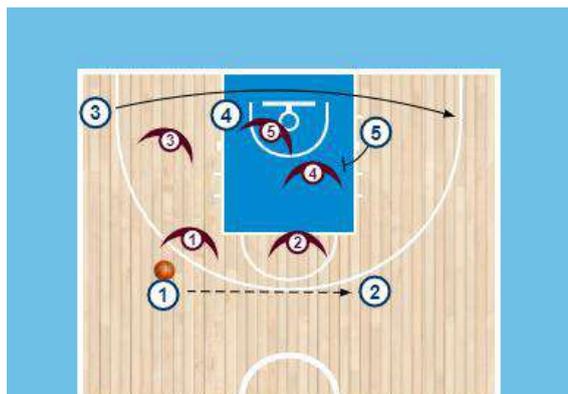
Diag.7



Sui blocchi con la palla coach Ponticiello afferma che la soluzione più immediata da applicare per i giocatori e rimanere con le stesse regole della uomo. Ad esempio potrebbe esser applicato un drop più cambio su penetrazione profonda di di 3. Con X1 a mettere pressione alla palla e spingere 3 dentro l'area con il corpo (togliere spazi vantaggiosi), una volta consegnato a 5, andrà poi con corpo e braccia sulle linee di passaggio. X2 è pronto a fare uno stunt, mettendo braccio interno sulla penetrazione e braccio esterno sulla linea di

passaggio per 1. (Diag. 7) Ma adoperare una collaborazione differente, ice o switch – switch out (cambio a 3), se comunemente adoperata nella difesa ad uomo contro uomo, così come una eventuale lettura weak a spingere l'uomo con palla ad adoperare la mano debole, è assolutamente possibile.

Diag.8-9



Per ultimo coach Ponticiello ha analizzato gli spostamenti della zona sui blocchi lontano dalla palla.

Con la palla in ala e l'angolo pieno, i difensori hanno ognuno un proprio uomo di riferimento nella propria zona di competenza. (Diag. 8)

Con l'attacco che cerca di creare un sovrannumero sul lato debole, la difesa dovrà essere brava a prendere iniziativa e a negare gli spazi vantaggiosi che l'attacco vuole prenderci.

X4 sul blocco di contenimento di 5, attraverso

l'uso dei perni si posizionerà sopra, e sarà pronto, con passaggio in angolo, ad eseguire il close out, ed esser dentro la regola di non farsi battere sul fondo. (Diag. 9)

X5 nel mentre X4 va verso l'angolo si sposta su 5 andando con braccio sulla linea di passaggio tra 2 e 5, ed eventualmente pronto a chiudere la penetrazione di 3 verso il centro. Mentre la palla

si sposta, X1 e X3 corrono per posizionarsi in lato debole, cercando di negare gli spazi vantaggiosi vs zona (post alto e la linea di fondo). (Diag. 10)

Diag.10

Coach Ponticiello in ultimo si sofferma sui fondamentali Tattici:

1. Guardare

2. Parlare/Comunicare

Sono indispensabili nella zona, non avendo ognuno il proprio uomo di riferimento, vedere e comunicare gli spostamenti degli uomini nelle zone di competenza è importantissimo per negare gli obiettivi dell'attacco e prendere vantaggio difensivamente.



PROPOSTA DIDATTICA

Comitato Nazionale Allenatori

COSTRUZIONE DI UNA DIFESA A ZONA FRONTE PARI

• PRESENTAZIONE: 5c5 schieramento 5 fuori (D.1)

OGGETTIVO: ZONE DI COMPETENZA 1°/2° LINEA e X5

• PARTE CENTRALE:

a) ACA MC didattico vs schieramento FISSI (D.2)

OGGETTIVO: POSIZIONAMENTO - COMUNICAZIONE

FOCUS: DIFESA SULLA PALLA, MUOVERSI "MENTRE", PARLARE (PALLA, CI JUNGU, TIRA)

b) ACA MC vs schieramento 3E + POST AUTO (D.3)

OGGETTIVO: COMPETENZE POST AUTO E SUI TAGLI

FOCUS: PALLEGGIO A DISTANZE, ZONATI, PARLARE (TAGLIO)

LIMITAZIONE ATTACCO: MAX 1 PALLEGGIO

c) ACA MC W SCHIERAMENTO 1 PG - 1 POST AUTO - 2 ANTOU (D.4)

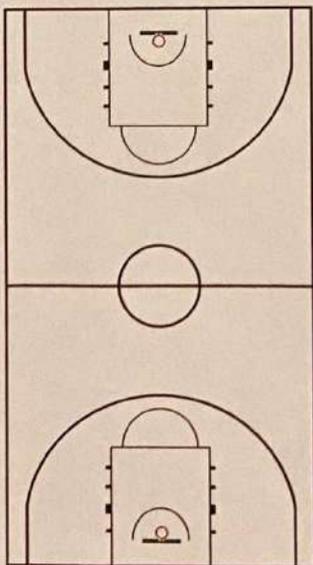
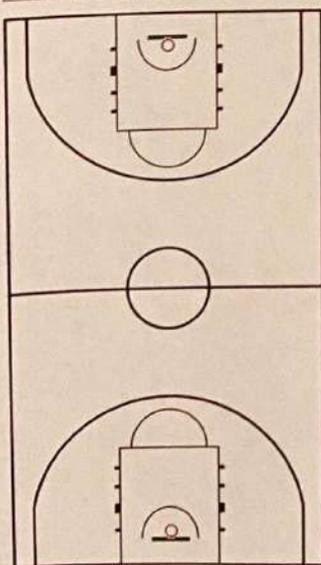
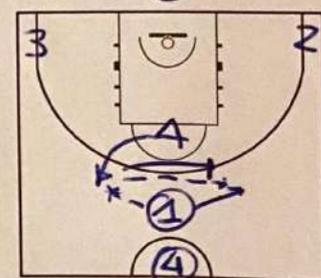
OGGETTIVO: BLOCCO SULLA PALLA

FOCUS: CONTENIMENTO, STUNT, PARLARE (BLOCCO)

LIMITAZIONI: P/POP E MAX 1 PALLEGGIO (BLOCCATO SOLO PULL UP)

• VERIFICA: 5c5 (D.5a e 5b)

OGGETTIVO: VERIFICA + BLOCCO DI CONTENIMENTO
COMPETENZE CON PALLA IN POST CASO



MODULO 8

COSTRUZIONE DI UN ATTACCO ALLA DIFESA A ZONA PARI

STRUMENTI TECNICI/TATTICI

TECNICI	TATTICI
<i>POSIZIONAMENTO</i>	<i>GUARDARE</i>
<i>PALLEGGIO/PASSAGGIO</i>	<i>TOCCARE</i>
<i>ARRESTI</i>	

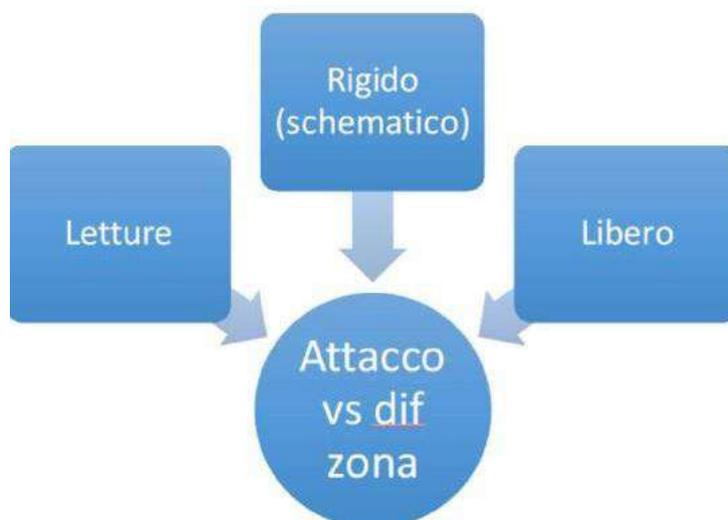
CONTESTUALIZZAZIONE

Prendere vantaggio individualmente o di squadra e mantenere individualmente o di squadra un vantaggio per eseguire tiri ad alta percentuale (concretizzare vantaggio).

Nel 5vs5 l'unione dell'1vs1 senza palla e di quello con palla, con la cura del collaborare e dell'occupare gli spazi (vantaggio fondamentale vs zona saper riconoscere gli spazi diversi da una difesa a uomo, ovvero posizionarsi nei "buchi", le zone di frattura delle differenti zone di competenza dei difensori) e quindi attaccare nel rispetto dei giusti tempi e spazi.

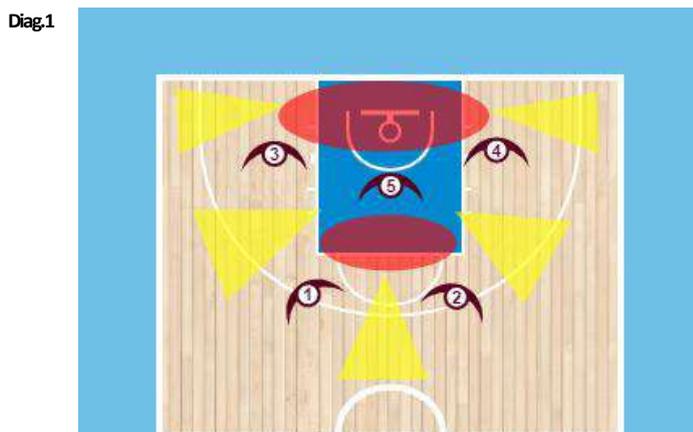
LEZIONE

La presentazione dell'attaccare una zona parte con questa foto :



Coach Ponticiello parla in primis delle situazioni Rigide, ormai in disuso e non a passo con i tempi in quanto non c'è l'assoluta coerenza con l'osservare spazi e rispettare i tempi che sono alla base .

Infatti il vantaggio principale ,da prendere ,vs una zona, è quello di occupare spazi vantaggiosi prima che li occupi la difesa



Nel diagramma sopra, coach Ponticiello ha voluto evidenziare le zone dove si può PV vs una zona 2-3. Ovvero i coni in giallo è dove la zona soffre le penetrazioni (dove è più facile PV, e soprattutto si aprono linee di passaggio per MV e concretizzarlo). Mentre le zone in rosso è dove l'attacco dovrebbe appoggiare la palla. Quelle zone di campo sono fondamentali per PV e attraverso l'utilizzo dei fondamentali tecnici (uso dei perni, uso del corpo, passaggi laterali, skip, etc...) per MV e concretizzarlo.

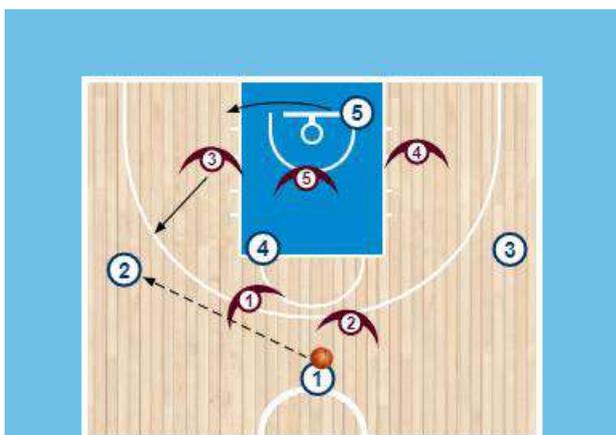
Facendo scelte consapevoli per attaccare la zona, è giusto basarsi su questa scala di strumenti a cui fare riferimento per la costruzione e la propedeuticità soprattutto in fasce giovanili



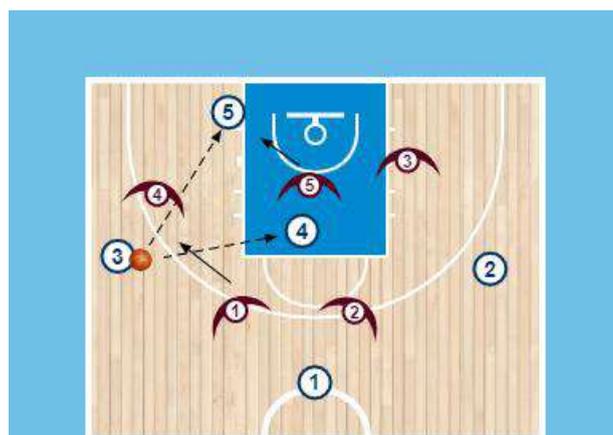
POSIZIONAMENTO

Il posizionamento contro una difesa a zona può essere assunto in maniera:
- statica o iniziale

Attraverso un posizionamento negli spazi critici (vantaggiosi) della zona 2-3, l'utilizzo dei passaggi, delle finte (per far dichiarare i difensori), l'utilizzo del corpo (per giocare contro i difensori delle 2 linee) con i relativi usi dei perni ad aprire o chiudere. Con questi fondamentali tecnici e tattici ed il giusto posizionamento l'attacco può PV e mantenerlo per poi concretizzarlo.



Diag.2



Diag.3

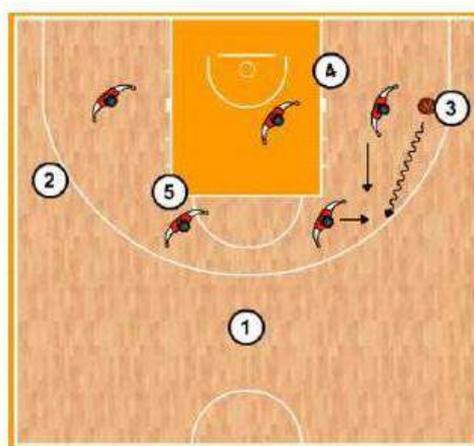
PALLEGGIO

Secondo strumento, forse quello più importante per poter attaccare la zona è quello del palleggio.

Per attaccare



Per distorcere



Come possiamo vedere dalla slide di coach Ponticiello il palleggio può essere utilizzato per 2 motivi principalmente:

1. **Per attaccare** (saper giocare 1c1 con palla tra le linee, nelle distanze intermedie, per PV o MV, sapendo fare le scelte tecniche giuste)
2. **Per distorcere** (Creare indecisione nelle zone di conflitto, per creare linee di passaggio, per PV o MV)

Con riferimento al palleggio ad attaccare, coach Ponticiello sottolinea come nella condizione statica, quella di avvio, il palleggiatore non si debba avventurare in un palleggio profondo (che come mostrato nella costruzione della difesa, è ciò a cui la stessa vuole indurlo), bensì ad attaccare la spalla interna di uno dei due difensori in prima linea, in questo modo attraverso l'uso del perno ad aprire, si costruisce una linea diretta di passaggio per l'ala.

Invece il palleggio a distorcere consiste nel forzare cambi di responsabilità tra prima e seconda linea della difesa (Diag.4). Il significato tecnico del distorcere con il palleggio le competenze delle linee della zona, coincide con ciò che avviene nell'attacco alla difesa a uomo, allorché l'attacco forza la difesa a cambiare su un pick and roll. (Diag.5-6)

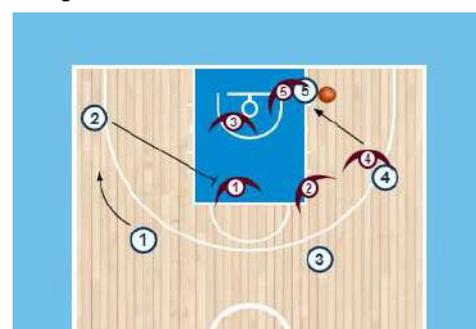
Diag.4



Diag.5



Diag.6

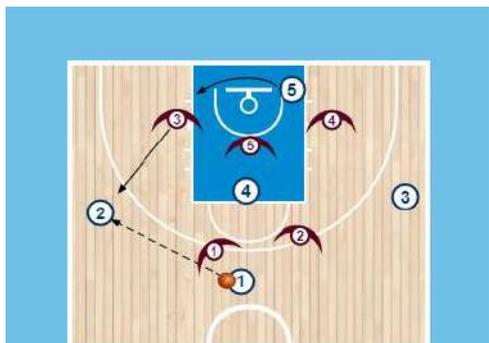


Tagli

Coach Ponticiello dopo il palleggio, spiega l'importanza dei tagli nell'attaccare la zona.

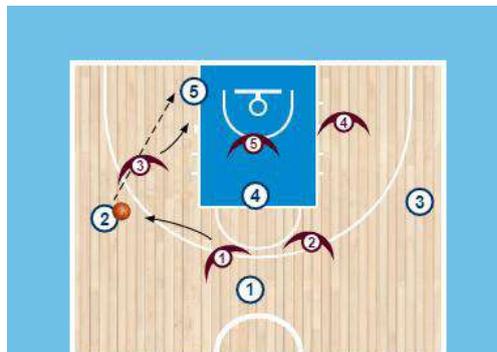
Per spiegare i tagli vs zona il coach pone 3 punti importanti a cui rispondere:

1. **Come.** Qui si parla di tecnica, l'uso dei perni per PV o MV (soprattutto in post alto e basso), cambi di direzione e velocità.
2. **Quando.** Qui si parla di timing giusto, il saper collaborare con i movimenti dei compagni di squadra. Saper leggere gli spazi vantaggiosi nel momento giusto.
3. **Dove.** Qui si parla principalmente di fondamentali tattici. Guardare gli spazi vantaggiosi lasciati vuoti dalla difesa e giocare di flash, soprattutto per attaccare il post alto e dietro la seconda linea.



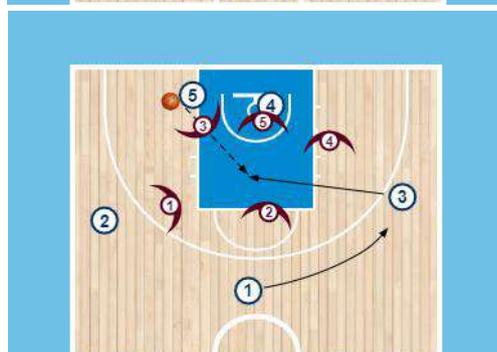
Diag.6

Diag.7



Diag.8

Diag.9

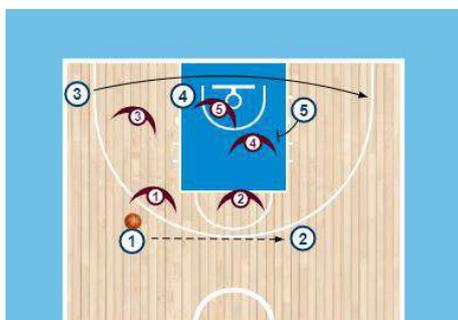


Uso dei Blocchi

Infine per attaccare la zona si possono sfruttare le collaborazioni con blocchi:

Diag.10

Il coach analizza per primo i blocchi lontano dalla palla:



Possono essere a PV. Spesso sono blocchi di contenimento o flare (sulla spalla esterna o dorsalmente ai difensori), fondamentale è per il bloccante dare sempre la seconda linea di passaggio giocando negli spazi vantaggiosi. È come nell'attacco alla difesa ad uomo, fondamentale l'1c1 prima del blocco. Ad esempio il flash di 5 sul blocco di contenimento sulla linea di fondo a costringere a X4 a chiudere gli spazi e quindi a sbattere sul blocco di 5. Successivo il lavoro di 5 a prendere contatto con il centrale ed offrire un bersaglio (interno alla palla). (Diag. 10)

Diag.11



Oppure a MV, quando si ha appoggiato la palla negli spazi vantaggiosi contro zona, come post alto e post basso. (Diag. 11)

Infine l'ultimo modo per attaccare la zona è tramite l'uso dei blocchi sulla palla, anch'essi utilizzati per PV (Diag. 12-13) o MV. I pick and roll a MV, sfruttano i movimenti della difesa (aiuti, stunt, indecisioni), andando a bloccare sui recuperi dei difensori. Importante è l'angolo di blocco su questi pick (probabilmente prendendo il difensore tra la spalla esterna e il dorso). (Diag. 14-15) Infatti bisogna evitare che il difensore passi in terza e faccia perdere il vantaggio all'attacco.



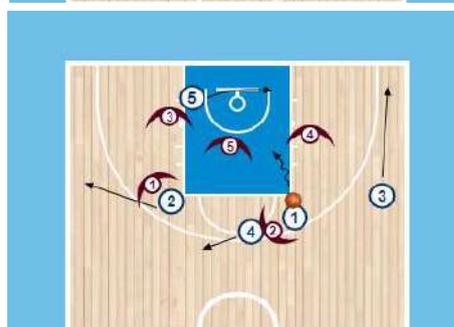
Diag.12



Diag.13



Diag.14



Diag.15

ATTACCO VS ZONA PARI (G. Piazza)

Corso Allenatore 2 Anno 2022

QUESTO E' L'ATTACCO ALLA ZONA FRONTE PARI CHE VORREI PROPORRE. FAMMI SAPERE SE PUO' ANDARE.

A LIVELLO DI COSTRUZIONE PENSAVO DI LAVORARE PRIMA SULLE SOLUZIONI DI TIRO DEI GIOCATORI INTERNI(MEZZO ANGOLO, FLASH PIVOT E COLLABORAZIONI DI PASSAGGIO TRA LORO, 2vs0 + 2app)



ESERCIZI DI TIRO E COLLABORAZIONI PER GLI INTERNI, CHI NON TIRA PRENDE IL RIMBALZO E FA APERTURA (IN CONTINUITÀ)

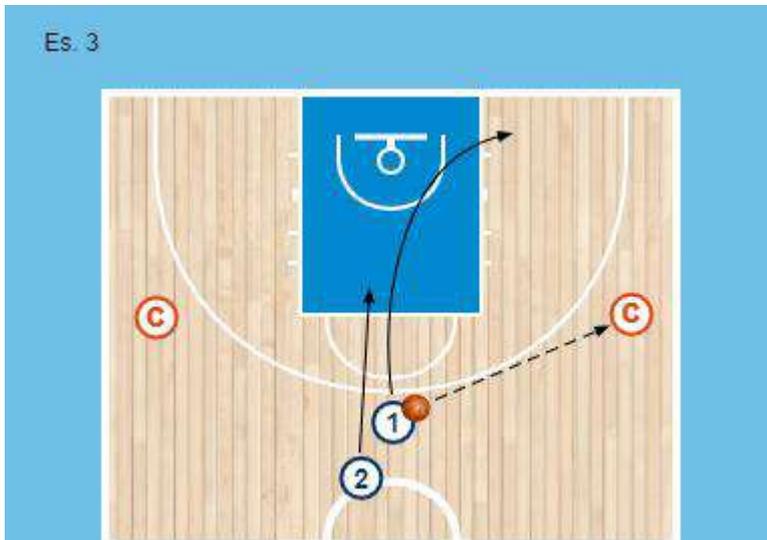


PASSAGGIO SKIP

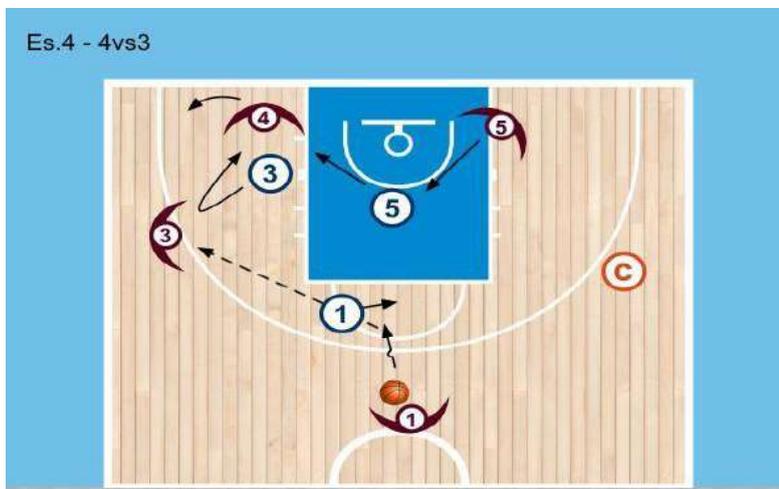
ATTACCO VS ZONA PARI (G. Piazza)

Corso Allenatore 2 Anno 2022

COLLABORAZIONI INTERNE (NON INTERROMPERE IL FLUSSO DEL CONTROPIEDE)



1 SI FA MARCARE DA x1 PER CREARE UNA SITUAZIONE DI 3C2



MODULO 9

DIFESA PRESSING UOMO/ZONA CARATTERISTICHE E COSTRUZIONE

STRUMENTI TECNICI/TATTICI

TECNICI	TATTICI
SCIVOLO/CORRO	GUARDARE
EQUILIBRIO	PARLARE
AIUTI/FINTE	

CONTESTUALIZZAZIONE

È una difesa tattica e strategica. Utilizzata per vari scopi come: Controllo del ritmo gara, rompere i tempi di gioco, insegnare a “rubare” tempo o palla e “strategica” in partita.

Nasce dall’assoluta collaborazione dei 5 giocatori nell’obiettivo di **prendere spazi vantaggiosi** che utilizzerebbe l’attacco per andare nella propria metà campo offensiva o giocare secondo le proprie idee. Ma alla base di ogni tipo di difesa pressing ci deve essere assolutamente l’1c1 difensivo. Il difensore deve essere capace di pressare la palla senza farsi battere.

La difesa può essere di due tipi: Contenitiva o Aggressiva.

LEZIONE



Coach Ponticiello esordisce recuperando la slide delle collaborazioni sui punti di riferimento difensivi. Questi concetti devono essere chiari a tutta la squadra per iniziare a lavorare su una difesa allungata su tutti i 28 metri del campo. Come seconda cosa il coach si sofferma sull’importanza della domanda:

Perché Pressare?



Perché pressare

- “Insegnare”
- “Rubare” un pallone
- “Strategie” partita



Mangiare tempo

Alzare il ritmo

Queste sono le risposte sul perché pressare:

La **prima** risposta, è che sicuramente ad un gruppo giovanile, lavorare su una difesa pressing sui 28 metri, permette di insegnare fondamentali tecnici e tattici (esempi: correre e scivolare, timing e spazi di un raddoppio, lato forte e debole a tutto campo e posizionamento, guardare e comunicare).

La **seconda** è sicuramente per provare a rubare palla. A livello giovanile e non solo. La **terza** risposta, riguarda maggiormente i senior, e riguarda il fare pressing a livello strategico. Per mangiare tempo e togliere ritmo ad una squadra a cui piace correre e giocare in early offense. Oppure per alzare il ritmo e cercare di far fare all’attacco soluzioni di tiro a loro non congeniali e metterli in confusione.

Come già è stato anticipato, la difesa pressing può essere di due tipi (a livello di atteggiamento), di tipi contenitivo o di tipo aggressivo. In base all’atteggiamento del pressing è importante mettere dei target ed allenarli a livello tecnico e tattico.



Tipi di pressing = chiarezza degli obiettivi

Per abbassare il ritmo= contenimento

Per alzare il ritmo= aggressivo

NO CANESTRI DA SOTTO

SI	NO	SI	NO
Passaggi orizzontali-dietro	Passaggi verticali	Raddoppi	Far ragionare
Difensori dietro la linea della palla	Difensori sopra la linea della palla	Pressione su palla	Far tenere testa alta
Contenere l' 1vs1	Attaccare l' 1vs1	Anticipo vicino alla palla	Ribaltamenti veloci
1vs1	Raddoppi.....	Passaggi skip lenti	Passaggi tesi
Far fermare la palla per pensare	Palla in mezzo	Far stringere gli spazi	Far allargare gli spazi

Copyright grafica Andrea Capobianco

La difesa pressing probabilmente è nella pallacanestro l'aspetto di integrazione più eclatante. Infatti i giocatori devono essere preparati su tutti gli aspetti: Tecnico/Tattico, Fisico, Mentale.



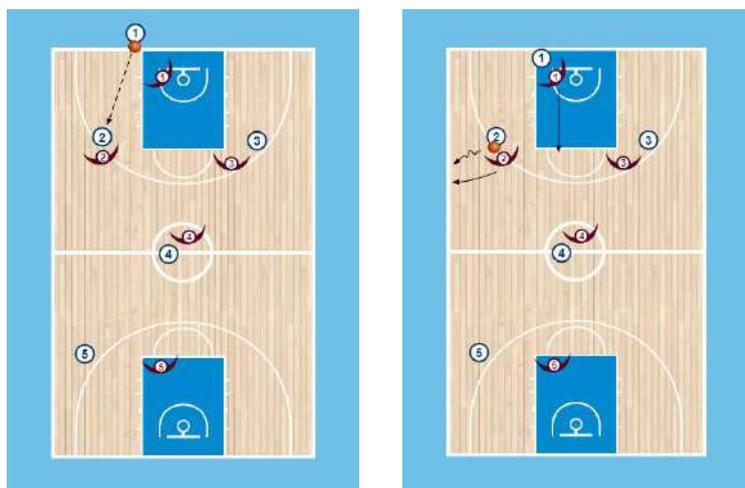
Cosa devono saper fare i giocatori

TECNICAMENTE/TATTICAMENTE	FISICAMENTE	MENTALMENTE
Posizionamento difensivo	Equilibrio	Capacità di guardare / leggere
Scivolamenti	Velocità - Rapidità	Senso di responsabilità
Correre e scivolare	Capacità di orientamento	Capacità collaborative
Uso delle braccia	Fantasia motoria (finte)	Capacità di autonomia
Aiuto - sfondamento	Rapidità di mani/braccia	Capacità comunicative (parlare)
Rotazioni . cambi	Anticipazione motoria	Spirito di sacrificio
Lettura spazio / tempo (distanza/ scelta del tempo d' aiuto)	Differenziazione spazio/temporale	Coraggio
Finte	Coordinazione segmentaria	Pazienza / disciplina

Copyright grafica Andrea Capobianco

La schermata di cui sopra, mostrata con il power point, viene in seguito spiegata in base all'esposizione di un paio di esempi. Una difesa pressing a uomo (con diverse regole), mentre un'altra un pressing a zona:

Ponticciello sottolinea come non intenda costruire una run e jump o una zona press, piuttosto adoperare aspetti di queste per rendere chiaro il senso della griglia di cui sopra.



Diag.1-2

Il primo pressing analizzato da coach Ponticciello è un pressing a uomo, aggressivo, per provare a rubare palloni. Comunque, una difesa che vuole alzare il ritmo dell'attacco. Obiettivo di X2 è di farlo ricevere il più vicino possibile alla linea di fondo (spazio vantaggioso per la difesa). (Diag. 1) Una volta che 2 ha ricevuto palla, l'obiettivo è di mandarlo negli spazi poco

vantaggiosi (verso la linea laterale) e farlo andare fuori controllo. Nel mentre X1 correrà sotto la linea della palla, pronto ad occupare lo spazio vantaggioso per l'attacco. (Diag. 2)

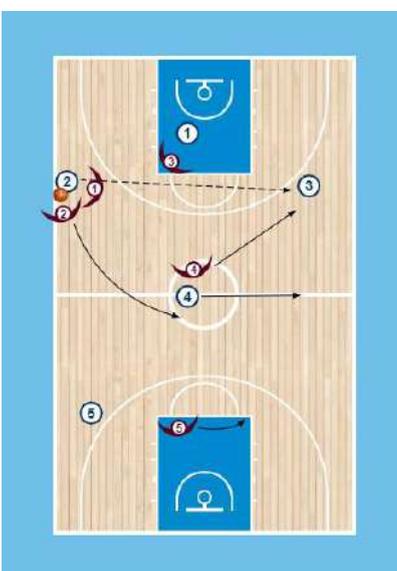


Diag.3

Per riuscire a fare una difesa pressing aggressiva, che vuole recuperare dei palloni, è fondamentale muoversi nel mentre.

Mentre X1 va raddoppiare (mettendo il suo piede affianco a X2, 2 non deve spezzare il raddoppio), X3 deve correre ed anticipare il passaggio tra 2 e 1, mentre X4 “balla” tra 3 e 4 e valuta se su eventuali passaggi mal riusciti di 2 può anticipare il passaggio. (Diag. 3)

Fondamentale qui è anche la capacità di anticipazione della giocata di 2 per riuscire a prendere gli spazi vantaggiosi prima dell’attacco.



Diag.4

Quando la palla esce da 2 verso 3, e X4 ha letto che non era possibile anticipare il passaggio, la difesa dovrà muoversi insieme nel mentre per tornare in equilibrio.

X4 dovrà fare contenere l’avanzata in palleggio di 3, mettendo pressione sulla palla per rallentarlo e facilitare il recupero degli altri difensori. Nel mentre X2, andrà in rotazione e correrà diagonalmente il campo andando ad occupare lo spazio centrale del campo (spazio vantaggioso per l’attacco), mentre X1 e X3 andranno a posizionarsi correndo sotto la linea della palla. (Diag. 4)



Diag.5

Se invece si programma una difesa pressing più contenitiva (più per rubare tempo all’attacco che per rubare palloni). Sul raddoppio X3 non andrà ad anticipare il passaggio ad 1, ma andrà ad occupare lo spazio vantaggioso (corsia centrale) per l’attacco. (Diag. 5)

Diag.6



Diag.7



Una difesa pressing ad uomo, con regole diverse, oppure semplicemente perché difensore (x) non riesce a chiudere la linea, può essere che vada a raddoppiare a metà campo con l'uomo centrale (X4). (Diag. 6)

Importante è che X2 metta pressione sulla palla, costringendo 2 a perdere controllo, o comunque non fargli guardare tutto il campo.

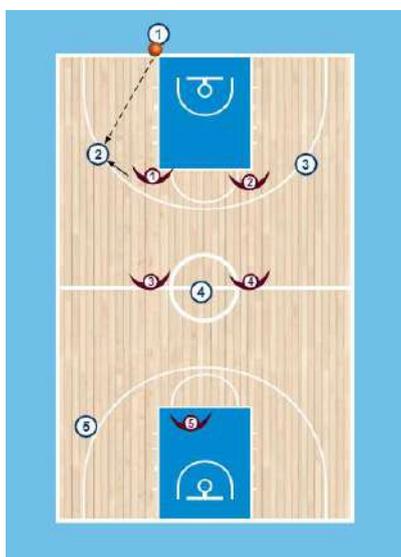
X4 va a raddoppiare vicino alla linea di metà campo (ancora meglio se subito dopo aver superato la linea).

X3 recupererà andando ad occupare gli spazi vantaggiosi per l'attacco (X3 andrà ad anticipare il passaggio per 4, mentre X1 andrà ad occupare la fascia centrale). (Diag. 7)

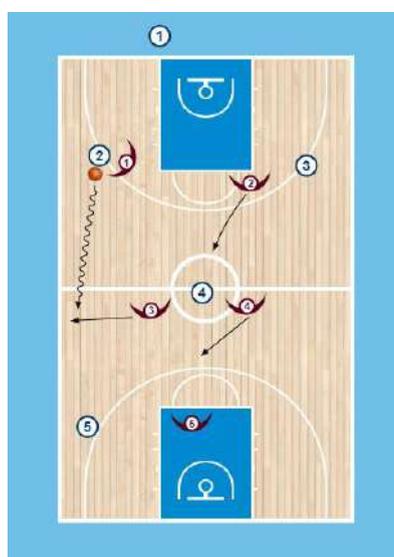
X5 valuta spazi e tempi per provare ad anticipare 5 su un eventuale passaggio. Essenziale è decidere se X5, il "portiere", sia chiamato ad essere parte della rotazione, oppure debba soltanto coprire l'area.

Ultima difesa a pressing analizzata è una difesa pressing a zona: 2-2-1

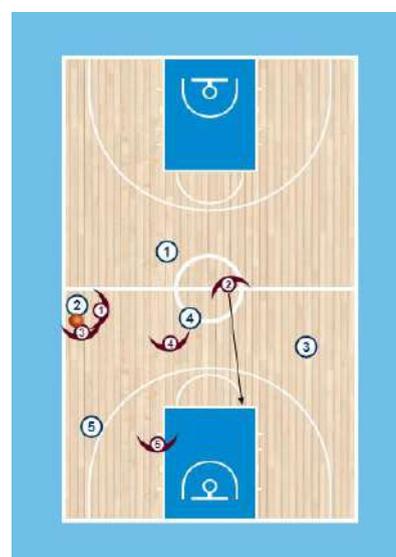
Obiettivi di questa difesa sono simili a quella ad uomo, soprattutto nell'obiettivo di X2 (tenere 2 sul lato), e di timing e spazi del raddoppio sul lato. (Diag. 8) X2 e X4 si muovono diagonalmente, andando ad occupare la fascia centrale del campo (spazio vantaggioso per l'attacco). (Diag. 9) Questi pressing sono nella maggior parte dei casi, pressing di tipo contenitivo, che vogliono far perdere tempo all'attacco. Una volta che l'attacco ha superato la metà campo, la difesa può sia schierarsi a zona oppure ad uomo, in base alle regole iniziali date dal coach. (Diag. 10)



Diag.8



Diag.9



Diag.10



COACH FEDERICO FILESI



C.N.A. TOSCANA

PROPOSTA

COSTRUZIONE ZONA PRESSING 1/3/1

INIZIO STAGIONE
U18 / SECONDA GIUGNO

10' **5c0** PRESENTAZIONE (AREE DI COMPETENZA / COMPITI) **DIAGR 1/2B**
5c5 "CAMMINATO" X VEDERE SITUAZIONI BASE VS ATTACCO

(ATTIVAZIONE FISICA PROPEDEUTICA)

10' **EX 2c3** X RADDOPPI ALTI - RIBALTAMENTO E ALLINEAMENTO
 (SI PARTE DA **DIAG 2**) **FOCUS**: FERMARE PALL. - TECNICA RADD - VOLARE CON PALLA

PRIMA ATTACCO "GUIDATO" PER ACQUISIZIONE **DIAGR 3e4** VOGLIAMO PASSAGGI LENTI

15' **EX 3c4** X RADDOPPI BASSI (**DIAGR 5**) "GUARDARE FOND. TATTICO"
FOCUS: GIOCARE SULLE LINEE DI PASSAGGIO - "VOLARE CON LA PALLA"

USA DELLE LINEE DI RADDOPPIO ALTO (SI PARTE TRS **DIAG 2** + UN ALI/DIT)

10' **EX 4c4** DA TIRI LIBERO QUARANTI FISSI **DIAGR 6**
 NO FASGA EX **FOCUS**: COMUNICAZIONE - TIMING

15' **EX 5c5** DA TL (5 PASSAGGI A SINISTRA) A PLI

15' **5c5** TUTTOCAMPO ZONA PRESS A CHIAMATA

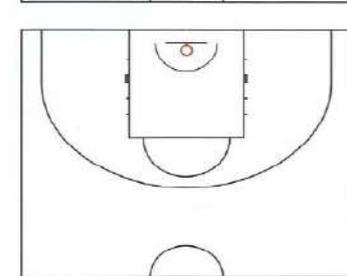
DIAGRAMMA 2



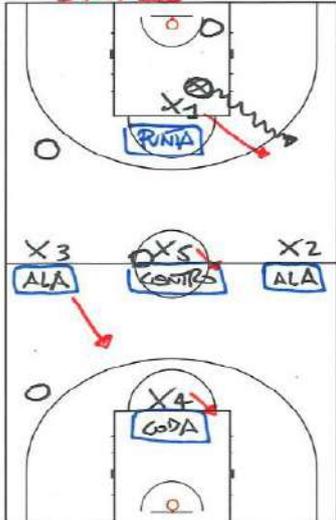
DIAGR 3



DIAGR 4



DIAGR 1a



DIAGR 1Bis



DIAGR 5



DIAGR 6



MODULO 10
ATTACCO AL PRESSING
RIMESSE

STRUMENTI TECNICI/TATTICI

TECNICI	TATTICI
<i>PALLEGGIO</i>	<i>GUARDARE</i>
<i>PASSAGGIO</i>	<i>TOCCARE</i>
<i>1VS1 SENZA PALLA</i>	

CONTESTUALIZZAZIONE

L'idea è quella di **prendere e mantenere** spazi vantaggiosi utilizzando, come strumento i fondamentali tecnici e tattici che possano aiutare la collaborazione.

L'obbiettivo sarà quello di mantenere equilibrio e giocare in controllo.

Il fondamentale palleggio sarà fondamentale per **mantenere il vantaggio** acquisito attraverso **l'1vs1 senza palla e il posizionamento**.

LEZIONE

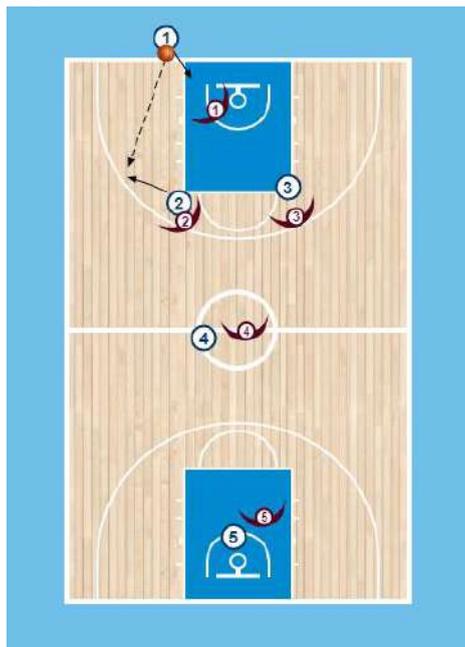
Coach Ponticiello esordisce parlando di giocare in opposizione a ciò che vuole la difesa, attaccare gli spazi vantaggiosi (corsia centrale).

-Cercare di mantenere Equilibrio.

Attraverso una buona spaziatura di squadra, (attraverso i fondamentali tecnici del passaggio, uso dei perni e del corpo negli smarcamenti, cambi di direzione e velocità per dare delle linee di passaggio aggiuntive negli spazi vantaggiosi).

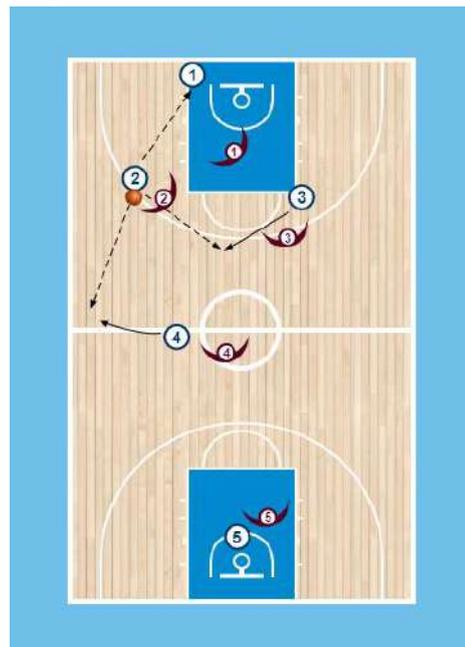
Ma anche e soprattutto facendo pagar dazio alla difesa per la sua aggressività.

Diag.1

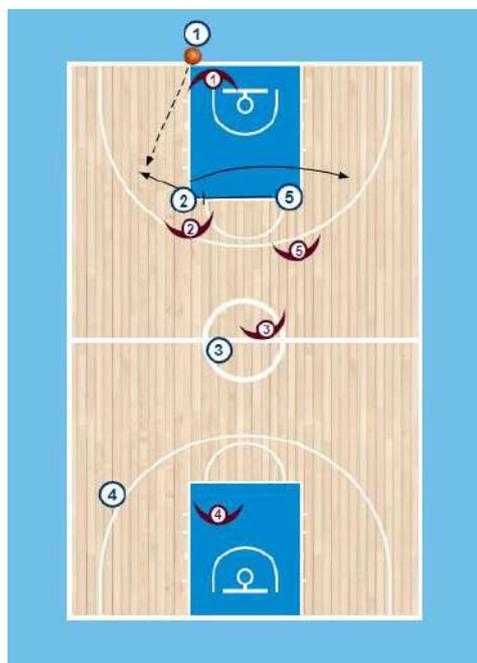


Il primo esempio che ha fatto Coach Ponticiello è di un attacco che cerca di occupare la corsia centrale del campo (zona fondamentale, che permette di avere più linee e angoli di passaggio, da attaccare con i passaggi o palleggi). (Diag. 1) Fondamentale quando X2 riceve la palla è l'utilizzo del perno per fronteggiare, tramite giri dorsali o frontali in base a spazio e tempo.

Diag.2



Mentre per 3 e 5 importante è il saper giocare 1c1 senza palla negli spazi vantaggiosi, con cambi di direzione e velocità. (Diag. 2)



Diag.3

Altro esempio fatto dal Coach è con un big man a prendere l'apertura. Questo tipo di rimessa è un po' più tattica, e spesso viene usata a livello senior, dove X5 spesso è ultimo uomo a chiudere l'area, e 5 può giocare senza pressione, per prendere l'apertura e per portare blocchi. (Diag. 3)

Altro aspetto sottolineato dal Coach è:

- Giocare sotto controllo, quindi gestendo il ritmo in base alle proprie abitudini. Non avere frenesia, cercare di mantenere il ritmo del proprio gioco.

Per giocare sotto controllo è importante il fondamentale tattico del guardare e i fondamentali tecnici del passaggio e del palleggio.

PASSAGGIO:

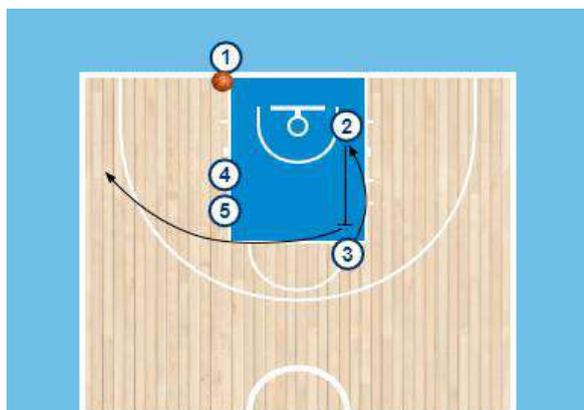
Usare passaggi che mantengano il vantaggio andando nello spazio concesso dalla difesa. Quindi da sopra la testa e laterali, mai due mani dal petto, non essendoci lo spazio necessario per adoperarli. Curare soprattutto i tempi.

PALLEGGIO:

Capire quando e come. Usare lo strumento per dilatare lo spazio o spezzare un raddoppio.

USO DELLE RIMESSE

Coach Ponticiello come ultimo argomento ha voluto parlare delle rimesse che possono essere fatte in alcune situazioni di gioco, in particolare con riferimento **al tempo a disposizione**.

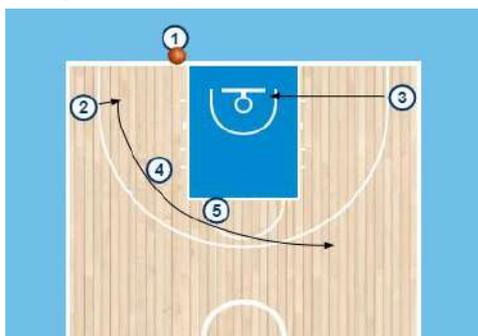


Diag.4

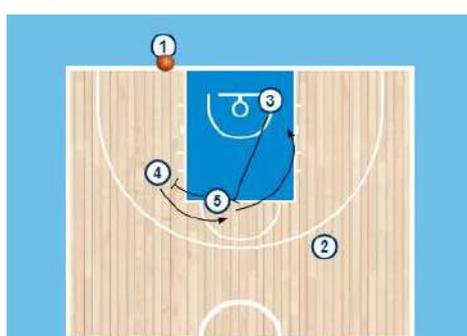
Il concetto è esplicitato attraverso esempi che Ponticiello sottolinea essere vintage e desueti. La prima rimessa che fa vedere è una rimessa sulla linea di fondo. Fatta per provare a rubare un canestro sul taglio di 3 che sfrutta il blocco di 2, oppure per prendere un tiro sull'uscita di 2 dal doppio blocco. (Diag. 4)

Questo tipo di rimessa sarà per mettere in gioco la palla, vista la facilità di poter cambiare tra X1 e X2 sul doppio blocco, iniziare da palla in campo una situazione da 10 a 14". Del tutto inadeguata invece per soluzioni istantanee sotto gli 8".

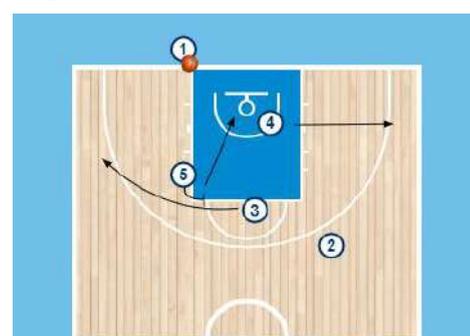
Diag.5



Diag.6



Diag.7

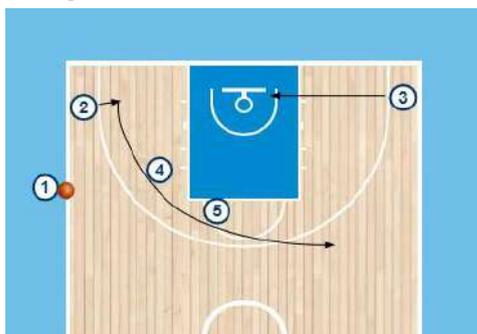


La seconda rimessa analizzata è una rimessa da poter usare con pochi secondi sul cronometro per cercare di creare un tiro rapido.

Fondamentale per PV e MV su queste situazioni, è che tutti gli attaccanti giochino il loro 1c1 senza la palla, e quando è ora di sfruttare il blocco, facciano le letture giuste utilizzando cambi di velocità e di direzione.

Coach Ponticiello sottolinea pure che essendo più che probabile l'utilizzo di cambio difensivo da parte della difesa, i bloccanti dovranno essere in grado di effettuare degli screens e seal. Ovvero a bloccare il proprio difensore ed impedire a questi di poter cambiare sui blocchi.

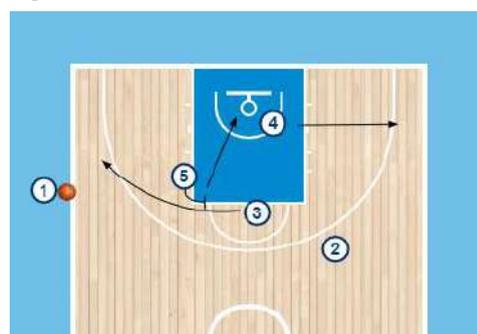
Diag.8



Diag.9



Diag.10



Corso Allenatore 2 Anno 2022
Attacco Vs Difesa Uomo Pressing (F. Cipriani)

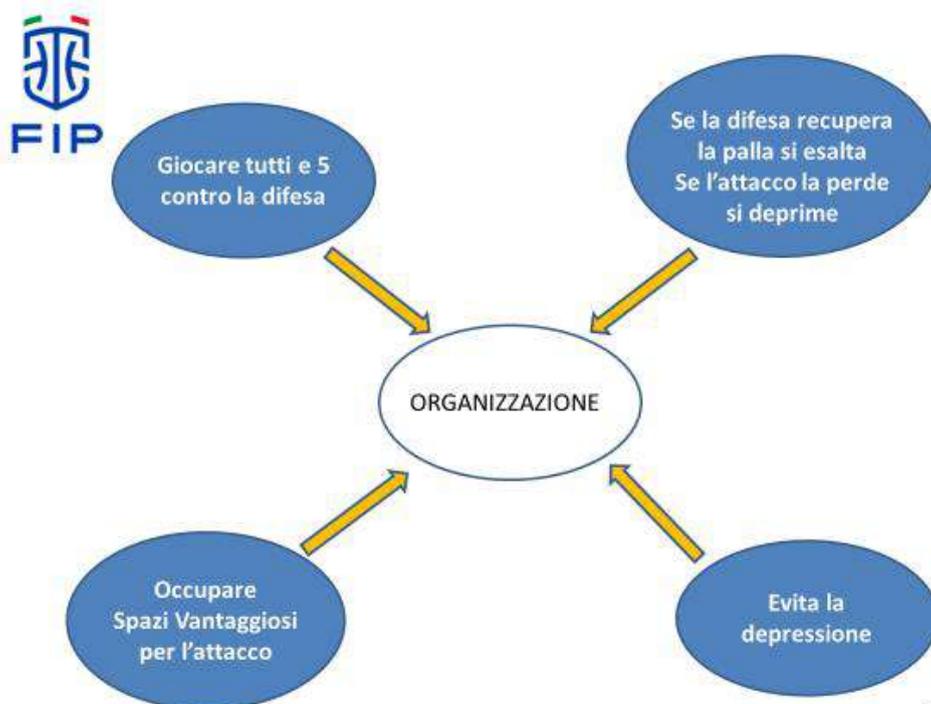


Attacco vs Difesa
Uomo Pressing

CORSO ALLENATORE
2° ANNO

3 – 16 Luglio 2022 - Bormio

fc 24



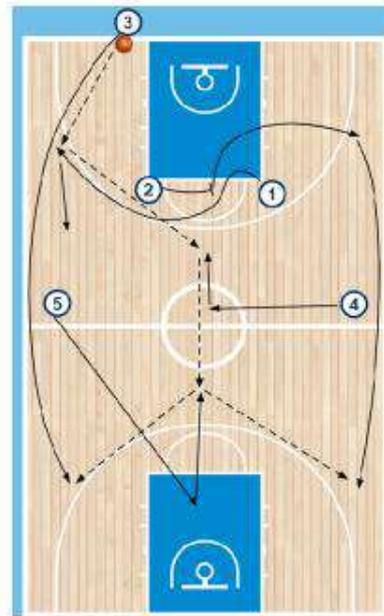
fc 24



Attacco vs Difesa Uomo Pressing

GLOBALE

Prendere e mantenere vantaggio di spazio e tempo contro una difesa aggressiva (individuale e/o con raddoppi)



fc 24



Attacco vs Difesa Uomo Pressing (GLOBALE)

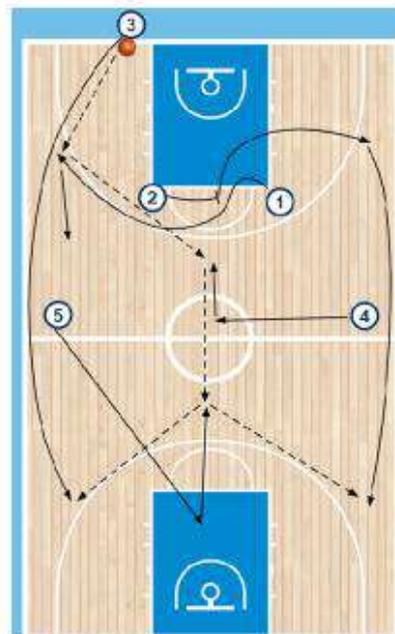
Organizzazione:

Coinvolgimento di TUTTI

SI' passaggio / NO palleggio

Palla « corre » nella zona centrale del campo
(NO linee laterali)

Consapevolezza



fc 24



Attacco vs Difesa Uomo Pressing

OBIETTIVI

- 1** Far «correre» la palla tra i lunghi; gli esterni **LARGHI** e massima velocità
- 2** CONTROPIEDE (1c0 / sovrannumero)
- 3** Sviluppare una Transizione (precedentemente organizzata)

fc 24



Attacco vs Difesa Uomo Pressing

PROGRESSIONE

- | | |
|--------------------|---|
| <u>3 giocatori</u> | 3 esterni |
| <u>4 giocatori</u> | 3 esterni + 1 interno
2 esterni + 2 interni
(1 coach) + 2 esterni + 2 interni |
| <u>5 giocatori</u> | Globale (tutti provano tutto) |

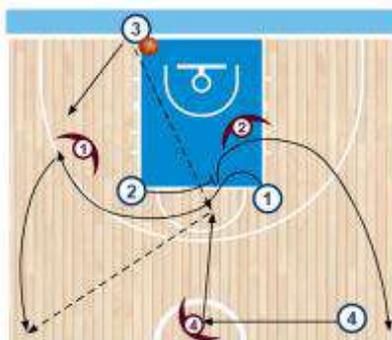
fc 24



Attacco vs Difesa Uomo Pressing

4 giocatori

3 esterni
+
1 interno



FONDAMENTALI
(Focus su 4)

TECNICI

Cambi dir / vel

Autoblocco

Uso perni

Tgf off

Palleggio
(solo se...)

TATTICI

Guardare

Toccare

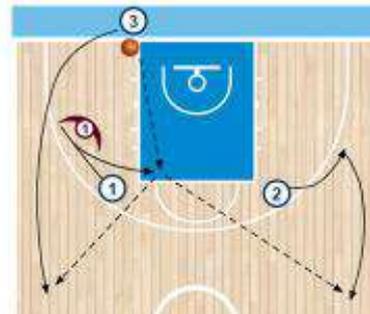
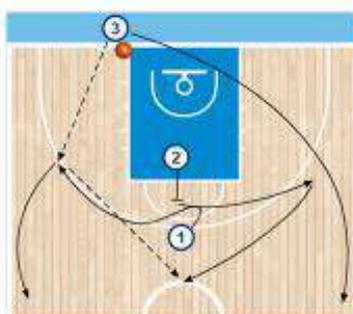
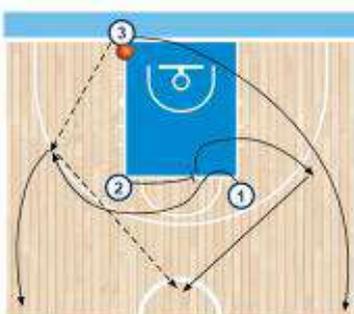
fc 24



Attacco vs Difesa Uomo Pressing

3 giocatori

3 esterni



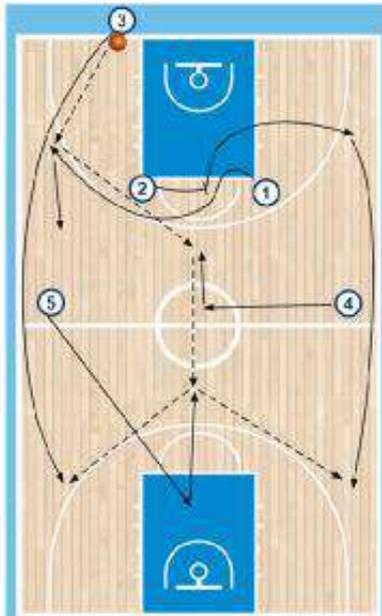
(u13-u15)
(palleggio sì/no...
perché?)

fc 24



Attacco vs Difesa Uomo Pressing

5 giocatori



Idee di progressione

- 5c0 Spazi e Tempi
- 5c3 Situazioni con 3 difensori
- 5c4 No dif su rimessa
- 5c5 h Ricezione concessa 1° lungo

Prima di andare nel 5c5 (verifica) proviamo a giocare 4c5 per **«stressare» l'attacco** in una situazione di inferiorità numerica (facendo fare la rimessa al coach)

fc 24



Attacco vs Difesa Uomo Pressing

2 esterni
+
2 interni

4 giocatori

Appoggio
+
2 esterni
+
2 interni



fc 24



Attacco vs Difesa Uomo Pressing

FONDAMENTALI

TECNICI

Finte (PV)

Autoblocco (PV)

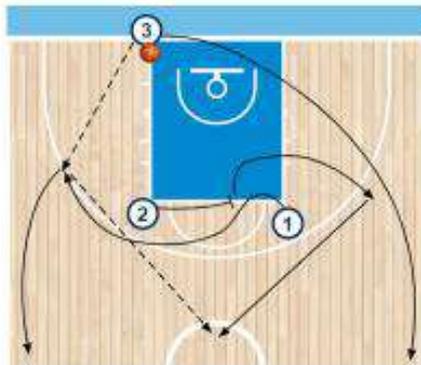
Cambi dir / vel (PV / MV)

Arresti e giri

Tfg offensivo

Passaggi (Lat / sopra) (MV)

Uso dei PERNI (PV / MV)



TATTICI

Guardare

Toccare / Sentire (il difensore)

Parlare

fc 24

MODULO 11

PROGRAMMAZIONE ANNUALE- SETTIMANALE

PREPARAZIONE E GESTIONE DELLA PARTITA

LEZIONE

*“Programmazione, per conoscere sempre il passo successivo,
per sfuggire all’improvvisazione”(F. Cuzzolin)*

Nel programmare è di fondamentale importanza analizzare il contesto.
Programmare vuol dire studiare pezzo per pezzo le parti, ovvero canalizzare.

Analisi del contesto e piano operativo sono consequenziali.

L’analisi del contesto si trasforma in un piano operativo – senza il primo, il secondo è impossibile.

Programmazione Annuale

Analisi del Contesto

- *Senior/Attività Giovanile*
- *Valutazione Livello:
tecnico/fisico/mentale*
- *Coordinazione con Scelte
Pluriennali*

Piano Operativo

- *Scelta degli Obiettivi:
parziali/finali*
- *Distribuzione del Carico*
- *Scelta degli Strumenti*
- *Fasi di Verifica*

ANALISI DEL CONTESTO:

SENIOR/ATTIVITÀ GIOVANILE:

Una squadra senior rispetto ad una giovanile non avrà la stessa programmazione o preparazione ad una partita.

Se a livello giovanile, è scontato considerare diverso il contesto di un under 19 da quello di un under 13, così pure due under 13 e due under 19, di diverso livello e parametri fisici e mentali, non possono avere la medesima programmazione.

A livello senior, se è intuitivo che la programmazione di una squadra di lega A sarà diversa rispetto ad una squadra di A2 o di B, anche all'interno dello stesso livello tecnico c'è bisogno di uno studio attento del contesto e relativi bisogni. Decifrare ciò che si adatti meglio alla specifica tipologia di squadra, è essenziale.

Ad esempio, una squadra senior, formata prevalentemente da giovani, rispetto ad una squadra dello stesso livello, ma composta da giocatori molto esperti, presenta necessità di programmazione del tutto differenti.

VALUTAZIONE LIVELLO:

Va considerato non solo in ambito tecnico/tattico, ma anche fisico e mentale.

COORDINAZIONI CON SCELTE PLURIENNALI:

Coordinare la programmazione stagionale con quelle che vanno oltre la singola stagione non è facile.

Con riferimento ad esempio ad un gruppo under 17, come già sottolineato in precedenza, saper coordinare le scelte specifiche di un elemento come l'uso dei blocchi, senza un legame con le scelte didattiche nella programmazione dell'insegnamento dell'1vs1 senza palla, diviene del tutto impossibile.

Se non c'è consequenzialità in un discorso pluriennale tra i vari progetti, il mancato collegamento inficia la crescita del gruppo e del singolo giocatore.

Le scelte annuali possono, in assenza di coordinamento, divenire disfunzionali. Ad esempio, un gruppo che non ha lavorato in forma adeguata su tagli e 1vs1 senza palla, se sovrappone l'anno seguente un uso anticipato dei blocchi, può regredire nel prendere, mantenere e concretizzare vantaggio nel gioco senza palla.

PIANO OPERATIVO:

SCelta DEGLI OBIETTIVI:

Obiettivi parziali e finali. Costruire una griglia di obiettivi per step successivi, senza avere fretta, per non commettere errori. Avere una distribuzione del carico omogenea e essenziale.

Griglia Obiettivi

Under 12 - 14	Under 15 - 17	Under 18 - 20
Capacità motorie/fondamentali: Biunivocità	Errore come Aspetto Formativo	Perfezionamento e Specializzazione: Lavoro Individuale
1vs1 con e senza palla	Competenze 1vs1	1vs1 nei Ruoli Tecnici
Collaborazioni semplici	Competenze collaborazioni semplici e complesse: → Blocchi a MV e PV	Competenze collaborazioni semplici e complesse: → Blocchi per PV → Blocchi per MV
Situazioni di gioco coerenti	Propedeuticità	Propedeuticità

Esempio di griglia

SCelta DEGLI STRUMENTI:

La programmazione deve investire molto sugli strumenti. (motivazionali, fisici e tecnici)

VERIFICA:

Che non vuol dire solo valutazione degli altri. Ma anche mettersi individualmente in gioco. Verifica degli aspetti tecnici senza farci condizionare da fattori contingenti.

PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE



Programmazione Settimanale

Mapa di obiettivi e strumenti

- Distribuzione del carico tecnico/fisico/mentale
- Organizzazione del lavoro
 - a) coordinazione con programmazione annuale
 - b) struttura delle sedute
 - c) preparazione partita
- Compiti dello staff



Nella gestione della programmazione settimanale bisogna tenere ben presenti

alcuni aspetti:

- Distribuzione del carico tecnico/fisico/mentale

Analizzare e valutare la tipologia di allenamenti, di ripetizioni e di tempi di lavoro/pausa.

Saper gestire i carichi di lavoro e diversificare le varie proposte può

diventare un notevole fattore di miglioramento, anche a livello mentale.

- Organizzazione del lavoro

(Programmazione annuale, struttura delle sedute e preparazione della gara)

L'organizzazione del lavoro nasce da quello che si è programmato a inizio ann , la disponibilità di orari e palestre e in base alle verifiche , cioè le partite.

Avere una struttura tecnico/tattica e adeguarla all'avversario e soprattutto alla crescita dei ragazzi(nel caso di sett.giovanile)

- *Compiti dello staff*

(importante il confronto e il lavoro video come strumento di analisi e di valutazione di una crescita tecnico/tattica)

Preparazione e Gestione della Partita

Nella preparazione e gestione della partita bisogna tenere conto di 4 elementi:



Preparazione e Gestione della Partita

- Studio video/statistico
- Costruzione griglia di obiettivi
- Preparazione
- Gestione gara



-Studio Video/Statistico

Attraverso l'analisi video e le statistiche quantitative e qualitative, creare uno scouting report dei giocatori e delle situazioni (Punti di Forza, Playbook Offensivo e Regole difensive)

L'obiettivo finale è quello di capire loro dove Prendono e Mantengono Vantaggio sia in attacco che in difesa.

-Costruzione di una griglia di Obiettivi

Sottolineare con punti e parole chiave ciò che la squadra deve sapere e come affrontarlo

-Preparazione

Preparare la partita, trasmettendo idee chiare su concetti e non su casistiche. Preparare anche all'autonomia , trasmettendo alcuni indicatori da utilizzare da guardare durante la partita per poter facilitare alcune scelte autonome.

-Gestione della Partita

Adattare il piano gara alle varie situazioni . Bisogna essere flessibili e sapersi adattare alla gara per poter cambiare alcuni punti in maniera più facile .

Coach Ponticiello termina le lezioni dei Moduli con questa Slide per lui molto significativa:



C'è chi insegna guidando gli altri come cavalli passo per passo: forse c'è chi si sente soddisfatto così guidato.

C'è chi insegna lodando quanto trova di buono e divertendo: c'è pure chi si sente soddisfatto essendo incoraggiato.

C'è pure chi educa, senza nascondere l'assurdo ch'è nel mondo, aperto ad ogni sviluppo ma cercando d'essere franco all'altro come a sé, sognando gli altri come ora non sono: ciascuno cresce solo se sognato.

[Danilo Dolci]

VIDEO DI COME PREPARARE UNA PARTITA GIACOMO BAIONI

Coach Giacomo Baioni inizia dicendo che quello che andrà a presentare è il lavoro che lo staff presenta al coach la domenica sera post partita (lavoro sulla partita della domenica dopo), e non è assolutamente ciò che andranno poi a dare e far vedere ai giocatori. Questo che andrà a presentare è tutto il lavoro di analisi e studio della squadra avversaria, con anche le proposte sul come affrontarla.

A) DOVE NASCE? SUDDIVISIONE COMPETENZE

- gestione pre season

B) REGOLE / NON REGOLE

- agire sulla squadra avversaria > **IMMAGINANDO**
obiettivo: **AGIRE non REAGIRE!!**

C) IDEA DI ATTACCARE LA PARTITA

- inerzia / scelte

Baioni dice che un lavoro può essere di qualità solo se nasce da una suddivisione delle competenze, dove ognuno sa il suo ruolo. E queste vengono date in pre season.

Andando più nello specifico il coach ci spiega che quando lavora e analizza la squadra avversaria, immagina come agire su di essa. E sottolinea questo aspetto, infatti dice che

è importante provare ad agire contro la squadra, non a reagire alle loro azioni. Appunto su questo principio, propone lui insieme allo staff delle idee su come attaccare la partita, su quali scelte fare per prendere l'inerzia della stessa.

D) METODOLOGIA

1. video staff presentazione OFF / DIF
2. gestione statistica "TRENDS"
 - singolo
 - squadra
 - W/L
 - casa / fuori
3. incidenza delle giocate
4. incidenza sui 24"
 - 0 / 8
 - 8 / 16
 - 16 / 24

All'interno del lavoro che lo staff presenta, ci spiega Baioni, che c'è un video di presentazione dell'attacco e della difesa della squadra avversaria, con insieme delle statistiche dei singoli e di squadra. Un aspetto che va più nello specifico è l'incidenza delle singole giocate (per situazioni, non per chiamate specifiche), e l'incidenza della stessa sui 24".

5. PLAYBOOK

- cheats
- minor calls

SPLIT > creatori / finalizzatori
personell

6. video personell

7. scelte difensive avversari > orientamento difensivo

8. match up vs line up

- gestione personell avversari
- inerzia sulla gara

Ci sarà anche il playbook della squadra avversaria, anche con le cheats (chiamate speciali, secondo Baioni

importantissime, perché sono quelle che poi portano 6/8 punti a quella squadra, che possono fare la differenza a fine partita) e le minor calls.

Lo staff presenza anche video personali, scelte difensive della squadra avversaria, e gli

eventuali accoppiamenti sul loro quintetto.

ASPETTI DIFENSIVI / LAVORO DI CAMPO

● LINE UP - MATCH UP

- creatori > maglia
- finalizzatori > rapidità, togliere iniziativa
- interni > potenza vs potenza

● LAVORO IN CAMPO vs **INCIDENZA**

- transizione: 3 aspetti
- giocato (obiettivo)
- extra pass (2° play)

 **TEMPI
DIFFERENTI**

Un lavoro fondamentale, che sarà poi da applicare nel lavoro sul campo, riguarda gli aspetti difensivi.

Baioni ci spiega che come squadra quest'anno hanno lavorato in questo modo:

Sui creatori di gioco (giocatori che PV), cercavano di accoppiarlo ad un loro giocatore di taglia fisica importante, affinché gli potesse mettere pressione addosso e toglierli

tempi e spazi per PV e mettere in ritmo i compagni di squadra.

Sui finalizzatori del vantaggio, hanno cercato di accoppiarli dei giocatori rapidi, che potessero toglierli iniziativa.

Mentre su giocatori interni, il loro obiettivo era pareggiare la potenza fisica.

Poi si andava sugli aspetti del giocato della squadra avversaria, e qui l'analisi si faceva sulla transizione, sugli schemi con obiettivi ben chiari, e sulle giocate dove la palla si muove da un lato all'altro per ben 2 volte.

METODO APPLICATIVO

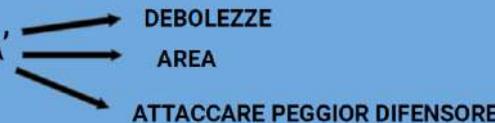
- FONDAMENTALI DIFENSIVI fine riscaldamento
- 2 / 3 / 4 > situazioni giocato
- SWING 3 men defense

PRIORITÀ' APPLICATE ALLA GARA
NO ABITUDINI >>>> COMPETIZIONE

Su tutta questa teoria, il coach ci dice che bisogna poi portarla in campo. E quest'anno spesso (quando era ora di preparare la partita) facevano allenamento sui fondamentali difensivi a fine riscaldamento, poi situazioni di giocato a 2/3/4. Tutte queste situazioni le provavano sotto forma di competizione, infatti

fondamentale per fare entrare dei concetti ai giocatori è non abituarli sempre alle stesse cose, non rendere tutto una routine.

ATTACCO

- PRIORITÀ' 
 - DEBOLEZZE
 - AREA
 - ATTACCARE PEGGIOR DIFENSORE
- PALLA INATTIVA
- FASE CENTRALE
 - gara
 - flusso transizione
- FASE FINALE > nostre certezze
- ATTACCHI SPECIALI vs DIFESE TATTICHE
- + attacchi veloci

Una volta analizzato e aver lavorato sugli aspetti difensivi, si passa alle nostre situazioni di attacco contro la loro difesa, i loro accoppiamenti, le loro abitudini...

Infatti si danno delle priorità all'attacco:

Attaccare sulle loro debolezze, avere dominio dell'area, creare situazioni offensive per attaccare il

loro peggior difensore.

Poi importante sviluppare il ritmo e il flusso che si vuole avere in questa determinata partita, prepararsi degli attacchi speciali contro le loro difese più tattiche.

Fondamentale quando si prepara una partita è avere un piano B, specialmente per il nostro attacco.

Possono capitare le sere in cui quello che abbiamo provato in settimana non funziona, oppure quando l'altra squadra ha fatto cose che non ci aspettavamo.

Il piano B è importante che lo conosca solo lo staff, per non creare confusione nei giocatori, va mostrato e fatto solo in emergenza durante la partita.

ATTACCO

PIANO B? SOLO STAFF!!

PRESENTAZIONE

- CARTELLONISTICA + DISCORSIVA
 - matchup
 - conoscenza + tattica applicata 1° e 2°
 - game plan offensivo
- VIDEO > tempo depurato > situazioni
 - SQUADRA > playbook [pericolose + svantaggiose] regole difensive + cosa aspettarci
 - PERSONELL reparti [creatori + finalizzatori] 6/8 clip > cosa vogliamo fare >>> INVIO a giocatori

Il giorno della presentazione di tutto il lavoro fatto e di cui ne abbiamo discusso in precedenza, vengono mostrati: Un cartellone dove vengono messi i target più importanti da tenere nel piano partita. Un video dove ci sono clip a livello globale della squadra avversaria (schemi, situazioni offensive pericolose, le loro

regole difensive ed eventualmente cosa potremmo aspettarci), e video personali dei giocatori, spesso divisi per reparti, con anche 6/8 clip su cosa noi difensivamente vogliamo fare.

GAME DAY

● NO ROUTINE!!!

OFF collaborazioni / individuale

DIF walk through / situazioni a 3,4

GIOCHI SPECIALI
TRANSIZIONE

VIDEO GAME PLAN

PRE GAME

- CARTELLONI SITUAZIONI
- 3/4 REGOLE OFF / DIF

Il giorno della partita, alla mattina sul campo da gioco, si fanno vedere le collaborazioni offensive, e si da walk through sulle situazioni difensive su cui vogliamo concentrarci. Infine Pre Game, quando si ritorno in spogliatoio durante il riscaldamento, si fanno vedere dei cartelloni con poche situazioni, ma dando obiettivi chiari e

diretta, e si riepilogano le 3-4 regole offensive e difensive per rispettare il piano partita.

Infine Coach Baioni finisce il suo intervento facendoci vedere alcune delle clip di cui ci ha parlato in precedenza. Sottolineando che tutto il lavoro di cui ha parlato è fondamentale per cercare di essere il più pronti possibile alla partita. Ma che è fondamentale portare tutto questo "sapere" all'interno del campo e saperlo trasmettere ai propri giocatori, cercando di rendergli le cose chiare e il più semplici possibile, altrimenti potrebbe succedere il contrario dell'effetto sperato.

LA METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO SPORTIVO

MANTOVANI CLAUDIO

La lezione incomincia con una serie di domande poste dallo stesso Mantovani:

- L'allenatore deve avere delle competenze didattiche?

- Come insegnare?

-Cosa insegnare? Ma soprattutto:
Allenatore è un insegnante??

Mantovani pone il primo quesito sulla differenza tra il professore di storia e il coach della pallacanestro.

Corsista 1: la differenza della fase della giornata?

Mantovani: Valuta il gruppo della scuola un gruppo coatto ,nel basket no, ma allo stesso tempo dovrebbe essere motivato e avere maggiore voglia, ma non è sempre così perché la motivazione può cambiare e varia.

Corsista 2: la differenza della motivazione?

Corsista 3: luogo?

Mantovani analizza e risponde a tutte le domande con la semplice idea che tutto va contestualizzato e analizzato.

Noi allenatori infatti, abbiamo l'arduo compito, di sfamare i ragazzi per la loro crescita e farli arrivare a raggiungere il loro sogno

Allenamento e insegnamento



- L'allenatore è un insegnante
- Comprensione e realizzazione
- Conoscenze e competenze

Mantovani pone il focus su come sia difficile, per l'allenatore di basket il proprio lavoro perché deve portare il ragazzo alla realizzazione del proprio sogno. Questa diventa una delle chiavi della valutazione e auto-valutazione del coach.

Il focus del coach è post sempre sul far realizzare la cosa, ma in molti casi, succede che il perché venga spiegato dopo! Come comportarsi?

L'obiettivo del coach successivamente verrà posto sul come? quando? Alzare o no l'asticella?

Tutti questi quesiti sono fondamentali per poter capire il contesto, i ragazzi e poterci aiutare a offrire loro una giusta proposta formativa per il loro miglioramento.

APPRENDIMENTO

Nell'apprendimento una delle variabili più importanti è quella della velocità, perché crescendo, crescerà di pari passo la qualità e l'esecuzione sarà sempre più dettagliata. Per questo motivo è fondamentale nella scelta del tipo di lavoro, che il coach valuti le componenti del corpo umano e quindi:

-BIOMECCANICA

-FISIOLOGIA

-ANATOMIA

Alla base dell'apprendimento c'è il perché il ragazzo voglia apprendere e quindi la sua motivazione.

Sta al coach riconoscere il soggetto che ha davanti e la sua motivazione, cioè per quale motivo gioca.

Capire le motivazioni dei ragazzi è la fase più difficile del lavoro del coach, perché ogni ragazzo ha una sua idea di perché gioca e di che obiettivo si pone attraverso il basket.

Il nostro compito sta a riconoscerlo e a stimolarlo per evitare l'abbandono, anche precoce.

La motivazione è anche alimentata dalle varie esercitazioni e nella scelta delle esercitazioni e quindi se un obiettivo è perseguibile, vanno analizzate le componenti fisiologiche/ tecnica / motivazionale.

Ci sono alcuni fattori che incidono nell'apprendimento:

Il più importante, considerato il nostro sport, è la Stanchezza.

Per questo motivo si consiglia di presentare e quindi insegnare, un nuovo argomento nei primi momenti di una seduta per poterne garantire un più facile apprendimento e quindi la possibilità che venga assimilata.

Nella prima fase, si lavora sull'apprendimento di tipo cognitivo legato al gesto. Per questo motivo è fondamentale che venga fatta nei momenti in cui c'è maggiore "freschezza" per apprendere.

Mantovani presenta il "Sequency" cioè una serie di sequenze che genera esercizi con una certa difficoltà in crescita che è alla base per l'apprendimento. Questa sequenza non è da valutare come rigida e fissa, ogni tipo di progressione deve essere assolutamente adattata al soggetto e contesto

Successivamente, nell'apprendimento, è giusto che si lavori per l'apprendimento di un gesto, in momenti di stress valutabili come più reali e vicini alla partita.

La Pallacanestro è caratterizzata, non dal puro e semplice apprendimento di un gesto ma dalla soluzione a problemi, cioè "Problem Solving".

L'obiettivo è quello di allenare la risoluzione di un problema e facilitarne il compito attraverso alcuni strumenti messi a disposizione dei ragazzi.

Il movimento si basa sulla classificazione dell'organizzazione del compito, sempre legata al modello e al pure gesto sportivo:

-Abilità Discrete

-Abilità Seriali

-Abilità Continue

Per questo motivo, l'ambiente risulta importante e genera una certa prevedibilità.
La differenza è tra Situazioni Aperte e Chiuse:



La successiva valutazione nasce da Cosa Faccio? e poi lo faccio?
Questa componente non è presente in molti sport, perciò rende difficile il nostro sport perché oltre a capire bisogna farlo in modo rapido contro un tipo di avversario.

Importanza degli elementi cognitivi e/o motori



Per poter fare tutto ciò bisogna saper:

- Saper Motivare**: Trasmettere motivi per impegnarsi costantemente per raggiungere obiettivi diversi.
- Saper Comunicare**: Entrare in relazione con i propri allievi, fornendo istruzioni e indicazioni opportune.
- Saper Programmare**: Selezionare i vari obiettivi e costruzioni sequenza didattiche capaci per favorire il loro apprendimento.

Questa si divide in 3 fasi:

a) Prima (fase preattiva)

b) Durante (fase interattiva)

c) Dopo (fase valutativa)

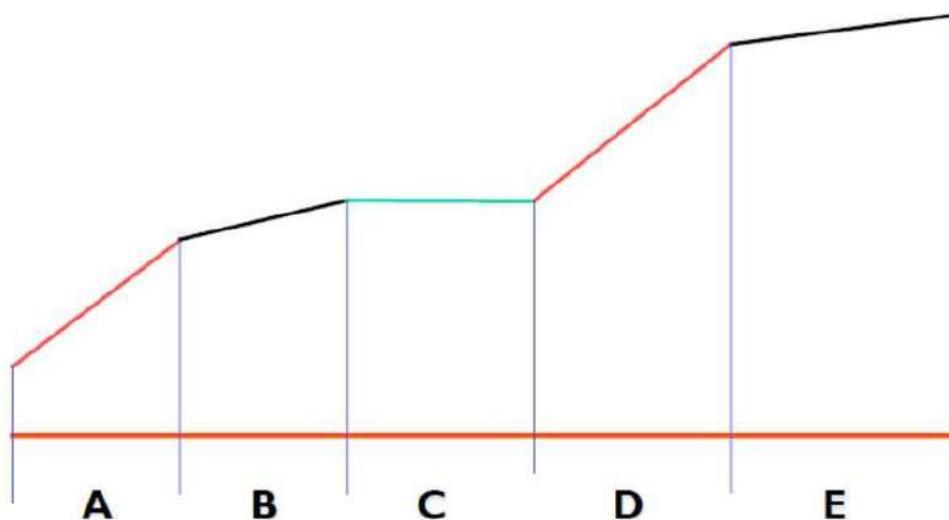
- Saper Osservare**: Analizzare il comportamento degli allievi evitando un'eccessiva influenza di fattori soggettivi, abitudini e distorsioni.

-Saper Valutare: Verificare e valutare l'efficacia dell'insegnamento attraverso anche una documentazione che permette di "conservare" le nostre valutazioni e i vari cambiamenti. L'apprendimento di un gesto e le sue fasi, sono state studiate e analizzate per valutare il come e quando lavorare.

Presenta 5 fasi con una rapida crescita per poi una successiva ma piccola crescita che precede una fase di stabilizzazione o addirittura una fase di decrescita che è una sorta di "caduta prima di rialzarsi".

Il suo apprendimento ristagna per metabolizzare e poi avere una successiva e molto elevata crescita che termina con la stabilizzazione finale e il consolidamento del gesto.

Tale grafico risulta avere queste 5 fasi per una pura valutazione del risultato che diventa l'unico fattore per poter capire come procede la crescita di un determinato gesto.



Bielinowicz, 1974

Ogni fase corrisponde anche a una tipologia di ragazzo, che ha una tipologia e velocità d'apprendimento diversa da un altro.

Quasi sempre, si tende a puntare, su chi ha un buon risultato precoce e si valuta "futuribile" portandolo a maggiori e migliori condizioni per il suo ulteriore miglioramento. Il resto dei ragazzi, purtroppo, si tende a portarlo verso l'abbandono, anche precoce, senza avere un vero e proprio riscontro delle sue fasi dell'apprendimento perché si valuta rapidamente solo e soltanto il risultato pensando sia la cartina tornasole.

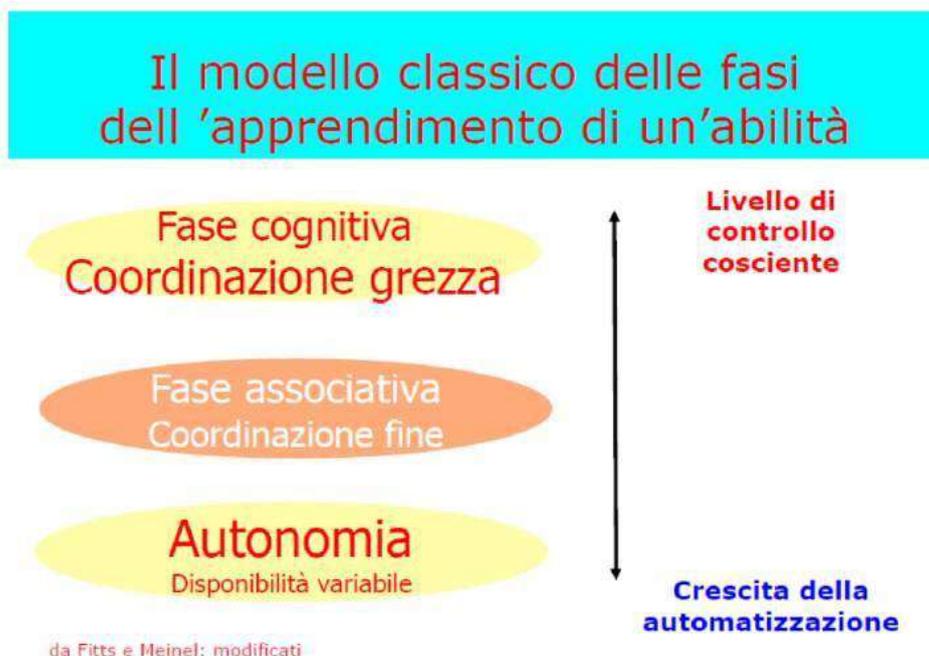
Mantovani, per rinforzare questo concetto, mostra una tabella in cui i numeri parlano chiaro.

I ragazzi nati nei primi 3 mesi dimostrano maggiori risultati verso i ragazzi nati da Aprile in poi perché alcuni mesi di differenza, risultano molto importanti per l'apprendimento anche per le normali fasi di crescita.

Paese	Mesi 1-3	Mesi 9-12
Inghilterra	50.0	17.1
Francia	43.9	14.6
Germania	50.5	3.8
Italia	46.8	3.9
Olanda	36.8	15.8
Spagna	47.2	2.7
Totale	45.9%	9.0%

Ulteriore elemento per migliorare l'apprendimento risulta il tempo che dedichiamo alle varie esercitazioni e fasi.

Attraverso uno studio si è visto che la gestione dei tempi è quasi sempre errata e bassa e quindi, per migliorare e non disperdere tempo, è giusto migliorare la conoscenza delle fasi dell'apprendimento.



Coach Ponticiello interviene per rinforzare il concetto di rispetto delle varie fasi. Spesso si tende a valutare buono l'allenamento solo se intenso, invece bisogna accettare le varie fasi e capire chi si ha davanti, avendo la giusta attesa per la sua crescita.

Massima cura, nella prima fase, nei feedback e quindi i vari indicatori e strumenti da dare al ragazzo per comprendere il movimento e la sua utilità.

Successivamente nella fase della coordinazione fine, i nostri feedback dovranno diminuire per dare spazio all'autocorrezione da parte dei ragazzi. Qui le tipologie di esercitazioni devono aumentare di intensità e difficoltà per poi arrivare a una piena e determinata autonomia del gesto e del suo utilizzo.

COMUNICAZIONE

Comunicare è importante perché:

-Strumento di condivisione

-La comunicazione permette di poter attirare attenzione ,capire se il messaggio arriva o non arriva

-Lascia Memoria

-Crea una "strada" da poter percorrere per l'apprendimento.

Comunicare è anche "non comunicare", cioè il non parlare, ignorare la situazione che possa essere un modo per poter attirare attenzione "perché non mi ha corretto?" Il non verbale spesso è la prima cosa che viene notata dai ragazzi e quello che li colpisce, soprattutto dopo un errore .

Il comportamento è il nostro biglietto da visita , come ci poniamo e che messaggi facciamo passare permette di facilitare o no la comunicazione , il saper passare determinati messaggi.



Prima di tutto dobbiamo capire che la tipologia di sport , genera una diversa metodologia d'insegnamento.

Per esempio bisogna analizzare la tecnica se è un mezzo o l'obiettivo finale . Bisogna tenere d'occhio vari aspetti(fisiologici/biomeccanici ecc.) perché danno info su come approcciarsi all'insegnamento e la gestione del movimento e quindi del corpo.

La gestione delle varie energie si inserisce nel modello di prestazione , essendo la pallacanestro un sport "vario" è molto importante riconoscere e capire le varie situazioni di gioco e il dispendio d'energia che è alla loro base .

Nella gestione e nell'apprendimento è giusto capire chi si ha davanti , se il gesto effettivamente è alla sua portata e se è funzionale alla sua crescita.

Questa valutazione nasce da una serie di info che riceve e confronto con il mio modello di prestazione.

Il modello di ognuno è la base per il proprio lavoro, le proprie richieste e il modus operandi per poter raggiungere l'obiettivo che ognuno si pone

Ponticiello interviene per porre l'attenzione sull'osservare per valutare e farsi un quadro generale della situazione per poter correggere/analizzare .

Il modello di prestazione nasce dalle proprie esperienze vissute e osservate. Nasce dallo studio e formazione , dall'osservare partite o allenamenti, da varie esperienze di giocatore, da ciò che sento e analizzo .

Il modello della pallacanestro deve appoggiarsi alla tecnica e alle caratteristiche fisiche/umane del mio allievo. La tecnica è il mezzo per il risultato , ha un'idea ma sempre da adattare al giocatore e alla sua crescita e funzionalità

I modelli possono essere rigidi perché si è di una certa tipologia di persona e non si conoscono altre idee , possono essere rigidi perché si è principianti e il loro risulta rigido ma sempre pronto a cambiare attraverso cambiamenti.

Il modello giusto è quello capace di adattarsi alle "regole reali" all'interno del contesto, a chi insegno e cosa insegno.

Capire chi abbiamo davanti , cosa sto insegnando a lui e come e dal contesto sportivo/culturale e umano.

MOVIMENTO

Noi insegniamo un movimento attraverso un processo di uno stimolo nervoso che dal cervello arriva al muscolo e si contrae.

Stimolo Nervoso - Fibre - Braccio questo è il percorso che porta a contrarre e decontrarre il muscolo. Tutto ciò è un processo volontario.

Se invece è tocchiamo una piastra che scotta, la natura del movimento è diverso ma arto e gesto sono identici. Questo è un movimento riflesso

Quello volontario è lento, dispendioso e cosciente'

Quello riflesso è veloce, economico e incosciente.

Quello volontario è con numerose ripetizioni diventa un gesto automatizzato.

Il nostro obiettivo nell'apprendimento è quello di rendere un gesto talmente veloce da automatizzarlo e renderlo efficace anche in situazioni di stress o di rapida anticipazione.

Automatizzare il gesto è automatizzare il processo di riconoscimento della situazione e



scelta rapida in base ai vari stimoli che si ottengono dall'esterno.



Questo grafico dimostra le varie fasi del movimento, mettendo in evidenza, da dove nasce e cosa, attraverso feedback, i ragazzi valutano il risultato o il gesto tecnico. L'allenatore, attraverso il feedback esterno, potenzia il feedback interno che ogni ragazzo ottiene e valuta.

Il feedback può essere sul risultato e quindi una pura valutazione numerica o positiva/negativa. Tale feedback è una valutazione che porta a comparare il suo risultato migliore a quello ottenuto e quindi una valutazione personale da collegare alle sensazioni pre-gesto che vorrà ripetere, perché ha in memoria sensazione=gesto=risultato positivo.

Il feedback può essere anche sulla prestazione e quindi una valutazione tecnica che si vuol far passare al ragazzo. Spesso quando si presenta un feedback sulla prestazione, si tende a mimare il gesto per poter colpire il ragazzo e ricollegare la sua memoria visiva o ricordare alcune "parole magiche" per poter collegare la sua memoria al gesto attraverso il canale uditivo.

Le problematiche maggiori del feedback esterno dell'allenatore:

-Quando : Valutare il soggetto che si ha davanti e le condizioni mentali nel momento di stress

-Quanto?: Il numero di feedback .

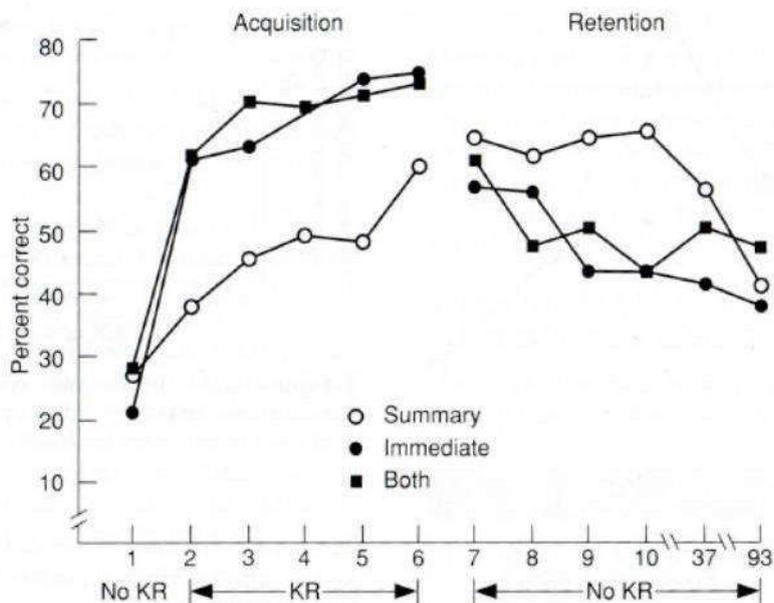
-Come?: Tono di Voce, Postura ecc.

-Quale Canale?: Visivo , Uditivo ecc.

-A chi?: Capire il soggetto che si ha davanti e riconoscere il suo modo di rispondere e reagire a ogni feedback

-Perché?: Attenzione, Controllo, Motivazione ecc.

frequenza del feedback



Mantovani, con questo grafico mostra , il come i feedback devono avere una gestione oculata, perché potrebbero diventare successivamente “stagnanti” e controproducenti.

ATTENZIONE

Nell'apprendimento risulta importante l'aspetto "attentivo" che è capace di risultare fondamentale per facilitare o no l'apprendimento e il successivo raggiungimento di determinati obiettivi.

L'Attenzione può essere:

-Larga: Aspetto ampio su cui pone il proprio focus.

-Stretta: Aspetto molto dettagliato sui cui si pone il proprio focus.

-Interna: Il focus risulta su un aspetto "Interno" quindi rispetto a sé stessi e al proprio corpo.

-Esterna: Il focus risulta su un aspetto "Esterno" quindi verso un aspetto che non è del proprio corpo.

Non è altro che la tipologia di "concentrazione" cioè su cosa poniamo l'attenzione.

Il giocatore di pallacanestro, per poter facilitare l'apprendimento, deve passare da una tipologia di attenzione a un'altra rimanendo sempre sul modello

MODELLO PRESTATIVO DELLA PALLACANESTRO

PAOLO GUDERZO

Guderzo esordisce parlando del modello prestativo e cioè la base su cui “ispirarsi” e basarsi per poter programmare ogni tipo di allenamento.

Il Modello prestativo, nasce dallo studio del corpo umano in base allo sport in cui si applica.

Sulla base del modello prestativo, nascono i protocolli allenanti che ci portano alla massima espressione e valorizzazione di ogni atleta, in quanto, appunto, ci si basa su studi e analisi riguardati moltissime partite .

*“Per poter proporre esercitazioni allenanti appropriate, è necessario conoscere ed analizzare i **parametri** del gioco”*

IL BACK GROUND

Non è altro che la semplice valutazione spazio-temporale, ergo tutti i parametri come il campo e i tempi di gioco.

Parlando di distanze non possiamo che parlare di sistemi energetici:

Sistemi Energetici:

Sistema Aerobico

«Aerobic exercise is defined as any activity that relies primarily on the use of **oxygen** as fuel to meet energy demands» (Christensen *et al.*, 2015)

Sistemi Energetici:

Sistema Anaerobico

«Anaerobic capacity is defined as the total amount of energy production by the combined **phosphagen** and **glycolytic system** for low-to-moderate duration activities.» (Taylor, 2004)

La pallacanestro è uno sport che ha il giusto mix di tali sistemi.

Repeated Sprint Ability

«Due to the unpredictability of the game, the **failure** to perform the next **high intensity** activity may greatly affect the outcome of the match.»

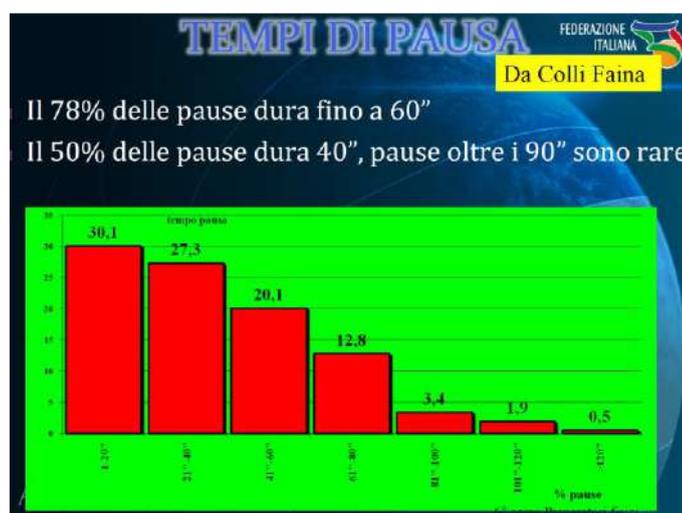
«Great importance is placed on the speed and quality of the **recovery** processes during the periods of low to medium intensity activities. The ability to quickly **replenish** energy stores in the working muscles during short and active rest is called

Repeated Sprint Ability (R.S.A.)»
(Hulka et al., 2013)



Infatti Guderzo ci spiega che la pallacanestro è un repeated – movement ability. Cioè uno sport dove si fanno movimenti ad alta intensità in ripetizione (mantenendo un’alta intensità).

A confermare quanto detto in precedenza, il preparatore ci ha mostrato queste 2 slide, che mostrano che il 73% del tempo, si giocano azioni senza pause che durano al massimo 60”, ed allo stesso tempi il 78% delle pause dura fino a 60”. Questo significa che nella pallacanestro la proporzione tra tempo di gioco e pausa è di 1 a 1.



Match Analysis: Basket

Tipologia di esercizio

Intermittente

Cambi attività 997±183

1 cambio attività / 2,4 s effettivi di gioco

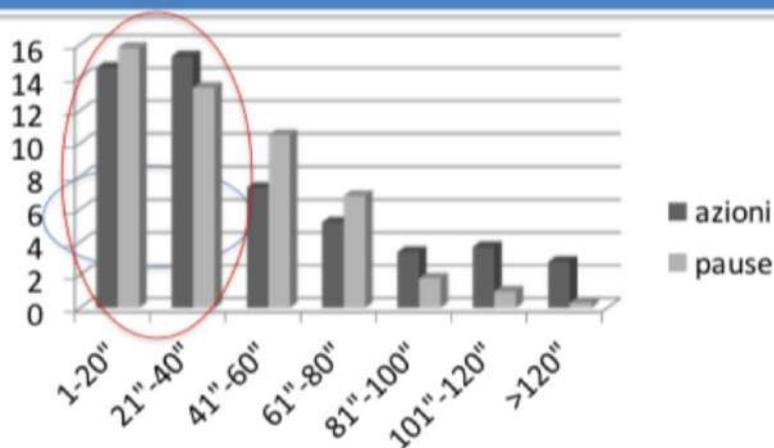
1 cambio attività / 4,7 s di tempo totale

McInnes e coll. 1995

Altro aspetto analizzato da Guderzo, è l'aspetto del Match Analysis nel basket. Questo studio ha portato in evidenza come non mai, che il lavoro fisico di un giocatore è intermittente, infatti fa più di 1000 cambi di attività. 1 cambio di attività avviene ogni 2,4 secondi effettivi di gioco, 4,7 secondi di tempo totale. (Quest'ultimo aspetto va a confermare che il rapporto gioco effettivo e riposo è 1 a 1, tempo totale il doppio di quello effettivo)

La tabella mostrata va solo a rafforzare il concetto precedentemente detto.

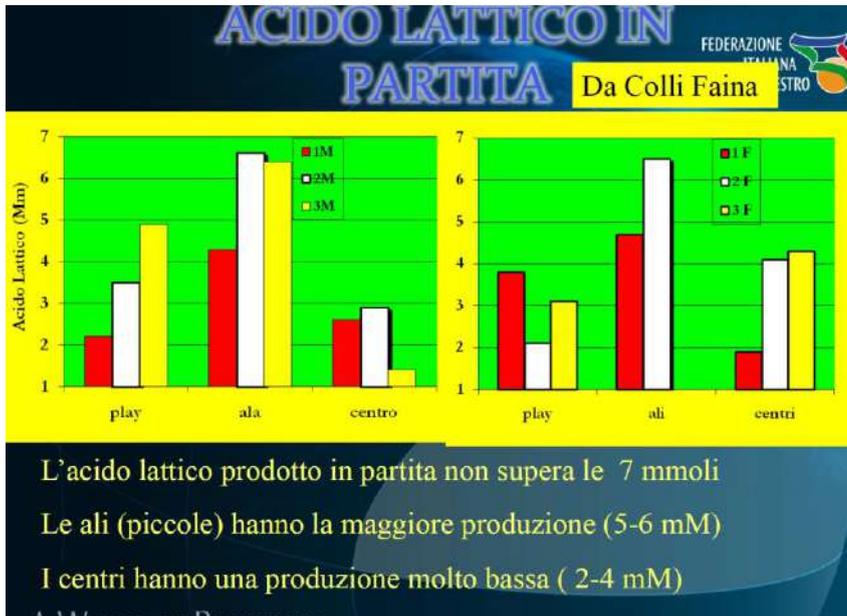
NUMERO FASI DI GIOCO



- Il rapporto tra i tempi di gioco e di pausa sono 1:1
- Il maggior numero di fasi attive e passive rientrano fino a 40''

Guderzo proseguendo il discorso, e analizzando questi dati ci dice che nel basket non si può parlare di velocità (Km/h), ma si deve parlare di

Corso Allenatore 2 Anno 2022
accelerazioni e decelerazioni (m/s).



Continuando il discorso Guderzo sottolinea un altro aspetto significativo, cioè che il basket è uno sport che in partita fa produrre poco acido lattico (prodotto quando si usa il sistema anaerobico in modo prolungato, oltre il 1/1 minuto e mezzo), perciò non ha senso fare allenamenti con esercizi alquanto prolungati, perché significa che non siamo vicini al modello prestativo.

Uno studio ha evidenziato 3 fasce di intensità dell'attività fisica durante una partita:

1. Intensità Media (fasi di recupero di gioco)
2. Alta (fasi attive di breve durata)
3. Max (fasi di gioco prolungate)

•COLLI DISTINGUE TRE FASCE DI INTENSITÀ

•MEDIA (80-87% della FCMAX) dove si collocano le fasi di recupero di gioco

•ALTA (88-95% della FCMAX) dove si collocano le fasi attive di breve e media durata

•MAX (>95% della FCMAX) dove si collocano le fasi di gioco prolungate

Guderzo ci indica che l'obiettivo dell'allenamento deve essere quello

tenere un'intensità a fascia partita (Alta, azioni brevi/media durata)
per avvicinarsi il più possibile al modello prestativo.

ALLENAMENTO

INTEGRATO

GUDERZO PAOLO – TUTTI I FORMATORI

Guderzo assieme ai formatori fa delle proposte di lavoro, cercando di arrivare a degli esercizi che come intensità cerchino di stare nei tempi di lavoro e di recupero simili al modello prestativo.

Diag.1



Guderzo inizia con un lavoro di attivazione, sempre un lavoro di tipo intermittente.

Inizia piano, attraverso anche delle andature, per poi piano piano aumentare, passando da lavori con 10" di lavoro + 20" di recupero.

Poi a questo aggiunge dei cambi di senso, cercando di iniziare ad attivare anche i muscoli e le articolazioni interessate nelle decelerazioni e cambi di direzione.

(Diag. 1)

Poi incomincia ad inserire dei lavori dove ci sono 5" di lavoro medio + 10" di lavoro intenso. (Diag.2)

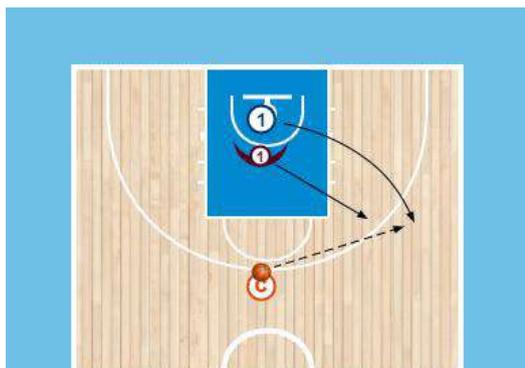
Quando appunto si parla di lavoro intenso, Guderzo ci dice che come tempo di lavoro e recupero, è ottimo lavorare in 1 a 3 (10" lavoro e 30" recupero), in modo da avvicinarsi al modello prestativo.

Diag.2



Dopo questa esercitazione proposta da Guderzo, spetta ai formatori proporre la sequenza di esercizi, ricercando sempre il modello prestativo, utilizzando però esercizi più di giocato.

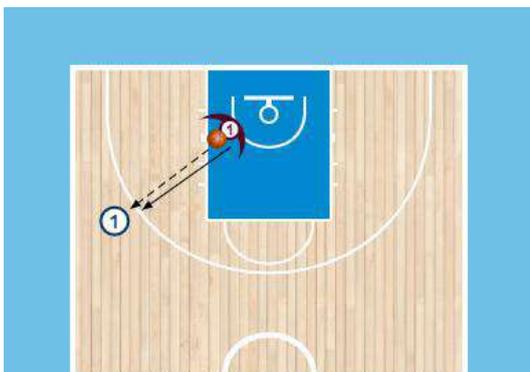
Proposta Iacozza + Castorina



Diag.3

Primo esercizio è un esercizio di 1c1 sa situazione dinamica.

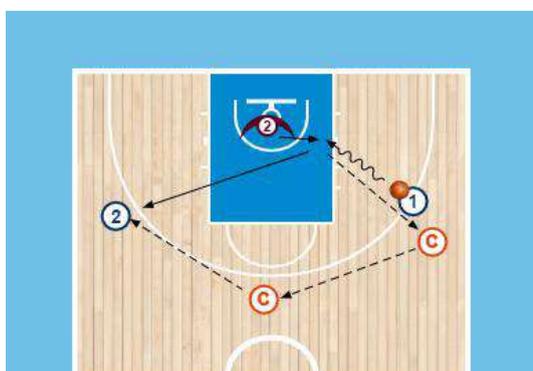
1 esce in una posizione libera della metà campo, appena riceve può giocare il suo 1c1 con palla con 8 secondi sul cronometro.



Diag.4

Secondo esercizio di close out + 1c1 statico da recupero

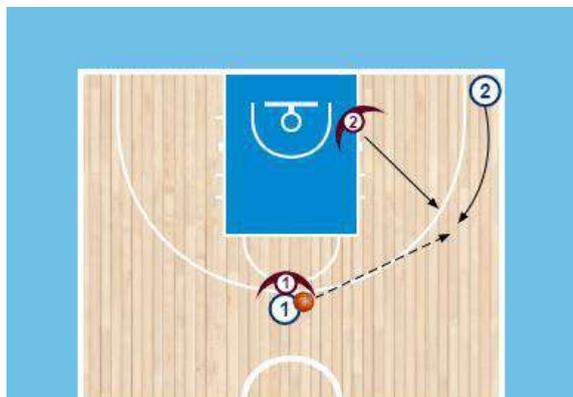
Il difensore fa scivolare la palla sul terreno, poi fa close out per negare il tiro, e infine gioca il suo 1c1 difensivo.



Diag.5

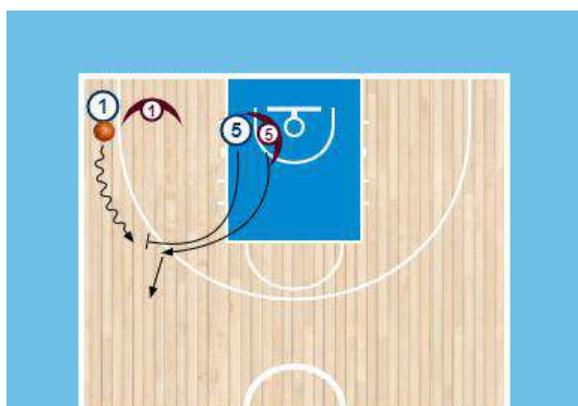
L'ultimo esercizio è composta da una prima parte dove il difensore aiuta su una penetrazione, poi il suo obiettivo è di tagliare il campo per provare ad anticipare mentre i coaches si passano la palla, oppure di difendere 1c1 da recupero.

Proposta Filesi + Cipriani



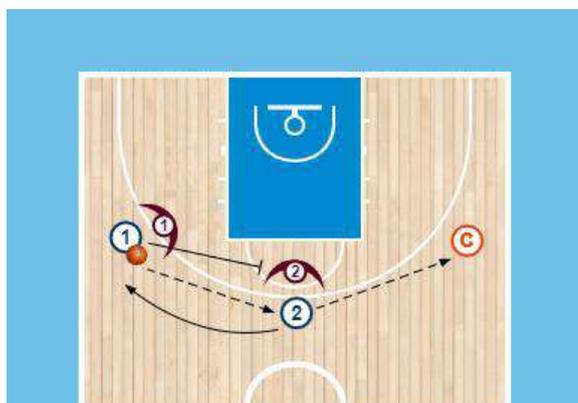
Diag.6

Il primo esercizio proposto è un 2c2 da situazione di rimpiazzo. L'obiettivo dell'esercizio è che dopo il passaggio i 2 attaccanti devono provare a collaborare (dai e vai, backdoor...)



Diag.7

Il secondo esercizio è una difesa sul Pick and Roll. Mentre 1 sale in palleggio, 5 sale e porta un blocco. X5 è con lui, e sul pick fa uno show aggressivo, e da questa situazione si gioca 2c2.



Diag.8

Ultimo esercizio, è sempre di 2c2, ma sul blocco flare di 1 per 2, dopo aver giocato 2c2 c'è anche una conversione di 2c1 + 1 che recupera per allungare su tutto il campo

ASPETTI TECNICI
USO DEI BLOCCHI SUL PICK AND ROLL
ROBERTO BEGNIS

Begnis come prima cosa si dice entusiasta di fare questa discussione con i corsisti, perché attraverso la collaborazione e lo scambio con vari allenatori nasce la possibilità di interagire e scambiare.

Begnis spiega ai corsisti come la classe arbitrale stia lavorando molto per colmare il gap di conoscenze tecniche e tattiche che ci sono nella pallacanestro, sottolineando che è l'aspetto che secondo lui sono dovuti a migliorare, anche perché non è più come qualche anno fa dove gli arbitri parlano spesso di Regolamento mentre i vari Coach parlano di Tecnica e Tattica, ad oggi non possiamo più avere tale separazione tra i due settori. Giusto ed importante avere un grande interscambio di info che permette una crescita di entrambe le parti e quindi il movimento in generale.

Fatto questo discorso iniziale, Begnis passa direttamente a farci vedere delle clips delle situazioni sui Pick and Roll, sia dove c'è stato una buona chiamata e dove in altre meno.

Durante le clips Begnis sottolinea la difficoltà di valutazione nei contatti, che spesso possono far parte del gioco. Ed è proprio lì, nel far coincidere il metro arbitrale dei 2/3 arbitri della partita, una delle difficoltà più importanti.

Passa poi all'aspetto dei Pick and Roll nello specifico. E Begnis dice che stanno lavorando molto, non tanto sugli arbitri coinvolti direttamente nel guardare la palla e il bloccante, ma sull'arbitro che in quel momento dovrebbe guardare il lato debole, ed invece spesso è attratto anche lui dalla palla.

**I valori come guida e autovalutazione
dell'essere allenatore**

Il lavoro in staff: responsabilità individuale

L'osservazione all'interno dell'allenamento integrato.

BONACCI TONIA

La lezione inizia con l'analizzare la parola INTEGRARE/INTEGRAZIONE

*La formula strutturale ovvero una modalità relazionale per cui tutti gli attori di una squadra (**parti**) portano una propria specificità, fatta di competenze, limiti e risorse fisiche, tecniche e relazionali che, interagendo tra loro si completano e arricchiscono a vicenda, dando vita ad una squadra (**totalità**) con un'identità specifica, diversa da ogni altra, la cui prestazione in campo non è riconducibile alla somma delle singole prestazioni ma ad un equilibrio, una sinfonia tipica di quel modo di lavorare in campo insieme.*

L'elemento comune, per permettere tale INTEGRAZIONE rimane la capacità di unire tutte le componenti di una squadra sapendole valorizzare e tenendole, appunto unite attraverso L'EQUILIBRIO

“L'equilibrio di una squadra è la formula strutturale che caratterizza la sua identità, ovvero si esprime al meglio quando può giocare in certi spazi, in certi tempi, con una specifica modalità collaborativa o meno e con una tipicità che ne caratterizza la maggiore o minore o assente capacità di autonomia, adoperando i fondamentali tecnici e tattici adatti a costruire situazioni di vantaggio in attacco e difesa.”

L'equilibrio è la vera forza per le relazioni, per la coesione, per i gruppi sportivi e noi. Un gruppo, per essere tale deve valorizzare tutte le figure sapendole far esprimere al massimo senza andare a ledere il potenziale di altri componenti. Un giusto esempio, analizzato, è quello della Video Analisi che ci riporta ad osservare i vari punti di forza di ogni squadra, cioè molto semplicemente i vari equilibri di Spazio/Tempo che si creano tra i vari giocatori sia in attacco che in difesa.

L'obiettivo di ogni persona è quello di mantenere questo equilibrio in situazioni di stress e di rinforzarlo contro ogni tipo di volontà di “romperlo” da parte di un singolo o team avversario

L'esempio calzante, di quanto sia importante l'equilibrio e di quanto, questo possa creare empatia tra le persone e modelli, rimane l'esempio e l'atteggiamento che mostra un Coach.

Tale Esempio sarà performante per i ragazzi , infatti quei coach che protestano e hanno un certo tipo di atteggiamento poco “professionale”, spesso producono atleti con atteggiamenti poco corretti.

La Bonacci fa subito interagire i corsisti con una semplice richiesta, ovvero quella di scrivere su un proprio foglio, per poi firmarlo, quei 3 valori che ritengono fondamentali e imprescindibili nel lavoro quotidiano.

I corsisti scrivono soprattutto: Rispetto ,Coerenza, Umiltà ,Disciplina, Sorriso , Lealtà ecc. Successivamente li viene chiesto di segnalare, quale di questi si tende a perdere sotto stress o nei momenti di difficoltà.

Il saper riconoscere un certo tipo di problematica , rimane il miglior modo di affrontarla e quindi viene chiesto di provare a lavorarci e affrontare le difficoltà con la possibilità di riflettere che un valore è importante soprattutto nei momenti di stress

Questi sono i 3 Valori principali della PALLACANESTRO INTEGRATA:

RISPETTO di sé, dell'altro, del lavoro che facciamo insieme: PREPARASI ESSERE COMPETENTE

- **IMPEGNO** come forma di rispetto e responsabilità: **ESSERE UN MODELLO**
- **UMILTA' E CORAGGIO** di esporsi e mettere alla prova il proprio sapere: **RESPONSABILITA'**

La Psicologa , successivamente, parla di quello che ha osservato e sentito durante i tirocini e sottolinea le due frasi molto utilizzate:

-“Dobbiamo/Dovete Parlare”

-“Devi/Dobbiamo avere Fiducia nel compagno”

In primis viene analizzato il perché non si parli o si parli in “quantità minori” .

La risposta potrebbe essere in molti dettagli come:

-Timidezza

- Incapacità di farlo o di interagire

-Mancata conoscenza dei tempi e dei termini

Ma la prima domanda che va posta è : Ma i ragazzi hanno capito a cosa serve la comunicazione? Per questo si potrebbe sperimentare una seduta d'allenamento con la richiesta opposta:

Questa provocazione potrebbe portare al far capire i ragazzi il vero valore del parlare e del sapersi aiutare attraverso la voce.

La Comunicazione, il come lo fanno, il quando e se ci credono o no , rimane uno dei maggiori emblemi del nostro lavoro. Il modo in cui loro si interfacciano, parlano, spiegano ci permette di capire cosa e quanto abbiamo lasciato dentro loro e come i ragazzi hanno interpretato il nostro lavoro.

Attraverso la comunicazione si capisce se il messaggio è arrivato e come sia arrivato ma soprattutto come i ragazzi valutano la persona da cui il messaggio è partito.

Questo perché la comunicazione parte anche da una sorta di pregiudizio e quindi il messaggio, anche in partenza, acquisisce o perde un valore.

La seconda frase più utilizzata era sulla fiducia.

Elemento non facile , in quanto i primi a dover aver fiducia siamo noi nei nostri confronti e questo messaggio si sente e si percepisce nell'ambiente sportivo.

Saper trasmettere fiducia è un processo lungo e difficoltoso, fatto di piccoli gesti quotidiani che porta i ragazzi a “studiarci” e a capire cosa realmente vogliamo da loro. La fiducia è l'elemento che si lega al concetto successivo, concetto di crescita umana e sportiva che ognuno di noi deve fare per migliorare e migliorarsi.

- *Da soli non si cresce: la crescita richiede confronto e confronto richiede coraggio!*
- **NON DARE PER SCONTATO ED ACQUISITO UN CONCETTO FINO A CHE NON LO SI RIESCA A PORTARE IN CAMPO: sia per gli atleti che alleniamo che per noi.**

La fiducia è un valore, un valore di “altruismo” e non di incapacità di collaborare e interscambiarsi. Per questo la condivisione porta alla crescita umana e tutto ciò comporta aver coraggio di rischiare e uscire dalla propria “comfort zone”

STAFF: AUTONOMIA E COLLABORAZIONE

Personalmente lo devo ringraziare perché mi ha concesso spazio durante tutto l'anno e perché mi sono sempre sentito valorizzato, rispettato e ascoltato in questa esperienza per me nuova e diversa.

S. Scariolo

Capacità di ascolto, condivisione della decisione che ne deriva e responsabilità di portare avanti, davanti a tutti, la decisione presa. Che a 4 occhi si discute su ciò che non ha funzionato senza scaricarsi il peso dicendo “te lo avevo detto”....

E. Messina

Allenatore e assistente/i sono parti una totalità/squadra e come tale hanno un loro

equilibrio, una formula con cui funzionano meglio e che, se rotta, porta ad avere problemi relazionali, decisionali, di intervento.

Come in campo per i giocatori, anche nello staff esistono dinamiche relazionali di autonomia e collaborazione, di uso di spazi e tempi adeguati al ruolo, alle competenze, al potere e alle responsabilità di ognuno.

Il Lavoro di staff è fondamentale per poter fare quel passo di crescita e di miglioramento.

E' il giusto mezzo che tutti noi dovremmo avere a disposizione per una quotidiana formazione e una nostra valorizzazione umana e sportiva attraverso il dialogo, l'analisi e l'esempio di un modello per noi importante come potrebbe essere l'head coach (nel caso dell'assistente)

L'head Coach ha alcune regole fondamentali per poter capire se, nel proprio percorso, ha bisogno di idee e condivisione o decide di valorizzare solo la propria idea in maniera determinata :

-chi ha la verità?

Egocentrismo vs Intersoggettività: che importanza hanno gli altri per me e che importanza ho io?

-Valori: che importanza ha il confronto? In che limiti è costruttivo? Che idea di collaborazione/autonomia

Prima di analizzare lo staff e tutto quello che lo circonda, viene mostrata una clip riguardante un pit-stop della Ferrari. Questo pit stop vince il premio del migliore come velocità e sincronizzazione tra i vari addetti.

Ma qual'è la differenza tra questo staff e quello di una squadra di pallacanestro?

La risposta è semplice e immediata, in quello di pallacanestro ci deve essere, alla fine della discussione, una persona che si assuma la responsabilità e abbia il potere e i valori umani per potersela assumere.

L'assumersi le responsabilità deve essere "protetto" da un potere vero e consolidato, come il potere nasce, magari, dal sapersi assumere le responsabilità in modo corretto verso tutte le persone.

In seconda battuta viene analizzata la figura del vice e i suoi "oneri/onori":

"Scegliere se nascondersi dietro l'allenatore o camminargli accanto, con l'umiltà di imparare e la volontà di collaborare per risolvere problemi."

Le idee principali, citate da Molin, sul lavoro dell'assistente:

- Assistente che ragiona come un capo allenatore e si rivolge come tale ai giocatori pur nel suo ruolo
- Abituare ai giocatori a ricevere indicazioni dall'assistente quanto dall'allenatore
- Avere un metodo: comunicazione didattica
- Avere un progetto chiaro su cui lavorare

Corso Allenatore 2 Anno 2022

Queste sono idee di relazione, comportamento, atteggiamento, cioè elementi basilari nella relazione con l'head coach e tutto il roster.

Alla base del lavoro di staff e dell'interscambio di informazioni quotidiane, per questo la lezione N.1 termina con un "gioco" sul saper osservare e valutare le info

Vengono chiamati due corsisti e li si chiede di osservare la platea.

Le risposte sono di "guardo e interpreto" infatti le risposte sono tipo: sono seduti così ergo si annoiano, alcuni parlano quindi si stanno confrontando ecc.

Si denota che, spesso e volentieri sbagliamo nell'osservazione infatti noi la portiamo al livello successivo che è quello di interpretare ciò che vediamo, quindi un nostro parere in base a un nostro modello valutativo.

L'ideale sarebbe osservare, cercare di analizzare e avere riscontri per poi avere una valutazione finale di ciò che abbiamo visto.

Un secondo gioco è fatto attraverso un video, in cui dei ragazzi, divisi in due squadre si passano la palla. In questo video si richiede di contare i passaggi ma successivamente si richiede chi avesse visto passare l'orso.

Chiaramente l'orso passa inosservato in quanto il focus attentivo va verso il conteggio dei passaggi.

Da questo "gioco" si denota, come sia importante il focus visivo e di quanto ci si concentri su un dettaglio tralasciando magari come più d'impatto o più grandi.

La risposta del perché tutto ciò è racchiusa in una sorta di pregiudizio, una sorta di condizionamento visivo che ci porta a pensare e vedere solo quello che noi vogliamo o ci viene chiesto.

Questo per farci capire che, il pensiero e il "cosa" guarda un ragazzo è molto condizionato a cosa noi chiediamo e come lo portiamo a ragionare verso la sua autonomia e capacità di avere alcuni indicatori semplici da cui ottenere risposte.

Nell'osservazione e nel cosa noi pensiamo/vediamo entra il discorso di :

Giocatore Reale / Giocatore Ideale o Squadra Reale/ Squadra Ideale.

Queste due idee spesso non combaciano anzi ci portano a un esasperata ricerca del modo per creare quel giocatore/squadra ideale anche se il potenziale del giocatore/squadra non è assolutamente a quel livello.

Questo è il grande rischio in cui si potrebbe incorrere:

- Non conoscere chi si sta allenando
- Pretendere ciò che non si può ricevere
 - Non far crescere
 - Non avere risultati

Non allenare!!!!!!

Tutto ciò perché non si è assolutamente consapevoli della realtà, la maggior parte dei casi dovuto a una cattiva/frettolosa interpretazione dopo una rapida osservazione che potremmo definire “d’impatto”

GRIGLIA VALUTATIVA – SCOUT DEI NOSTRI GIOCATORI

Per poter ottenere la nostra griglia valutativa e poter conoscere meglio i ragazzi per poter programmare i lavori, dobbiamo osservare i ragazzi sui 3 campi:

- *LIVELLO FISICO*
- *LIVELLO TECNICO-TATTICO*
- *LIVELLO RELAZIONALE*

Successivamente, per poter conoscere dobbiamo basarci sulle relazioni che intercorrono tra i vari atleti. Il livello relazionale è fondamentale per riconoscere, in uno sport di squadra, il grado di capacità di condivisione e di collaborazione tra i giocatori

Individuo/squadra capace di considerare più parti contemporaneamente e di riadattarsi in base alle diverse condizioni che si presentano (cambi di ritmo, cambi di difesa, finte ecc.) Elasticità – Rigidità

Come i pensieri, le fantasie, le emozioni e le sensazioni corporee agiscono e condizionano il gesto tecnico e le letture. Dove si rompono e come prevenirlo

Chi/cosa salvo nelle difficoltà= di chi mi prendo cura e come. Chi è affidabile e a che livello? Responsabilità - Affidabilità

La cornice per poter valutare il globale è appunto il contesto, cioè l’ambiente che, condiziona il giocatore e i suoi atteggiamenti e quindi i suoi miglioramenti o no. La contestualizzazione ci permette inoltre di capire il potenziale che ha e che potrebbe avere il ragazzo anche, con un confronto video che giorno dopo giorno diventa elemento sempre più fondamentale per il confronto e l’analisi.

Il video ci aiuta a capire attraverso una visione globale la coerenza e il feedback della seduta.

Il video ci aiuta ad avere una maggiore visione del globale e cosa? Dove e perché? Vengono visionate alcune clip del miglioramento individuale nel tempo. Stessa situazione comparata a distanza di tempo.

OSSERVAZIONE GRUPPI

L'osservazione non deve essere solo nei confronti di un singolo ma anche alle relazioni che intercorrono tra i gruppi.

LA TOTALITA':

*la squadra come una **unica TOTALITA'***

*In questa ottica si analizza la squadra (identità) come occupa lo **spazio** (dove preferisce giocare), come usa il **tempo** (quando e in quanto tempo preferisce giocare), **come gioca** (collabora, si disintegra, prende iniziativa, si lascia trasportare).*

*Si cerca il punto di forza ovvero l'**equilibrio** della squadra: in che modalità specifica riesce a declinare tempo spazio, autonomia e collaborazione per esprimere al meglio le sue caratteristiche fisiche, tecniche e tattiche in attacco e difesa .*

Alla base della totalità c'è una sorta di equilibrio, confort zone , che è il punto di riferimento per ognuno ma allo stesso tempo risulta essere il peggior nemico per il miglioramento e la crescita.

L'obiettivo è quello di rompere questo equilibrio per poterlo ricreare più forte di prima, attraverso il miglioramento e una crescita graduale.

Chiaramente in ciò, potrebbe pesare molto l'aspetto emotivo e le sensazioni positive/negative che ognuno di noi ha nel momento in cui esce dalla propria confort-zone.

Una vera e propria osservazione, soprattutto a livello di settore giovanile, ci porta a capire che, all'interno di gruppi, determinati atteggiamenti vanno subito "rotti" per ricreare un sano equilibrio

Ultimo elemento da creare, nella rinascita dell'equilibrio è quello di creare fiducia tra i componenti del gruppo.

ANALISI TECNICO TATTICA ATTRAVERSO I VIDEO

Il video ci permette di valutare la situazione tecnico-tattica e comprendere lo stato attuale per capire dove operare.

COSA CERCHIAMO A LIVELLO TECNICO- TATTICO e?

Competenze tecniche: fondamentali e loro uso Tattica:

Capacità di fare scelte sulla base delle letture Cosa vede, cosa no

Capacità decisionale: vedo /non vedo. Decido o no? Mi nascondo? Capacità di usare in modo creativo la tecnica in base alle letture.

MA è SOLO TATTICA...?

Livello di stress: rottura di equilibrio Risorse per ritornare all'equilibrio.

Dobbiamo capire che la capacità di osservare e di "leggere" non è uno strumento uguale per tutti. La situazione di stress che genera dalla partita non è assolutamente per tutti.

- *In che spazi e tempi preferisce/non preferisce giocare*
 - *Spazi utili/inutili/dannosi*
 - *Tempi utili/inutili/dannosi*
- *GIOCO SENZA PALLA..._Livello di stress: rottura di equilibrio Risorse per ritornare all'equilibrio.*

Nel gioco senza la palla, si denota una problematica spesso sottovalutata cioè quella del conoscere il proprio corpo e capirne spazi e tempi. Infatti spesso i ragazzi non sanno muoversi o riconoscere tempi e spazi propri .

La lezione termina con l'osservazione post:

*A cosa mi è utile ciò che ho
osservato? Conferma o falsifica la
mia idea iniziale?*

Interventi che si intendono predisporre a seguito dell'osservazione

L'osservazione può essere fatta in vari momenti e situazioni. Il momento che ci dà un migliore feedback è sicuramente l'allenamento, purtroppo la partita porta con sé condizioni di stress extra che non rendono veritiera l'osservazione

Quando osservare?
Allenamento

Partita (Time out/ Panchina /fase di gioco)

La lezione termina con una sintesi dei vari punti :

- *Livello psicologico relazionale è **consustanziale** a quello tecnico tattico e a quello fisico, per importanza, li include perché li traduce in relazione con sé, con la propria performance, con l'altro (alla pari o superiore).*
 - *Non è la panacea che risolve i problemi.*
 - *Non è il pronto soccorso.*
- *È un valore che se si decide di acquisire diventa uno **stile di relazione e di***

Corso Allenatore 2 Anno 2022

coaching e rende più complesso, più difficile ma anche più completo allenare.

*Come reagisco a ciò che è nuovo,
difficile e mette in crisi le mie certezze?*