

FEDERAZIONE
ITALIANA
PALLACANESTRO



ALLENATORI

CORSO ALLENATORE 2° ANNO

Bormio

30 giugno – 13 luglio 2019

INDICE

STAFF

CORSISTI

Modulo 1: LA FIGURA DELL'ALLENATORE	pag 10
Modulo 2: IL CONTROPIEDE	pag 27
Modulo 3: COLLABORAZIONI OFFENSIVE	pag 38
Modulo 4: COLLABORAZIONI DIFENSIVE	pag 62
Modulo 5: COSTRUZIONE ATTACCO ALLA DIFESA A UOMO	pag 78
Modulo 6: COSTRUZIONE DI UNA DIFESA A UOMO	pag 87
Modulo 7: COSTRUZIONE DI UNA DIFESA A ZONA FRONTE DISPARI	pag 96
Modulo 8: ATTACCO ALLA DIFESA A ZONA	pag 108
Modulo 9: DIFESA PRESSING AD UOMO/ZONA	pag 117
Modulo 10: ATTACCO AL PRESSING	pag 135
Modulo 11: PROGRAMMAZIONE	pag 147
Regolamento	pag 153
Psicologia	pag 158
Metodologia	pag 167
Preparazione fisica	pag 178
Video	pag 189

STAFF

DIRETTORE Roberto Chieppa

FUNZIONARIO FIP Monica Lenti

CAPO ISTRUTTORE Giorgio Salvemini

ASSISTENTE Marco Gandini

ASSISTENTE Giuseppe Marchesano

ASSISTENTE Roberto Miriello

ASSISTENTE Guido Novello

ASSISTENTE Daniele Quilici

ASSISTENTE Mario Santarelli

RILEVATORE APPUNTI Valerio Libutti

MEDICO Tommaso Cuzzani



RELATORI

PREPARAZIONE FISICA Paolo Guderzo



PSICOLOGIA Bonacci Tonia



REGOLAMENTO Seghetti Dino



METODOLOGIA Mantovani Claudio



VIDEO Vanoncini Stefano



Bormio 2019



Gruppo A formatori Santarelli-Marchesano

1	ACQUADRO	MASSIMO
2	ALESSANDRINI	SIMONE
3	ANCONA	ALESSANDRO
4	ANDRADE	MERY
5	ANTERI	ANDREA
6	BARESÌ	ENRICO
7	BAROGGI	FILIPPO
8	BASSO	FRANCESCO
9	BAZZARINI	NICHOLAS
10	BERTOLI	STEFANO
11	BRUNI	DEBORAH
12	CABRINI	LUCA
13	CAMPIGOTTO	CARLO
14	CARDANO	MARCO
15	COLOMBO	DAVIDE
16	CONTI	FRANCESCO
17	CORENGIA	STEFANO
18	CORRADO	ANTONIO
19	COSTANTINI	FEDERICO
20	DEANDREA	CHRISTIAN
21	MILANI	RENATO



Gruppo B formatori Quilici-Novello

1	BUGANA	MARCO
2	DE PALO	DANIELE
3	NUDO	GENNARO
4	OBERDAN	DEAN
5	PERUCCHETTI	DANIELE
6	PORRO	ANGELO
7	RESS	TOMAS
8	RIGHI	SIMONE
9	ROSSI	PIETRO
10	ROTONDO	EMANUELE
11	SACCARDO	MIRCO
12	SANTATERRA	STEFANO
13	SANTOLINI	GIORGIO
14	SIRAGUSA	MARCO
15	SOLINA	SERGIO MARIA
16	VIGANO'	ALESSANDRO
17	ZANELLA	ARIELE
18	ZORZI	ALBERTO
19	ZORZI	NICOLO'
20	ZUCCA	ROBERTO



Gruppo C formatori Gandini-Miriello

1	DEGRADA	STEFANO
2	DORINI	EMANUELE
3	DUCATO	GABRIELE
4	FABERI	MAURO
5	FERRI	LILIANA
6	FINETTI	CARLO
7	FOSSATI	ROBERTO
8	GIGLIETTI	DAVIDE
9	LATINI	ALEX
10	LESIGNOLI	MATTEO GIOVANNI
11	LILLI	SIMONE
12	MAESTRELLI	STEFANO
13	MANCA	FEDERICO
14	MARCULISSI	ALBERTO
15	MARTELLANI	MASSIMO
16	MAZZETTE	ROBERTO
17	MELZI	ANDREA
18	MONTERISI	STEFANO
19	MOSSO	MATTEO
20	NERI	FEDERICO



Migliorarsi è una scelta, così come la capacità di saper cogliere occasioni...possiamo dire di essere pronti!

Questi quattordici giorni saranno segnati da continue opportunità formative, la capacità di prenderle al volo dovrà essere per voi l'obiettivo primario. Tutti i formatori saranno a vostra disposizione, non esitate a chiedere, a confrontarvi: il formatore è un facilitatore dello sviluppo delle competenze. Egli metterà a vostra disposizione il sapere, il saper fare, il saper far fare, ma anche il suo sapersi relazionare...e soprattutto il suo SAPER ESSERE! Questi giorni insieme, che prima di partire potrebbero sembrare anche pesanti, un domani diventeranno ricchezza nello zaino di ognuno di Voi. E tutto questo sarà possibile non solo grazie ai formatori, ai funzionari, ai direttori organizzativi, ai medici...ma soprattutto grazie ad ognuno di Voi, che con il suo essere renderà il corso più ricco ed entusiasmante.

Nessuno ha la presunzione di far passare una scienza esatta, ma il nostro principale obiettivo è farvi venire dubbi su cui poter studiare, e presentarvi modelli con cui poterci confrontare.

Mi auguro che alla fine del corso ognuno di Voi tornerà a casa con la "voglia matta" e la "responsabilità" di provare a fare qualcosa in più per rendere la nostra amata pallacanestro ancora più bella! Ciao a tutti, e buona pallacanestro

Andrea Capobianco





MODULO 1

- **LA FIGURA DELL'ALLENATORE + 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 DELLA PALLACANESTRO**
- **TECNICA/TATTICA/STRATEGIA FONDAMENTALI TECNICI/TATTICI**

GIORGIO SALVEMINI

BORMIO

30 GIUGNO -13 LUGLIO 2019

Ruolo del coach

Nella prima lezione faremo un ripasso sugli aspetti che riguardano il nostro ruolo di allenatori, che abbiamo affrontato anche lo scorso anno. L'obiettivo è quello di fare una lezione interattiva, con interventi mirati da parte dello staff e con domande dei corsisti sia sulla teoria che sulla pratica e sul campo. Tutto quello che facciamo nel nostro ruolo non è a indirizzo unico ma verte su diversi aspetti. Normalmente l'allenatore è un accentratore che vorrebbe controllare tutto, dai giocatori al gioco stesso. Non è così perché il modello da seguire è quello dell'essere autonomo collaborativo e responsabile. L'allenatore migliore è quello che allena per concetti ovvero formando i giocatori con letture per renderli autonomi. Questa è la strada più lunga ma anche quella migliore. Quello che allena per casistica invece è quello che vuole controllare tutti percorrendo la strada più facile ma meno proficua. La conoscenza del gioco è la cosa da cui nessun allenatore può prescindere.

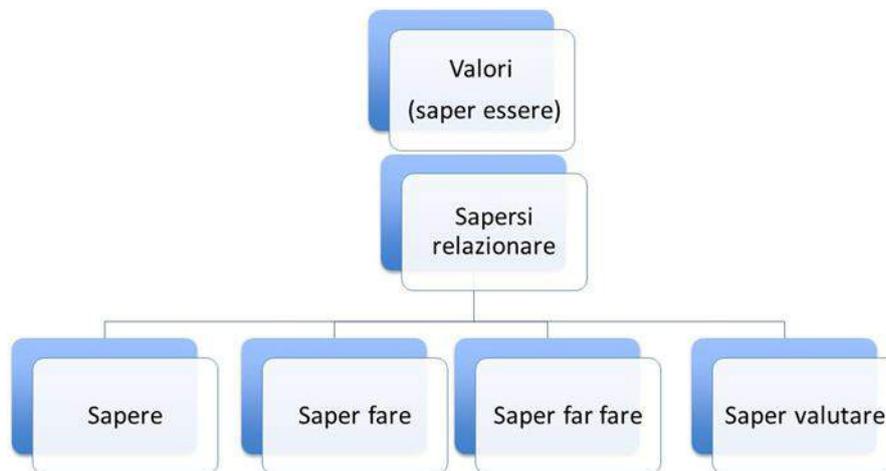
Ricapitolando

Concetto di responsabilità - Potere = Equilibrio

“Minore è l'importanza e il potere che si conferisce al ruolo dell'allenatore più sono le responsabilità che vengono date al coach più è veloce l'esonero”

La nostra responsabilità è verso i nostri giocatori.

Le griglie di valutazione sono queste.



Sapersi relazionare è importante. Differenza tra essere il leader e essere capo sta nel SAPERSI RELAZIONARE (imporre o condividere). A volte chi condivide (leader) ha la capacità di imporre, nel caso contrario non potrà succedere. Il leader aiuta, il capo invece comanda senza mettersi in discussione; la capacità di sostenere deve essere insita nell'allenatore

Consapevolezza: è il passaggio del sapere nella nostra dimensione interiore

Il momento più importante è avere consapevolezza dei propri limiti in modo da poterci lavorare e superarli.

Chiarezza: la chiarezza con sé stesso e con gli altri facilita l'interazione

Essere chiari nelle richieste che facciamo ai nostri colleghi e ai nostri giocatori

Coerenza: si indica il rapporto funzionale che esiste tra pensiero, parole e azioni

Quello che chiediamo ai nostri giocatori deve essere coerente con i fatti

Tolleranza: è la capacità di stare alla giusta distanza per accettare la diversità di pensiero

Questo è uno sport che si allena nell'errore. Come possiamo non essere tolleranti?

Capacità collaborative: è la capacità di collaborare per un fine comune

Lavorare connessi sulla stessa onda per un obiettivo comune

Per questo ritorna la differenza tra capo e leader e di conseguenza se allenare per letture o per casistica.

Tutto quello che abbiamo detto può essere paragonato ad una progressione didattica. Siamo partiti dal ruolo del coach (globale) per andare nei concetti specifici leadership (analitico) per poi ritornare al globale. Ragioniamo sempre in progressione didattica che semplifica tutto in maniera incredibile. Uno degli obiettivi del corso è quello di far pensare il corsista attraverso una progressione didattica per aiutarlo a programmare e a diventare un allenatore migliore

Esempio parte centrale

Progressione didattica metodo di lavoro globale-analitico-globale




Esempio di parte centrale di un allenamento

Obiettivo: Conoscenza difesa zona 2-3

5vs5 per posizionamento difesa zona 2-3
I linea difesa zona 2-3
<ul style="list-style-type: none"> • 3vs2 • 4vs2 con post alto • 6vs2 con angoli e post alto
II linea difesa zona 2-3
<ul style="list-style-type: none"> • 5vs3 • 5vs3 con penetrazioni • 6vs3 con post alto
I e II linea non agonistico
5vs5 attacco no blocchi

fase istruente difesa POSIZIONAMENTO

nell' esempio del 6c2 bisogna occupare tutte le posizioni d'attacco. La più grande difficoltà sono le zone di competenza per la difesa e muoversi insieme. Creare situazioni di difficoltà per migliorare le capacità dei nostri giocatori . Quindi ricreare situazioni di gioco

5c5 no blocchi. Se avessimo voluto giocare con i blocchi dovevamo fare una fase istruente diversa lavorando sui blocchi stessi

Bisogna essere coerenti con quello che si è fatto prima. Si allena e si verifica ciò che si è istruito in precedenza; stringere sull'obiettivo che c'è sul piano di allenamento avendo la capacità di essere precisi. La meccanicizzazione e la ripetizione degli esercizi serve per rendere i giocatori precisi e alzare il livello tecnico

Competenze che deve avere un allenatore

Sapere

La conoscenza del tema

Il sapere deve essere ancorato dentro di noi; per esempio dobbiamo sapere quali strumenti tattici ci sono nella difesa a zona

Sapere fare

Progettazione didattica

Come mettere gli esercizi in sequenza... con quale logica?

.... la prima linea, poi la seconda linea, poi insieme con solo alcune situazioni previste per l'attacco ...

Saper far fare in campo

L'allenamento "in pratica"

Per correggere, per esaltare, per consigliare ... per allenare dove deve stare l'allenatore?

Che tono di voce deve usare?

Quando deve usare la voce?

Quando, come?

Saper valutare

La valutazione è fondamentale per poter programmare, allenare, scegliere ... per "andare avanti". Essere consapevoli di fare un passo indietro

Quali sono i limiti e quali sono i pregi che i giocatori dimostrano in questa esercitazione? Cosa devo programmare per domani? Posso continuare sulla programmazione o devo fermarmi e continuare con qualche esercizio in particolare?

Posizionamento

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

Dove? Perché?

LA POSIZIONE IN CAMPO

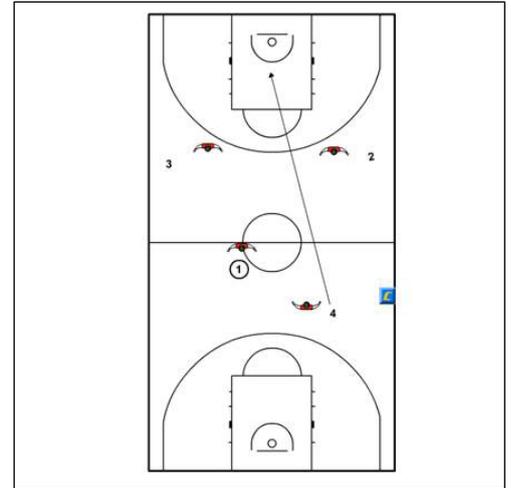
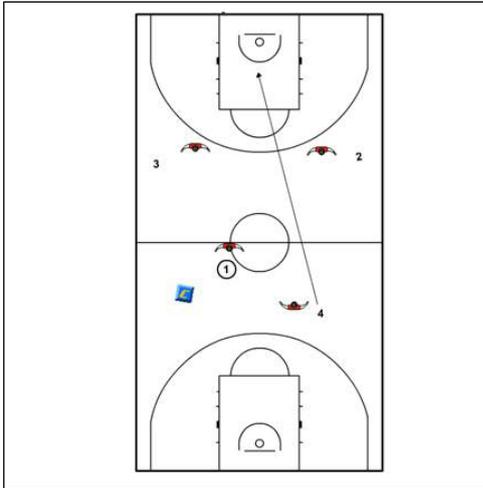
USO DELLA POSIZIONE



C è un obiettivo, lo definisce l'allenatore . Per questo la posizione dipende da ciò che dovete guardare. Dipende dall'obiettivo mentale o dall'obiettivo tecnico.

Posizione in campo

Se esempio giochiamo 4c4 il coach può mettersi nella posizione mancante per far capire gli spazi diversi



Voce

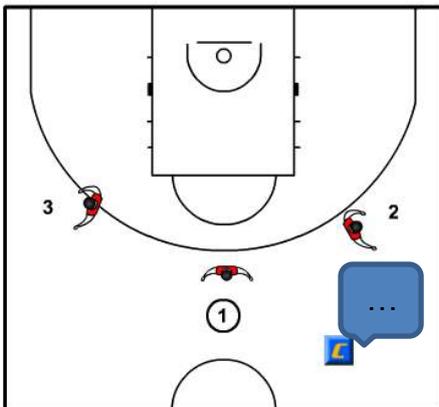
Tono Alto

Tono Basso

Tono Deciso Ed Aggressivo

Tono "Delicato"

Come? Perché? Obiettivo



È importante modulare il tono della voce e non tenerlo sempre uguale. Sottolineamo con più enfasi quelli che sono gli obiettivi che vogliamo

rimarcare. Non abituiamo i giocatori allo stesso tono perché corriamo il rischio di non venire ascoltati

Capo Allenatore-Assistente

Capo allenatore

- E' il responsabile dello staff tecnico
- È il responsabile delle scelte tecniche

Assistente

- Collabora con il capo allenatore nel pieno rispetto dei ruoli
- Chiarezza degli obiettivi

Posizione in campo

Voce

Correzione

- Preparazione partita: i compiti

È intervenuto il formatore Gandini che porta la sua esperienza personale di assistente

Si lavora in Staff che progetta delle idee e le porta in campo; l'assistente si confronta con il capo allenatore e deve saper dire di no. I limiti di un capo allenatore possono essere i punti di forza dell'assistente; quest'ultimo a volte risolve i problemi senza che il capo se ne accorga se non sono problemi grandi. Il capo allenatore può essere sotto stress in alcuni momenti quindi l'assistente deve fare da filtro e non sovraccaricare l'allenatore. Per esempio in un timeout può bastare dire una\due cose chiaramente piuttosto che dilungarsi su più argomenti. L'assistente deve portare la propria idea ma deve sapere che a volte può essere presa in considerazione e a volte no senza che poi ne rimanga condizionato. Ci agganciamo quindi alla coerenza; mai essere in disaccordo con il lavoro dell'allenatore in pubblico. nel privato invece è importante confrontarsi. L'obiettivo finale deve essere il bene della squadra. L'assistente è un allenatore che deve avere un sapere vasto perché deve entrare nel sistema del capo allenatore ed essere flessibile. Deve guadagnare la

fiducia dell'allenatore; capire le sue sicurezze e sostenerle e portare anche qualcosa di nuovo, implementare il sistema.

È un ruolo gratificante che aumenta anche la qualità delle relazioni interpersonali.

Andrea Capobianco

Dietro il crescere di un giocatore, dietro la crescita di una squadra, c'è una persona, l'allenatore, a cui troppo volte non si riconosce il lavoro svolto.

La conoscenza dei principi (il sapere) la capacità di realizzare e contestualizzare le conoscenze (il saper fare) l'insegnare soluzioni adeguate alle situazioni (il saper far fare), l'essere capaci di ascolto partecipativo e comunicazione proficua (il sapersi relazionare), sono le discriminanti degli allenatori.

L'allenatore deve conoscere se stesso, imparare a conoscere gli altri, ed avere il coraggio di osare, accettandone i rischi."

Modello di giocatore

Giocatori autonomi capaci di affrontare e risolvere le situazioni di gioco nell'interesse della squadra (collaborativo) con l'ausilio dei fondamentali (tecnica e tattica)

in pratica

Pick and roll



Cosa deve saper fare l'attaccante 1

Giocatore autonomo e collaborativo

1c1 con palla (posizione fondamentale cambi mano)

Gli strumenti tecnici vanno allenati per migliorare il gioco

Quindi 5c0 poi nel dettaglio poi di nuovo nel globale 5c5

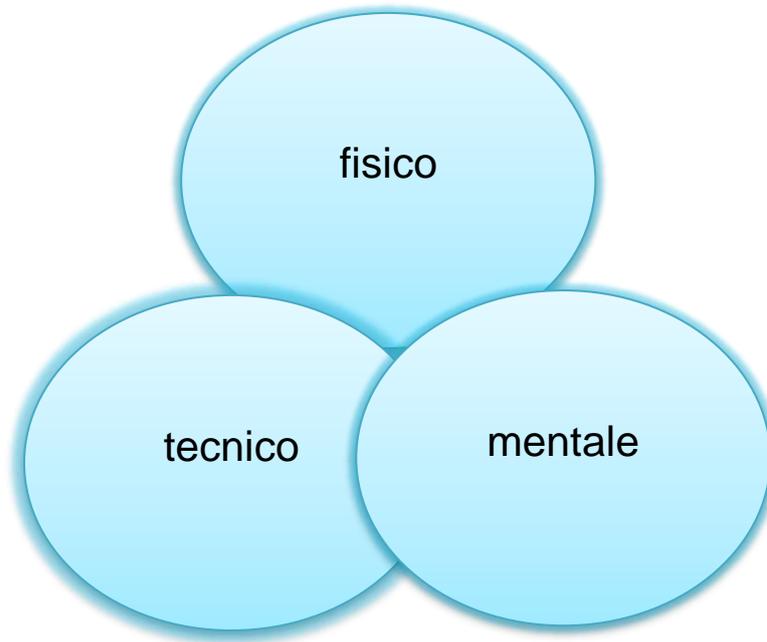
Gli strumenti tecnici più salì di livello poi vanno curati. L'esercizio non è diverso dalle categorie ma sono diverse le richieste tecnico\tattiche

I Ruoli

- 1 Playmaker – Point guard
- 2 Guardia – Guard (Shooting Guard / Off guard)
- 3 Ala piccola - Small forward
- 4 Ala grande – Power forward
- 5 Pivot (Centro) – Big Man (Center)

Pallacanestro integrata

Integrazione delle parti fisica tecnica mentale



Spesso si risolvono i problemi col preparatore attraverso il lavoro fisico. Esempio: lavoro sui lunghi sul pick and roll oppure lavoro sul fisico per migliorare il gesto del tiro

Passaggio dal palleggio

Capacità tecnico\tattiche	Capacità fisiche	Capacità mentali
<ul style="list-style-type: none"> - Mano che palleggia si sposta dietro la palla - Spinta del braccio - Frustata finale con polso e dita - Passo verso il ricevente - Molto usato per rubare tempo al difensore specialmente su penetrazione per punire aiuto e mantenere vantaggio 	<ul style="list-style-type: none"> - equilibrio - forza arti superiori - mobilità articolare - coordinazione arti inf/sup 	<ul style="list-style-type: none"> - di guardare - senso di responsabilità - gestione delle emozioni - passaggi decisivi, scadere 24" o della partita

Questi aspetti vanno allenati insieme; bisogna fare le cose in funzione degli obiettivi

Tecnica come fare una cosa - esecuzione

Tattica quando fare una cosa –lettura

Qual'è più importante? Camminano insieme

Tecnica e Tattica sono CONSUSTANZIALI

Una efficace LETTURA della situazione viene vanificata da una non efficiente ESECUZIONE tecnica e viceversa!

Postulati

per postulati intendiamo quei presupposti sui quali fondiamo le nostre idee sulla costruzione didattica e interpretativa del gioco della pallacanestro che diventa il nostro modello.

È il punto di partenza da cui determinare un quadro teorico; la risposta è sempre nei postulati

Descrizione formule

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 e tempo attacco

NELLA TECNICA/TATTICA (i fondamentali) :

La presa

Il palleggio

Il passaggio

Il Giro frontale - dorsale/ Arresto ad aprire - a chiudere

NEL GIOCO

Il contropiede

Attacco alla uomo

Attacco alla zona

Spazio e tempo nei fondamentali

Palleggio = quale cambio di mano usare?

Cambio di mano avanti

Tempo = più veloce

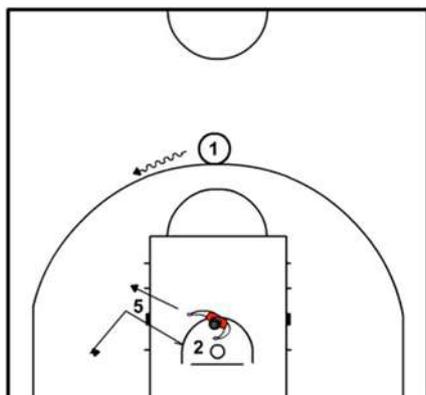
Spazio = libero

Cambio di mano dietro la schiena

Tempo = meno veloce

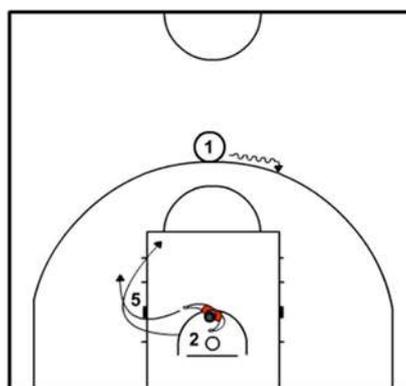
Spazio = occupato

Spazio e tempo nel gioco



Difensore taglia il blocco =

1 palleggia verso il lato del blocco



Difensore insegue sul blocco = 1
palleggia allontanandosi dal lato del
blocco

La pallacanestro è un gioco di vantaggi

Prendere vantaggio

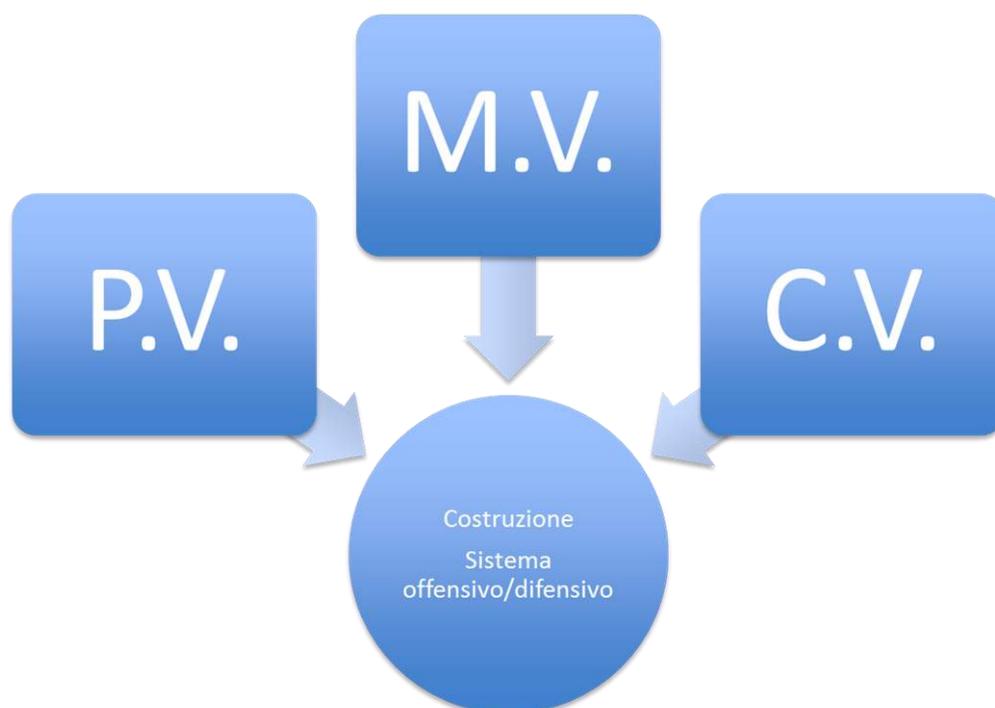
Mantenere Vantaggio

Concretizzare il vantaggio

Prendere, mantenere un vantaggio
spazio/temporale che dipende da:

CAPACITA' DEI GIOCATORI

CONSAPEVOLEZZA DELLE PROPRIE CAPACITA'



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



MODULO 2

- **IL CONTROPIEDE: RIPASSO DEL PRIMO ANNO (FASI DEL CONTROPIEDE I ONDATA**
- **LA SECONDA ONDATA: IL II RIMORCHIO**

GIORGIO SALVEMINI

BORMIO

30 GIUGNO -13 LUGLIO 2019

Contropiede

FORMULA conquistare spazi vantaggiosi in tempo brevi

Lo scorso anno è stato analizzato il contropiede primario con la prima ondata e con le sue fasi di apertura, conduzione e conclusione, attraverso l'uso degli strumenti tecnici (passaggi, palleggi e tiri). Il tempo per il contropiede è importantissimo perché senza non si avrebbe il contropiede stesso. Per prima cosa è importante far capire che cos'è il contropiede; allenare gli aspetti tecnici, tattici e fisici affinché nel globale si abbia una riuscita migliore. Il contropiede è usare gli spazi del campo nella loro lunghezza e larghezza. Bisogna dare sempre priorità al contropiede I ondata poi successivamente andremo sulla seconda ondata.

Quest'anno quindi approfondiremo la seconda ondata con l'uso del 1° e del 2° rimorchio con e senza blocchi; il blocco può essere fatto sia sul giocatore senza palla sia con la palla. Il giocatore 4 e il giocatore 5 che arrivano in seconda ondata devono avere una buona capacità di lettura degli spazi liberi, nei quali prendere il posizionamento; un aspetto importante è l'idea da parte del 1° rimorchio di individuare spazi vantaggiosi occupandoli nel più breve tempo possibile per dare al 2° rimorchio la possibilità di spaziarsi correttamente. La più grande difficoltà del contropiede infatti è l'unione tra la prima e la seconda ondata, è qui che bisogna prestare massima attenzione. È necessario mantenere il flusso del gioco per restare nel contropiede e non entrare in una transizione o in un gioco

I fondamentali da enfatizzare

tecnici	tattici
<ul style="list-style-type: none">• Tagliafuori• Rimbalzo• Passaggio d'apertura (due mani sopra testa, una mano laterale, baseball)• Palleggio spinto(alternato, stessa mano)• Passaggio due mani petto• Esitation• Passaggio da palleggio• Tiro in corsa• Tiro di potenza• Palleggio arresto e tiro	<ul style="list-style-type: none">• Toccare• Guardare

La prima ondata

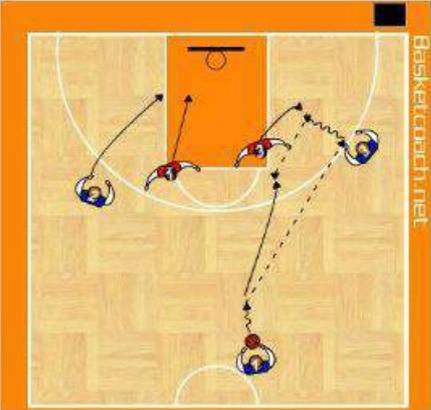
Coinvolge i primi tre giocatori che arrivano in attacco e comprende tutte le situazioni di

2c1

2c2

3c2

3c3

LA TECNICA: come si fa	LA TATTICA: la lettura
<p>Palleggio :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● per battere l'avversario ● o in hesitation per scegliere lo spazio o la scelta + vantaggiosa <p>Penetrazione sul fondo Penetrazione sul centro</p> <p>Passaggio</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Dal palleggio ● Diretto ● Schiacciato ● Lob <p>Dopo il passaggio muoversi nello spazio + vantaggioso per mantenere il vantaggio 1vs.3</p>	<p>Passaggio per ricreare e giocare un 2c.1 in base alle scelte difensive es. con il passatore 1 contro una difesa pari che chiude la penetrazione laterale e sotto canestro</p> 

La seconda ondata

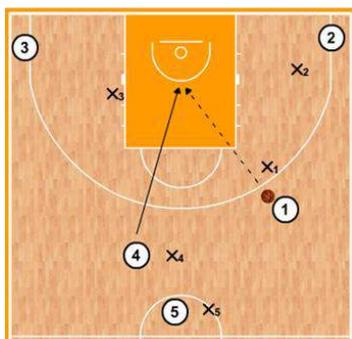
Finita la 1° ondata con i tre giocatori coinvolti se non siamo riusciti a concretizzare il vantaggio creato dalla situazione di sovrannumero arriveranno il 4 e il 5 giocatore. Analizziamo quindi tutte le situazioni di lettura degli spazi dei rimorchi

Prendere posizione con il I rimorchio

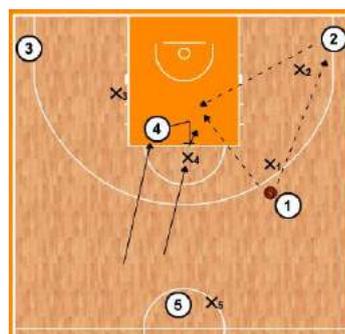
Area libera

La tecnica (Come)	La tattica (quando)
<ul style="list-style-type: none"> • cambio di velocità • arresto di potenza • posizione fondamentale per sostenere il contatto • dare un bersaglio al passatore 	<ul style="list-style-type: none"> • area libera • situazione di vantaggio fisico in area

Taglio contro



Prendere posizione



Seconda ondata, il #4 se vede l'area aperta e c'è vantaggio di spazio interno, può attaccarlo con un taglio che può essere concretizzato con differenti letture; oppure si può prendere contatto con il difensore, per ricevere la palla nello spazio interno. Da utilizzare per crearsi una linea di passaggio profonda

Taglio + posizione lato debole

La tecnica (Come)	La tattica (quando)
<ul style="list-style-type: none"> • cambio di velocità • arresto di potenza • posizione fondamentale per sostenere il contatto • dare un bersaglio al passatore 	<ul style="list-style-type: none"> • area libera lato debole • situazione di vantaggio fisico in area



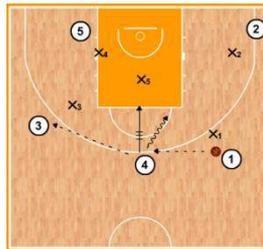
Mentre la palla vola #4 sul lato debole, usando i fondamentali, conquista lo spazio vantaggioso interno per giocare su una linea di passaggio aperta

Area piena

La tecnica (Come)	La tattica (quando)
<ul style="list-style-type: none"> • Arresti • Tiro • Palleggio 1vs1 (con controllo) • Passaggio 	<ul style="list-style-type: none"> • Area piena • Situazione di vantaggio fuori area

Se il difensore aspetta in area, il 1° rimorchio ha la possibilità di:

- Tirare
- Giocare 1vs1
- Ribaltare, nel caso in cui il rimorchio non ha la capacità di tirare o palleggiare, per fare qualcos'altro

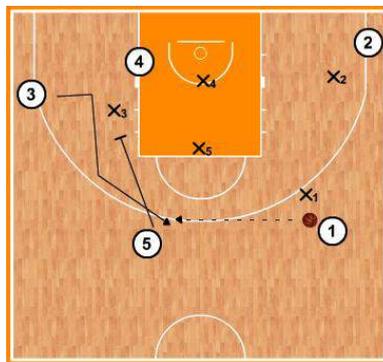


Il 2° rimorchio per il blocco

Il #5 giocatore deve sempre valutare quale spazio rimane libero e fare delle scelte adeguate al M.V. per se stesso o per gli altri giocatori

La tecnica (Come)	La tattica (quando)
<ul style="list-style-type: none"> • Cambio di velocità • Cambio di direzione • Arresto • Giro frontale / dorsale • Palleggio protetto • Presa e ricezione 	<ul style="list-style-type: none"> • Area piena • Giocatore bravo a giocare i blocchi in allontanamento

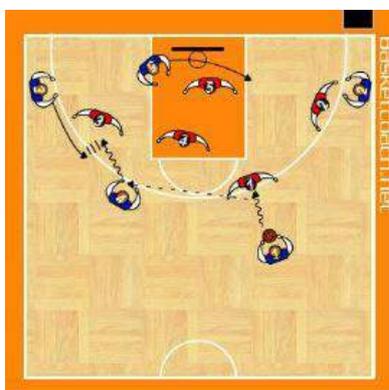
Blocco



In questa ipotesi 5 può bloccare e girare dentro o fuori, a seconda delle sue caratteristiche e delle situazioni. Importante per chi blocca non perdere mai il contatto visivo con il possibile passatore.

Hand off

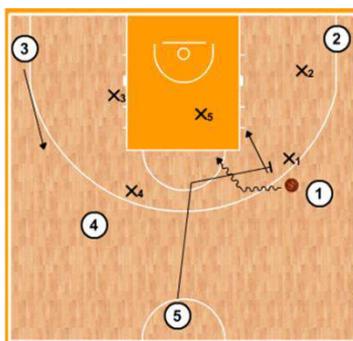
La tecnica (Come)	La tattica (quando)
<ul style="list-style-type: none"> • Arresti • Tiro • Giro frontale / dorsale • Palleggio 1c1 (con controllo almeno 2 palleggi) • Passaggio 	<ul style="list-style-type: none"> • Area piena • Situazione di vantaggio fuori area



Il secondo rimorchio può ribaltare e giocare un hand off con il giocatore esterno spaziandosi nell'angolo libero. Il primo rimorchio gioca in opposizione liberando il lato

Pick roll

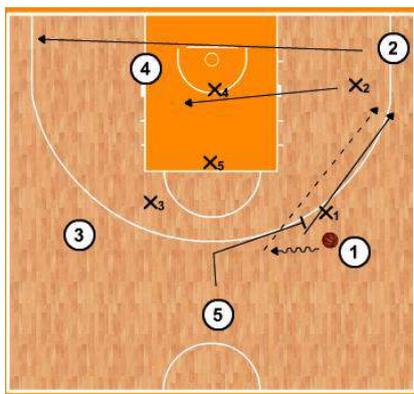
La tecnica (Come)	La tattica (quando)
<ul style="list-style-type: none">• Cambio di velocità• Cambio di direzione• Arresto• Giro frontale / dorsale• Palleggio protetto	<ul style="list-style-type: none">• Area piena• Giocatore bravo a giocare il pick and roll



Nel caso in cui il difensore del 2° rimorchio sia dentro l'area, 5 con lo spazio interno occupato va a bloccare la palla creando i presupposti per un vantaggio a 1.

Pick and pop

La tecnica (Come)	La tattica (quando)
<ul style="list-style-type: none"> • Cambio di velocità • Cambio di direzione • Arresto • Giro frontale / dorsale • Palleggio protetto 	<ul style="list-style-type: none"> • Area piena • Giocatore bravo a giocare il pick and pop



Nel caso in cui il difensore del 2° rimorchio sia dentro l'area, 5 con lo spazio interno occupato va a bloccare la palla. avendo raggio di tiro si può aprire in allontanamento con il giocatore 2 che gli crea spazio tagliando sul lato debole. Il bloccante si è aperto sull'arco dei 3 punti sfruttando una situazione in cui 2 difensori marcano 1 attaccante

	Proposta staff Roberto Miriello
	Contropiede II ondata

#1) apertura da rimbalzo o canestro subito, ricezione palleggio o passaggio 1c0. Dopo 15 canestri consecutivi cambiare da dx a sx

#2) il secondo entra in campo e indirizza l'apertura . obiettivo valutare il lato libero

#3) 3c0 andare a canestro senza palleggio conversione 2c1 chi tira difende max tre passaggi

#4) 4c0 area piena 4 ribalta e va in post. Area vuota 4 taglia e riceve

#5) 5c0 4 ribalta taglia e va in post . 5 riceve da 1 e ribalta per 2. Pick roll uso sponda 1 e riceve 5 che rolla. Sviluppo del contropiede max 7 secondi (area piena e vuota con assistente).

Conversione 3c2

#6) passaggio dell'assistente il difensore in corrispondenza tocca la linea di fondo e va in recupero nel 4c3

#7) stesso esercizio 5c4





MODULO 3

- **COLLABORAZIONI OFFENSIVE**
- **RIEPILOGO DEGLI ARGOMENTI TRATTATI AL PRIMO ANNO**
- **USO DEI BLOCCHI COMPLESSI**
- **USO DEI BLOCCHI CON GIOCATORE CON PALLA**

GIORGIO SALVEMINI

BORMIO

30 GIUGNO -13 LUGLIO 2019

Collaborazioni offensive

FORMULA *Conquistare lo spazio vantaggioso per mantenere un vantaggio collaborando*

Pallacanestro = gioco di squadra ...

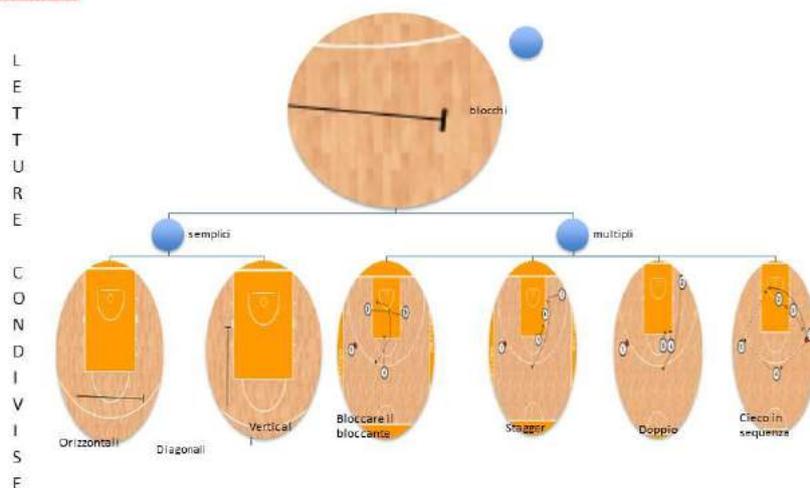
Il basket è un Gioco di collaborazione e autonomia.

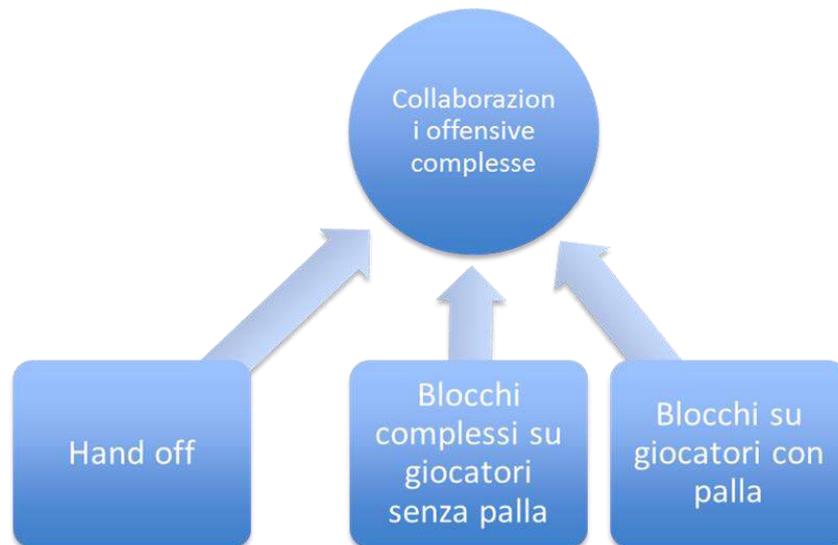
Il passaggio è l' espressione più alta della collaborazione. Lo scorso anno sono stati analizzati i blocchi semplici, quest'anno approfondiamo i blocchi complessi. L'importante è focalizzare l'attenzione sui principali aspetti tecnici e tattici dei blocchi per una più efficace riuscita in campo. L'obiettivo del blocco è ottenere un vantaggio di spazio e di tempo per effettuare un tiro ad alta percentuale o giocare un 1c1 contro il difensore che è in recupero o in ritardo. È sempre prioritario l'aspetto dei fondamentali tecnici sui quali dobbiamo essere preparati per risultare efficaci: gioco di piedi, uso degli spazi, ritmo ,timing utile per posizionarsi e sfruttare il blocco per non perdere il vantaggio). È importante non perdere di vista gli aspetti tecnici, che permettono di prendere un vantaggio. Un blocco lontano dalla palla è la somma di due 1c1 senza palla, un blocco sulla palla o un handoff è la somma di 1c1 con palla e 1c1 senza palla. Anche i blocchi complessi devono essere intesi come somma di 1c1. Bisogna ragionare però sempre all'interno di un contesto più ampio, nel globale, all'interno del 5c5. Se non sono coinvolti gli altri giocatori non creiamo vantaggi o non li manteniamo.. La nostra capacità è dover analizzare sempre il gioco nella sua forma globale.

COLLABORAZIONI OFFENSIVE

- Penetro e scarico (posizionamento)
- Tagli
- Dai e vai
- Dai e cambia
- Dai e segui
- Blocchi ciechi

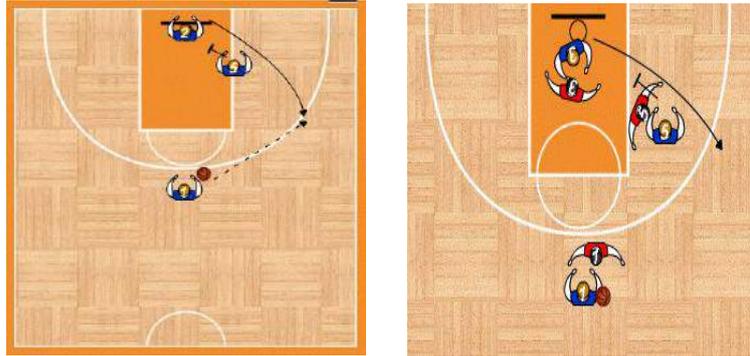
- Hand off
- Blocchi su giocatore senza palla
- (Blocchi semplici / Blocchi complessi)
- Blocchi su giocatore con palla
- (Pick and roll/Pick and pop)



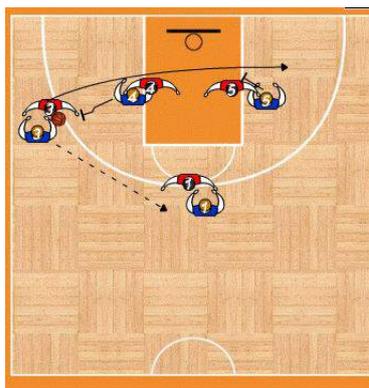


Quando si progetta una soluzione di blocco senza palla, bisogna pensare rispetto ad un angolo di blocco che volete portare, dove il giocatore bloccato può procurarsi un vantaggio rispetto a uno spazio sul campo. Se un giocatore, né tantomeno l'allenatore, non hanno la consapevolezza degli spazi vantaggiosi non si possono mai procurare dei vantaggi. È determinante saper utilizzare gli strumenti tecnici e tattici

Collaborazioni offensive semplici



Le collaborazioni offensive semplici sono propedeutiche per quelle complesse. Per prendere vantaggio su una situazione di blocco diagonale possiamo bloccare sulla tacca grande. Ultimamente le squadre evolute bloccano più alti per creare un vantaggio di spazio grazie alla regola del passo 0. È stata analizzata una situazione di collaborazione a tre con un blocco diagonale che è una situazione di due 1c1 senza palla e di un 1c1 con palla che collaborano. Per lavorare su queste collaborazioni i giocatori devono aver appreso i fondamentali tecnici; sarà importante la posizione fondamentale, uso degli arresti, cambi velocità e direzione. L'attacco prende vantaggio sul blocco in una situazione di ricciolo con 3 che viene marcato da due giocatori e 5 mantiene vantaggio aprendosi a canestro. Nella situazione di tagliare il blocco il vantaggio viene creato da 5 1c2 e mantenuto da 2 che si spazia in angolo. Quindi questo blocco serve per prendere vantaggio



Lo stesso blocco che prima serviva per prendere nelle collaborazioni complesse può servire per mantenere il vantaggio perché già preso nel primo blocco

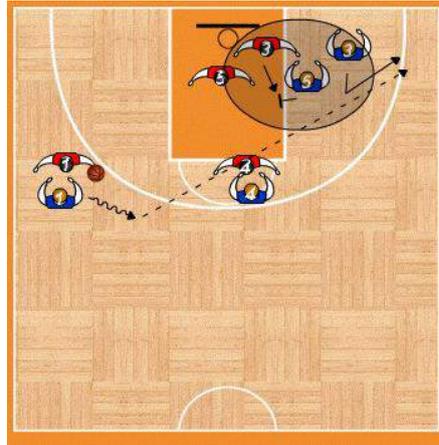
Collaborazioni offensive complesse

Il primo blocco serve per prendere vantaggio, il secondo per mantenerlo. Il secondo blocco è in relazione alla scelta della difesa sul primo. Nella progressione didattica di insegnamento dei blocchi dobbiamo prima insegnare i blocchi semplici e quando i giocatori hanno acquisito le capacità per farli allenare quelli complessi. È importante capire che la collaborazione è tra tre giocatori due 1c1 senza palla e 1c1 con palla. Bisogna sempre porre l'attenzione prima sul primo blocco dove l'attacco prende vantaggio e poi successivamente sul secondo per mantenerlo. Letture condivise tra bloccato e bloccante e passatore. Anche il ruolo del passatore deve essere valutato nella collaborazione offensiva perché con lo strumento del passaggio manteniamo un vantaggio

Blocchi stagger Verticali

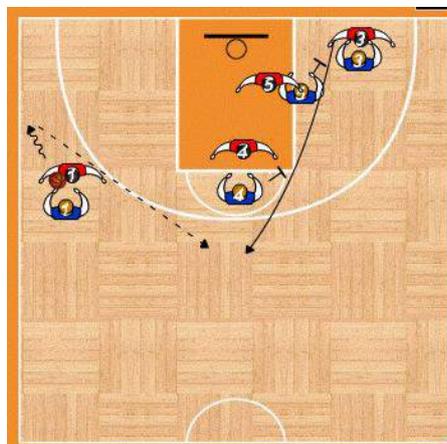


Scelte difensive inseguire negare cambiare tagliare.
Esempio se x3 taglia il primo blocco il giocatore 3 o prende vantaggio spaziandosi in angolo e il giocatore 1 mantiene il vantaggio stringendo lo spazio e usando il fondamentale tecnico del passaggio

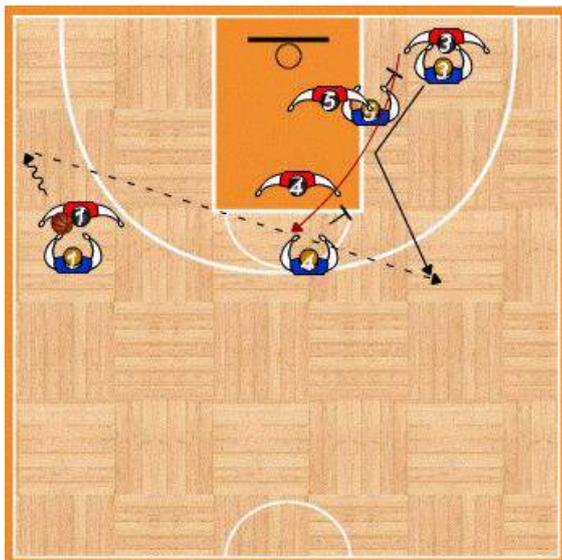


Scelta difensiva x3 insegue sul primo blocco allora giocatore 3 prende vantaggio, esita e con un cambio di velocità prende il secondo blocco per mantenere il vantaggio acquisito. Se anche sul secondo blocco x3 insegue allora 1 dilata lo spazio per migliorare l'angolo di passaggio

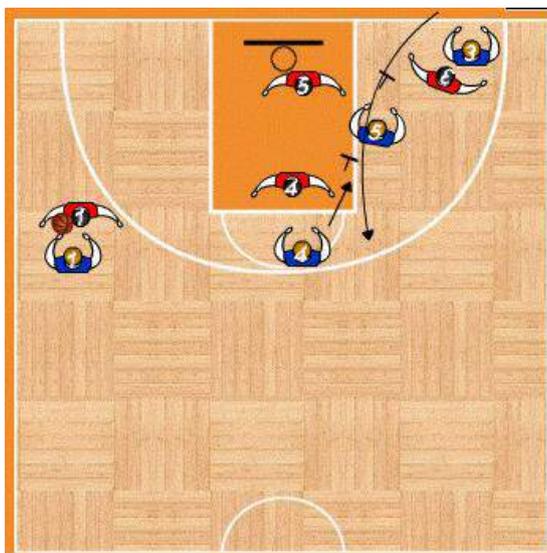
Utilizziamo tutti gli strumenti tecnici per prendere e mantenere vantaggio (cambi direzione, velocità, uso, arresti perni)



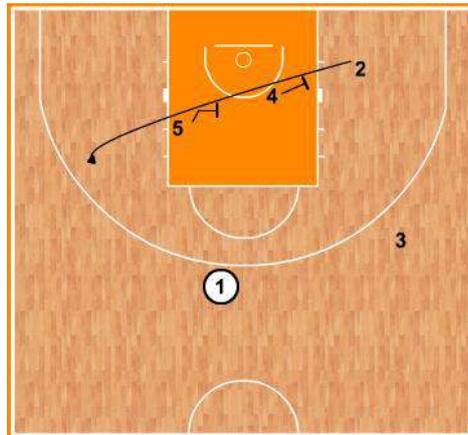
Se x3 taglia secondo blocco 3 si spazierà allontanandosi per mantener vantaggio preso



X3 nega il blocco 3 prende vantaggio sul primo blocco, 4 dovrà collaborare stringendo lo spazio bloccando più vicino e 3 manterrà il vantaggio con una lettura sul secondo blocco

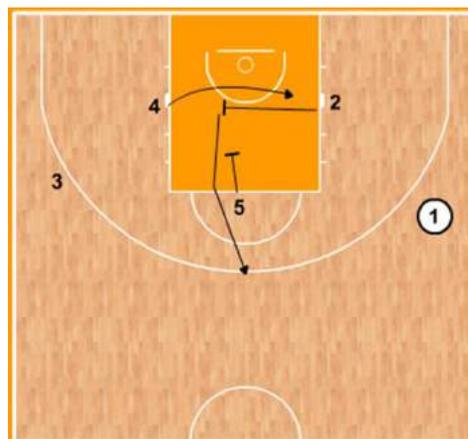


Blocchi stagger orizzontali

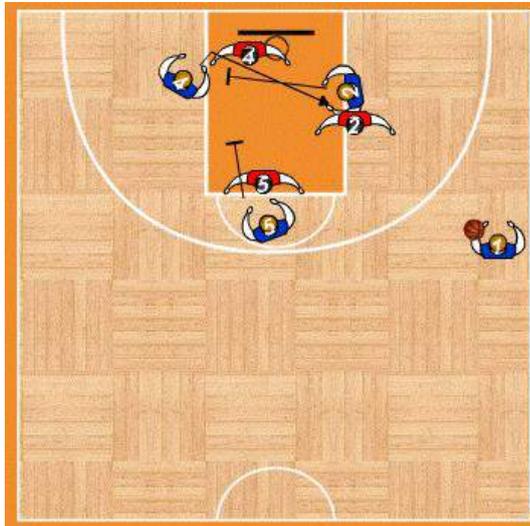


Le stesse situazioni si ripropongono negli stagger orizzontali cambia solo lo spazio. bisogna ricordarsi che sul primo blocco l'attacco prende un vantaggio e sul secondo lo mantiene

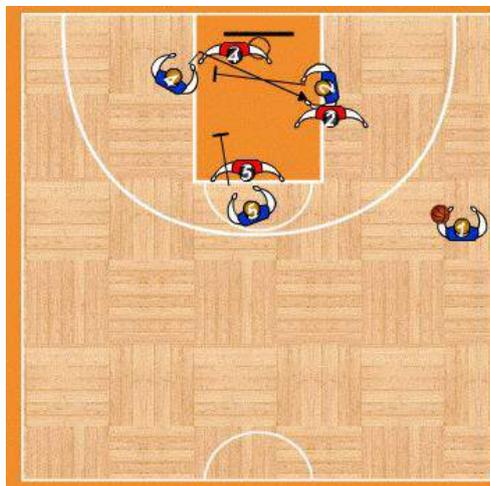
Blocca il bloccante



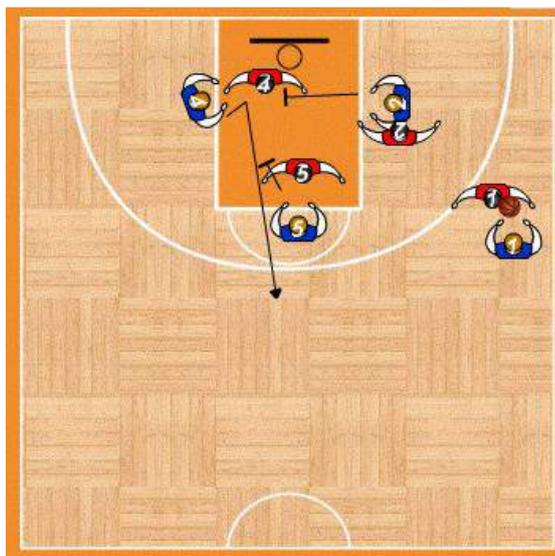
Blocco orizzontale di un giocatore piccolo per un lungo; blocco verticale di un lungo per un piccolo. Anche nella situazione di bloccare il bloccante il vantaggio si prende sul primo blocco 2 blocca 4. Aspettare il blocco e sul secondo blocco manteniamo il vantaggio



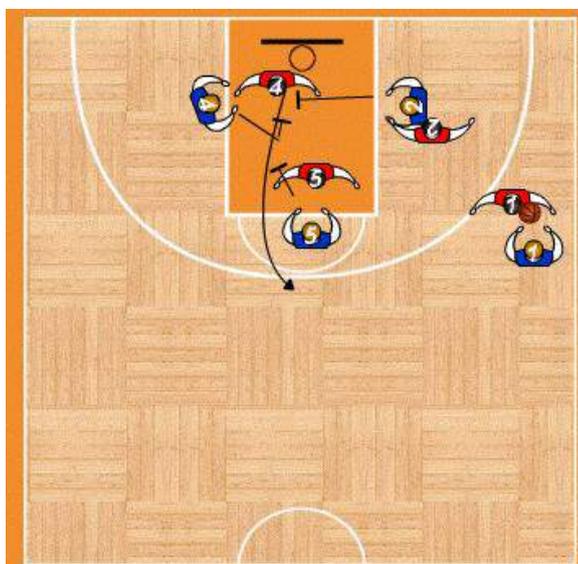
In questa situazione 2 porta il blocco a 4 che prepara il blocco e lo sfrutta passando sopra prendendo un vantaggio. 5 poi mantiene il vantaggio con il secondo blocco verticale per 2



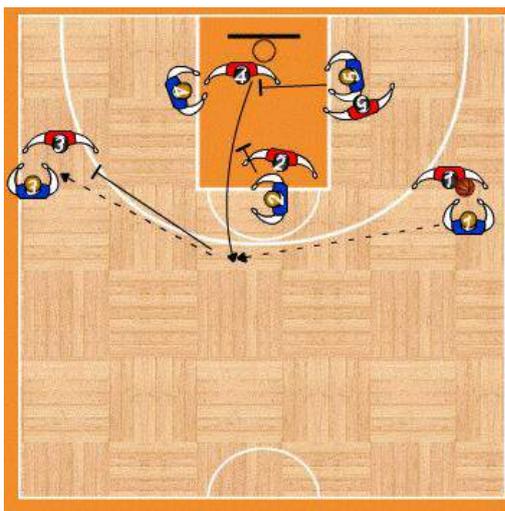
In questa situazione 4 passa sotto al blocco leggendo lo spazio che x4 gli concede prendendo vantaggio. 5 blocca 2 mantenendo il vantaggio. A seconda della lettura può andare in allontanamento se x2 taglia il blocco o in avvicinamento se x2 insegue. 1 con il passaggio mantiene il vantaggio



Ci possono essere altre situazioni; leggendo la difesa 4 può fintare di prendere il blocco e uscire sul II blocco (specialmente se è un giocatore che ha gioco perimetrale).



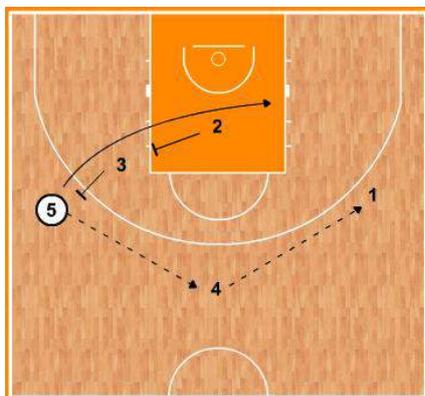
Oppure 4 leggendo la difesa che cambia blocca 2 cambiando angolo di blocco



Ci può essere anche una situazione di primo blocco tra interni per far uscire uno dei due e lavorare su un ribaltamento o con un hand off o con un pickroll che serve per mantenere il vantaggio

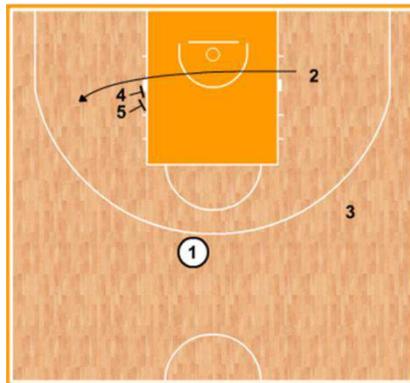
PRIMO BLOCCO PRENDE IL VANTAGGIO SECONDO BLOCCO MANTIENE VANTAGGIO OGNI SINGOLA VOLTA

Ciechi in sequenza



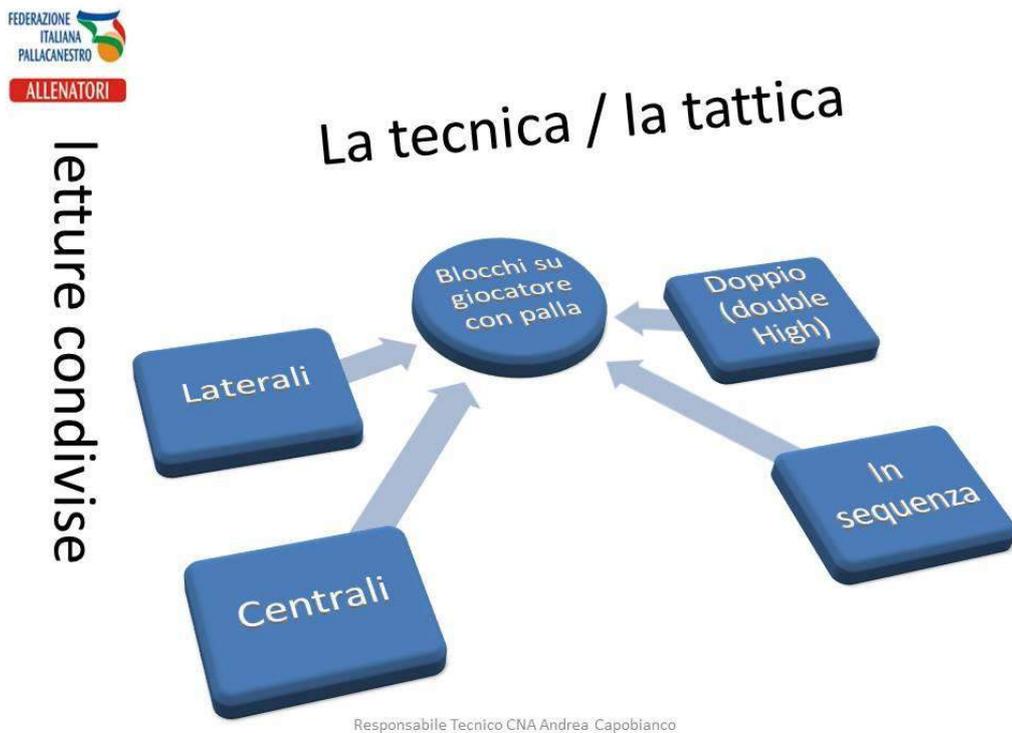
È una collaborazione che si usa per mandare un giocatore spalle a canestro; solitamente è un 5 ma possiamo utilizzare anche un giocatore esterno che sappia giocare spalle e che ha caratteristiche fisiche tecniche per farlo. I blocchi vengono portati da giocatori esterni in modo da punire ogni mismatch. Il vantaggio come in tutti i blocchi complessi si prende sul primo blocco (difesa reagisce su primo blocco) e il secondo blocco mantiene

Doppio blocco



Doppio blocco lo usiamo per far uscire un tiratore. Usato oggi spesso in situazioni speciali su rimessa a pochi secondi. È collegato ai blocchi elevator

Pick and roll



Sono importanti i fondamentali tecnici e tattici che determinano la riuscita di un blocco che ci fa prendere il vantaggio

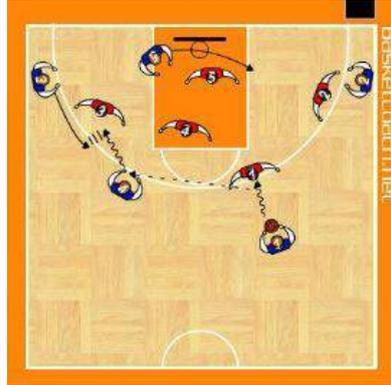


Punti di insegnamento

Fondamentali Tecnici	Fondamentali tattici
Cambi di velocità Posizione fondamentale Finte Cambi di direzione Arresti Giro (frontale/dorsale)	Guardare Toccare

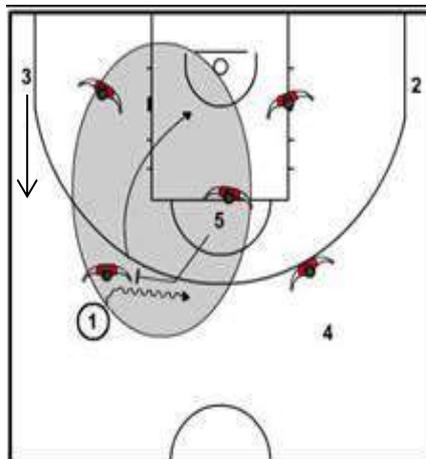
Responsabile Tecnico CNA Andrea Capobianco

Hand-off



È catalogato nella categoria dei pick and roll. Il lungo, al posto del passaggio e poi pick and roll, va direttamente in palleggio a consegnare la palla. Nel tempo il gesto tecnico ha subito una variazione con il giocatore 4 che ha modificato l'angolo di blocco andando a puntare contro la spalla del difensore.

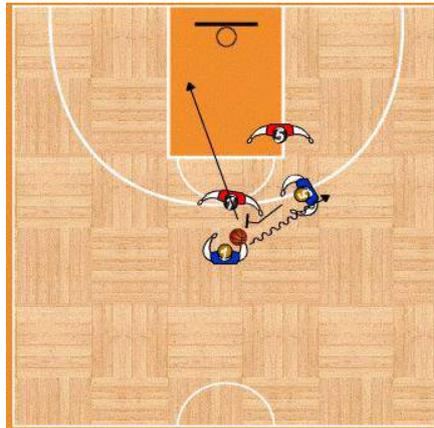
Pick and roll



Pur essendo una collaborazione tra due giocatori non bisogna dimenticare che anche il P&R va giocato all'interno del più ampio 5c5. Giocare il Pick & Roll comporta la collaborazione tra due giocatori, che ha l'obiettivo di procurarsi un vantaggio mentre è estremamente importante il posizionamento degli altri tre giocatori per mantenere il vantaggio stesso

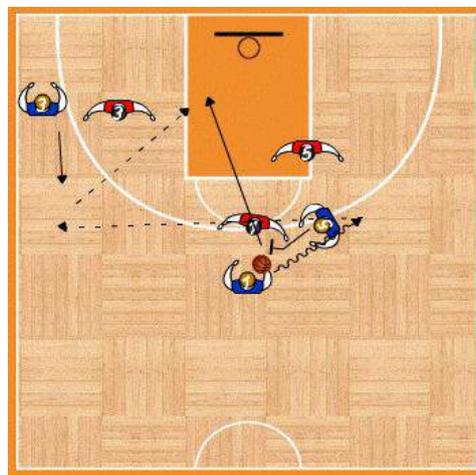
Pick & roll

Difesa contenimento



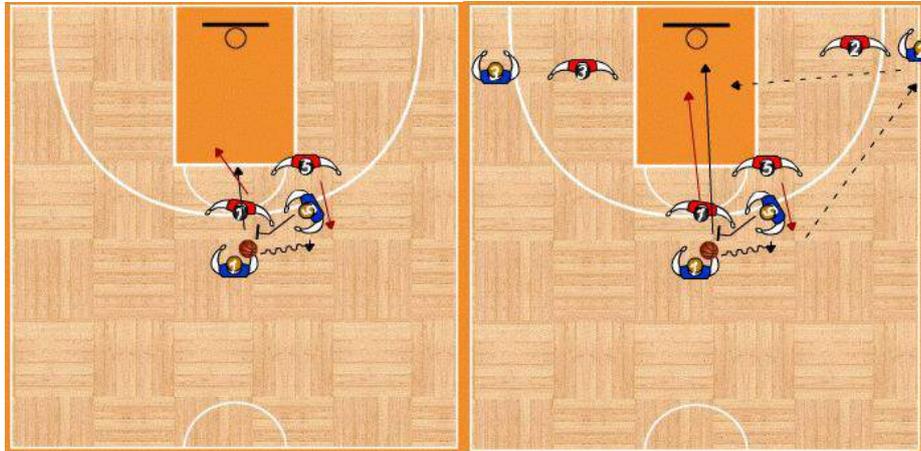
il giocatore 1 prende vantaggio perché marcato da due giocatori. Deve attaccare il contenimento passando vicino al compagno attaccando il difensore in aiuto e dilatando lo spazio con lui:

il 5 Rolla allargando lo spazio e sprinta verso canestro



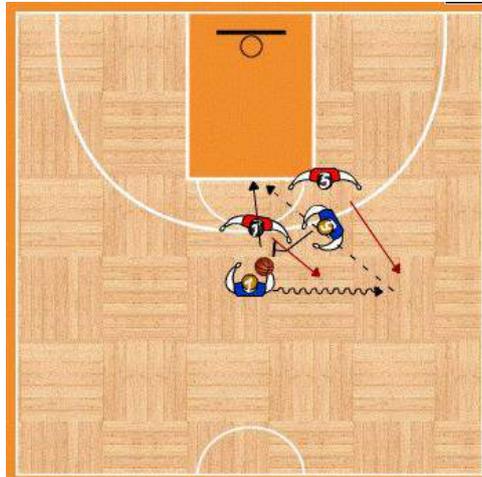
Nel caso di bump del difensore, sulla sponda lato forte utilizzare 3 per chiudere il triangolo

Difesa cambia



sul cambio difensivo si gioca contro il miss-match. Il vantaggio è dentro l'area dove c'è il giocatore 5 marcato da x1. Usiamo la sponda di 2 per mantenere il vantaggio preso dal pickroll e collaboriamo con spaziature e tagli dal lato debole

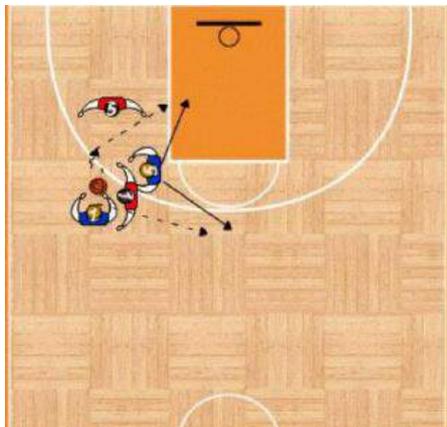
Pick & Roll contro difesa che raddoppia o che fa show



Il palleggiatore viene raddoppiato con il difensore del bloccante; quest'ultimo rolla nello spazio vuoto libero al ferro creando nella difesa difficoltà di comprendere le coprire gli spazi

il Roll corto del bloccante sulla zona di tiro libero, coinvolgendo l'ultimo difensore, è una lettura dello spazio vantaggioso libero, creando una situazione di 2 vs 1. Il fondamentale tecnico da utilizzare è il passaggio perché mantiene il vantaggio acquisito

Pick & Roll contro difesa che fa fondo



Difesa tattica contro attaccanti con caratteristiche particolari, con l'obiettivo di indirizzare in uno spazio, quindi la difesa vuole togliere uno spazio concedendone un altro.

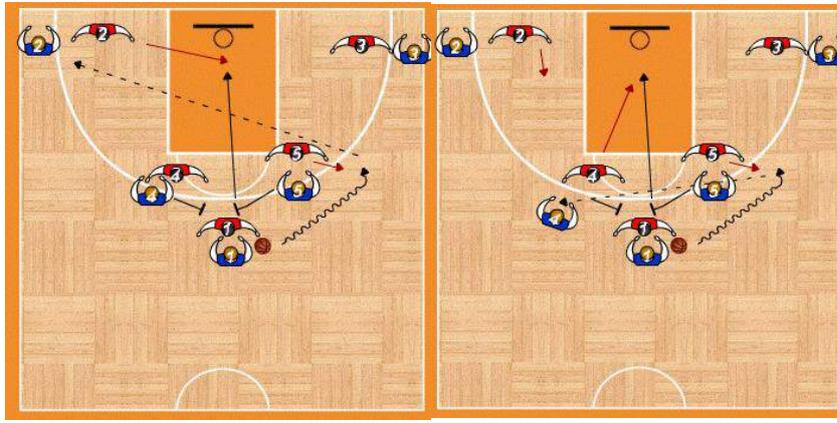
In questa situazione vedi dg si creano spazi vantaggiosi per il bloccante sia dentro l'area che sul perimetro, per cui dovrà: sprintare e ricevere un passaggio dal palleggiatore dentro o in punta sulla linea dei tre punti e a seconda delle sue caratteristiche troverà la soluzione (tirare, ribaltare e taglio) per mantenere o concretizzare il vantaggio, attraverso l'uso dei fondamentali

Pick and roll laterale



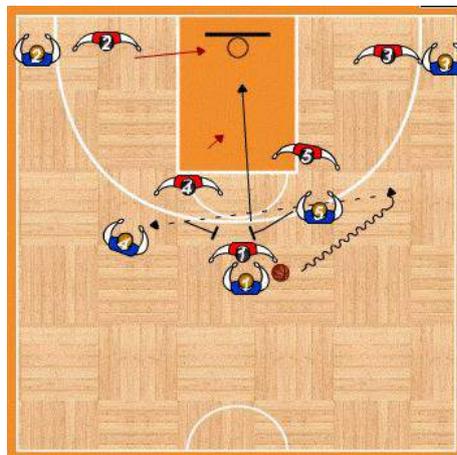
Il pick roll laterale non è altro che la somma di un 1c1 con palla e 1c1 senza palla in un contesto di 5c5. Cambiano gli spazi e angoli di blocco ma restano uguali situazioni di lettura sulle scelte difensive già viste nel P&R centrale. La tecnica, la tattica e la collaborazione rimane uguale

Doppio pick and roll

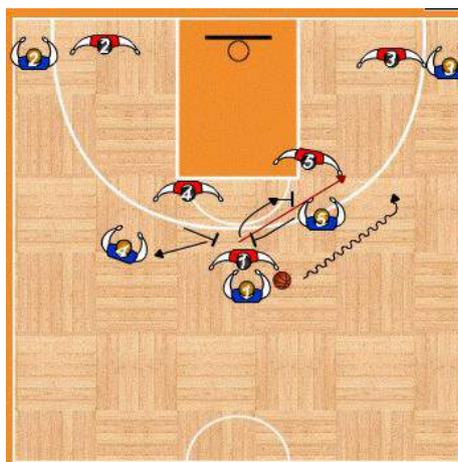


cambiano gli spazi e gli angoli di blocco ma ci sono le stesse situazioni di lettura sulle scelte difensive già viste nel P&R laterale.

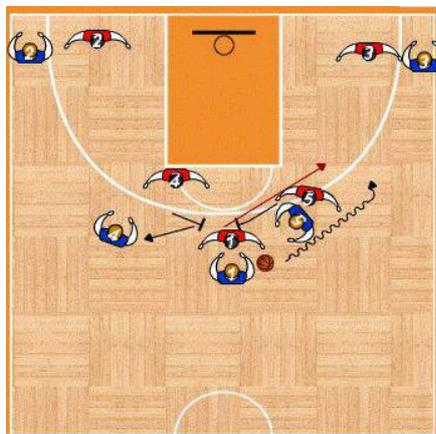
1 prende vantaggio dal primo blocco e 5 con il taglio lo mantiene. a seconda dell'aiuto avremo una differente lettura. Se aiuta x2 palla a 2 in angolo (situazione di 2c1 mantenere il vantaggio) se aiuta x4 palla a 4 e di nuovo sovrannumero per l'attacco



quando la difesa fa contenimento c'è un momento in cui 1 deve dilatare lo spazio attaccandolo facendo un palleggio laterale per dilatare gli spazi di recupero della difesa. 1 prende vantaggio l'attacco è in sovrannumero sul lato debole quindi palla a 4 che ribalta per mantenere il vantaggio

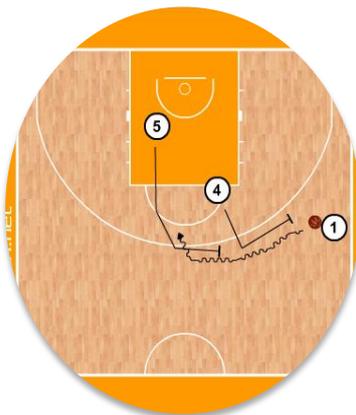


quando la difesa passa in 3^a, 1 non prende vantaggio quindi bisogna ricreare una situazione di vantaggio attraverso il riblocco di 5_1 deve attaccare lo spazio e uso del riblocco per prendere spazio. Costringiamo la difesa a una scelta diversa (di solito contenimento) e manteniamo il vantaggio con la situazione precedente



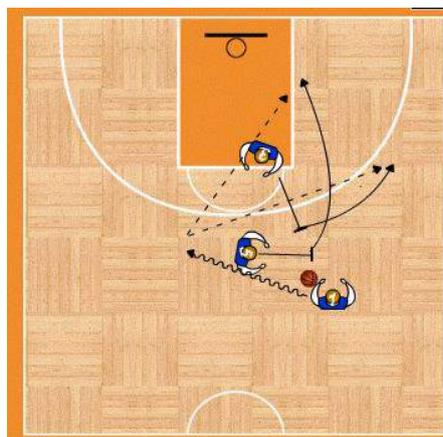
quando la difesa passa in 4 è ancora più importante l'angolo di blocco da parte di 5 per dilatare lo spazio vantaggioso in modo che 1 possa prendere vantaggio.

Pick and roll in sequenza



Si hanno le stesse situazioni di lettura sulle scelte difensive già viste nel P&R laterale ; la differenza è che subito dopo il primo pick and roll ne arriva un altro. Sul primo blocco prendo un vantaggio, sul secondo mantengo il vantaggio acquisito. Generalmente sul primo blocco si taglia in angolo con 4(giocatore più perimetrale), e chi invece fa il secondo blocco rolla per una questione di spazi vantaggiosi

Pick and roll bamberg



È l'unione tra un pick roll centrale e un blocco cieco. Sul primo blocco prendo vantaggio sul secondo mantengono vantaggio, ma il bamberg è efficace quando viene definita la scelta difensiva. Situazione strategica; la scelta difensiva deve essere contenitiva se no non ha funzionalità. Gli strumenti tecnici sono uguali agli altri blocchi



Proposta staff Marco Gandini
Collaborazioni offensive bloccare il bloccante

Attivazione fondamentali lunghi-piccoli
#1) lunghi –preparare e leggere
difesa segue contatto - tengo dietro - posizione - spingo
#2) difesa taglia no contatto - gara di piedi- linea di fondo - pick and roll lato
#3) piccoli bump alto – cambio angolo blocco uscita diagonale
#4) Bump basso – gara di piedi -uscita diagonale
#5) cambio gara di piedi- contatto con x3 - uscita
#6) 3c3 + A letture PV e MV ¼ di campo lato forte
#7) 4c4+A letture PV e MV lato forte +lato debole – cambio tra esterni



#1)

#2)

#3)

#4)



#5)

#6)

#7)



Proposta staff Marco Gandini

Collaborazioni offensive pick and roll

- Dove blocco- ombelico sulla tasca dei jeans (evitare difesa under)
- Preparare blocco e 1c1 con palla
- Posizionare arresto + aspettare
- Scomporre bloccato dilata spazio bloccante gioca spazio libero

Priorità

- Fondamentali lunghi piccoli
- Subire fallo essere aggressivi
- 3pt piazzato o ferro – tiri alta percentuale
- Arresto e tiro

Blocco – riduco gli spazi / gioco sul tempo

#1) **lunghi** difesa segue tengo blocco 1" in più, area libera-roll, area occupata –gomito difesa sotto- pop

#2) **piccoli** preparare + attaccare difesa segue contatto tengo dietro + runner /floater difesa sotto no contatto gara piedi

#3) **sponda** leggere scelta lungo- roll gomito pop. 2 gioca dove deve la palla+ tiro passaggio palleggio

#4) PV- blocco MV- posizionamento, passaggio palleggio



#1)

#2)

#3)

#4)



MODULO 4

- **COLLABORAZIONI DIFENSIVE**

GIORGIO SALVEMINI

BORMIO

30 GIUGNO -13 LUGLIO 2019

Collaborazioni difensive

FORMULA: *Conquista dello spazio vantaggioso per rompere il tempo dell'attacco collaborando*

Anche nella difesa bisogna sempre ragionare sui concetti e non sulle casistiche riportando tutto all'interno dei postulati

Un giocatore deve essere autonomo e collaborativo in difesa, attraverso la conoscenza del gioco e collaborando con gli altri per togliere vantaggi all'attacco. Le statistiche ci dicono che nel corso di una partita si gioca il 50 per cento in attacco e 50 per cento in difesa. È necessario quindi allenare la difesa allo stesso modo dell'attacco. Bisogna sapere su cosa intervenire dando degli indicatori ai giocatori per facilitarli e semplificarli il gioco.

La fase difensiva è sia tecnica e sia tattica come quella offensiva; dopo avere posto l'attenzione su questi aspetti possiamo considerare anche la strategia, che consiste nel mettere insieme tecnica e tattica allo scopo di raggiungere un obiettivo.

All'interno della fase difensiva c'è da considerare anche l'uso corretto dello spazio e del tempo:

quando si hanno spazi brevi, utilizziamo l'aiuto e recupero;

quando si hanno spazi larghi, aiuti e rotazioni.

Esempio: sui pick and roll, si fa una determinata scelta: cambio a due o a tre, a seconda degli spazi.

Se è chiaro il concetto in cui vado a rompere il tempo e lo spazio del gioco riesco ad avere una difesa efficace

Uno degli aspetti fondamentali per una buona difesa è quello di pressare la palla che serve per rompere gli attacchi negando spazi e tempi vantaggiosi; anche l'uso delle finte ha la sua importanza all'interno delle collaborazioni difensive.

Possiamo costruire un sistema difensivo sia aggressivo che contenitivo. Ultimamente la difesa è un insieme di questi due aspetti; ad esempio sul pick and roll centrale si può essere aggressivi sulla palla e contenitivi sugli altri giocatori; il gioco porta anche a modificare dei comportamenti difensivi

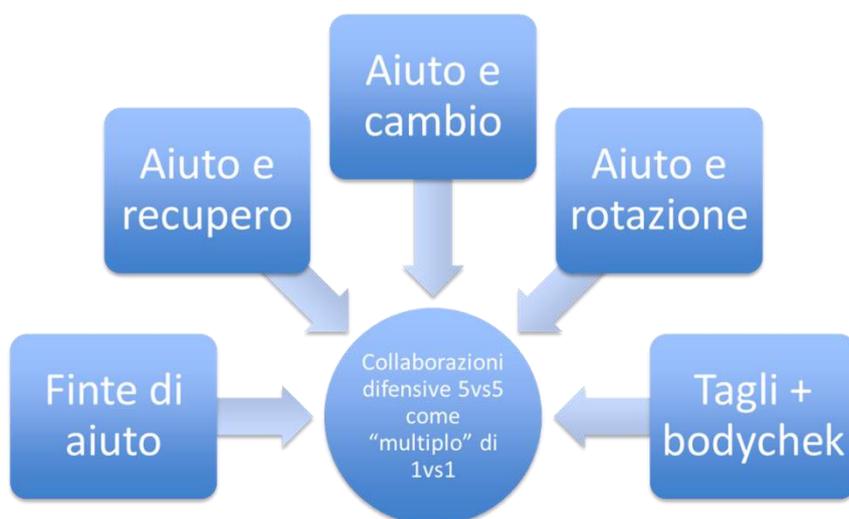


Se abbiamo allenato tutte le situazioni di collaborazioni difensive semplici allora riusciremo anche ad allenare le situazioni complesse. Avremo bisogno di letture condivise sui blocchi complessi

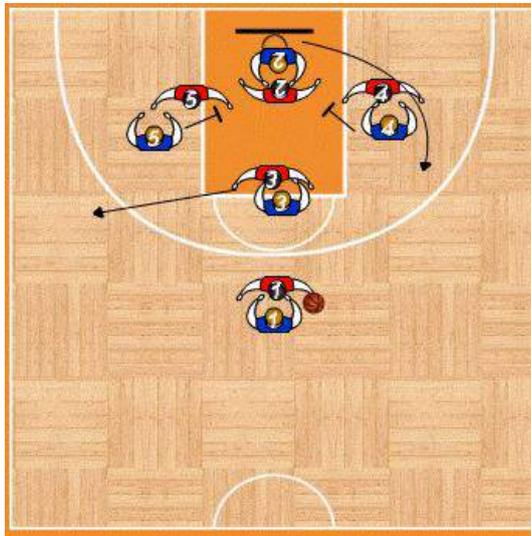
La difesa è un insieme di 1c1 che dobbiamo poi estendere nel globale 5c5

L 1c1 più importante è quello con la palla perché con una buona pressione riusciamo a togliere spazi e tempi vantaggiosi all'attacco

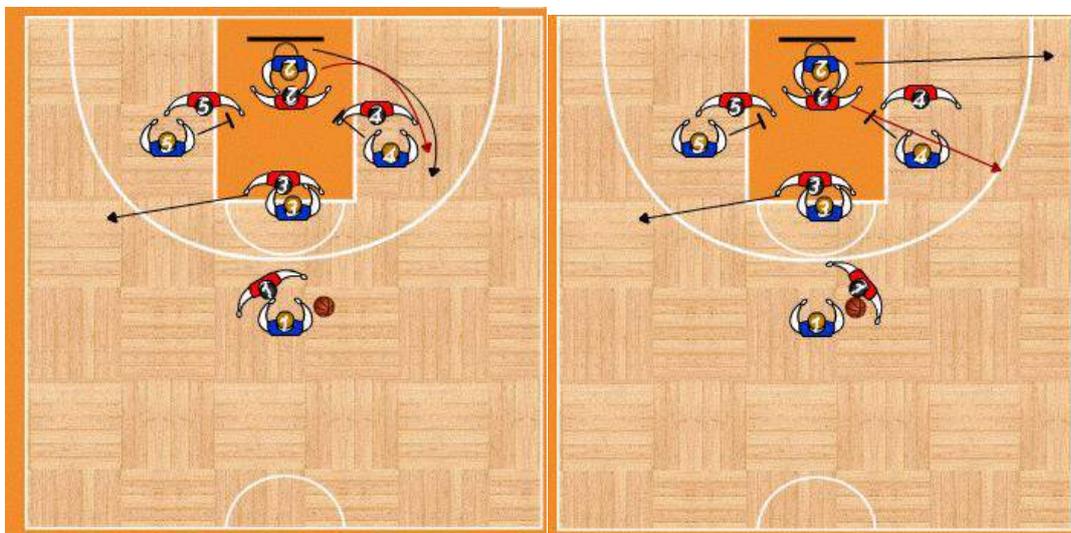
C'è un momento in cui l'attacco mette la difesa in 1c2 è questo il momento in cui la difesa deve giocare sugli spazi e sul tempo. Bisogna avere gli strumenti tecnici adeguati per riequilibrare la situazione in 1c1



Collaborazioni difensive doppia uscita

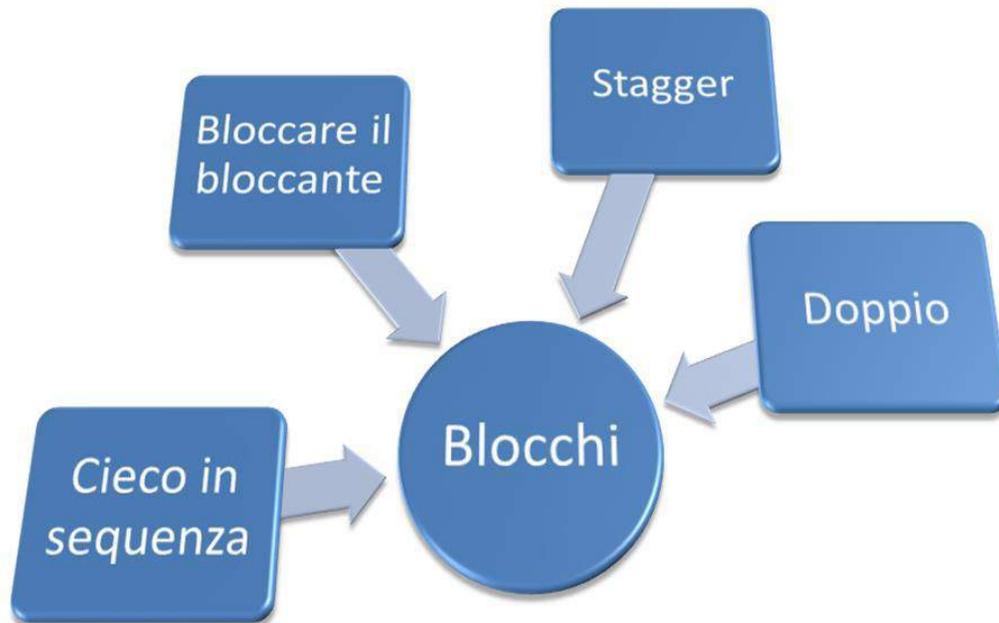


In questo esempio giochiamo sui concetti per prendere e mantenere vantaggio in difesa. Doppia uscita momento in cui l'attacco prende vantaggio è quando la difesa ha due giocatori su un attaccante. Fondamentali tattici importanti per togliere spazio e tempo vantaggioso. Anche i fondamentali tecnici



x1 spinge 1 a stringere lo spazio quando x2 comunica che insegue
se invece x2 taglia x1 cerca di far dilatare lo spazio
questa è la condivisione, principio madre della difesa.

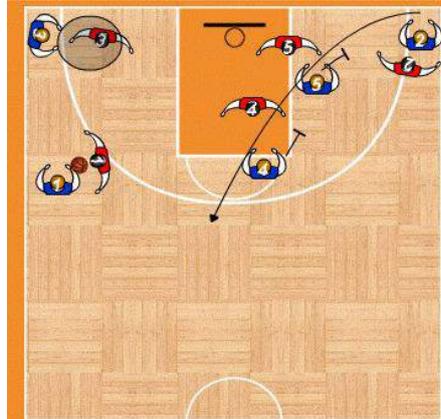
Collaborazioni offensive sui blocchi complessi



Riconoscere uno spazio certo da uno incerto
Quando un attaccante riconosce uno spazio certo il difensore deve intervenire per toglierlo

Bisogna consolidare i fondamentali tecnici difensivi e dare degli indicatori
Scivolamento
posizione difensiva
Arresti

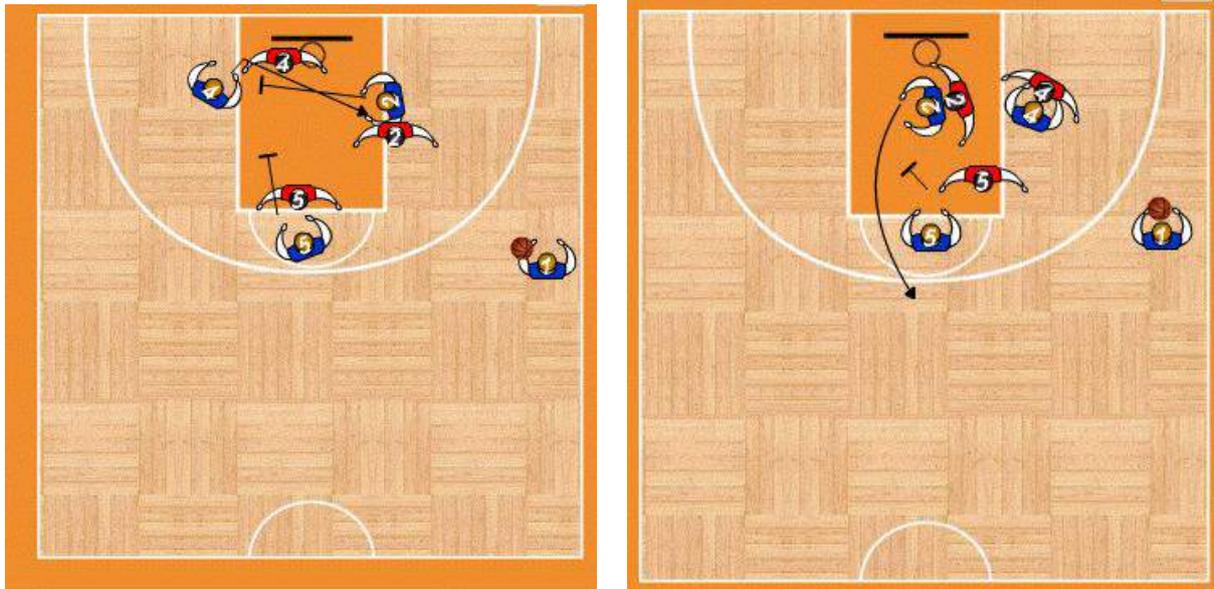
Anche x1 deve togliere spazio all'attacco e condizionerà l'attacco spostandosi sulla linea di passaggio



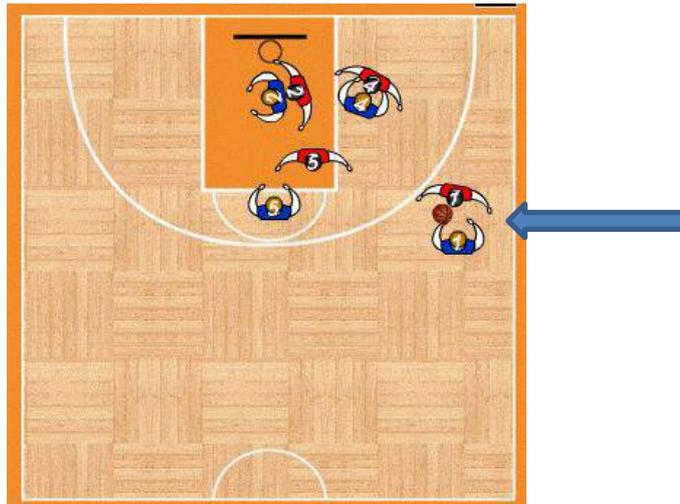
Anche x3 deve aiutare perché 1 potrebbe attaccare il canestro e quindi rimane in guardia aperta anche se è ad una sola linea di passaggio

Per questo è importante la condivisione nelle collaborazioni difensive

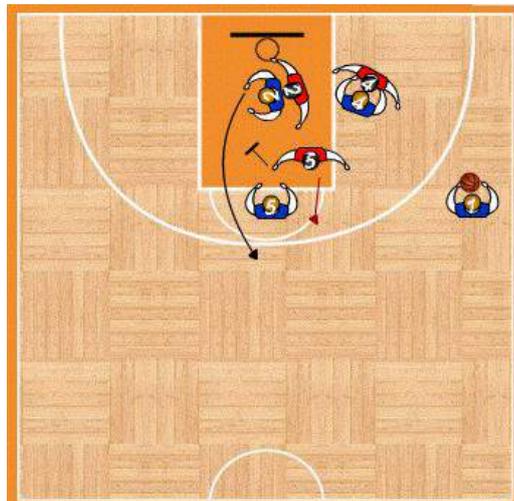
Collaborazione difensiva su bloccare il bloccante



Sul blocco orizzontale lavoriamo per concetti, devo rallentare il tempo e togliere lo spazio vantaggioso per l'attacco. X2 si mette a figura con l'attaccante. Quindi x4 deve cercare di mettersi davanti a 4 e rompere il taglio (1c1 senza palla) per togliere spazio vantaggioso all'attacco mettendosi a tre quarti sulla spalla interna. Verrà aiutato da x5 che è flottato in guardia aperta e in visione della palla in area.



Di notevole importanza è come detto prima la difesa sulla palla (1c1 con palla). In questa situazione x1 stringe gli spazi e cerca di far tenere la palla sulla mano sinistra in modo da distorcere lo spazio vantaggioso offensivo



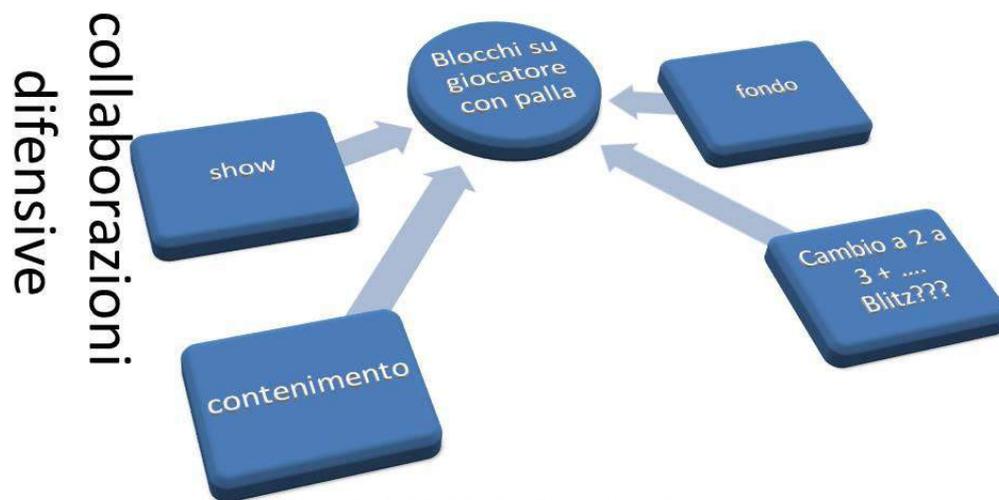
Sul blocco verticale X2 insegue, X5 piccolo aiuto per evitare il ricciolo. Se X2 è in ritardo può cambiare a due con X5 (spazi stretti cambio)

Conquista dello spazio vantaggioso per rompere il tempo e lo spazio dell'attacco collaborando

Difesa Pick & roll



La tecnica / la tattica Strategia partita

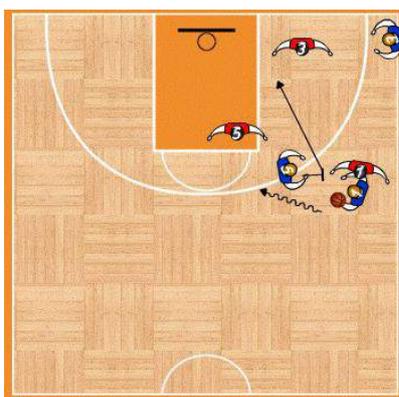


Responsabile Tecnico CNA Andrea Capobianco

Pick and roll laterale

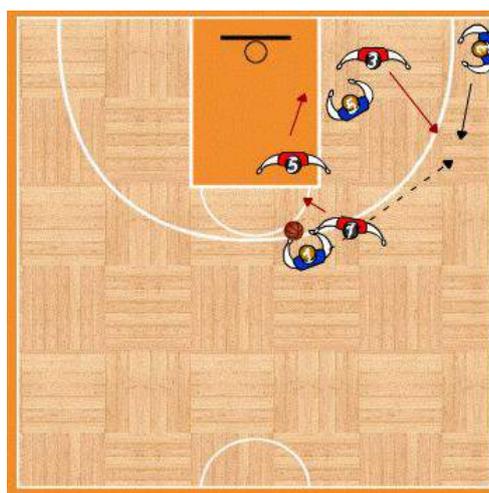
Inseguire e contenimento

Togliere spazio vantaggioso all'attacco. Sul contenimento l'attacco ha uno spazio vantaggioso sul lato forte. Quindi la difesa deve intervenire per toglierlo



X1 forza il blocco, X5 contiene, X3 fa bump in aiuto sul rollante 5 utilizzando la spalla esterna di 5

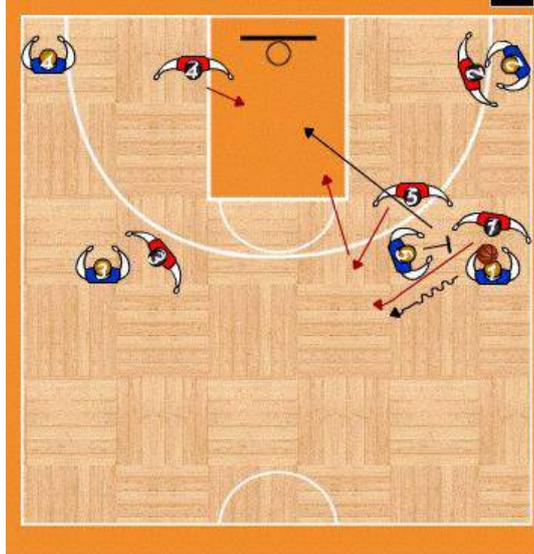
La palla non deve uscire diretta quindi x1 utilizzo braccia alte e x5 utilizza le braccia aperte per togliere lo spazio aereo e rallentare il passaggio su lato forte. X1 ha competenze su spazi aerei alti, X5 ha competenze su spazi aerei bassi



X3 recupera con un close out, X5 recupera su 5, X1 recupera su 1

Show pick and roll

Sullo show l'attacco ha vantaggio sul lato debole con una situazione di sovrannumero.

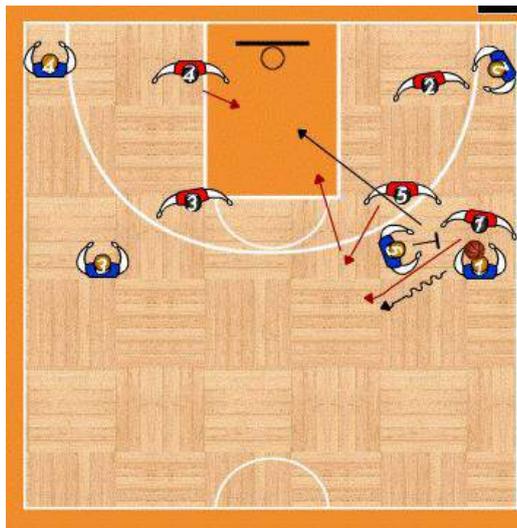


X5 due passi di show poi recupero

X1 segue poi salta davanti

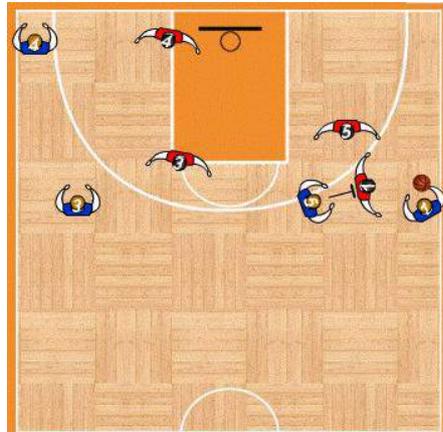
X3 e X2 in guardia chiusa per anticipare le sponde

X4 in aiuto sul rollante



Oppure show in under con x1 che passa sotto a x5 (difesa più contenitiva) in modo che X4, X2e X3 sono in guardia aperta. Usato anche contro short roll

Fondo



È legato al contenimento solo che sono invertiti. Si spinge sul fondo

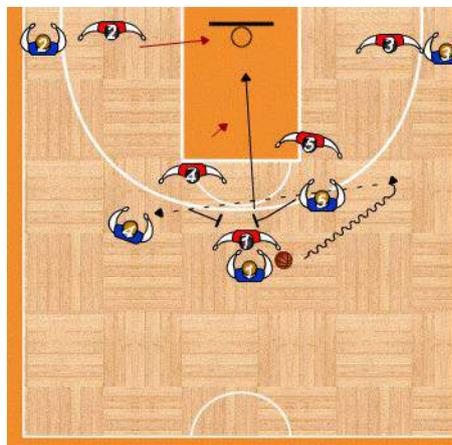
X1 indirizza sul fondo e mette pressione per togliere spazio e tempo

X5 chiude la linea di penetrazione. X5 non deve essere basso ma alto per lo spazio tempo perché 5 potrebbe cambiare angolo di blocco e splittare .

X3,X4,X2 si staccano verso la palla in maniera contenitiva

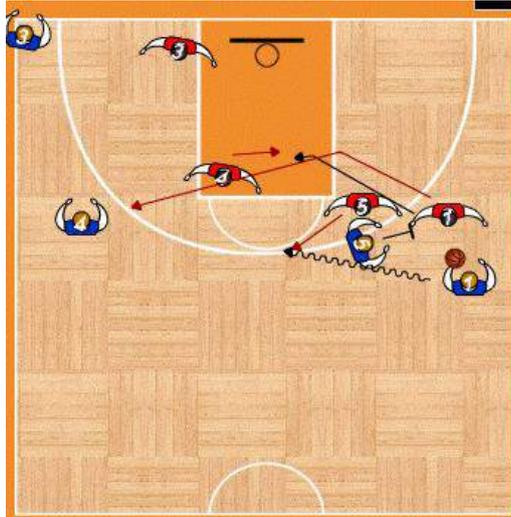
Collaborazione difensiva su doppi pickroll

Stesse situazioni viste in precedenza basta lavorare sullo spazio tempo .



Cambi a 3

In spazi stretti. Questo succede per riequilibrare le marcature difensive e togliere i vantaggi all'attacco



X5 cambia

X1 accompagna 5 a x4 e poi corre in chiusura su 4



Proposta staff Giuseppe Marchesano
Collaborazioni difensive bloccare il bloccante

#1) 4c4 +A
Competenze difensive
#2) 1c1 + 2A
X5 nega il centro X3 bump insegue e close out su 3
#3)3c3 + A
X2 in ritardo X3 cambio con X2 se necessario X4 aiuto ricciolo
#4)4c4 agonistico
Verifica



#1)

#2)

#3)

#4)

Proposta staff Giuseppe Marchesano
Collaborazioni difensive vs zipper

#1) 4c4
Visione globale competenze
#2) 2c2
Competenze contro drop
#3)3c3
X2 nega insegue X4 occupa linea di fondo X1 pressione palla X5+ X2 drop
#4)3c3+A
#5)4c4 agonistico
Verifica



#1)

#2)

#3)

#4)

#5)

FEDERAZIONE
ITALIANA
PALLACANESTRO



ALLENATORI

MODULO 5

COSTRUZIONE ATTACCO ALLA UOMO

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

GIORGIO SALVEMINI

BORMIO

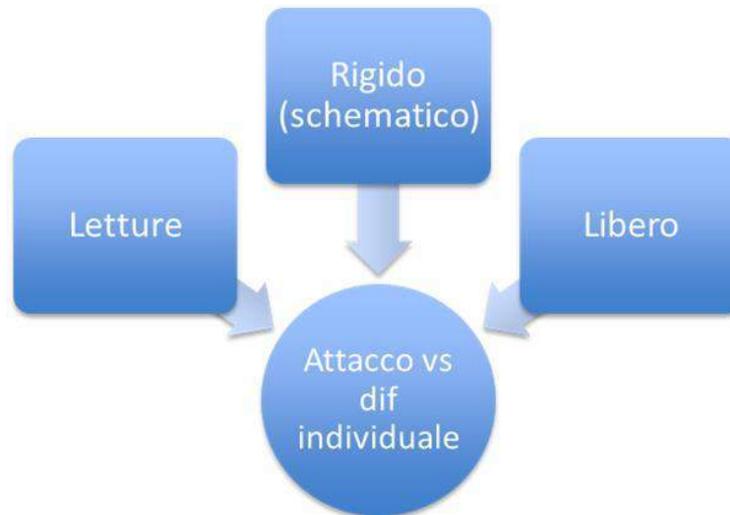
30 GIUGNO -13 LUGLIO 2019

Costruzione attacco alla uomo

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)

Prendere mantenere concretizzare lo dobbiamo mettere in un sistema



Letture

rigido

Libero

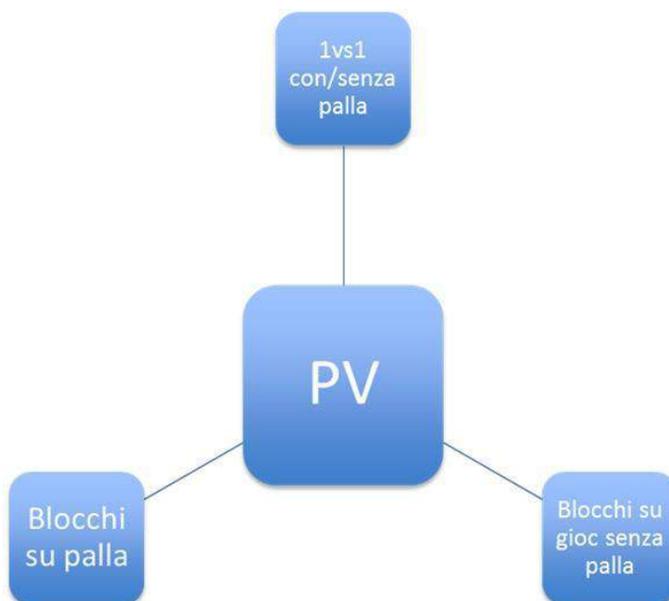
Devono stare insieme,

Interazioni tra le parti. Facciamo una pallacanestro integrata quindi è determinante che si sappia che ci sia un'unione tra questi aspetti.

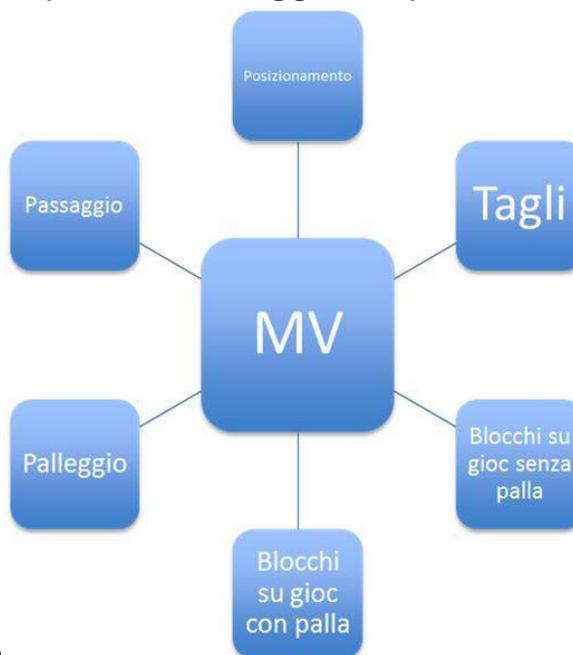
In base a quello che sono io o i miei giocatori o in base agli avversari dovrò essere bravo a cambiare lo stile di giochi.

Se la difesa è brava a non farmi prendere vantaggio io devo prenderlo in un altro modo (lettore rigido schematico)

Idee di attacco.



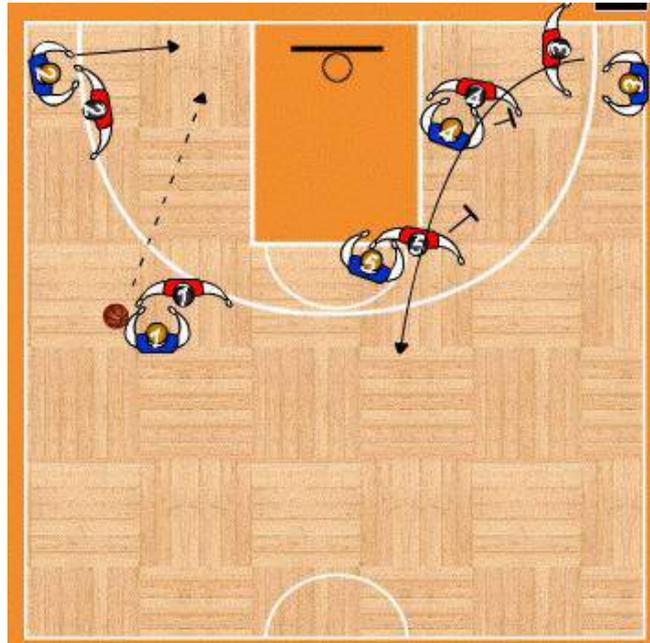
La prima cosa dopo aver preso il vantaggio è il posizionamento . dopo lo



posso mantenere con :

Prendere le collaborazioni semplici e le collaborazioni complesse e metterle all' interno del 5c5

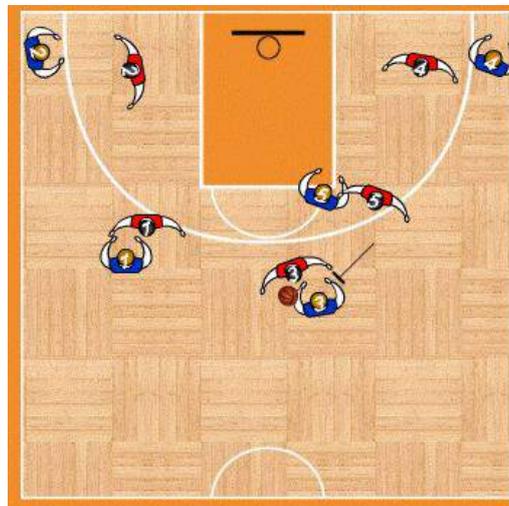
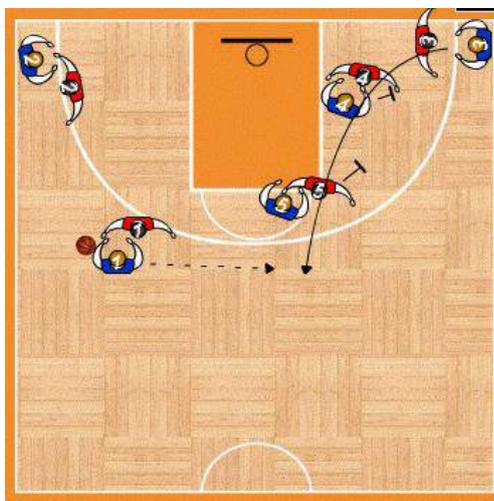
Incastrare le situazioni nel 5c5. Inserire gli altri giocatori che non erano parte delle collaborazioni



Esempio blocchi stagger

All'interno di un sistema rigido con un back door se il difensore è in anticipo c'è una lettura dello spazio libero

Se prima non abbiamo lavorato su un back door non avviene la lettura

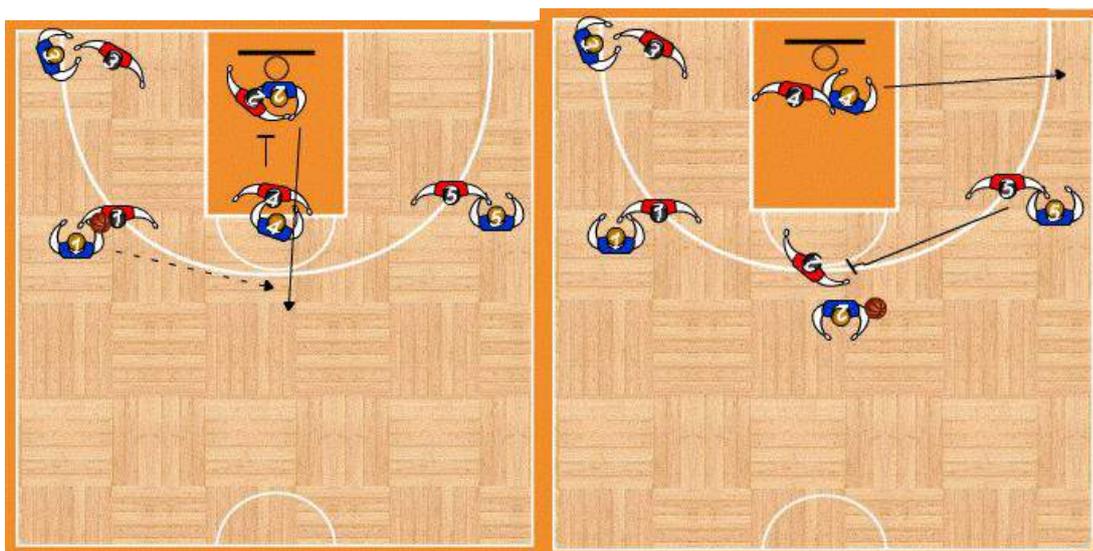


Esempio di costruzione; dopo i blocchi stagger dove abbiamo preso vantaggio 5 va a portare un pick and roll per mantenere il vantaggio

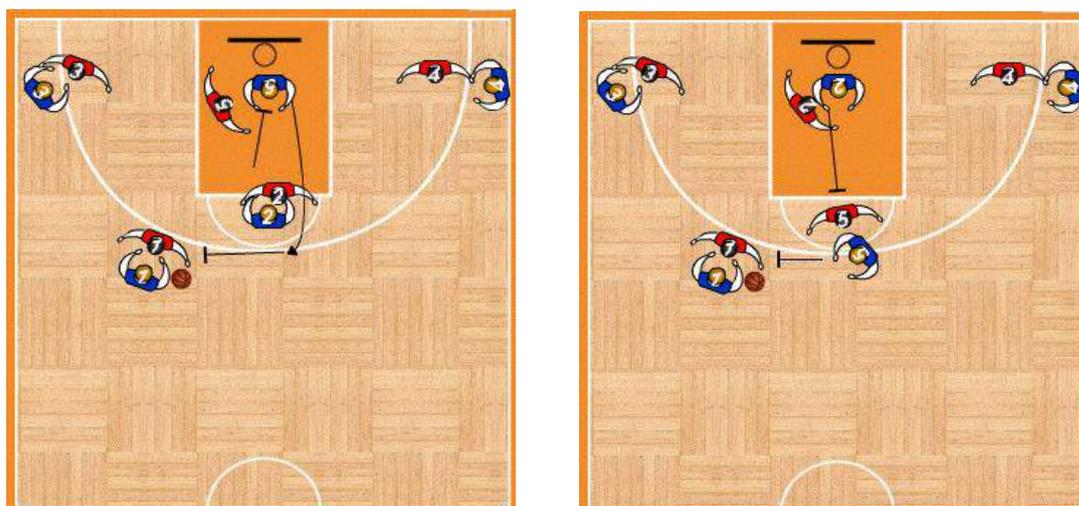
Se prima non abbiamo lavorato su un blocco semplice non avviene la lettura

Se prima non abbiamo lavorato un proll non abbiamo la lettura

Quindi in una costruzione abbiamo diverse letture a seconda delle situazioni che abbiamo. Stiamo unendo tutte le situazioni già analizzate



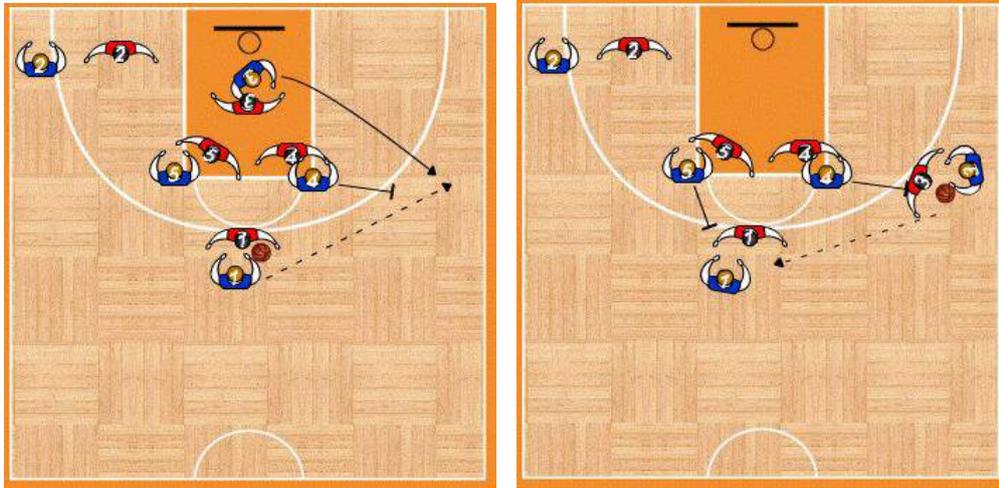
Dal blocco verticale di 4 per 2 l'attacco prende vantaggio. poi con il pick and roll di 5 per 2 manteniamo il vantaggio.



Bamberg

5 non prende vantaggio dal primo blocco verticale perché la difesa rompe il blocco, quindi prende il vantaggio andando a giocare pick and roll con 1.

Manteniamo il vantaggio con 2 che blocca cieco 5.



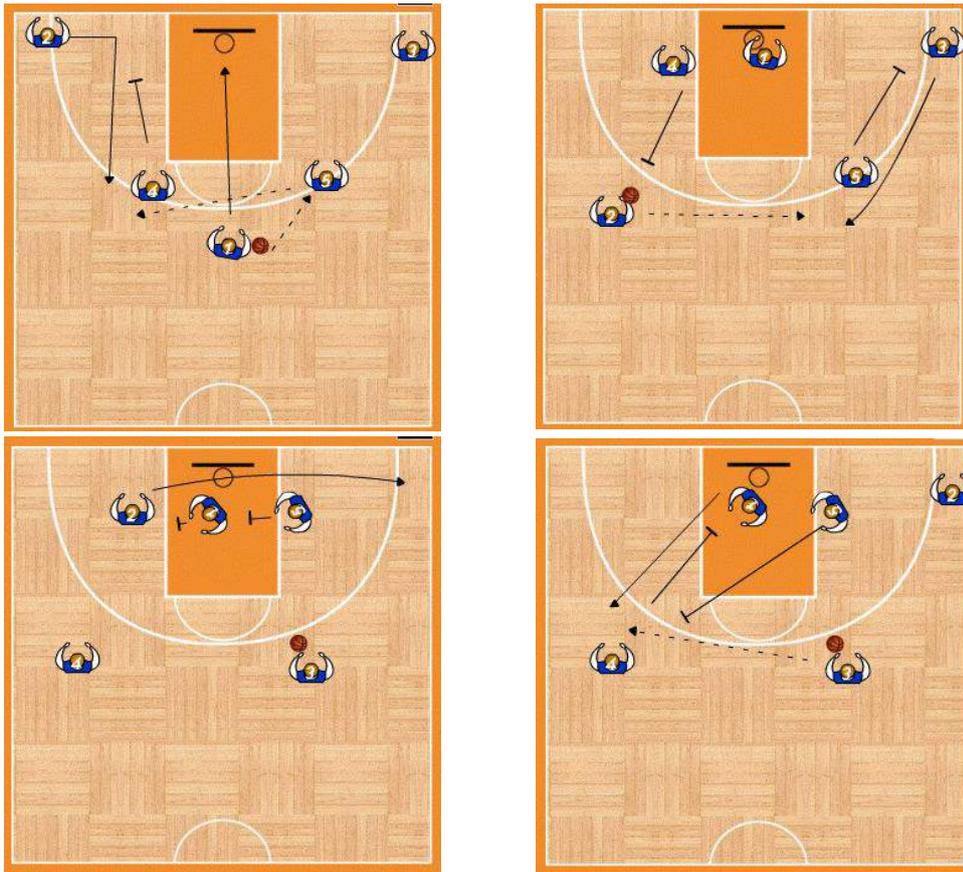
In questa situazione prendo vantaggio dal pick e roll 4 blocca 3 e mantengo vantaggio sul secondo dal pick 5 blocca 1

Bisogna attaccare i proli

Bisogna allenare gli 1c1

Bisogna allenare le collaborazioni.

Il posizionamento è importante per mantenere un vantaggio preso per avere un attacco equilibrato



Esempio di costruzione di attacco con presa e mantenimento degli attacchi

Su questa situazione abbiamo blocchi diagonali, ciechi, verticali, stagger , pick and roll.

Abbiamo tutto quello che abbiamo visto nelle collaborazioni. Cosa rende funzionale questo gioco sono i fondamentali tecnici e tattici. Su ogni situazione dobbiamo prendere o mantenere un vantaggio a seconda della scelta difensiva . non è detto che dobbiamo arrivare alla fine del gioco, se possiamo concretizzare un vantaggio prima lo faremo in relazione al tempo e allo spazio.

Dobbiamo capire la differenza tra letture e giochi a termine. A seconda della presa di vantaggio poi dobbiamo mantenerlo con gli strumenti tecnici e con le collaborazioni semplici e complesse all'interno del 5c5. Se le collaborazioni non sono efficienti diventa coreografia

giocare di lettura diventa rigido solo in situazioni di strategia ad esempio quando ho bisogno di tenere la mia squadra a giocare 18\20secondi.

Allenare i miei giocatori col tempo

Prendere le collaborazioni e allenarle . una \ due parti di collaborazioni e metterle nel 5c5. Bisogna far vedere ai giocatori il gioco. Partire dal 5c0 poi estrapolare la parte che ci interessa e analizzarla con una progressione didattica

	Proposta staff Giorgio Salvemini
	Costruzione attacco alla uomo
#1) 5c0	
#2)	
#3)	
#4)	
5c0 con tre palloni	
#5) 5c5 difesa guidata X2 tocca la mana ad A e insegue	
5c5	



#1)

#2)

#3)



#4)

#5)



MODULO 6

COSTRUZIONE DIFESA ALLA UOMO

- **Aggressiva/di contenimento**

GIORGIO SALVEMINI

BORMIO

30 GIUGNO -13 LUGLIO 2019

Costruzione difesa uomo

Obiettivo di una difesa solida è non prendere canestri facile. Con la consapevolezza che i canestri subiti ci saranno. Quindi no canestri contropiede no tiri aperti non concedere rimbalzi offensivi

Da un equilibrio offensivo nasce una buona difesa. Ma anche da delle buone competenze specifiche (esempio chi va a rimbalzo offensivo, i lunghi, chi ha tirato, dipende da quanti dobbiamo andare). Anche su canestro realizzato possiamo subire un contropiede, quindi è importante avere equilibrio per la fase difensiva - spazio vantaggiosi(non specificare quanti devono andare a rimbalzi ma ragioniamo su un discorso più ampio su chi è che ha vantaggio di spazio e di tempo per andare a rimbalzo e per avere equilibrio di squadra

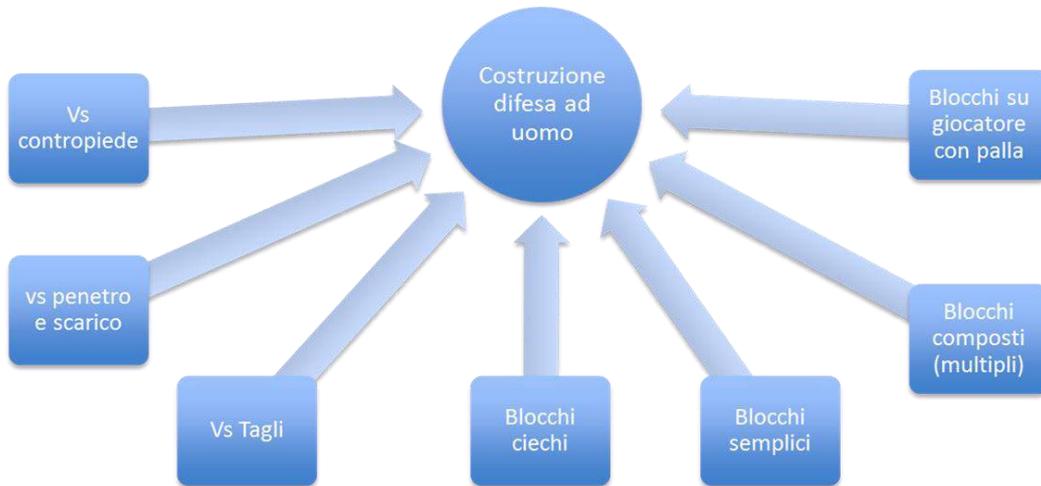
Provocazione concettuale non strategica sappiamo che il campo è diviso in tre corsie vantaggio sulle corsie laterali perché al centro vanno i giocatori più grossi. Quindi non è sbagliato spingere la difesa al centro sulla transizione difensiva

Dobbiamo abituare i nostri giocatori a guardare (fondamentali tattici) è importante l'idea di fermare la palla più lontano possibile dal ferro. Quante volte difensivamente sul primo passaggio di apertura c'era un difensore che prendeva sfondamento. Oggi non è conveniente, bisogna essere più contenitivi con l'inserimento del passo 0. Obiettivo non prendere canestro in contropiede forse converrà essere contenitivi.

Tre cose che noi ai nostri giocatori dobbiamo dire e allenare. Dobbiamo dare degli obiettivi in allenamento (Es obiettivo difensivo 15pt per quarto).

Facciamo una difesa solida vuol dire no canestri contropiede no tiri aperti non concedere rimbalzi offensivi

Togliere individualmente e collaborando lo spazio/tempo vantaggioso all'attacco

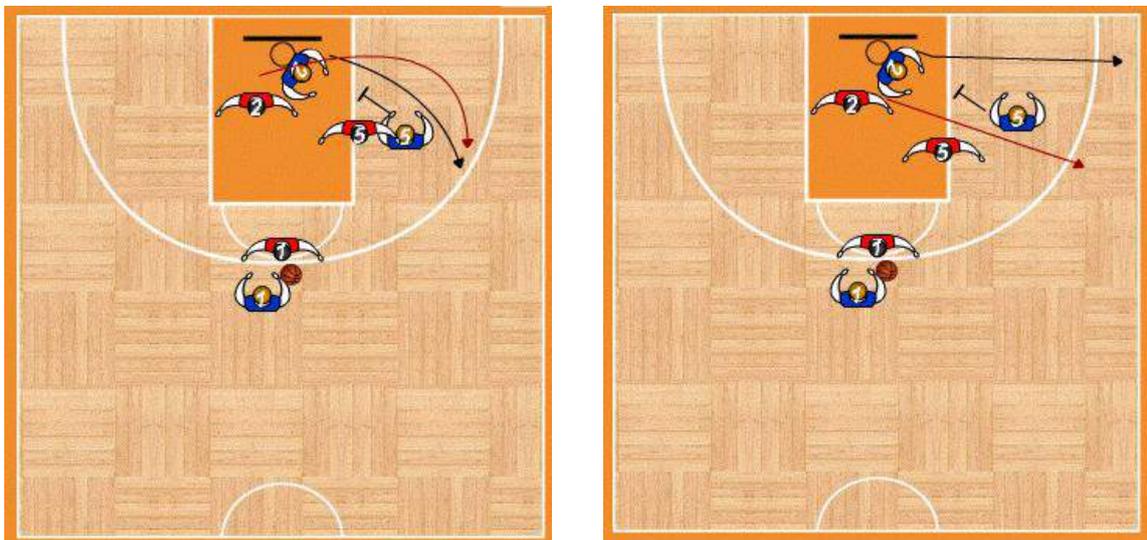


Sintesi di collaborazioni semplici e complesse

Difesa contro blocchi semplici

Cosa cambia tra collaborazioni e le costruzione

Le prime sono a 3\4 giocatori le costruzioni a 5.



Esempio su un blocco diagonale ci sono diverse scelte (tagliare inseguire cambiare) a seconda degli spazi, del tempo e degli avversari

In ogni situazione ci aiuta la pressione sulla palla

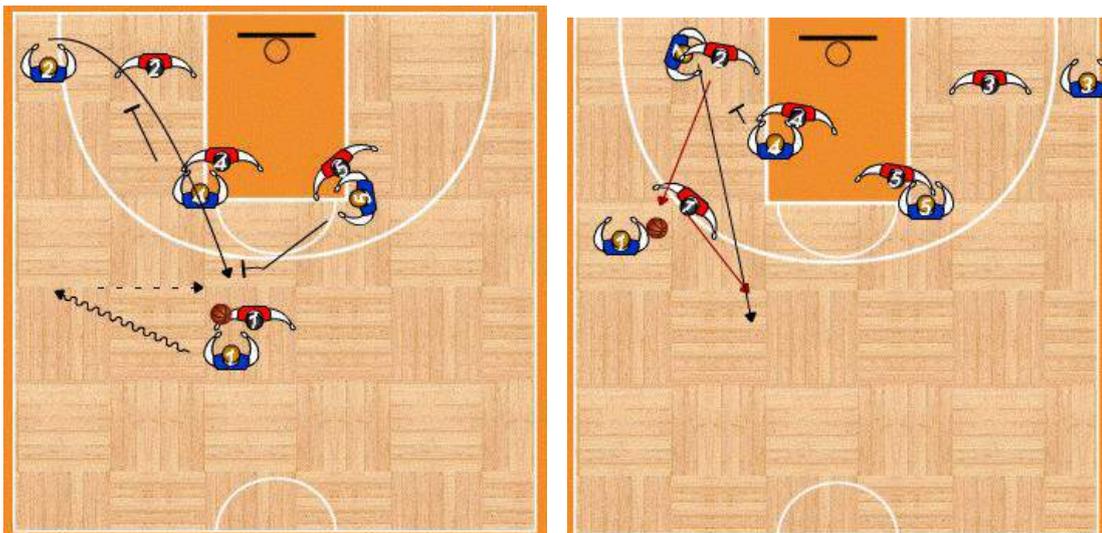
cosa deve saper fare il difensore del bloccante

Tecnica posizione fondamentale tattica parlare toccare guardare

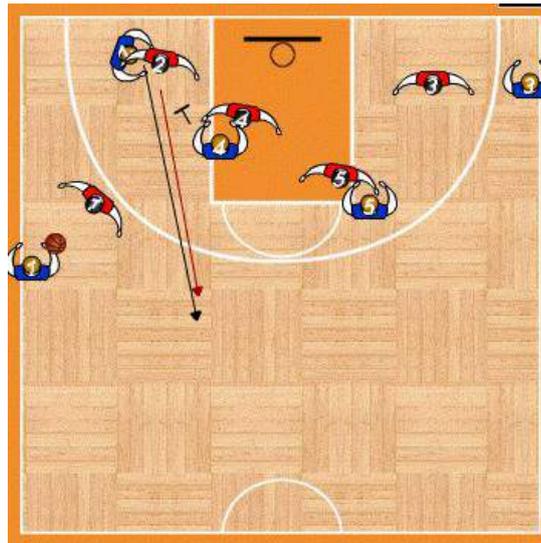
fisicamente capacità di gestione del contatto(equilibrio)

mentalmente capacità di anticipazione spirito di collaborazione

Importante che il senso di responsabilità va innalzato ogni volta. La difesa è senso di responsabilità. Se un giocatore conosce bene la tecnica e il gioco, linee di penetrazioni palla di passaggio, fa fatica zero nel gioco difensivo. Sarà eccellente in difesa perché saprà dove andare a posizionarsi



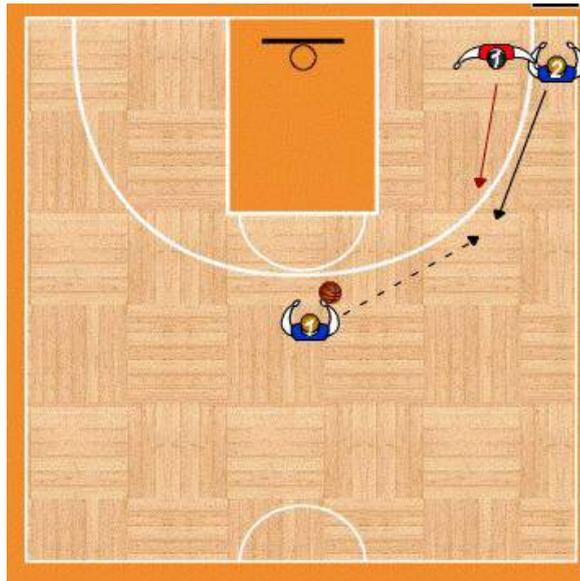
blocco zipper lavoriamo per concetti non per casistica. X2 insegue e cambio a due tra X2 e X1 (importanza del closeout). Si può cambiare in spazi brevi, in questo modo per formula della difesa guadagnare prima spazi vantaggiosi è per la difesa. Che vuole fare 2 vuole prendere palla per poi attaccare con il pick and roll, in questo caso non lo può fare perché la difesa ha conquistato uno spazio vantaggioso. Quindi X2 o andrà in area ma con spazi occupati o andrà a prendere palla più in alto con conseguente perdita di vantaggio per l'attacco



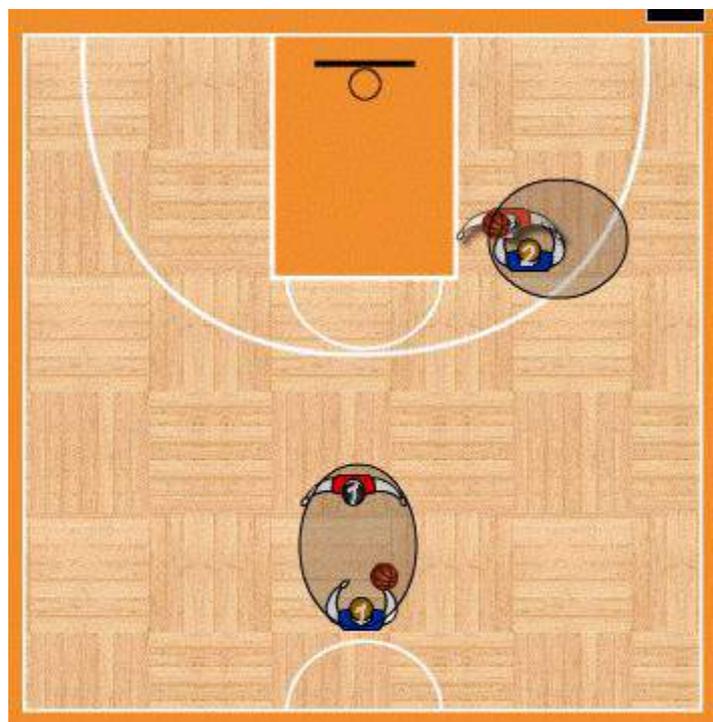
Se 1 dilata lo spazio non è più possibile cambiare a due perché la difesa deve riconoscere che non ha più spazi e tempi vantaggiosi . c'è quindi una notevole differenza tra allenare per casi o per concetti

Quando io sono contenitivo quando sono aggressivo come scelta

Gli indicatori sono sicuramente lo spazio, il tempo.(es un a difesa contenitiva magari a 5 secondi diventa aggressiva) per queste cose vanno allenate non solo dette.



Se stiamo facendo un 1c1 con palla come possiamo allenare l'idea del tempo o dello spazio? Mettendo limitazioni di spazio e utilizzando l'assistente che varia le limitazioni di tempo. Il difensore cambia tipo di difesa a seconda del tempo: contenitivo all'inizio, aggressivo alla fine.



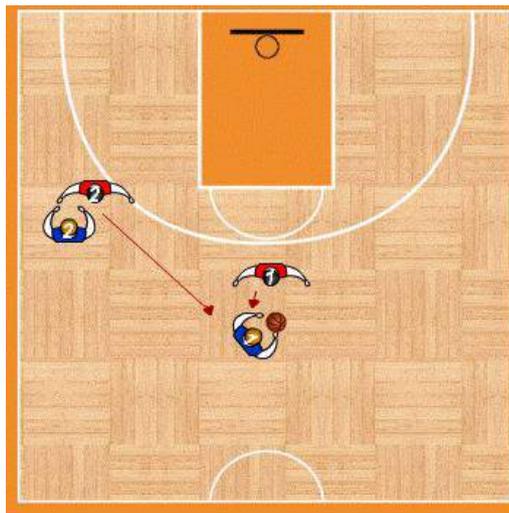
Oppure con lo spazio: vicino a centrocampo siamo contenitivi, vicino a canestro aggressivo

Alleniamo la responsabilità individuale sia alla difesa aggressiva sia a quella contenitiva a seconda del vantaggio che posso avere

Bisogna meccanizzare l'allenamento nelle collaborazioni semplici, sui blocchi semplici e complessi, sulla difesa pick and roll e fare sì che il giocatore sia autonomo e faccia delle scelte in base alle letture dello spazio e del tempo

Se ho meccanizzato e allenato tutte queste situazioni allora potrò costruire una difesa a uomo e i giocatori avranno ben chiaro la differenza tra i tipi di difesa

Nella mia costruzione di difesa di squadra quando ho consolidato tutte queste cose posso anche andare a lavorare su un concetto di strategia. Se per esempio ho un 5 che gioca parecchi minuti o che è condizionato dai falli magari sceglierò di essere contenitivo.



Oppure esempio blitz a 3-4 secondi dalla fine. Non sempre è allenato come situazione. Se il giocatore ha l'autonomia di prendere una decisione ed è anche collaborativo riuscirà a capire il momento per compiere questo gesto tecnico. Se l'allenatore avrà allenato il posizionamento corretto sulla guardia aperta o chiusa allora il giocatore sarà autonomo e saprà aggredire l'attaccante in questa situazione.

Bisogna avere in testa il modello di giocatore per sapere cosa insegnare ai giocatori



ALLENATORI

MODULO 7

COSTRUZIONE DIFESA ZONA FRONTE DISPARI

GIORGIO SALVEMINI

BORMIO

30 GIUGNO -13 LUGLIO 2019

Costruzione difesa zona fronte dispari

FORMULA: *Togliere individualmente e collaborando lo spazio/tempo vantaggioso all'attacco*

La difesa a zona è' una difesa a guardia aperta nella quale tutti i difensori guardano la palla, in cui i giocatori hanno una responsabilità individuale e collettiva nelle zone di competenza. i difensori presidiano la propria zona di competenza occupando il proprio spazio di competenza.

I vari tipi e schieramenti di difesa a zona

- 2-3 fronte pari
- 3-2 fronte dispari
- 1-3-1 fronte dispari
- Zone miste (Triangolo e 2 Box and one pari)

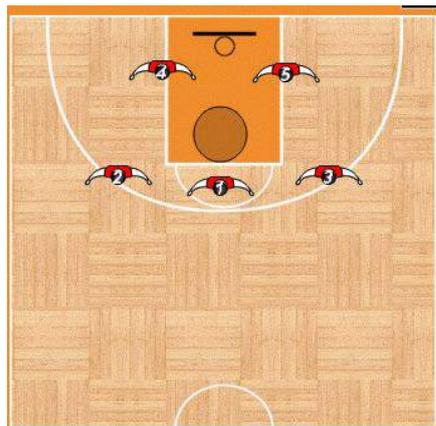
Situazioni nelle quali si utilizza la difesa a zona

- per rompere il ritmo dell'attacco e il suo equilibrio (bisogna avere anche un attacco equilibrato per avere una giusta transizione difensiva)
- per proteggere maggiormente l'area dalle penetrazioni,
- contro una squadra avversaria non ha buoni passatori buoni tiratori,
- per proteggere un giocatore dai falli,
- per sorprendere l'attacco nelle ultime azioni di fine quarto,
- dalle rimesse dal fondo
- quando si affronta una squadra poco collaborativa per cambiare il ritmo della gara



la zona non è una difesa in cui si sta fermi e si ha un atteggiamento passivo; al contrario è una difesa che vuole prendere vantaggio sull'attacco. Bisogna capire quali spazi possiamo coprire e quali lasciare più liberi. possiamo avere sia una difesa contenitiva che aggressiva così come nella uomo

Schieramento 3-2



Strumenti tecnici sono gli stessi della difesa a uomo che dobbiamo allenare sempre con particolare attenzione

- Scivolamenti
- uso braccia
- guardia aperta
- bodycheck
- posizione difensiva
- tagliafuori (frontale e dorsale a seconda dello spazio)

Differenza uomo zona

Uomo: palla e uomo

Zona: zone di competenza e palla

Metto gli stessi strumenti tecnici della uomo

Analogie

tutte le difese sono “zonate”. Anche su una uomo contenitiva il lato debole starà “zonando” e i difensori saranno staccati e a guardia aperta.

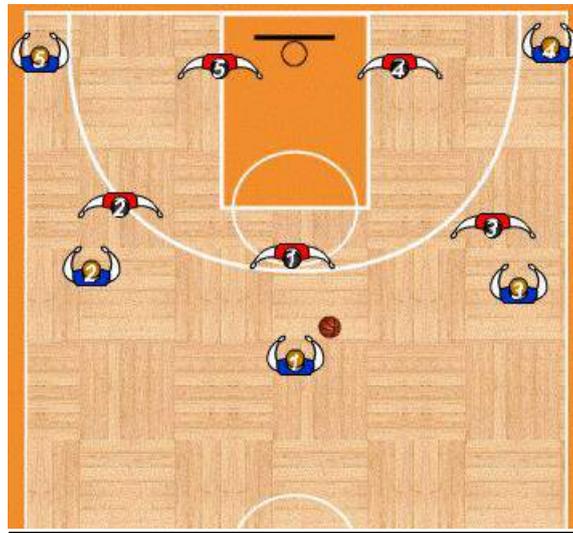
Se costruisco una difesa a uomo contenitiva il passo per arrivare ad una difesa a zona sarà brevissimo

per difendere correttamente a zona dovremo porre attenzione alla difesa contenitiva che può creare diversi problemi all’attacco mettendone in luce i difetti

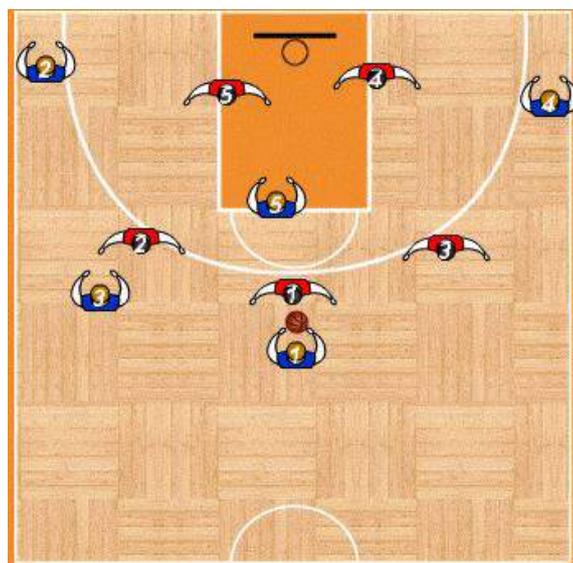
negli ultimi 8 secondi quando c’è una situazione di criticità anche una difesa a zona può diventare da contenitiva ad aggressiva. Se passa questo concetto ai giocatori allora siamo lavorando sull’autonomia; un giocatore deve leggere il momento della partita

ogni allenatore sceglie che tipo di difesa vuole fare ma deve essere coerente; deve avere una logica, per poter essere condivisa.

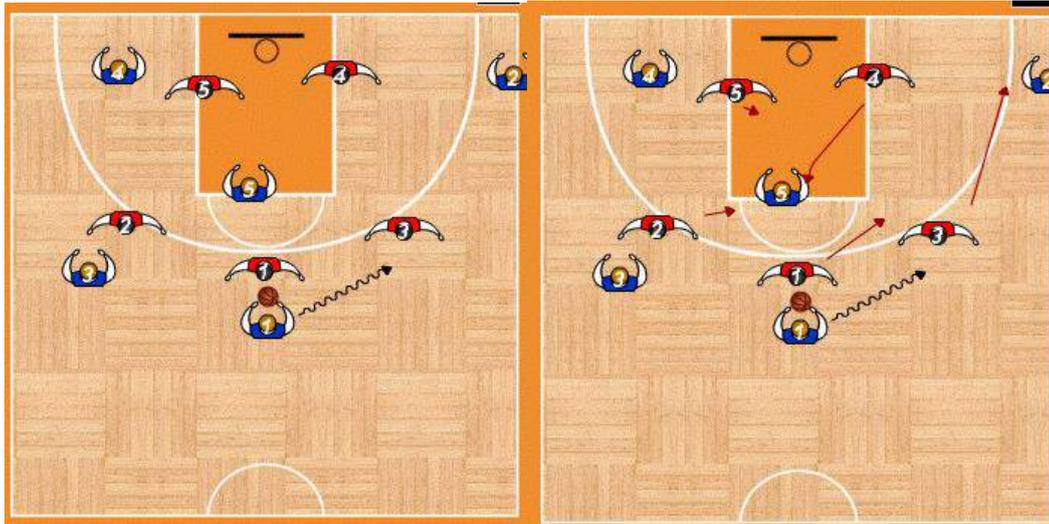
Zona 3 - 2



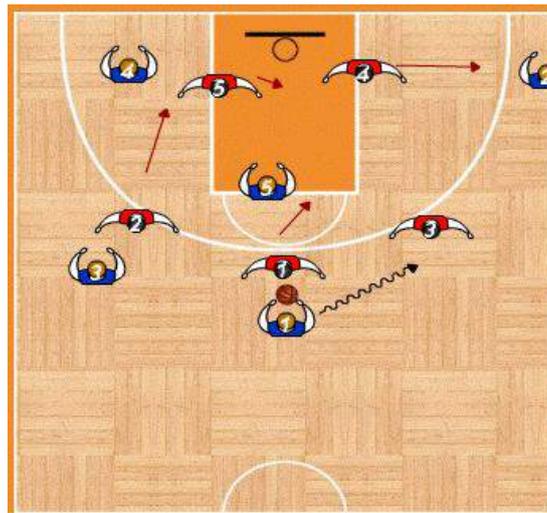
Se l'attacco si dispone con 5 esterni ogni difensore ha il suo attaccante di riferimento



Con questo schieramento X1 ha due giocatori da marcare. X3 e x4 marciano un solo giocatore. Quindi attraverso la comunicazione e per equilibrio (marcare i pari ruolo) X4 andrà a marcare 5

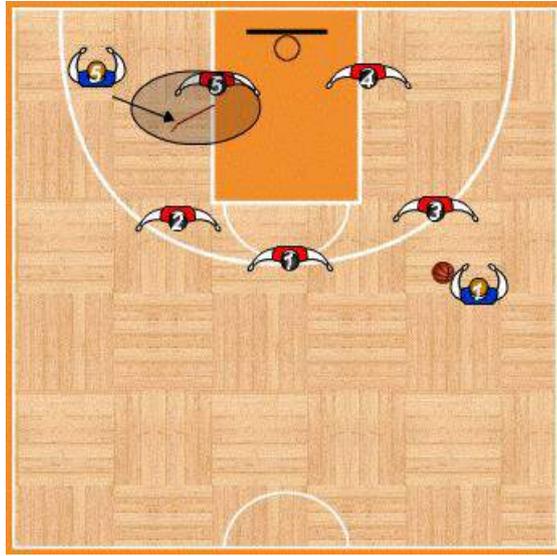


1 sposta palla in palleggio x1 lo segue e contiene. X4 prende il post alto. X3 si abbassa in angolo. X2 scende e si stacca sul lato debole X5 si sposta in area



Oppure stessa situazione con X1 che consegna 1 a X3 e va a marcare davanti 5. X4 esce in angolo. X5 e X2 stanno in area staccati su lato debole

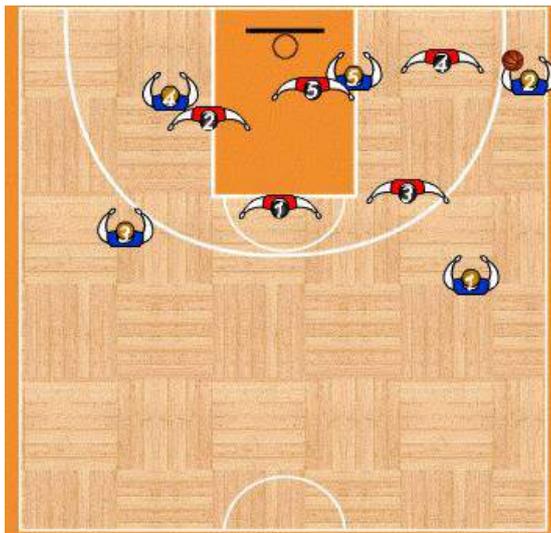
Per difendere contro i tagli:



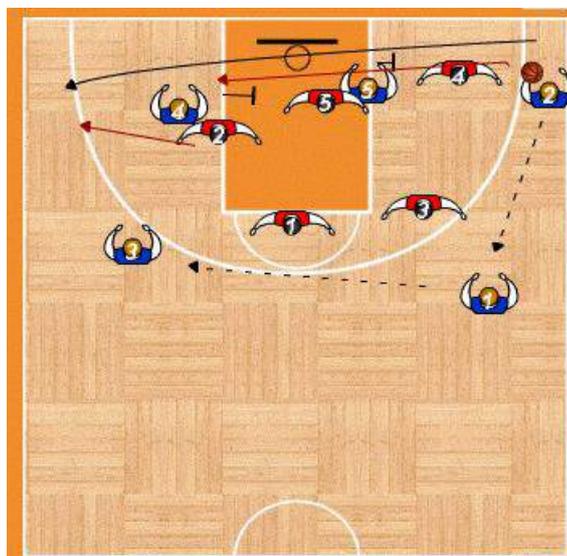
a prescindere dallo schieramento stesso concetto che contro difesa a uomo, 1c1 senza palla e rompere i tagli e accompagnarli. All'interno della mia zona di competenza gli strumenti tecnici sono gli stessi della uomo

una zona adeguata è una difesa che si distorce in base allo schieramento dell'attacco per prendere vantaggio sull'attacco

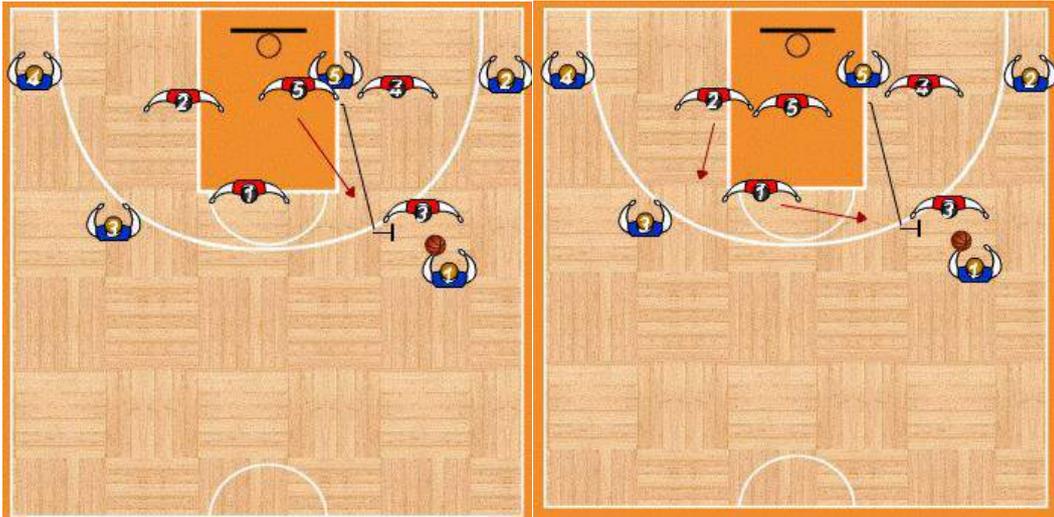
se un giocatore non ha nessuno attaccante nella sua zona di competenza può occupare un'altra posizione che toglie vantaggio all'attacco questo è l'inizio di una costruzione di una zona match-up in cui la difesa segue i postulati della pallacanestro (spazi e tempi vantaggiosi) e si adegua al gioco. Il modello semplifica le cose; per un giocatore è più semplice agire per concetti piuttosto che per casistiche



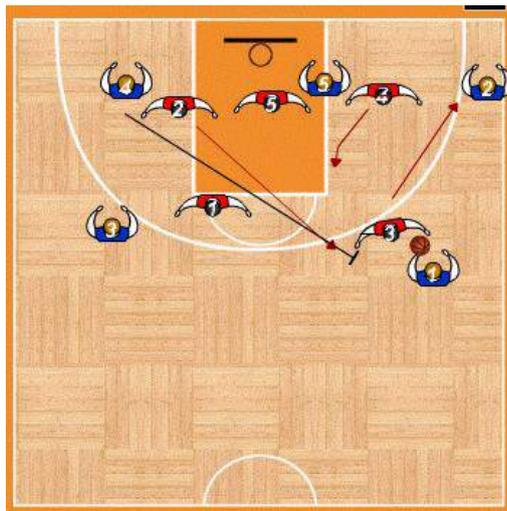
Con la palla in angolo la difesa dispari diventa pari



Per un il vantaggio di miss-match x4 può seguire il taglio e consegnarlo a x2 per ritrovare il giusto equilibrio difensivo



Sul pick and roll è più vantaggioso seguire il taglio di 5 con X5 piuttosto che fare cambio a tre per una questione di spazio, di tempo e di equilibrio difensivo.



Se invece blocca 4 sulla palla sarà più vantaggioso fare cambio a tre per equilibrare la difesa. X2 segue il taglio cambia con X3 che successivamente cambierà con X4. Cambi su spazi brevi

Più semplice lavorare sull'equilibrio difensivo piuttosto che sul caso. Tutto questo è già stato allenato nelle collaborazioni difensive e nell'1c1

Allenare la prima e la seconda linea in base alle zone di competenza con il posizionamento e la tecnica

	Proposta staff Guido Novello
	Costruzione difesa a zona 3-2

#1) es. recupero difensivo
 Obiettivi: recuperare mentre la palla è in volo- tecnica del recupero dif- uso voce
 C con palla la passa fuori, difensori recuperano la posizione difensivi con i concetti della zona(guardia aperta). Circolazione di palla con adeguamenti difensivi, quando C fa vedere le mani riceve la palla e i difensori adeguano la posizione. con il passaggio da C a 3 difensori recuperano nuovamente e si gioca 4c4

#2) posizionamento difensivo 7c5:

a) X2 difende la palla **X1** copre il post **X3** si abbassa sulla diagonale palla angolo **X4** aperto davanti al post basso **X5** lato debole

b) X4 marca la palla **x5** anticipo **x2** aperto sul passaggio a 2 **x1** copre il post **x3** si abbassa linea palla

c) X2 marca la palla **x5** anticipa linea passaggio interno **x4** aperto sulla linea di passaggio esterna **X1** copre il post **X2** posizionato sulla diagonale palla angolo

d) X1 marca la palla **x2** si adegua **x3** sale sulla linea di passaggio **x4** sopra 5 **x5** sale sulla linea palla per prepararsi ad uscire sul passaggio in angolo



#1)



#2)a



#2)b



#2)c



#2)d

<p>#3) difensori prima linea a) 5c3 con passaggi da 1 a 2: X2 difende la palla X1 difende post x3 copre la diagonale palla angolo b) con passaggio da 2 a 4: x2 guardia aperta sulla linea di passaggio x3 si abbassa sulla linea della palla x1 copre il post alto c) con passaggio da 4 a 2: x2 difende la palla x1 aperto si alza sulla linea della palla x3 copre la diagonale d) sul passaggio da 2 a 5: x3 esce a difendere la palla x1 si adegua lato forte x2 si abbassa sulla linea della palla</p>
<p>#4) difensori seconda linea a) 6c2 x4 marca la palla x5 anticipo sulla linea di fondo b) con passaggio da 3 a 1: x4 anticipa di tre quarti il post basso x5 aperto tra 4 e 3</p>



#3)a

#3)b

#3)c

#3)d



#4)a



#4)b

Adeguamento difensivo su pick roll laterale e blocchi di contenimento
#1) sul passaggio di 1 e 3 che prende l'angolo X1 difende la palla X3 segue 3 in angolo X2 copre la diagonale X4 e X5 avanti al post basso

#2) con blocco da 4 a 1 e 5 x 3: X1 passa davanti al blocco X5 difende linea di penetrazione X2 difende zona tiro libero X3 accompagna il taglio e si adegua lato palla X4 difende 5
#3) con penetrazione di 1: X2 si è abbassato sulla linea di palla e sul passaggio a 3 esce in angolo X1 recupera su 2 lato palla X3 adeguato sul passaggio a 4 X4 e X5 adeguati sull'uscita del passaggio
#4) X2 difende la palla X4 anticipa il post basso X5 aperto in mezzo all'area X1 aperto su 2 X3 adeguato lato debole
#5) con passaggio da 3 a 2: X1 difende la palla X2 aperto tra 5 e 3 X4 anticipa all'interno 5 X3 si alza sulla linea della palla
#6) con passaggio da 2 a 4: X3 esce su 4 X2 salta la palla X5 si prepara a uscire sul passaggio in angolo X4 X2 adeguati lato debole
#7)#7) con passaggio da 4 a 1: X5 esce difendendo la linea di fondo X3 recupera su 1 così X5 ritorna a coprire l'area X1 si adegua sul lato forte con 4 mentre sul lato debole X4 e X2 si adeguano rispettivamente su 2 e 3



#1)
#3)

#2)



#4)

#5)

#6)



#7)a

#7)b



MODULO 8

ATTACCO ALLA DIFESA A ZONA

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

GIORGIO SALVEMINI

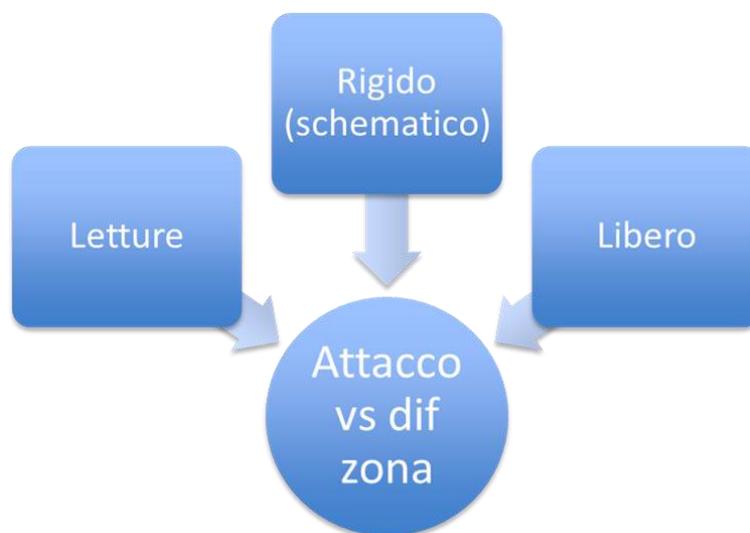
BORMIO

30 GIUGNO -13 LUGLIO 2019

Attacco alla difesa a zona

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

Nell' attaccare la zona quello che cambia rispetto ad attaccare la difesa individuale sono i tipi di spazi che il giocatore può avere a disposizione per usare i suoi fondamentali.



Come Prendere Vantaggio:

posizionamento e distanza tra i giocatori

Palleggio

Tagli

Blocchi sulla palla

Come Mantenere Vantaggio :

posizionamento e distanza tra i giocatori

Palleggio

Passaggio

Tagli

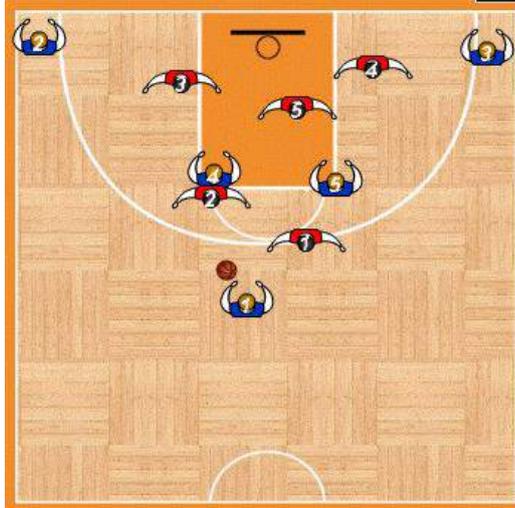
Blocchi sulla palla e di contenimento

uso delle finte di passaggio:

poiché la difesa a zona è una difesa in cui l'atteggiamento dei difensori è in guardia aperta, orientati verso la palla, un efficace uso delle finte permette di prendere vantaggio.

se la difesa a Zona segue il movimento della palla prima ancora che il movimento dei giocatori, l'uso delle finte di passaggio costringe i difensori a fare almeno un passo nella direzione della finta.

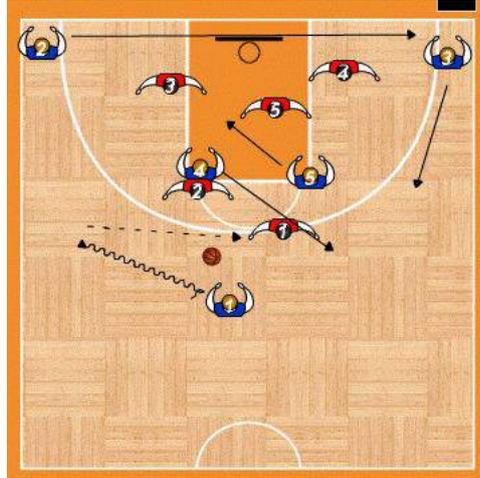
Posizionamento



È importante far capire e spiegare ai giocatori di occupare nel più breve tempo possibile determinate posizioni del campo. Questo ci consente di acquisire fin da subito dei vantaggi (ad esempio nel diagramma sotto abbiamo già un vantaggio posizionando due post alti con la palla in play e costringendo la difesa a lasciare un giocatore libero o a chiudersi). Fare arrivare la palla dentro crea sempre problemi alla difesa. Contro difesa a Uomo dobbiamo giocare contro il proprio difensore; contro difesa a zona invece dobbiamo giocare in mezzo a due difensori nelle zone di conflitto

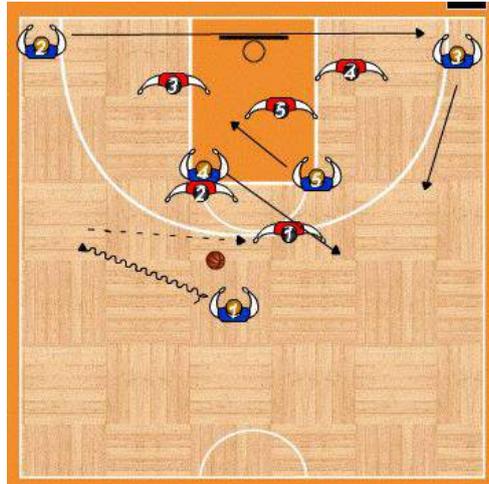
Se si gioca troppo vicini diamo la possibilità al difensore di marcare più attaccanti pertanto si evita un posizionamento che abbia un accoppiamento o una copertura del difensore

Uso degli spazi interni



Oltre a una buona circolazione di palla, che vale sia per l'attacco a uomo che per l'attacco alla zona, non si può pensare di creare vantaggi senza usare la penetrazione. l'equilibrio sarà garantito attraverso la circolazione di palla esterna e l'effettuare passaggi dentro l'area
Negli spazi interni la palla potrà giungere o con il palleggio o con il passaggio

Utilizzo dei Tagli



Il taglio viene usato per creare una situazione favorevole al compagno e un sovrannumero. il timing e la qualità del passaggio permettono un tiro ad alta percentuale

Si creano spazi vantaggiosi e sovrannumero che se occupati e sfruttati con i giusti tempi mantengono e concretizzano il vantaggio.

Uso dei tagli :come- con la tecnica

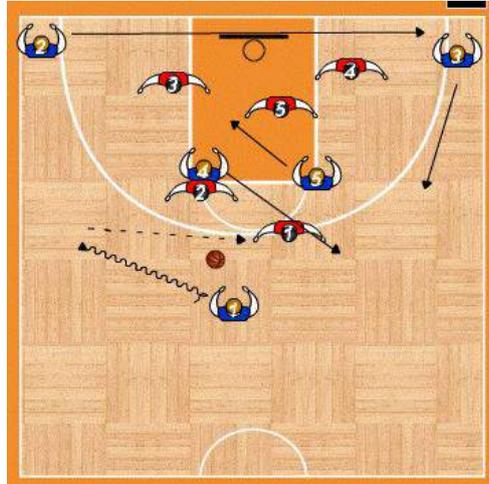
dove –con la tattica

quando-spazio tempo postulati

Esempio: contenitore tecnico

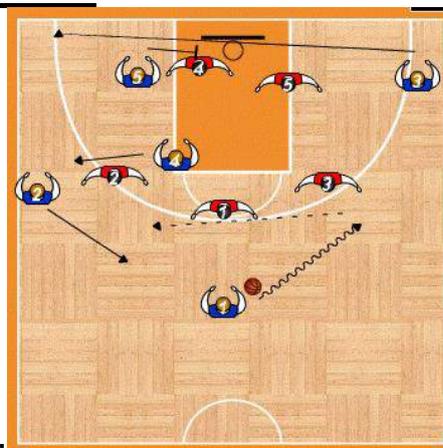
Arresto ad aprire e ribaltamento con passaggio due mani sopra la testa

Utilizzo del palleggio per Prendere e mantenere vantaggio



Uso del palleggio per distorcere le posizioni della difesa nelle zone di conflitto dove l'attacco vuole prendere vantaggio crea indecisione di competenze difensive tra il difensore della prima e della seconda linea. Contro difesa a Zona dobbiamo attaccare lo spazio fra due giocatori, distorcere la difesa creando dubbi di responsabilità con due giocatori sulla palla.

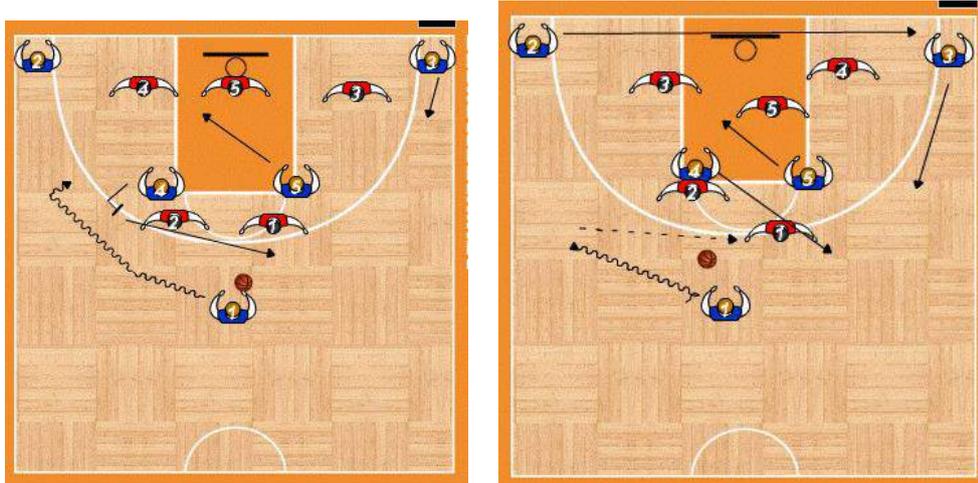
Blocchi di contenimento



Uso dei blocchi senza palla x prendere e mantenere vantaggio con gli stessi principi della uomo.

Blocchi sulla palla

Uso dei blocchi con palla x prendere mantenere vantaggio con gli stessi principi della uomo



Il blocco sulla palla crea una possibile penetrazione e su un eventuale aiuto, la possibilità di avere un attaccante libero sull'angolo oppure un vantaggio sul giocatore 5 che gioca di posizionamento oppure un ribaltamento per creare sovrannumero

Per concretizzare i vantaggi acquisiti dobbiamo utilizzare tutte le situazioni che abbiamo visto in precedenza in sinergia tra loro. Non è sufficiente considerare solo uno degli aspetti analizzati ma per una buona riuscita dell'attacco contro la zona dobbiamo metterli in pratica tutti insieme

Proposta staff Mario santarelli
Costruzione attacco contro difesa zona

PV blocco sulla palla MV taglio, posizionamento
Triangoli a creare sovrannumeri
Fondamentali tecnici tiro passaggio posizione fondamentale
Fondamentali tattici guardare
#1) globale 5c5
#2) analitico 2c2
#3) proposta esterni triangoli
#4) 4c4 (oppure 3c3) lettura di 5 rispetto a X5
#5) 5c5 (oppure 4c4) skip tecnica- ricezione frontale sulla spalla di tiro
#6) 5c5 da vantaggio alto basso
#7) 5c5 anticipo vedere posizionamento di 5 e 2
#8) 5c5 da lettura contenimento
Solo accenni
#9) contro adeguamento difensivo: arresto ad aprire in uscita
#10) hand off 4 pronto a ricevere in angolo
#11) 5 blocca la palla se x5 segue 2 si adegua
#12) contro 3-2 5c5 con le stesse letture
#13) contro 3-2. lettura di 5 su x5, arresto ad aprire di 4



#1)

#2)

#3)

#4)



#5)

#6)

#7)

#8)



#9)

#10)

#11)

#12)

#13)



MODULO 9

DIFESA PRESSING A UOMO
Aggressiva/contentiva-caratteristiche e
costruzione

DIFESA PRESSING A ZONA
Aggressiva/contentiva-caratteristiche e
costruzione

GIORGIO SALVEMINI

BORMIO

30 GIUGNO -13 LUGLIO 2019

Difesa pressing

Pressiamo per sul tempo e sullo spazio dell'attacco

Si può intervenire rompendo i postulati diminuendo lo spazio e il tempo dell'attacco

Tipi di pressing

Devo avere chiari gli obiettivi sul tipo di pressing

Differenza tra pressing contenitivo e pressing aggressivo

Contenitivo gioco sugli spazi

SI	NO
Passaggi orizzontali-dietro	Passaggi verticali
Difensori dietro la linea della palla	Difensori sopra la linea della palla
Contenere l'1vs1	Attaccare l'1vs1
1vs1	Raddoppi.....
Far fermare la palla per pensare	Palla in mezzo

Aggressivo gioco sulle linee di passaggio

SI	NO
Raddoppi	Far ragionare
Pressione su palla	Far tenere testa alta
Anticipo vicino alla palla	Ribaltamenti veloci
Passaggi skip lenti	Passaggi tesi
Far stringere gli spazi	Far allargare gli spazi

Non è la strategia che interessa per la costruzione della difesa pressing, ma è come si fanno le cose, la capacità di lettura delle situazioni vantaggiose. Allenare le situazioni con gli strumenti tecnici

È importantissimo l'uso delle finte per rubare spazio e tempo (strumenti tecnici). È un fondamentale che si allena

Stessi principi di una difesa a metà campo cambia lo spazio.

Esempio show pick and roll (per dare continuità all'apprendimento) valgono le stesse cose dette nella tabella che sono valide anche nella difesa pressing aggressiva

Esempio pick and roll contenimento valgono le stesse cose riportate in tabella

Cambia solo lo spazio, che è molto più ampio

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

Responsabile tecnico CNA Andrea Capobianco



Pallacanestro integrata

fondamentali tattici importanti nel pressing. Guardare gli occhi del palleggiatore, guardare il ritmo del palleggio più è forte più si sta perdendo il ritmo del palleggio (meno sottocontrollo) perché non è facile fare uscire la palla

la differenza tra pressing a zona e a uomo sono le zone di competenze

Pressing a zona

tipo di zona

2 2 1

1 2 1 1

1 3 1

3 2

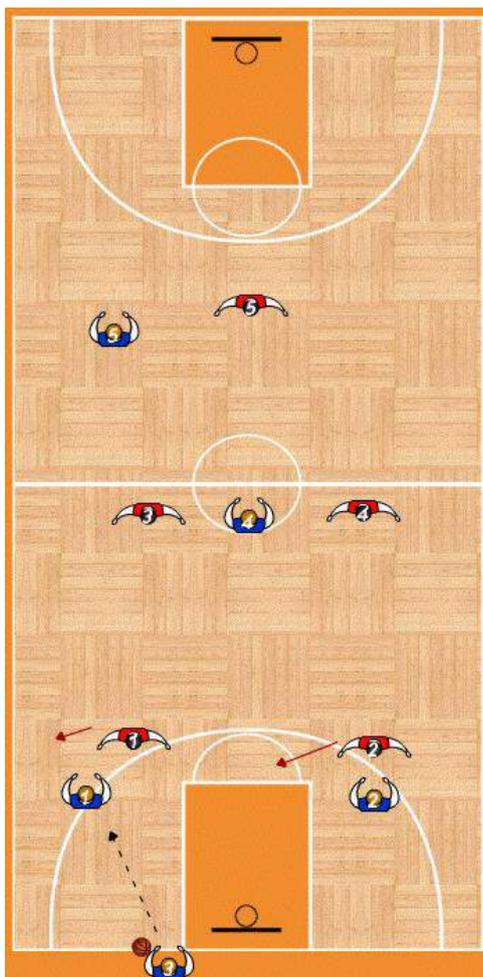
1 2 2

Fronte pari o fronte dispari?

Tutti i giocatori coinvolti nelle rotazioni?

Può essere sia contentiva che aggressiva

Differenza con pressing a uomo o a zona sono le competenze.



Competenza di x1 è di indirizzare la palla. Una volta indirizzata si va avanti con i concetti della difesa a zona metà campo. Quando si rientra metà campo si rientra nella famiglia delle zone a metà campo

La prima linea può essere dissociata per coprire gli spazi



La cosa importante è definire le zone di criticità per l'attacco e dove posso fare un raddoppio. Con qualsiasi schieramento possiamo avere vantaggio sugli angoli del campo e subito dopo il centrocampo. La tecnica dei raddoppi è quella di anticipare le linee di passaggio. Ci sono le zone del campo pre-ordinate in cui si raddoppia? Solo quelle vantaggiose. Un raddoppio al centro del campo è pericoloso, lo possiamo ricondurre al raddoppio trap con il blitz

Chi è che definisce se possiamo pressare in maniera aggressiva o contenitiva è lo schieramento dell'attacco con spazi larghi è difficile raddoppiare con spazi stretti si. L'attacco ci determina se raddoppiare o contenere. Più la palla è lontana da metà campo più è un vantaggio per la pressione a tutto campo

A livello strategico si potrebbe allenare anche il raddoppio centrale che può essere usato in determinati momenti (può essere associato al blitz difensivo a metà campo)

Quando abbiamo fatto le rotazioni nel 5c5 a metà campo abbiamo definito le varie competenze tra chi aiuto e chi è battuto. La conseguenza è che anche a tutto campo utilizzeremo gli stessi concetti su spazi più ampi

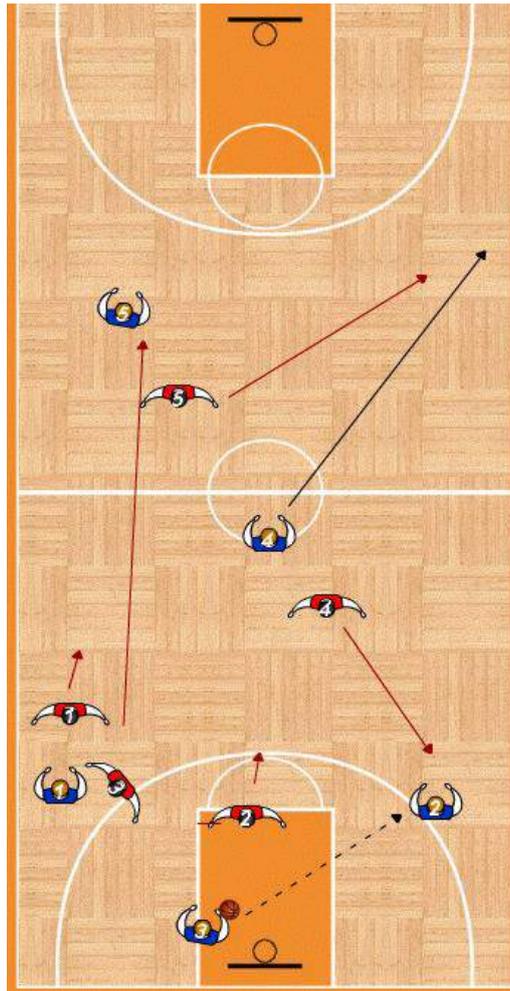


Quali
situazioni
allenare?

Bisogna allenare la prima linea, poi la seconda ma successivamente ci saranno degli spazi di competenza in cui bisogna allenare le prime due linee insieme. Bisogna ricreare situazioni in cui ci sia un coinvolgimento tra entrambe le linee e dare competenze specialmente nella zona di conflitto dove c'è un passaggio di competenze



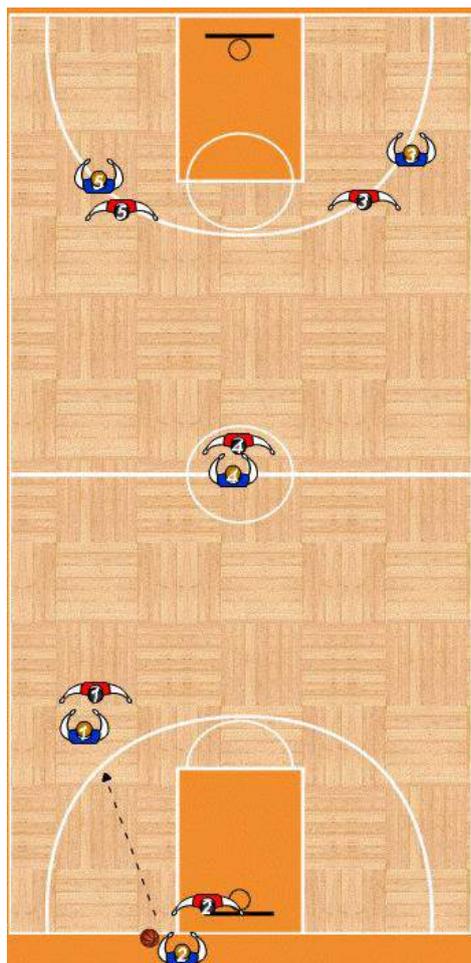
Quando la palla esce dal raddoppio X1 deve correre in difesa e X2X4X5 creare degli spazi incerti per rallentare la palla



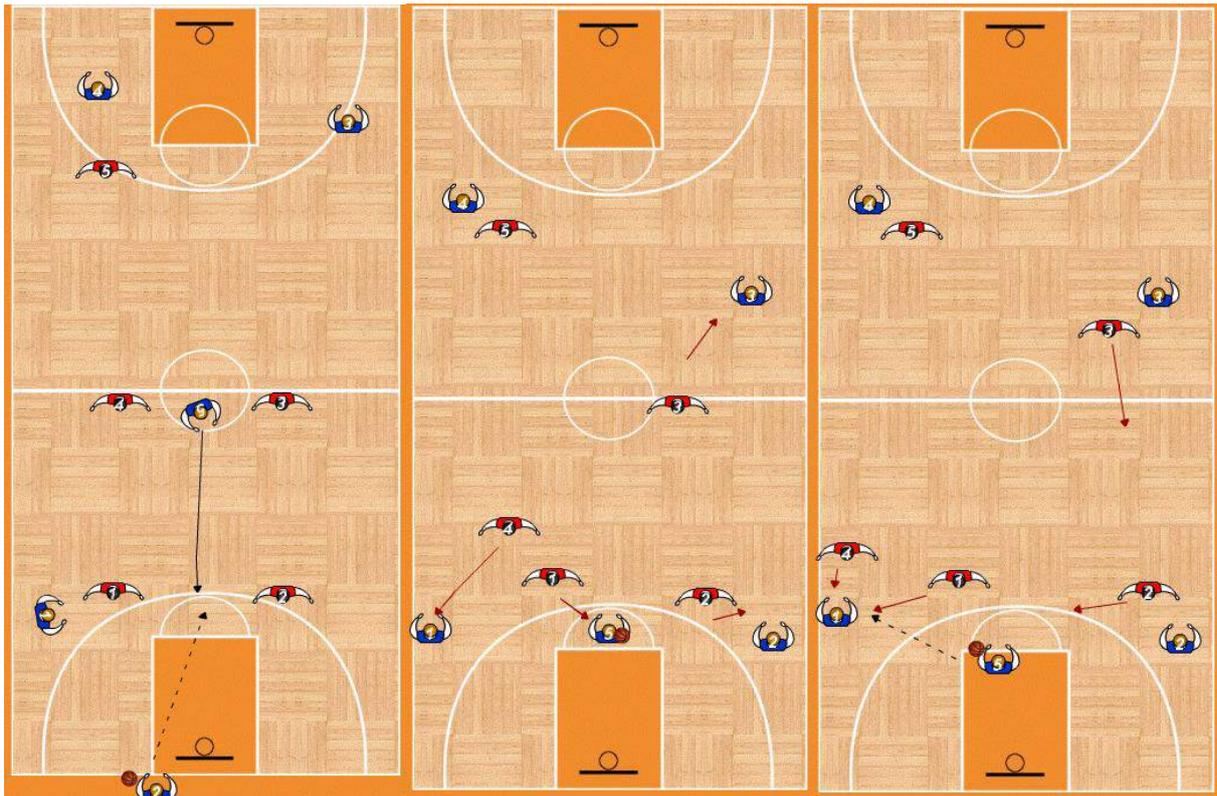
La difesa è in disequilibrio, e quindi deve essere contenitiva sulle linee di passaggio. X4 dovrà fermare la palla in maniera contenitiva (close out). Quando X3 riesce ad accoppiarsi con 5 allora X5 potrà essere aggressivo e d'anticipo su 4

La comunicazione serve per capire se essere contenitivi o aggressivi

Gli schieramenti a tutto campo seguono le regole della difesa a metà campo il concetto è rimanere nelle regole, nei concetti.



Con questo schieramento sarà impossibile raddoppiare per una spaziatura dell'attacco che non permette alla difesa di essere aggressiva



Su uno schieramento 2 2 1 con questo posizionamento offensivo dobbiamo distorcere la difesa. X4 non ha nessun giocatore di riferimento quindi va a difendere 1. X1 va sulla palla x2 flotta su 2 e x3 contiene su 3. Quindi atteggiamento contenitivo

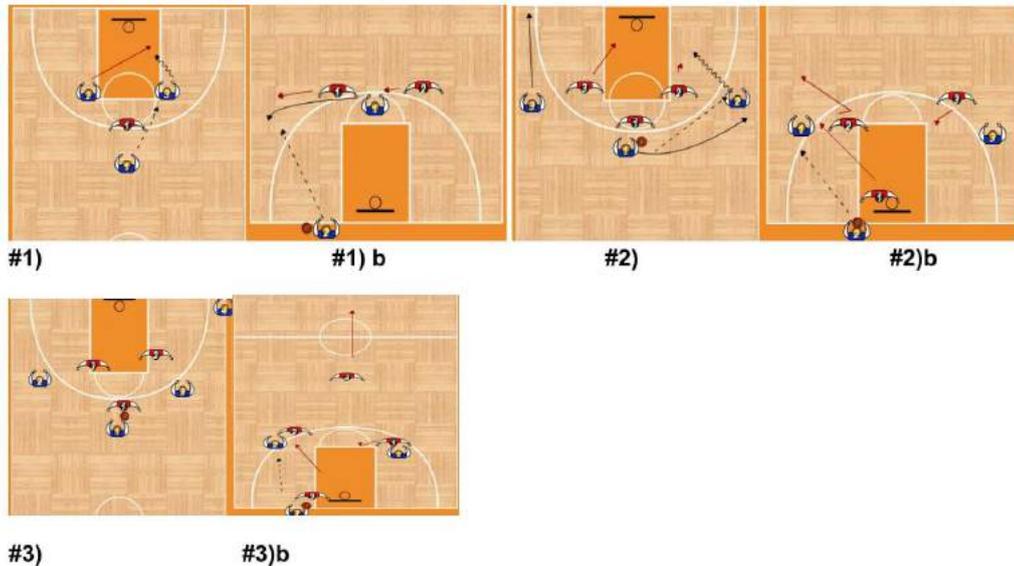
Quando la palla torna a 1 perché 5 avrà difficoltà a spingere potremmo avere un atteggiamento aggressivo.

Differenza di atteggiamento in base allo spazio e al tempo e al posizionamento dell'attacco seguendo i postulati

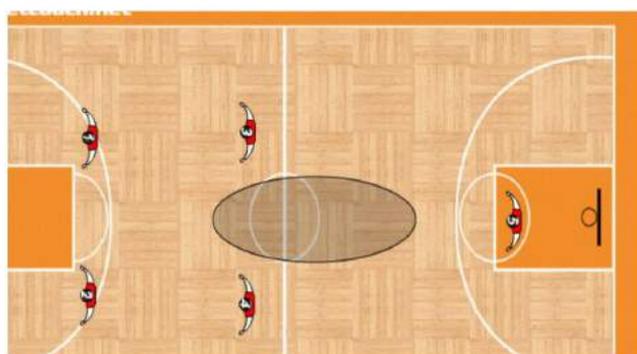
	Proposta staff Daniele Quilici
	Costruzione difesa pressing
Pressing uomo zona	
5c5 didattico zone di competenza/raddoppio	
Prerequisiti :	
difesa giocatore con palla es zig zag	
difesa giocatore senza palla esercizio 2c1 con conclusioni (stunt)	
Sviluppo(raddoppio):	
#1) 2c2 no back door ,no ricezione frontale, 1c1, tecnica raddoppio (aiuto e cambio)- chi non riceve difende. b) Poi tutto campo	
#2)3c3 aiuto e cambio /rotazione/recupero(lettura spazi) poi tutto b)campo	
#3)a)4c3 metà campo(libero oppure limitazioni particolari attacco es palleggi o tempo limitati) con conversione b)3c4 (sottolineare: comunicazioni/raddoppi/rotazioni)	
5c5 + conversione (palleggio limitato)	
5c5 (da tiro libero o palla morta)	
5c5 libero con situazioni di press codificato	



Zone di raddoppio



Contenitiva zona
5c5 didattico
Prerequisiti : difesa recupero giocatore con palla es zig zag da recupero
#1) difesa giocatore senza palla esercizio 4c3 focus difesa (closeout, comunicazione, uso mani)
Sviluppo
#3) 3c4 difesa su boa+recuperi, (sottolineare: competenza, comunicazione)
#4) 4c5 comunicazione 5°giocatore(+spazi) cono visivo
5c5 + conversione (palleggio limitato)
5c5 (da tiro libero o palla morta)



Zona di criticità



#1)

#2)

#3)



MODULO 10

ATTACCO PRESSING Caratteristiche e costruzione SITUAZIONI PARTICOLARI Le rimesse

GIORGIO SALVEMINI

BORMIO

30 GIUGNO -13 LUGLIO 2019

Attacco pressing

situazioni rimesse speciali

per un attacco pressing la maggiore criticità è nella metà campo difensiva per una questione di tempo, quindi gli spazi sono determinanti. Non sempre possiamo scegliere gli spazi in maniera codificata. Far passare al giocatore quali sono gli spazi e i tempi di gioco vantaggiosi.

Giocare l'1c1 con palla e senza nei 28 metri nella totalità del campo.

Non cambia rispetto al gioco a metà campo se non per il tempo e lo spazio

Strumenti tecnici

Passaggio, finte, cambio velocità e di direzione in spazi vantaggiosi

Attaccare il pressing

Giocare in equilibrio

Giocare “sotto controllo”

I passaggi

Le posizioni

Uso del palleggio

.....

Responsabile Tecnico CNA Andrea Capobianco

Giocare in equilibrio vuol dire utilizzare le distanze il posizionamento con i fondamentali tecnici

Cura dei fondamentali tecnici: il palleggio in arretramento su raddoppio in visione, cambio di senso su raddoppio non in visione. Cura del passaggio dal palleggio. Spazi vantaggiosi per l'attacco, lettura.

Giocare sotto controllo vuol dire giocare al nostro ritmo invertendo il ritmo della difesa. Ha una duplice valenza strategica (condizionare il ritmo della partita) e tecnico tattico (giocare in visione esempio se vedo un raddoppio utilizzo gli strumenti tattici in visione. un giocatore vede un raddoppio al posto di fare un giro farà un arretramento e un passaggio per rompere il raddoppio)

Passaggi (capacità del gesto tecnico. Il passaggio non è solo un fondamentale ma anche una collaborazione. E si allena sia il passatore che il ricevente (tecnica come passarla tecnica dove prenderla)

Le posizioni sono importanti per prendere un vantaggio sulla difesa

Uso del palleggio per rompere il pressing difensivo con palleggio spinto, protetto, in arretramento

Le rimesse

Da fondo campo in attacco

- Quanti secondi a disposizione?

In zona d'attacco

- Quanti secondi a disposizione?

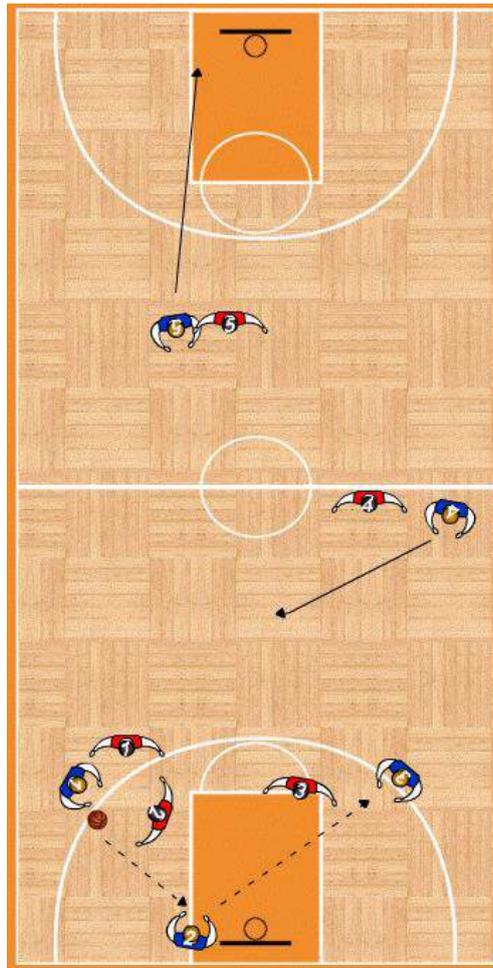
Responsabile Tecnico CNA Andrea Capobianco

Dipende dal tempo .. esempio se è uomo press e mancano 4 secondi posso dare la palla al play via tutti e giocare velocemente per andare nella metà campo offensiva per allargare gli spazi.



Disposizione standard che permette di adeguarsi a qualsiasi tipo di situazione di pressing

Sia contro uomo che contro zona ricevere sopra il prolungamento del tl per un migliore posizionamento e spazio. Utilizzare un arresto ad aprire perché permette di stare in visione



Sul raddoppio di x2 e x1 la palla ritorna a chi ha rimesso (prendere vantaggio)

Che mantiene il vantaggio passando o a 3 o a 4(2c1)

Il 5 prende posizione in area per tenere occupato x5

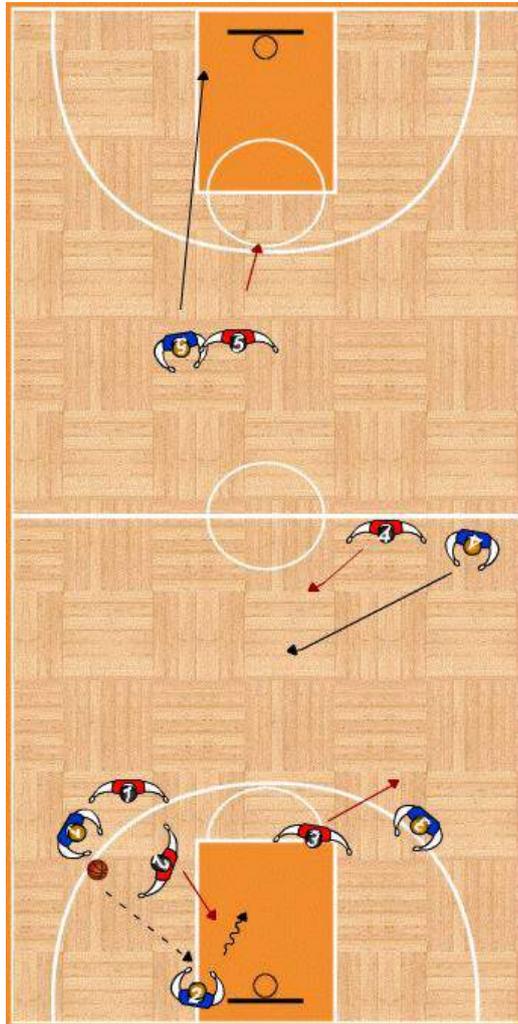
Correzioni

Arresti, giri, passaggi, presa della palla

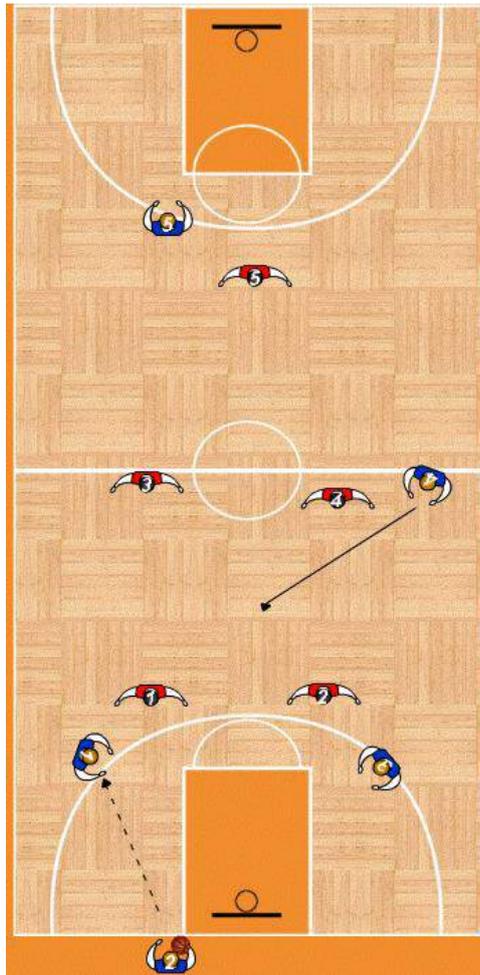
Spazi vantaggiosi tempi vantaggiosi

possiamo fare tutti gli schieramenti che vogliamo ma prima bisogna prendere gli strumenti, poi sono i giocatori che devono leggere e giocare

1c1 con palla e 1c1 senza palla. Uno schieramento flessibile con la capacità di leggere.



2 palleggia per fare dichiarare la difesa. Se X2 viene sulla palla è un press a uomo. Se invece rimane flottato è una zona press



Schieramento che è utile anche contro zona press pari con 4 che va a giocare negli spazi vuoti. Nella difesa a metà campo 4 giocava da post alt andando a prendere una posizione vantaggiosa. Anche a tutto campo farà la stessa cosa. Così come l'attacco alla zona a metà campo o alla uomo così è a tutto campo. Il principio contro le difese a zona è occupare gli spazi incerti per la difesa e creare sovrannumeri.

Possiamo fare tutti gli schieramenti contro uomo e zona l'importante è avere la capacità di leggere gli spazi e i tempi vantaggiosi. Dobbiamo ragionare sul globale del 5c5. Probabilmente se allarghiamo il campo è più semplice perché abbiamo spazi vantaggiosi.

Situazioni speciali

Quando si allenano e come si allenano

Durante la settimana anche nelle partite di allenamento chiamiamo un time-out e disegniamo la giocata

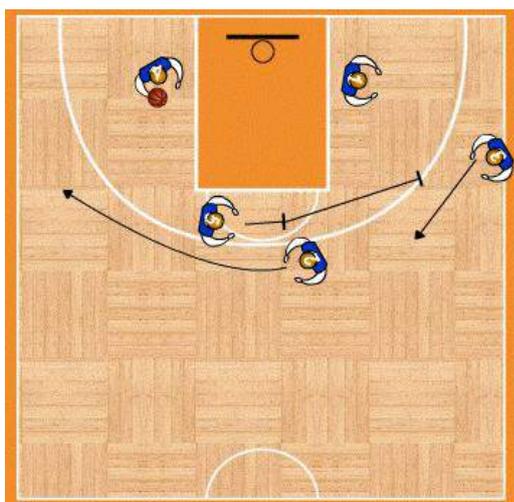
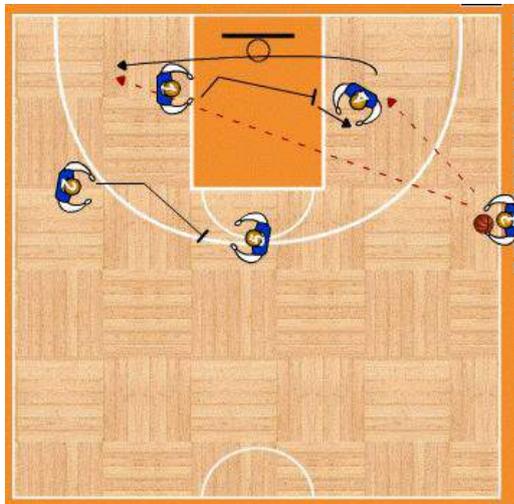
Oppure il sabato mattina con il prepartita.

Importante quando entri ai playoff disegnare rimesse speciali nuove per non dare vantaggi all'avversario e far reagire anche la propria squadra al cambio per tenere alta l'attenzione

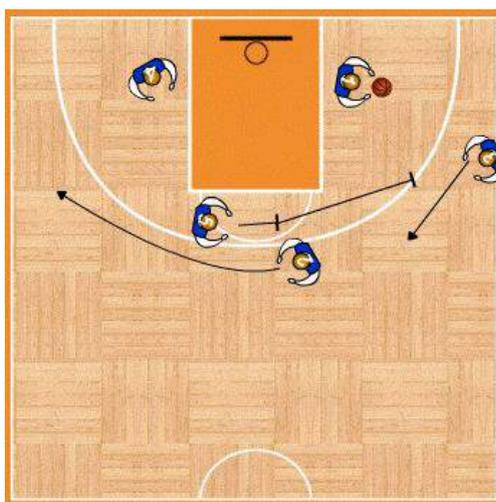
Se spieghiamo una quick in trenta secondi su time-out possiamo mettere solo un paio di collaborazioni per non mettere troppa confusione

Dipende da il capo allenatore se disegna le rimesse lui o l'assistente. Per esempio se la rimessa la decide un assistente a seconda del tipo di canestro che voglio ottenere da 2 o da 3 o a seconda di chi vuole tirare, il capo allenatore può integrarla o parlare magari in disparte con un giocatore

Gandini : Rimessa laterale per 3pt

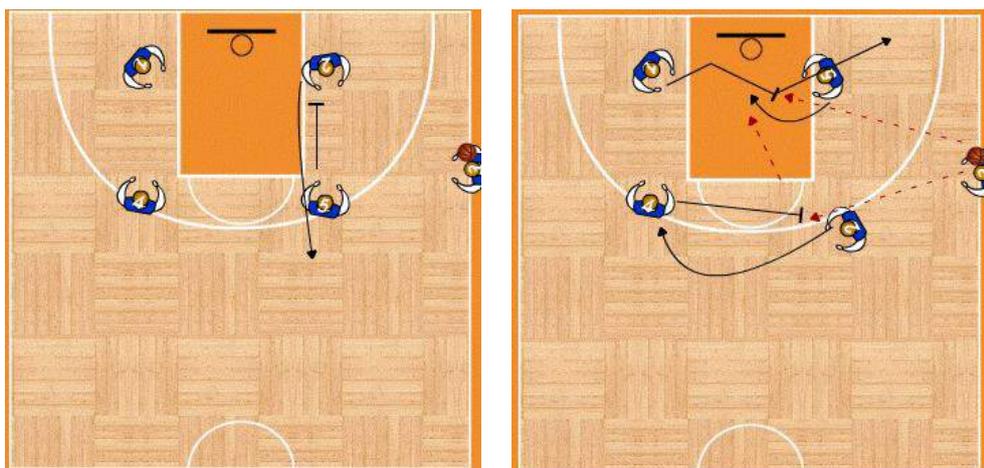


Opzione 1

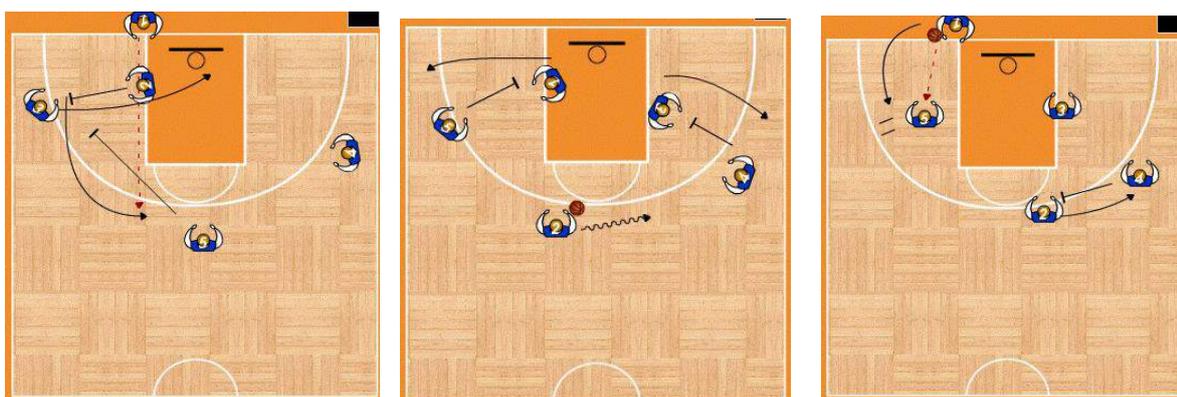


Opzione 2

Gandini : Rimessa laterale per 2pt



Gandini : Rimessa fondo per 3 pt

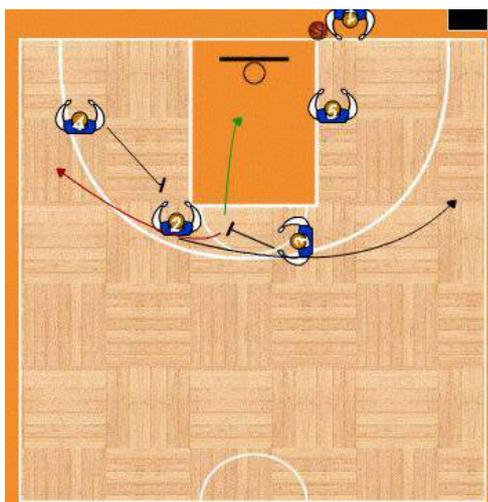


Opzione 1

Solo se più di
8''

Opzione 2

Gandini : Rimessa fondo per 2pt

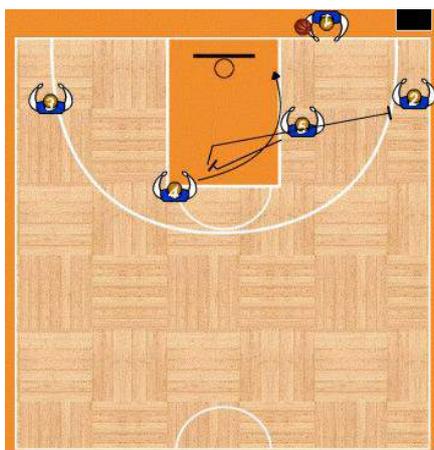


Se cambio 3
taglia

No cambio 3



Se cambio 4/5



No cambio



MODULO 11

PROGRAMMAZIONE ANNUALE-SETTIMANALE PREPARAZIONE E GESTIONE DELLA PARTITA

GIORGIO SALVEMINI

BORMIO

30 GIUGNO -13 LUGLIO 2019

Programmazione

La programmazione è fondamentale per organizzare l'attività che si andrà svolgendo nel corso dell'anno sportivo. Non si può pensare di costruire un edificio armonico e solido senza adeguate fondamenta e struttura. La programmazione da annuale diventa mensile, settimanale, giornaliera, e ad essa si integra la gestione del recupero e ancor più della partita. Riguardo alla programmazione annuale dobbiamo scegliere il nostro modello; è importante allenare con giochi a lettura che sono la maggior parte, ma ci devono essere anche situazioni a termine. In ogni frangente di gioco dobbiamo allenare i giocatori ad essere dei soggetti pensanti, in grado di prendere le decisioni migliori a seconda delle variabili che si esprimono sul campo, giocando sul prendere e mantenere vantaggi. Più miglioriamo gli aspetti tecnici più rendiamo autonomi i nostri giocatori.

Per prima cosa è necessario fornire delle sfere di competenza allo staff, comprendendo sia l'assistenza, sia il preparatore. Dobbiamo dare delle regole e poi essere in grado di sostenerle, rispettandole e facendole rispettare.

Nella programmazione annuale di una squadra senior si parte dalla costruzione del roster. A volte dobbiamo anche essere in grado di guardare oltre alle convinzioni personali, per trovare dei punti di equilibrio tra le nostre esigenze e quelle societarie.

L'allenatore deve quindi avere, oltre a competenze tecnico-tattiche, capacità gestionali, per modulare le situazioni a seconda di ciò che ci può servire. Dobbiamo confrontarci sia con lo staff che con la società.

Anche nella programmazione e negli allenamenti dobbiamo porre l'importanza sugli aspetti tecnici, fisici e mentali che sono concetti concatenati tra loro.

Il primo step della programmazione riguarda la definizione degli obiettivi, che devono essere chiari per tutti, staff, società e giocatori.

Non si può avere delle persone che all'interno della propria famiglia non hanno le idee chiare. Tutti devono aver stampata in mente la fotografia di quello che si vuole costruire. Gli imprevisti non mancheranno, ma se si

conosce la meta da raggiungere, qualsiasi cosa accada lungo la strada, si ritrova la giusta direzione.

Una cosa determinante della programmazione è l'integrazione tra lo staff tecnico e lo staff medico, in mezzo c'è la figura del preparatore. L'ultima parola però può spettare al giocatore (se un giocatore sente dolore o se un vuole giocare per forza; dipende pure dall'importanza della partita, il "quando" è sempre importante).

Se avrete la possibilità di essere ingaggiati con contratti pluriennali si può lavorare anche nel periodo off season, facendo un lavoro specifico nel post stagione.

Pre stagione: 6 -7 settimane

Nel pre stagione si va alla ricerca dell'obiettivo fisico, tecnico e strategico, ed è molto utile organizzare delle amichevoli.

Nelle prime 4 settimane del nuovo anno sportivo il preparatore ha in mano il comando, con l'allenatore che si deve adeguare al suo lavoro. Dal primo giorno si inizia anche con la tecnica e la tattica, ma a livelli di carico bassissimi, perché l'obiettivo principale in questo momento è il condizionamento fisico-atletico del giocatore. La difficoltà principale è far camminare su binari paralleli l'aspetto tecnico e quello fisico. Prima dobbiamo aver stabilito con il preparatore quello che vogliamo nel nostro sistema di gioco. Esempio: se facciamo contenimento, di regola chiederemo al preparatore che alleni la lateralità dei piedi e la dissociazione delle braccia, non che il giocatore sia pronto a scivolare. Se decidiamo di fare show, al contrario, il preparatore dovrà lavorare sui due passi di scivolamento e poi la corsa di recupero.

Il preparatore aiuta i giocatori a migliorare a livello fisico, a seconda del gioco che vogliamo attuare. Il lavoro col preparatore va sempre fatto sul campo; egli deve motivare le proprie scelte.

Esempio di letture condivise col preparatore: se lui ha esercitato la forza, noi non possiamo fare difesa, o meglio, se proprio abbiamo bisogno di lavorare sulla difesa, ci concentreremo sul posizionamento.

Il preparatore è parte dello staff, come anche gli assistenti. Il dovere degli assistenti è quello di dare input all'allenatore secondo le proprie competenze.

Bisogna chiedere agli assistenti di essere persone sincere, c'è bisogno di lealtà e un allenatore deve anche sapere che lo staff può essere in disaccordo con lui; l'importante è saper motivare i punti di vista differenti. È importante la percezione di chi abbiamo di fronte, chiedere ai nostri collaboratori di essere sempre se stessi, a costo di sentire cose diverse da quello che pensiamo. Di fondamentale rilevanza è dare fiducia alle persone con le quali lavoriamo, esaltando gli aspetti positivi e dando meno considerazione a quelli negativi.

Essere aziendalista non significa dire sempre di sì, ma fare quello che si ritiene giusto per il bene dell'azienda.

All'inizio della stagione avremo più difficoltà a insegnare le cose. Dobbiamo tener a mente che l'importante è la crescita della squadra, e che il percorso di sviluppo è qualcosa di graduale, che richiede del tempo.

Nell'ultima settimana di pre stagione, si entra nella **settimana tipo** (sempre modulabile a seconda del momento):

Lunedì: libero.

Lo staff lavora confrontando le idee sulla preparazione della gara e della settimana.

I giocatori sono liberi, se non hanno terapie mediche.

Martedì: doppio.

Mattina:

Pesi, più tiro, se si ha la fortuna di avere la palestra all'interno del campo di allenamento o in prossimità.

Pomeriggio:

2 ore di allenamento: 1 ora di preparazione e 1 ora di lavoro globale.

Prima dell'allenamento: video e riunione (gli assistenti fanno video individuale, due clip).

Mercoledì: doppio.

Mattina:

Tecnica individuale per ruoli o per squadra.

Pomeriggio:

Situazioni di 5 c 5.

Nello spogliatoio è utile avere un televisore che trasmette la partita della squadra avversaria a nastro, senza soffermarsi troppo.

Giovedì: singolo.

Un solo allenamento all'ora di pranzo o il pomeriggio.

Preparatore: rapidità; seconda parte: tecnica.

Nello spogliatoio è utile avere un cartellone con gli indicatori della squadra avversaria, in modo che il giocatore legga e si faccia un'idea.

Venerdì: doppio.

Mattina: pesi modulati.

Prima dell'allenamento:

Cartellone nello spogliatoio con i giochi avversari e i punti di forza dell'attacco e della difesa.

Poi video con l'assistente

Pomeriggio: tecnica.

Sabato: singolo.

L'assistente che non ha fatto video il giorno prima si occupa di fare video individuale.

Pre partita e tiro.

Domenica: singolo più competizione.

Mattina: quasi mai, solo in alcune trasferte (stress mentale troppo alto).

Pomeriggio: partita.

Stagione regolare

Nel girone di ritorno iniziamo a togliere qualcosa, tipo il mercoledì mattina allenamento facoltativo, per cambiare la routine.

Si organizzano riunioni all'interno dello staff per definire le competenze del capo allenatore e degli assistenti.

Il capo allenatore guarda la partita per farsi un'idea. Nei video non bisogna guardare solo la tecnica e la tattica, ma anche l'aspetto fisico e soprattutto mentale!

Il martedì riceve un book da parte dell'assistente, che con la sua rete di informatori e con la sua competenza lo realizza con le caratteristiche dei giocatori avversari, panchina e quintetto; le statistiche individuali e di squadra; i maggiori realizzatori o percentuali ai tiri liberi; il gioco in attacco e difesa, poi il play book dei giochi avversari, e in ultimo, il report della partita precedente della propria squadra.

Ruoli dell'assistente: il primo assistente guarda la partita, Il secondo assistente fa un report della stessa. Esempio: quanti punti prendiamo sul pick & roll, piuttosto che quanti punti facciamo con un determinato gioco. Questo report lo fa in partita e poi il martedì lo consegna cartaceo al capo allenatore.

Bisogna avere la capacità di cambiare il piano partita a seconda di come è l'andamento settimanale, tenendo conto degli imprevisti e delle variabili.

Lavorare in staff è “capire i momenti”.



REGOLAMENTO

DOVERI DELL'ALLENATORE PASSI-ATTO DI TIRO-USO DEI BLOCCHI-FALLO ANTISPORTIVO

DINO SEGHETTI

BORMIO

30 GIUGNO -13 LUGLIO 2019

Regolamento

Il Basket è uguale da qualsiasi parte lo si osservi, più scambi di idee abbiamo, più collaborazioni tra allenatori giocatori e arbitri avremo

L allenatore deve avere dei doveri:

leggere il regolamento(con attenzione) per evitare proteste inutili. La regola non va interpretata ma conosciuta

L'allenatore (doveri)

- Lista - Quintetti
- Può rimanere in piedi
- Può rivolgersi agli arbitri
- Può richiedere una sospensione
- Informazioni statistiche al tavolo solo con palla morta e cronometro fermo
- è responsabile del comportamento del personale di squadra in panchina Cambio deve essere chiesto dal giocatore

L'assistente allenatore

- È vincolato alla presenza fisica dell'allenatore
- Può rimanere in piedi se l'allenatore è seduto
- Può richiedere una sospensione
- Informazioni statistiche al tavolo con palla morta e cronometro fermo
- Non può rivolgersi agli arbitri

Il 2° assistente allenatore

- È vincolato alla presenza fisica dell'allenatore e dell'assistente (eventuali deroghe nei campionati regionali)
- Ha funzione di rilevatore dati tecnici
- Non può rimanere in piedi
- Non può richiedere una sospensione
- Non può rivolgersi agli arbitri

Il 3° assistente allenatore

- È previsto nei soli campionati nazionali professionistici e dilettantistici maschili e femminili
- È vincolato alla presenza fisica dell'allenatore e dell'assistente
- Non può rimanere in piedi
- Non può richiedere una sospensione
- Non può rivolgersi agli arbitri

L'arbitro

- Controlla la gara
- Comunica con i segnali manuali
- Collabora con chi è in campo
- Valuta il gioco con criterio
- Decide in una frazione di secondo
- Tempo, spazio, stato emotivo

L'arbitro: doveri e poteri

Art. 47 del Regolamento Tecnico

- Preservare l'integrità del gioco (spirito e intento delle regole)
- Applicare con coerenza il concetto di vantaggio/svantaggio
- Utilizzare il buon senso, considerando l'abilità dei giocatori coinvolti, il loro atteggiamento e comportamento durante la gara
- Mantenere un equilibrio tra il controllo della gara e lo scorrere della stessa

Comportamento degli allenatori e dei giocatori

Criteri di valutazione:

- decisione dell'arbitro
- intensità
- durata
- platealità
- ripetitività

su una protesta di qualsiasi tesserato l'arbitro farà un richiamo all'allenatore per tutti compreso l'allenatore stesso. La cosa che dà più fastidio è la

platealità della protesta. L'allenatore deve rimanere nella propria area tecnica per non interferire con il giocatori e per gli stessi arbitri

Aspetti tecnici

Sono stati analizzati degli aspetti tecnici relativi a:

Passi

La regola del passo 0 è stata introdotta per avvicinarsi al modello statunitense e per far fronte alla velocità con cui il gioco si sta evolvendo. Modificata ad ottobre 2017, consente maggiore libertà a un giocatore che prende la palla mentre si sta muovendo sul terreno di gioco. Essa è stata sfruttata ancora poco rispetto alle potenzialità ed ai vantaggi che ne può far acquisire. Dal settore giovanile si deve lavorare su quest'aspetto per far capire quanto vantaggio può dare il passo 0. Non deve passare il concetto che non si fischiano più passi.

Per prima cosa bisogna valutare se il giocatore è in una SITUAZIONE STATICA o DINAMICA

Nella situazione statica il regolamento non è cambiato, in quanto non è possibile l'applicazione del passo zero. Nella situazione dinamica il regolamento è cambiato parecchio concedendo un vantaggio notevole.

La regola stabilisce come può essere usato il piede perno per muoversi sul terreno di gioco concedendo un passo in più se il giocatore è in movimento; Il piede perno si determina a seconda se il giocatore è in volo, se il giocatore è fermo, se il giocatore è in movimento

Sia sul video che sul campo si sono osservate varie azioni che possono avvenire durante una gara, e si è dibattuto sul fatto se fossero passi oppure no. La spiegazione dell'arbitro sul passo 0 e sulla situazione dinamica o statica ha chiarito i dubbi in merito al tipo di infrazione in oggetto.

Atto di tiro

In partita ci sono molti contatti tra il tiratore e il difensore. Ad esempio, mettere il piede sotto al tiratore è considerato fallo antisportivo. Il giocatore

che tira ha diritto a due cose: ricadere nel punto in cui ha staccato, o ad un punto diverso da cui ha staccato, ma libero da altri difensori.

Una situazione che può creare problemi è quella di valutare se un fallo è nell'atto di tiro o meno. La regola dice che appena un attaccante chiude il palleggio e raccoglie la palla è considerato in atto di tiro. Nel dubbio l'arbitro deve convalidare il fallo sul tiro.

Se un tiratore cerca un contatto nell'atto del tiro deve essere sanzionato un fallo all'attacco(ad esempio l'utilizzo del braccio o della gamba per favorire un contatto). Da parte dell'attaccante deve esserci la ricerca di equilibrio, non la ricerca del contatto (vedere chi causa il contatto).

Uso dei blocchi

- pick&roll
- lontano dalla palla

Bisogna porre l'attenzione sul bloccante e valutare se si muove in modo irregolare causando un vantaggio illegale al bloccato e danneggiando la difesa. L'arbitro deve porre attenzione sul gioco senza palla e avere la capacità di lettura dello spazio e del tempo per valutare le varie situazioni di blocchi.

Fallo antisportivo

I criteri di valutazione per un fallo antisportivo sono:

1. Nessun tentativo di giocare la palla
2. Contatto di eccessiva durezza
3. Fallo non necessario per fermare una transizione
4. Fallo dell'ultimo difensore per fermare un contropiede
5. Ultimi 2' fallo di un difensore durante una rimessa



PSICOLOGIA

**I VALORI COME GUIDA E AUTOVALUTAZIONE
DELL'ESSERE ALLENATORE**

**IL LAVORO IN STAFF: RESPONSABILITÀ
INDIVIDUALE**

**L'OSSERVAZIONE ALL'INTERNO
DELL'ALLENAMENTO INTEGRATO**

TONIA BONACCI

BORMIO

30 GIUGNO -13 LUGLIO 2019

Pallacanestro integrata

Allenare delle competenze relazionali attraverso un allenamento integrato; portare in campo dei concetti che possono fornire una piccola guida per operare sul livello psicologico. Ci sono tre concetti nella pallacanestro integrata:

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.

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 assenza di capacità di autonomia, adoperando i fondamentali tecnici e tattici adatti a costruire situazioni di vantaggio in attacco e difesa.

Identità

L'identità della squadra è il frutto di un equilibrio che consente ai giocatori di esprimersi al meglio, a livello individuale e in interazione tra loro, in specifiche diadi, triadi e quintetti, all'interno di un modello di pallacanestro consapevole, incarnato dallo staff e condiviso con la società, i giocatori e i livelli che, a seconda delle categorie, sono direttamente interessate.

Valori della pallacanestro integrata:

- RISPETTO di sé, dell'altro, del lavoro che facciamo insieme:
prepararsi - essere competente
- IMPEGNO come forma di rispetto e responsabilità: essere un modello
- UMILTA' E CORAGGIO di esporsi e mettere alla prova il proprio sapere: responsabilità

Il lavoro in staff: autonomia e collaborazione

Il lavoro in staff è importate per l' 'autonomia e la collaborazione della squadra. L'equilibrio tra le componenti tecniche fa parte del legame che si può instaurare all'interno del team. La rottura dell'equilibrio avviene quando vanno male le cose. La comunicazione deve essere il fondamento del lavoro in staff; ognuno nel suo ruolo ha la responsabilità di come comunica.

“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 quattro occhi sa discutere su ciò che non ha funzionato senza scaricarsi il peso dicendo “te lo avevo detto”....”

E. Messina

Regola d'oro dell'allenatore:

Scegliere se essere in squadra o lavorare da solo

Chiarezza e coerenza dell'atteggiamento scelto

- 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...

Un allenatore che non ha capacità di criticare la sua idea, le sue scelte, le sue opinioni non sa mettersi in discussione.

Un allenatore che non sa mettersi in discussione non può lavorare in staff.

Definizione del ruolo:

competenze

Poteri

Responsabilità

- su che obiettivi condivisi lavorare
- a chi spetta cosa
- contenuti/compiti: variano in funzione di ciò che il coach vuole realizzare.

POTERE SENZA RESPONSABILITA' = ANARCHIA

RESPONSABILITA' SENZA POTERE = FANTOCCIO

Allenare a parlarsi non solo a livello tecnico ma anche a livello comunicativo. Aiutare i giocatori a dirsi le cose, a superare l'emozione che un giocatore può portare. Dare un nome a quello che si prova; un conto è dire ho l'ansia, un altro è capire cosa si prova (sento che una determinata cosa mi sta accadendo).

Ognuno porta i propri occhiali su come vede le cose (influenze familiari, di cultura, di lavoro) e lo riporta sul campo. Per capire questa cosa Bonacci propone un esercizio. Fa scendere due corsisti e gli chiede cosa vedono rispetto agli altri. Uno risponde che si sente osservato, l'altro invece osserva chi dei corsisti è attento e chi no. Oppure chiama in campo 10 giocatori e li lascia liberi. I due corsisti vedono due cose diverse. Uno l'atteggiamento del corpo e l'altro l'atteggiamento emotivo. Occhiali dove guardiamo il mondo. Entrambi vedono cose giuste, ma in maniera diversa. Quando entrate in campo e vedete i vostri giocatori è normale vedere più una cosa che un'altra. La consapevolezza è capire su quale cosa ci focalizziamo e lavorare sull'altro per essere completi. A dimostrazione di ciò Bonacci fa vedere un video ai corsisti dove dei ragazzi giocano a

basket e chiede di contare i passaggi che i giocatori fanno; durante il video nessuno si accorge che in realtà passa un orso. Questo perché se sono concentrato su un determinato aspetto non riesco ad avere la visione globale esatta delle cose. Se io penso di osservare delle cose, ma in realtà ne vedo altre, sto lavorando solo su ciò che immagino e non su quello che ho veramente davanti. La cosa negativa è quando avete un pregiudizio sui vostri giocatori, il lavoro deve essere fatto con un occhio esterno. La capacità di un allenatore è quindi modulare l'allenamento, capire dove ogni giocatore è.

Analisi pre-osservativa:

Focus: coach

1. Chi o cosa osservo?
2. Per quale motivo sto effettuando tale osservazione?
3. Che idea ho su chi o cosa osservo?
4. Su cosa baso tale idea?

Riflessioni durante l'osservazione:

1. Cosa spontaneamente guardo più facilmente?
2. Cosa o chi ho più difficoltà ad osservare?
3. Come mai?
4. Come mi sento oggi in allenamento?
5. Che emozione provo?
6. Ho pensieri che mi distraggono o che sono pressanti?
7. Su cosa sono concentrato?
8. Ho immagini che mi vengono in mente?

farsi una idea partendo da postulati che condizionano la percezione e la modalità relazionale con l'altro.

GIOCATORE IDEALE VS GIOCATORE REALE

SQUADRA IDEALE VS SQUADRA REALE

la squadra come una unica totalità

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

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 .

Il livello relazionale

- 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.)
Energia-struttura.
- Come i pensieri, le fantasie, le emozioni e le sensazioni corporee agiscono e condizionano il gesto tecnico e le letture. Linguaggi di esistenza.
- Chi/cosa salvo nelle difficoltà= di chi mi prendo cura e come. Chi è affidabile e a che livello? Posizioni esistenziali

Sotto stress il giocatore e la squadra si rifugiano in ciò che gli è congeniale, sicuro e quindi prevedibile.

Lele Molin

Osservazione sul singolo atleta

- livello fisico

- livello tecnico-tattico
- livello relazionale

Il livello relazionale

- 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.)
Energia-struttura
- Come i pensieri, le fantasie, le emozioni e le sensazioni corporee agiscono e condizionano il gesto tecnico e le letture. Linguaggi di esistenza
- Chi/cosa salvo nelle difficoltà= di chi mi prendo cura e come. Chi è affidabile e a che livello? Posizioni esistenziali

Livello tecnico- tattico

- Competenze tecniche: fondamentali e loro uso
- Tattica:
- Capacità di fare scelte sulla base delle letture
- Cosa vede, cosa no
- Capacità decisionale: vedo e non decido/non vedo e non posso decidere? Mi nascondo?
- Capacità di usare in modo creativo la tecnica in base alle letture.
- Livello di stress: rottura di equilibrio
- Risorse per ritornare all'equilibrio.

Osservazione della squadra

- 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.)
Energia-struttura.
- Come i pensieri, le fantasie, le emozioni e le sensazioni corporee agiscono e condizionano il gesto tecnico e le letture. Linguaggi di esistenza.
- Chi/cosa salvo nelle difficoltà= di chi mi prendo cura e come. Chi è affidabile e a che livello? Posizioni esistenziali.

Livello fisico

- 1.Caratteristiche fisiche predominanti nel gruppo
- 2.Storia sportiva del gruppo: nuovo, già costituito, innesti...;
- 3.Gruppo omogeneo-disomogeneo: quale variabile?
- 4.Cosa mi colpisce a livello fisico di questo gruppo;

Livello tecnico-tattico

- 1.Livello generale di abilità nei fondamentali tecnici;
2. Livello generale di apprendimento tecnico: gruppo motivato-gruppo non motivato ALIBI: NON NE HANNO VOGLIA;
3. Livello generale di abilità nella tattica:
 - Gruppo rigido
 - Gruppo aperto ai cambiamenti
 - Gruppo lento/veloce
 - Gruppo compatto/frammentato
- 4.Difficoltà maggiormente presenti in campo

Livello relazionale

- 1.Modalità di gestione dello spazio e tempo prima, durante e post allenamento/gara;
- 2.Difficoltà ad esso collegate;
- 3.Capacità di collaborazione;
- 4.Capacità di autonomia;
- 5.Capacità di mantenersi uniti / ELASTICITA' in presenza di emozioni forti;
- 6.Capacità di usare il contrasto come forma di miglioramento della performance;
- 7.Capacità di prendere forza dall'attacco o dalla difesa.

Un successo incredibile, una vittoria che dimostra come il collettivo sappia sopperire in modo efficace alla sfida con il talento di franchigie teoricamente più attrezzate: «*Non siamo stati il miglior roster della stagione, ma sicuramente la miglior squadra*».

S. Scariolo

In chiusura

- 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 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?

“Ricordatevi di guardare le stelle e non i vostri piedi, per quanto difficile possa essere la vita, c'è sempre qualcosa che è possibile fare ed in cui si può riuscire”.

Stephen William Hawking



METODOLOGIA

LA METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO SPORTIVO

CLAUDIO MANTOVANI

BORMIO

30 GIUGNO -13 LUGLIO 2019

- L'allenatore deve avere delle competenze didattiche?
- Come insegnare?
- Cosa insegnare?

Ma soprattutto:

L'allenatore è un insegnante??

La differenza tra un allenatore e un insegnante di scuola è in primis che la pallacanestro è una scelta, la scuola invece è un obbligo. Inoltre nella pallacanestro c'è una forte componente pratica, che normalmente nelle materie scolastiche, tipo la storia, non c'è. La funzione didattica dell'insegnante di storia è far comprendere la lezione ai suoi alunni. Per la pallacanestro questo non basta. Infatti un giocatore può avere compreso, ma comunque non riuscire. Non c'è un insegnamento più facile o più difficile, perché l'allenatore di pallacanestro deve esaudire le aspettative del giocatore/ragazzo che pretende che l'allenatore sia eccellente per la sua crescita. Per poter allenare bisogna saper organizzare e conoscere la cosa che vado a proporre. Se alleno la forza devo sapere come è fatto un muscolo, se alleno la tecnica del passaggio devo saperne. Bisogna conoscere le persone che ho davanti, cosa pensano, per far sì che il lavoro riesca meglio.

L'allenatore è più importante all'inizio, crea le fondamenta. Il giocatore diventa bravo quando si libera dall'allenatore, si emancipa e crea un suo stile.

Allenamento e insegnamento

- L'allenatore di basket è un facilitatore di apprendimenti tecnico-tattici;
- Deve conoscere e sapere applicare metodologie didattiche adeguate a livello individuale e collettivo, tenendo conto di età e capacità di prestazione;
- Deve conoscere i principi specifici dell'apprendimento tecnico-tattico e i suoi principali fattori limitanti.

La tecnica è lo strumento per raggiungere il risultato. Io devo insegnare qualche cosa che non è l'obiettivo, ma è lo strumento per raggiungere l'obiettivo stesso. La tecnica deve essere associata al modello di prestazione.

Osservo il mio allievo, lo confronto con il modello tecnico ideale e lo correggo. Ogni volta che diamo una correzione ai nostri giocatori utilizziamo questo modello, facciamo un confronto con questo modello. L'osservazione deve essere sistematica senza avere elementi soggettivi; deve essere più oggettiva possibile. Allenatori principianti hanno modelli molto rigidi, al contrario allenatori più esperti sono più malleabili. Anche se il gesto si discosta dal modello, bisogna vedere la sua efficacia, il suo risultato.



Elementi fondamentali:

COSA insegno, a CHI insegno, DOVE insegno.

Il movimento volontario, che può essere un gesto tecnico, ad esempio il palleggio, attraverso la ripetizione deve diventare un movimento automatizzato, per avere più efficienza con minore sforzo. Non si può arrivare però ad un movimento riflesso, perché nella pallacanestro c'è l'errore, nel movimento riflesso no.



Ci sono delle condizioni che favoriscono l'apprendimento: l'orario, la temperatura, il divertimento, la stanchezza. Per questo se vogliamo proporre un argomento nuovo è consigliabile farlo all'inizio, per garantire un più facile apprendimento. La motivazione però è il più importante di questi aspetti; dobbiamo motivare i giocatori affinché ne tragga un vantaggio. Le motivazioni sono molteplici; voglio essere più bravo, voglio divertirmi, voglio far parte di un gruppo. Questo deve essere chiaro ad un allenatore per capire cosa proporre nelle varie esercitazioni. La scelta degli esercizi deve essere complementare alla situazione che mi trovo davanti. A domanda di ogni esercizio la risposta sarà individuale; non è detto che un giocatore reagisca allo stesso modo a livello fisiologico, a livello tecnico e a livello motivazionale. Compito dell'allenatore è mettere insieme questi aspetti e far diventare un insieme di individualità un gruppo.

Problem solving: automatizzare i processi che mi portano a realizzare in maniera produttiva ciò che faccio. L'allievo trova la soluzione al compito motorio senza perdere tempo.

Nella pallacanestro è importante dove viene eseguito il gesto, perché l'ambiente cambia l'adattamento dell'atleta. Se gareggio in condizioni statiche l'ambiente cambia poco; al contrario l'ambiente aperto cambia, è imprevedibile; un atleta di successo deve adattarsi alle nuove situazioni, anzi, anticiparle. Per fare un palleggio, un tiro, l'atleta deve calcolare le distanze, le forze; attraverso la tecnica (ricezione delle informazioni) l'atleta è in grado di avere il controllo del proprio corpo in relazione all'ambiente in cui si trova.

Livello di prevedibilità dell'ambiente



Nella pallacanestro devo prendere una decisione in modo molto rapido ed eseguirla con un determinato controllo. Mettere in moto il corpo per eseguire il gesto; c'è difficoltà a distinguere la tecnica dalla tattica.



Per fare questo l'allenatore deve avere le competenze

- tecniche
- psicologiche
- didattiche
- gestionali

Il saper fare didattico dell'allenatore:

Sapere motivare:

- Motivare gli allievi ad impegnarsi costantemente in allenamento per raggiungere i diversi obiettivi.

Saper comunicare:

- Entrare in relazione con gli allievi e comunicare efficacemente con loro, fornendo le istruzioni e le indicazioni più opportune.

Saper programmare:

- Saper selezionare gli obiettivi dell'allenamento e costruire situazioni didattiche capaci di favorire effettivamente l'apprendimento.

MODELLO DEI PROCESSI DECISIONALI NELL'INSEGNAMENTO (M. Pieron)



Saper osservare:

- Sapere analizzare il comportamento motorio degli allievi evitando un'eccessiva influenza di fattori soggettivi, abitudini e distorsioni.

Sapere valutare:

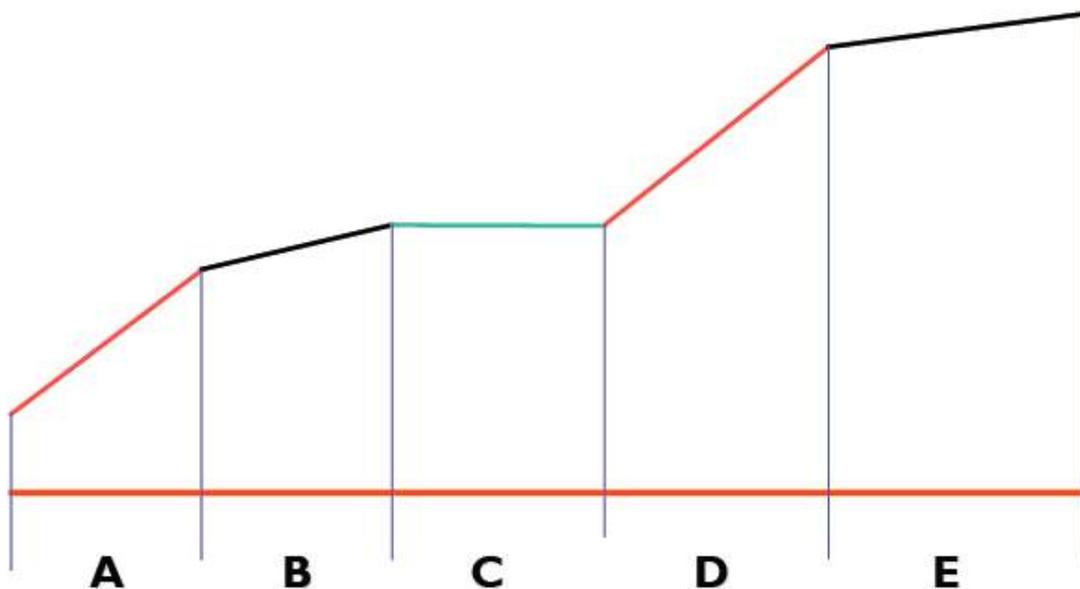
- Saper verificare e valutare l'efficacia dell'insegnamento e produrre una documentazione dell'attività svolta e dei cambiamenti realizzati.

Apprendimento tecnico:

L'apprendimento è un processo:

- personale;
- non direttamente visibile;
- a volte immediato;
- altre volte visibile su periodi lunghissimi.

Questo grafico ci mostra che ci sono cinque fasi nell'apprendimento: nella prima (A) l'allievo ha un sensibile miglioramento, nella seconda (B) ha un miglioramento poco visibile, nella terza (C) non ha miglioramenti o a volte una leggera flessione che è di preparazione alla quarta fase (D) dove l'allievo ha un apprendimento notevole e in ultimo (E) una stabilizzazione del contesto che ha appreso.



Bielinowicz, 1974

Il grafico mostra l'insieme dei processi associati con l'esercizio o l'esperienza, che determina cambiamenti relativamente permanenti nella capacità di prestazione in una certa abilità. (Schimdt e Lee, 1999)

Nella tabella seguente è indicato come nelle nazionali giovanili di calcio sia più facile entrare se si è nati nei primi tre mesi dell'anno. Questo dato è riproponibile in ogni sport. Chi è nato prima ha una condizione migliore perché ha un apprendimento più rapido rispetto a chi è nato dopo.

Statistica per stagione di nascita nel calcio d'elite: Dati delle squadre Nazionali giovanili U15, U16, U17, U18

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%

I principali fattori che limitano l'apprendimento tecnico-tattico

- tempo trascorso sul compito
- coerenza mezzi-obiettivi
- adeguatezza obiettivi
- clima positivo
- natura del feedback esterno
- organizzazione dell'attività

Il tempo dedicato al compito:

Spesso la distribuzione del tempo nella seduta di allenamento è assai lontana da quella ottimale:

Nei settori giovanili di alcuni giochi di squadra americani:

- 22% del tempo trascorso in istruzioni;
- 30% tempo di attività reale;
- 48% tempo non attivo.

In sport individuali di combattimento:

- 76% tempo di attività reale (ma solo 8% con avversario efficace)
- 24% tempo non attivo

(Starkes, 2010)



ALLENATORI

PREPARAZIONE FISICA

MODELLO PRESTATIVO DELLA PALLACANESTRO

PAOLO GUDERZO

BORMIO

30 GIUGNO -13 LUGLIO 2019

In questo modulo parleremo del modello prestativo della pallacanestro, in riferimento al modello metabolico; quali sono i fattori energetici che permettono il movimento di un giocatore di basket, di lavoro integrato fisico e tecnico.

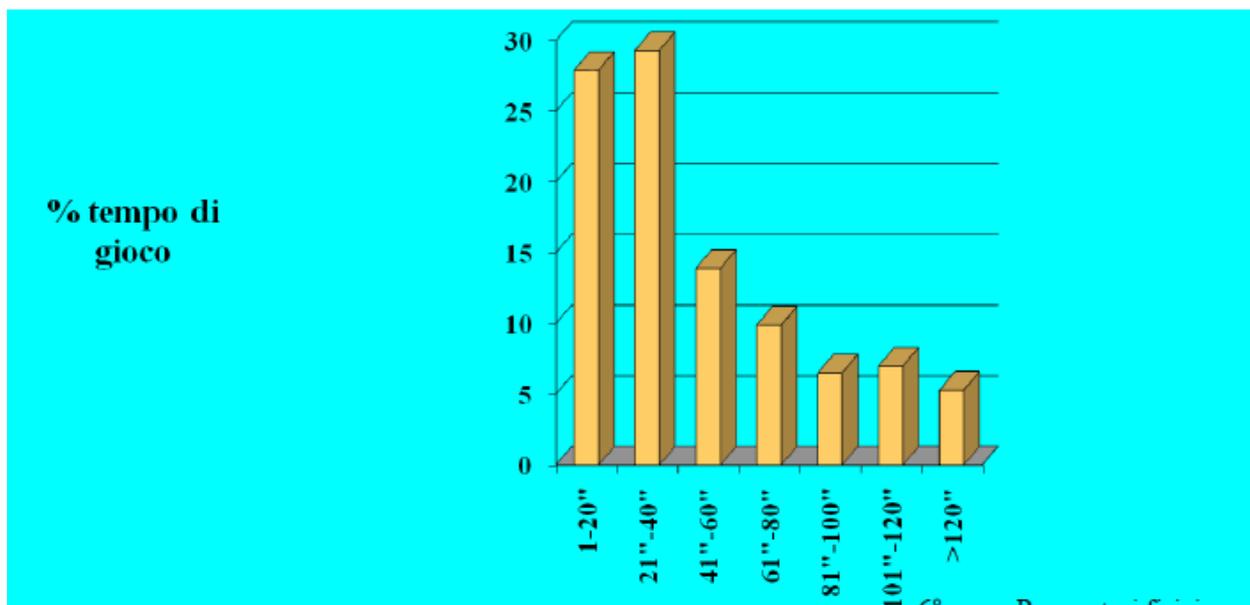
I sistemi energetici propriamente detti si dividono in due categorie: quelli che utilizzano l'ossigeno (aerobico), e quelli che non utilizzano in modo immediato l'ossigeno come carburante principale (anaerobico), dove invece si utilizza come "carburante" la fosfocreatina, che non permette un lavoro protratto nel tempo, ma permette grandissime intensità. Parlando di attività atletiche in generale, le prestazioni aerobiche ci fanno venire in mente gli sport di endurance, come la maratona, mentre per quanto riguarda le attività anaerobiche, che si sviluppano in tempi brevi, pensiamo ad esempio ai 100 m.

In tutti gli sport di squadra invece c'è una alternanza tra i due sistemi energetici, o meglio, il ripetersi di situazioni a media, alta e altissima velocità, quindi di tipo anaerobico (es. scatti, scivolamenti, salti) attiva il sistema aerobico. Il basket quindi, dal punto di vista energetico, è uno sport di tipo aerobico-anaerobico alternato. La capacità di ripetere azioni ad alta intensità con una qualità alta diventa la componente fondamentale per quel che riguarda un'ottima esecuzione dei gesti tecnici e tattici.

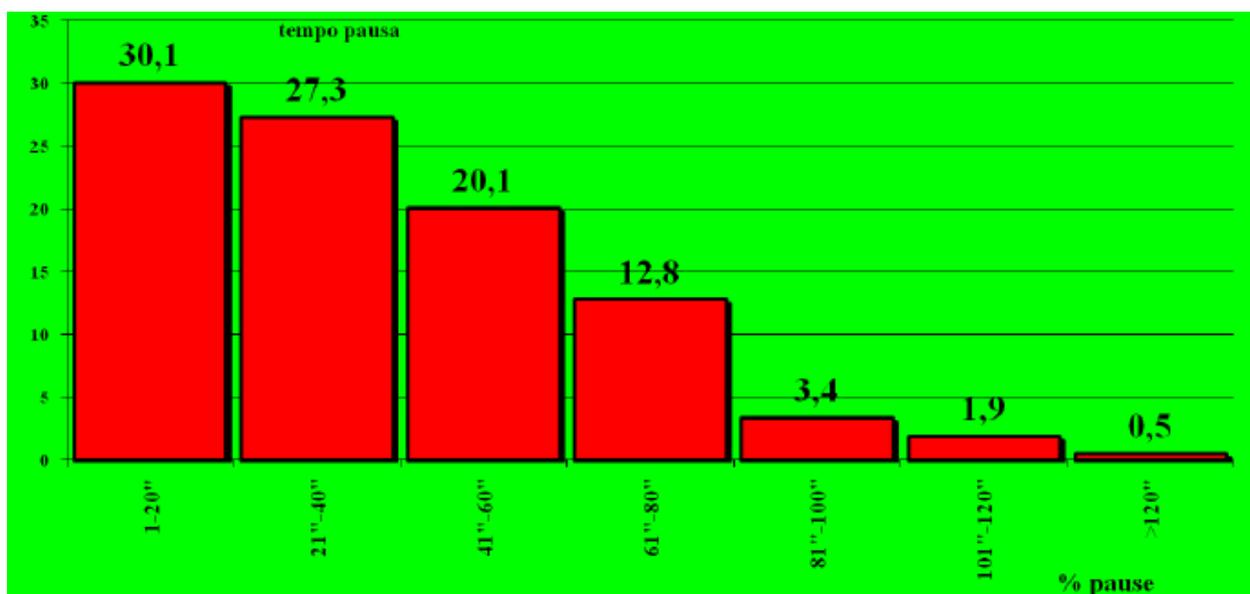
La pallacanestro è uno sport intermittente in cui ci sono circa 1000 cambi di attività durante una partita. Se consideriamo il tempo effettivo di gioco c'è un cambio di attività ogni 2.4 secondi, se consideriamo il tempo totale di gioco c'è un cambio di attività ogni 4.7 s.

Quando andiamo a scomporre e a suddividere le varie situazioni ad alta, media o bassa intensità con delle situazioni di pausa o recupero, andiamo a capire qual è l'equilibrio tra quanto un giocatore riposa e quanto è attivo durante una partita e in allenamento.

La distribuzione maggiore della durata delle azioni di gioco è tra i 20" e i 40". Il 73% del tempo si gioca senza una pausa fino ai 60". Solo il 5% delle azioni durano oltre i 2'.



Adesso non consideriamo la fase di insegnamento, ma quella dell'utilizzo del gesto tecnico per allenare i giocatori. Per quanto riguarda le fasi di riposo, il 78% delle pause dura fino a 60". Il 50% delle pause si attesta intorno ai 40". Pause oltre i 90" sono rare. Quando parliamo di pausa significa che il cronometro è fermo. La fase di recupero invece è una situazione diversa. Si parla di 60" perché è la durata del time out, pausa sicura cronometrata.

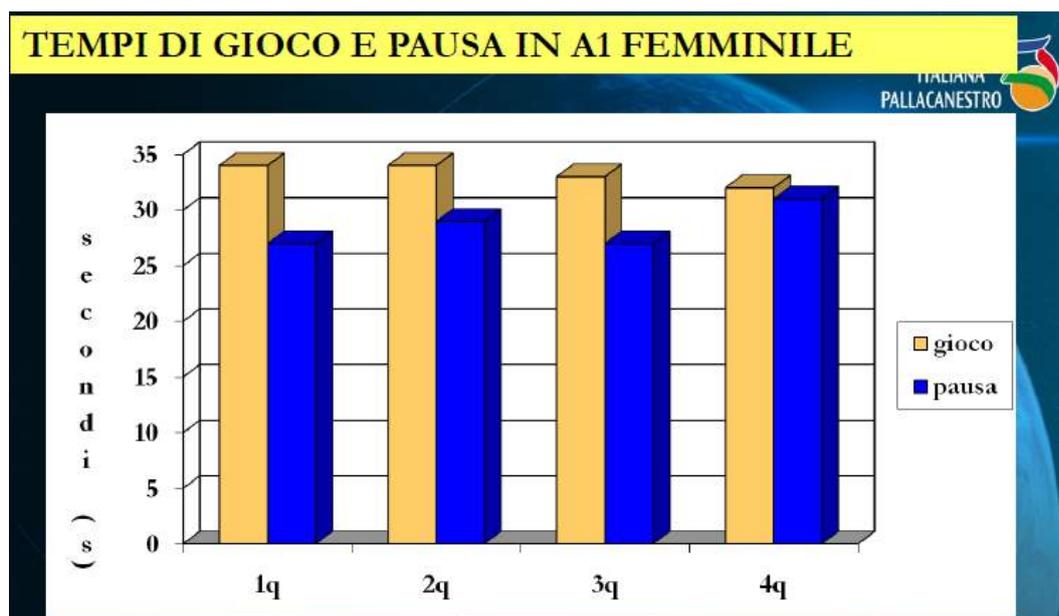


Rispetto al rapporto tra tempo di gioco e pause, quindi lavoro e recupero, il gioco del basket ha un rapporto di 1 : 1, tanto lavoro tanto recupero.



- 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''

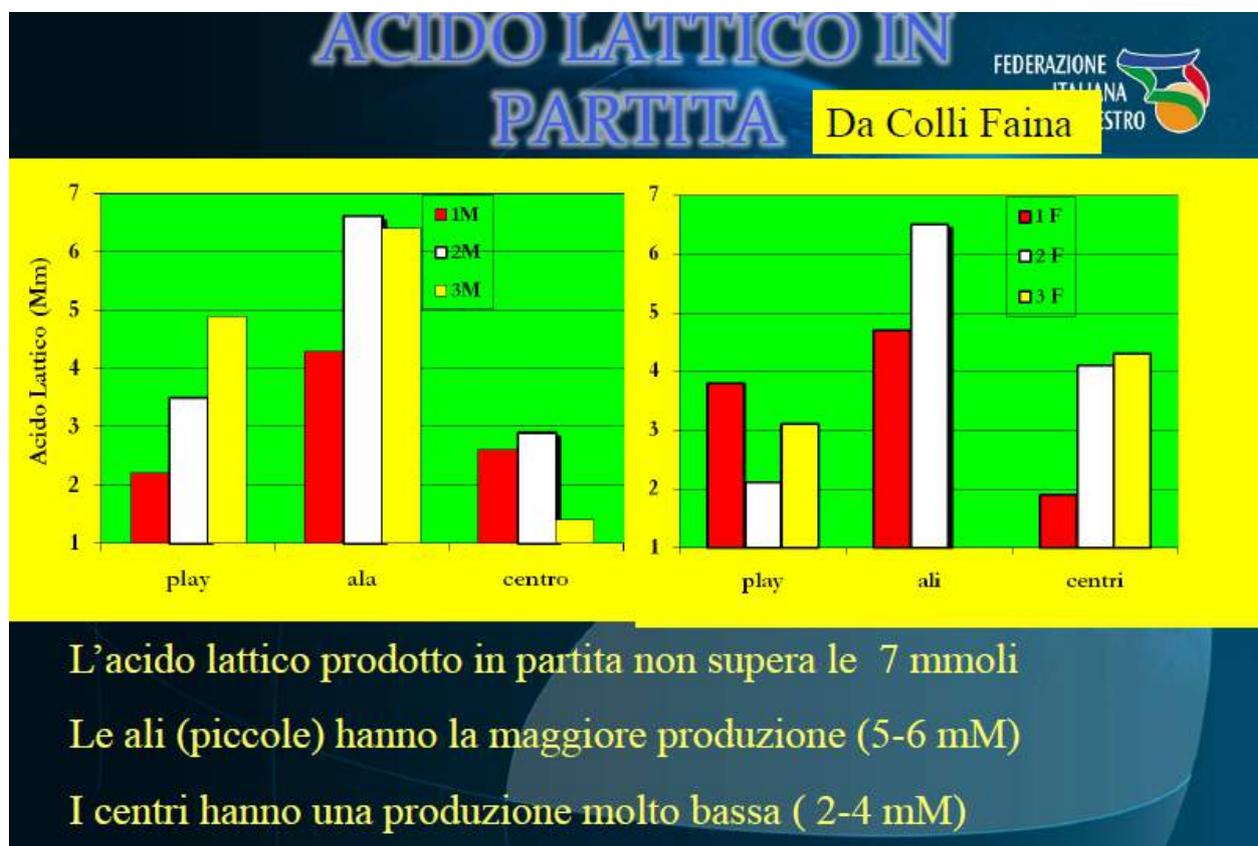
Cambia qualcosa dal punto di vista metabolico quando parliamo di basket femminile? No, quando consideriamo partite, o situazioni di gioco in allenamento 4 contro 4 o 5 contro 5.



Prestiamo attenzione ora all'intensità degli sforzi in partita, utilizzando il parametro della frequenza cardiaca (FC): Le fasi intense sono in numero inferiore rispetto alle fasi medie, a quelle blande, e a quelle di recupero. Durante il 5 C 5 non tutti i giocatori simultaneamente sono impegnati nello stesso sforzo fisico. Ci sono delle situazioni in cui il giocatore non è in pausa, in quanto il cronometro non è fermo, ma è in situazione di recupero attivo. Il recupero attivo diventa fondamentale quando parliamo di pallacanestro globale. Nelle situazioni di allenamento dell'1 C 0 o 1 C 1 non c'è recupero attivo, a meno che non lo dia l'allenatore. Tra l'80 e l'87% della FC massima ci sono le fasi di recupero del gioco.

Calcolo empirico della FC massima: $220 - \text{età}$. Per le donne anche $230 - \text{età}$. Esempio: Un giocatore di 20 anni, che ha una FC massima teorica di 200, a 160 BPM (battiti per minuto) è in fase di recupero (ad esempio in difesa sul lato debole). 95% della FC massima le fasi attive di breve e media intensità (es. breve intensità: 1 C 1 tenuto per almeno 3-4 s, anticipo difensivo, difesa sulla palla di 6-7 s). Arriviamo al 100% della FC massima o la superiamo anche, quando le fasi intense diventano prolungate (es. tiro e poi pressione difensiva a tutto campo, recupero della palla e ritorno in attacco, 2-3 cambi attacco-difesa, senza che ci sia una pausa).

Produzione di acido lattico durante una partita di pallacanestro: l'acido lattico è lo scarto del lavoro muscolare. Non è però solo un rifiuto; da qualche tempo si è scoperto che può essere riutilizzato per produrre energia. Anche dopo uno sforzo molto intenso, l'acido lattico dopo 15-20' non c'è più. La fase di smaltimento dura fino a dopo 40' dalla fine della prestazione. Il dolore avvertito dai giocatori uno, due giorni dopo la gara non è quindi dovuto all'acido lattico, ma a delle piccole lesioni muscolari, a rottura delle miofibrille. La produzione di acido lattico nella pallacanestro è di 7 millimoli. I corridori dei 400 e degli 800 m hanno i valori di acido lattico più alti (25-30 millimoli). Nel basket il valore è leggermente più alto nell'intervallo della partita e viene a calare alla fine. Questo perché il sistema aerobico messo in attività aiuta a rimuovere e a riutilizzare l'acido lattico come fonte energetica. Chi gioca come ala, soprattutto ala piccola, ha una maggiore produzione di acido lattico, perché svolge più lavoro ad alta intensità. I centri hanno una produzione leggermente più bassa.



Dato che la pallacanestro è uno sport intermittente bisogna cercare di rendere più intermittente possibile la situazione allenante. Perché si parla di allenamento intermittente? Quando alleniamo una caratteristica aerobica possiamo allenarla in vari modi: come fanno i maratoneti in maniera continua (corsa a bassa intensità). A quella corsa continua possiamo dare delle variazioni di ritmo (lavoro intervallato o con cambi di velocità). Possiamo anche andare sul campo di atletica e contare i giri (ripetute). L'allenamento intermittente invece è un allenamento in cui corro a una certa intensità decisa dalla mia velocità e dalla distanza che devo percorrere, e in una fase successiva sto fermo, recupero. Il lavoro intermittente quindi prevede che il giocatore o è attivo nell'esecuzione di un compito, o riposa. È il miglior modo per allenare dal punto di vista metabolico il giocatore di pallacanestro. L'allenamento intermittente non ha grandissime distanze da percorrere. La FC si attesta sempre tra l'80 e il 95% della FC massima. La fase attiva prevede l'intensità dell'impegno, il numero dei giocatori coinvolti e gli spazi coperti: tre quarti di campo, metà campo, tutto campo. Lavoro a secco: al 90% della FC massima percorro i 28 m di lunghezza del campo da basket in 4-5 s. In 20 s quindi percorrerò 4 campi. Lavoro-recupero 1 : 1, durata recupero: 20 s. Per allenare un giocatore dobbiamo fare volume cardiaco, ma anche volume muscolo scheletrico, quindi dobbiamo allenare i cestisti ai cambi di direzione e di senso anche a secco. L'allenamento deve essere cardio-circolatorio, muscolare e scheletrico. Quando andiamo a inserire le distanze nei nostri esercizi, a parità di tempo e intensità dobbiamo considerare che ci sono diverse espressioni muscolari a cui rapportarci. Le esercitazioni metaboliche, quando sono tecniche, devono avere la padronanza del gesto. Parametri dell'allenamento intermittente: intensità dello sforzo. Durata: dai 10 ai 30 s. Un esercizio intermittente che, senza una pausa, duri oltre i 40 s comincia ad allontanarsi da quello che è il nostro modello prestativo. La durata del recupero è invece sempre in relazione all'intensità dell'esercizio, non sempre è 1 : 1. Per allenare il metabolismo aerobico il recupero deve avvenire entro i 20-30 s. Abbiamo una fase attiva completa lavoro + recupero, che difficilmente si allontana dai 60 s. Dobbiamo intervallare le fasi attive e le pause con un recupero entro i 20-30 s. Il lavoro intermittente dal punto di vista della resistenza è utile perché il sistema aerobico comincia a intervenire dopo la quinta ripetizione di un

esercizio. Il metabolismo aerobico nel lavoro intermittente entra al quarto minuto di esecuzione dell'esercizio.

Esercizio del "suicidio con scivolamenti" come mezzo di allenamento della difesa: molte situazioni ad alta intensità, cambi di senso, espressioni muscolari ripetute nello stesso esercizio senza pausa, portano alla produzione di molto acido lattico. Inoltre vi è bassissimo controllo meccanico-muscolare, quindi perdita della tecnica. Meglio delle ripetute di sprint multipli o scivolamenti multipli con una pausa nel mezzo.

Il Test di Léger, o Beep Test, utilizzato per valutare la massima potenza aerobica, non è un test intermittente.

Un blocco di lavoro intermittente, per essere allenante, deve durare almeno 4 minuti (massimo 8 minuti), macro pausa (2,5-3 minuti), lavoro successivo. Tempo totale del lavoro: dai 24 ai 30 minuti a sessione.

Il preparatore fisico interviene in campo il 15% del lavoro totale. Per una squadra senior il lavoro metabolico deve essere almeno il 50% del lavoro totale. Nel settore giovanile dovremmo arrivare al 65-70%. Bisognerebbe quindi orientare i propri esercizi al lavoro metabolico. Dobbiamo utilizzare l'allenamento tecnico come parte allenante per la pallacanestro.

Linee guida per l'utilizzo dell'allenamento intermittente:

- Aumentare il tempo della fase attiva se aumenta il numero dei giocatori.

Se aumenta il tempo della fase attiva, senza un adeguato recupero, aumenta il lattato prodotto. Se si lavora a tutto campo la pausa si può attestare a 20-30 s. Se si lavora a metà campo, azioni più brevi, pause tra i 5 e i 15 s, considerando sempre il numero dei giocatori. Se aumenta il numero dei giocatori bisogna diminuire la fase di recupero. Se un giocatore deve fare un 1 C 0 alla massima intensità a metà campo o tutto campo, 1 C 1 o 2 C 0 alla massima intensità, a maggior ragione se si mette la parte difensiva, dove si ha un dispendio energetico maggiore, devo farlo recuperare almeno il doppio o il triplo del tempo. Questo perché non ci sono tempi di recupero attivo.

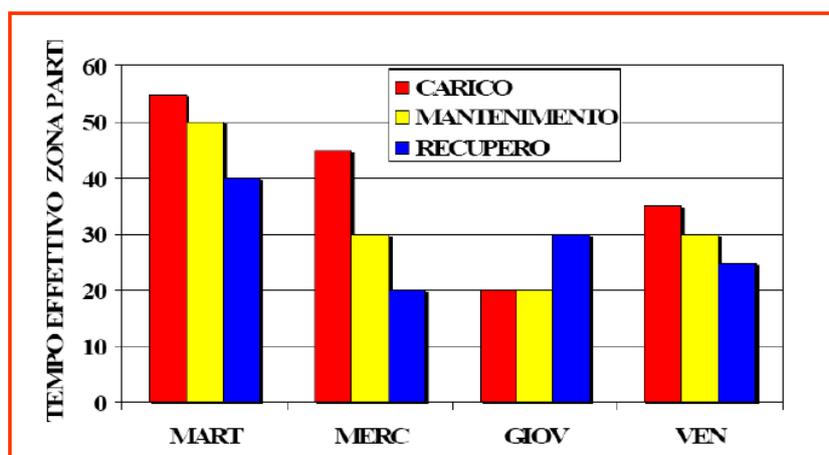
Durata fasi attive e passive esercitazioni tecnico tattiche

- **1c0 – 1c1** dai 5" agli 8" circa RECUPERO 1 a 2-3
- **2c0 – 2c2** dagli 8" ai 15" circa RECUPERO 1 a 2
- **3c0 – 3c3** dai 12" ai 18" circa RECUPERO 1 a 1-2
- **4c0 – 4c4** dai 20" ai 25" RECUPERO 1 a 1
- **5c0 – 5c5** dai 25" ai 35" circa RECUPERO 1 a 1

È inutile dal punto di vista metabolico non fermare mai una partita di 5 C 5, e quindi non dare mai tempi di pausa, ma è inutile anche fermarla ogni 30 s per delle correzioni che durano 3'.

Bisogna riuscire ad organizzare settimanalmente il lavoro metabolico. Non si possono caricare progressivamente i giocatori fino alla partita, altrimenti arrivano scarichi al giorno della gara. Non potrebbe essere nemmeno piramidale inverso rispetto alla partita, perché non posso permettermi di non dare una percentuale di carico di allenamento vicino alla prestazione. Non ha senso non far correre a tutto campo nell'allenamento prima della partita, perché va bilanciato il lavoro cardio-respiratorio con quello muscolare. Un allenamento a metà campo solleciterebbe troppo l'apparato muscolare, quindi nell'allenamento prima della partita vanno fatti fare degli esercizi anche a tutto campo.

Diverse organizzazioni settimanali del lavoro metabolico





ALLENATORI

Allenamento integrato Marchesano-Guderzo-Gandini

1# attivazione (corsa blanda- saltellata- arretramento –laterale-carioca-
2#lavoro intermittente senza palla 10:10 secondi(totale lavoro 40 secondi rapporto1a1)
3#lavoro intermittente senza palla 15 sec 15sec
4#lavoro intermittente senza palla 20:20 (6-7 minuti circa)
5#aumento intensità aumento recupero (recupero 1 a 2) 15:30 sec
6# con scivolamenti e sprint breve (recupero 1a2)15:30sec

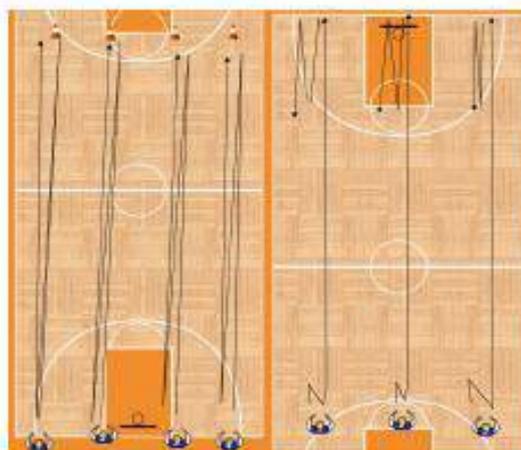


1#

2#

3#

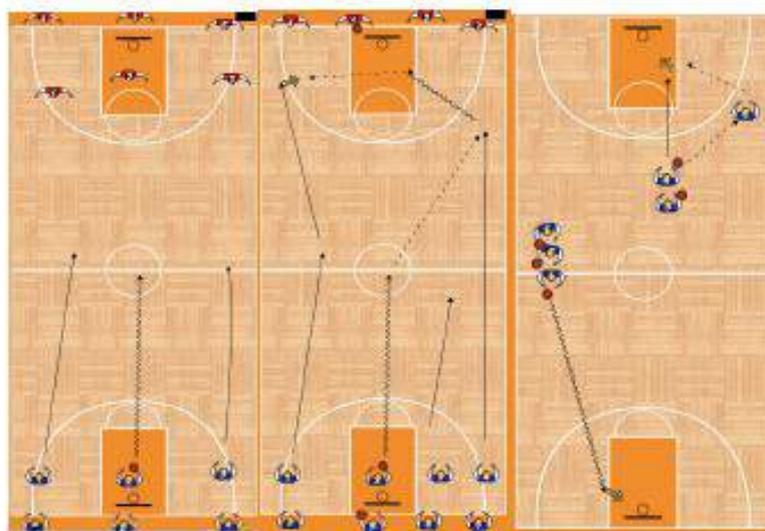
4#



5#

6#

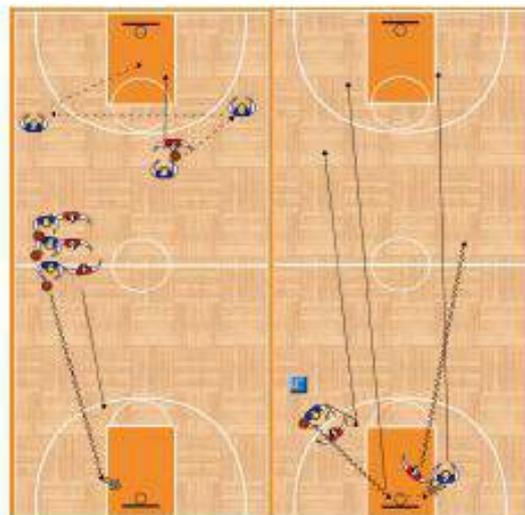
7# 3c3 a invertire tempo di lavoro e di recupero che si avvicinano 1 :1 (30sec fase attiva 30 sec recupero)
7a# 3c3 stesso esercizio veicolare l'esercizio a livello tecnico(esempio appoggiare la palla al post) e inserendo i limitatori di tempo per avvicinarsi al livello prestativo 1 :1
8# 4c0 contropiede primario penetro e scarico(attenzione alle spaziature) recupero1:2
8a# 4c0 stessa situazione si gioca su tre campi fase attiva 20 sec recupero 1:2 (si può alzare o abbassare l'intensità a seconda del lavoro che voglio fare aumentando o diminuendo il tempo)
9# divisi su due metà campo Lunghi tagliano e tirano dopo arresto di potenza. Esterni palleggio spinto e conclusione in avvicinamento. Veicolare il tempo a seconda del volume di lavoro che voglio dare.
10# divisi su duemetà campo 1c1 lunghi prendere posizione uso della sponda poi apertura e rimpiazzo degli appoggi(situazione costruita con un dispendio energetico), esterni difesa handicap(attacco non ha difficoltà avendo un grosso vantaggio).
11# 2c2 con handicap metà campo poi 2c2 tutto campo (gestione del tempo, delle file, tecnico, per creare una condizione metabolica adattata). Micro pause-micro correzioni, macro pause-macro correzione



7#

8#

9#



10#

11#



ALLENATORI

VIDEO

**VIDEO COME STRUMENTO DI STUDIO
DELLA PROPRIA SQUADRA E DEGLI AVVERSARI**

**UTILIZZO DEL VIDEO COME SUPPORTO
ALLENANTE E STRUMENTO FORMATIVO PER LA
SQUADRA E LO STAFF**

STEFANO VANONCINI

BORMIO

30 GIUGNO -13 LUGLIO 2019

Match Analysis è...supporto alle decisioni

- Sapere cosa cercare e perché
- Decidere con il capo allenatore
- Evitare «l'inondazione» di informazioni che può generare confusione
- Essere però pronti a cogliere aspetti non previsti ma che potrebbero rivelarsi decisivi.

VALUTAZIONE DELLA PROPRIA SQUADRA ATTAVERSO IL VIDEO TAGGING

- per valutare la validità e l'applicazione del piano partita
- in funzione del miglioramento dei singoli
- in funzione del miglioramento del proprio sistema di gioco di squadra
- ricavare indicazioni per l'allenamento
- ricavare materiale video per le riunioni

Ci sono degli esempi da focalizzare nella video analisi post partita che ci aiutano a valutare e a correggerei nostri errori:

VALUTAZIONE DELL'ATTACCO

- ritmo del gioco: numero ed efficacia delle azioni in contropiede, transizione organizzata o attacco a difesa schierata
- uso degli schemi di attacco e delle rimesse: numero ed efficacia
- tipo di soluzioni effettuate: numero ed efficacia
- note sulla scelta difensiva)
- applicazione ed efficacia delle scelte tattiche previste dal piano partita o dalle sue modifiche
- azioni individuali degne di nota in positivo o negativo o azioni di squadra degne di nota in positivo o negativo

VALUTAZIONE DELLA DIFESA

- -bilanciamento e transizione difensiva:
- numero ed efficacia
- (note sulla scelta offensiva precedente)
- -efficacia delle regole difensive del sistema
- -efficacia delle scelte difensive previste dal piano partita su determinati schemi e soluzioni di squadra o giocate di singoli degli avversari
- azioni individuali o di squadra degne di nota in positivo o negativo e così via...

STUDIO DEGLI AVVERSARI per mezzo delle statistiche

- focalizzare tramite lo studio delle statistiche semplici ed avanzate le caratteristiche di roster e di squadra
- porre l'attenzione su quelle che sono le TENDENZE che si sono manifestate nelle ultime 3/5 partite tramite statistiche disaggregate, per meglio comprendere lo stato di forma dei singoli o lo specifico utilizzo che il coach avversario ne ha fatto, in particolare affrontando squadre assimilabili alla nostra per caratteristiche di roster
- focalizzare le tendenze di squadra

“La pallacanestro è un gioco di letture :le letture sono spazio e tempo, chi sono io e chi è il mio avversario “

A. Capobianco

QUALI OBIETTIVI CI PONIAMO CON LA VIDEOANALISI DEGLI AVVERSARI?

Capire le loro caratteristiche individuali

- Punti di forza e debolezza
- Approccio alla gara e reazione
- Capire la loro natura di squadra
- -Punti di forza e debolezza
- -Approccio alla gara e reazione

E' importante che tipo di aspetti focalizzare :

ATTACCO

- sistema di contropiede e di transizione: numero ed efficacia
- giochi d'attacco: schieramento, sviluppo, scopo (di squadra od individuale), opzioni principali e secondarie. Numero ed efficacia
- tipo di soluzioni effettuate: numero ed efficacia con particolare riferimento alle scelte difensive che noi adottiamo di sistema o potremmo scegliere di attuare contro di loro
- azioni tipiche dei singoli (punti di forza nonché difese che li hanno messi in difficoltà)
- rimesse, schemi vs. zona e pressing, situazioni speciali etc.
- azioni adatte ad essere mostrate alla squadra

DIFESA

- difesa dal contropiede: numero ed efficacia
- scelte difensive sulle soluzioni principali
- con particolare attenzione a quelle simili al nostro sistema di gioco: numero ed efficacia
- scelte tattiche contro squadre con roster assimilabili al nostro
- eventuale differenza nelle scelte difensive a seconda dei giocatori coinvolti
- difese pressanti o a zona o miste: numero ed efficacia
- azioni tipiche dei singoli (punti di forza o debolezza)
- azioni adatte ad essere mostrate alla squadra
-

VIDEO TAGGING dall'inglese "to tag":

- etichettare, classificare, qualificare diamo un nome a ciò che vediamo accadere
- dietro nostro comando il software crea un evento corrispondente alla porzione di video che contiene ciò che ci interessa e noi possiamo contrassegnarlo con uno o più "tag"
- l'utilità primaria sarà quella di farci ritrovare rapidamente le immagini che ci interessano.

Il **tagging** rende semplice e veloce:

- Contare
- Classificare
- Rivedere a Piacere
- Focalizzare
- Comparare

Esempi di video tagging

Longomatch e synergy sono due software che permettono di taggare e quindi ritrovare i video o le clip di cui abbiamo bisogno. Synergy è un database in cui i video già sono catalogati e attraverso l'estrapolazione possiamo avere a disposizione ci che ci serve. Longomatch invece è un vero e proprio programma di montaggio con il quale possiamo attraverso lo strumento del tag tagliare dei video etichettandoli per poi successivamente ritrovarli e usarli a seconda del nostro bisogno

UTILIZZO DEL VIDEO COME SUPPORTO ALLENANTE E STRUMENTO FORMATIVO PER LA SQUADRA E STAFF

Parleremo di due diverse modalità
di uso e tipologia del video:

- Spiegazione / dimostrazione (fase istruttiva)
- Feedback (correzione, rinforzo, sostegno e motivazione)

Vanoncini ha letto un'email scritta da un ex-corsista

Ho ricevuto una e mail

Ciao

Stefano, sono xxx yyy .

Lo scorso luglio ho seguito la tua lezione a Bormio per il corso allenatori. Mi è piaciuta molto e volevo un tuo consiglio a riguardo.

Come applicare il tuo sistema e renderlo efficace in una realtà di Cgold ?

Quali sono le informazioni più importanti da trasmettere alla squadra che non ha il tempo in palestra di lavorare come una squadra professionistica?

Come sfruttare l'unica sessione video settimanale della durata di circa 20'?

Ecco la mia risposta

Ciao,

ti ringrazio molto.

Potrei farti degli esempi ma sarebbe solo uno sterile esercizio teorico.

L'unica definizione che ritengo utile è:

la sessione video deve essere FUNZIONALE

1) al tuo modo di allenare e preparare la partita

2) alla capacità di apprendimento dei tuoi giocatori

Pensi di utilizzarla per introdurre/spiegare meglio/rinforzare alcuni concetti selezionati su cui comunque lavorerete/avete già lavorato in allenamento?

Pensi invece di utilizzarla per integrare la preparazione alla partita con informazioni/concetti che non avete il tempo di trattare in allenamento?

Pensi di utilizzarla per informare/far preoccupare/non far preoccupare la tua squadra dei punti di forza dei tuoi avversari?

Pensi di utilizzarla per individuare /sminuire /ingigantire i loro punti deboli?

Farsi queste domande e darsi delle risposte, sono scelte da allenatore, esattamente come scegliere quale difesa fare su un PnR , se fare o no

zona e quale oppure usare in attacco i blocchi flare o gli staggers

Spero di averti dato una risposta utile.

VIDEO PER PREPARARE LE PARTITE

Prima di preparare dei video bisogna porsi delle domande su ciò che sono e su cosa voglio ottenere

Cosa Voglio Ottenere?

- Introdurre
- Presentare / Spiegare
- Dimostrare
- Convincere
- «Spaventare»/ Creare fiducia

Ma noi «cosa» siamo?

- Attenti o no?
- Ricettivi o no?
- Consapevoli o no?
- Esperti o no?
- Più forti o no?

Video per «preparare le partite» Cosa mettere?

- Clips / Porzioni di una gara (depurata)
- Azioni di contropiede e/o transizione offensiva
- Giochi d'attacco / Sistemi d'attacco
- Situazioni d'attacco a prescindere dagli schemi
- Rimesse e situazioni speciali
- Transizione difensiva
- Situazioni difensive (relative ai ns punti di forza)
- Caratteristiche individuali degli avversari E poi..?

Coach Vanoncini inoltre suggerisce di:

- Evitare di essere troppo «didascalici / enciclopedici» (a meno che sia proprio quello che ricerchiamo...) per non rischiare dispersività o effetto «boomerang»
- Fare un video che sia REALMENTE funzionale a spiegare come sono i ns avversari ma anche (se non soprattutto...) a spiegare e dimostrare COME li vogliamo mettere in difficoltà
- Ovvero che all'interno di ciò che decidiamo di mostrare ci sia anche un «GAME PLAN VIDEO»

Da chi fa video professionali quali spunti possiamo «rubare»?

Ci sono tre tipologie di video-professionali a cui ispirarsi

- **Tutorials** video che spiega come fare un determinato gesto tecnico o un'azione
- **Highlights** video che ha al suo interno le azioni salienti
- **Videoanalisi** una serie di video che permettono di visualizzare le situazioni sia giuste che sbagliate per una autovalutazione/valutazione

Alcuni dei concetti base per apprendere la tecnica sono:

- Insegnamento
- Riconoscere e correggere gli errori (feedback)

“Modeling”

Prendere a modello l'eccellenza

Importanza dell'esempio VISIVO



VIDEO ANALISI DELLA PERFORMANCE

Possono essere valutate:

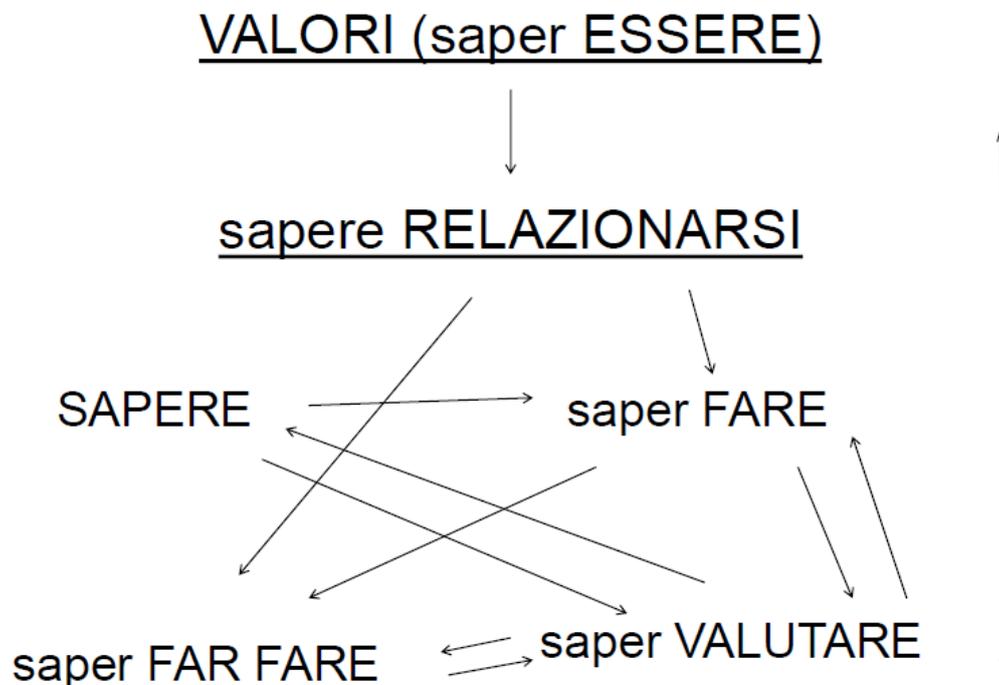
- Partite
- Allenamenti (di squadra o individuali)

VIDEO DELLA PERFORMANCE

- Aiuto alla “serenità” ed oggettività della valutazione da parte del coach
- Aiuto alla comprensione delle difficoltà di esecuzione anche attraverso la condivisione con lo staff

Video per autoanalisi del coach:

- -Modalità di intervento
- -Efficacia dell'intervento
- -Presenza di coscienza
- Tutto ciò si racchiude nei **VALORI (saper ESSERE)** che sono alla base per il nostro lavoro e il rapportarsi, anche nelle sedute video, con i giocatori.



Come intervenire allora?

Rivediamo quanto detto prima: La rappresentazione interna dell'azione, gradualmente perfezionata, costituisce lo standard con cui confrontare l'atto reale, consente l'anticipazione delle conseguenze sensoriali esteroceettive e propriocettive prodotte dal movimento (schema di riconoscimento). La visione dell'errore proprio o altrui può essere utile, meglio se seguita dalla visione del movimento esatto, accompagnato da

spiegazioni che attivino nel soggetto una rappresentazione mentale corretta.

Le informazioni che il soggetto riceve osservando una dimostrazione sono decodificate e trasformate in una rappresentazione cognitiva, che agisce da modello interno nella produzione della risposta e costituisce uno standard su cui confrontare il feedback dell'azione per aggiustamenti correttivi.

Attraverso il modeling vanno forniti gli elementi chiave del movimento, le informazioni realmente importanti per una corretta esecuzione, e ciò può essere fatto:

- dimostrando gli elementi salienti di un gesto,
- dirigendo l'attenzione su alcune sue componenti,
- offrendo spiegazioni,
- modificando e scegliendo le prospettive più adeguate.

Non solo correggere il gesto errato ma...creare il "clima" ed ampliare il rapporto di fiducia con il giocatore. L'allenatore dimostra di volersi Prendere cura del giocatore e questo è motivante per l'atleta

Quindi il lavoro di "modeling" si può fare anche rivedendo le proprie immagini positive..?

- Presa di coscienza
- Realizzabilità del compito
- Autostima
- Sostegno in momenti di difficoltà
- Recupero di una perdita sicurezza