



2° ANNO CORSO ALLENATORE

Martina Franca (TA)
30 giugno – 13 luglio 2019

INDICE

-PREFAZIONE DEL RESPONSABILE C.N.A

-STAFF

-CORSISTI

-CONTENUTI

-LEZIONI

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



STAFF

- **DIRETTORE TECNICO:** *VALZANI NICOLA*
- **FUNZIONARIO FIP :** *FURCI ELENA – ASSOGNA FRANCESCA*
- **CAPO ISTRUTTORE :** *PONTICIELLO FRANCESCO*
- **ASSISTENTE :** *CASTORINA RENATO*
- **ASSISTENTE :** *CIPRIANI FAUSTO*
- **ASSISTENTE :** *DIMA MASSIMO*
- **ASSISTENTE :** *IACOZZA ALESSANDRO*
- **ASSISTENTE :** *LONGHIN MARZIO*
- **ASSISTENTE :** *ROCCA ROBERTO*
- **RILEVATORE APPUNTI :** *CONSOLI MATTIA*
- **VIDEO :** *VANONCINI STEFANO*
- **PREP. FISICA :** *SAVIOZZI FABIO*
- **METODOLOGIA :** *MANTOVANI CLAUDIO*
- **PSICOLOGIA :** *BONACCI TONIA*
- **REGOLAMENTO :** *SEGHETTI DINO*
- **MEDICO :** *BUZZERIO LUCA - DE LUCIA LUCA*

CORSISTI

COGNOME	NOME
APA	MATTEO
BARBERINI	MAURIZIO
BEDESCHI	RICCARDO
BERARDI	ANDREA
BERNINI	ALESSANDRO
BERTONCELLO	LEONARDO
CALLIPO	FRANCESCO
CENTRONE	CLAUDIO
CRUDELI	SEBASTIANO
DE BARTOLO	VITO
DELLA PIETRA	VINCENZO
DELL'IMPERIO	CIRO
DI BERARDO	DANIELE
DI MATTEO	GIANMARCO
DONATO	STEFANO
EVANGELISTI	MARCO
FANALETTI	ANDREA
FESTINESE	ALDO
FRANCHINI	ERICH
GABRIELLI	MASSIMILIANO
GATTI	ALESSANDRO
GENNACCARI	LEONARDO
GIANNATTASIO	GIOVANNI
GRAMENZI	MASSIMO
IANNACCONE	LUCA
LANDINI	ANDREA
LEVANO	ANDREA
LOSI	JORDAN
MANTOVANI	GIANCARLO

<i>MAREGA</i>	<i>ANDREA</i>
<i>MARGIO</i>	<i>LUDOVICO</i>
<i>MELCHIORRI</i>	<i>MATTEO</i>
<i>MENICATTI</i>	<i>GIULIO</i>
<i>MICOVIC</i>	<i>MARJIA</i>
<i>MOCCI</i>	<i>FABIANO</i>
<i>MONTELEONE</i>	<i>FRANCESCO</i>
<i>MUCCI</i>	<i>GIANFRANCO</i>
<i>PETRENI</i>	<i>DUCCIO</i>
<i>PILLASTRINI</i>	<i>SIMONE</i>
<i>POLVANI</i>	<i>FABIO</i>
<i>PONTICIELLO</i>	<i>PIERLUIGI</i>
<i>RAMINI</i>	<i>STEFANO</i>
<i>ROSSETTI</i>	<i>MAURIZIO</i>
<i>ROTA</i>	<i>FLAVIO</i>
<i>RUGGIERI</i>	<i>ANDREA</i>
<i>RUSTIGNOLI</i>	<i>VALERIO</i>
<i>SPINELLO</i>	<i>ANDREA</i>
<i>TAGLIAFERRI</i>	<i>ALESSANDRO</i>
<i>VILLANI</i>	<i>ROBERTO</i>
<i>ZONGOLI</i>	<i>PAOLO</i>
<i>ZUCCARO</i>	<i>RICCARDO</i>

CONTENUTI

MODULO 1: INTRODUZIONE AL CORSO

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

MODULO 2: IL CONTROPIEDE

- Le fasi del contropiede (I ondata)
- La II ondata: il I ed il II rimorchio

MODULO 3: COLLABORAZIONI OFFENSIVE

- Blocchi "complessi"
- Blocchi su giocatore con palla

MODULO 4: COLLABORAZIONI DIFENSIVE

- Difesa su blocchi "complessi"
- Difesa su blocchi con palla

MODULO 5: COSTRUZIONE DI UN ATTACCO ALLA DIFESA AD UOMO

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

MODULO 6: COSTRUZIONE DI UNA DIFESA AD UOMO

- Aggressiva/Contenimento

MODULO 7: COSTRUZIONE DI UNA DIFESA A ZONA FRONTE DISPARI

- Caratteristiche e costruzione

MODULO 8: ATTACCO ALLA DIFESA A ZONA

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

MODULO 9: DIFESA PRESSING AD UOMO

- (aggressiva/contenimento) caratteristiche e costruzione

DIFESA PRESSING A ZONA

- (aggressiva/contenimento) caratteristiche e costruzione

MODULO 10: ATTACCO AL PRESSING:

caratteristiche e costruzione Situazioni particolari:

- Le rimesse
- L'attacco al pressing

MODULO 11: PROGRAMMAZIONE ANNUALE – SETTIMANALE

PREPARAZIONE E GESTIONE DELLA PARTITA

MODULO 1

PALLACANESTRO INTEGRATA

IL RUOLO DELL'ALLENATORE E DELL'ASSISTENTE

PALLACANESTRO GIOCO DI VANTAGGI

Coach Ponticiello dà via al corso parlando di Pallacanestro Integrata e la sua capacità di integrare tra ciò che è stato e ciò che sarà.

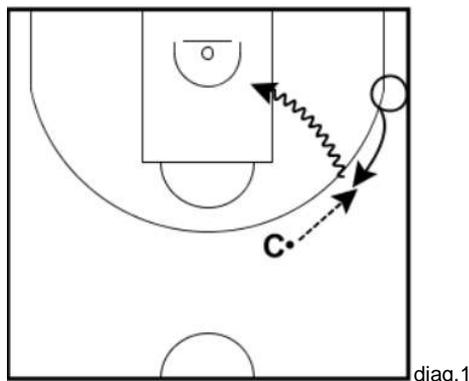
“Integrazione nel senso che ciò che è stato acquisito, viene mantenuto, ancora allenato e migliorato”



Attraverso il ricapitolare dei vari argomenti, si potrà crescere e migliorare partendo dalle proprie basi.

La prima cosa è quella di recuperare quello che si è fatto per poter partire verso il proprio miglioramento, avendo fame di migliorare crescere. Il coach dà un grande consiglio, cioè evitare di rimanere immobile e quindi provare a uscire dalla propria “comfort-zone” e mettersi in discussione.

Il primo esempio del coach è, quello molto semplice, di una serie di partenze incrociate in ala verso il fondo. (diag.1)

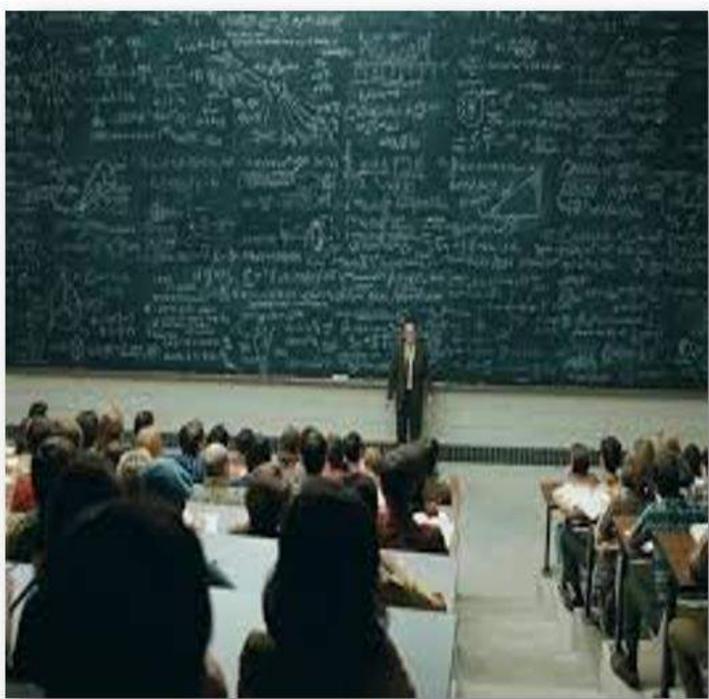


Il Coach pone il focus sulla partenza dinamica anziché statica (con il vantaggio anche del passo 0) per poter far notare come la complessità deve essere presente per la crescita e non vada mai commesso l'errore di rimanere fermi, rifiutandosi di insegnare il passo zero.

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

(Pete Seeger)

- Less Is More.



Un esempio non di complessità, ma di inutile complicazione è quello di inserire un argomento fuori portata per un gruppo under 16 o under 18, come potrebbe essere l'introduzione di elementi strategici, particolarmente astrusi.

In questo momento il coach propone, con il medesimo esercizio di prima, una partenza spagnola

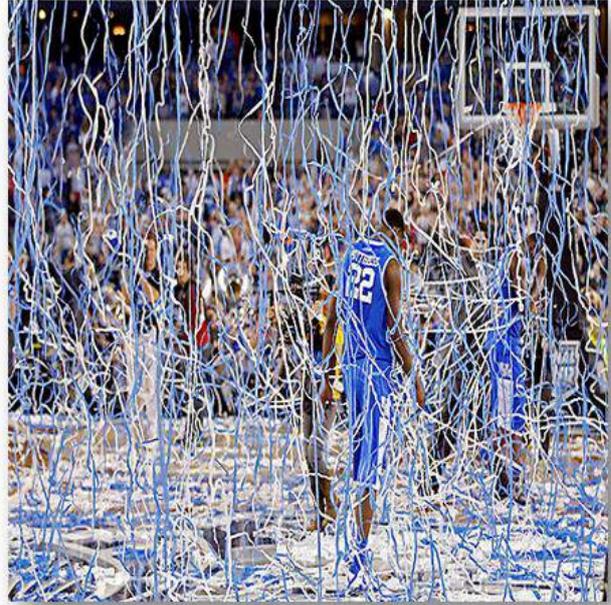
Complicato:

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

Un lavoro complicato: che presenta difficoltà di esecuzione.

Complesso:

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



L'idea di semplice/difficile, elementare/complesso è alla base per la funzionalità e quindi la crescita dei ragazzi nelle varie annate giovanili.

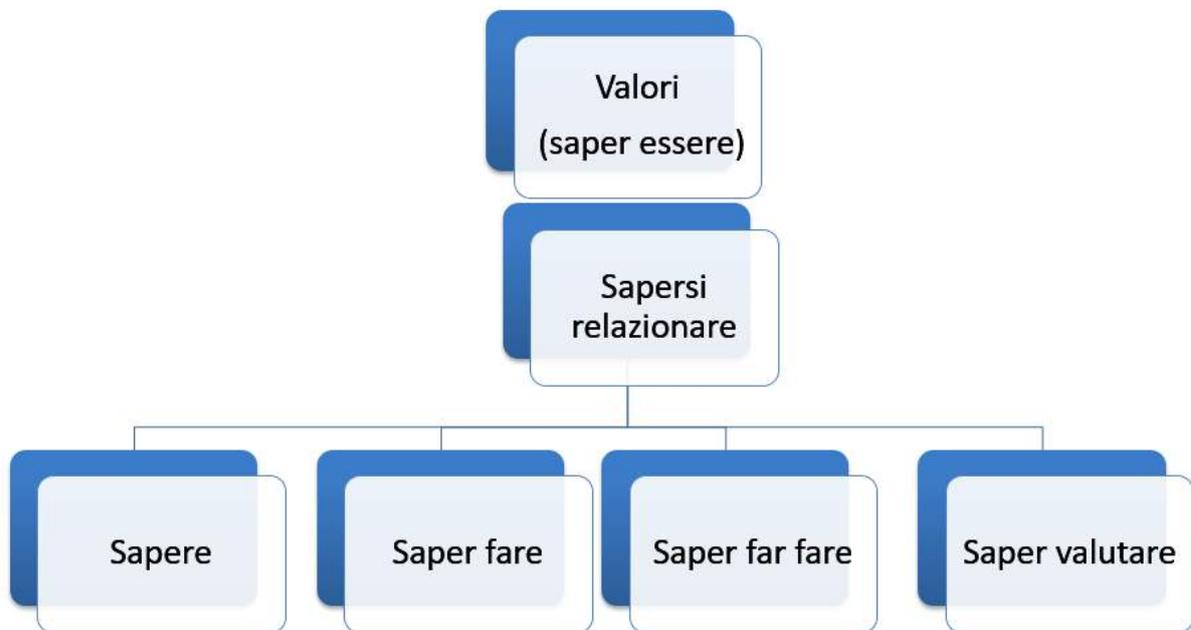
L'idea è quella di creare un qualcosa, come potrebbe essere un sistema offensivo, tale da responsabilizzarli attraverso alcuni strumenti e la capacità di risolvere, gradualmente, i problemi.

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

RUOLO DEL COACH

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

La responsabilità sta anche nel saper essere coerente tra ciò che si richiede e ciò che si propone ai ragazzi, con l'idea di consegnare loro strumenti che possano utilizzare durante le varie fasi di gioco, sempre in massima coerenza con ciò che si richiede e allena.



Il Coach pone l'attenzione sul **SAPER ESSERE**, facendo l'esempio di chi, attraverso alcuni strumenti, molto complessi e avanzati, in una fascia d'età come u13, che vengono utilizzati non per la crescita dei propri ragazzi ma come uno strumento per soddisfare il proprio ego, operazione sempre controproducente.

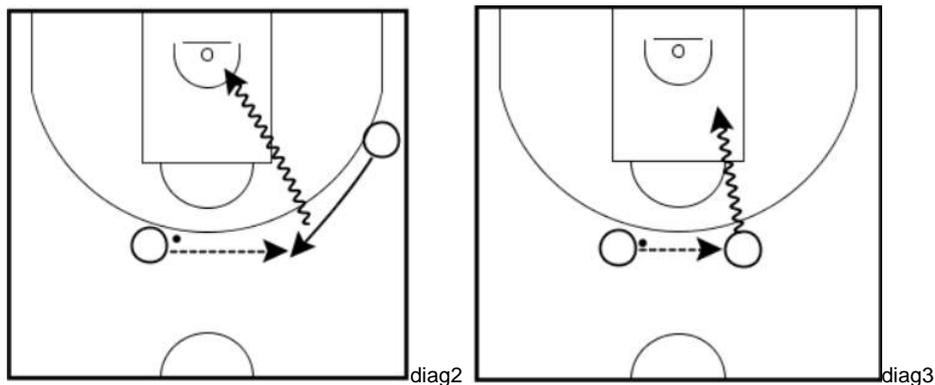
Il **SAPER ESSERE** o **SAPERSI RELAZIONARE**, ai giorni nostri, è anche il **sapersi comportare** sui social o evitando alcuni atteggiamenti verso i ragazzini.

1. **Consapevolezza:** è il passaggio del sapere nella nostra dimensione interiore
2. **Chiarezza:** la chiarezza con se stesso e con gli altri facilita l'interazione
3. **Coerenza:** si indica il rapporto funzionale che esiste tra pensiero, parole e azioni

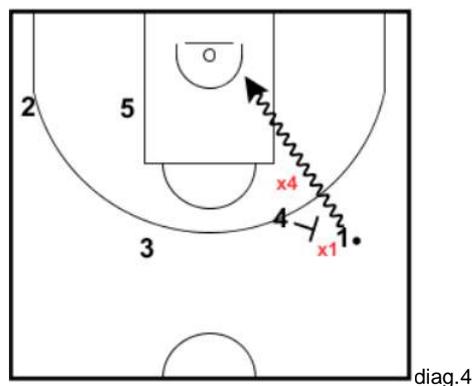
4. **Tolleranza:** è la capacità di stare alla giusta distanza per accettare la diversità di pensiero
5. **Capacità collaborative:** è la capacità di collaborare per un fine comune

Ponticiello chiede ai corsisti un esempio di coerenza / non coerenza.

Un primo corsista presenta una situazione di allenamento su Partenza Dinamica ma una situazione di gioco con partenza statica. (diag.2/diag.3)



Invece, Coach Ponticiello, presenta alcune situazioni di Incoerenza, attraverso i video del proprio Data-Base(diag.4)



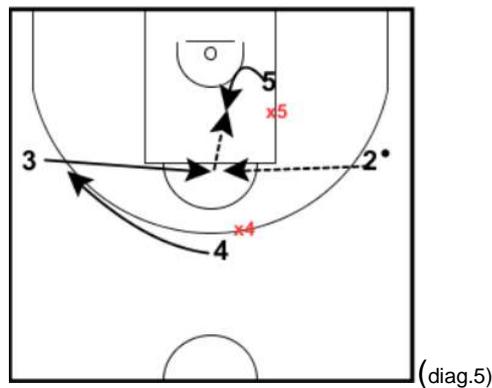
Dove, causa mancata comunicazione, il difensore sulla palla ha letto individualmente di poter tenere sul fondo il suo avversario mentre il difensore del bloccante era pronto per una difesa contenitiva verso il centro. In pratica viene proposta la riflessione per cui l'incoerenza equivalga alla mancanza di funzionalità: ovvero due parti che non combacino tra di loro.

Obiettivo: Conoscenza difesa zona 2-3

5vs5 per posizionamento difesa zona 2-3
I linea difesa zona 2-3
· 3vs2
· 4vs2 con post alto
· 6vs2 con angoli e post alto
II linea difesa zona 2-3
· 5vs3
· 5vs3 con penetrazioni
· 6vs3 con post alto
I e II linea non agonistico
5vs5 attacco no blocchi

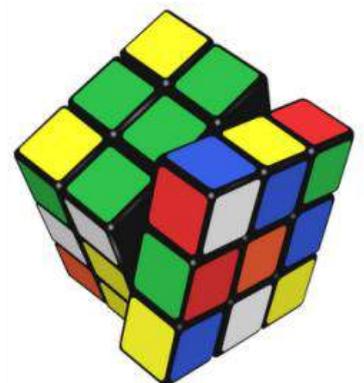
Un concetto che Coach Ponticiello vuole far passare che attraverso il **SAPERE, SAPER FARE** e il **SAPER FAR FARE** bisogna portare avanti una progressione che porti al facilitare l'apprendimento di qualcosa di nuovo

Viene presentato un lavoro a 4 per il mantenimento del vantaggio attraverso un taglio per stringere lo spazio e facilitare un passaggio. (diag.5)



L'idea di questo esempio è quello di presentare alcuni strumenti, all'interno della progressione didattica, come la limitazione di un certo tipo di passaggio o la richiesta difensiva di forte pressione sulla palla per complicare un certo tipo di passaggio

Il sapere: come la conoscenza del tema.
Coach Ponticiello fa l'esempio del cubo di Rubik
"capire il concetto per intendere il caso"
Il sapere deve essere costruito su concetti e non su casistiche. E quindi "risolvere il cubo di Rubik" significa applicare il concetto di allineamento tra

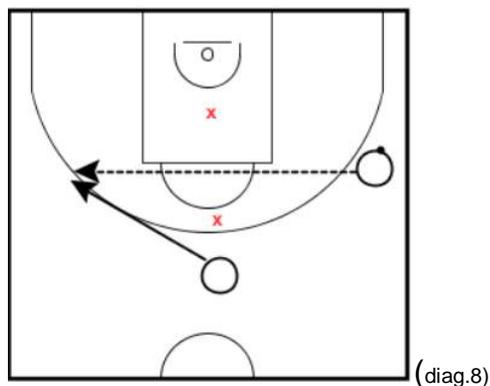
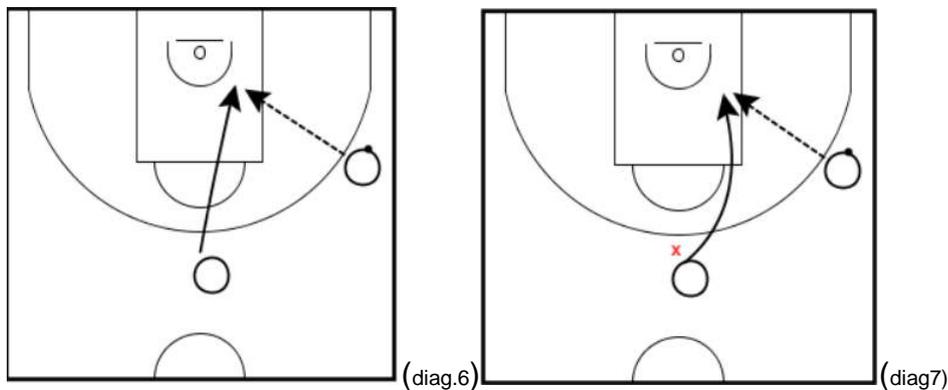


i colori.

La didattica per casistica non è altro che una sommatoria di casi e non un mezzo per semplificare l'apprendimento e quindi la consegna di determinati strumenti. Invece la didattica di casi procede per la capacità di fornire strumenti da utilizzare nelle varie situazioni, quindi casi.

L'esempio di allenare attraverso l'osservazione e l'utilizzo di parole chiavi che possano facilitare la comprensione e il riconoscimento di determinati vantaggi.

In questa situazione di gioco di tagli, dai & vai/cambia/segui, il concetto è quello di **ATTACCARE**, chiaramente osservando e riconoscendo le varie situazioni (diag.6/diag.7/diag.8)



Il saper fare: (logica nella sequenza la base e nel sapere)

Progettazione didattica (come mettere gli esercizi in sequenza, con quale logica?)

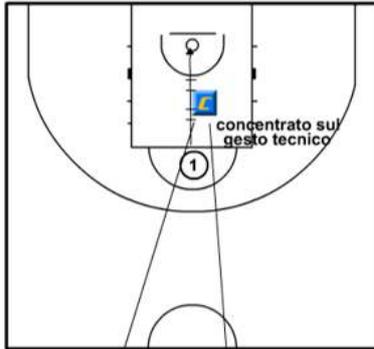
...La prima linea poi la seconda linea, poi insieme con alcuni situazioni previste per l'attacco...

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

- Dimostrazione
- Spiegazione
- Correzione (Analitica, Volante)

Saper valutare: La valutazione è fondamentale per poter programmare, allenare, scegliere...per “andare avanti”

USO DELLA POSIZIONE



LA POSIZIONE IN CAMPO

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



Dove? Perché? **OBIETTIVO**

Sapersi posizionare in campo è fondamentale per poter OSSERVARE e successivamente poter VALUTARE

Capo Allenatore

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

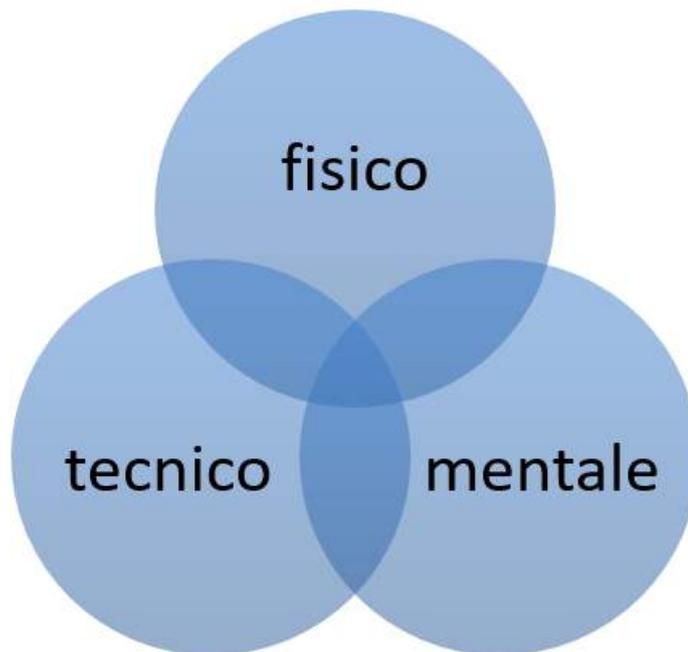
Assistente



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

PALLACANESTRO INTEGRATA

Integrazione delle parti



A livello di fondamentali è facile riscontrare , come , ogni situazione di base abbia alla base i 3 aspetti , Tecnico – Fisico e Mentale.

Differenza tra TECNICA e TATTICA:

Cos'è la TECNICA?

- Come fare una cosa (Esecuzione)

Cos'è la TATTICA?

- Quando fare una cosa (Lettura)

Tecnica e tattica sono consustanziali!

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

Il Coach presenta un 3vs3 senza l'utilizzo del Palleggio, con il focus di spiegare come le varie esercitazioni, possono essere utilizzate sempre ma con la cura di cosa e come focalizzare la propria attenzione secondo l'idea di TECNICA E TATTICA

I POSTULATI

Punto di partenza da cui determinare un quadro teorico

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

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

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

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

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

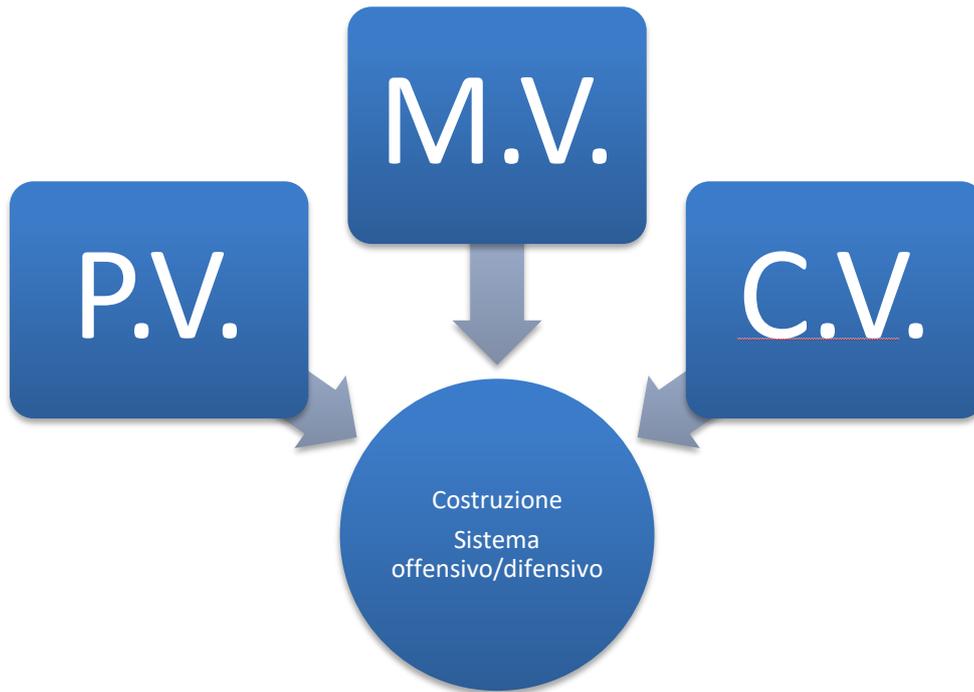
“Tempo?”: mentre, prima, dopo, in anticipo, in ritardo, etc, etc, etc...

“Autonomia”: ...

“Collaborazione”: ...

“Equilibrio”: ...

Su Autonomia, Collaborazione ed Equilibrio, viene chiesto ai corsisti di fare degli esempi di sinonimi più diretti e specifici.

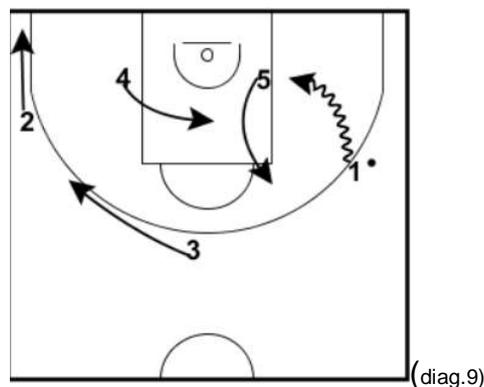


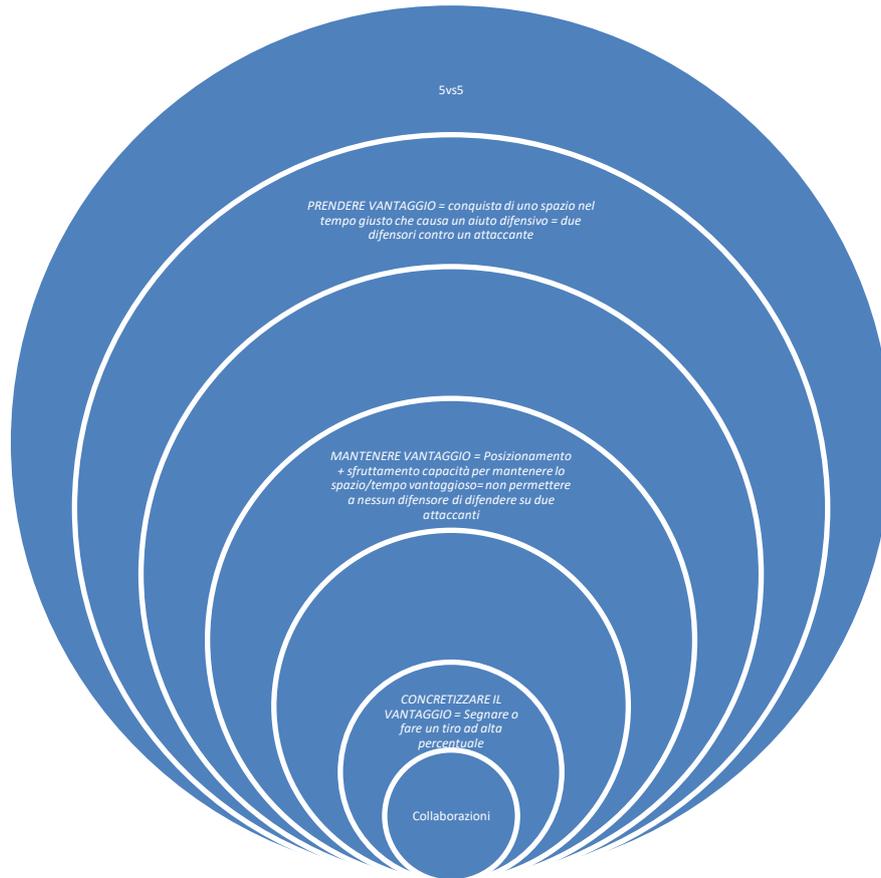
PRENDERE VANTAGGIO = conquista di uno spazio nel tempo giusto che causa un aiuto difensivo = due difensori contro un attaccante

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

Ponticciello pone l'attenzione soprattutto sul M.V., attraverso anche la semplice spaziatura durante una penetrazione. Questo semplice gioco senza la palla, permette di mantenere il vantaggio acquisito dall'uomo con palla. (diag.9)





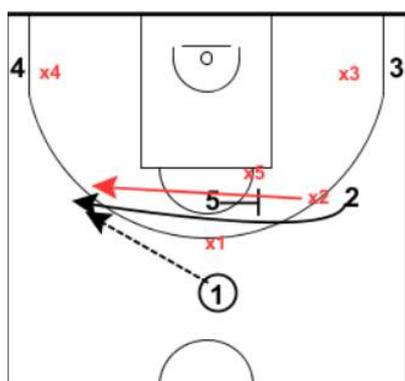
In chiusura , viene posta l'attenzione , sui **Fondamentali TATTICI/TECNICI**:

TATTICI: Legati al Quando? Perché ?

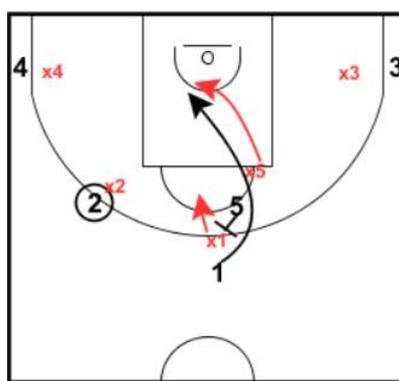
TECNICI: Legati al Come ?

Questo per poter poi porre attenzione, su alcune clip, con l'idea di far parlare le immagini e dare un messaggio ai corsisti.

In questo esempio di Spain Pick & Roll, l'idea è quella che attraverso il **Comunicare-Toccare**, la difesa riesce a prendere vantaggio (diag.10-11 a- 11b)



(diag.10)

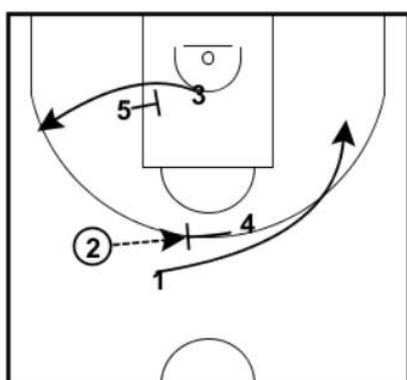


(diag.11 a)

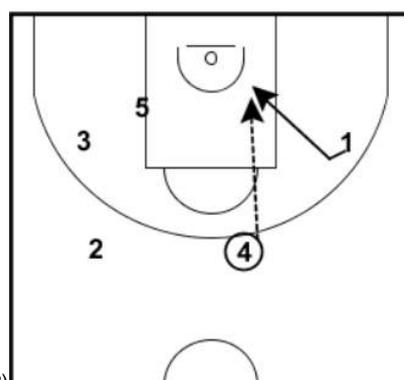


(diag.11b)

In quest'altra situazione, si nota , il mantenimento del vantaggio attraverso i **Fondamentale Tattico del Guardare**(diag.12-13)



(diag.12)



(diag.13)

I RUOLI NELLA PALLACANESTRO

PLAYMAKER

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

GUARDIA

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

ALA PICCOLA

CARATTERISTICHE	COSA DEVONO SAPER FARE
Dev'essere giocatore versatile capace di dare contributo a 360°	Avere ottimo tiro da fuori e in avvicinamento
Dev'essere giocatore dotato di una buona fisicità	Saper giocare 1vs1 con e senza palla(anche sui blocchi)
Deve avere più dimensioni	Buon Passatore

ALA GRANDE

CARATTERISTICHE	COSA DEVONO SAPER FARE
E' un lungo con capacità di giocare fronte a canestro e buona mobilità	Giocare 1vs1 fronte e spalle
Deve avere fisicità e rapidità per poter fronteggiare diverse situazioni	Avere buon tiro da fuori / Capacità di bloccare e dare linee di passaggio
Deve avere doppia dimensione	Capacità difensive

CENTRO

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

CAPO ALLENATORE

<i>CARATTERISTICHE</i>	<i>COSA DEVONO SAPER FARE</i>
Deve essere la guida della squadra	Deve saper prendere decisioni
Deve impartire le direttive tecnico/strategiche in funzione delle qualità dei giocatori	Deve saper comunicare e comunicare obiettivi e mezzi. Deve saper migliorare giocatori e squadra
Deve essere leale nei confronti di tutti e coerente con il suo essere e le sue idee	Deve saper coinvolgere tutti e trovare spazi di opportunità per tutti

ASSISTENTE

<i>CARATTERISTICHE</i>	<i>COSA DEVONO SAPER FARE</i>
Deve essere la voce dell'allenatore nello spogliatoio	Deve avere grande capacità di ascolto e osservazione
Deve partecipare alle scelte dell'allenatore fornendo consigli	Deve sapere organizzare tutte le componenti della squadra, in accordo con l'allenatore
Deve coadiuvare l'allenatore in campo, intervenendo sugli aspetti curati dal capo allenatore	Deve sapersi confrontare con l'allenatore , fornendo un pensiero alternativo , ma facendo proprie le decisioni condivise

MODULO 2**IL CONTROPIEDE : RIPASSO DEL 1° ANNO (I ONDATA)****LA II ONDATA : IL I ED II RIMORCHIO****STRUMENTI TECNICI/TATTICI**

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

CONTESTUALIZZAZIONE

Contropiede secondario, lo step successivo del primario, nel caso in cui l'attacco con concretizza un eventuale vantaggio ma lo **mantiene** con l'arrivo del 4° e 5° giocatore.

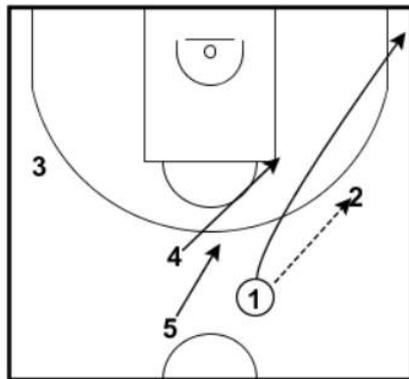
Viene analizzata l'idea di Drag per **mantenere** un vantaggio è da reputarsi contropiede secondario.

LEZIONE

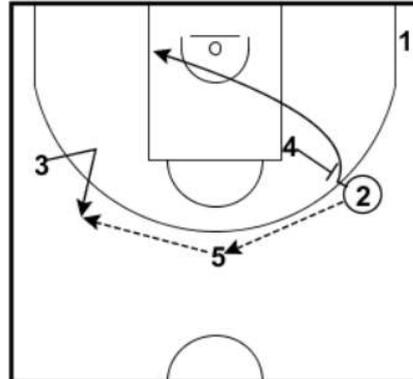
Coach Ponticiello premette che il modulo verrà sviscerato con l'idea di riconoscere e ripetere i vari aspetti del contropiede primario, vere e proprie basi per **PV/MV**.

Viene subito chiarito la differenza tra Contropiede Secondario e un attacco in transizione dove, il pick and roll viene usato per **mantenere**(nel caso del contropiede secondario) mentre viene usato per **prendere**(nel caso dell'attacco di transizione)

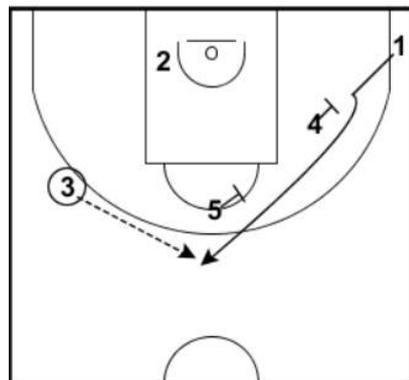
Il primo esempio mostrato è quello di una classica transizione usata molti anni fa (diag.1-2-3-4) la dimostrazione di tale attacco di transizione è una pura provocazione per dimostrare cosa non sia assolutamente pertinente con il modulo



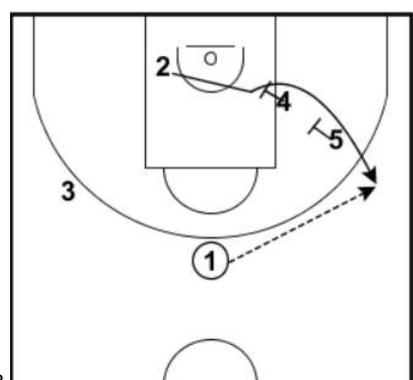
diag.1



diag.2

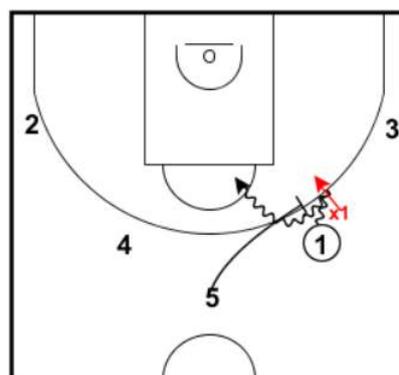


diag.3



diag.4

Il secondo esempio invece è la dimostrazione del Drag per **mantenere** un vantaggio acquisito dal giocatore con palla.(diag.5)



diag.5

Viene specificato che l'obiettivo del contropiede secondario è quello di mantenere vantaggi , nel caso in cui la difesa mostra un recupero affannoso e quindi uno svantaggio

Ponticiello pone una domanda provocatoria:

*“Trecce? Tic-Tac? Esercizi Navetta cosa sono, sono esercizi per allenare il contropiede?” La risposta a cui i corsisti sono stati condotti, è che non lo siano. Piuttosto delle esercitazioni stereotipate, dal significato relativo al meramente condizionale o metabolico. L'allenare il contropiede ha invece bisogno di un lavoro funzionale, relativo all'apprendimento, con la giusta cura dei fondamentali per **PV/MV/CV**.*

L'apprendimento del contropiede ha bisogno di lavori che mettano in risalto il miglioramento , anche, dei **fondamentali tecnici**, dall'apertura alla conduzione, per arrivare alla conclusione.

Così come il fondamentale tecnico, dovrà essere allenato anche quello tattico, indispensabile per operare scelte corrette.

LE LETTURE NELLA II ONDATA

-TAGLI/1VS1 CON / POSIZIONE CONTRO

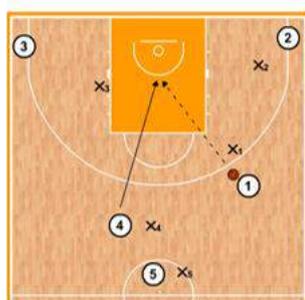
-BLOCCHI

-PICK AND ROLL/POP

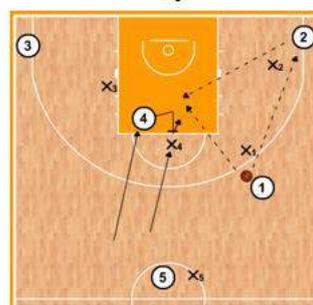
Il taglio del I o del II rimorchio

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

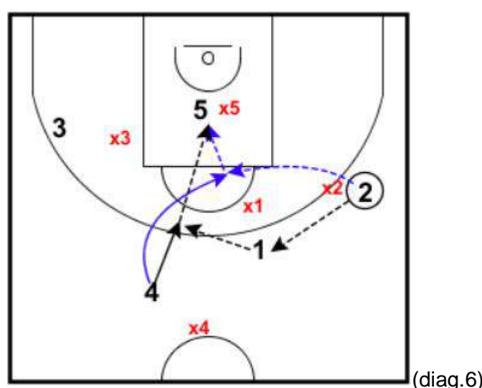
Taglio



Prendere posizione contro



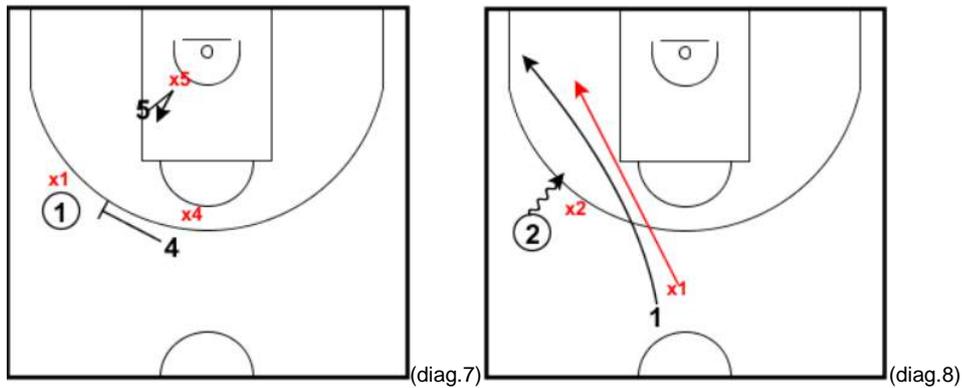
Ponticiello mostra esempi di **Mantenere Vantaggio** per poi **Concretizzarlo** con lavori di 5vs4 (diag.6)



Tutto ciò che il giocatore interno deve fare per il mantenimento della posizione è **1vs1 senza palla**, così come il lavoro che svolgerà, con cura dei vari arresti, il 2° rimorchio è un lavoro assolutamente fondamentale e non valutabile come meno importante rispetto alle pure spaziature o tempi.

Viene ribadito il concetto che, il contropiede secondario può essere anche presentato ed allenato come un semplice lavoro in parità numerica, lavorando per mantenere il vantaggio vs un recupero affannoso

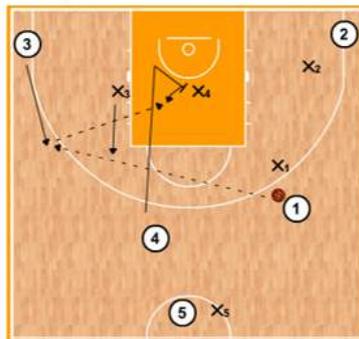
Viene specificato come, soprattutto a livello giovanile, bisogna lavorare per riconoscere i vantaggi e non perderli per eseguire o andare a memoria, come mostrato in questi due casi. (diag.7-8)



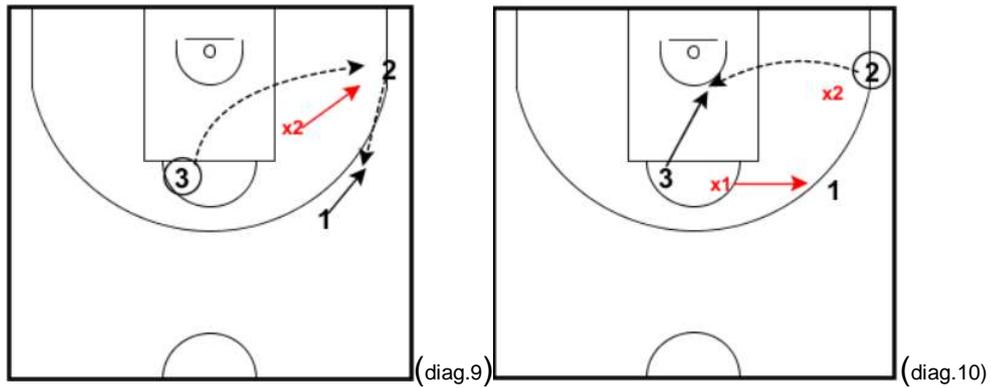
Il prendere posizione con il rimorchio

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

Taglio + posizione lato debole



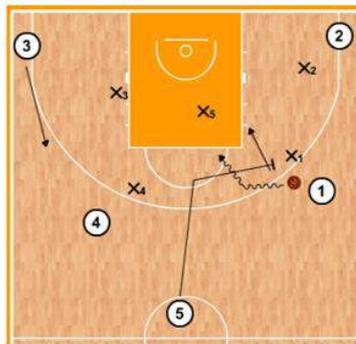
Il coach pone ulteriore attenzione, attraverso l'utilizzo dell'arresto nel 1vs1 declinato nel **MENTRE**, sul come fare per facilitare un certo tipo di passaggio fare per **mantenere un vantaggio**(diag.9-10)



Il rimorchio per il pick and roll

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

Pick and roll



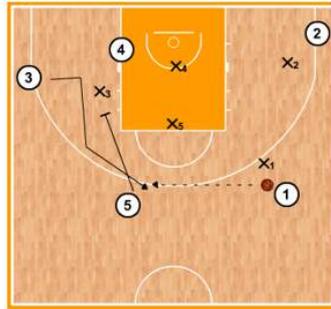
Ponticciello presenta prima il pick (roll/pop) come strumento per mantenere un vantaggio acquisito , in modo semplice, prescindendo dalla esposizione della sua corretta esecuzione, che verrà fatta solo all'interno del modulo relativo alle collaborazioni.

Il rimorchio potrebbe anche fermarsi sui 3 punti per un tiro o anche, magari riconoscendo un compagno con un vantaggio migliore per caratteristiche personali , portando un blocco .

Il rimorchio per il blocco

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

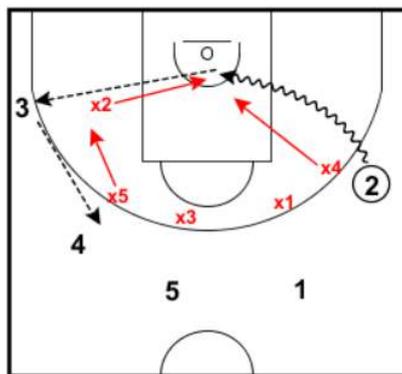
Blocco



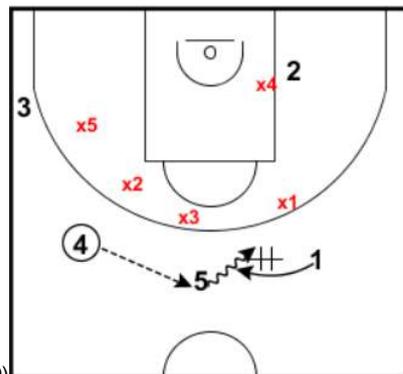
Successivamente, anche in questo modulo, viene presentata l'idea di visualizzare alcune clips per avere un confronto reale .

Lo strumento diventa un modo per aprire discussioni e analisi del gesto individuale nel contropiede secondario come il riconoscere un vantaggio e **mantenerlo** , insieme .

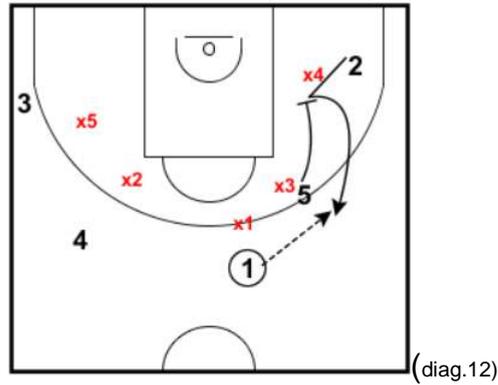
Nel primo caso , si vede una situazione di contropiede secondario ma in parità. Si riconosce il vantaggio tecnico/fisico del 2 vs il 4 avversario e da vita a un Penetro/scarico per un successivo hand-off e blocchi di uscita .(diag.10-11-12)



(diag.10)

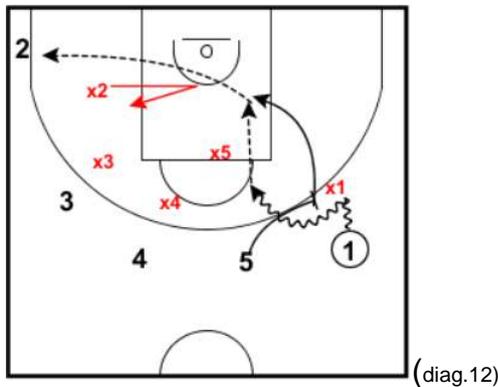


(diag.11)



(diag.12)

Una successiva clip è quella mostrata per il riconoscimento di un vantaggio attraverso un drag e con un extra pass viene punito l'aiuto difensivo e quindi con un passaggio viene mantenuto un vantaggio e concretizzato con un tiro da 3 dall'angolo(diag.12)



(diag.12)

Il modulo termina con una domanda

Corsista:“il Contropiede Secondario s'intende quindi con il 4 e il 5 che arrivano successivamente? Nel Tirocinio puntiamo l'attenzione solo su quello?”

Ponticiello: “ In primis bisogna specificare che il 4° e 5° uomo non sempre corrispondono ai due giocatori interni, potrebbero essere due esterni. Nella costruzione del piano chiaramente è giusto non dimenticare aspetti della I ondata”

Ponticiello chiude specificando che la base e la cura deve essere posta sui fondamentali tecnici come strumento per poter **PV/MV/CV** e Fondamentali Tattici , con cura, del saper guardare mentre si sta correndo .

PROPOSTA DIDATTICA- COACH PONTICIELLO
PARTE CENTRALE-MV + CONTROPIEDE SECONDARIO

4vs3 mv + 4vs4 handicap + 4vs4 (diag.1-2)

OBB: mv offensivo sulle uscite e contropiede

FOCUS: uso perni per pv e mv sulle uscite e secondario

Spiegazione: Dalla situazione di doppia uscita con un vantaggio numerico, chi tira andrà a toccare la linea andando a generare un contropiede secondario. Sulla 3° vasca invece si giocherà un 4vs4 per prendere vantaggio

4vs3 mv + 4vs4 handicap + 4vs4 (diag.3-4-6)

OBB: mv offensivo sul double high

FOCUS: uso perni per pv e mv sul pick e secondario

Spiegazione: Dalla situazione di double high con un vantaggio numerico, chi tira andrà a toccare la linea andando a generare un contropiede secondario. Sulla 3° vasca invece si giocherà un 4vs4 per prendere vantaggio

5vs4 mv + 5vs5 handicap + 5vs5 (diag.5-7)

OBB: mv offensivo su uscite e bloccare il bloccante

FOCUS: uso perni e uso pick per mv sul 2° e 3° campo

Spiegazione: Dalla situazione di bloccare il bloccante con un vantaggio numerico, chi tira andrà a toccare la linea andando a generare un contropiede secondario. Sulla 3° vasca invece si giocherà un 5vs5 con la possibilità di usare anche il drag.

1

2

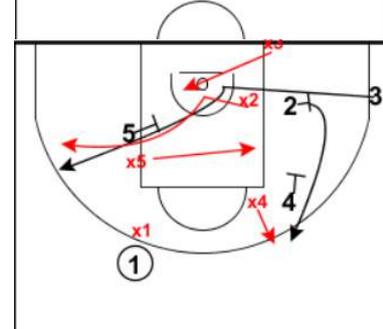
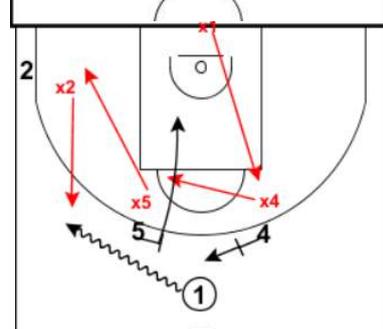
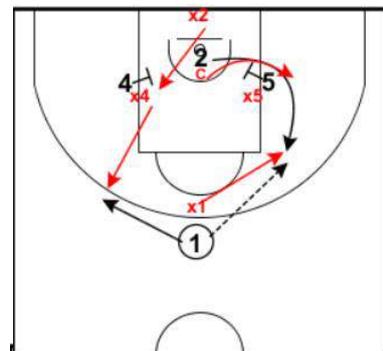
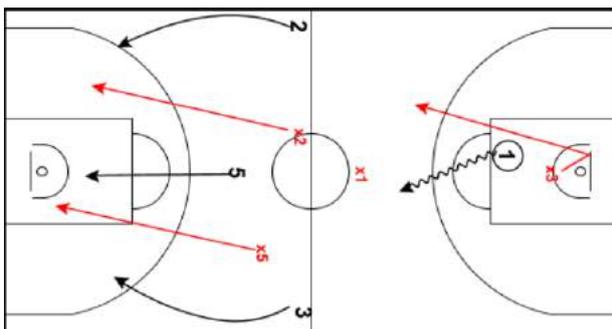
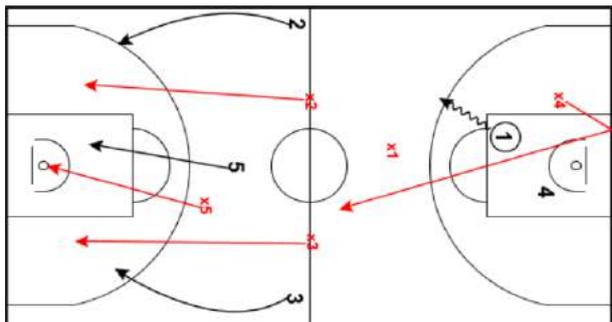
3

4

5

7

6



PROPOSTA DIDATTICA- LONGHIN MARZIO

PARTE CENTRALE – FONDAMENTALI DEL GIOCO INTERNO IN CTP 2° ONDATA

1VS1 + app (diag.1)

Obb.:Curare l'equilibrio sotto stress, piedi che stabilizzano.

Focus:Mani Attive, Il guardare

Descrizione: 1vs1 nello smile con difensore che crea disequilibrio spingendo , no uso del palleggio.

1vs1 + app(diag.2)

Obb: Curare l'equilibrio sotto stress in spazi più ampi, piedi che stabilizzano

Focus:Mani attive, Baricentro Basso, il guardare

Descrizione: 1vs1 sulle tacche con difensore che crea disequilibrio spingendo.

1vs1+app Dinamico e Random(diag.3)

Obb: Curare la presa di contatto in modo dinamico . Giro dorsale/frontale

Focus: Passaggio osservando le mani del compagno, Andare in contro alla palla

Descrizione: 3 file. Esercizio in cui il centrale decide su chi puntare, il terzo si apre e diventa passatore

1vs1+app Dinamico(diag.4)

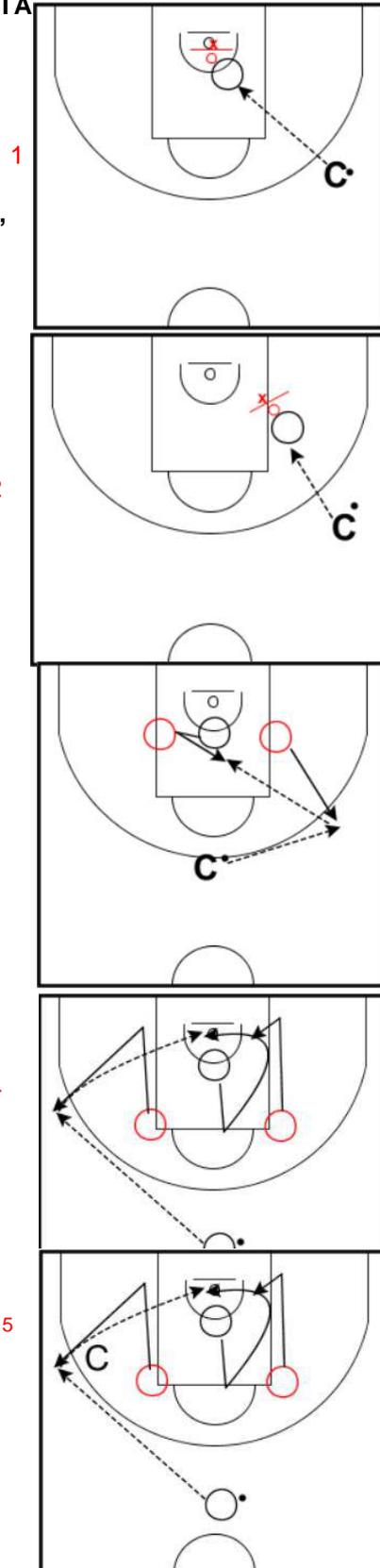
Obb:Curare la corsa e il prendere vantaggio con il contatto

Focus: Tempi del passaggio , Uso dei giri.

Spiegazione: Al via, i due esterni corrono verso il basso e il centrale verso l'alto, in base a dove corre si determina il passatore

Variante Esercizio Precedente con C a ostacolare(diag.5)

Spiegazione: Come sopra, si aggiungono due C che ostacolano i passaggi



MODULO 3

COLLABORAZIONI OFFENSIVE COMPLESSE

-BLOCCHI SU GIOCATORE LONTANO DALLA PALLA

-BLOCCO SUL GIOCATORE SULLA PALLA

STRUMENTI TECNICI/TATTICI

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

CONTESTUALIZZAZIONE

Le collaborazioni offensive hanno alla base l'elemento fondamentale del 1vs1 con o senza palla con l'idea di base di **ATTACCARE**. Senza un 1vs1 a **prendere vantaggio**, non nasce assolutamente nessuna collaborazione.

L' 1vs1 finalizzato a prendere è lo strumento che, nel momento in cui la difesa nega un vantaggio , grazie alla contemporanea collaborazione di un compagno, determina la collaborazione offensiva e relativa per **presa di vantaggio**

LEZIONE

Le premesse di Ponticello partono da un veloce rivedere e analizzare le collaborazioni semplici , fatte precedentemente, per capire e riconoscere la loro semplice e normale progressione per poi arrivare alle situazioni più complesse

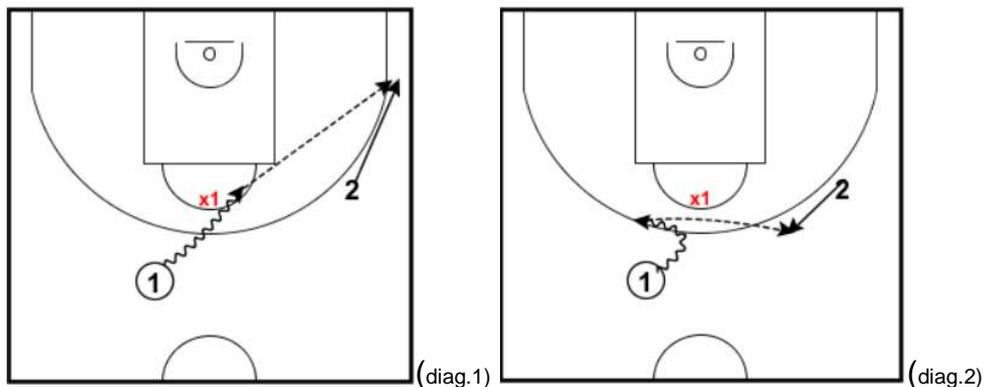
La prima domanda del coach è: “ *a cosa servono le collaborazioni off. Complesse?*”

Conquista dello spazio vantaggioso per prendere e mantenere un vantaggio collaborando

Il primo step è la semplice analisi delle **collaborazioni offensive semplici** fatte.

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

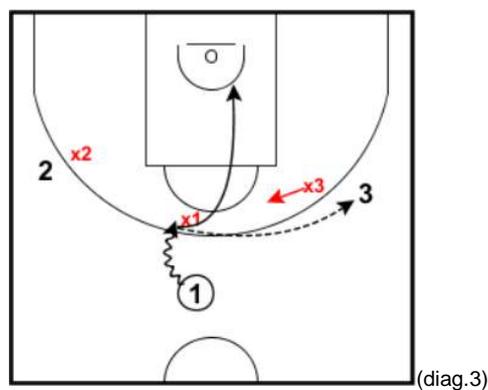
Il primo esempio, è un semplice 2vs1, che nasconde la semplice idea di attaccare con la palla per creare un vantaggio che verrà successivamente mantenuto e concretizzato dal compagno. Tutto ciò, nella sua semplicità, è la base della collaborazione offensiva (diag. 1-2)



Chiaramente in tutto ciò, risulta importante, la cura dei **fondamentali tecnici** per poter **mantenere e concretizzare** il vantaggio

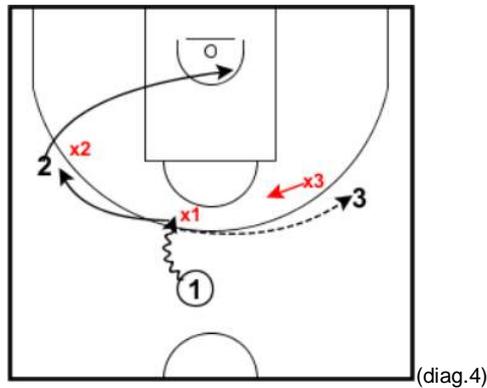
Le situazioni che vengono analizzate sono:

-Dai e Vai (diag.3)



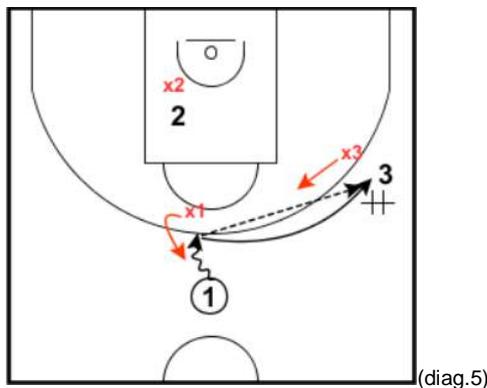
Ponendo molta attenzione sull'attaccare 1vs1 con palla o finta per generare un movimento della difesa, tale da poter facilitare un successivo passaggio e taglio. Quindi il semplice 1vs1 con palla aiuta e migliora il mantenere un vantaggio acquisito.

-Dai e Cambia (diag.4)



Sul Dai e Cambia viene posta l'attenzione sul **guardare** e riconoscere **mentre** acquisito viene acquisito uno spazio, il giocatore che passa deve trovare uno spazio vantaggioso lasciando il vantaggio al compagno

-Dai e Segui (diag.5)

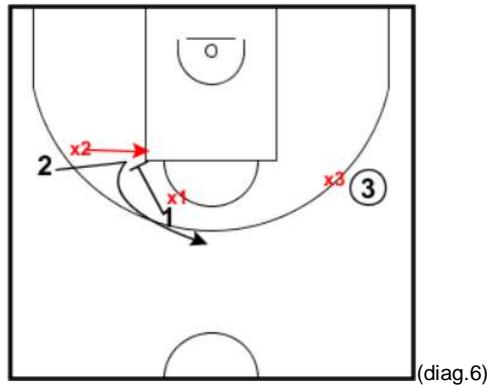


Qui viene posto l'accento sul **guardare** il proprio difensore e saper trovare una soluzione vantaggiosa

Alla base di tutto ciò, ricorda Coach Ponticciello, c'è l'assoluto obbligo di **ATTACCARE** senza palla che ritroveremo come punto fondamentale nella collaborazione offensive complesse.

Questo ribadire più volte il concetto, nasce, dall'espressione errata "preparare un blocco" che non è altro che un semplice 1vs1 senza la palla, che grazie alla difesa che nega un **prendere vantaggio**, diventa propedeutico al blocco

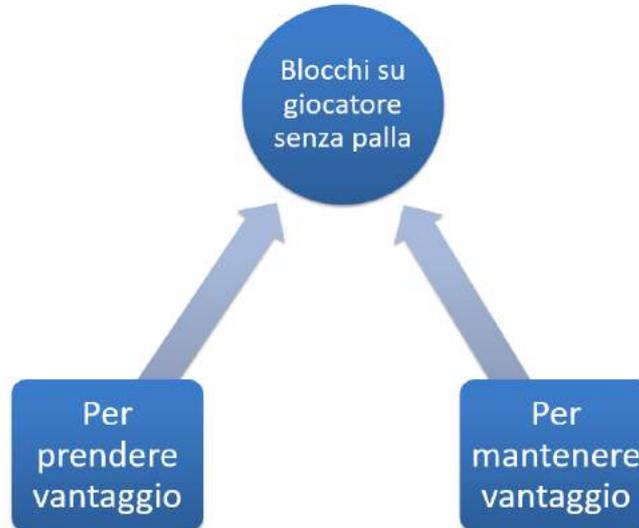
Infatti il blocco nasce molto semplicemente nel momento in cui , sul taglio di un giocatore, l'attaccante 1 incontra un difensore che nega uno spazio vantaggioso dando vita al blocco. Dal gioco 1vs1 senza palla e quindi da un taglio nasce il blocco.(diag.6)



Per poter **prendere vantaggio** attraverso un blocco, ho bisogno che il mio avversario accorci la distanza e quindi risulta fondamentale il gioco 1vs1 senza palla.

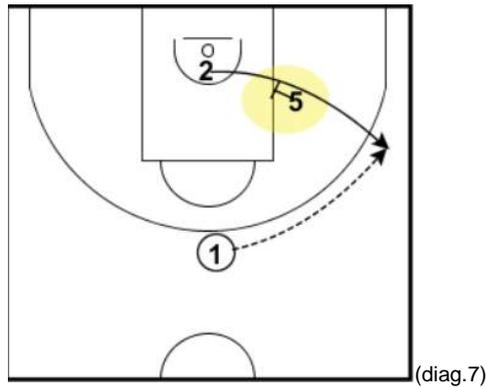
Il coach invita a pensare a quando e come inserire i blocchi. Ribadisce il concetto molto importante del 1vs1 senza palla perché nella semplicità è alla base di ogni movimento

Ponticiello prima di andare ad analizzare i vari blocchi analizza la tipologia di blocchi



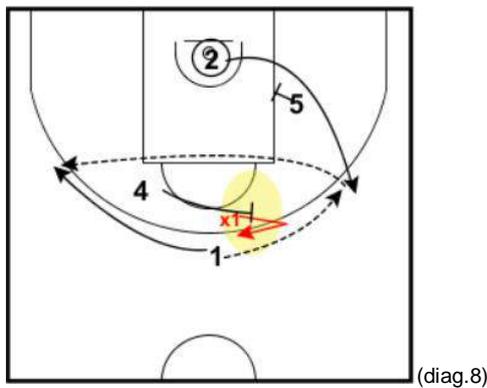
DIFENSORE INSEGUE	DIFENSORE TAGLIA IL BLOCCO	DIFENSORE CAMBIA	DIFENSORE NEGA
Cosa fa: Il passatore Il bloccato Il bloccante			

Esempio di Blocco per **Prendere Vantaggio** (diag.7)



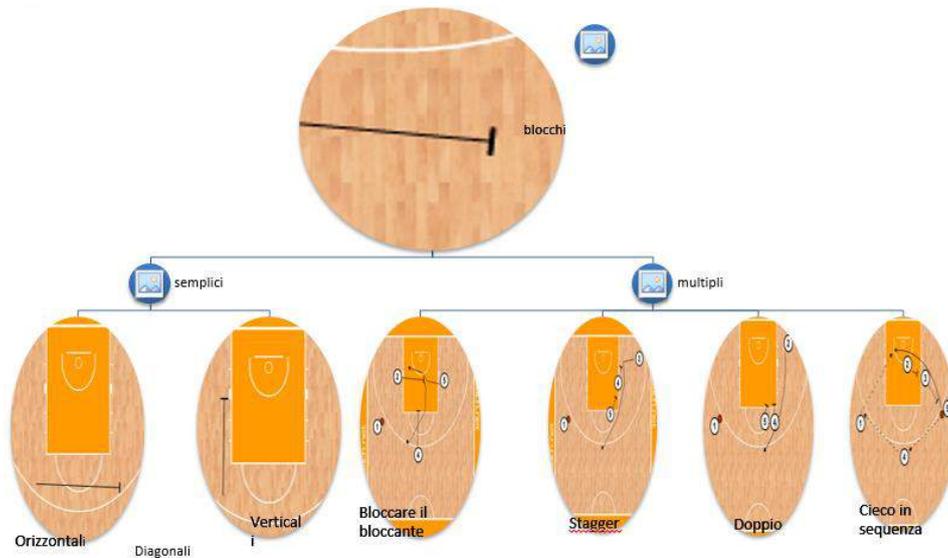
Un semplice blocco a 45° che ci permette di Prendere Vantaggio.

Esempio di Blocco per **Mantenere Vantaggio**(diag.8)



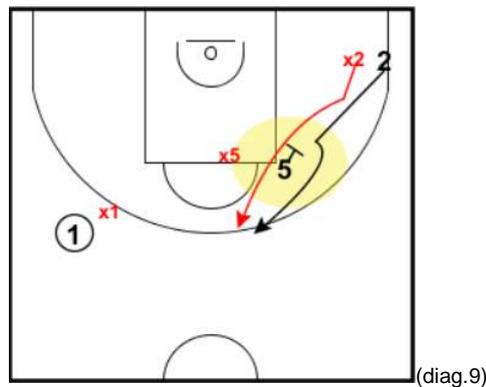
Successivamente al blocco a 45°, immaginando una difesa che fa stunt sull'uscita, con l'utilizzo di un Flare per il passatore, andiamo a **Mantenere il vantaggio** acquisito

TIPOLOGIE DI BLOCCHI



RICAPITOLIAMO..

Coach Ponticiello esordisce parlando dei blocchi da un semplice esempio di un blocco singolo.(diag.9). L'obiettivo è quello di mostrare come la collaborazione semplice sia alla base di quella complessa , in quanto le situazioni e ciò che ne può scaturire dalle varie difese , nascono dalla pura collaborazione di base.

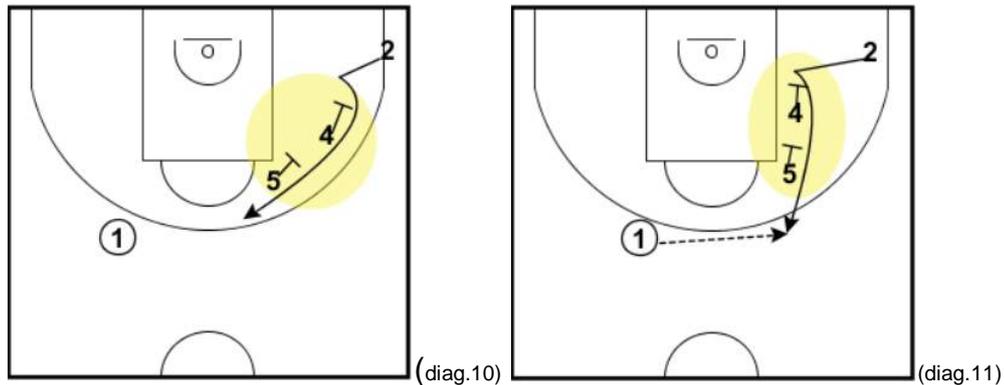


La prima fase della progressione didattica deve assolutamente partire dalla prima scelta difensiva e quindi da un modello reale e razionale per poi lavorare sulle opzioni.

Nel caso del blocco singolo mostrato(blocco verticale sul lato debole), la difesa avrà come prima opzione quella di tagliare il blocco – avviare invece una progressione offensiva immaginando una difesa che insegue(errore ricorrente al livello di 1° anno corso allenatore o istruttore giovanile) significherebbe far partire il nostro progetto didattico da un evidente errore difensivo.

Questa premessa è basilare per facilitare, successivamente l'apprendimento della collaborazione a 3 e a 4 sui blocchi complessi.

Blocco Stagger (diag.10-11)



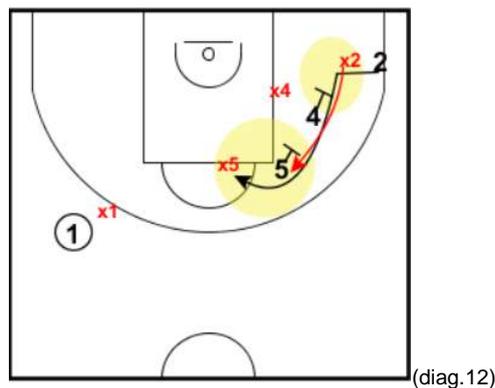
Il focus, viene posto, sulla posizione sfalsata dei due bloccanti per generare maggiore vantaggio a chi li sfrutta e la massima cura dello spazio, in cui, bloccante e bloccato devono incrociare per evitare di concedere “luce”(spazio per passare) al difensore.

Il diagramma 10 riporta una versione più dei giorni nostri, mentre il diagramma 11 ne riporta una più vecchia.

Nella spiegazione dello stagger e della sua collaborazione, vengono presi in esamina i vari aspetti del Bloccato , Bloccante e Passatore.

DIFESA INSEGUE

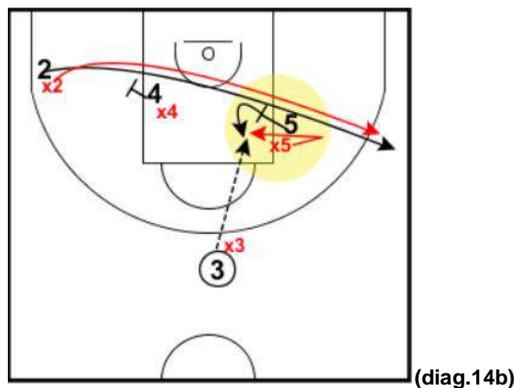
La prima dimostrazione è sulla cura del 1vs1 senza palla per **prendere vantaggio**. Tale movimento permette di facilitare la collaborazione ma soprattutto permette di rendere realmente pericolo il movimento del giocatore senza palla. In questo caso, vengono curati i dettagli del bloccato con massima cura sullo **Stop and Go** e la successiva lettura del ricciolo contro una difesa che **insegue**.(diag.12)



Nel caso del diagramma 12, possiamo notare come la lettura del bloccato sia errata nella valutazione dello **spazio** in cui andare a ricciolare , in quanto occupato da x5. Tutto ciò toglie il **mantenere** vantaggio acquisito da 2.

Sempre per quanto concerne il bloccante (e successivamente la collaborazione con il passatore) coach Ponticiello mostra questo esempio di valutazione sul “cosa guardare?”. Contro una difesa che inseguie e con un difensore come x5 pronto ad aiutare , è fondamentale il lavoro di **1vs1 senza palla** di 5 vs il suo diretto avversario per mantenere il vantaggio acquisito dal suo blocco.

Chiaramente, essendo la base della collaborazione, risulta importante il “cosa guarda” da parte di 3 , che dovrà avere come indicatore il comportamento di x5 .(diag.14b)

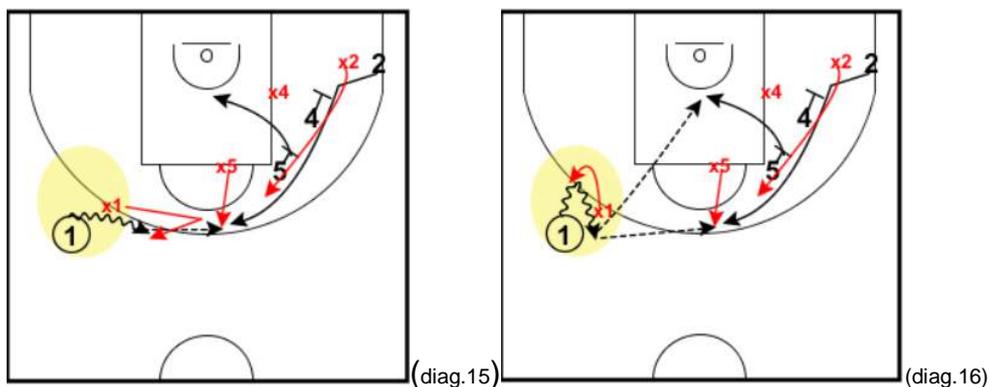


Successivamente , Coach Ponticiello, analizza il lavoro del passatore.

La figura del passatore è di fondamentale importanza per mantenere il vantaggio con cura dello **spazio e tempo nella collaborazione**, senza una cura dettagliata di questi due elementi la collaborazione non potrebbe esistere.

Esempio: nel caso di una difesa che inseguie(scelta molto frequente sullo stagger), il passatore avrà come riferimento la spalla interna del ricevente.

Vengono mostrati due tipologie di 1vs1 con palla al fine della collaborazione(diag.15-16)



E' semplice capire dove sia l'errore e dove sia la giusta collaborazione. Ripetendo , le parole di Ponticiello, senza attaccare l'1vs1 non c'è collaborazione, tale frase risulta calzante al 100% per quanto concerne tale situazione.

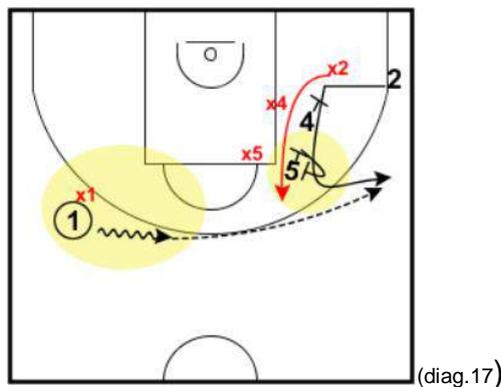
Nel caso del diagramma 15, notiamo come un 1vs1 errato porta il passatore ad agevolare la situazione difensiva di stunt, invece nel diag. 16 notiamo come ,attraverso

un 1vs1 attaccato con cura dello **spazio-tempo** permette a 2 e 5 di **prendere vantaggio** in un semplice 2vs1 .

DIFESA TAGLIA

Viene analizzato il secondo caso difensivo, cioè la difesa che decide di tagliare i blocchi.

In questo caso risulta fondamentale fare una vera e propria scissione tra “tagliare dinamicamente” e “ tagliare staticamente”. Nel primo caso, più reale e vicino alla gara, ci sarà un adattamento da parte di tutto l’attacco coinvolto nella collaborazione offensiva complessa, mentre nel secondo caso vedremo una semplice reazione rapida a una difesa che potremmo reputare pigra.(diag.17)



Nel caso del diagramma 17 , il bloccato dovrà cambiare direzione senza correre all’indietro e curando il successivo arresto ad aprire per avere maggiore equilibrio . Massima attenzione verrà posta sul lavoro del bloccante che , attraverso un giro dorsale in allontanamento, dovrà permettere a 2 di **prendere il vantaggio**. Sarà bravo 1 , con un palleggio in avvicinamento , per migliorare la linea di passaggio a **mantenere il vantaggio**.

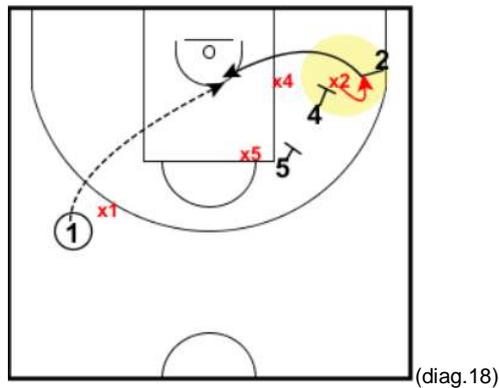
Ponticiello ricorda , di come sia fondamentale e basilare porre sempre l’attenzione sulla cura dei fondamentali rispettando i tempi e spazi giusti per la buona riuscita della collaborazione. Una squadra , che non ha fondamentali curati, potrebbe perdere molto spesso i vantaggi acquisiti.

DIFESA NEGA

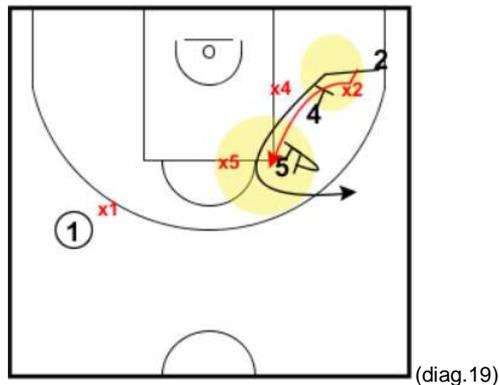
La successiva difesa che andiamo a visionare è quella del negare, dove attraverso l'utilizzo del corpo e dell'avambraccio si toglie la strada vantaggiosa per una strada, che la difesa reputa più congeniale al suo risultato.

In questo caso risulta ancora più importante aver istruito bene i proprio giocatori a un corretto **1vs1 senza palla**

Come si vede (diag.18) la prima opzione contro tale difesa risulta essere un semplice taglio a canestro. Può essere vista come una scelta elementare, ma in molti casi non si verifica e i giocatori presentano scarsa capacità di risolvere tale problema.



Il passo successivo, contro una difesa che nega e lo fa in maniera corretta e più evoluta, diventa quello di far diventare, attraverso il lavoro del bloccante, il 2° blocco un blocco flare per **prendere vantaggio** allontanandosi dal difensore. (diag.19)



DIFESA CAMBIA

Ultima tipologia di difesa è quella del cambio. In principio bisogna valutare la tipologia di cambio, cioè se è un cambio per scelta o cambio per emergenza. Tali differenze portano a un diverso scenario spazio-tempo.

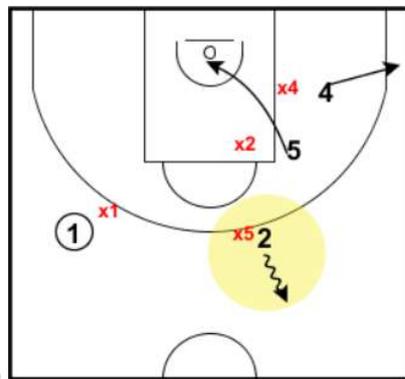
L'idea proposta da Coach Ponticiello vs il cambio nasce dalla semplice risoluzione del problema attraverso l'**1vs1 senza palla** per migliorare lo spazio del 1vs1 con palla.

Come vediamo(diag.20) l'idea di base è quella di dilatare lo spazio e far dichiarare il difensore che ha cambiato (in questo caso x5) . Questo comporterà un allargare il campo e facilitare le situazioni di 1vs1 con palla(diag.21)

Nel caso in , volessimo giocare per 5 sfruttando il mis-match, lavoreremo per mantenere il vantaggio attraverso dei triangoli, usando la sponda di 4 o 1(diag.22)



(diag.20)

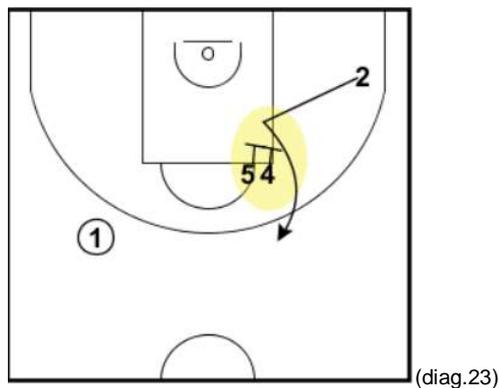


(diag.21)



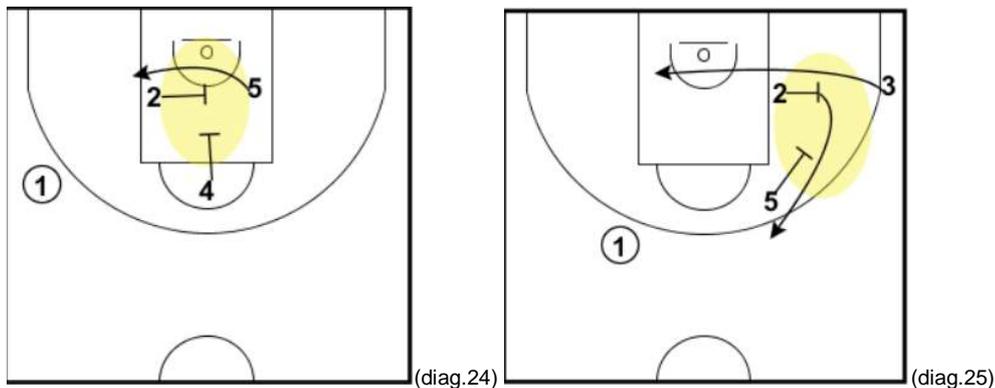
(diag.22)

Doppio Blocco (diag.23)



Blocco non più utilizzato frequentemente, che nasce con il chiaro intento di favorire un tiratore allargando il “posto di blocco” e favorire un **prendere vantaggio** con maggiori **spazi** e quindi tempi di **passaggio**

Bloccare il bloccante (diag.24-25)

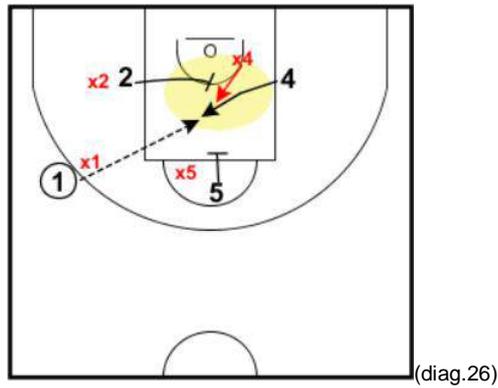


Qui viene posto il focus, sul semplice e proprio 1vs1 senza la palla, che deve essere concretizzato nel caso in cui la difesa non neghi tale vantaggio. Non si deve pensare al semplice smarcamento per preparare un blocco ma un semplice 1vs1 senza palla che, qualora dovesse essere negato, porterà a un blocco.

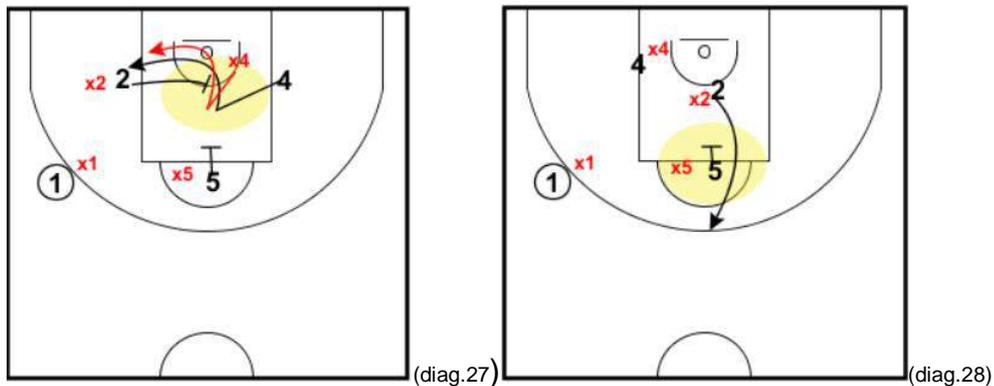
Nel diagramma 24 si evidenzia una situazione di blocca il bloccante con angolo pieno(il 5° giocatore sarà in angolo lato debole) , nella situazione del diagramma 25 invece si parla di angolo vuoto(il 5° giocatore sarà in angolo lato forte)

Nella presentazione, più dettagliata che il Coach fa di questa tipologia di blocchi complessi, analizza e rinforza il concetto di **1vs1 senza palla** alla base per permettere al giocatore di **prendere vantaggio**

Come vediamo (diag.26) l'idea di base è quella di giocare subito per la ricezione della palla , nel caso in cui il difensore non dovesse reagire, noi avremo **preso un vantaggio** che il compagno con palla dovrà essere bravo a **mantenere**

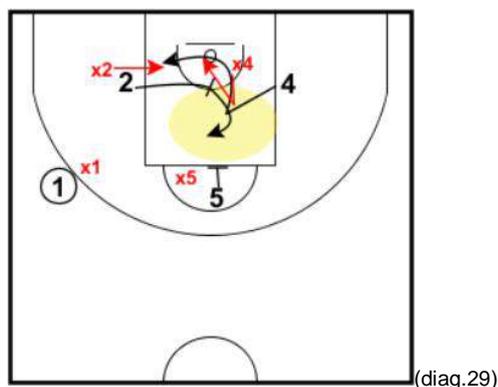


Tutto ciò risulta fondamentale per la successiva collaborazione tra 2 e 4 , perché alla reazione difensiva del **1vs1 senza palla** avrà seguito il primo atto del blocco al bloccante. Il focus, in tale situazione, va posto sull'angolo di blocco che dovrà essere a 45° per facilitare una ricezione in area(dovrà essere bravo il bloccato a sigillare non appena sfruttato il blocco), mentre il bloccante, prima della successiva corsa per il blocco verticale(diag.27-28) dovrà aprirsi verso la palla

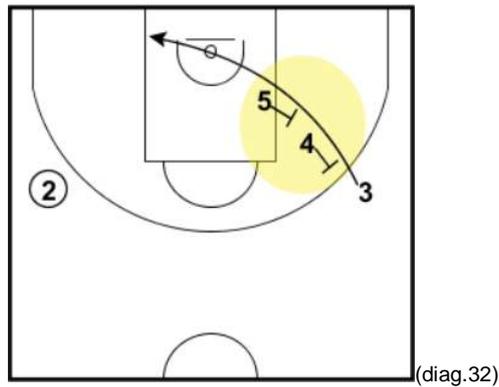


Questo tipo di blocco porta a una serie di “casistiche” che dovranno essere analizzate sempre tenendo conto del **1vs1 senza palla**.

Una di queste è la lettura, già esposta, del blocco e giro rapido per andare a punire, magari un bump energetico. In questo caso , il bloccante, dovrà giocare , nel momento del blocco il proprio **1vs1 senza palla** e osservando la scelta difensiva dovrà essere pronto alla “creazione” della linea di passaggio(diag.29). Come notiamo , in questa situazione, ci siamo ricollegati al semplice 1vs1 di “preparazione” del blocco



Cieco in Sequenza(diag.32)

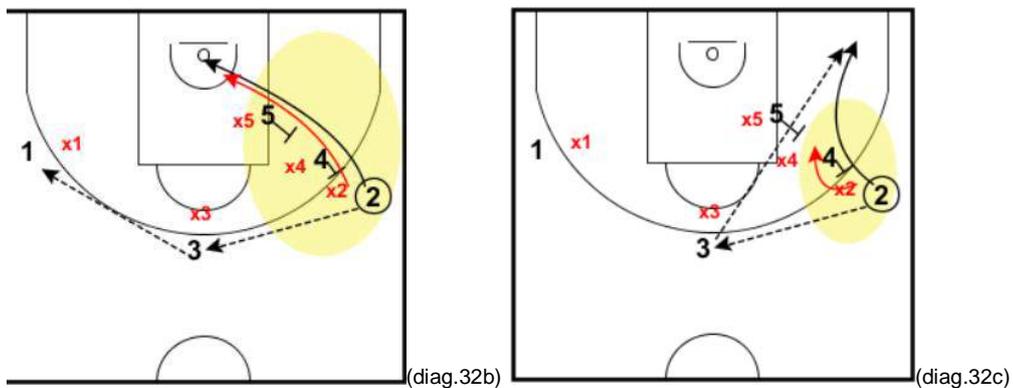


Blocco non tanto utilizzato ma facente parte delle collaborazioni offensive complesse perché la normale prosecuzione del blocco cieco.

Le letture presentate sono quelle vs una difesa che insegue(diag.32b) e una difesa che taglia(32c).

Tale blocco complesso non è altro che un semplice stagger “rovesciato”, dove Coach Ponticiello puntualizza che potrebbe avere molteplici vantaggi sia per il bloccato che per il bloccante.

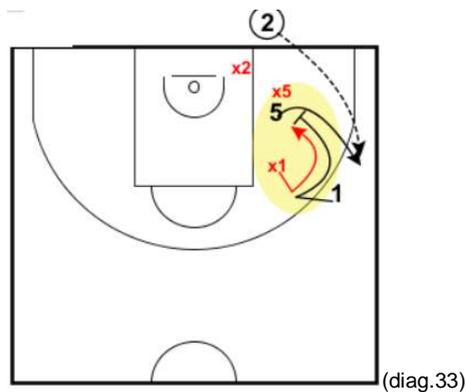
In questo caso , viene consigliato di enfatizzare la cura del gioco senza la palla soprattutto vs i bump/body check , andando a farli diventare dei blocchi per il mantenimento del vantaggio



ANALISI CLIP

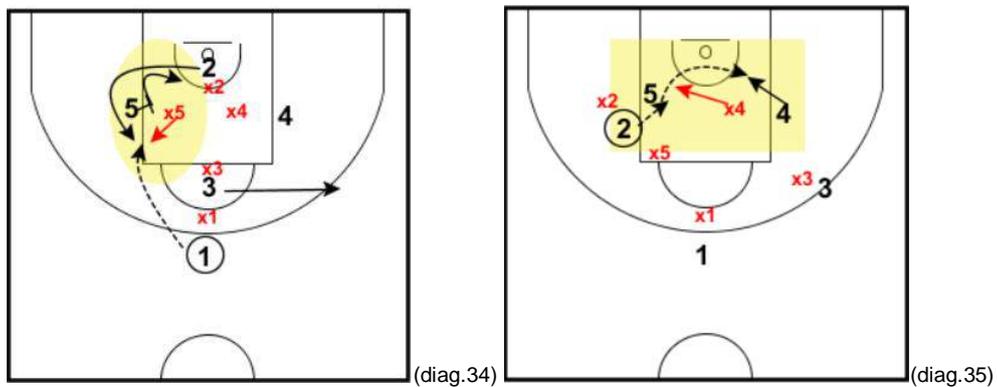
Coach Ponticiello mostra alcune clip con l'obiettivo di far parlare le immagini e mostrare, come in vari casi, nasce la collaborazione complessa e il suo mantenimento.

ESEMPIO 1



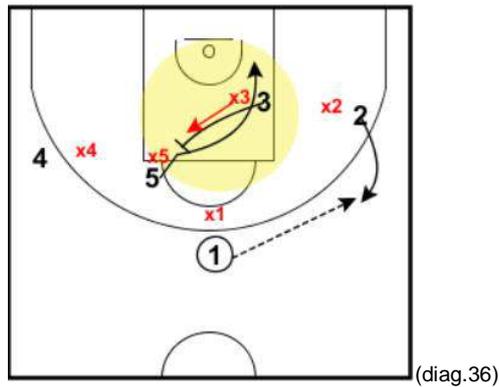
Nel diagramma 33 notiamo come un semplice 1vs1 senza palla diventi un blocco per 5. Questa clip, nella sua semplicità, risulta fondamentale per chiarire una volta per tutte di come sia fondamentale tale aspetto e abbia bisogno di essere sempre sottolineato.

ESEMPIO 2



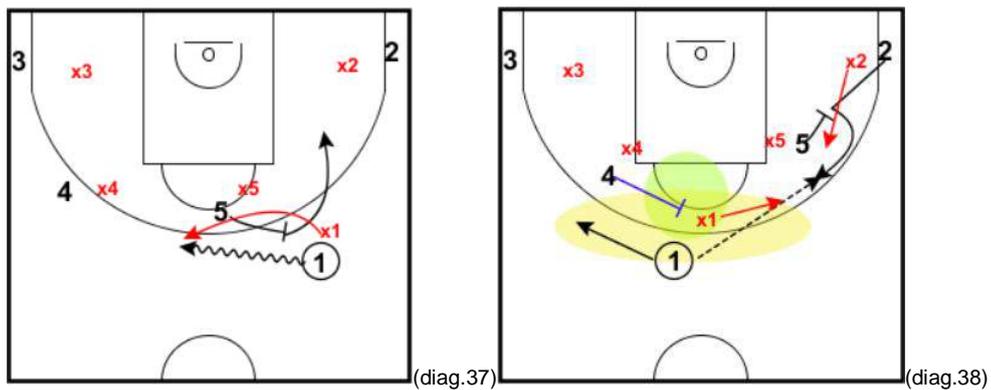
Nei diagrammi 34-35 notiamo, anche se si parli di una semplice doppia uscita, come sia fondamentale la collaborazione tra passatore, bloccato e bloccante per poter **prendere, mantenere** e successivamente **concretizzare** un vantaggio preso.

ESEMPIO 3



Nel diagramma 36 notiamo, anche se si parli di un blocco cieco, come il gioco senza palla in precedenza e la cura dello stop and go siano stati fondamentali.

ESEMPIO 4



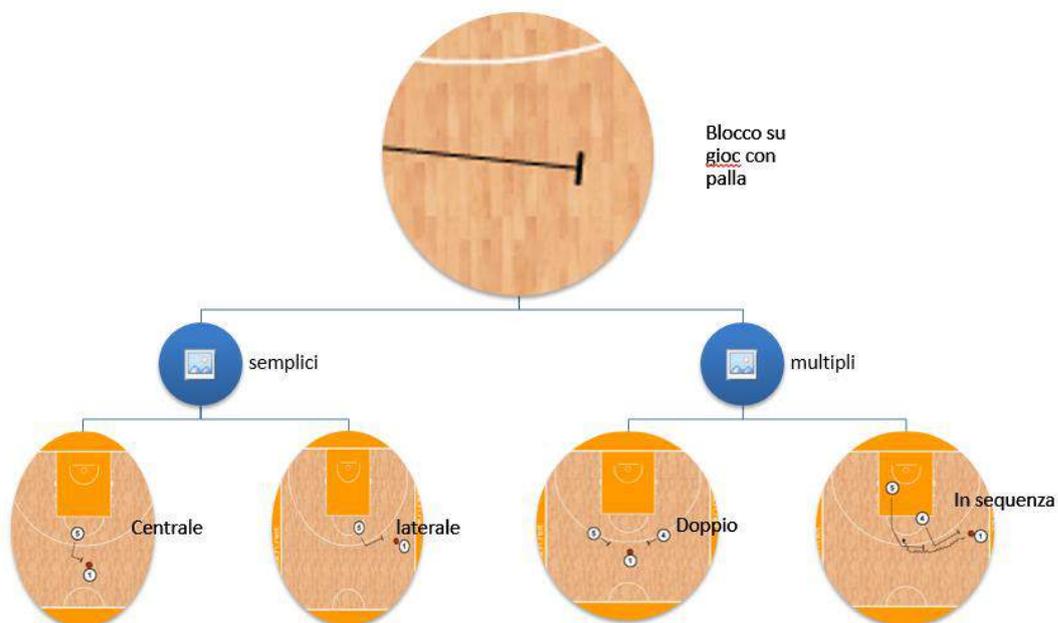
Nel caso dei diagrammi 37-38 andiamo a vedere una situazione in cui il primo blocco è uno slip away sul pick and roll, che si trasforma in un blocco ad uscire, per poi **prendere vantaggio** con 2 e soprattutto mantenere il vantaggio attraverso 2 opzioni:

-Un semplice allontanamento vs il movimento contrario di x1

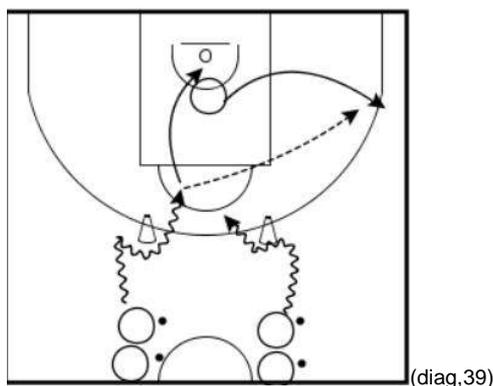
-Un blocco flare per negare il recupero, successivo allo stunt, di x1

Tali situazioni di gioco non possono che valutarsi come chiari **1vs1 senza la palla**

BLOCCO SU GIOCATORE CON PALLA



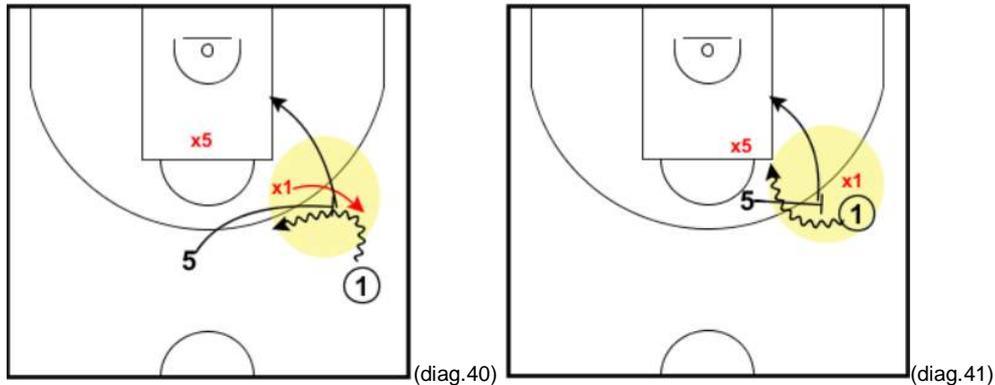
Coach Ponticiello esordisce portando un semplice esercizio in continuità. Giocatori divisi in due file con palla e uno sotto canestro, mentre il primo gioca il suo 1vs1 con palle e lavora per un cambio di mano, il giocatore sotto canestro crea una linea di passaggio a suo piacimento, non appena il primo passa la palla corre sotto canestro e si ripete tutto in continuità. (diag.39)



Il senso dell'esercizio proposto è quello di enfatizzare, come alla base del pick, ci sia il semplice **1vs1 con palla**. Il coach enfatizza, ancora una volta, come sia importante la cura dei fondamentali (palleggio/passaggio in primis) per avere la giusta gestione dello strumento pick.

L'argomento viene presentato con la suddivisione del cosa può servire il pick and roll

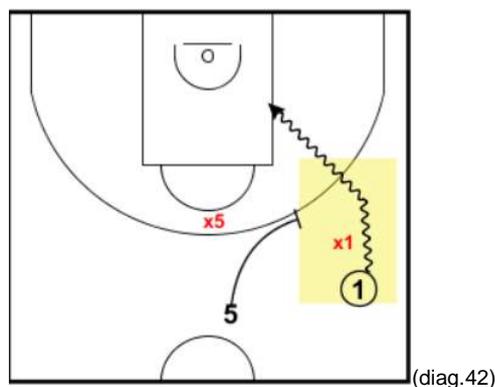
Può essere uno strumento per **mantenere vantaggio** (diag.40) o per **prendere vantaggio** (diag.41)



Per creare il pick e avere una giusta progressione didattica, risulta giusto partire dal pick come strumento per **mantenere vantaggio**, dove la difesa presenta un ritardo e quindi l'attacco, non avendo ancora stabilizzato l'apprendimento, ha facilità nel giocarlo. Successivamente verrà utilizzato per **prendere vantaggio** in situazioni statiche e dove l'attacco, attraverso la massima cura dei fondamentali tecnici e tattici dovrà prendere e successivamente mantenere il vantaggio.

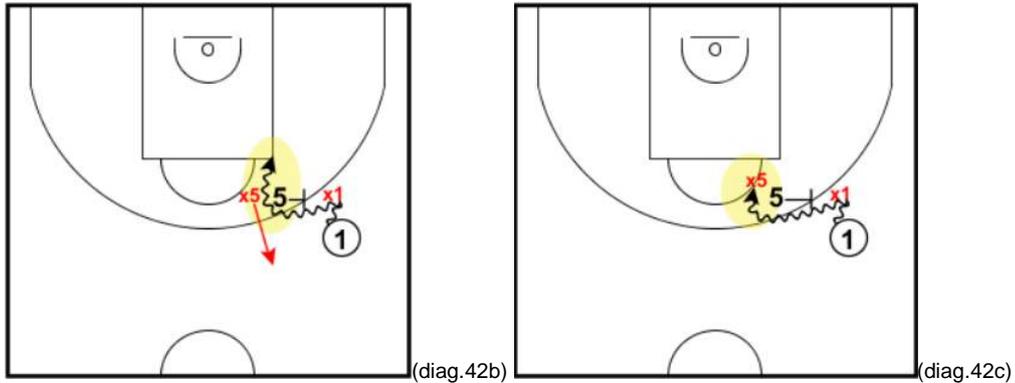
Il primo passo, per l'analisi del pick, è quello di "cosa fa il palleggiatore?" La prima idea sarà quella sempre di giocare **1vs1 con palla**, detto reject(diag.42), per prendere vantaggio e generare una reazione difensiva che possa, successivamente, facilitare il pick.

Il palleggiatore dovrà curare i **fondamentali tecnici** con il focus sul palleggio per attaccare e il cambio di mano per velocizzare la collaborazione e i **fondamentali tattici** del guardare e toccare per osservare il comportamento di x5 e per portare il proprio difensore a "sbattere" sul blocco.



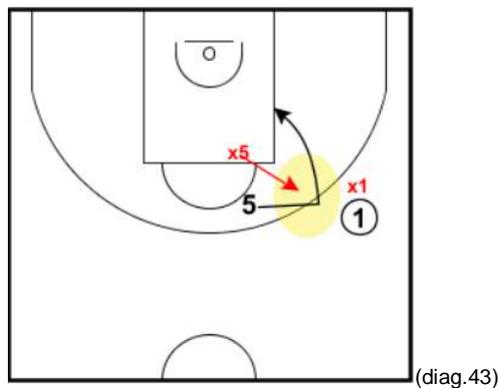
Coach Ponticiello ribadisce il concetto di **attaccare** per permettere una collaborazione.

E pone i due esempi di attaccare appena girato il blocco , uno nel caso di show utilizzando anche uno “split”(diag.42b) e l'altro nel caso di un contenimento andando ad attaccare i piedi di x5 per farlo dichiarare(diag.42c)



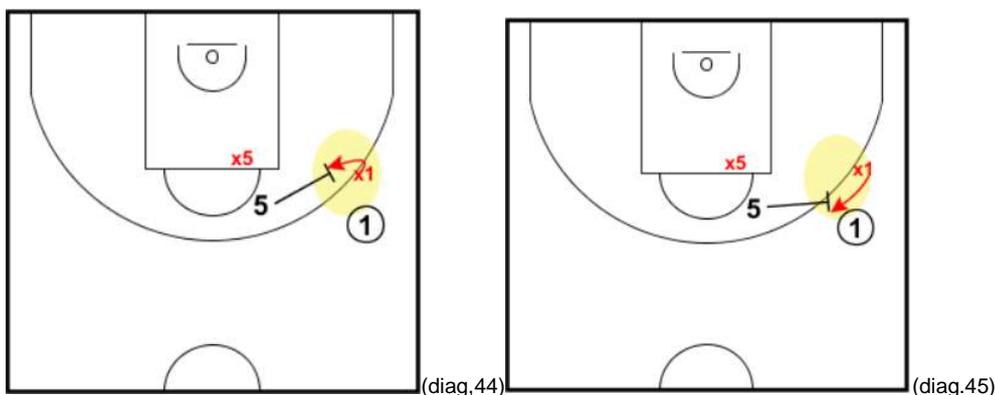
Successivamente , il focus, passa sul bloccante che dovrà avere nel proprio bagaglio sempre **1vs1 senza palla** , per prendere quel vantaggio che potrà andare a aumentare le distanza tra attaccante e difensore con l'obiettivo di generare una separazione.

Il primo obiettivo sarà quello dello slip, cioè fintare il blocco e avendo osservato spazio verso il canestro , il bloccante andrà a prendere vantaggio. (diag.43)



La successiva richiesta, che verrà fatta al bloccante, sarà quella di **guardare** e successivamente anche **anticipare** la scelta difensiva per poter adeguare l'altezza del blocco.

Nei due diagrammi (44-45) si vede come, attraverso il **guardare** , il bloccante può adeguare il blocco, abbassandolo o alzandolo sempre con massima cura del **tempo/spazio** per evitare di commettere fallo.



L'ultimo aspetto importante , del lavoro del bloccante, è quello della tipologia di giro successivo al blocco.

Coach Ponticiello indica il semplice concetto di **spazio-contatto** per poter dare lo strumento ai giocatori di capire quale giro utilizzare.

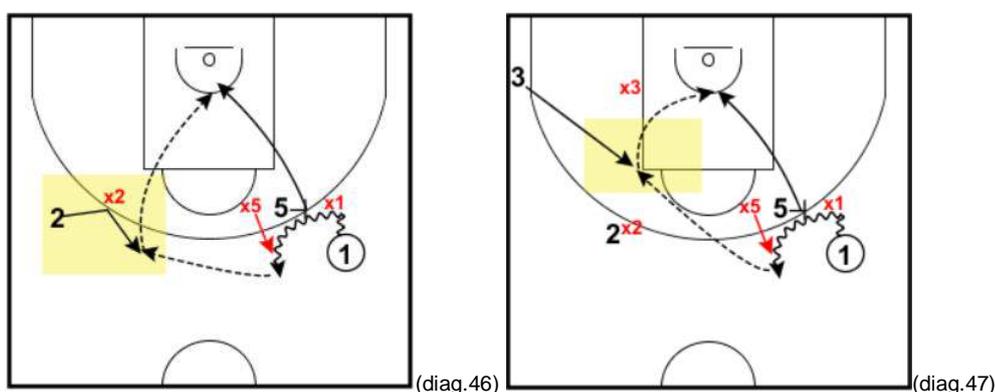
Nel caso in cui ci dovesse essere "luce" tra bloccante e difensore del bloccato il giro più veloce sarà sempre quello frontale, nel caso in cui non ci dovesse essere tale "luce" , essendoci contatto , il giro sarà dorsale anche per favorire una presa di contatto successiva.

In ultima battuta, il coach, analizza l'elemento collaborazione attraverso il lavoro delle parti restanti del pick and roll. In questo caso andrà ad analizzare il lavoro delle sponde durante la collaborazione offensiva complessa.

Il loro lavoro risulta fondamentale per poter mantenere il vantaggio acquisito durante il blocco sulla palla.

Proprio per questo aspetto che , Coach Ponticiello, pone il focus sulla cura degli arresti e del passare la palla **mentre**.

L'aspetto più importante della collaborazione rimane **l'1vs1 senza palla** che deve avvenire rispettando **Tempo/Spazio** del pick. Tale elemento va preso in considerazione come un semplice 1vs1 analizzando e quindi **guardando** quelli che sono i vari spazi di gioco e che la difesa concede.(diag.46-47)



Come possiamo vedere dal diagramma 46, nel preciso momento del pick , **avviene l'1vs1 senza palla** da parte di 2 che gioca per favorire il mantenimento del vantaggio e il successivo passaggio al roll.

Mentre nel diagramma 47, si osserva che il mantenimento del vantaggio avviene grazie a un taglio flash da parte di 3 che , leggendo il forte anticipo di x2, decide di creare una linea di passaggio accorciando lo spazio per un successivo , e più corto, passaggio al rollante.

LE LETTURE SUL PICK

DIFENSORE INSEGUE	DIFENSORE PASSA DIETRO IL BLOCCO	DIFENSORE CAMBIA	DIFENSORE FA FONDO
Cosa fa: Il bloccato Il bloccante Gli altri giocatori			

Coach Ponticiello, esordisce, semplificando il concetto di letture, infatti afferma che la tipologia di letture rimane assolutamente coerente all'aspetto delle collaborazioni offensive complesse lontano dalla palla.

In queste situazioni bisogna sempre partite dal semplice **1vs1 con palla** e andare a visualizzare i casi analizzando i concetti di **spazio/tempo per prendere e mantenere vantaggio**.

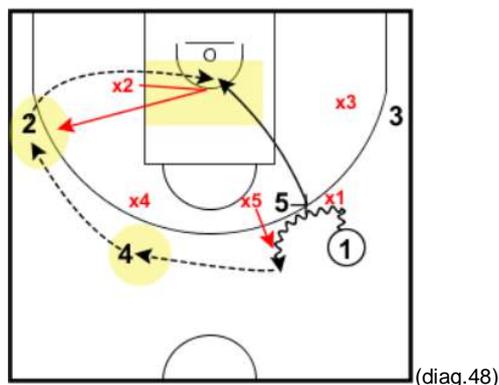
DIFESA SHOW(INSEGUE)

Il primo caso analizzato(diag.48) è quello di show con l'uso della sponda frontale.

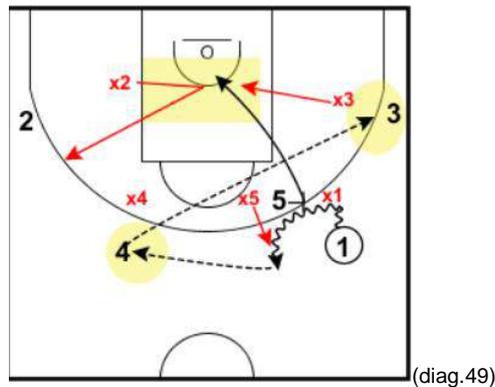
Il palleggiatore stresserà il difensore del bloccante per renderli difficile il recupero e subito dopo andrà a **mantenere** il vantaggio attraverso un passaggio dal palleggio per velocizzare il tempo di gioco.

Il bloccante appena il palleggiatore passerà vicino al blocco andrà a rollare osservando l'area e cercando di togliere, con l'uso del contatto per sigillare, il recupero di un difensore.

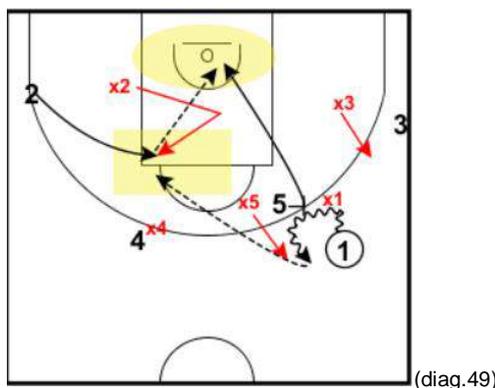
I giocatori in visione del pick giocheranno il loro 1vs1 senza palla per **mantenere** il vantaggio e utilizzeranno rapidi passaggi mentre il bloccante rolla.



Il passo successivo, sarà quello in cui la difesa reagirà al passaggio di uscita e cercherà di negare il vantaggio. (diag.49) Coach Ponticiello semplifica il tutto, parlando sempre di **1vs1 senza la palla per mantenere** andando a guardare lo spazio dato dalla difesa. Come osserviamo dal diagramma, utilizzando un passaggio skip in angolo si mantiene il vantaggio dilatando lo spazio da coprire per la difesa.

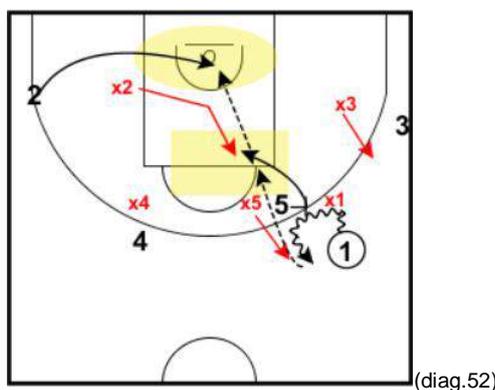


Ulteriore analisi, viene posta sulla possibilità che sia il giocatore senza la palla ad accorciare lo spazio e quindi a favorire un tempo minore di gioco(diag.50). In questo caso osserviamo come, **guardando** il difensore x4, 2 decide di giocare il proprio **1vs1 senza palla**.



In ultima battuta l'analisi ricade sulla possibilità che, sia il bloccante, a favorire un mantenere il vantaggio in spazi corti. (diag.51)

Questo caso il rollante utilizzerà uno short roll per distanziarsi dal suo aiuto e successivamente ci sarà un secondo **1vs1 senza palla** per mantenere il vantaggio acquisito

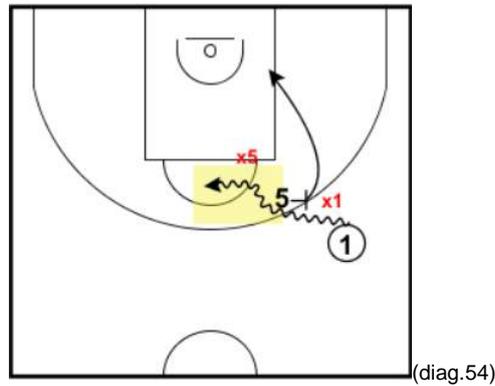


DIFESA CONTIENE

Il secondo caso analizzando è quello della difesa che contiene.

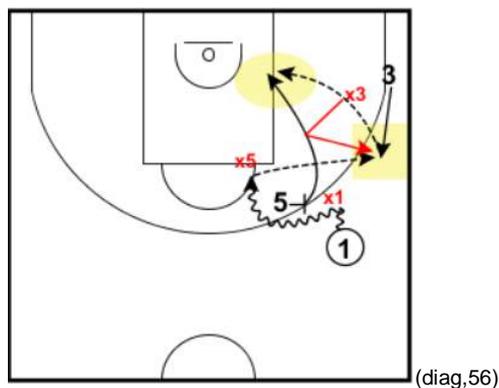
Il focus, in un primo momento, viene posto sul bloccato che dovrà cercare di far dichiarare il difensore del bloccante andando, in un primo momento, ad attaccare per poi allargare e creare una separazione tra lui e il suo diretto avversario (bloccante)

(diag.53)



Successivamente, il focus viene posto sul giocatore lontano dalla palla che dovrà collaborare per **mantenere il vantaggio** e il bloccante che dovrà rollare allontanandosi dal proprio avversario e successivamente sigillarlo creando una linea di passaggio per un facile **concretizzare**

La sponda dovrà correre mentre il pick viene giocato e creare una linea di passaggio in visione, allontanandosi dal proprio avversario che sarà impegnato nella collaborazione difensiva (diag.55)

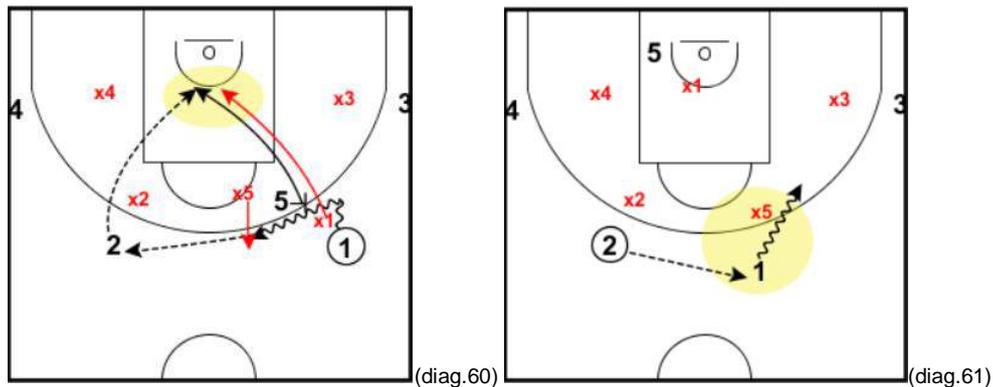


DIFESA CAMBIA

Ultimo caso analizzato è quello in cui la difesa cambia e il concetto rimane di giocare **1vs1 con/senza palla** per attaccare dopo aver dilatato lo spazio di gioco e quindi negare facili aiuti alla difesa.

Il primo caso è quello in cui il palleggiatore, utilizza la sponda frontale per dilatare lo spazio (diag.60).

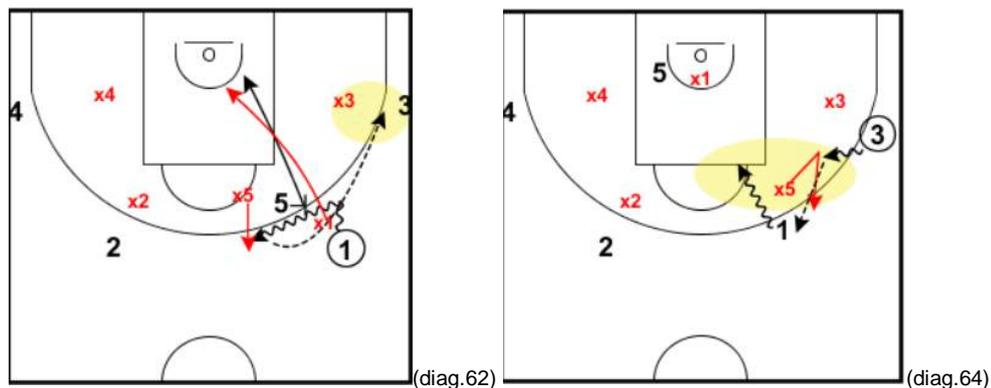
In questo caso, la sponda, giocherà il suo **1vs1 senza palla** per mantenere il vantaggio e deciderà se collaborare con 5 che, utilizzando un giro in base al contatto/non contatto, rollerà al ferro o con 1 che farà 2-3 passi verso la metà campo per dilatare lo spazio da x5 e quindi permettersi di avere più spazio per cambi di velocità e direzione.(diag.61)



Successivamente, si analizza il caso in cui si utilizza la sponda non in visione, quindi dietro.

In questa situazione, sarà 3 a giocare **1vs1 senza palla** per creare una linea di passaggio e il successivo allineamento per giocare il triangolo con il bloccante(diag.62)

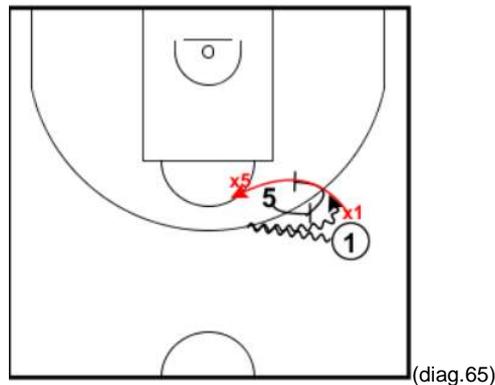
Se non ci dovesse essere il vantaggio interno, 3 giocherà un 1vs1 con palla per cercare di far aiutare x5 e quindi creare una separazione tra lui e 1, che permetterà a quest'ultimo di attaccare meglio e creare un penetro-scarico.(diag.63)



DIFESA PASSA SOTTO

Ultimo caso difensivo è quello, in cui la difesa decide di passare sotto. Il focus viene posto sul lavoro del bloccante, che dovrà fare un re-pick utilizzando un giro frontale che andrà a chiudere lo spazio al difensore. (diag.65)

Il palleggiatore dovrà, non appena giocato il re-pick andare a osservare il comportamento di x1 e capire se dare la priorità al proprio **1vs1 con palla** o al **1vs1 senza palla** del bloccante

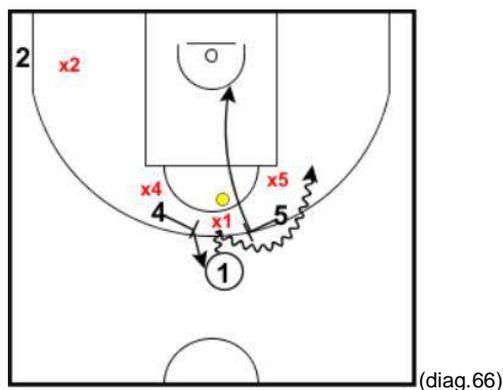


Successivamente vengono presentati altre due tipologie di blocchi sulla palla:

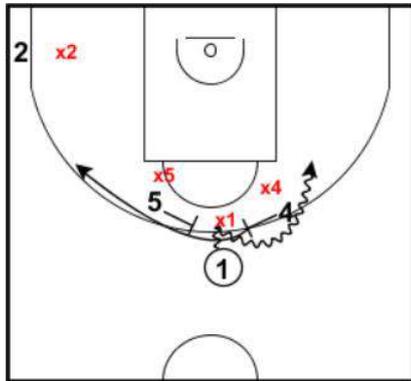
DOPPIO PICK (DOUBLE HIGH)

Situazione molto utilizzata, per dare la doppia opzione al **bloccato di prendere vantaggio**. Il suo primo obiettivo sarà quello di attaccare **1vs1 con palla** per creare un disequilibrio al proprio difensore e successivamente valutare.

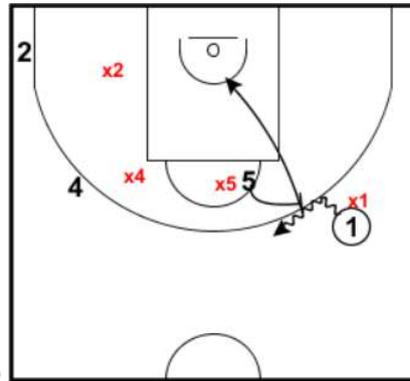
Il primo caso è il più classico, dove il 5 rolla in area, il 4 crea una sponda per **mantenere** il vantaggio acquisito dal roll.(diag.66)



Il secondo caso, molto in voga in questi anni, è quello in cui si utilizza il lato del 4 per prendere vantaggio con un flare e poi si utilizza un pick con 5 per mantenere vantaggio. (diag.67-68)

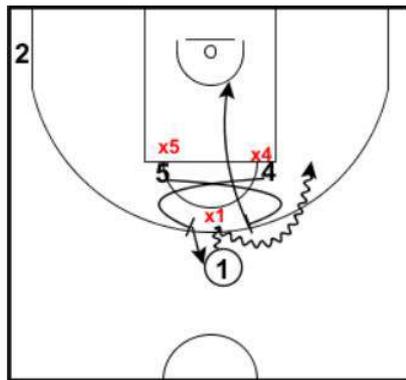


(diag.67)



(diag.68)

Per chiudere, Ponticiello mostra una partenza dinamica, per far sì che ci sia maggiore movimento e quindi un prendere vantaggio vs una difesa in situazione di rincorsa. I giocatori 4 e 5, prima di correre a giocare un doppio pick, lavorano per incrociarsi (o anche bloccarsi) (diag.69)



(diag.69)

In un recap, Ponticiello mostra anche una situazione di Double-High dove 4 aiuterà a mantenere il vantaggio attraverso uno screen away sul lato debole (diag.69 b)



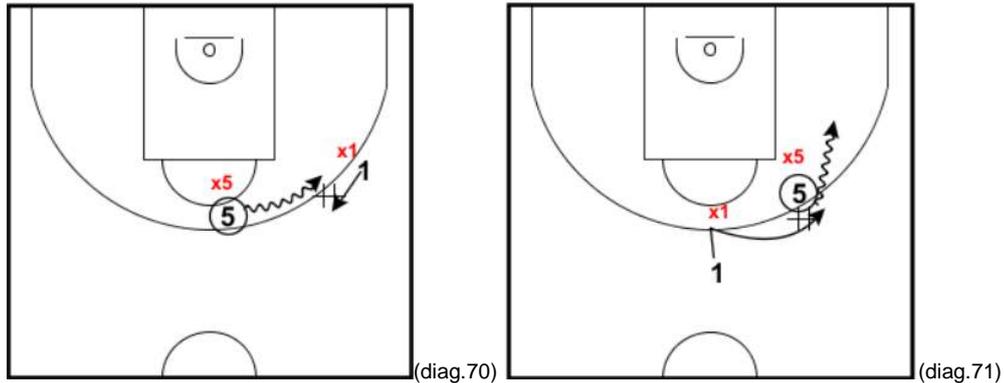
(diag.69 b)

HAND-OFF

. Nasce da due situazioni soprattutto:

- Bloccante si avvicina in palleggio (diag.70)
- Hand-off per mantenere un vantaggio acquisito con 1vs1 senza palla (diag.71)

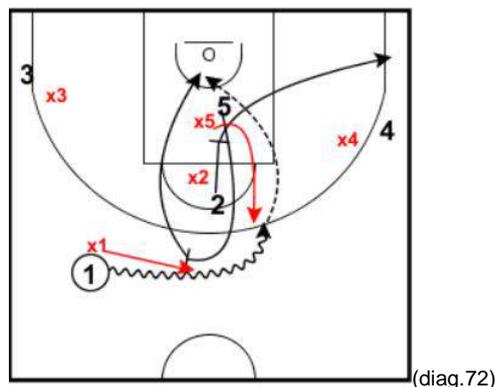
Nell'hand-off risulta importante la cura del giro da parte del bloccante che, osservando la reazione difensiva, dovrà girarsi frontalmente o dorsalmente per creare spazio e facilitare la presa della palla da parte del compagno.



ANALISI CLIP

Come consuetudine, Coach Ponticiello, attraverso alcune clip , presenta e analizza alcune “casistiche” per poter far passare alcuni messaggi.

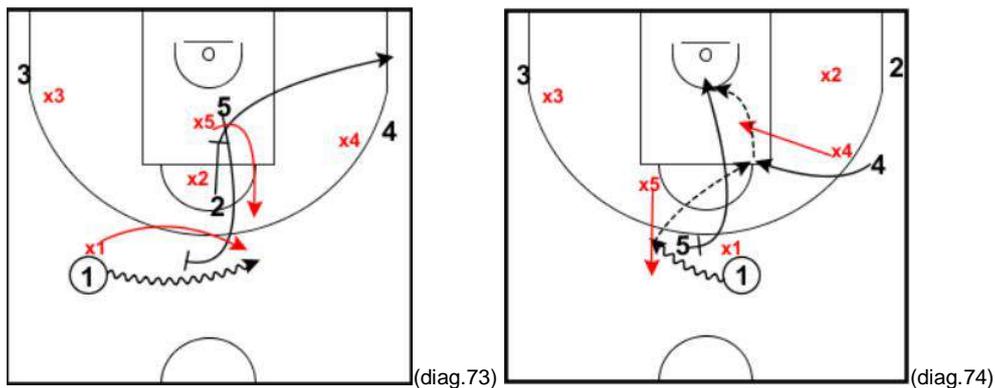
ESEMPIO 1



In questa situazione, 2 porta un blocco per facilitare la corsa di 5, che andrà a portare un pick and roll. Avendo creato separazione , la difesa sarà contenitiva e con un roll profondo 5 prende il vantaggio, che 1 manterrà attraverso un passaggio rapido, anche grazie al **guardare** il difensore sul lato debole(x3) (diag.72)

Il focus viene posto sul **1vs1 senza palla** di 5 prima del blocco e dopo il blocco.

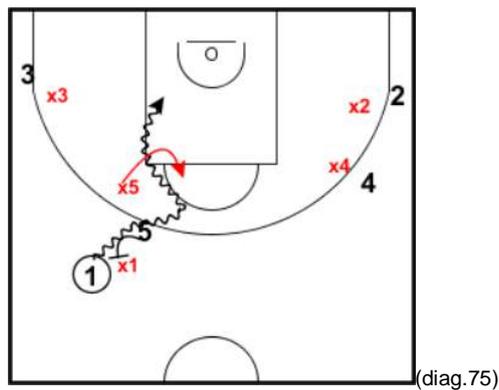
ESEMPIO 2



Stessa medesima situazione, ma adesso la difesa decide di passare in terza, e quindi l'attacco reagirà con un re-pick, ovvero un giro frontale, per prendere spazio nei confronti del difensore. (diag.73)

Successivamente la difesa reagirà con un cambio e il roll sarà per **prendere il vantaggio** ma il grande lavoro sarà da parte di 4, che con un taglio flash, sarà bravo a **mantenere il vantaggio** andando a punire l'aiuto accorciando lo spazio. (diag.74)

ESEMPIO 3



Nell'ultimo caso, la difesa decide di fare "fondo", la reazione del bloccante per **mantenere il vantaggio** acquisito da 1 con **1vs1 con palla**, sarà quella di cambiare angolo di blocco con frontale e il palleggiatore sarà bravo a mantenere ulteriormente tale vantaggio con l'utilizzo di due "snake" cioè lavori in palleggio per attaccare lo spazio creatosi tra bloccante e il suo diretto avversario. (diag.75)

PROPOSTA DIDATTICA-COACH ROCCA ROBERTO

COLL.OFFENSIVA COMPLESSA BLOCCA IL BLOCCANTE

PARTE CENTRALE

Presentazione Collaborazione (diag.1-2)

Obb: Pv e Mv con Blocchi /Tempi e Spazi della Collaborazione /Mv usando i blocchi.

Focus: Uso Arresti/Perni.

Descrizione: Presentazione dei Tempi e Spazi della Collaborazione

Mv col 2° Blocco (Palla in guardia)(diag.3)

Obb: Mv osservando il difensore del bloccante vs difesa che taglia 1° blocco/che taglia o insegue il 2° blocco

Focus:Giocare 1vs1 ,Fondamentali del Passatore, Guardare Dif.Bloccante

Descrizione: 4vs4 Agonistico sul lavoro presentato con difesa che Taglia

Mv col 2° Blocco(con palla in post basso)(diag.4)

Obb:Mv osservando il difensore del bloccante vs difesa che insegue 1° blocco e taglia o cambia sul 2° blocco

Focus:Fondamentali del Passatore , Mv con palla in post basso

Descrizione:C Passa la palla a 1 e successivamente rapido ribaltamento per portare la palla in post basso.

Pv col 1° blocco e Mv col 2° blocco da spostamento (diag.5)

Obb: Verifica Parziale vs difesa libera di scegliere + Transiz.Difensiva

Focus:1vs1 senza palla,uso del palleggio per aprire linee di pass.

Descrizione: 1 stressa il proprio difensore e da il via alla situazione, successivamente si gioca 5vs4 + 1 per la transizione difensiva



PROPOSTA DIDATTICA- COACH DIMA MASSIMO

COLL.OFFENSIVA COMPLESSA PICK AND ROLL VS DIFESA CONTENITIVA/AGGRESSIVA

PARTE CENTRALE

Presentazione Coll.Offensiva 4vs0 (diag.1-2)

Obb: Cura dei Tempi/Spazi nella Collaborazione tra bloccante e bloccato

Focus: Zona di Blocco / Angolo di Blocco/ 1vs1 per Pv

Descrizione: 4vs0 da 1vs1 con Palla e Senza Palla.

2vs0 collaborazione dal Pick(diag.3)

Obb: Cura del Tempo/Spazio nella Collaborazione tra bloccato e sponda

Focus: Zona di Blocco / Angolo di Blocco / 1vs1 per Pv

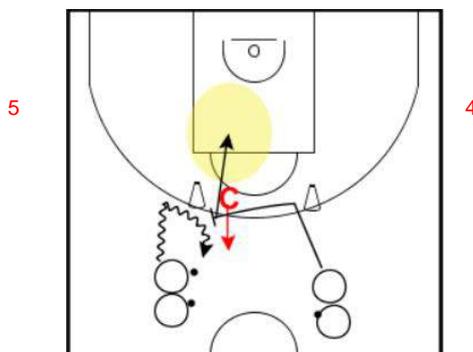
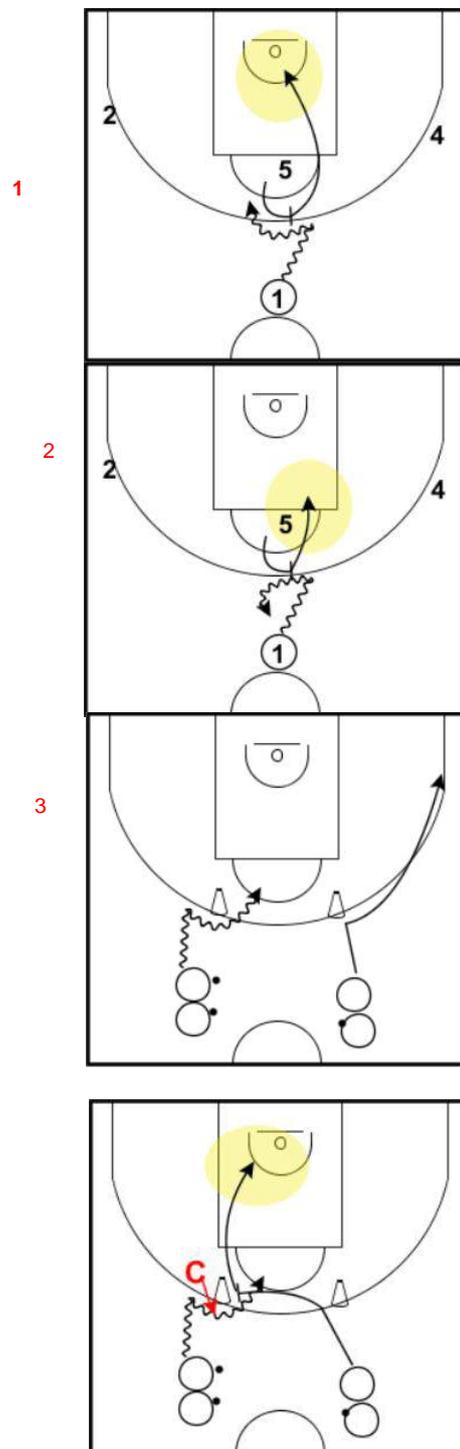
Descrizione: Giocatore con Palla gioca il suo 1vs0 e il compagno mantiene il vantaggio spaziandosi. Esercizio in continuità

2vs0 collaborazione sul Pick vs C(diag.4-5)

Obb: Cura del Tempo/Spazio nella collaborazione tra bloccato e bloccante osservando il comportamento di C

Focus: Zona di Blocco / Angolo di Blocco / 1vs1 per Pv con e Senza Palla

Descrizione: Giocatore con palla gioca il suo 1vs0 e il compagno gioca il suo senza palla. Si osserva il comportamento aggressivo/ contenitivo di C.

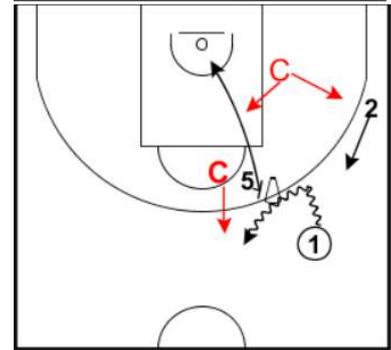
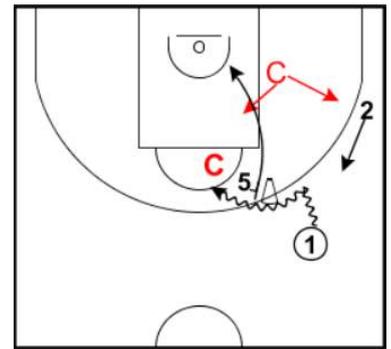


3vs2(C) collaborazione sul Pick(diag.6-7)

Obb: Cura del Tempo/Spazio nella collaborazione tra bloccato, bloccante e sponda osservando il comportamento dei 2 C

Focus: Zona di Blocco / Angolo di Blocco / 1vs1 per Pv con e Senza Palla

Descrizione: Giocatore con palla gioca il suo 1vs0 e il compagno gioca il suo senza palla. Si osserva il comportamento aggressivo/ contenitivo di C



4vs4 Verifica Parziale (diag.8-9)

Obb: Verifica Parziale del Lavoro Svolto . Lavoro in continuità

Focus: Zona di Blocco / Angolo di Blocco / 1vs1 per Pv e Mv

Descrizione: 4vs4 in continuità con difesa libera, subito dopo il 4vs4 rapida apertura a c e si gioca in continuità

Verifica 5vs5



MODULO 4

COLLABORAZIONI DIFENSIVE

STRUMENTI TECNICI/TATTICI

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

CONTESTUALIZZAZIONE

Le collaborazioni difensive, nascono dalla semplice idea di **1vs1 lontano dalla palla e 1vs1 sulla palla**. L'idea è quella di **PRENDERE VANTAGGIO** togliendo lo spazio/tempo dell'attacco

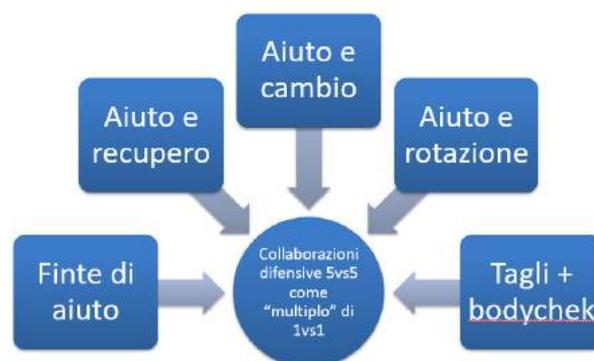
Sono fondamentali i concetti di **Guardare** per poter riconoscere la situazione e **Toccare** per la gestione dei contatti di gioco.

Importante risulta l'aspetto dei piedi e dei giri per facilitare la **difesa lontano/sulla palla**

LEZIONE

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

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



DIFESA BLOCCHI COMPLESSI LONTANO DALLA PALLA

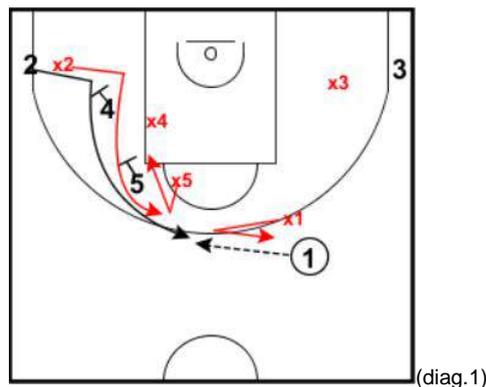
DIFESA STAGGER

La prima situazione di analisi da parte del Coach ricade sul Blocco Stagger. Ponticiello invita a spezzettare questo blocco come se fosse un blocco semplice e a dare strumenti ai tre protagonisti per lasciare loro la capacità di guardare.

In questo caso(diag.1) il lavoro del difensore del bloccato sarà quello di accorciare con un contatto per creare anche disequilibrio e sfilare subito sopra il blocco, per poi riavvicinarsi e inseguire sul blocco accorciando i passi.

I difensori dei bloccanti invece dovranno essere attivi sulla linea di passaggio mantenendo le giuste distanze tra palla e uomo sul lato debole. X4 sarà pronto a proteggere l'area dai tagli, mentre x5 sarà attivo sul ricciolo stretto con un bump e recupero e con un aiuto e recupero rapido sul ricciolo largo.

Lavoro fondamentale sarà quello del difensore sulla palla che metterà una fortissima pressione sulla palla e sul ricciolo interverrà con un aiuto e recupero per permettere al difensore del bloccato di recuperare



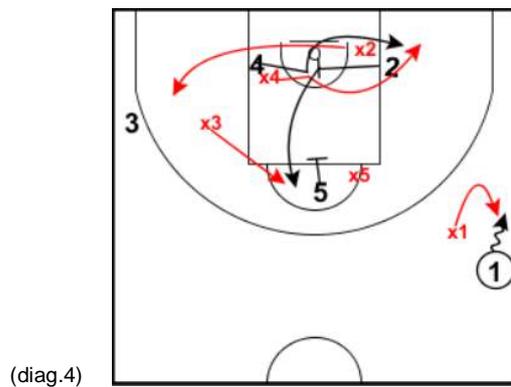
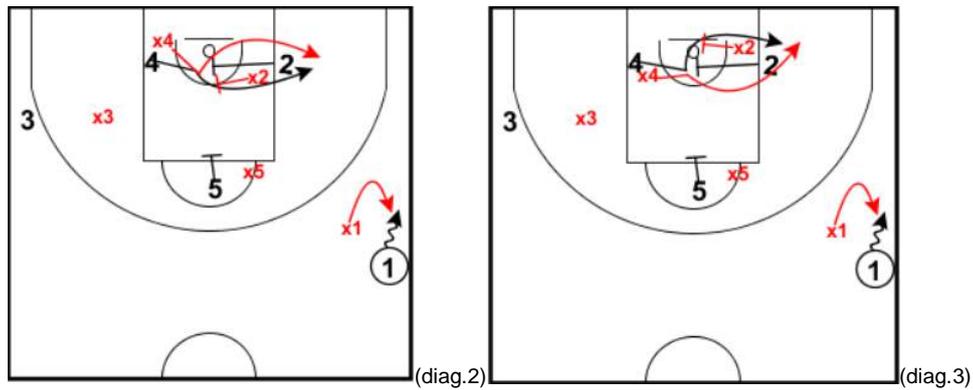
DIFESA BLOCCA IL BLOCCANTE

La seconda situazione invece sarà quella di analizzare il bloccare il bloccante. Qui saranno fondamentali i vari **1vs1 su palla e lontano dalla palla** per favorire la collaborazione.

In questo caso(diag.2) avremo forte pressione sulla palla da parte del difensore del palleggiatore per schermare il passaggio e non facilitare l'allineamento. Il difensore del bloccato potrà decidere di spingere verso l'alto(diag.2) o spingere verso il basso(diag.3) Nel primo caso dovrà aprirsi, utilizzando l'avambraccio per dare la direzione certa al suo avversario e passare sotto il blocco, favorito dal difensore del bloccante che utilizzerà un bump per rallentare la corsa.

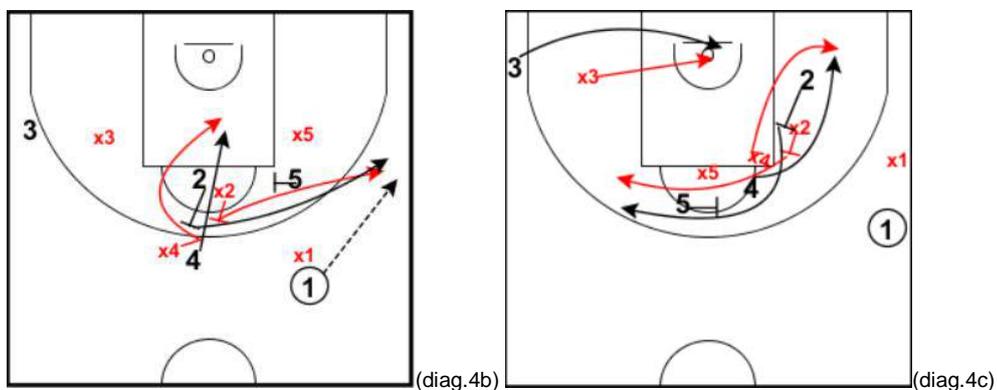
Nel caso in cui il difensore del bloccato opti per spingere verso il basso, dovrà aprirsi e scivolare sopra il blocco per recuperare subito sulla linea di passaggio con un anticipo a $\frac{3}{4}$ anche grazie al lavoro di bump.

In tutto ciò può essere molto importante il difensore sul lato debole che potrebbe essere pronto a un cambio rapido. (diag.4)



Un secondo caso di Bloccare il Bloccante è quello denominato “CSKA” (diag.4b). In cui l’idea è quella di spingere verso la palla (x4) e permettere a 2 di giocare il suo **1vs1 senza palla** contro il suo diretto avversario , potendo fare un bump e recuperare , anche grazie all’aiuto di x5 che concederà spazio. Il lavoro di x4 sarà quello di spingere verso la palla e poi passare sotto.

Il terzo caso invece sarà quello di uno zipper rovesciato(diag.4c) in cui la idea di spazio tempo sarà la stessa andando a valutare dove si trova la palla e dove sta andando il mio diretto avversario.



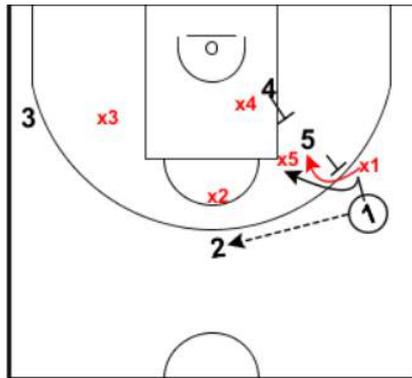
L’idea rimane quella, attraverso il guardare , di avere uno strumento che ci permetta di valutare spazio/tempo nel 1vs1 senza palla e risolvere la situazione un’idea comune.

DIFESA BLOCCHI CIECHI IN SEQUENZA

Ultimo aspetto visto, per quanto concerne i blocchi complessi lontano dalla palla è quello dei blocchi ciechi in serie.

Qui Coach Ponticiello si sofferma soprattutto sulla cura del lavoro del difensore del bloccato che per negare dovrà aprirsi (diag.5a) e inseguire, mentre se dovesse decidere di tagliare dovrà aprirsi al contrario e scivolare sopra il blocco. (diag.5b)

L'aspetto fondamentale viene dato soprattutto al lavoro di grande pressione sulla palla.



(diag.5 a)



(diag.5 b)

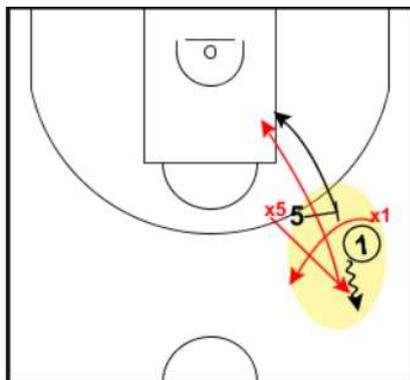
DIFESA BLOCCHI SULLA PALLA

Ultimo aspetto citato da Ponticiello cioè il posizionamento dei difensori che subiscono il blocco cieco, rimane coerente con il lavoro che dovrà andare a fare il difensore del palleggiatore sul pick and roll.

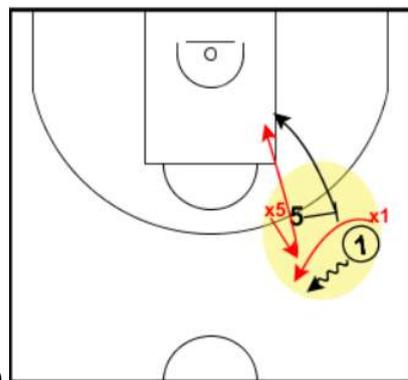
DIFESA SHOW

In questa situazione il lavoro del difensore del palleggiatore sarà quello di togliere spazio e tempo al suo diretto avversario cercando di "creare luce" tra bloccante e bloccato. L'aspetto tecnico sarà quello di utilizzare l'avambraccio per avere contatto e i piedi a favorire una creazione di spazio.

Mentre il difensore del bloccante potrà avere due opzioni. La prima (diag.6) dove esce in modo perpendicolare e tiene due palleggi. Il secondo (diag.7) x5 esce forte e porta indietro la palla mentre x1 passa sotto il recupero di x5 che sarà con le braccia alte.



(diag.6)



(diag.7)

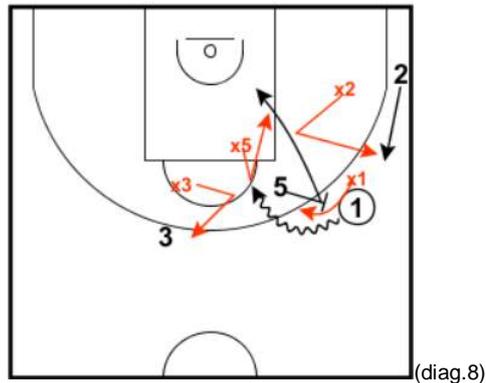
DIFESA CONTENIMENTO

Il difensore del bloccato deve portare il palleggiatore verso il blocco forzandolo (negandogli quindi di andare in direzione opposta al blocco, ponendo l'avambraccio sul fianco di questi), se non riesce a forzare, insegue l'attaccante con palla.

Il lavoro difensivo del difensore del bloccante, è simile a quello che fa il portiere della pallanuoto.

Muovere le braccia per occupare spazio aereo e muovere i piedi per rimanere a galla (per essere reattivo negli spazi brevi con situazioni di avanzamento e arretramento).

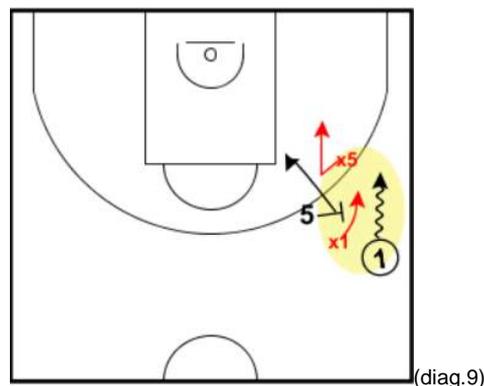
Cercando di non concedere mai al rollante di tagliare dietro la sua schiena. (diag.8)



DIFESA FONDO

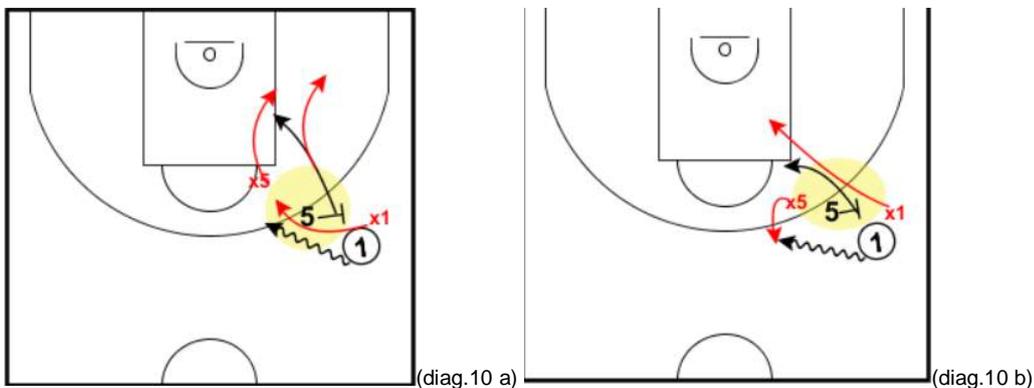
La difesa fondo è una difesa contenitiva che porta il palleggiatore in una zona di campo non voluta (utilizzabile anche sul centro per concedere, magari la mano debole)

L'idea più importante viene posta su x1 che dovrà con l'avambraccio cercare di portare verso l'angolo il palleggiatore, mentre x5 sarà con mani e piedi attivi per tenere sotto controllo il proprio **1vs1 senza palla** e proteggere la linea di penetrazione. (diag.9)



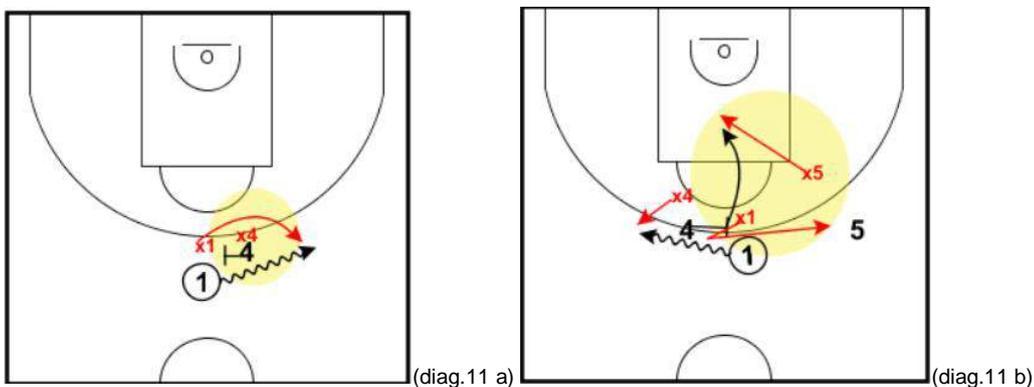
DIFESA CAMBIA

Il cambio è un cambiare le proprie competenze di **1vs1 con e senza la palla**, con x5 che andrà ad aggredire la palla e x1 deciderà (in base alla pericolosità del giocatore) se difendere da sotto (magari per togliere un roll) o da sopra (magari per togliere un pop)
(diag.10 a- 10b)



DIFESA PASSA SOTTO (SQUEEZE AND UNDER)

In questa situazione x4 dovrà stringere, schiacciare il bloccante e lasciare passare il difensore del bloccato sotto (squeeze and under). X1 deve sfilare sotto il blocco e se 1 vuole tirare, X4 alza un braccio per ostacolare il tiro. (diag.11 a)
In caso di cambio angolo di blocco ci sarà un cambio a 3, per facilitare il lavoro difensivo.(diag.11 b)

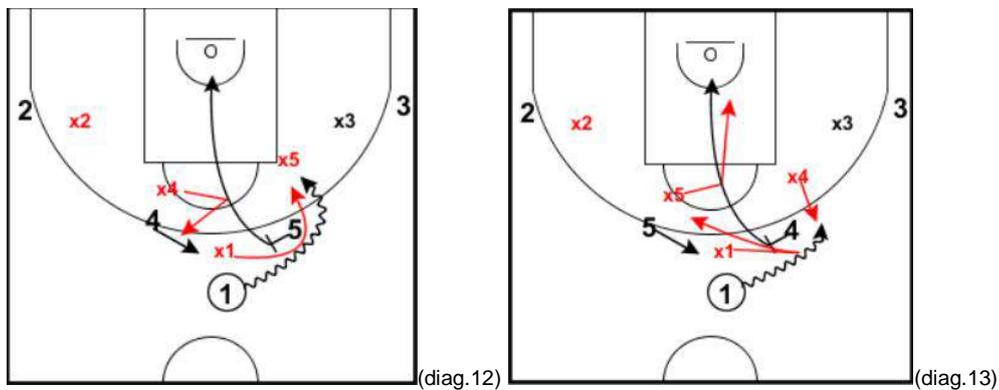


DIFESA DOUBLE HIGH

Il blocco sulla palla viene analizzato anche nella situazione di Double high. Con due idee coerenti a quello fin qui mostrato.

La prima idea, è quella di fare contenimento(diag.12) con forte pressione da parte di x1, lavoro di finte e recupero da parte di x5 ma soprattutto un gran lavoro di posizionamento “mentre” la palla si sposta da parte di x4 che dovrà successivamente fare un bump e recuperare sulla linea di passaggio.

La seconda idea invece è quella di un cambio a 3(diag.13) in cui sarà x4 a prendere la palla, x5 farà un bump che diventerà uno strumento per rallentare la corsa per facilitare il suo “accoppiarsi”, mentre x1 seguirà la palla per poi correre subito ad accoppiarsi con 5 che avrà accorciato.



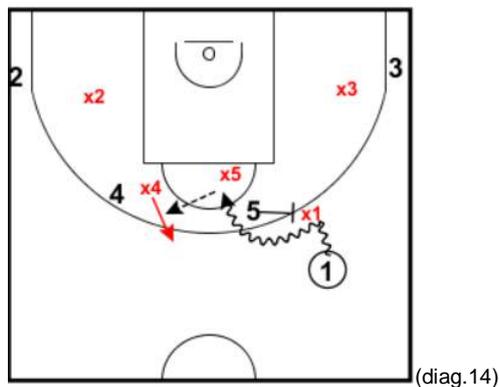
ANALISI CLIP

Come consuetudini, Coach Ponticiello, utilizza alcune clip per poter mettere a fuoco le situazioni appena viste e favorirne un migliore apprendimento tramite la parte video

ESEMPIO 1

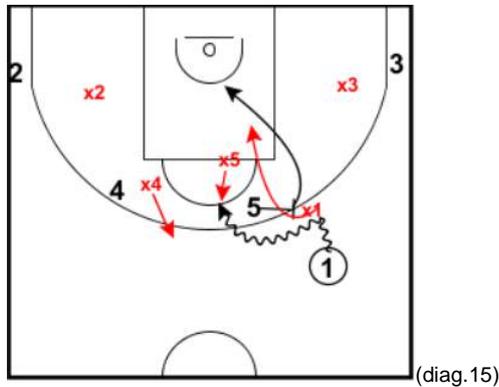
Nella prima clip osserviamo come sia importante il lavoro dello “schermare” da parte del difensore vicino alla palla ma non impegnato direttamente nel pick and roll.

Attraverso un cambio di posizionamento, da aperto passa a una posizione di torsione, dando le spalle al proprio avversario ma andando con le mani sulla linea di passaggio(diag.14)



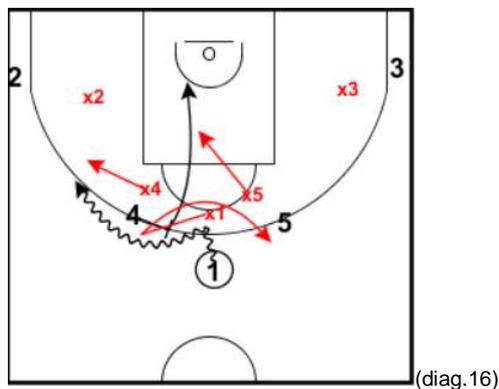
ESEMPIO 2

Il secondo caso è quello di un semplice cambio sul pick and roll, dove , i due giocatori si scambiano le loro competenze di **1vs1**. Il Giocatore interno ferma la palla, mentre l'esterno superato il bloccante andrà, utilizzando le mani ad ostacolare il passaggio battuto, ad accoppiarsi con il rollante(diag.15)



ESEMPIO 3

Il Passo successivo, viene mostrato con una clip riguardante il cambio a 3 sulla situazione di double high. In questo caso , il difensore del rollante andrà ad accoppiarsi la palla , il giocatore interno lato debole aggiusterà il suo posizionamento per potersi accoppiarsi velocemente con il rollante e il difensore della palla , anche grazie a una lettura errata da parte dell'attacco, si accoppierà con il secondo interno pronto a diventare sponda per il mantenimento del vantaggio(diag.16)

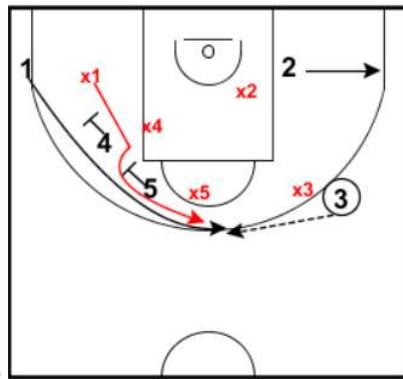


ESEMPIO 4

L'ultima situazione analizzata è quella più completa, dove l'attacco usa una situazione di blocco cieco shuffle , uno stagger e un pick and roll per mantenere il vantaggio. In questa situazione la difesa viaggia di principi, andando sopra il blocco cieco, tagliando e inseguendo sullo stagger e facendo under e cambio a 3 sul pick/ri-pick.(diag.17 a-b-c-d)



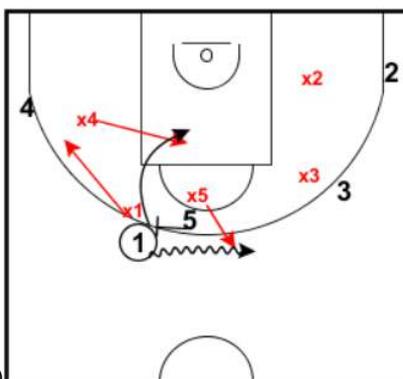
(diag.17 a)



(diag. 17 b)



(diag.17 c)



(diag.17 d)

PROPOSTA DIDATTICA – COACH CIPRIANI – COLL.DIFENSIVE SU BLOCCHI COMPLESSI
 STAGGER(SEGUIRE)+PICK(SHOW)

PARTE CENTRALE

4vs4 Presentazione (diag.1-2)

OBB: Difesa stagger (Seguire)+ Difesa Pick (Show)

FOCUS: Posizionamento, Parlare,Guardare,Pressione sulla palla

Descrizione: Presentazione 4vs4 sull'idea difensiva

3vs4 + A (diag.3)

OBB: Pv/Mv Stagger + Pick

Focus: Posizionamento, Parlare,Guardare,Pressione sulla palla

Descrizione: Parte del Gioco con un sovrannumero difensivo .

2vs4 + 2 A(diag.4)

OBB: Pv/Mv Stagger + Pick

Focus: Posizionamento, Parlare,Guardare,Pressione sulla palla

Descrizione:Parte del gioco con 2 appoggi .

2vs3+2 A(diag.5)

OBB:Pv/Mv Stagger + Pick

Focus: Posizionamento, Parlare,Guardare,Pressione sulla palla

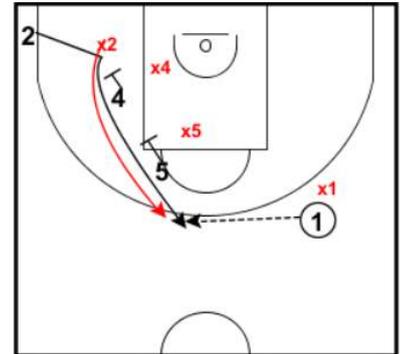
Descrizione: Parte del gioco con 2 appoggi.

2vs2 + 2 A(diag.6-7)

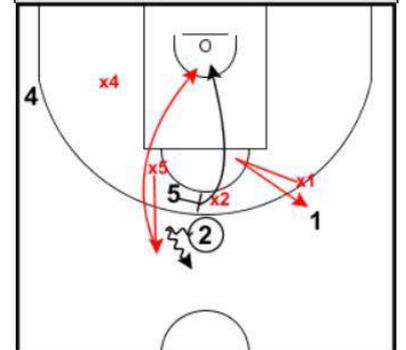
OBB:Pv/Mv Stagger + Pick

Focus: Posizionamento , Parlare , Guardare, Pressione sulla palla

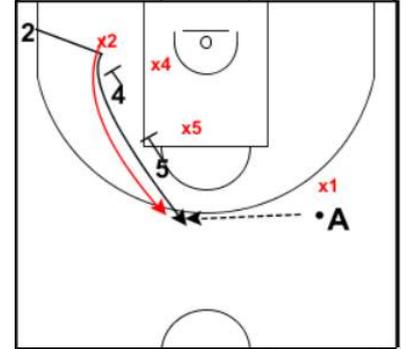
1



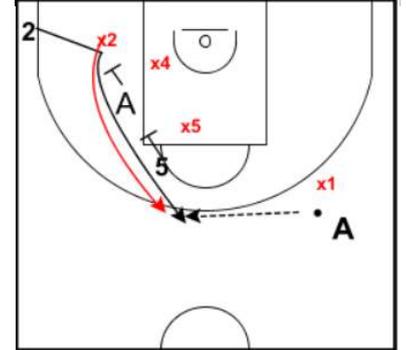
2



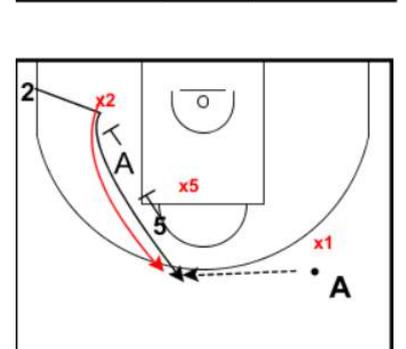
3



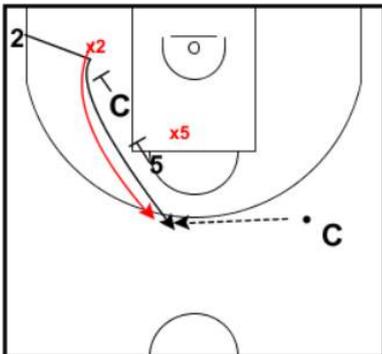
4



5



7



6



PROPOSTA DIDATTICA – IACOZZA – COLL.DIFENSIVE SU BLOCCHI COMPLESSI
DIFESA PICK LATERALE (CONTENIMENTO)

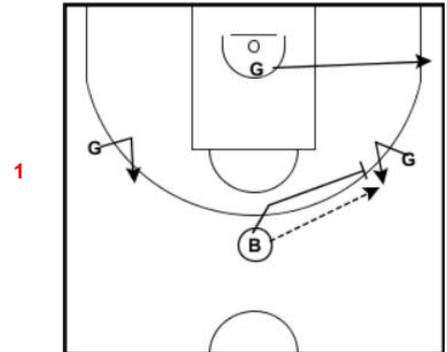
PARTE CENTRALE

4vs4(diag.1-2)

OBB:Alterare Spazio/Tempo del Blocco.Rallentare roll con bump
diminuire spazio con uso delle finte

Focus:Parlare,Toccare,Anticipo Aperto,Finte e Recupero

Descrizione: 4vs4 Globale . Guardia si apre lato forte. Lungo rol

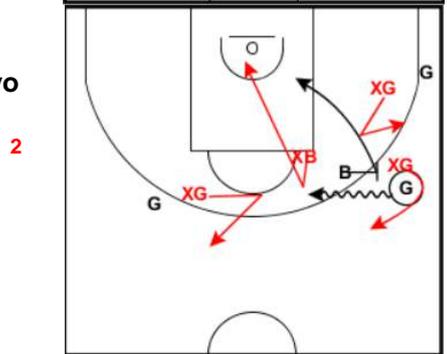


4vs4(diag.3-4)

OBB: Cambio in caso di Pop. Curare l'uso delle mani attive

Focus: Parlare, Toccare,Posizionamento Lato debole,Cambio difensivo

Descrizione: 4vs4 Globale, Guardia si apre lato debole. Lungo Pop

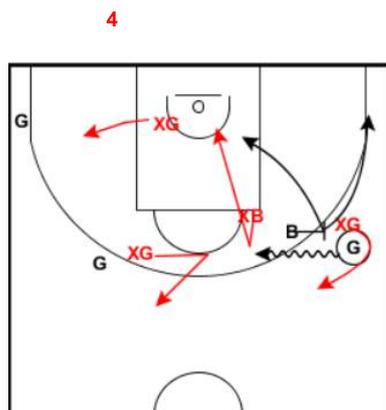
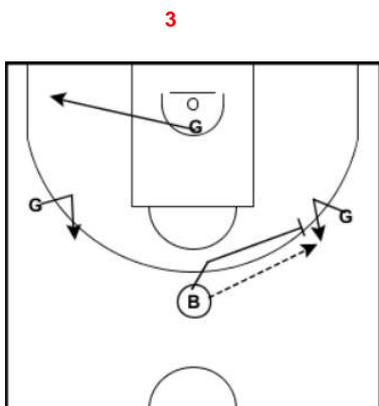
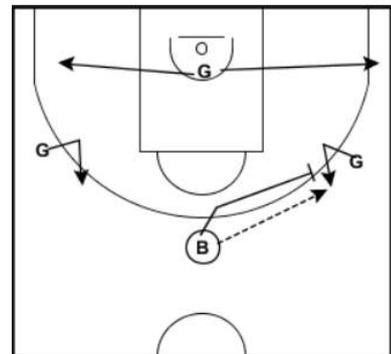


4sv4(diag.5)

OBB: Verifica Parziale

Focus:Fondamentali Tecnici-Tattici Visti

Descrizione: Attacco Libero di aprirsi dove vuole. Si gioca 4vs4 con uso del pick



MODULO 5

COSTRUZIONE DI UN ATTACCO ALLA DIFESA AD UOMO

STRUMENTI TECNICI/TATTICI

TECNICI	TATTICI
<i>POSIZIONAMENTO</i>	<i>GUARDARE</i>
<i>PASSAGGIO/PALLEGGIO</i>	<i>TOCCARE</i>
<i>TAGLI/BLOCCHI</i>	<i>PARLARE</i>

CONTESTUALIZZAZIONE

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

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

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

“ non procedere nella costruzioni da un punto troppo lontano e per parti troppo piccole”

LEZIONE

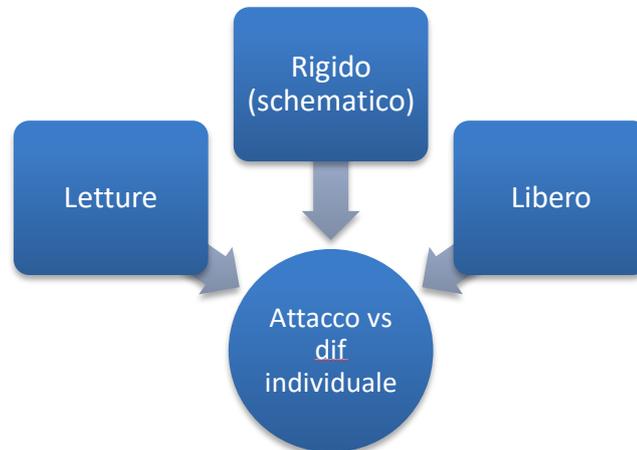


Coach Ponticiello esordisce parlando della costruzione di un attacco come un puzzle, cioè una serie di collaborazione che vanno assemblate e messe in relazione tra di loro per ottenere il risultato che è la costruzione finale.

Nella costruzione di un attacco, per settore giovanile, bisogna tenere conto soprattutto della propedeuticità.

Ovvero la capacità, tramite le situazioni di gioco, di allenare, e dare strumenti di futuro problem solving ai ragazzi

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



Questi sono dei punti di riferimento nella costruzione di un attacco. Ma considerando che gli attacchi a schema fisso non possono che prevedono delle letture che li rendano efficaci, lo schema riportato va considerato come un mero quadro di riferimento, utile a decifrare il modello del gioco che si sta costruendo, ma senza astratte semplificazioni.

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

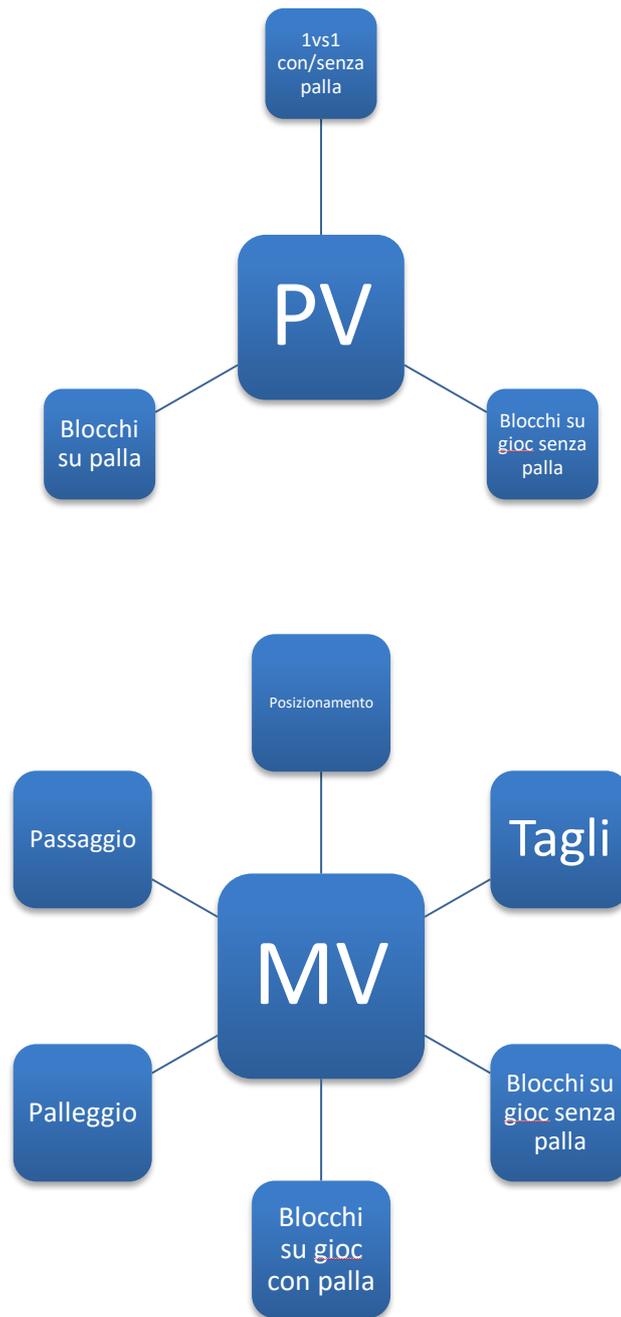
La costruzione dell'attacco si sviluppa tramite le modalità del **prendere, mantenere e concretizzare il vantaggio.**

GRIGLIA OBIETTIVI NELLA COSTRUZIONE

- a) ***PV/MV - entrata nel gioco e blocco cieco,***
- b) ***PV/MV - flare + p&r,***
- c) ***PV/MV - triangolo laterale,***
- d) ***PV/MV - bloccare il bloccante.***

Strumenti: 5vs0 di presentazione,

esercitazioni per obiettivi di 4vs0, 4vs4, 4vs4 + appoggio e 5vs5



I blocchi per prendere vantaggio possono essere:

- Singoli
- Multipli

I fondamentali o le collaborazioni per mantenere il vantaggio sono:

- Posizionamento
- Passaggi
- Tagli
- Palleggio

- Blocchi su giocatore senza palla
- Blocchi su giocatore con palla

I blocchi per prendere vantaggio possono essere:

- Singoli
- Multipli

I fondamentali o le collaborazioni per mantenere il vantaggio:

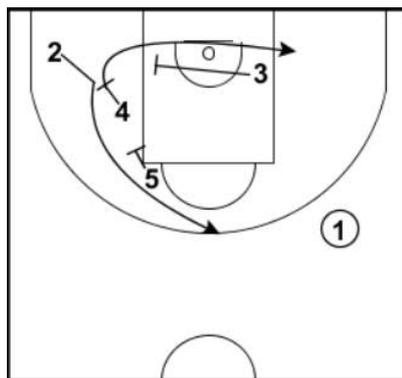
- Posizionamento
- Passaggi
- Tagli
- Palleggio
- Blocchi su giocatore senza palla
- Blocchi su giocatore con palla

ESEMPI

Coach Ponticiello, per prima cosa, mostra una vecchia situazione di gioco(diag.1) .

Un insieme di due tipologie di blocchi, uniti per due obiettivi.

Nel diagramma si vede una situazione di Stagger per poi utilizzare un blocco orizzontale per mandare spalle il primo bloccante.



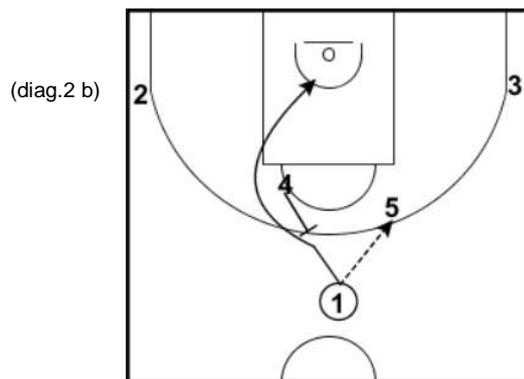
(diag.1)

Il secondo caso, mostrato da Ponticiello, è quello di una situazione di gioco con una serie di collaborazioni offensive semplici e complesse, per avere più situazioni vantaggiose.

1 passa la palla a 5, dopo che 5 ha sfruttato il blocco d'entrata da parte di 4, e sfrutta il blocco cieco di 4 per poter attaccare l'area e **prendere vantaggio**(diag.2 a - b).



(diag.2 a)

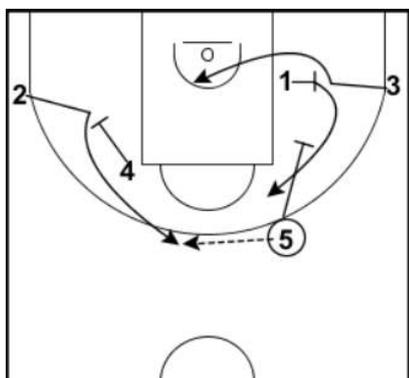


(diag.2 b)

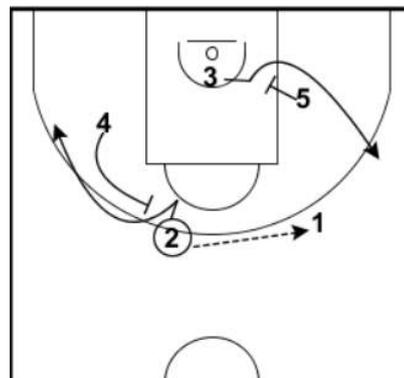
Contemporaneamente, 4 porta un blocco verticale a salire per liberare 2 e 1 lavora per un blocco cieco per 3 e sfrutta il blocco di 5 a salire (diag.3)

In questa situazione, 1 avendo palla diventa il punto di visione, per poter valutare se il vantaggio viene preso da 2 attraverso il flare o da 3 con l'utilizzo dell'uscita a 45° verso l'ala(diag.4)

(diag.3)

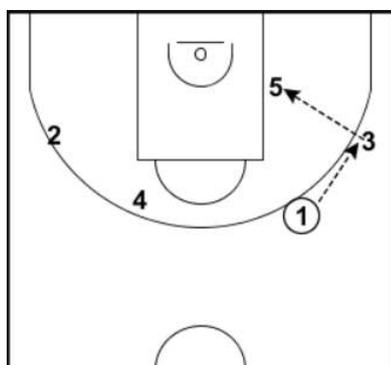


(diag.4)

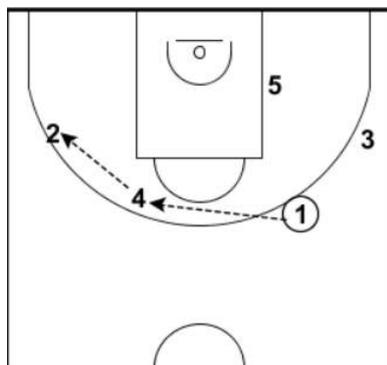


Se 1 dovesse giocare per il lato di 3, la prima opzione è sicuramente quella di giocare triangoli per il giocatore interno che ha sigillato dopo il blocco(diag.5)

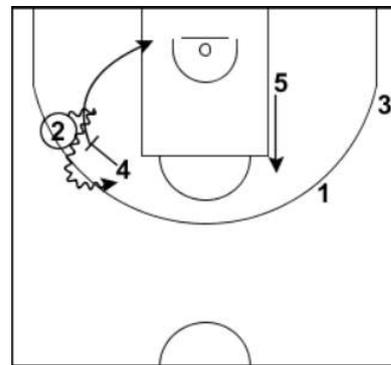
Se invece si dovesse andare verso il flare, 2 cercherà di giocare il suo 1vs1(reject) e poi si utilizzerà un blocco sulla palla per mantenere il vantaggio o un ribaltamento e blocco sulla palla(diag.6-7)



(diag.5)



(diag.6)



(diag.7)

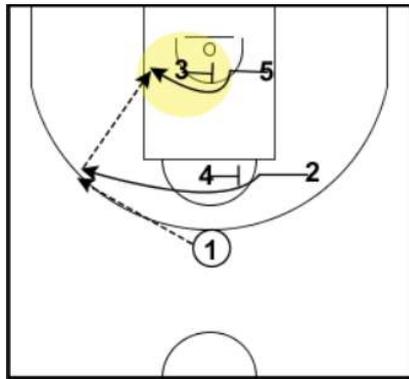
Questa costruzione verrà analizzata nel dettaglio della proposta didattica proposta a fine capitolo.

Coach Ponticiello, successivamente mostra, una costruzione d'attacco di lettura, cioè, una situazione di attraversamento e blocco orizzontale per far **prendere vantaggio** a un giocatore interno in post basso(diag.8)

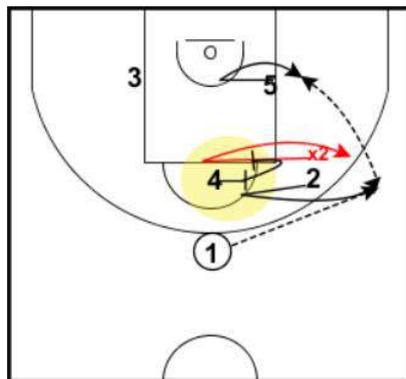
Dove la semplice analisi del posizionamento del difensore x2, porta l'attacco a reagire e a mantenere il vantaggio con un cambio di angolo di blocco e un giro frontale/dorsale del giocatore interno per giocare il suo **1vs1 senza palla** (diag.9)

Ulteriore lettura, potrebbe essere quella dove 3 riconosce un vantaggio fisico e gioca il

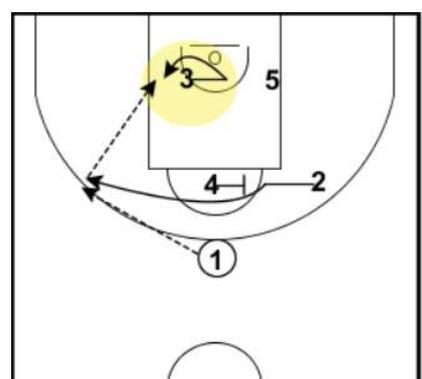
suo 1vs1 senza palla, fintando di giocare un blocco orizzontale per prendere vantaggio sulle tacche (diag.10)



(diag.8)



(diag.9)

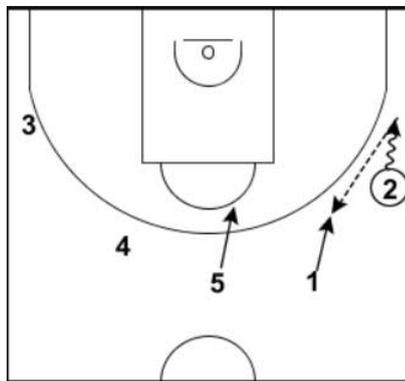


(diag.10)

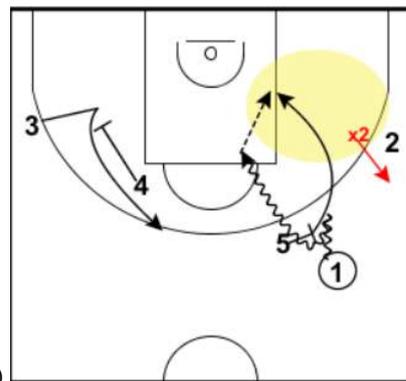
Ultima situazione mostrata da Ponticiello è quella di una Transizione che potremmo leggere come una situazione di lettura ma anche libera e quindi propedeutica al miglioramento dei giocatori nel settore giovanile.

La transizione parte con 2 che gioca il suo 1vs1 e passa la palla a 1 (diag.11) mentre i giocatori arrivano occupando le corsie in maniera non predefinita.

La prima situazione è quella di un drag portato da 5, e la lettura del comportamento difensivo di x2 che valuta 2 un pericoloso avversario. Il lato debole viene "stressato" con un blocco verticale a salire da parte di 4 per 3(diag.12)



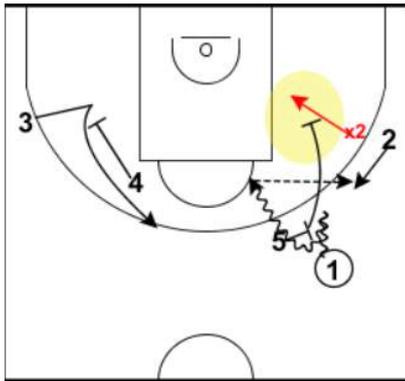
(diag.11)



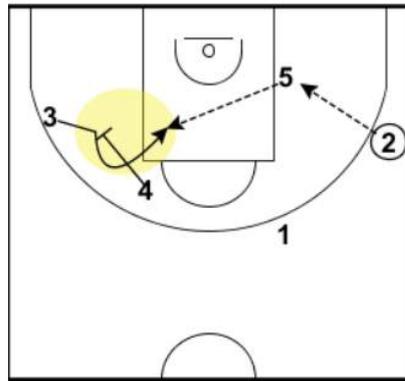
(diag.12)

Nel caso in cui x2 dovesse decidere di fare un bump nei confronti di 5, lo stesso bloccante continuerà la sua corsa e il suo roll diventerà un blocco per permettere a 2 di **mantenere il vantaggio.** (diag.13)

2 potrebbe anche chiudere il triangolo con 5 per portare palla in post basso e in questo il lato debole si muoverà con un blocco di 4 per 3(diag.14)



(diag.13)



(diag.14)

PROPOSTA DIDATTICA-COSTRUZIONE GIOCO D'ATTACCO-COACH PONTICIELLO

COSTRUZIONE: FLEX ROVESCiato CON FLARE (FLASH LATO)

PARTE CENTRALE

Presentazione 5vs0 Gioco(diag.2-3-4-5-6-7 del modulo)

1

OBB: Presentazione Gioco

Focus: Cura Tempi / Spazi . Arresti

Descrizione: Camminando viene presentato il gioco come da diagrammi sopra

4vs4 Pv Entrata Gioco e Blocco Cieco (diag.1)

OBB: Prendere Vantaggio dall'entrata del Gioco e dal Blocco Cieco

Focus: Fondamentali / Arresti / 1vs1 Senza Palla

Descrizione: 4vs4 Agonistico sull'analisi dei primi due blocchi. Difesa Forza o Segue.

2

4vs4 + App. Pv e Mv Flare e Uso Blocco sulla Palla(diag.2)

OBB:Prendere e Mantenere Vantaggio attraverso il Flare

Focus: Fondamentali / Arresti / Tempo e Spazio della Collaborazione

Descrizione: 4vs4 Agonistico con C che detta i tempi della collaborazione . Difesa può forzare, seguire o cambiare in emergenza

4vs4 + App.Pv e Mv con uso dell'uscita per il triangolo(diag.3)

OBB:Prendere e Mantenere Vantaggio attraverso il triangolo offensivo con post

Focus:Fondamentali/Arresti/TempoSpazio /Guardare

3

Descrizione: 4vs4 Agonistico con C che detta i tempi della collaborazione con il post basso .

4vs4 + App Pv e Mv con uso del blocca il bloccante(diag.4)

OBB: Mantenere Vantaggio attraverso il blocca il bloccante

Focus:Fondamentali/Arresti/Tempo e Spazio del blocco il

bloccante/Guardare Descrizione:4vs4 Agonistico con C che detta i tempi della collaborazione vs difesa che può tagliare , cambiare , forzare

5vs5 (2 campi / 2° campo 5vs4 + 1) (diag.5)

OBB:Prendere e Mantenere Vantaggio dalle varie situazione. Verifica

4

Focus: Tempi e Spazi / Cura dei Fondamentali sotto stress

Descrizione: 5vs5 di Verifica con trasferimento in Contropiede,se non si segna si gioca Flash Lato . Se l'attacco segna ha il possesso,altrimenti si gioca in continuità

5



MODULO 6

COSTRUZIONE DI UNA DIFESA AD UOMO

STRUMENTI TECNICI/TATTICI

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

CONTESTUALIZZAZIONE

Costruzione di una difesa ad uomo, s'intende la capacità di assemblare, nel globale, le varie collaborazioni difensive.

Con il chiaro obiettivo di togliere individualmente e collaborando lo spazio / tempo vantaggioso all'attacco.

LEZIONE

La lezione inizia, come nel modulo della costruzione dell'attacco, con l'idea dell'arazzo



Il Coach appunta illustra la sua idea di costruzione difensiva come la costruzione dell'arazzo. L'allenatore dirige il progetto e mostra come e cosa fare e come i giocatori, come artigiani, lavoreranno all'effettiva produzione.

Il Primo punto essenziale per la costruzione della propria difesa è quella di avere principi chiari e precisi.

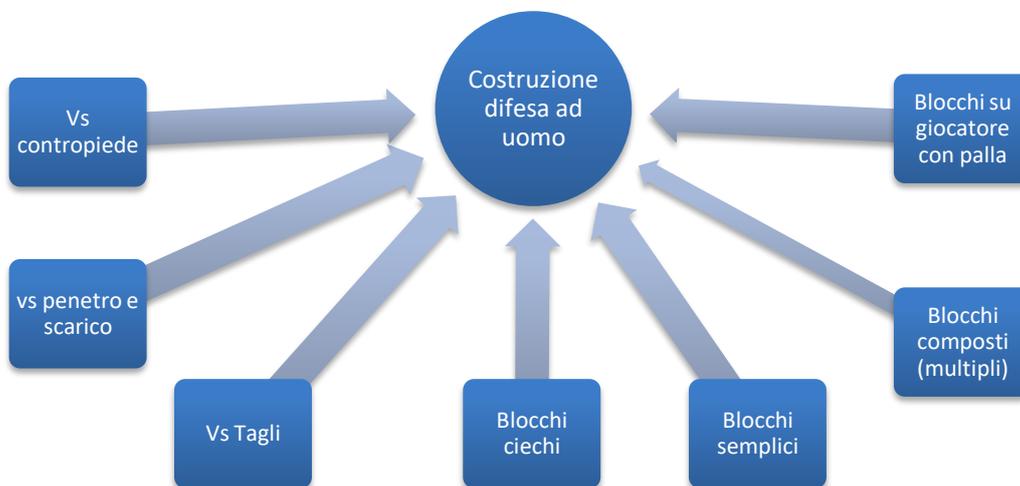
Obiettivi: *NON CONCEDERE*

- No Canestri in Contropiede

-No Tiri con i piedi per terra

-No concedere Rimbalzi Offensivi

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



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

La nostra difesa vuole essere Contenitiva o Aggressiva?

Che strumenti vogliamo dare ai nostri giocatori? Come la vogliamo costruire?

La prima cosa, ricorda il coach, è essere **Coerenti** nelle richieste e quindi nel sapersi assumere anche le responsabilità, nei casi in cui la scelta non vada a buon fine.

E compito dell'allenatore compiere scelte sul livello generale e specifico che caratterizzano la difesa verso l'aggressività o l'essere contenitiva, ma ancor di più fornire chiavi di lettura su dove, come e quando essere più o meno aggressivi/contenitivi.

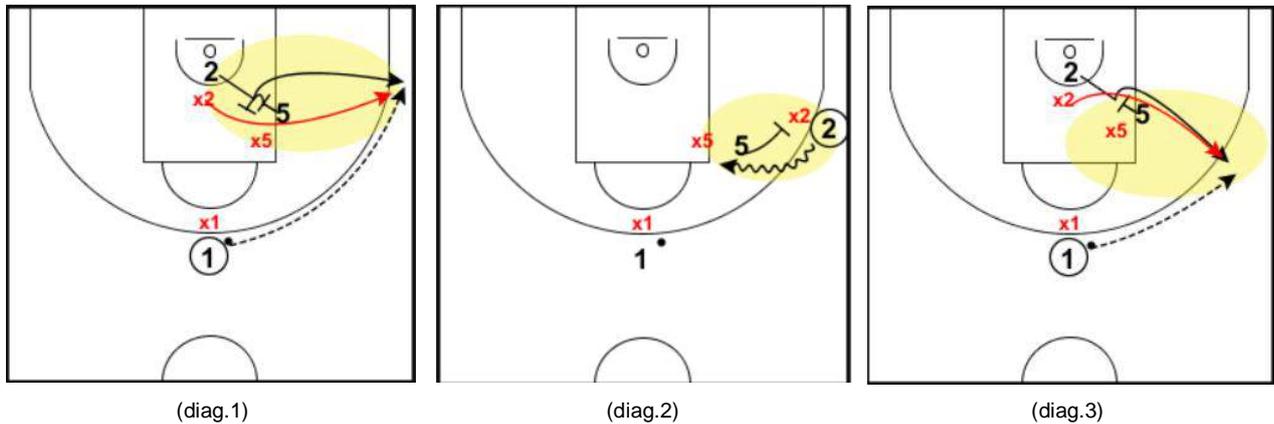
Ovvero rendere possibile anche in difesa un comportamento autonomo, collaborativo e responsabile da parte del giocatore e della squadra.

Il primo punto, come detto è quello dell'essere coerenti è dare rinforzo allo strumento del Guardare/Toccare per lasciare ai giocatori l'idea di essere coerenti e riconoscere la situazione.

ESEMPIO 1

Come vediamo dal diagramma 1, se vogliamo chiedere aggressività sulla linea di passaggio, su questo tipo di uscita chiederemo di tagliare per rimanere sulla linea di passaggio.

Sul successivo blocco sulla palla non potremo chiedere di essere contenitivi verso il centro (diag.2) ma per essere coerenti chiederemo eventualmente di inseguire(diag.3)



Coach Ponticiello ricorda come sia importante dare ai giocatori la capacità di osservare e riconoscere una situazione per reagire velocemente al di là delle regole difensive.

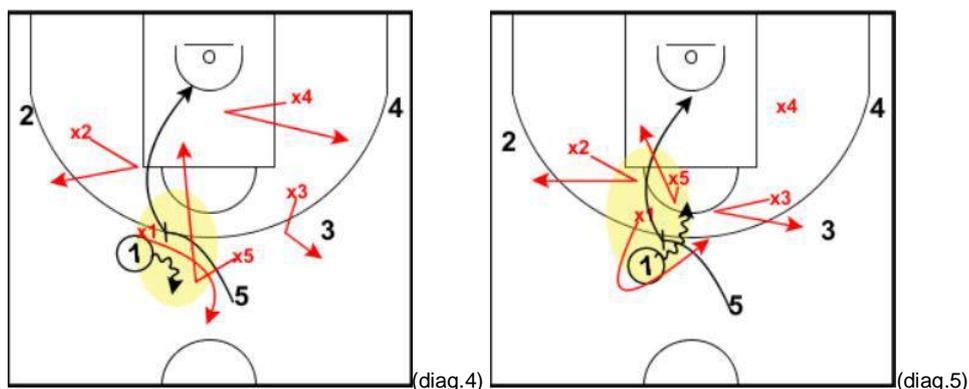
Creare un sistema difensivo chiuso, non è assolutamente coerente con l'idea del giocatore autonomo, collaborativo e responsabile.

Viene ricordato che nelle categorie giovanili il concetto di costruzione difensiva deve essere preso con le pinze e l'idea di difesa dei blocchi, nei casi u13-14, pare del tutto inappropriata.

ESEMPI SUL PICK AND ROLL

I casi analizzati da Coach Ponticiello sono quelli di una costruzione analizzando lo Spazio/Tempo del difensore del Bloccante per poter Comunicare e mettere in atto la propria scelta difensiva.

Nel primo caso (diag.4) analizziamo una situazione in cui il difensore di 5 è molto vicino al bloccante e quindi avrà tempo per poter fare Show. Mentre nel secondo caso(diag.5) essendoci molta separazione, l'unica scelta coerente è quella di fare Contenimento.

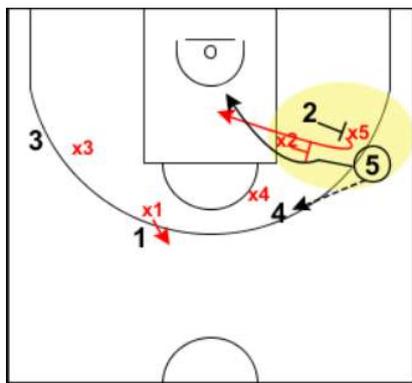


Nel primo caso, sarà importante rinsaldare i concetti dei giocatori lontano dalla palla .
Come x2 e x3 che dovranno andare a collaborare togliendo vantaggi di mantenimento .
Nel secondo caso il loro lavoro, sarà sempre quello di togliere i vantaggi ma attraverso
altri spazi e tempi.

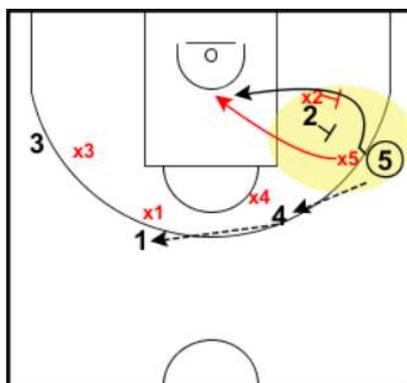
ESEMPI SUL BLOCCARE IL BLOCCANTE

La successiva analisi viene fatto un secondo possibile elemento per la costruzione di
una difesa ad uomo, cioè la difesa sul bloccare il bloccante. Dove è giusto ricordare i
fondamentali tattici del guardare, toccare e parlare , molto utili per il riconoscimento
della situazione da parte dei giocatori.

Nel primo caso (diag.6) , vediamo la situazione in cui x5 nega il blocco cieco anche
rispetto la valutazione di dove sia la palla(ribaltamento non rapido), mentre il successivo
caso(diag.7) notiamo come , per essere coerenti con le idee di posizionamento , si
lavori per tagliare il blocco ed essere dopo pronti per il blocca il bloccante (diag.8)



(diag.6)



(diag.7)



(diag.8)

I passaggi che costituiscono una costruzione sono:

- Presentazione
- Parziali di gioco con limitazioni
- Verifica.

L'allenatore deve gestire il giusto mix tra regole e libertà, quindi **responsabilità** che si
assume e la libertà di **guardare** ai propri giocatori.

Che non deve mai voler dire, lasciare troppa libertà, perché in quest'ulteriore caso, il
rischio sarebbe di disorientare i giocatori.

Questo lavoro deve essere fatto sin dal primo giorno, i giocatori devono essere abituati
a leggere quando devono essere aggressivi e quando, invece, contenere.

In questo contesto è fondamentale che l'allenatore si assumi la responsabilità di dire ai
giocatori che tipo di difesa si voglia fare.

La costruzione della difesa deve tener conto sempre dei meccanismi funzionali:

- Aiuto e recupero;
- Aiuto e rotazione;
- Aiuto e cambio.

E le scelte devono essere fatte in base alle tre linee difensive:

- *Linea di penetrazione*
- *Linea di passaggio*
- *Linea della palla*

Bisogna quindi essere chiari con i giocatori sugli obiettivi da perseguire. Difesa aggressiva o contenitiva fatta con scelte che siano coerenti.

Per la costruzione della difesa si possono usare dei modelli di giochi per poter allenare le varie collaborazioni difensive, ma è giusto specificare che non si sta allenando il gioco ma bensì il gioco diventa strumento per l'allenamento .

Ponticiello, ci tiene a precisare che nella costruzione di una difesa , si deve assolutamente partire dalle collaborazioni già consolidate e non si può partire da piccole parti ma dal globale

GRIGLI OBIETTIVI COSTRUZIONE GIOCO VS DIFESA AD UOMO

- 1) ***P&R,***
- 2) ***Blocchi multipli lontano dalla palla(bloccare il bloccante),***
- 3) ***Vantaggi interni,***
- 4) ***Split/Off(MV)***

Focus:

- a) ***Uso colori per le scelte,***
- b) ***In equilibrio/non in equilibrio***

PROPOSTA DIDATTICA-COACH PONTICIELLO FRANCESCO

COSTRUZIONE UNA DIFESA A UOMO "SITUAZIONE BLOCCA IL BLOCCANTE + BLOCCO SULLA PALLA"

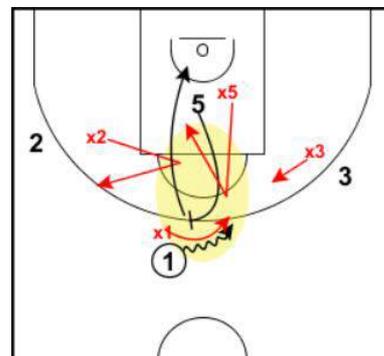
PARTE CENTRALE

4vs4 Riconoscimento Spazio/Tempo per Blue o Giallo(diag.1-2) 1

OBB: Allenare il riconoscimento dello Spazio Tempo per fare Blue>Show) o Giallo(Contenimento)

Focus: Parlare / Guardare / Toccare

Descrizione: 4vs4 Agonistico. Palla in punta e 5 corre per giocare un pick centrale. In Base alla distanza di x5 si lavora per Giallo o Blue



4vs4 Riconoscimento Spazio/Tempo in Dinamico(diag.3)

OBB:Allenare il riconoscimento dello Spazio Tempo per la scelta difensiva . VARIANTE: Blocco Cieco dell'interno per l'esterno

Focus: Parlare/Guardare/Toccare

Descrizione: 1 si sposta in palleggio mentre 2 blocca per 5 e crea un vantaggio sulla corsa per 5. Si gioca Blocco sulla palla .

NB X5 NON PUO' SEGUIRE



4vs4+C Riconoscimento dello Spazio/Tempo sul Blocco cieco (diag.4-5)

OBB: Riconoscere Tempo/Spazio sul Blocco Cieco e reazione difensiva.

Focus:Parlare/Guardare/Toccare

Descrizione: 4vs4 Agonistico con C che interagisce e comunica in base ai tempi del passaggio x5 riconosce se negare o tagliare



4vs4 + C Riconoscimento Spazio/Tempo Blocca il Bloccante(diag.6)

OBB: Riconoscere Tempo/Spazio sul blocco complesso con la collaborazione attiva(può chiamare o no la palla/parlare) di C

Focus: Parlare/Guardare/Toccare

5vs5 Verifica Costruzione Difesa

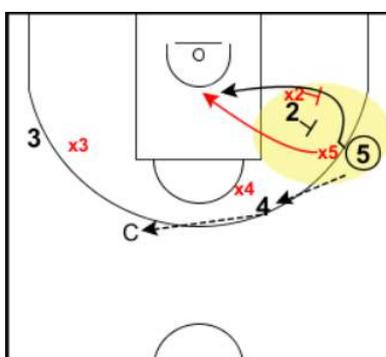
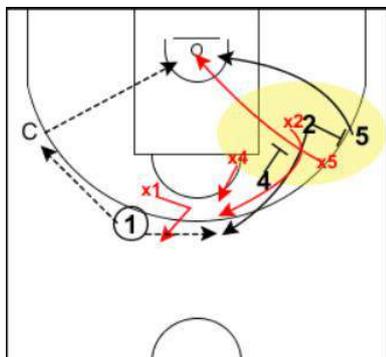
OBB: Verificare il lavoro di Costruzione con un Gioco per Modello

Focus: Parlare/Guardare/Toccare

6

5

4



MODULO 7

COSTRUZIONE DIFESA A ZONA FRONTE DISPARI

STRUMENTI TECNICI/TATTICI

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

CONTESTUALIZZAZIONE

La zona va interpretata come una collaborazione a 5 con i vari **1vs1 nelle zone di competenze**. Il focus va posto sul **togliere individualmente e poi collaborando lo spazio/tempo vantaggioso** alla squadra avversario.

LEZIONE

La lezione inizia, come nei due moduli precedenti, con l'idea dell'arazzo.



Che cos'è una difesa a zona?

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

Ci sono vari tipi di zona:

2-3

3-2

1-3-1

Zone Adeguate

Perché difendere a Zona?

Attraverso il dialogo con alcuni corsisti, si ottengono alcune risposte:

- Facilita il controllo e la variazione di ritmo nel corso di una partita
- Permette di proteggere alcuni giocatori poco propensi alla difesa individuale per caratteristiche tecniche/fisiche o mentali
- Permette di proteggere un determinato giocatore aggravato di falli
- Limita la rapida collaborazione alla squadra avversaria, quindi la porta al “pensare”

La zona nasce dall'insieme di alcuni aspetti importanti e basilari, che messi insieme dalla possibilità di fare interagire i vari **1vs1 con palla e senza palla** e soprattutto il guardare e parlare.



Il Posizionamento risulta essere fondamentale per la difesa e permette di avere, maggiore controllo nelle situazioni più complesse, in quanto permette di facilitare il guardare e il parlare.

Ponticiello in primis da alcuni feedback veloci su alcuni aspetti che differenziano:

TECNICAMENTE: Ci sono similitudini sul posizionamento ma c'è l'idea di coprire gli spazi "bassi" con i giocatori più interni.

FISICAMENTE: Si riesce a nascondere i difetti di mobilità laterale per avvantaggiare chi è molto bravo a coprire spazi.

MENTALMENTE: La collaborazione esasperata può portare ad alcuni errori di gestione delle zone di competenza.

RIEPILOGO

Coach Ponticiello lega la costruzione della zona 3-2 a quello fatto precedentemente con la costruzione della 2-3. Un lavoro di integrazione che viene racchiuso in questa frase:

“Quello che viene prima, è oro per quello che viene dopo ” [A. Capobianco]

L'inizio del riepilogo parte dalle zone di competenza, punto di riferimento per la comprensione della zona.

Vengono analizzate come zone di riferimento per il movimento ma allo stesso tempo è impossibile non poter esserci la capacità di adattamento lato forte/lato debole in quando l'attacco avrà l'obiettivo di punire i "vuoti " tra le zone di competenze.

Lo schieramento della 3-2 porta ad avere 3 giocatori in prima linea e 2 giocatori in 2° linea capaci di occupare spazi interni e angoli.

Ci possono essere una serie di varianti per la scelta dei giocatori da "sistemare" nelle zone.

X1 difenderà tutto ciò che sarà fronte al canestro ed eventuale post alto alcune situazioni. L'idea di fermare la palla viene reputata in base all'atteggiamento e pericolosità dei diretti avversari

X2-X3 avranno le competenze in ala ed eventualmente potranno scendere in angolo per alcuni adattamenti tattico/strategici.

X4-X5 coprono invece la 2° linea e hanno competenze dall'angolo al post lato debole opposto. Loro si muoveranno con la cura maniacale del timing come se fossero legati da un laccio (diag.1)

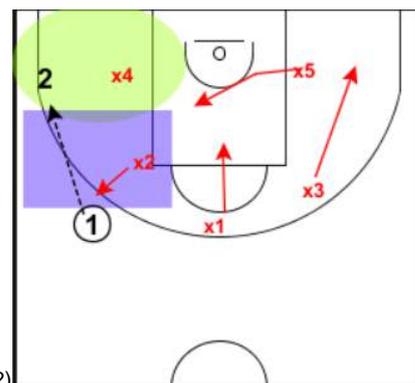


(diag.1)

Ponticello mostra come la zona potrebbe essere adeguata, per proteggere magari X5, andando a chiedere a x3 di scendere in angolo sul suo lato mentre a X2 si chiederà soltanto di coprire la propria zona di competenza in quando x4 coprirà l'angolo(diag.2-3) Importante ricordare che,ogni volta che la palla è in angolo, la difesa diventa a zona 2-3



(diag.2)



(diag.3)

DIFESA SPOSTAMENTO PALLA

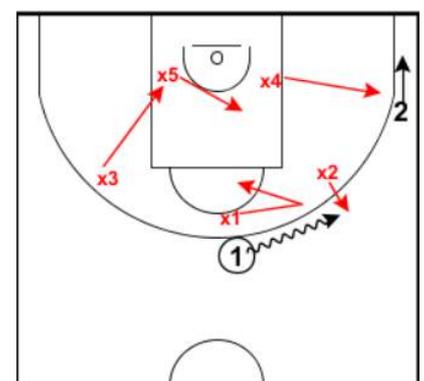
Una delle idee base sulla costruzione di una difesa a zona è come gestire lo spostamento della palla e le varie competenze.

Può esserci l'idea classica di basarsi sulle zone di competenza e "scambiarsi" la palla nelle zone di conflitto (diag.4) andando a comunicare la scelta per permettere a tutti i giocatori di adattarsi e pareggiare l'attacco.

(diag.4)

Oppure l'idea di adattarsi all'attacco (viene specificato come non sia di questo livello del corso entrare in quella che comunemente viene definita come zona match-up) e seguire la spaziatura offensiva (diag.5)

Così facendo si sulla palla rimarrà x1 e il resto si adeguerà.



(diag.4)

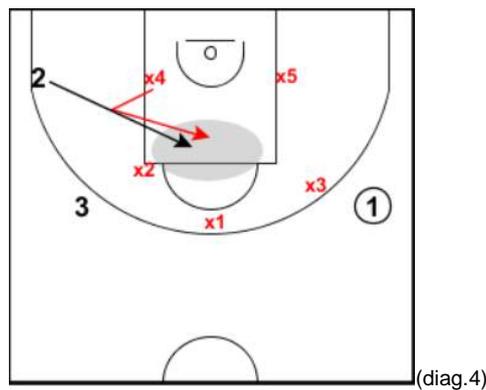


(diag.5)

DIFESA TAGLI

La prima situazione che analizza Coach Ponticiello è quella dei tagli, movimenti che posso portare a distorcere la zona e quindi creare conflitti nelle varie zone di competenza.

L'obiettivo della difesa è quello, molto velocemente, di togliere il vantaggio al giocatore nel suo 1vs1 senza palla e accompagnarlo al difensore presente nella zona di competenza più vicina. Questo non è assolutamente un criterio per valutarla come una zona match-up ma è una normale situazione di seguire e consegnare un taglio. (diag.4)



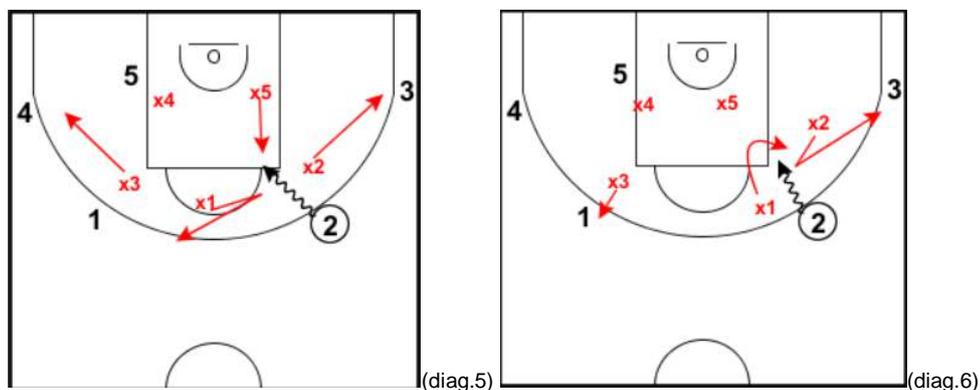
Su questa situazione, è da notare bene come i tagli debbano essere spezzati in guardia chiusa.

DIFESA PENETRO/SCARICO

Coach Ponticiello rianalizza le situazioni di penetro e scarico partendo da quello già fatto precedentemente, ricordando che i principi sono identici alla costruzione della 2-3.

La responsabilità è in primis legati ai singoli, nel vincere il loro 1vs1 e prendere vantaggio vs il diretto avversario. Le idee possono essere quella di aiuto e recupero (diag.5) dando l'idea di recuperare con la prima linea pronta a collaborare per permettere il recupero e tutti pronti a fintare e volare sulle linee di passaggio.

Oppure ci può essere l'idea di aiuto e cambio o rotazione(diag.6) dove sarà X5 a prendere la penetrazione portando tutti ad adeguarsi e ruotare.

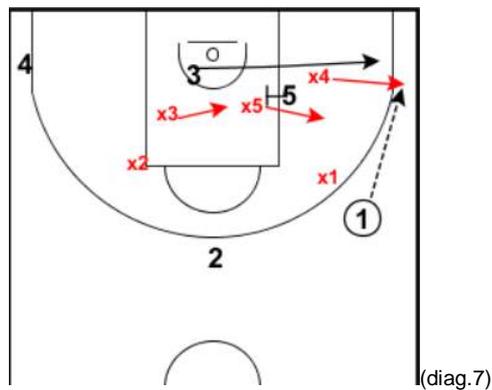


Una valutazione importante, propedeutica per il lavoro di collaborazione sul blocco sulla palla, è quella del riconoscimento Mano Forte/Mano Debole che ci permette di **prendere un vantaggio** vs il giocatore con palla

DIFESA BLOCCHI

Lo spunto di riflessione dato da Coach Ponticiello è quello di essere coerente con l'idea di tagli e difesa zona.

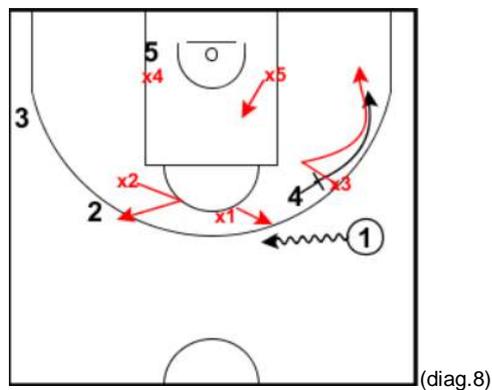
Per questo motivo i blocchi lato forte, saranno consegnati e quindi si attuerà un cambio (diag.7)



L'idea fondamentale è quella di "posizionarsi" sopra il blocco per evitare di essere sigillati e quindi impossibilitati a muoversi.

DIFESA BLOCCO SULLA PALLA

Altro elemento importante è l'idea di difesa sul blocco sulla palla. La nostra coerenza , e l'idea di coerenza Uomo-Zona ci porta all'idea di un cambio tra uomini della 1° linea per **prendere vantaggio** vs l'attacco . X3 prende il bloccante sul pop, mentre X1 si accoppia sulla palla rimanendo a muro. (diag.8) Il resto dei giocatori si posiziona in base allo spostamento della palla.



DIFESA TRANSIZIONE DIFENSIVA

Ultimo aspetto nell'apprendimento e nella costruzione è quello di verificare il lavoro svolto in condizioni di stress anche a tutto campo, cioè allenare il posizionamento in una situazione di rientro difensivo dove la componente equilibrio/non equilibrio può essere presente.

GRIGLIA OBIETTIVI COSTRUZIONE

- 1) **Posizionamento(1° e 2° linea),**
- 2) **Penetrazioni,**
- 3) **Blocchi sulla palla,**
- 4) **Blocchi lontano dalla palla,**
- 5) **PV/MV**

Focus:

- a) **Adattamento negli angoli,**
- b) **In equilibrio/non in equilibrio**

PROPOSTA DIDATTICA-COACH PONTICIELLO- COSTRUZIONE DI UNA DIFESA A ZONA 3-2

-Presentazione 5vs5 “Camminato” le varie regole e competenze.

PARTE CENTRALE

3vs3 + App. 1° Linea (diag.1)

OBB: Zone di competenza 1° Linea, Volare con la Palla, Tempi e Spazi. **1**
 Focus: Parlare, Toccare, Guardare . Riconoscimento Linee di Pass.

Descrizione: Si gioca 3vs3 agonistico, i tagli non possono fermarsi in area. Ogni volta che la palla va in angolo x3 o x2 devono correre a toccare la palla e riadattarsi andando prima sulla linea di passaggio.

4vs2 + C. 2° Linea (diag.2)

OBB: Zone di competenza 2° Linea, Volare con la Palla, Tempi e Spazi **2**
 Focus: Parlare, Toccare , Guardare . Riconoscimento Linee di Pass.

Descrizione: Si gioca 4 vs 2 + C con vincoli di Spazi . L’attacco si passa la palla e cerca di far collaborare i due interni. La Difesa deve prendere vantaggio nei confronti della collaborazione

4vs4 2° Linea 1° Linea solo Esterni(diag.3)

OBB: Zone di competenza e frattura tra le 2 linee. Accompagnare un taglio e recuperare la posizione.

Focus: Parlare , Toccare , Guardare. Tempi di consegna e recupero.

Descrizione: Si Gioca 4vs4 con l’attacco che gioca una situazione di Flash in post alto e Rimpiazzi mentre la palla si sposta. La difesa dovrà consegnarsi i tagli

4vs4 2° Linea 1° Linea solo Esterni competenze sul Blocco Lontano dalla Palla

OBB: Competenze sul Blocco Lontano dalla Palla. **3**

Focus: Parlare , Toccare , Guardare, Pressione sulla Palla, Tempi e Spazi

Descrizione: Si Gioca 4vs4 con l’attacco che gioca una situazione di Blocco di contenimento per un tiratore. La difesa dovrà consegnarsi e cambiare sul blocco .

4vs4 2° Linea 1° Linea solo Esterni competenze sul Blocco sulla Palla (diag.5)

OBB: Competenze sul Blocco sulla Palla **4**

Focus: Parlare , Toccare , Guardare , Pressione sulla Palla, Finte di aiuto.

Descrizione: Si Gioca 4vs4 con l’attacco che gioca una situazione di Blocco sulla palla per un sovrannumero. La difesa dovrà cambiare sul Pop e fintare e recuperare con x2

5vs5 Verifica .

5



MODULO 8

COSTRUZIONE DI UN ATTACCO ALLA DIFESA A ZONA FRONTE DISPARI

STRUMENTI TECNICI/TATTICI

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

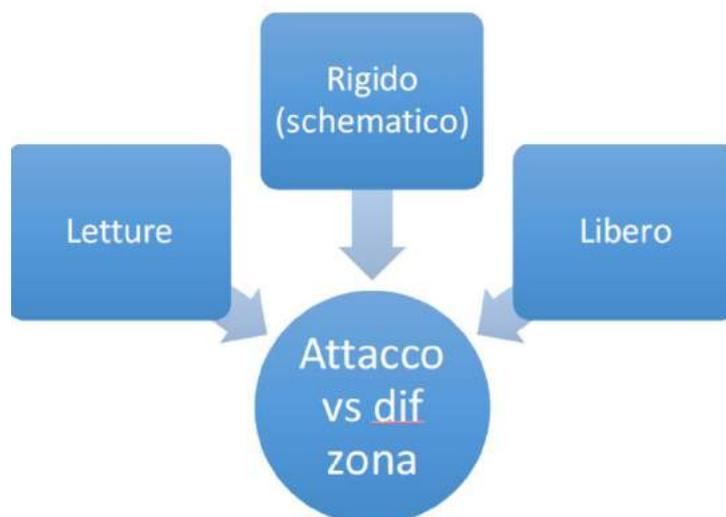
CONTESTUALIZZAZIONE

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

Nel 5vs5 l'unione dei 1vs1 senza palla e di quello con palla, con la cura del collaborare con la cura dell'osservare spazi e rispettare i tempi

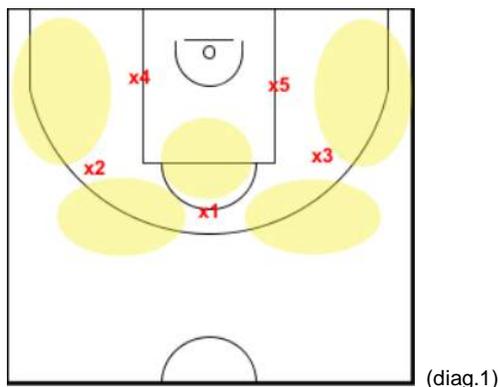
LEZIONE

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



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

Infatti il vantaggio numero uno, da prendere, vs una zona è quello di occupare spazi vantaggiosi prima che li occupi la difesa. (diag.1)



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



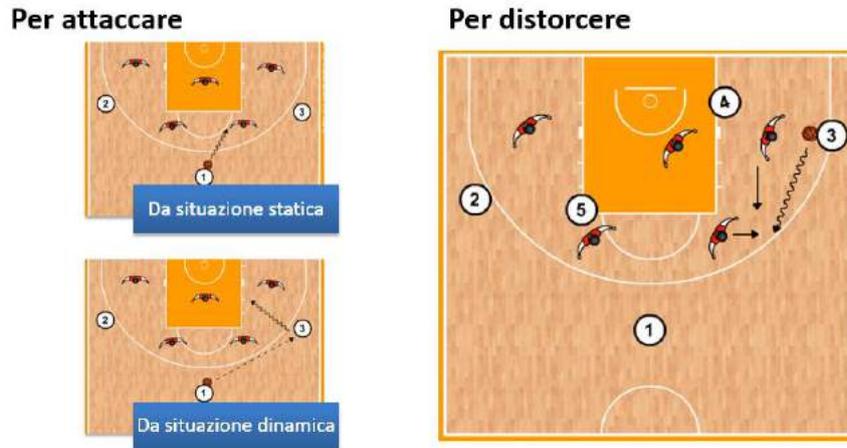
POSIZIONAMENTO

Il posizionamento contro una difesa a zona può essere assunta in maniera:

- statica o iniziale, l'attacco è subito schierato nelle posizioni tra due difensori
- dinamica o finale, partendo da uno schieramento speculare e attraverso il movimento distorsivo dei giocatori arrivare a occupare le posizioni vantaggiose per attaccare la zona.

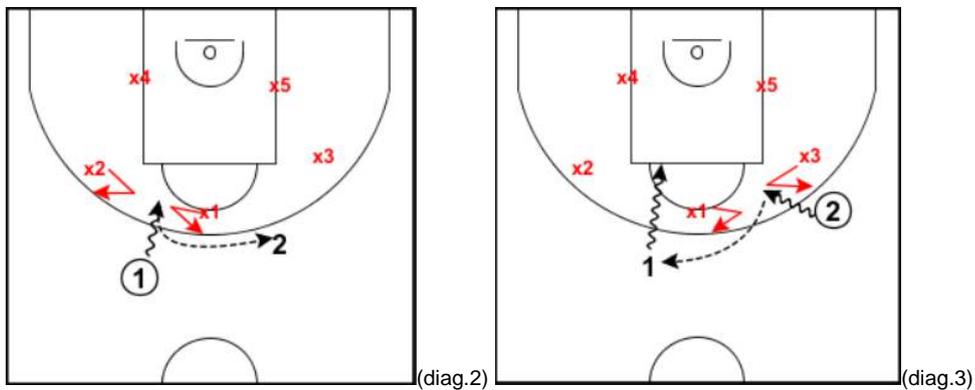
PALLEGGIO

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



Questo è un veloce recap, di quanto fatto nel 1° anno, per quanto riguarda il fondamentale palleggio

In primis, bisogna insegnare , soprattutto ai giovani ad attaccare e mantenere l'iniziativa di **1vs1 con palla** ,come quando si gioca contro una difesa a uomo.(diag.2-3)



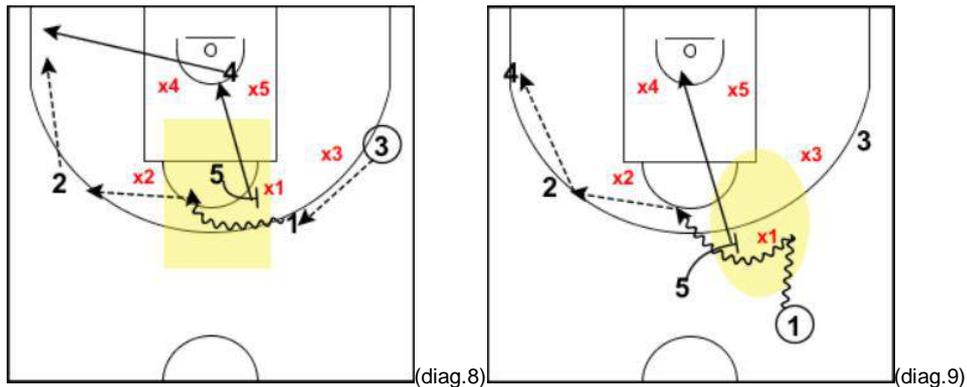
In tal senso il palleggio può essere usato anche per distorcere la zona e creare conflitti tra due uomini in una zona singola, creando sovrannumeri. (diag.4)



BLOCCO SULLA PALLA

Il blocco sulla palla viene analizzato in duplice veste , sia per Pv che per Mv.
E' uno strumento che deve avere alla base la cura del **1vs1 senza palla** per correre e colpire ma soprattutto la cura del **1vs1 con palla** e il **palleggio**.

Vediamo una situazione statica, dove il blocco sulla palla è lo strumento per **Pv** (diag.8) e dove , grazie a una situazione di transizione e quindi un disequilibrio difensivo, il blocco sulla palla diventa uno strumento per **Mv** già acquisito dal giocatore con palla nel giocare il suo **1vs1** (diag.9)

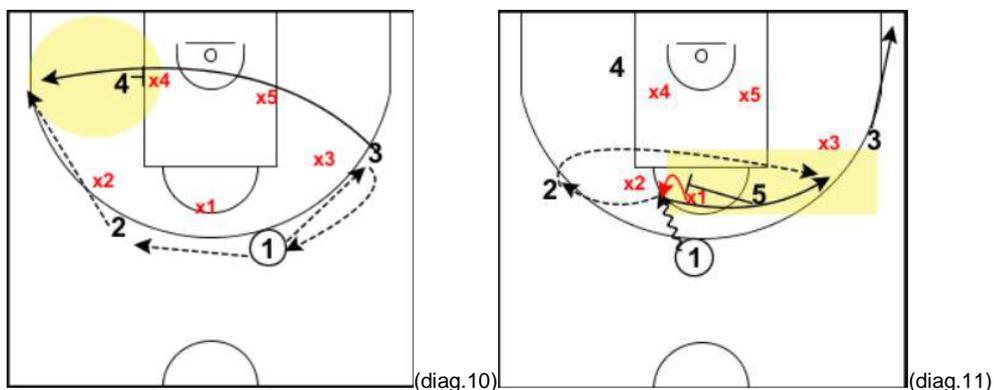


BLOCCO LONTANO DALLA PALLA

Il blocco lontano dalla palla è l'ultimo strumento capace di farci prendere/mantenere vantaggio nell'attacco alla zona.

Durante la corsa di 3 , sarà importante l'**1vs1 senza palla** di 4 che porterà a una reazione il difensore e quindi facilitare il blocco di contenimento per togliere il giocatore dalla sua zona di competenza. Dopo sarà bravo con un giro dorsale/frontale a sigillare e mantenere il vantaggio(diag.10)

L'esempio , invece, di un blocco lontano dalla palla per mantenere il vantaggio è quello del flare. Dopo aver "stressato" la difesa con 1vs1 e creato disequilibrio a x1 , il giocatore che passa la palla manterrà il vantaggio sfruttando il flare per creare un sovrannumero. (diag.11)



ANALISI CLIP

Come consuetudine , il modulo termina con alcuni esempi video che permettono di analizzare e valutare meglio l'argomento.

ESEMPIO 1

Nel primo caso analizzato , si vede una situazione in cui, attraverso un ribaltamento il giocatore interno riesce a prendere vantaggio con il suo 1vs1 senza palla e successivamente verrà mantenuto con una penetrazione e il suo posizionamento(diag.12-13-14)



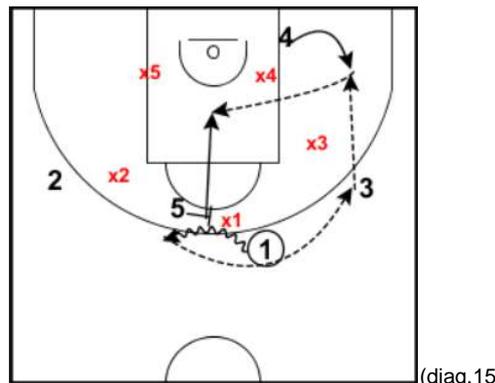
(diag.12)

(diag.13)

(diag.14)

ESEMPIO 2

Il secondo caso invece, si vede una situazione dove la lettura individuale del giocatore con palla mentre gioca un blocco sulla palla porta un mantenimento di vantaggio acquisito con un buon posizionamento tra le linee e il successivo passaggio in post basso porta il taglio e il successivo concretizzare. (diag.15)



(diag.15)

GRIGLIA OBIETTIVI COSTRUZIONE DI UN ATTACCO CONTRO UNA DIFESA A
ZONA 3-2

- 1) ***P&R,***
- 2) ***Blocchi multipli lontano dalla palla(bloccare il bloccante),***
- 3) ***Vantaggi interni,***
- 4) ***Split/Off(MV)***

Focus:

- a) ***Uso colori per le scelte,***
- b) ***In equilibrio/non in equilibrio***

La griglia dei vari obiettivi è la stessa della costruzione di un attacco contro una difesa ad uomo ma , con l'aiuto dell'interazione dei corsisti , si è riuscito ad utilizzare queste voci "adattandole" al Pv e Mv vs 1° Linea e 2° Linea.

PROGRESSIONE DIDATTICA -COSTRUZIONE DI UN ATTACCO ALLA ZONA 3-2 – COACH CASTORINA

5vs0 Presentazione Gioco “Rosso” (diag.1-2-3)

OBB:Pv con blocco sulla palla – Mv con Tagli e Posizionamento

Focus: Arresti e Perni, Passaggio,

Descrizione: 1 gioca il suo 1vs1 con palla per attaccare , mentre vola la palla 4 fa un flash in post alto per poi , al pass.di ritorno , giocare un 1 blocco sulla palla . Mentre 5 si spazia.

3vs0 + App. Due Tiri (diag.4)

OBB:Pv con blocco sulla palla.

Focus: Timing del Blocco- Guardare

Descrizione:1vs0 e passaggio a C, mentre la palla torna si gioca il blocco sulla palla per attaccare e scarica. Chi riceve tira, mentre il bloccante riceve in lunetta per tirare. Lavoro in continuità

3vs0 + App Due Tiri(diag.5)

OBB: Pv con blocco sulla palla

Focus:Timing del Blocco – Guardare – Arresti

Descrizione: 1vs0 e passaggio al compagno, passaggio di ritorno e blocco sulla palla , scarico a C e palla in post basso. Sarà il post basso

a decidere a chi passare la palla.

4vs0 + 4vs4 Due Campi (diag.6)

OBB: Blocco sulla Palla

Focus: Arresti – Spazio / Tempo del Gioco

Descrizione: 4vs0 + 4vs4 sul trasferimento di campo. Difesa a Rombo.

5vs0 + 5vs5 Due Campi

OBB: Blocco sulla Palla, Tagli, Posizionamento

Focus: Arresti- Spazio /Tempo del Gioco

5vs5 Verifica



5



2

3

4

MODULO 9

DIFESA PRESSING UOMO/ZONA

CARATTERISTICHE E COSTRUZIONE

STRUMENTI TECNICI/TATTICI

TECNICI	TATTICI
<i>SCIVOLO/CORRO</i>	<i>GUARDARE</i>
<i>EQUILIBRIO</i>	<i>PARLARE</i>
<i>AIUTI/FINTE</i>	

CONTESTUALIZZAZIONE

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

Nasce dall'assoluta collaborazione di 5 persone con l'obiettivo di **prendere spazi vantaggiosi** che utilizzerebbe l'attacco per andare nella propria metà campo offensiva o giocare secondo le proprie idee.

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

LEZIONE

Coach Ponticciello esordisce parlando di uno strumento utile ma con la consapevolezza di chiarire i vari obiettivi.

I vari obiettivi vanno chiariti prima a sé e allo staff e successivamente alla squadra.

TIPO DI PRESSING = CHIAREZZA DEGLI OBIETTIVI

PER ABBASSARE IL RITMO = CONTENIMENTO		PER ALZARE IL RITMO = AGGRESSIVA	
<u>NO CANESTRI DA SOTTO!!!</u>			
SI	NO	SI	NO
PASSAGGIO ORIZZONTALI-DIETRO	PASSAGGI VERTICALI	RADDOPPI	FAR RAGIONARE
DIFENSORI DIETRO LA LINEA DELLA PALLA	DIFENSORI SOPRA LA LINEA DELLA PALLA	PESSIONE SULLA PALLA	FAR TENERE TESTA ALTA
CONTENERE L'1C1	ATTACCARE L'1C1	ANTICIPO VICINO PALLA	RIBALTAMENTI VELOCI
1C1	RADDOPPI...	PASS. SKIP LENTI	PASSAGGI TESI
FAR FERMARE LA PALLA PER PENSARE	PALLA IN MEZZO	FAR STRINGERE GLI SPAZI	FAR ALLARGARE GLI SPAZI

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 AUTONIMA
AIUTO-SFONDAMENTO	RAPIDITÀ MANI E 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

Una volta esaminate tutte le caratteristiche richieste a livello Tecnico/Tattico, Fisico e Mentale, si passa all'osservazione del come e quando portare tutto ciò in campo. Coach Ponticiello, ripete che, queste idee possono essere uno strumento anche per propedeutico alla crescita dei ragazzi nei settori giovanile, quindi dà molta importanza nel come e quando ai fondamentali Tattici e aspetti mentali.

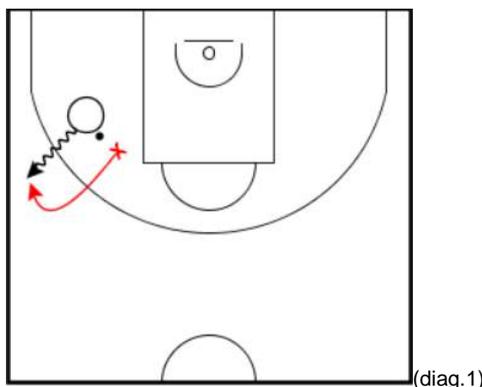
PRESSING A UOMO

I primi due quesiti da porsi, nel momento in cui si costruisce un pressing a uomo sono:

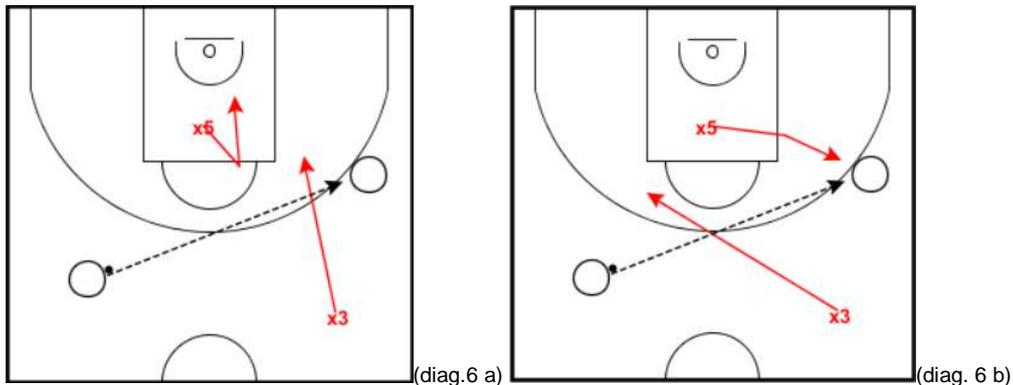
Quanti Giocatori sono coinvolti nelle rotazioni?
Vogliamo far ruotare tutti o proteggere qualche giocatore.

Ci sono delle zone del campo in cui il raddoppio "parte" in automatico?
Vogliamo capire se dare uno strumento di valutazione spazio/temporale o automatizzare i giocatori.

Il primo lavoro, mostrato da Coach Ponticiello è quello di 1vs1 sulla palla per poter descrivere cosa fare sulla palla e dove indirizzarla.(diag.1)



L'ultima situazione analizzata, nel pressing a uomo, è quella sul numero di giocatori da coinvolgere sulla rotazione e quindi, valutare se portare fuori dalla nostra area un giocatore interno che potrebbe avere problemi di rapidità o no. (diag.6 a – b)



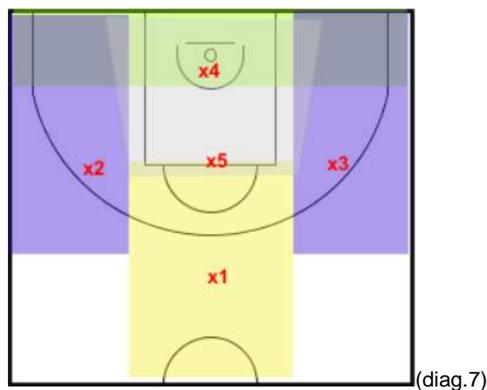
PRESSING A ZONA

Che tipo di zona usare ?
- Aggressiva o Contenitiva

Fronte Pari o Dispari?
1-2-1-1, 2-2-1, 1-2-2, 1-3-1

Tutti i giocatori coinvolti nelle rotazioni?

Adesso viene analizzata la 1-3-1, come strumento sia a metà campo , a $\frac{3}{4}$ campo o pressione tutto campo.



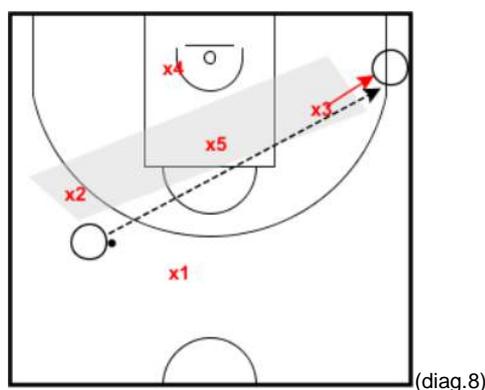
La punta (X1) avrà competenze di prendere ciò che sarà al centro e indirizzare la palla nelle zone più vantaggiose alla difesa.

I due giocatori esterni (X2-X3) avranno competenze nelle fasce laterali, fino all'angolo sia sul lato debole che sul lato forte in caso di passaggi skip.

X4 avrà le competenze di coprire da angolo ad angolo proteggendo l'area nei casi in cui la palla sia nella fascia centrale.

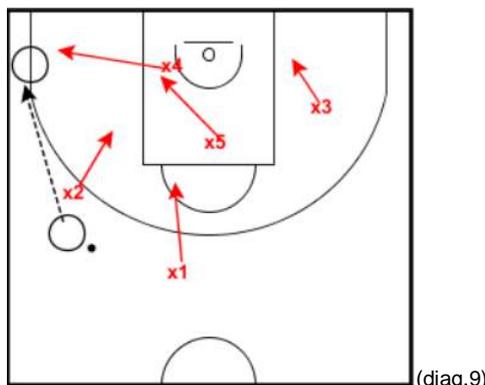
Mentre X5 avrà la competenza di coprire la linea del tiro libero, i post con palla in post basso e soprattutto proteggere l'area dalle penetrazioni.

Le analisi di Coach Ponticiello, sulle varie competenze, ricadono sul comportamento in casi di passaggi skip , dove la difesa rimarrà sempre con una “conformazione“ di 1-3-1 portando in angolo X3 .(diag.8)



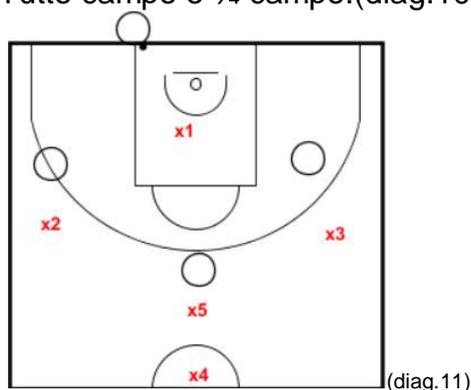
(diag.8)

Nel caso in cui, invece , la palla dovesse andare in angolo con un passaggio di ribaltamento avremo l'uscita in angolo di X4(mandando verso il centro) , il post basso e le successive penetrazioni ricoperte da X5 e X2 pronto(diag.9)



(diag.9)

La 1-3-1 è chiaramente uno strumento di Press utilizzabile anche come Pressing a Tutto campo o $\frac{3}{4}$ campo.(diag.10)



(diag.11)

La Coerenza deve essere un elemento fondamentale nella costruzione della difesa pressing.

Soprattutto, sottolinea Ponticiello, il saper utilizzare scelte contenitive o aggressive nel pressing, non deve restare una scelta strategica dell'allenatore: saper riconoscere in ambito di tattica individuale, quando sia vantaggioso alzare il livello di aggressività o abbassarlo verso scelte contenitive, può rappresentare uno strumento didattico di straordinario valore.

PROPOSTA DIDATTICA – COACH CASTORINA – COSTRUZIONE DI UNA DIFESA PRESSING A UOMO

4vs4 “Dove Vogliamo Arrivare?”(diag.1-2-3-4)

OBB: Compiti e Responsabilità

Focus: Imparare a Guardare e Parlare.

Descrizione: Camminato si lavora per mostrare le varie competenze. 1

2vs2 “Cura Raddoppio” (diag.5)

OBB: Tempi e Spazi del Raddoppio

Focus: Uso delle Braccia, Posizionamento, Guardare e Parlare

Descrizione: Si gioca 2vs2 agonistico . La palla entra in campo e la difesa

dovrà raddoppiare appena il palleggiatore è in difficoltà

3+Cvs4”Raddoppi e Rotazione”(diag.6)

OBB: Tempi e Spazi del Raddoppio con cura della tecnica

Focus: Uso delle Braccia, Posizionamento, Guardare e Parlare

Descrizione: Si gioca 3vs4 con l’utilizzo di C(che gestisce tempi e spazi). Si gioca in modo agonistico per superare i raddoppi. 2

4vs4 “Verifica Parziale”(diag.1)

OBB: Verifica Parziale del lavoro svolto precedentemente

Focus: Uso delle Braccia, Posizionamento, Guardare e Parlare

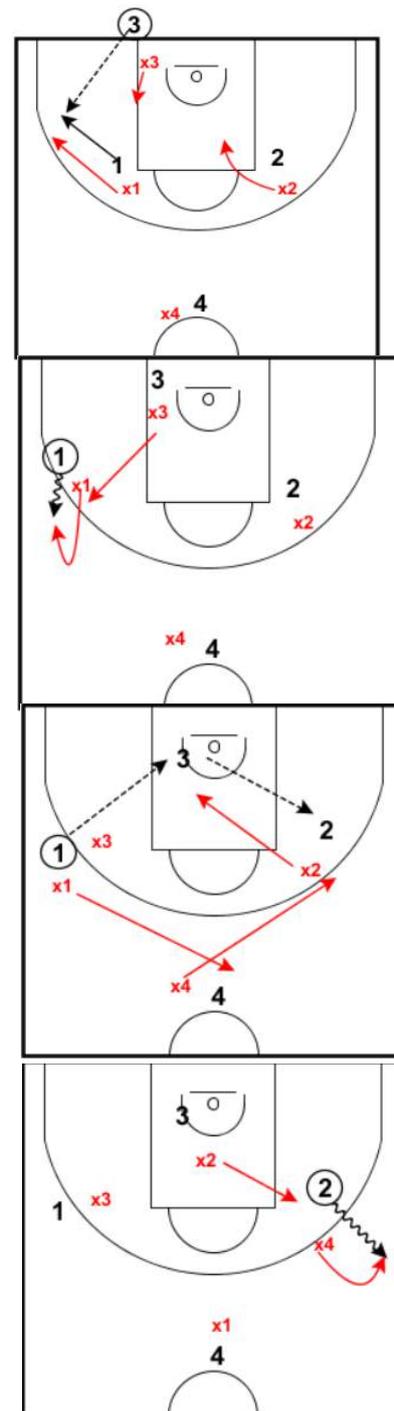
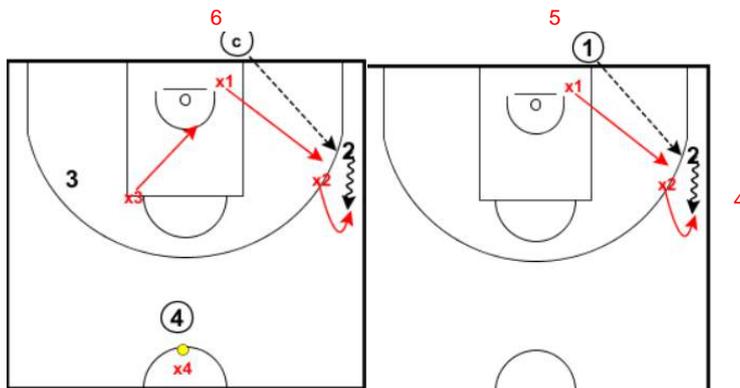
Descrizione: 4vs4 Agonistico . La difesa dovrà raddoppiare nei tempi e spazi visti.

4vs4”Chi sono io chi è il mio avversario”

OBB: Riconoscere il portatore di Palla e la sua pericolosità o no.

Focus: Guardare , Parlare, Uso delle Braccia nell’anticipo.

Descrizione: Si gioca 4vs4 con vari giocatori che possono fare la rimessa. La difesa dovrà riconoscere chi è per lei il giocatore più vantaggioso che porti palla. 3



PROPOSTA DIDATTICA- COACH ROCCA-COSTRUZIONE DIFESA ZONE PRESS 1-2-1-1

5vs5 “Camminato” (Diag.1-2)

OBB: Indirizzare l’attacco in spazi laterali, Mangiare Secondi . Pressione sulla palla e Stare sotto la line della palla.

Focus: Guardare, Parlare , Anticipi aperti/chiusi, Finte difensive e tecnica del recupero

Descrizione: 5vs5 Camminato per mostrare dove andare e come.

PARTE CENTRALE

3vs4 “Tempi e Spazi del Raddoppio” (Diag.3)

OBB: Scelta del Raddoppiare, Tecnica di Raddoppio e Linee di passaggio.

Focus: Guardare, Parlare e Finte difensive.

Descrizione: Si gioca con l’attacco che ha un sotto-numero. Utilizza C solo per la rimessa.

4vs4 “Capire Tempi e Spazi”(Diag.4)

OBB: Mantenere accoppiamento prima del palleggio e Tecnica anticipo

Focus: Parlare, Match-up e Anticipi Aperti o Chiusi.

Descrizione: 4vs4 Agonistico da rimessa .

5vs5 “Verifica”

OBB: Tempi e Spazi del Raddoppio , Competenze sulle linee di pass.

Focus: Parlare, Match-up e Anticipi.

Descrizione. 5vs5 agonistico con l’attacco che ha 10 sec per superare la metà campo.

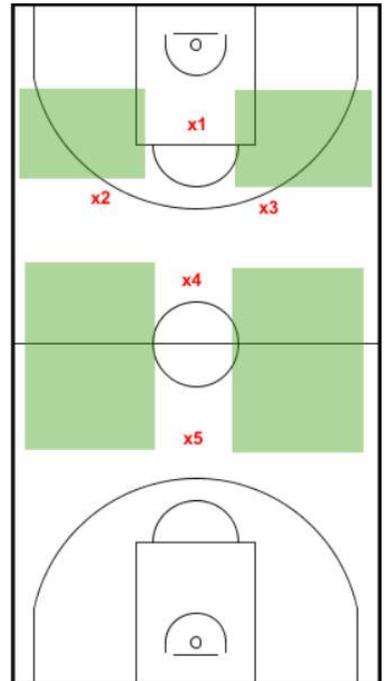


3

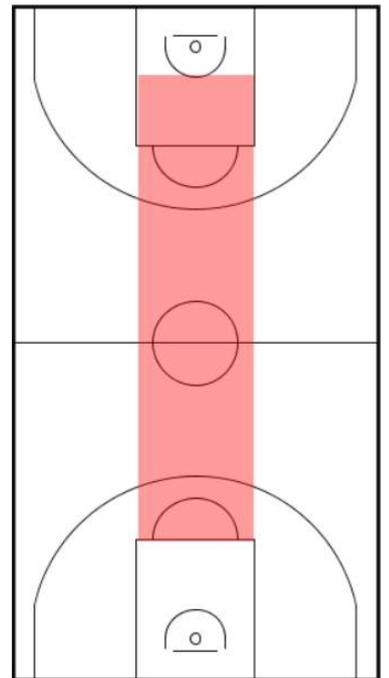


4

1



2



MODULO 10
ATTACCO AL PRESSING
RIMESSE

STRUMENTI TECNICI/TATTICI

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

CONTESTUALIZZAZIONE

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

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

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

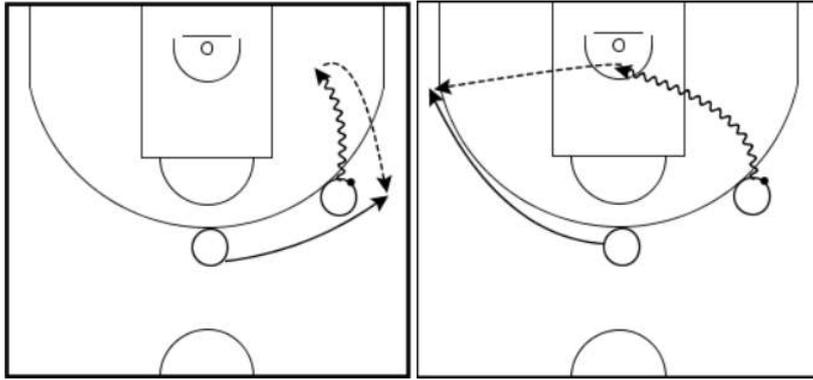
LEZIONE

Coach Ponticiello esordisce parlando di giocare in opposizione a ciò che vuole la difesa

-Cercare di mantenere Equilibrio e spaziature corrette.

-Giocare sotto controllo, quindi gestendo il ritmo in base alle proprie abitudini.

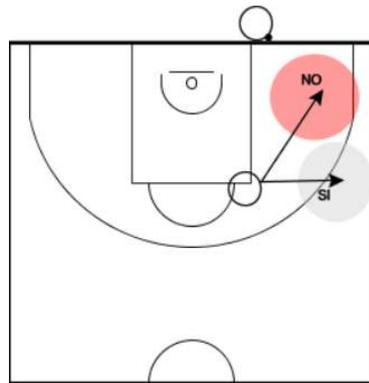
L'attaccare il pressing è un argomento che possiede dei postulati già visti in altre situazioni di gioco. La spaziatura tra i vari giocatori è coerente con quella in altre fasi di Per questo motivo vengono mostrate due situazioni in cui la spaziatura per **mantenere il vantaggio** viene variata in base al posizionamento della palla.(diag.1 a – 1b)



(diag.1 a)

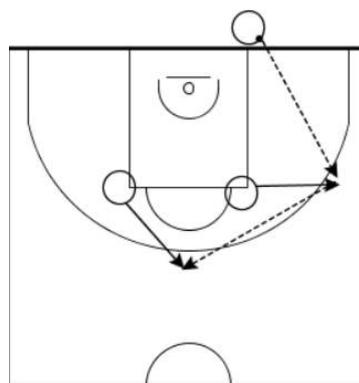
(diag.1 b)

L'analisi di Coach Ponticiello ricade in primis sullo spazio dell'apertura, spazio che ,la difesa, vuole subito "restringere"
La semplice apertura e quindi lo spazio dove si riceve può facilitare o no la difesa
.(diag.2)



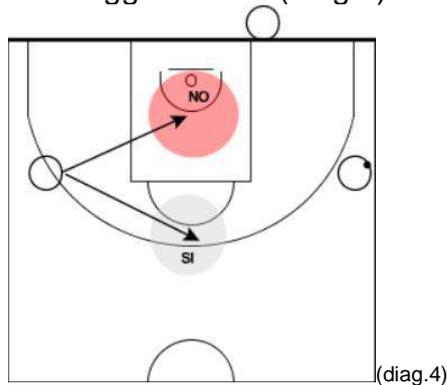
(diag.2)

Dalla ricezione, l'attacco dovrà fronteggiare e crearsi delle linee di passaggio per mantenere il vantaggio.(diag.3)



(diag.3)

Anche questo 1vs1 senza palla è giusto valutarlo e analizzarlo perché potrebbe essere vantaggioso o no. (diag.4)



Contro una difesa press, che sia uomo o zona è fondamentale tenere sotto controllo alcuni aspetti come:

GIOCARE SOTTO CONTROLLO:

Quando una difesa decide di pressare, significa che o vuole alzare i ritmi della gara o li vuole abbassare. L'attacco deve saper conservare equilibrio nel mutato contesto.

PASSAGGI:

Usare passaggi che mantengano il vantaggio andando nello spazio concesso dalla difesa. Curare soprattutto i tempi.

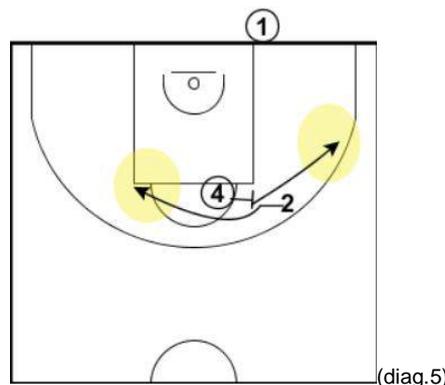
PALLEGGI:

Capire quando e come. Usare lo strumento per dilatare lo spazio (arretramento) o avvicinarsi (spezzando un raddoppio)

USO DELLE RIMESSE

Il pressing può essere battuto soprattutto utilizzando una rimessa efficace che porti a **prendere vantaggio** in spazi non voluti dalla difesa.

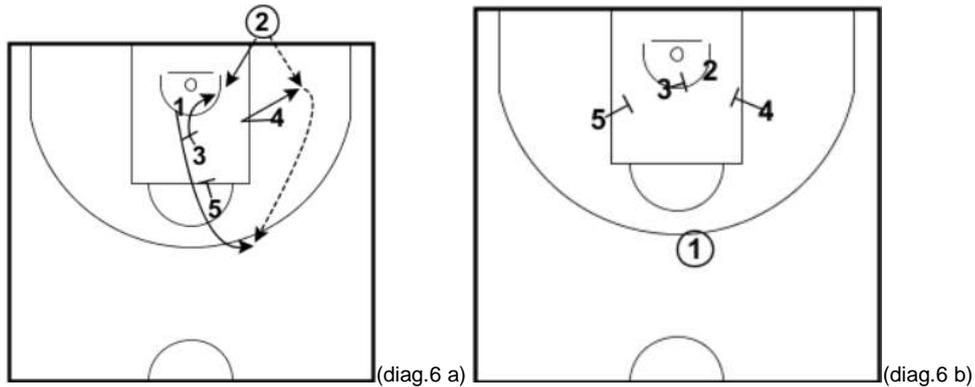
Uno dei casi mostrati è quello in cui in zona di difesa ci sono 4 e 2. Il 4 porterà un blocco per portare 2 ad allontanarsi e quindi facilitare la sua ricezione. Tale scelta nasce dal fatto che, il 4 raddoppiato è un giocatore alto e bravo nel passare la palla quindi un vantaggio per l'attacco contro un rapido raddoppio da parte della difesa. (diag.5)



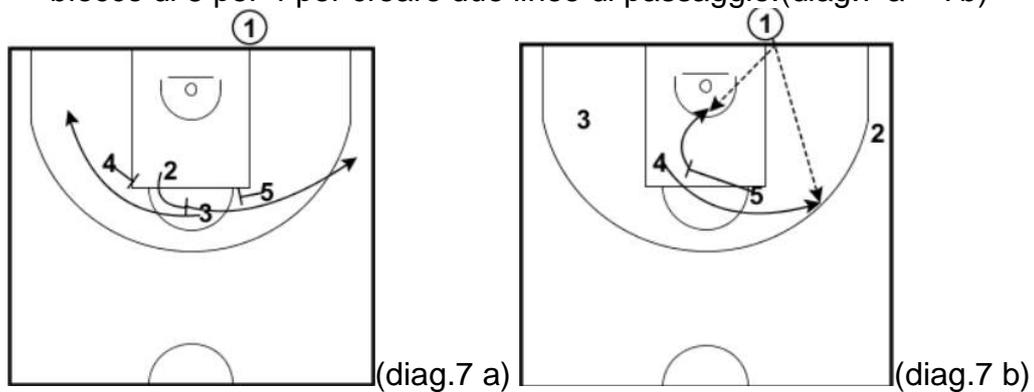
Coach Iacozza mostra alcune situazioni di rimesse per prendere vantaggio o di situazioni rapide.

RIMESSA DAL FONDO

Nella prima situazione 4 è il giocatore importante perché gioca un **1vs1 senza palla** per ricevere palla, nel mentre c'è uno stagger per poter portare la palla nelle mani di 1 che la potrà gestire nel momento in cui ci sarà una doppia uscita, con la possibilità a 2 di scegliere se utilizzare anche il blocco di 3 o no. (diag.6 a – 6b)



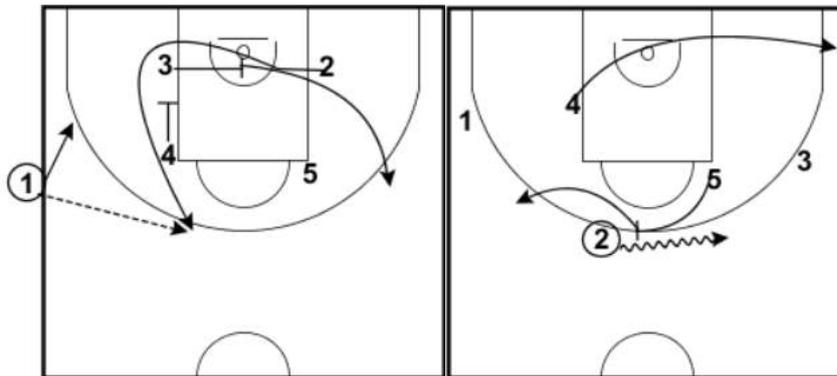
Nella seconda situazione, una soluzione “quick”, avremo un blocco pari-ruolo tra 2 e 3 per dare una doppia uscita alta, che verrà utilizzata per “distrarre” la difesa e facilitare il blocco di 5 per 4 per creare due linee di passaggio. (diag.7 a – 7b)



RIMESSE DAL LATO

La prima rimessa laterale, viene utilizzata soprattutto nei casi in cui si vuole portare la palla nelle mani del miglior giocatore nei momenti clou della gara.

3 bloccherà orizzontalmente per 2 per far prendere vantaggio sul successivo zipper portato da 4 all'altezza della tacca grossa e successivamente correrà sul lato debole
 2 giocherà un pick and pop con 5 per poter aprire lo spazio al suo 1vs1 con palla
 (diag.8 a – 8 b)



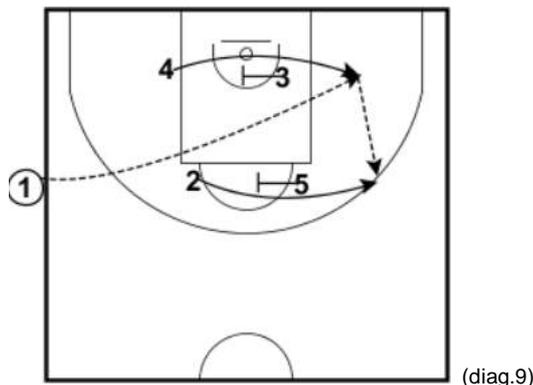
(diag.8 a)

(diag. 8 b)

Coach Iacozza specifica che, in caso di cambio sul pick tra 2 e 5 , si giocherà per il vantaggio interno e quindi diventerà un pick and roll.

La seconda situazione invece è quella di una rimessa "quick".

4 prenderà un blocco in allontanamento da parte di 3 , nel momento in cui la palla vola
 5 bloccherà nello stesso identico modo per 2 , che riceverà rapidamente un passaggio da 4 per un tiro rapido.(diag.9)



(diag.9)

PROPOPOSTA DIDATTICA – COACH CIPRIANI- ATTACCO A UNA DIFESA PRESSING AD UOMO

PARTE CENTRALE

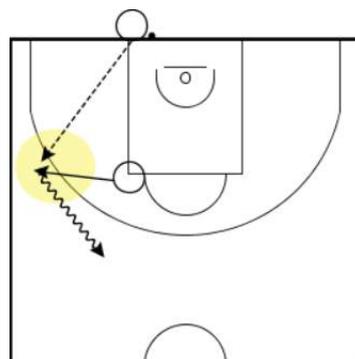
2vs0 “ Apertura” (diag.1)

OBB: Aprirsi nello spazio migliore ,fronteggiando.

Focus: Arresti, Passaggi,Guardare

Descrizione: Il giocatore sul gomito è di spalle, il giocatore con palla da il via battendola per terra e quindi il giocatore senza palla si apre e riceve

1



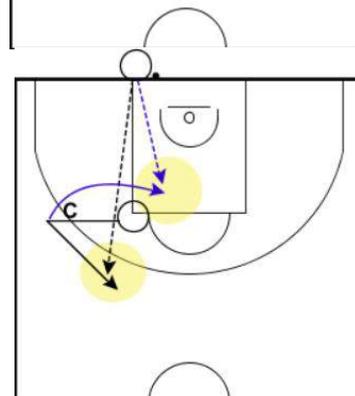
2vs0”Apertura Guardando” (diag.2)

OBB: Aprirsi e Guardare C. Giocare Back door o taglio d’avanti

Focus: Arresti, Passaggi, Guardare e Cambio di velocità.

Descrizione:Il giocatore sul gomito si apre e osserva il comportamento di C per giocare un Back-door o una ricezione dopo un taglio d’avanti

2



3vs0”Apertura + Passaggio in mezzo” (diag.3)

OBB:Aprirsi e creare una 2° linea di passaggio.

Focus:Arresti, Passaggi ,Guardare e Cambio di velocità

Descrizione: Il giocatore sul gomito riceve e fronteggia per mantenere il vantaggio preso dal 3° giocatore.

3



3vs0”Apertura + Valvola di Sfogo” (diag.4)

OBB:Aprirsi e giocare per il passaggio dietro per facilitare il ribaltamento.

Focus:Arresti,Passaggi . Guardare e Cambio di velocità

Descrizione:il giocatore sul gomito riceve e fronteggia ma si gioca per il passaggio dietro alla valvola di sfogo

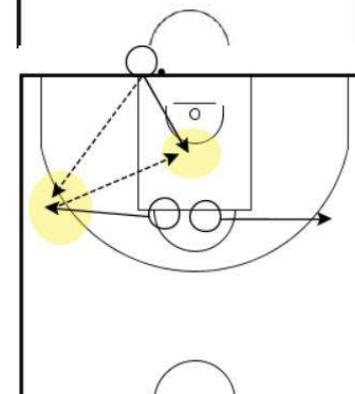
4vs0”Competenze” (diag.5)

OBB:Aprirsi e giocare per il mantenimento del vantaggio guardandosi e dando le competenze.

Focus:Arresti,Passaggi,Guardare e Cambio di velocità.

Descrizione: Si gioca 4vs0 senza palleggio con la possibilità di utilizzare tutte le soluzioni viste

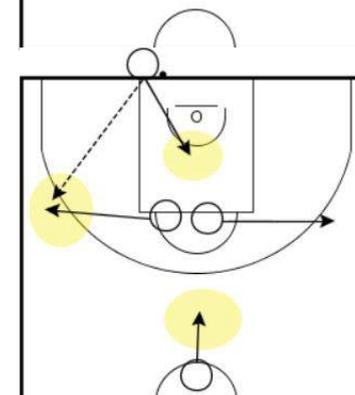
4



5vs0 “Verifica parziale”

5vs5 “Verifica”

5



PROPOSTA DIDATTICA – COACH LONGHIN / DIMA – COSTRUZIONE
ATTACCO VS ZONE PRESS

5vs0 “Passaggi in continuità” (diag. 1)

OBB: Curare i tempi e spazi nella collaborazione .

Focus: Passaggi, Arresti ad aprire, Guardare e cambi di direzione e velocità

Descrizione: 5 posizioni , passo e seguio la palla . Variante 1) Passaggio ala valvola di sfogo.Variante 2) Flash in lunetta e taglio alle spalle.

PARTE CENTRALE

5vs5”Guidato dove e come andiamo?” (diag.2-3)

OBB:Curare i tempi e spazi del Blocco , Linee di passaggio .

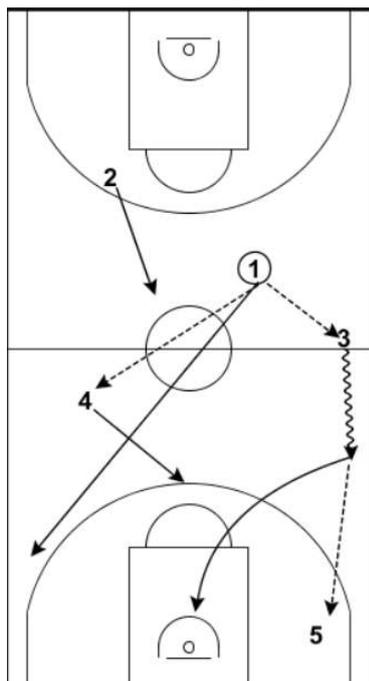
Focus: Passaggi, Arresti ad aprire e Guardare

Descrizione: 5vs5 per presentare la situazione .

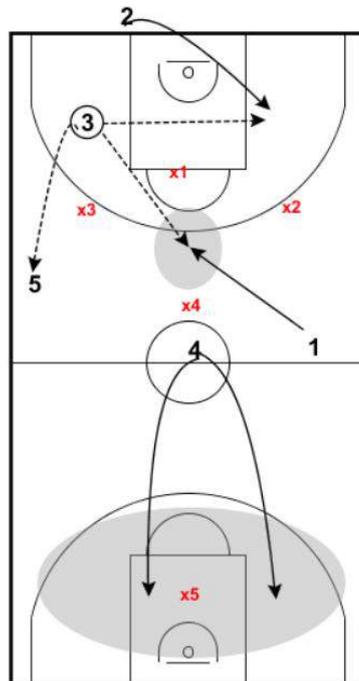
5vs5 “Verifica” (diag.4)

OBB:Verifica il lavoro fatto precedentemente . Vs Difesa che aumenta l’aggressività, portare 1 a fare la rimessa e 3 a metà campo

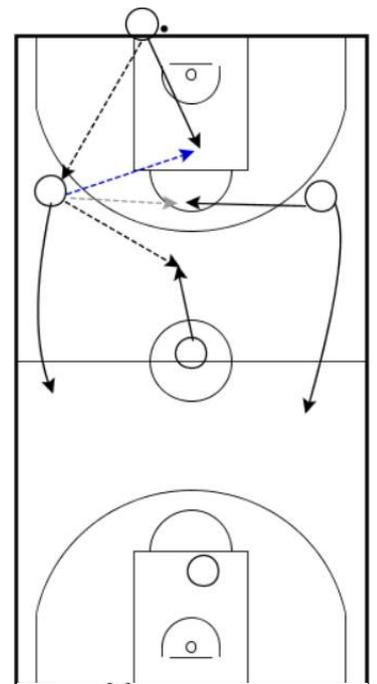
Focus: Passaggi,Arresti ad aprire e Guardare



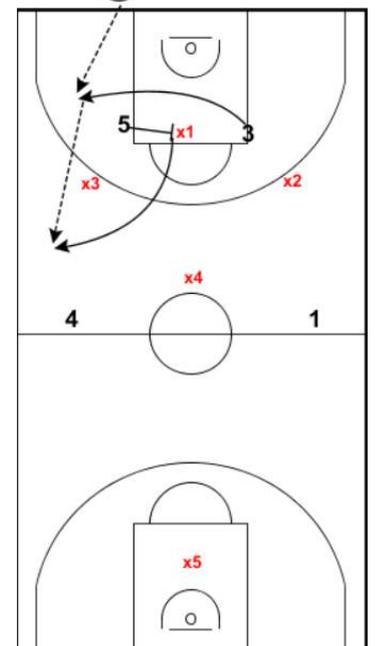
3



4



1



2

MODULO 11

PROGRAMMAZIONE ANNUALE – SETTIMANALE

PREPARAZIONE E GESTIONE DELLA PARTITA

LEZIONE

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

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

Analisi del contesto e piano operativo sono consequenziali.

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

Programmazione Annuale

Analisi del Contesto

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

Piano Operativo

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

ANALISI DEL CONTESTO:

SENIOR/ATTIVITÀ GIOVANILE:

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

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

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

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

VALUTAZIONE LIVELLO:

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

COORDINAZIONI CON SCELTE PLURIENNALI:

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

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

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

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

PIANO OPERATIVO:

SCELTA DEGLI OBIETTIVI:

Obiettivi parziali e finali. Costruire una griglia di obiettivi per step successivi, senza avere fretta, per non commettere errori.

Avere una distribuzione del carico omogenea e essenziale.

Griglia Obiettivi

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

Esempio di griglia

SCELTA DEGLI STRUMENTI:

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

VERIFICA:

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

PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE

Nella gestione della programmazione settimanale bisogna tenere ben presenti alcuni aspetti:

- Distribuzione del carico tecnico/fisico/mentale

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

Saper gestire i carichi di lavoro e diversificare le varie proposte può diventare un notevole fattore di miglioramento, anche a livello mentale .

- Organizzazione del lavoro

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

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

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

- Compiti dello staff

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

Preparazione e Gestione della Partita

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

-Studio Video/Statistico

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

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

-Costruzione di una griglia di Obiettivi

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

-Preparazione

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

-Gestione della Partita

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

Coach Ponticiello termina il corso con questa frase e immagine:



“(...) il viaggiatore, che non appartiene ad alcun luogo in particolare, si sposta lentamente da un punto all’altro (...) per anni.” (Paul Bowles)

Il senso è evidentemente conseguente all’idea che ha caratterizzato l’intero corso: la necessità di ognuno dei partecipanti, dei corsisti come degli stessi formatori, di aprirsi a nuove prospettive. La metafora dell’allenatore/viaggiatore inerisce proprio all’apertura mentale, alla disponibilità di aprirsi al nuovo, al continuo mutare del contesto dell’allenare. L’allenatore/turista prova invece a ritornare sempre “a casa”. Si rifugia nella comoda, ma poco funzionale sicurezza della comfort-zone.

Ed invece Ponticiello si augura che l’intero gruppo di lavoro di Martina 2019, “la squadra che ha allenato” nelle due settimane del corso, continui il suo viaggio formativo.

ALLENAMENTO UNDER 20

CISTERNINO

Cisternino, 3 luglio 2019

Osservazioni fatte dai formatori posti all'esterno del gruppo

Formatore Massimo Dima

Inizialmente è stato possibile percepire un alto livello attentivo e grande aspettativa verso i contenuti generali.

Ha destato molta curiosità, inoltre, la presenza dei fogli che coach Di Meglio ha posizionato sulla panchina e sul loro contenuto.

Grande apprezzamento ed interessamento si è constatato verso l'intervento di coach Capobianco, soprattutto in determinati passaggi (es.: "Io non so allenare le macchine, alleno le persone", e poi: "Io non alleno le maglie ma le persone che le indossano").

Quando l'allenamento si è fermato per l'infortunio di Morbillo, l'attenzione si è focalizzata su coach Ramondino che ha utilizzato questo momento per fare delle correzioni ad un giocatore.

Formatore Roberto Rocca

L'elemento evidente che ha alzato molto l'attenzione del gruppo è stata la vicinanza alla squadra, che ha svolto il suo allenamento nei pressi della tribuna dove era posizionato il gruppo.

I corsisti erano divisi in gruppo A (a sua volta formato da piccoli sottogruppi in cui i formatori Castorina e Iacozza, muovendosi all'interno dello spazio, hanno cercato di coinvolgere e supportare le riflessioni di tutti), gruppo B (che si presentava composto da una parte di corsisti interagenti con il formatore Cipriani, ed una parte di corsisti gregari, non interessati a fare domande), e gruppo C (radunato attorno al formatore Longhin per ascoltare le richieste fatte da quest'ultimo).

Molta curiosità si è creata intorno al motivo del perché e quando l'handicap veniva utilizzato durante il 4vs4 iniziale.

Ci sono stati confronti tra i vari corsisti ma sempre limitati ad un massimo di due persone alla volta.

Problemi con l'acustica sono stati riscontrati durante le domande finali poste a coach Capobianco.

Osservazioni fatte dai formatori posti all'interno del gruppo

Formatore Renato Castorina

La curiosità iniziale dei corsisti era rivolta alla programmazione ed il suggerimento fornito loro è stato di pensare a cosa avrebbe proposto lo staff della nazionale per poi poter formulare domande finali. Altri punti cardine di interesse sono stati:

- Ruolo e compiti dei due assistenti;
- Curiosità di capire a livello didattico il 4vs4 handicap;
- Quale tipo di blocco utilizzavano per PV e MV;
- Le scelte fatte contro il giocatore che sfruttava lo zipper in caso di anticipo sulla penetrazione centrale dell'esterno (situazione di cambio sul p&r centrale)
- Perché il giocatore in angolo liberava lo spazio tagliando verso il canestro.

Formatore Marzio Longhin

Ha posto l'attenzione sul COME si allena, dunque sul SAPER FAR FARE trattando aspetti quali: il posizionamento, la comunicazione, le correzioni, il tipo di intensità utilizzata dal preparatore durante l'attivazione ed i vari esercizi proposti.

Ulteriore attenzione è stata posta sul perché veniva utilizzato il 4vs4 per lavorare su un gioco d'attacco e su dove era posizionato il quinto giocatore.

Infine veniva analizzato cosa vedevano i corsisti rispetto a ciò che succedeva.

Formatore Fausto Cipriani

Inizialmente i ragazzi erano affascinati dalla circostanza di poter assistere ad un allenamento di una nazionale.

Attenzionando il lavoro iniziale sul 4vs4 i corsisti hanno rivisto concetti e situazioni appresi durante i moduli tecnici.

Le considerazioni principali emerse sono state: l'attenzione, la memoria e sui fondamentali.

Sono state poste diverse domande sul press, soprattutto per capire se era un lavoro svolto per l'attacco o per la difesa.

Formatore Alessandro Iacozza

All'inizio ricevute domande non pertinenti all'obiettivo sul perché vedere un allenamento della nazionale e solo successivamente viene correttamente posto il focus sui compiti dello staff e sulle situazioni allenate (collaborazioni).

Fatta notare l'assenza di una presentazione (quindi dell'inserimento di un nuovo elemento o il rimarcare una situazione già presente nel sistema tecnico di gioco) prima della parte di attivazione fisica per evidenziare il fatto che l'allenamento si posizionava in una programmazione in cui, il giorno prima, si era fatta un'amichevole e il giorno dopo sarebbe iniziato un torneo della durata di tre giorni.

Notata una scarsa abitudine a vedere le collaborazioni ad una velocità superiore rispetto al corso e alla realtà in cui si opera.

I corsisti sono sembrati colpiti in positivo nel vedere coach Ramondino che ha fermato per due volte l'allenamento per insistere con la squadra sulla corretta applicazione del contro obiettivo (transizione difensiva).

Osservazioni fatte dal capo istruttore

Capo Istruttore Francesco Ponticiello

Notata grande forza da parte del gruppo di bloccare l'attenzione sul campo.

Tre aspetti in positivo evidenziati:

1. Assenza di fattori distorsivi all'interno dei vari gruppi;
2. Andamento durante l'allenamento molto positivo che mostra la qualità del gruppo di lavoro. Con il proseguo del corso troveremo criticità ma finora il gruppo di lavoro sta funzionando. Ulteriore esortazione a continuare a lavorare come fatto finora e a non rilassarsi
3. In questo momento altamente formativo c'è stata una forte integrazione tra diverse squadre: Staff Italia U20, gruppo CIA (formatori Sabetta e Seghetti e gli arbitri convocati al raduno), la squadra U20 e lo staff CNA del corso Allenatori 2° anno. Con una quinta squadra in costruzione composta dai corsisti

DOMANDE E RISPOSTE FATTE A COACH CAPOBIANCO

D: "Prima dell'allenamento c'è stata una riunione con utilizzo del video con indicazioni sul prossimo impegno?"

R: "La riunione video fatta prima dell'allenamento con l'intento di migliorare la squadra su argomenti come: il press tutto campo, sugli angoli di blocco, sulle spaziature sul p&r e non per prepararci contro la squadra che dovremo affrontare il giorno dopo. In questo momento della preparazione il focus è solo su se stessi".

D: "Perché il 4vs4 tutto campo con cui è iniziato l'allenamento tecnico a volte prevedeva un handicap e a volte no?"

R: "Perché in ogni esercitazione riteniamo importante stimolare l'attenzione verso il gioco".

D: "Sul gioco #2 basso contro il cambio difensivo quando si decideva di attaccare il mismatch sul perimetro (piccolo contro lungo), perché il giocatore in angolo tagliava sulla penetrazione del compagno sul centro?"

R: "Il taglio veniva fatto per liberare spazio sul perimetro, tale da consentire il mantenimento del vantaggio preso con spazi più ampi".

D: "Perché sono state date poche indicazioni, sul gioco #2 lato, all'esterno in uscita dal blocco che successivamente giocava un flare?"

R: "Il tempo a disposizione per preparare un europeo è molto limitato per cui la scelta dello staff tecnico è quello di fornire 2/3 indicazioni che servono, non per limitare il giocatore all'interno del gioco, ma per aiutarlo a comprendere e a scegliere utilizzando pochi concetti chiave. Nella fase di insegnamento è sbagliato fare tante cose meglio richiedere poche cose".

D: "Sul press tutto campo perché il raddoppio avveniva vicino alla linea di fondo?"

R: "Il concetto alla base è preparare la squadra ad avere una mentalità pronta per pressare soprattutto dopo momenti positivi (ad esempio dopo un contropiede realizzato). Per cui in questa fase della preparazione la nostra attenzione non è rivolta al perché delle scelte, lavoro che verrà svolto più avanti"

D:"Sul press tutto campo perché coach Ramondino dava indicazioni all'attacco?"

Coach Capobianco risponde palesando l'idea che bisogna "scegliere limiti più grossi per ottenere un risultato più grande", quindi le indicazioni di coach Ramondino erano effettuate per mettere in crisi la difesa press tutto campo per renderla una difesa migliore.

D:"Il lavoro fatto oggi è in funzione della partita da giocare il giorno successivo?"

R:"In questo momento della preparazione all'europeo, tutto il lavoro fatto è finalizzato al nostro miglioramento. Ad esempio domani durante la partita potremmo scegliere di difendere contenimento nel primo quarto e fare show nel secondo sulla difesa sul blocco sulla palla per allenarci a reagire a diverse richieste. E' chiaro che sull'ultimo possesso sul punteggio di parità si faranno scelte per vincere la partita. Con l'avvicinarsi dell'europeo i carichi verranno ridotti e ci sarà anche una preparazione alla partita".

D:"Perché l'allenamento ha avuto parti condotte direttamente dal capo allenatore e parti svolte dagli assistenti?"

R:"Il motivo principale è per "non abituare i giocatori a sentire sempre la stessa voce".

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

Vanoncini esordisce con l'analisi e spiegazione di cosa sia la Match Analysis

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

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...

Queste valutazioni portano a capire e riconoscere i vari errori e quindi correggere
come facilitare la preparazione di una partita successiva.

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

ANALISI

“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

Il Tag nasce da "to tag" cioè etichettare. Ci permette , ad ogni azione che andiamo ad osservare e quindi tagliare, di "appiccicarci" una sorta di tag che ci permette successivamente di ritrovare la clip .

Il tagging, ci porta a lavorare di più prima per lavorare meno dopo. Ogni momento della gara avrà , successivamente , la possibilità di essere ritrovato e poter velocizzare la creazione di un video.

Il tagging rende semplice e veloce:

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

SYNERGY E LONGOMATCH

Il Coach ,attraverso due software, permette di portare sul pratico l'aspetto di "Taggare" e ritrovare clip a seconda delle voci

Molto velocemente :

-**Synergy** , attraverso un ricco database, permette di raccogliere le clip essendo tutte catalogate e già tagliate secondo alcune voci.

L'estrapolazione delle clip è semplice e ci permette, in modo rapido e intuitivo di creare un nostro montaggio in poco tempo.

-**Longomatch** , un programma di Taglio e Montaggio , dove attraverso una pulsantiera (da noi creata , con tempi e voci) possiamo andare a tagliare ,in modo virtuale , la partita e etichettarle in modo da ritrovarle successivamente e generare un video a nostro piacimento.

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

STEFANO VANONCINI

video:

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

Il Coach, attraverso un'email pervenuta da un ex-corsista, che li richiedeva come poter gestire e lavorare, sotto il punto di vista del video, con una squadra di C Gold.

La parola chiave diventa: **VIDEO FUNZIONALE**

Funzionale in base al suo obiettivo, al suo tipo di problema/ avversario, al suo tipo di roster .

Vengono poste alcune domande che possono essere provocatorie ma diventano assolutamente utili per capire e analizzare la propria situazione:

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?

VIDEO PER PREPARARE LE PARTITE

Prima di ogni video e quindi la sua progettazione è giusto porsi alcune domande per dare via ad una chiara e semplice progettazione per perseguire un obiettivo.

Cosa Voglio Ottenere?

-Introdurre

-Presentare / Spiegare

-Dimostrare

-Convincere

-«Spaventare»/ Creare fiducia

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 dispersiveità 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»?**

Vanoncini parla di 3 tipologia di video-professionali a cui ispirarsi e prendere spunto per poter lavorare e migliorare i nostri video

-Videoanalisi

-Tutorials

-Highlights

Videoanalisi : E' una serie di clips che , con scritte e variazioni di velocità ci permette di poter capire una serie di situazioni positive/negative e poterne discutere avendo a disposizione le immagini

-Tutorials:Non è altro che un video che insegna / spiega cosa e come fare una determinata azione/lavoro

-Highlights:Un video che mostra le azioni salienti, spesso le migliori o le più spettacolari , di una partita o giocatore.

**Alcuni dei concetti base per apprendere la tecnica
sono:**

-Insegnamento

- Riconoscere e correggere gli errori (feedback)

MODELING

Cos'è il Modeling?



Un'immagine potrebbe(e lo fa) parlare e far capire cosa significa "MODELING"

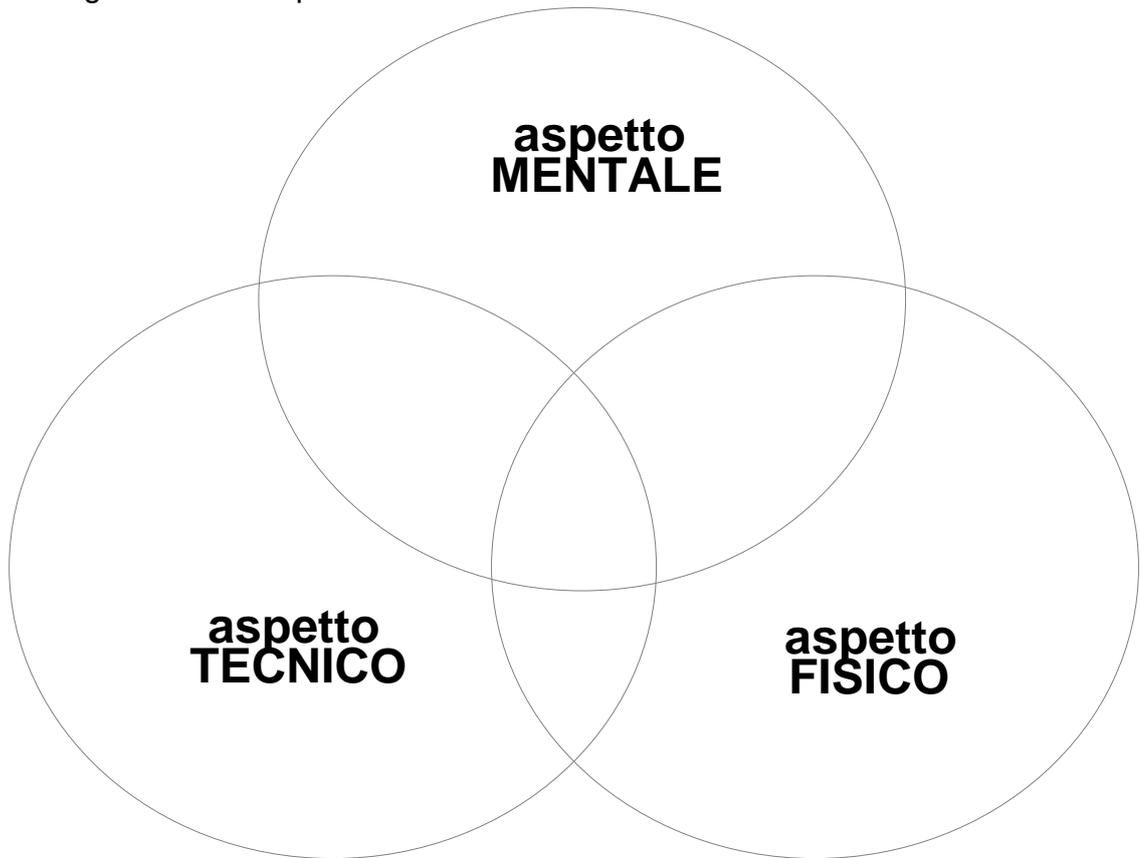
Il saper apprendere/guardare/imitare è alla base della spiegazione dell'importanza dei video .

VIDEO ANALISI DELLA PERFORMANCE

Possono essere valutate:

- Partite
- Allenamenti (di squadra o individuali)

E la valutazione di queste due componenti deve essere sempre scissa seguendo i tre aspetti fondamentali della PALLACANESTO INTEGRATA :



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 analisi della performance

Video per autoanalisi del coach:

- Modalità di intervento
- Efficacia dell'intervento
- Presa 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. Vanoncini termina la lezione parlando delle varie tipologie di Feedback e la sua gestione durante le sedute video, così come, il saper gestire le determinate clip anche in base al momento del giocatore/squadra o dalla tipologia di risposta che si vuole ottenere(positiva/negativa)

LA METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO SPORTIVO

MANTOVANI CLAUDIO

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

- L'allenatore deve avere delle competenze didattiche?

- Come insegnare?

-Cosa insegnare?

Ma soprattutto:

Allenatore è un insegnante??

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

Corsista 1: la differenza della fase della giornata?

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

Corsista 2: la differenza della motivazione?

Corsista 3: luogo?

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

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

Allenamento e insegnamento



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

Mantovani pone il focus su come sia difficile ,per l'allenatore di basket il proprio lavoro perché deve portare il ragazzo alla realizzazione del proprio sogno

Questa diventa una delle chiavi della valutazione e auto-valutazione del coach.

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

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

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

APPRENDIMENTO

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

-BIOMECCANICA

-FISIOLOGIA

-ANATOMIA

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

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

Capire le motivazioni dei ragazzi è la fase più difficile del lavoro del coach, perché ogni ragazzo ha una sua idea di perché gioca e di che obiettivo si pone attraverso il basket. Il nostro compito sta a riconoscerlo e a stimolarlo per evitare l'abbandono, anche precoce.

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

Ci sono alcuni fattori che incidono nell'apprendimento:

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

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

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

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

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

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

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

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

-Abilità Discrete

-Abilità Seriali

-Abilità Continue

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

Livello di prevedibilità dell'ambiente



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

Importanza degli elementi cognitivi e/o motori



Per poter fare tutto ciò bisogna saper:

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

Questa si divide in 3 fasi:

- a) Prima (fase preattiva)
- b) Durante (fase interattiva)
- c) Dopo (fase valutativa)

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

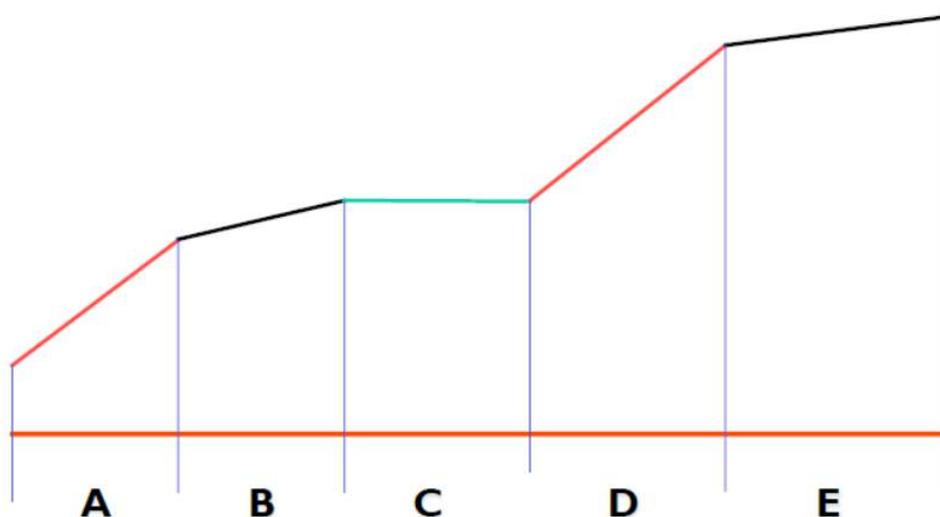
-**Saper Valutare**: Verificare e valutare l'efficacia dell'insegnamento attraverso anche una documentazione che permette di "conservare" le nostre valutazioni e i vari cambiamenti.

L'apprendimento di un gesto e le sue fasi, sono state studiate e analizzate per valutare il come e quando lavorare.

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

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

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



Bielinowicz, 1974

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

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

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

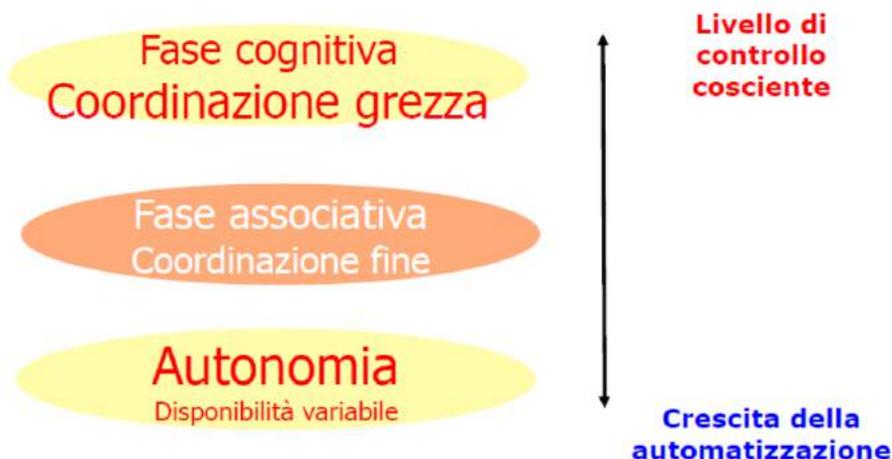
I ragazzi nati nei primi 3 mesi dimostrano maggiori risultati verso i ragazzi nati da Aprile in poi perché alcuni mesi di differenza, risultano molto importanti per l'apprendimento anche per le normali fasi di crescita.

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

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

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

Il modello classico delle fasi dell'apprendimento di un'abilità



da Fitts e Meinel: modificati

Coach Ponticiello interviene per rinforzare il concetto di rispetto delle varie fasi. Spesso si tende a valutare buono l'allenamento solo se intenso, invece bisogna accettare le varie fasi e capire chi si ha davanti, avendo la giusta attesa per la sua crescita. Massima cura, nella prima fase, nei feedback e quindi i vari indicatori e strumenti da dare al ragazzo per comprendere il movimento e la sua utilità.

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

COMUNICAZIONE

Comunicare è importante perché:

-Strumento di condivisione

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

-Lascia Memoria

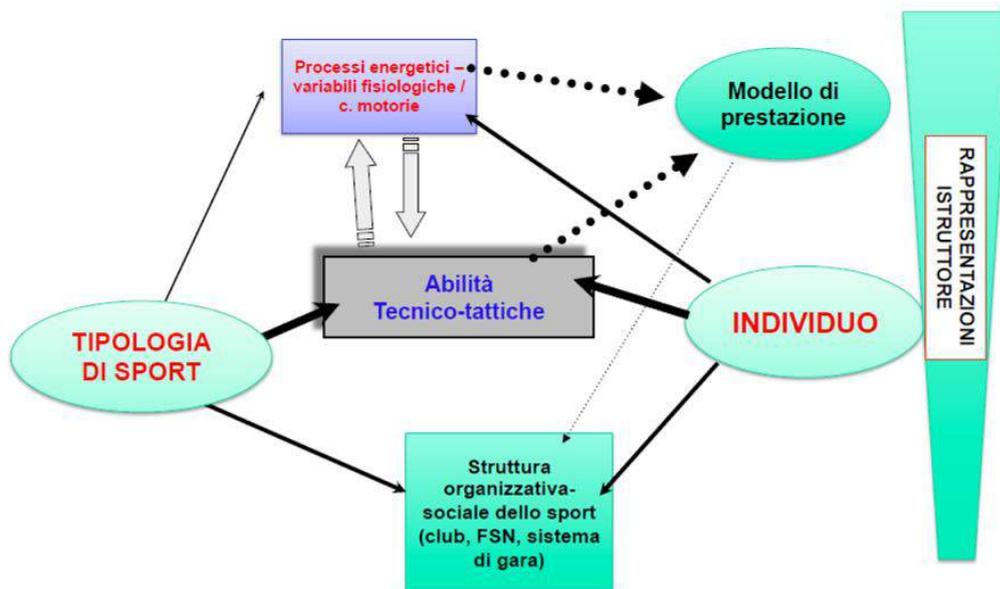
-Crea una "strada" da poter percorrere per l'apprendimento.

Comunicare è anche "non comunicare", cioè il non parlare, ignorare la situazione che possa essere un modo per poter attirare attenzione "perché non mi ha corretto?"

Il non verbale spesso è la prima cosa che viene notata dai ragazzi e quello che li colpisce, soprattutto dopo un errore .

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

Campo d'azione complesso



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

MOVIMENTO

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

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

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

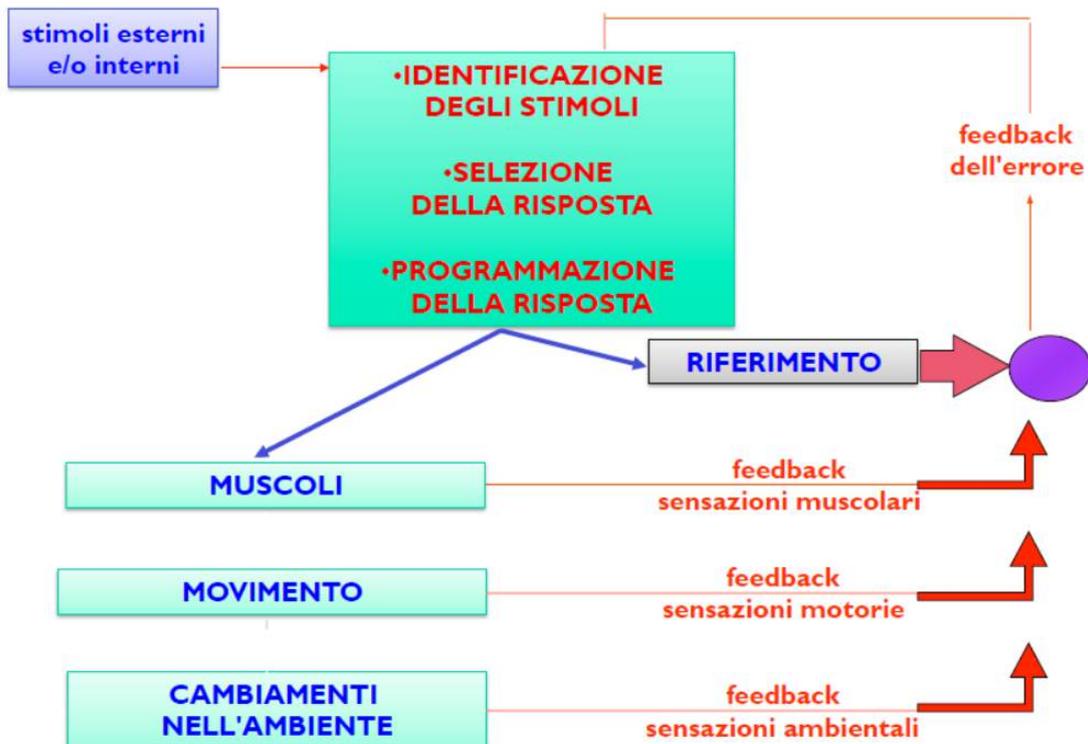
Quello volontario è lento, dispendioso e cosciente

Quello riflesso è veloce, economico e incosciente.

Quello volontario è con numerose ripetizioni diventa un gesto automatizzato.

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

Automatizzare il gesto è automatizzare il processo di riconoscimento della situazione e scelta rapida in base ai vari stimoli che si ottengono dall'esterno.



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

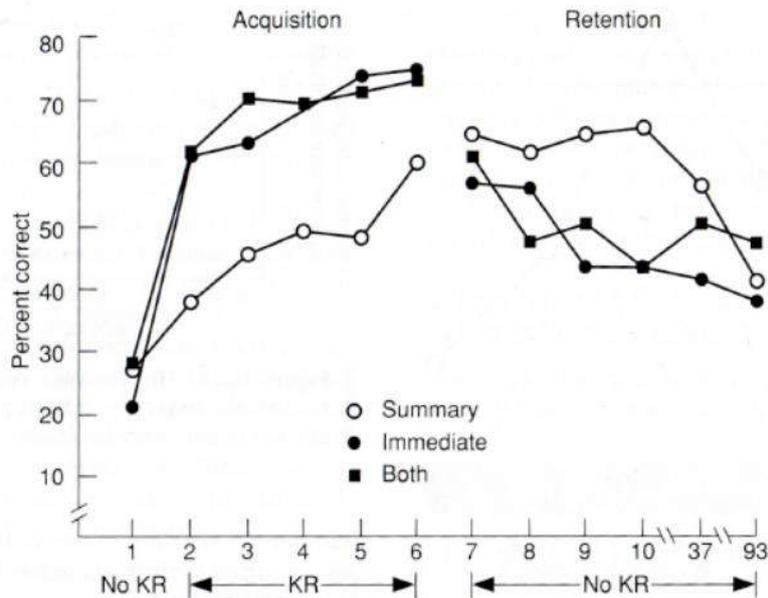
Il feedback può essere sul risultato e quindi una pura valutazione numerica o positiva/negativa. Tale feedback è una valutazione che porta a comparare il suo risultato migliore a quello ottenuto e quindi una valutazione personale da collegare alle sensazioni pre-gesto che vorrà ripetere, perché ha in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

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

Le problematiche maggiori del feedback esterno dell'allenatore:

- Quando : Valutare il soggetto che si ha davanti e le condizioni mentali nel momento di stress
 - Quanto?: Il numero di feedback .
 - Come?: Tono di Voce, Postura ecc.
 - Quale Canale?: Visivo , Uditivo ecc.
- A chi?: Capire il soggetto che si ha davanti e riconoscere il suo modo di rispondere e reagire a ogni feedback
 - Perché?: Attenzione, Controllo, Motivazione ecc.

frequenza del feedback



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

ATTENZIONE

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

L'Attenzione può essere:

- Larga:** Aspetto ampio su cui pone il proprio focus.
- Stretta:** Aspetto molto dettagliato sui cui si pone il proprio focus.
- Interna:** Il focus risulta su un aspetto “Interno” quindi rispetto a sé stessi e al proprio corpo.
- Esterna:** Il focus risulta su un aspetto “Esterno” quindi verso un aspetto che non è del proprio corpo.

Non è altro che la tipologia di “concentrazione” cioè su cosa poniamo l'attenzione. Il giocatore di pallacanestro, per poter facilitare l'apprendimento, deve passare da una tipologia di attenzione a un'altra rimanendo sempre sul modello

LA PALLACANESTRO DAL PUNTO DI VISTA METABOLICO MUSCOLARE

SAVIOZZI FABIO

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

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

Saviozzi parla di un corpo umano “pigro” e capace di adattarsi per economizzare e fare lo sforzo minore. Questo porta a un facile adattamento e miglioramento, su questo aspetto che si basano vari studi

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

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



Questi sono i 4 fattori che “pesano” sul modello prestativo e quindi successivamente sulla prestazione.

Diventano fattori, che a livello fisico, bisogna assolutamente tenere sotto controllo

IL BACK GROUND

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

Su questo aspetto, risulta fondamentale, valutare l'aspetto delle "distanze" che è alla base per il modello sportivo di riferimento e ci permette di analizzare il lavoro e la programmazione in base alla prestazione vera e propria.

Parlando di distanze non possiamo che parlare di sistemi energetici:

-Sistema Aerobico: Intensità medio-bassa e utilizzo di ossigeno

-Sistema Anaerobico: Intensità alta

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

SPOSTAMENTI-MOVIMENTI

Un aspetto importante per il modello è la differenza che c'è tra spostamento e movimento.

Tale differenza, risulta importante, per la valorizzazione e quindi il miglioramento dei gesti tecnici e aspetti fisici dei giocatori.

Spostamenti: La traslazione del corpo nello spazio

Movimenti: Il gesto tecnico e sportivo con il corpo statico

Nello spostamento risultano importanti: Velocità, Lunghezza e Durata

Nei movimenti invece: Accelerazione - Decelerazione e Cambi di senso – direzione.

ANALISI AL VIDEO

Saviozzi mostra 2 minuti di una partita Nba e invita a prendere in analisi due giocatori e osservare la loro intensità per 4-5 azioni.

Nella valutazione, si decide di prendere come giocatori chiave, Curry e Love.

I due giocatori mostrano un'intensità medio-bassa per avere, nei momenti cruciali, la possibilità di alzare l'intensità per un momento breve ma importante.

VALUTAZIONI POST-VIDEO

I Video, analizzati nel corso delle ultime stagioni, hanno dimostrato chiaramente che il 70% delle azioni dura massimo 40 sec. Questo ci permette di quantificare e valutare chiaramente il tipo di tempistica da dare a ogni nostra esercitazione.

Per evitare di andare in super-allenamento e generare situazioni poco veritiere e rischiose per la salute dei giocatori.

Ulteriore aspetto è l'analisi dell'intensità medio-alta che si presenta solo in alcuni frangenti e mai per una durata oltre i 20-30 secondi.

LAVORO-RECUPERO

Durata azione	Intensità	Durata recupero	Work : Rest
Breve (2-5 sec)	Alta	10 – 30 sec	1:5 - 1:10
Media (15-20 sec)	Media	15 – 40 sec	1:1 - 1:3

Questa tabella rispecchia i valori che dovremmo sempre tenere in mente per la progettazione di un piano d'allenamento.

- *Allenare gesti specifici ad intensità gara*
- *Inserire modulatamente perturbazioni, stimoli esterni e densità superiore al modello.*

Basti pensare, che le transizioni a media-alta intensità non sono mai più di una consecutiva.

ACCELERAZIONI – DECELERAZIONI

Analisi movimenti specifici del gioco:

Accelerazioni-Decelerazioni

Alto numero di variazioni nel movimento comporta un alto numero di accelerazioni e decelerazioni.

Il controllo del gesto dinamico ad alta intensità passa dal saper fermarsi e ripartire in spazi brevi e in più direzioni.

GESTIONE CONTATTI

Altro elemento importante è la gestione dei contatti, quindi delle forze che si applicano contro un corpo/forza, è giusto differenziare la gestione dei contatti. Ci sono i contatti con reazione “preparata” quindi quel tipo di contatto che è preparato e gestito e ci sono anche quei tipi di contatto “sorpresa” dove il tempo di reazione minore o inesistente porta ad avere un peso specifico diverso.

TIPOLOGIA DI ESERCITAZIONE

Le esercitazioni devono basarsi su:

-Diminuire il costo energetico dei movimenti specifici. Questo passa attraverso miglioramenti coordinativi nell'economia del gesto.

-Migliorare la capacità di gestione dei contatti e tolleranza alle collisioni

-Replicare stimoli caratteristici del gioco, sia fisiologici che cognitivi. alcuni elementi come l'aspetto cognitivo che ha un'importanza elevata sul corpo umano e l'aspetto emotivo

Per creare un'esercitazione bisogna:

➤ *Alta Richiesta: HR > 85% HRmax per circa 80% del Live Time*

➤ *Andamento Intermittente:*

➤ *Allenare gesti specifici ad intensità gara*

➤ *Inserire modulatamente perturbazioni, stimoli esterni e densità superiore al modello.*

CONFRONTO 3X3 VS 5VS5

Ultimo argomento è la comparazione tra i due modelli prestativi del 3x3 e del 5vs5.

Bisogna chiaramente specificare che le dimensioni del campo, la tempistica, le distanze e soprattutto il numero di partite al giorno sono elementi importantissimi per la differenziazione tra i due modelli

Attraverso il cardiofrequenzimetro si è osservato come il 3vs3 porti il battito cardiaco ad aumentare vertiginosamente e avere picchi elevati e rapidi.

Saviozzi fa notare, come le squadre di 3x3 composte da giocatori di B e C di 5vs5 abbiano fatto fatica dopo alcuni minuti di gara perché sorpresi dal ritmo elevato

CHIUSURA DI GIORNATA

La parte teorica si chiude con l'analisi dei dati citati portati all'atto pratico con una progettazione di piani d'allenamento curando tempi e carichi.

I tempi e carichi vengono analizzati anche semplicemente studiando le file, i tempi di spiegazione e azione, le pause acqua e addirittura la possibilità di una doccia anticipata-

Saviozzi termina, dicendo che la programmazione e la cura dei dettagli deve nascere assolutamente da una valutazione del modello e dalla prestazione reale, che dovrà essere il nostro punto di riferimento

ALLENAMENTO INTEGRATO

SAVIOZZI FABIO

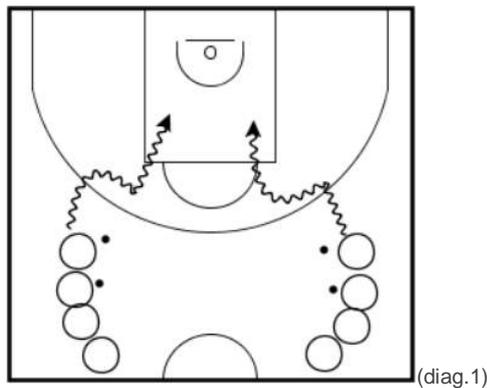
LONGHIN MARZIO-PONTICIELLO FRANCESCO

Un lavoro, inizialmente statico, poi dinamico con l'obiettivo di andare ad attivare a livello fisiologico il corpo andando a ricreare, porzioni di gesti o movimenti cestistici.

L'allenamento Integrato è la riprova di come si debba lavorare all'interno di uno staff, andando a curare la progettazione del piano d'allenamento per presentare lavori reali e funzionali e soprattutto il focus deve essere posto sul rapporto tra lavoro e pausa.

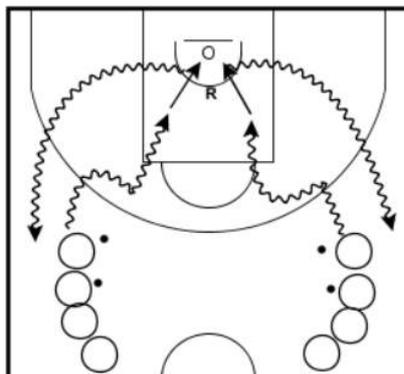
ATTIVAZIONE (PARTE CESTISTICA)

Il rapporto, per la fase cestistica dell'attivazione, sarà 1:3 con massimo 4-5 secondi di lavoro a media intensità. Il lavoro sarà svolto con palla e propedeutico a qualcosa che svolgerà successivamente lo staff dei tecnici(diag.1)



Viene posto l'accento sul come aumentare l'intensità. Saviozzi consiglia, in un primo momento, di aumentare il numero dei palloni e dare un tempo di gioco. Durante la dimostrazione, c'è una dimostrazione di pallacanestro integrata, in quanto Coach Longhin interviene per correggere l'arresto e il tempo dell'arresto per renderlo reale e funzionale al gioco.

Il successivo passo sarà quello di sproporzionare leggermente i tempi di lavoro e recupero. Dopo il tiro, i giocatori andranno a prendere il rimbalzo prima che la palla cada e devono tornare velocemente in fila palleggiando. (diag.2)



(diag.2)

PARTE CENTRALE

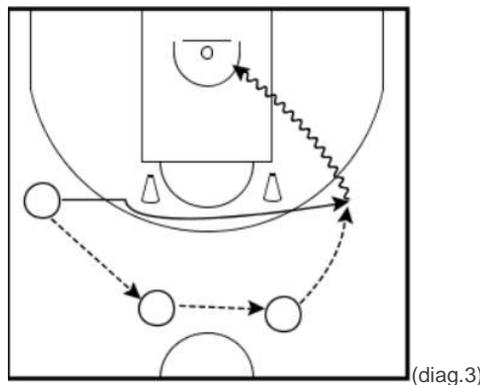
Successivamente verrà presentata la collaborazione e integrazione tra Coach e Preparatore Fisico nel lavoro tecnico.

Il Preparatore curerà tempi e il mantenimento dell'intensità medio-alta, mentre il coach si concentrerà sul passo zero in una partenza dinamica e il **mentre** per il passaggio

Il lavoro prevede un attraversamento sui cinesini e un passaggio rapido per permettere al compagno di mantenere il vantaggio. (diag.3)

OBIETTIVO: Partenza Incrociata con passo zero

FOCUS: Guardare Avanti, Passaggio **Mentre**, Palleggio Spinto per prendere spazio.

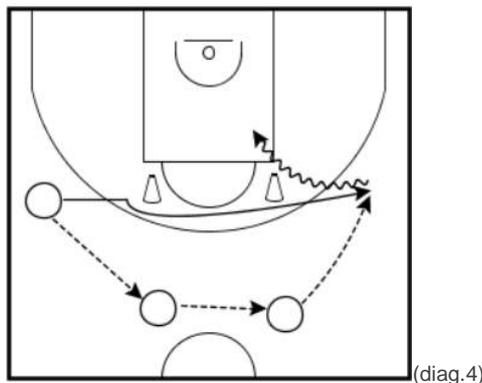


Saviozzi suggerisce, per rendere più reale il terzo tempo, di puntare ad andare a schiacciare e inoltre andare a rimbalzo forte.

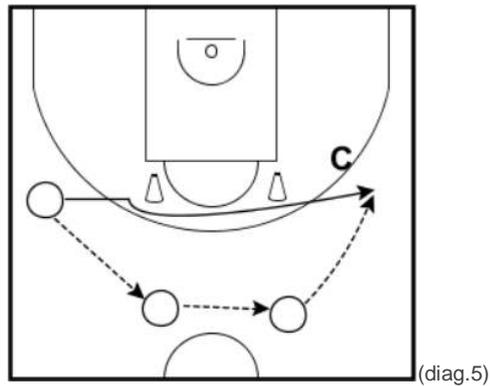
Longhin, modifica il lavoro andando ad aggiungere una finta di partenza omologa per andare poi a chiudere con un palleggio arrestato e tiro. (diag.4)

OBIETTIVO: Finta di partenza e partenza incrociata sul centro.

FOCUS: Spostare realmente il peso del corpo, Sguardo per attaccare lo spazio e palleggio in avanti.



Successivamente viene aggiunta una lettura vs C. Il giocatore dovrà guardare mentre riceve palla e lavorare, curando l'equilibrio, sul tipo di partenza in tempi reali(diag.5)



OBBIETTIVO: Partenza osservando la difesa di C

FOCUS: Guardare mentre si riceve, spostare il peso del corpo, il numero di palleggi per le diverse conclusioni, abbassare la palla per migliorare l'equilibrio e quindi gestire il peso del corpo.

Saviozzi, pone attenzione, sull'arresto e sulla componente equilibrio del gesto. Il primo focus deve essere puntato sulla postura e sul "rimanere piegati" per facilitare l'economica del gesto. L'indicatore per piegarsi è quello di abbassare la spalla.

Longhin, invece, cerca di porre la lente d'ingrandimento sul 1° passo e sul dove direzionarlo per economizzare la partenza e sulla posizione del Coach per facilitare il punto d'osservazione per correggere più facilmente il Focus tecnico/tattico.

PAUSA ACQUA + 2° PARTE CENTRALE

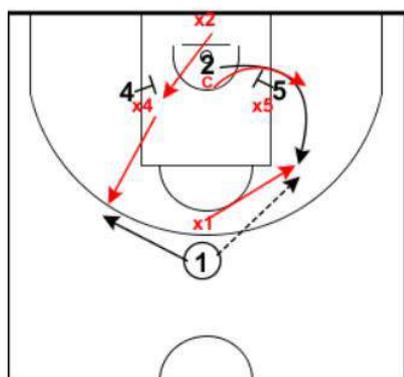
Il Passo successivo sarà quella di raggiungere l'obiettivo metabolico tramite esercitazioni a numero ridotto ma in fasi di gioco reali.

Si gioca 4vs4, da partenza handicap(4vs3+1) per **Mv** e successivamente Contropiede Secondario dopo che il tiratore tocca la linea di Fondo.

Sulla 3° vasca non c'è handicap. (diag.6a-b/7)

OBBIETTIVO: **Mv** da partenza doppia uscita, Contropiede Secondario per **Mv** vs Handicap e per **Pv** in situazione di pari-numero. Utilizzo del Drag sul 2° e 3° campo. Principi difensivi di Comunicazione.

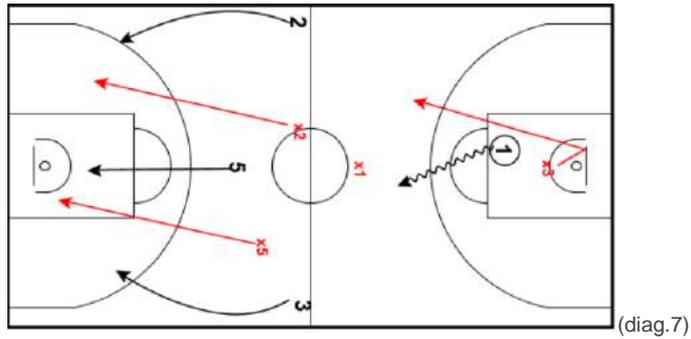
FOCUS: Perni e Arresti, Comunicazione Rosso vs Allontanamento e Giallo vs Ricciolo.



(diag.6a)



(diag.6b)



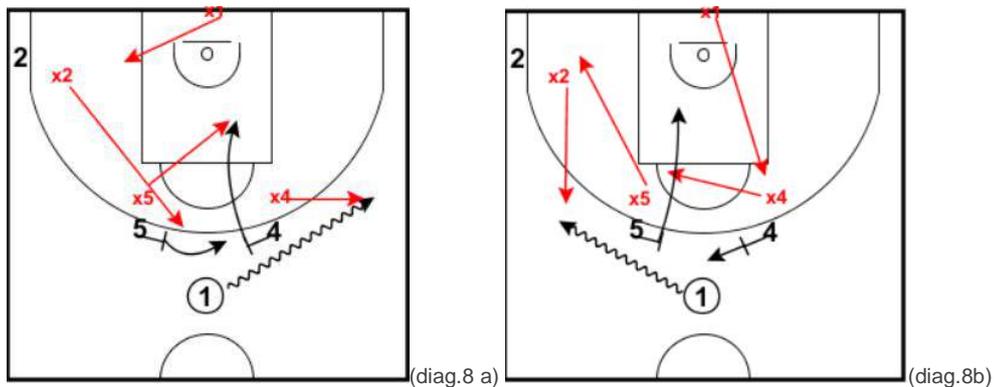
Saviozzi analizza la situazione di sovrannumero a livello metabolico, reputandolo un buon lavoro in quanto i vantaggi numerici portano a un lavoro con durata inferiore e quindi uno sforzo non prolungato per facilitare l'intensità media-alta

VARIANTE: Successivamente l'attacco può solo ricciolare, quindi la difesa comunica solo giallo.

Si gioca 4vs4, da partenza double high con un handicap difensivo(4vs3+1), per **mv** dal sovrannumero e sul 2° e 3° campo si può utilizzare il drag. (diag.8 a-b)

OBBIETTIVO: **Mv** da Double-High, **Mv** in Sovrannumero sul Contropiede Secondario e usare il drag.

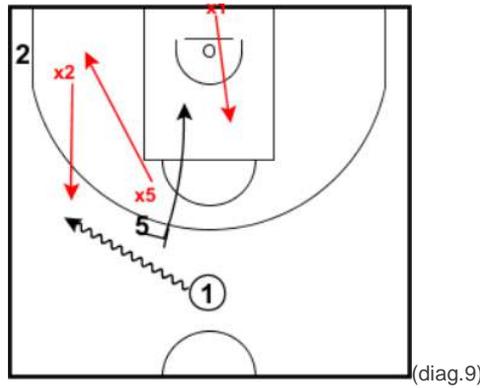
FOCUS: Comunicazione Verde sul Cambio lato forte, Rosso sul cambio a 3.



Poi 3vs3 Handicap(3vs2+1), viene analizzato il lavoro di prima attraverso una porzione di gioco, con l'idea di analizzare il **Mv** e la cura del Contropiede Primario. (diag.9)

OBBIETTIVO: **Mv** con i passaggi. **Mv** nel contropiede primario

FOCUS: Uso dei Perni e Passaggi per **Mv**, Comunicazione difensiva sulla rotazione(Verde).



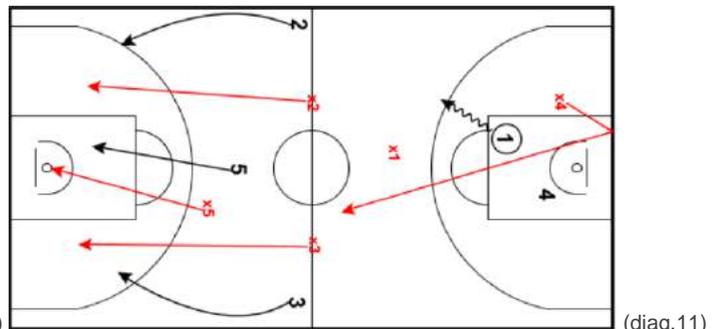
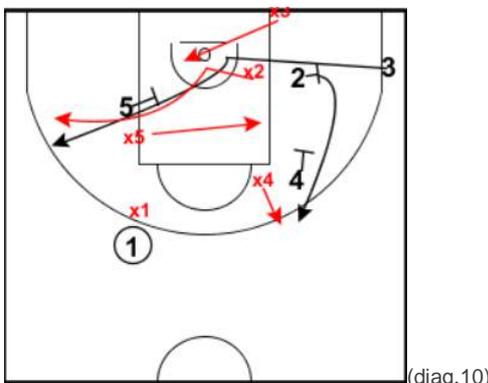
Saviozzi, analizza il cambio di esercitazione soprattutto considerata la variazione dei tempi di lavoro e recupero. Lavorando a 3, il tempo di recupero aumenta ma soprattutto varia tra giocatore e giocatore. In questo caso bisogna gestire le pause, dando il tempo di recupero uguale a tutti sempre con la dovuta proporzione.

VERIFICA

Si gioca 5vs5 con un handicap(5vs4+1), da partenza Blocco il Bloccante, con l'obiettivo di **mv** e successivamente Contropiede Secondario con la possibilità di usare il drag per **mv** o **pv**. (diag.10-11)

OBBIETTIVO: Mv con cura dei passaggi anche di tocco, cura del pick per mv e contropiede secondario.

FOCUS: Guardare la reazione difensiva per un rapido passaggio per **mv**, cura della comunicazione difensiva anche sul pick (rosso per cambiare)



VARIANTI: Aggiunta di un quarto campo / Giocare solo Pick vs Rosso(Cambio)

ASPETTI TECNICI

PASSI-ATTO DI TIRO-USO DEI BLOCCHI-FALLO ANTISPORTIVO

SEGHETTI DINO

Seghetti esordisce con una parola semplice: “*CONTAMINAZIONE*”

Attraverso la collaborazione e lo scambio con vari allenatori nasce la possibilità di interagire e scambiare.

Arbitri parlano spesso di Regolamento mentre i vari Coach parlano di Tecnica e Tattica, ad oggi non possiamo più avere tale separazione tra i due settori. Giusto ed importante avere un grande interscambio di info che permette una crescita di entrambi le parti e quindi il movimento in generale.

Nel corso della stagione, uno dei maggiori argomenti trattati, è stato il Passo Zero. Nasce per avvicinarsi al mondo NBA, per facilitare alcune situazioni dinamiche non molto chiare e soprattutto la virata e poterla “legalizzarla”.

PASSI

Nel confronto con i vari coach, è stato notato il miglioramento, per quanto concerne il passo zero e la sua capacità di essere applicato in gara e saperlo distinguere in gioco anche ad alta velocità.

La prima variazione sui Passi è:

-*SITUAZIONE STATICA*

-*SITUAZIONE DINAMICA*

Sulla situazione statica non cambia assolutamente niente, essendo impossibile l'applicazione del passo zero. Mentre nella situazione dinamica, il cambiamento è enorme e concede un grande e netto vantaggio.

La regola stabilisce come può essere usato il piede perno per muoversi sul terreno di gioco

Il piede perno si determina in 3 modi differenti a seconda:

- se il giocatore è in volo
- se il giocatore è fermo

- se il giocatore è in movimento (new)

La regola (variata a ottobre 2017) consente maggiore libertà a un giocatore che prende una palla mentre si sta muovendo sul terreno di gioco

La valutazione delle situazioni di gare nascono da questi parametri :

Arresto

- a 1 tempo
- a 2 tempi

Partenza

- incrociata
 - diretta
- Giro

Inizio di un palleggio

Movimenti particolari

In questo momento alcuni corsisti pongono alcune “casistiche” di movimenti e Seghetti risponde sempre con la semplice valutazione del conteggio dei passi e la valutazione se si tratta di un qualcosa di dinamico o statico.

ATTO DI TIRO

Le valutazioni dell'arbitro nascono da questi parametri :

-Inizio e termine del movimento continuo

-Nel dubbio: tiri liberi

-Giocatore in aria: landing foul

-Tiratore: uso del braccio esterno

-Tiratore: uso della gamba

-Simulazione

L'atto di tiro è considerato il semplice gesto di presa e movimento verso l'alto, questa scelta nasce per semplificare il lavoro dell'arbitro e la gestione dei fischi. L'atto di tiro viene valutato fin quando il giocatore non ricade per terra, ergo è atto di tiro fin quando i piedi del tiratore non toccano il parquet.

Una delle situazioni più critiche per l'arbitro è il giocatore che utilizza, nell'atto di tiro, il braccio o la gamba per favorire un contatto e quindi un fallo. Un mezzo, che purtroppo, porta i giocatori alla ricerca del fallo .

USO DEI BLOCCHI

Analisi del:

-Pick and roll

-Lontano dalla palla

Con il triplo arbitraggio, le varie situazioni di gioco vengono osservate bene ma in alcune zone buie, spesso si creano i problemi di visibilità e gestione dei fischi.

Per questo il settore arbitrale richiede massima attenzione sul gioco lontano dalla palla

Sulle clip viste si evidenzia la valutazione, che un arbitro fa, sullo spazio-tempo questo fattore permette di facilitare il compito.

FALLO ANTISPORTIVO

5 criteri di valutazione per un fallo antisportivo:

-Nessun tentativo di giocare la palla

-Contatto di eccessiva durezza

-Fallo non necessario per fermare una transizione

-Fallo dell'ultimo difensore per fermare un contropiede

-Ultimi 2' fallo di un difensore durante una rimessa

Adesso si considera l'idea, in transizione difensiva, di giocare o non giocare la palla. Quindi la valutazione dell'arbitro nasce dalla posizione del difensore nel momento in cui commette fallo con l'idea di osservare che gioca o non gioca la palla.

La lezione termina con alcuni quesiti da parte dei corsisti :

Corsista 1: " *Ma ci sono alcune direttive per quanto concerne il comportamento arbitro-allenatore?* "

Seghetti: " *Non ci sono assolutamente direttive, tutto sta alla persona e al body-language del coach e quindi come ci si pone* "

Corsista 2:" *La regola dei 3 secondi viene applicata solo in caso di ricezione della palla o sempre?*"

Seghetti:" *Su questa regola cerchiamo di dare un minimo di "leggerezza" senza consentire di prendere grandi vantaggi. Cerchiamo di prolungare il conteggio come se fosse un 1001-1002-1003.*"

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

Il lavoro in staff: responsabilità individuale

**L'osservazione all'interno dell'allenamento integrato.
BONACCI TONIA**

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

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

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

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

L'equilibrio è la vera forza per le relazioni, per la coesione, per i gruppi sportivi e noi. Un gruppo , per essere tale deve valorizzare tutte le figure sapendole far esprimere al massimo senza andare a ledere il potenziale di altri componenti.

Un giusto esempio , analizzato , è quello della Video Analisi che ci riporta ad osservare i vari punti di forza di ogni squadra, cioè molto semplicemente i vari equilibri di Spazio/Tempo che si creano tra i vari giocatori sia in attacco che in difesa.

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

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

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

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

I corsisti scrivono soprattutto: Rispetto ,Coerenza, Umiltà ,Disciplina, Sorriso , Lealtà ecc.

Successivamente li viene chiesto di segnalare, quale di questi si tende a perdere sotto stress o nei momenti di difficoltà.

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

Questi sono i 3 Valori principali della PALLACANESTRO INTEGRATA:

- **RISPETTO** di sé, dell'altro, del lavoro che facciamo insieme:
PREPARASI ESSERE COMPETENTE
- **IMPEGNO** come forma di rispetto e responsabilità: **ESSERE UN MODELLO**
- **UMILTA' E CORAGGIO** di esporsi e mettere alla prova il proprio sapere: **RESPONSABILITA'**

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

-“Dobbiamo/Dovete Parlare”

-“Devi/Dobbiamo avere Fiducia nel compagno”

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

La risposta potrebbe essere in molti dettagli come:

-Timidezza

- Incapacità di farlo o di interagire

-Mancata conoscenza dei tempi e dei termini

Ma la prima domanda che va posta è : Ma i ragazzi hanno capito a cosa serve la comunicazione?

Per questo si potrebbe sperimentare una seduta d'allenamento con la richiesta opposta:

“Non si comunica mai!”

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

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

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

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

La seconda frase più utilizzata era sulla fiducia.

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

Saper trasmettere fiducia è un processo lungo e difficoltoso, fatto di piccoli gesti quotidiani che porta i ragazzi a "studiarci" e a capire cosa realmente vogliamo da loro.

La fiducia è l'elemento che si lega al concetto successivo, concetto di crescita umana e sportiva che ognuno di noi deve fare per migliorare e migliorarsi.

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

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

STAFF: AUTONOMIA E COLLABORAZIONE

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

S. Scariolo

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

E. Messina

Allenatore e assistente/i sono parti una totalità/squadra e come tale hanno un loro equilibrio, una formula con cui funzionano meglio e che, se rotta, porta ad avere problemi relazionali, decisionali, di intervento.

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

Il Lavoro di staff è fondamentale per poter fare quel passo di crescita e di miglioramento. E' il giusto mezzo che tutti noi dovremmo avere a disposizione per una quotidiana formazione e una nostra valorizzazione umana e sportiva attraverso il dialogo, l'analisi e l'esempio di un modello per noi importante come potrebbe essere l'head coach(nel caso dell'assistente)

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

- chi ha la verità?
- Egocentrismo vs Intersoggettività: che importanza hanno gli altri per me e che importanza ho io?
- Valori: che importanza ha il confronto? In che limiti è costruttivo? Che idea di collaborazione/autonomia

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Questo è il grande rischio in cui si potrebbe incorrere:

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

Non allenare!!!!

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

GRIGLIA VALUTATIVA – SCOUT DEI NOSTRI GIOCATORI

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

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

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

- *Individuo/squadra capace di considerare più parti contemporaneamente e di riadattarsi in base alle diverse condizioni che si presentano (cambi di ritmo, cambi di difesa, finte ecc.) Elasticità – Rigidità*
- *Come i pensieri, le fantasie, le emozioni e le sensazioni corporee agiscono e condizionano il gesto tecnico e le letture. Dove si rompono e come prevenirlo*
- *Chi/cosa salvo nelle difficoltà= di chi mi prendo cura e come. Chi è affidabile e a che livello? Responsabilità - Affidabilità*

La cornice per poter valutare il globale è appunto il contesto, cioè l’ambiente che, condiziona il giocatore e i suoi atteggiamenti e quindi i suoi miglioramenti o no.

La contestualizzazione ci permette inoltre di capire il potenziale che ha e che potrebbe avere il ragazzo anche, con un confronto video che giorno dopo giorno diventa elemento sempre più fondamentale per il confronto e l’analisi.

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

Il video ci aiuta ad avere una maggiore visione del globale e cosa? Dove e perché?

Vengono visionate alcune clip del miglioramento individuale nel tempo. Stessa situazione comparata a distanza di tempo.

OSSERVAZIONE GRUPPI

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

LA TOTALITA':

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

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

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

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

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

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

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

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

ANALISI TECNICO TATTICA ATTRAVERSO I VIDEO

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

COSA CERCHIAMO A LIVELLO TECNICO- TATTICO e?

Competenze tecniche: fondamentali e loro uso

Tattica:

Capacità di fare scelte sulla base delle letture

Cosa vede, cosa no

Capacità decisionale: vedo /non vedo. Decido o no? Mi nascondo?

Capacità di usare in modo creativo la tecnica in base alle letture.

MA è SOLO TATTICA...?

Livello di stress: rottura di equilibrio

Risorse per ritornare all'equilibrio.

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

- *In che spazi e tempi preferisce/non preferisce giocare*
 - *Spazi utili/inutili/dannosi*
 - *Tempi utili/inutili/dannosi*
 - *GIOCO SENZA PALLA...*

Livello di stress: rottura di equilibrio

Risorse per ritornare all'equilibrio.

Nel gioco senza la palla, si denota una problematica spesso sottovalutata cioè quella del conoscere il proprio corpo e capirne spazi e tempi.

Infatti spesso i ragazzi non sanno muoversi o riconoscere tempi e spazi propri .

La lezione termina con l'osservazione post:

A cosa mi è utile ciò che ho osservato?

Conferma o falsifica la mia idea iniziale?

Interventi che si intendono predisporre a seguito dell'osservazione

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

Quando osservare?

Allenamento

Partita (Time out/ Panchina /fase di gioco)

La lezione termina con una sintesi dei vari punti :

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