



# CORSO ISTRUTTORE GIOVANILE

ABANO TERME (PD) 3-16 LUGLIO 2022

**-INDICE**

**-STAFF**

**-PREFAZIONE DEL RESPONSABILE C.N.A**

**-CORSISTI**

**-CONTENUTI**

**DIRETTORE GIACON MASSIMO**

**CAPO ISTRUTTORE SATOLLI LUIGI**

**ASSISTENTE LONGHIN MARZIO**

**ASSISTENTE MARTINELLI LORENZO**

**ASSISTENTE QUILICI DANIELE**

**ASSISTENTE SANTARELLI MARIO**

**FUNZIONARIO FIP GALIMBERTI FABIO (3-9 LUGLIO)**

**MAIFREDI ALBERTO (10-16 LUGLIO)**

**RILEVATORE APPUNTI LIBUTTI VALERIO**

**MEDICO CONTI ANDREA**

**REGOLAMENTO BARBIERI FRANCESCO**

**PREPARATORE FISICO TODESCHINI CATERINA**

**PSICOLOGIA BONACCI TONIA**

**METODOLOGIA CLAUDIO MANTOVANI**

**VIDEO BIZZOZERO STEFANO**





## CORSISTI

AGNELLI	ERNESTO
ALLISIARDI	NICOLO'
ALTIN	DANIELE
AMICO	RICCARDO
AMPLEATI	SIMONE
ARMANDO	LUCA
BACCI	LUCA
BASILE	ALESSIO
BAZZARINI	MICHAEL
BETTIO	DAVIDE
BIANCHI	CHRISTOPHER
BOLNER	GABRIELE
BONTEMPI	TOMMASO
BRESSAN	JACOPO
BRIVIO	ANDREI
BRUSTIA	TOMMASO
CASINI	JUAN MARCOS
CASSINA	GABRIELE

CHIRICO	ANDREA
COIRA	MARCO
COLOMBO	STEFANO
COMERIO	ALESSANDRO
CORALLUZZO	ADRIANA
CORRADINI	CARLO
CORRADO	FRANCESCO
COSTAMAGNA	FABIO
DE LAZZARI	ROBERTO
DONATI	GABRIELE
DRIDI	HATTAB
FERRARI	IVAN
FERRERO	VALERIO
GALLO	ANDREA
GALLO	GIACOMO
GAMBARINI	ANDREA
GARDINI	ANDREA
GASPARRI	MARTINO
GERBINO	GRETA
GIANNOTTO	ANDREA
GRISON	LORENZO
GUZZONATO	MATTEO
LANZA	RICCARDO
LANZANO	FRANCESCO
MAI	ANDREA
MAINENTE	MARCO
MAINO	CLAUDIO
MAINO	CRISTIANO
MALOSSO	LUCA
MASI	SIMONE
MASTRORILLI	VINCENZO
MAZZOLENI	MATTEO
MINIUSI	RICCARDO
MUSSO	NICOLO'
PALUMBO	DAVIDE
PEDRON	MARCO
PESCA	ALESSIO
PITTARELLO	LUCA
POLITI	FILIPPO
RAMELLA	ANDREA
RANIERI	NICCOLO'
RIPAMONTI	LUCA

RIVA	FRANCESCO
ROMEO	CHRISTIAN
ROSELLI	MATTEO
ROSSO	STEFANO
SACCHETTI	TOMMASO
SANTANGELO	ALESSANDRO
SARESIN	SAMUELE
SPESSOTTO	GIOVANNI MARIA
SPOTO	ROBERTO
STATUA	GIACOMO
TARLAO	SIMONE
TURI	MARCO
TUZI	ALESSANDRO
VALERIO	LIA REBECCA
VERONESE	FRANCESCO
VETTORE	PIETRO
VIDOTTO	LUCA
VIGLIATURO	MASSIMO
ZAGOLIN	NICOLA

## CONTENUTI

### MODULO 1: INTRODUZIONE AL CORSO:

- La figura dell'istruttore/allenatore giovanile
- La programmazione
- Obiettivo del settore giovanile
- Modello di riferimento: la pallacanestro integrata
- I postulati della pallacanestro - Pallacanestro: gioco di vantaggi
- Tecnica/tattica/strategia - Fondamentali tecnici/tattici

### MODULO 2: 1C1 ATTACCO:

- I Fondamentali senza palla
- esempi di integrazione nel gioco (Analisi del dettaglio, intensità di esecuzione, tempi e spazi di esecuzione progressivamente ridotti)

### MODULO 3: 1C1 DIFESA:

- I Fondamentali con palla: il palleggio
- esempi di integrazione nel gioco (Analisi del dettaglio, intensità di esecuzione, tempi e spazi di esecuzione progressivamente ridotti)

### MODULO 4: COLLABORAZIONI OFFENSIVE:

12-15...16 ANNI

- Come multipli di 1vs1 con e senza palla
- Spaziature - Triangoli
- Dai e vai - Dai e segui - Dai e cambia
- I fondamentali con palla: il passaggio
- esempi di integrazione nel gioco (Analisi del dettaglio, intensità di esecuzione, tempi e spazi di esecuzione progressivamente ridotti)

### MODULO 5: COLLABORAZIONI OFFENSIVE:

16-18...19 ANNI

- Blocchi semplici su attaccante senza palla
- Blocchi composti su attaccante senza palla
- Blocchi su attaccante con palla
- I fondamentali con palla: il tiro
- scelte di tiro (Analisi del dettaglio, intensità di esecuzione, tempi e spazi di esecuzione progressivamente ridotti)

### MODULO 6: COSTRUZIONE ATTACCO:

12-15...16 ANNI O INTEGRAZIONE TRA:

- 1vs1 con e senza palla e le collaborazioni semplici

16–18...19 ANNI O INTEGRAZIONE TRA:

- 1vs1 con e senza palla e le collaborazioni semplici e collaborazioni complesse

## **MODULO 7: COLLABORAZIONI DIFENSIVE :**

12–15...16 ANNI

- Aiuto difensivo - Finta di aiuto- Aiuto e recupero
- I fondamentali difensivi:
- esempi di integrazione nel gioco (Analisi del dettaglio, intensità di esecuzione, tempi e
- spazi di esecuzione progressivamente ridotti)

COSTRUZIONE DIFESA: 12 – 15... 16 ANNI O INTEGRAZIONE TRA:

- difesa 1vs1 con e senza palla e le collaborazioni difensive semplici (aiuto + ....)
- importanza della difesa tutto campo per il miglioramento dei giocatori

## **MODULO 8: COLLABORAZIONI DIFENSIVE:**

16–17...19 ANNI

- Aiuto e cambio - Aiuto e rotazione
- Sui blocchi su attaccanti senza palla
- Sui blocchi su attaccante con palla

COSTRUZIONE DIFESA: 16 – 17 .... 19 ANNI O INTEGRAZIONE TRA:

- difesa 1vs1 con e senza palla e le collaborazioni difensive semplici e collaborazioni
- difensive complesse (collaborazioni sui blocchi)
- importanza della difesa tutto campo per il miglioramento dei giocatori

## **MODULO 9: CONTROPIEDE:**

12–15...16 ANNI

- Transizione mentale difesa-attacco
- Apertura – conduzione
- Conclusioni 1vs0/1vs1/2vs1/2vs2/3vs2
- Inserimento dei rimorchi (uso degli spazi)

16 – 17 .... 19 ANNI

- Il ondata: spazi Interni- spazi Esterni
- Entrare nel gioco/ transizione

## **MODULO 10: DIFESA PRESSING**

- Difesa pressing uomo
- Difesa pressing zona

“Volevo augurarvi buon lavoro nel corso che state per intraprendere. Indipendentemente dal tipo di corso che state per affrontare, la cosa importante è che rimettiamo grande attenzione sulla tecnica individuale. Abbiamo la responsabilità, sia per chi è allenatore sia per chi lo diventerà, di essere sempre capaci di conoscere la materia e saperla insegnare. Il saper insegnare è il cuore della nostra professione e della nostra passione nell’essere allenatori. Saper correggere, il non aver paura di correggere. Avere un metodo, che ci permette di passare dalle cose più semplici a quelle più complicate. Questo è quello che dobbiamo cercare di apprendere: non solo la conoscenza dei fondamentali, delle azioni di squadra o di quelle più complesse, ma soprattutto il sapere come trasferire quello che impariamo ai nostri giocatori. L’augurio è che ci riusciate a farlo bene, perché ne abbiamo bisogno. Abbiamo bisogno di creare sempre più giocatori autonomi in campo per una pallacanestro migliore nel nostro Paese. In bocca al lupo, e buon lavoro!”

*Ettore Messina*





# MODULO 1

- LA FIGURA DELL'ISTRUTTORE/ALLENATORE GIOVANILE
- LA PROGRAMMAZIONE
- OBIETTIVO DEL SETTORE GIOVANILE
- MODELLO DI RIFERIMENTO: LA PALLACANESTRO INTEGRATA
- I POSTULATI DELLA PALLACANESTRO - PALLACANESTRO: GIOCO DI VANTAGGI
- TECNICA/TATTICA/STRATEGIA - FONDAMENTALI TECNICI/TATTICI

LUIGI SATOLLI

ABANO TERME (PD) 3-16 LUGLIO 2022

## Presentazione

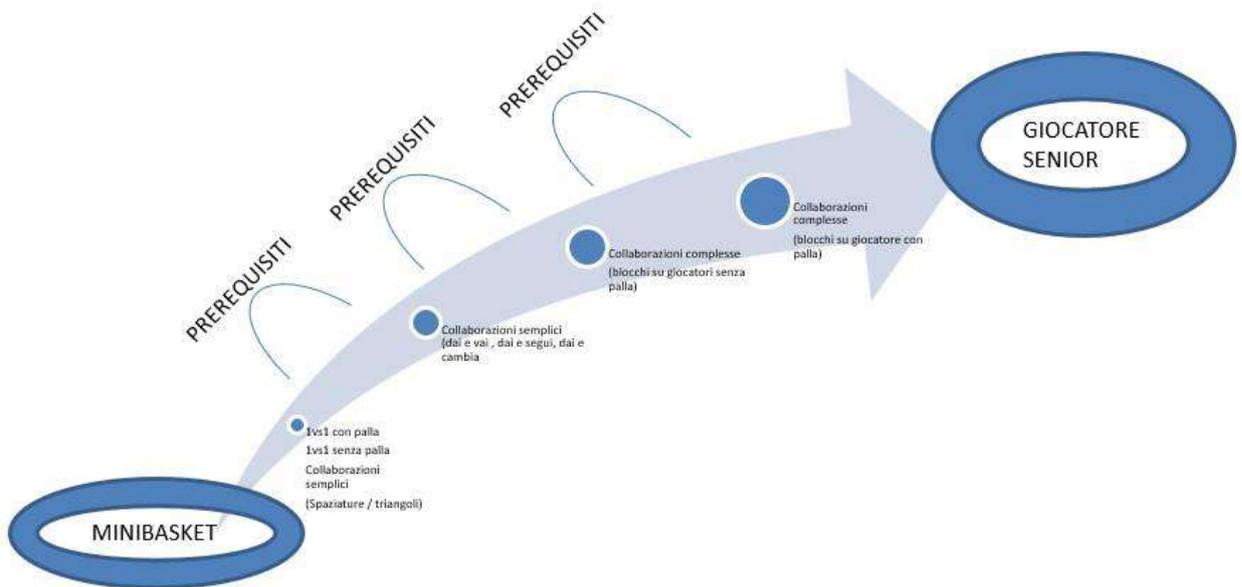
Viene proiettato il video di Ettore Messina responsabile del Cna.

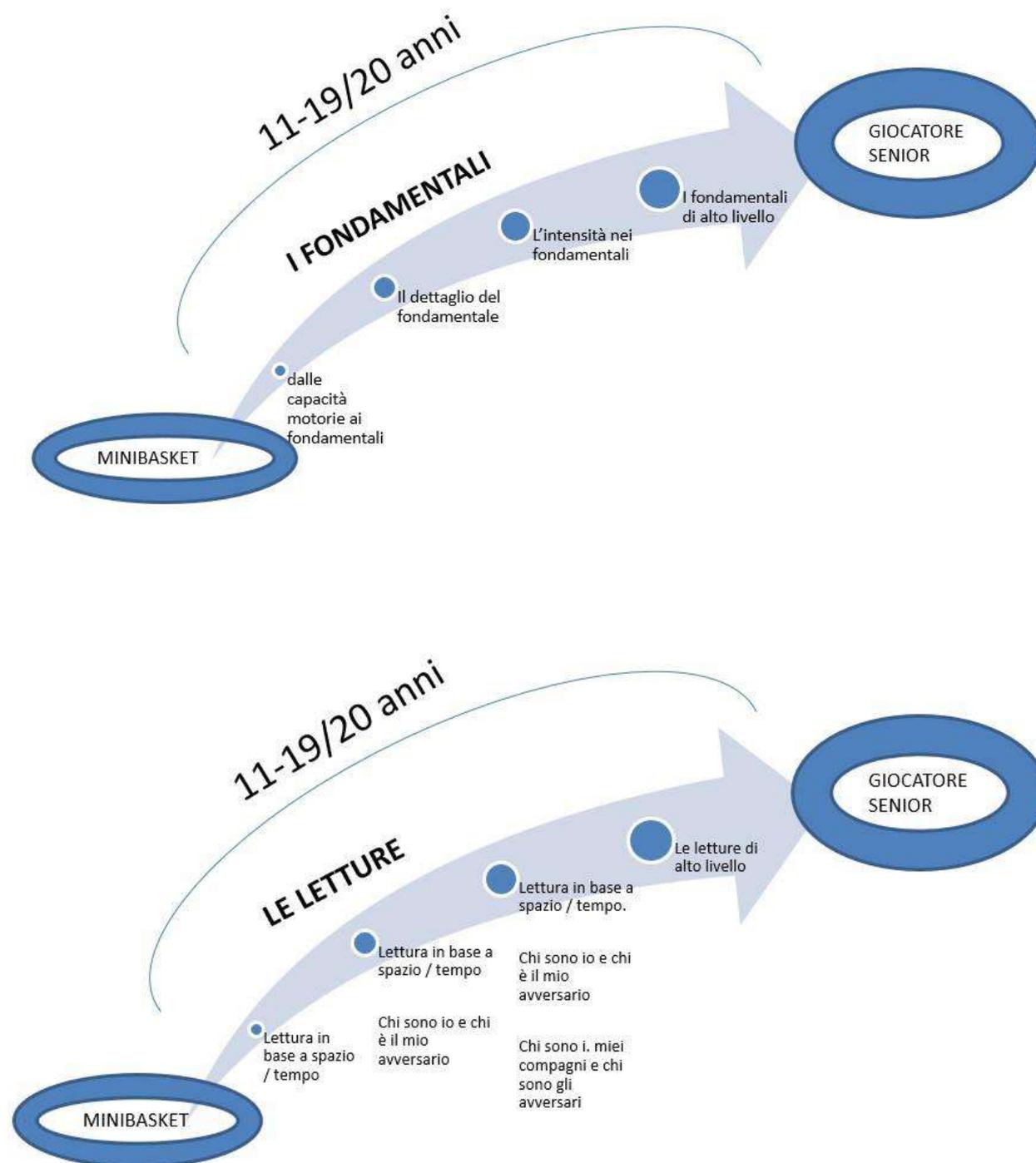
Prende la parola il capo formatore Luigi Satolli:

“Nel clinic di Bologna Ettore Messina trattando la gestione dei cambi in Eurolega ha fatto continuo riferimento ai fondamentali e all'1c1. Questo corso sarà un'occasione di approfondimento dove potrete confrontarvi e crescere. Il punto di riferimento sarà la pallacanestro integrata. Parleremo di postulati e di fondamentali ed entreremo nel dettaglio di come vengono usati nelle situazioni di gioco (Area del “saper far fare”). Dietro ad un pick roll, dietro ad uno stagger, su una doppia uscita ci sono sempre i fondamentali ed è importante sapere come vanno usati”.

La struttura del corso prevede la presentazione del modulo dove viene spiegato dal capo istruttore l'argomento in oggetto; le proposte dei formatori e i tirocini dei corsisti dove presentano i loro piani di allenamento

La figura dell'istruttore giovanile ha delle competenze specifiche diverse rispetto all'allenatore, perché allena ragazzi che vanno dai 12 ai 19 anni. Esercita non solo la tecnica e la tattica ma anche il fisico e la mente, questo perché la pallacanestro deve avere un approccio integrato, che permette di ottenere risultati mediante la capacità di lavorare con tutte le parti che si completano tra loro. Per regolamento può allenare sia categorie giovanili che senior regionali e i campionati di eccellenza. Deve saper programmare cosa viene prima e cosa viene dopo, avendo ben in mente quali sono i capi saldi della pianificazione che vuole seguire. Senza copione non è possibile fare uno spettacolo, anche un grande artista deve avere un canovaccio da seguire. Stessa cosa per gli allenatori, avere un punto di partenza per arrivare ad un obiettivo. Progettare è il biglietto da visita dell'allenatore; la progettazione dà all'allenatore la giusta dignità del ruolo. per dignità si intende anche l'onestà intellettuale che permette di prendersi cura dei giovani che ci sono affidati facendoli diventare giorno dopo giorno sempre migliori ... sempre più uomini!!! L'allenatore deve saper guardare oltre allargando sempre i propri orizzonti. Quando l'allievo non migliora non è tutta colpa dell'allievo e quando migliora non è solo merito dell'allievo. “Programmare significa esaltare la creatività organizzandone i prodotti, razionalizzare ogni attività fisica e mentale indirizzandola ad un obiettivo intuito e definito, dare a ciascuno il proprio spazio e una responsabilità chiara e assegnata con cura; solo gli improvvisatori incauti o gli sprovveduti possono considerarla un limite”





L'obiettivo del settore giovanile è quello di formare giocatori/uomini autonomi capaci di affrontare e risolvere le situazioni con l'ausilio dei fondamentali (tecnici e tattici) ovvero

### “Giocatori che sappiano giocare”

nel progresso del giocatore c'è un processo di crescita che segue lo sviluppo del ragazzo. Ad esempio, non si può entrare nel dettaglio della strategia fin quando sono

piccoli, ma quando il giocatore è evoluto anche dal punto di vista dei fondamentali tattici. Se facciamo il processo inverso avremmo forse una vittoria nell'immediato ma nel lungo periodo non avremo creato niente

## Postulati: cosa sono?

Quadro teorico di riferimento, regole iniziali a cui gli strumenti tecnico – tattici devono “obbedire”

**Domande:** Perché si effettua un giro frontale o dorsale? Perché si effettua un cambio di mano avanti o dietro schiena? Perché se c'è un blocco sulle tacche non è possibile lasciare un giocatore in lunetta?

**Le risposte:** La conoscenza dei postulati mi dà le risposte

## Definizione dei postulati della pallacanestro

**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)

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

La pallacanestro è un gioco di vantaggi

Prendere vantaggio

Mantenere Vantaggio

Concretizzare il vantaggio

*Nb: il contesto (totalità) di riferimento è il 5c5*

## Attacco P.V. M.V. C.V

*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 = nessun difensore deve poter difendere su due attaccanti*

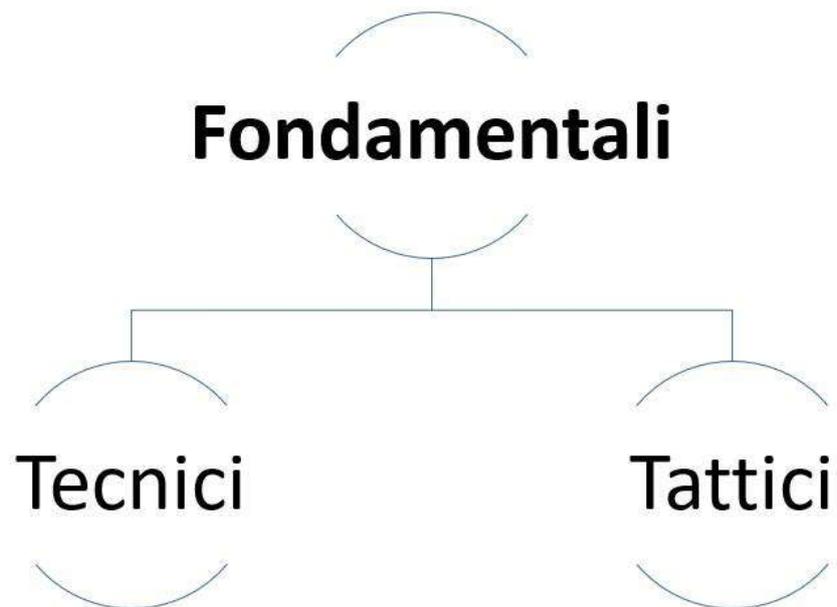
*CONCRETIZZARE IL VANTAGGIO = Segnare o fare un tiro ad alta percentuale*

**Difesa P.V. M.V. C.V.**

*PRENDERE VANTAGGIO* = Capacità di sottrarre all'attacco spazi e tempi vantaggiosi

*MANTENERE VANTAGGIO* = Non perdere la posizione o il tempo vantaggiosi conquistati in modo da costringere l'attacco a cercare una nuova azione per p.v.

*CONCRETIZZARE VANTAGGIO* = Recuperare il pallone (palla recuperata, tiro forzato, rimbalzo difensivo)



# I fondamentali tecnici



## Attacco



## Difesa



# I fondamentali tattici

Guardare

Parlare

Ascoltare

Toccare



# **MODULO 2**

## **1C1 ATTACCO**

- I FONDAMENTALI SENZA PALLA
- ESEMPI DI INTEGRAZIONE NEL GIOCO (ANALISI DEL DETTAGLIO, INTENSITÀ DI ESECUZIONE, TEMPI E SPAZI DI ESECUZIONE PROGRESSIVAMENTE RIDOTTI)

**LUIGI SATOLLI**

**ABANO TERME (PD) 3-16 LUGLIO 2022**

## STRUMENTI TECNICI -TATTICI

### Fondamentali Tecnici

- Palleggio
- Contatto
- Giro
- Cambio di direzione
- Cambio di velocità
- Partenze

### Fondamentali Tattici

- Guardare
- Toccare

## CONTESTUALIZZAZIONE

- Passaggio dal minibasket al basket
- 1c1 nel 5c5
- P.V. riferimento ai postulati
- Riconoscimento spazi certi e incerti
- Progressione dai 12 ai 16 anni

Prima di iniziare il modulo, l'istruttore capo, insieme ai formatori, dopo il giro dei tirocini non valutativi ha voluto sottolineare alcuni aspetti:

“Se state frequentando questo corso è per migliorare, però è molto importante l'approccio con cui lo affrontate. Diversamente da altri anni, avete iniziato con sei ore di tirocinio, un test d'ingresso non valutativo. Questo ha permesso di estrapolare dai vostri apprendistati qualche aspetto sul quale i formatori vi illustreranno le loro osservazioni”.

**Quilici:** “Ho potuto verificare che siete competenti nel gestire l'esercitazione, ma il “perché” non è così forte, non c'è un'idea potente. Gli obiettivi del piano di allenamento sono un po' superficiali. Bisogna lavorare per essere efficaci nelle correzioni e sull'andamento generale dell'allenamento. C'è un prima, un dopo e un dove voglio andare”.

**Martinelli:** “Bene la presenza fisica sul campo, ma negli esercizi dell'1c1 ho notato poca attenzione alle spaziature, per rapportare poi tutto al 5c5. Ad esempio, Messina già nel 1994 diceva di giocare almeno 30cm dalla linea dei tre punti. Importante la cura del dettaglio”.

**Satoli:** “Negli esami di ammissione, la struttura del piano di allenamento era ben chiara. Oggi invece, complice il fatto che ci troviamo all'inizio del corso, e per il poco tempo a disposizione, mancano un po' di dettagli (per esempio il focus degli esercizi; dietro al foglio bisogna scrivere i fondamentali tattici e tecnici sui quali poniamo l'attenzione). Anche ora dovete specificare su quali fondamentali state lavorando all'interno di un determinato argomento, per poi riportarli in campo. Sforzatevi di curare il dettaglio, il fondamentale va sempre spiegato e dimostrato”.

**Santarelli:** “La posizione che assumete in campo vi permette di avere il controllo su ciò che state facendo. Il rischio è di essere mal posizionati ed avere una visione parziale, che non vi permette di attuare correzioni efficaci. Cercate di porre l’attenzione sull’uso della voce e sulla sintesi, utilizzando parole chiave”.

**Longhin:** “L’obiettivo di noi formatori è quello di insegnarvi ad insegnare le cose. Vedere quanto siete efficaci nella tecnica, nella tattica e sul posizionamento in campo. Per voler essere esaustivi volete spiegare tutto, ma è preferibile usare meno parole possibili. Bisogna tracciare una strada ai giocatori, il gioco deve essere divertente, perché credo che così si apprenda di più; infatti, si ricorda più facilmente qualcosa di positivo. I giocatori imparano molto di più facendo, che ascoltando. L’allenatore deve essere di supporto, e deve entrare in contatto con tutti i giocatori in maniera personalizzata. Il loro sapere è legato al modo in cui l’allenatore veicola i concetti. Riassumendo: sapere le cose, trasferirle ai giocatori e aiutarli a trovare la soluzione più efficace”.

**Satolli:** “Credo sia essenziale trasmettere al giocatore il senso della sfida, attaccare sempre, giocare per far canestro. Nel momento in cui allenate l’attacco nell’1c1 dovete avere il focus sulla fase offensiva, ma se la difesa fa un errore, non va tralasciato. Non si può lavorare a compartimenti stagni, ma nella totalità. Noi alleniamo nell’1c1 il CONTROLLO. Occorre avere il focus sull’obiettivo, ma essere anche pronti a vedere ciò che succede. Se focalizzate l’1c1 senza palla, per esempio, i tipi di passaggio erano svariati, quindi è necessario allenare anche i passaggi, perché per trasformarlo in 1c1 con palla il tempo del passaggio è tutto.

Si gioca bassi, nella posizione fondamentale, piegati sulle gambe, altrimenti non siete efficaci.

Nell’1c1 la percentuale fronte/spalle è a favore di fronte a canestro. Una delle più grandi difficoltà delle nazionali giovanili è proprio confrontarsi con gli altri Paesi nel gioco spalle a canestro, perché i nostri ragazzi spesso non sono pronti su questo aspetto, fanno molta fatica. In un discorso di settore giovanile tutti i giocatori devono saper giocare spalle a canestro. Se sanno come fare un movimento, e quando farlo, avete raggiunto un obiettivo. Non dimenticate anche l’uso delle finte, finta di passaggio, di tiro, di partenza, finta di aiuto. Esempio battere il close out

La mancanza di osservazione si traduce in mancanza di correzione. Si deve acquisire la capacità di sapere dove andare a guardare, e avendone coscienza si va sulla correzione analitica e sintetica”.

## LEZIONE

### **Formula:**

*Conquista dello spazio vantaggioso per prendere o mantenere un vantaggio individualmente.*

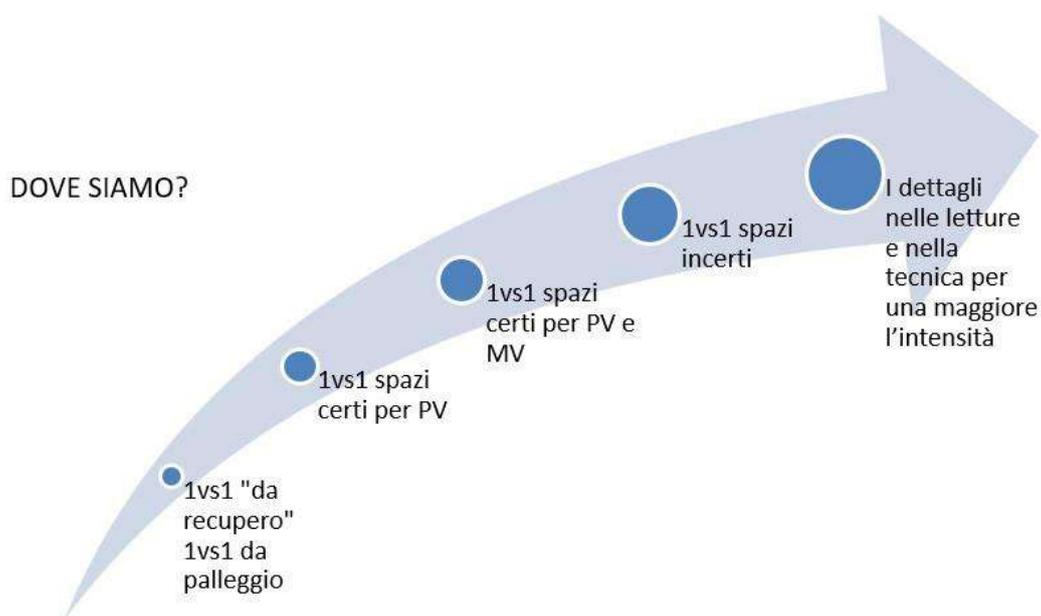
L’ 1c1 è l’obiettivo principale che un istruttore giovanile dovrebbe perseguire nelle annate di sua competenza; esso serve per prendere e mantenere un vantaggio ed è propedeutico, all’interno del sistema di gioco, per arrivare al 5c5.

L’ 1c1 è propedeutico per il resto perché è alla base del tutto; è un’esaltazione del gioco stesso o dell’egoismo? L’obiettivo è portare ad un livello di gioco di squadra

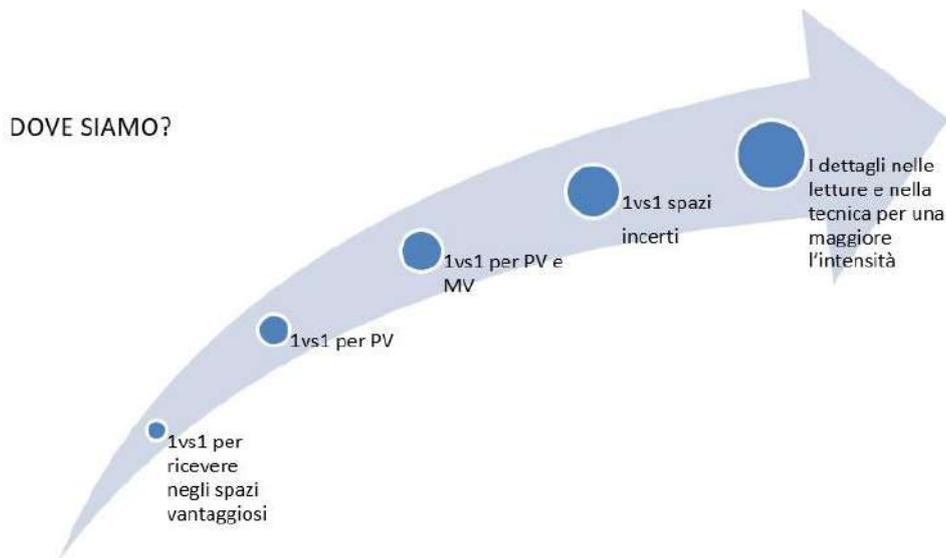
È imprescindibile giocare nel MENTRE... (lettura). Tutto si deve considerare nel mentre, finire una cosa e incominciare un'altra. Il giocatore ha passato la palla e deve far qualcosa, bisogna unire la capacità tecnica a quella tattica.

Importante è sviluppare la capacità di anticipazione, ovvero occupare lo spazio vantaggioso prima del difensore, e la capacità di sincronizzazione, ossia giocare insieme ai compagni (un 1c1 con palla e quattro 1c1 senza palla).

## 1C1 CON PALLA, LA PROGRESSIONE DIDATTICA DA 12 A 18/19 ANNI



## 1C1 SENZA PALLA, LA PROGRESSIONE DIDATTICA DA 12 A 18/19 ANNI

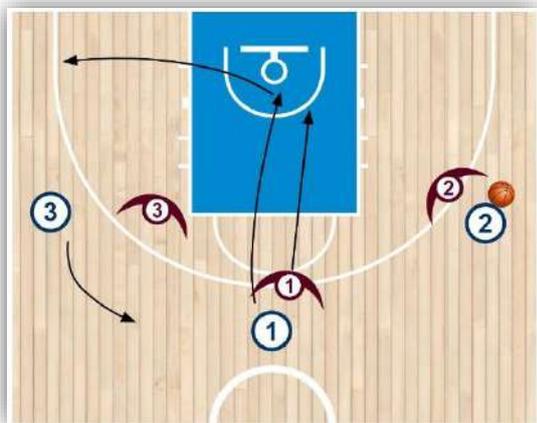


### Classificazione 1c1 con palla e 1c1 senza palla

- 1c1 fronte a canestro
- 1c1 spalle a canestro

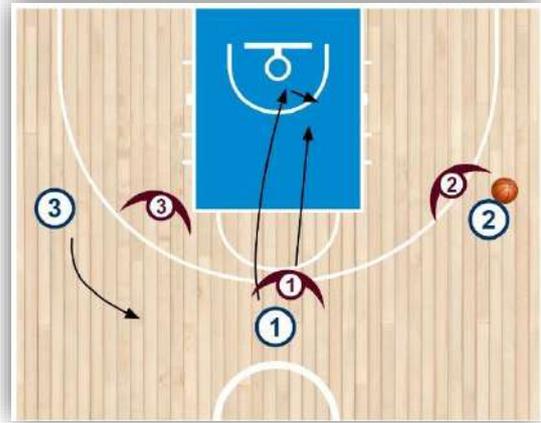
Inoltre, occorre distinguere per fasce d'età: per esempio l'1c1 senza palla è senza contatto per la categoria under 12/13, e con contatto per under 15/16

Differenza u14



Diag 2.1

- u16



Diag 2.2

3c3 sul campo diagrammi tagli o contatto-auto blocco sbracciata back door/allontanamento. La differenza è nelle spaziature, ma anche nei fondamentali che vanno applicati.

Esempio: sul backdoor, passaggio dal palleggio; sull'allontanamento, passaggio skip.

Tutto deriva dalla lettura delle situazioni del gioco. A 12-13 anni è difficile, più avanti il giocatore dovrà anche possedere la capacità di anticipazione, guardando ciò che fa il suo avversario.

### ***Focus sui fondamentali***

#### ***Under 12-13-14***

- Posizione fondamentale
- Cambio di direzione
- Cambio di velocità

#### ***Under 15-16-18***

- Posizione fondamentale
- Cambio di direzione
- Cambio di velocità
- Contatto e giro

## **1C1 SENZA PALLA SENZA CONTATTO**

### **Senza contatto 12-13-14 anni**

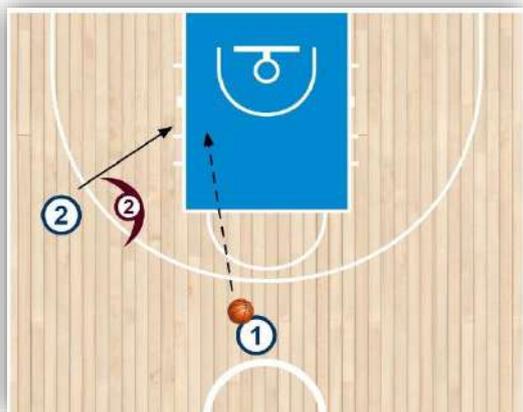
Quando (tattica)
In presenza di spazio

Come? (punti di insegnamento)	
Fondamentali tecnici	Fondamentali tattici
Posizione fondamentale	Guardare
Cambio di velocità	
Cambio di direzione	

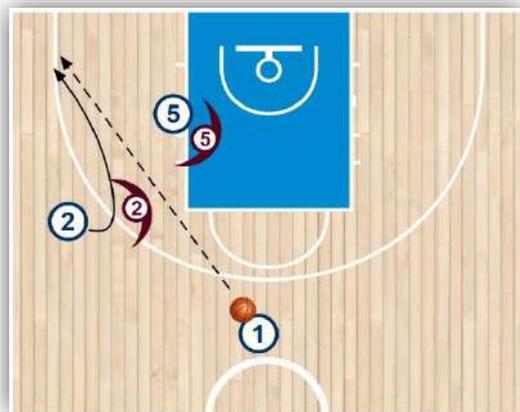
Le scelte devono essere fatte in base allo spazio vantaggioso, gli indicatori sono rispetto:

- al proprio difensore;
- ai propri compagni;
- al difensore dei propri compagni;
- backdoor area libera;
- backdoor in allontanamento area occupata;
- taglio lato debole.

**Back door /allontanamento contro difesa aggressiva.**



Diag 2.3

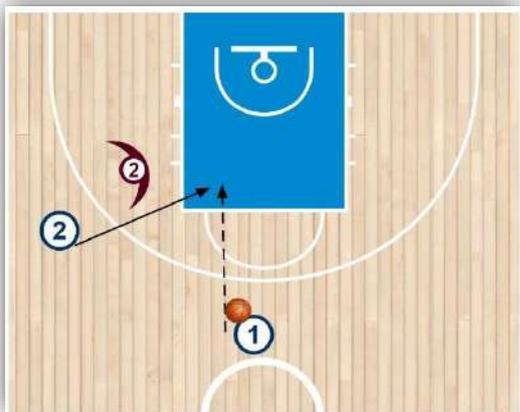


Diag 2.4

**Ricezione /taglio avanti contro difesa contenitiva**



Diag 2.5



Diag 2.6

## 1c1 senza palla con contatto 15-16 anni

Inseriamo il concetto di contatto:

- Autoblocco;
- tagliafuori offensivo;
- smarcamento con contatto.

Quando (tattica)
In assenza di spazio

Come? (punti di insegnamento)	
Fondamentali tecnici	Fondamentali tattici
Posizione fondamentale	Guardare
Giro con contatto	Toccare
Cambi di direzione	
Cambio di velocità	

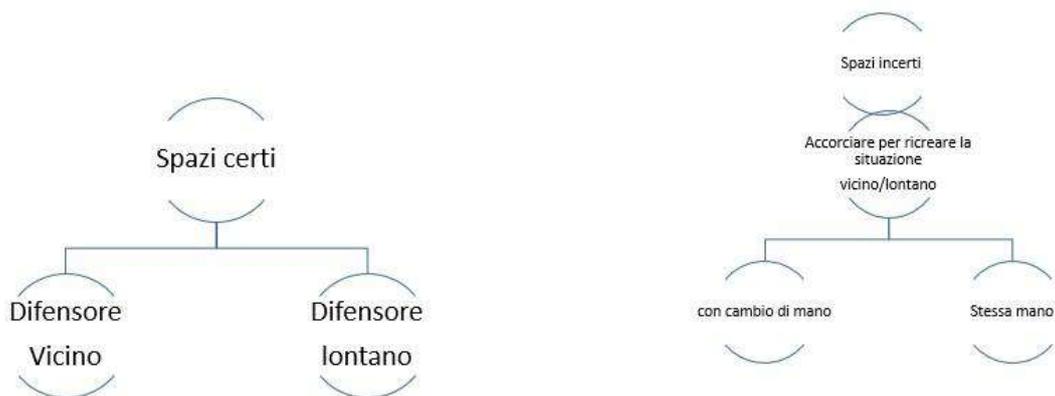
## 1c1 con palla fronte

1c1 con palla da partenza

1c1 con palla da palleggio

### Spazi certi/ Spazi incerti

L'attacco deve trasformare uno spazio incerto in uno certo, attraverso ad esempio una finta, oppure con una partenza in palleggio per avvicinarsi al difensore e far sì che da incerto diventi certo.



### Spazi certi Fronte

<b>Quando (tattica)</b>
Difensore a contatto = partenza
Difensore lontano = tiro

Come? (punti di insegnamento)	
Fondamentali tecnici	Fondamentali tattici
Partenza incrociata	Guardare
Partenza omologa	
Partenza Spagnola	
Partenza reverse	
Tiro in sospensione	
Tiro in elevazione	

### Spazi certi spalle

Quando (tattica)	Come (Tecnica)
Difensore a contatto = partenza	Palleggio a cavallo Palleggio omologo
Difensore lontano = tiro	Fronteggiare + tiro

### Spazi incerti fronte

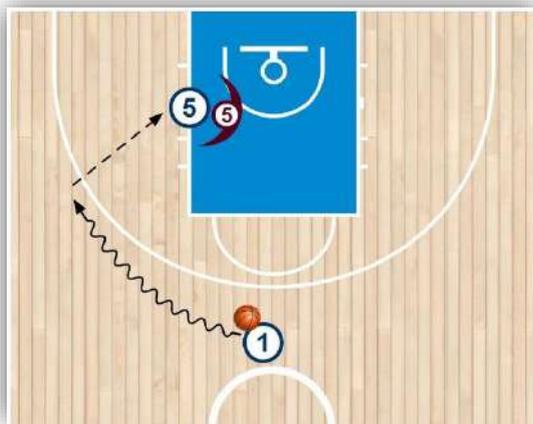
Quando (tattica)	Come (Tecnica)
Difensore ad una distanza non "definita" = Avvicinamento in palleggio + ... "Partenza"/tiro	Palleggio protetto / controllato Cambio di velocità Cambio di mano Tiro
Difensore ad una distanza non "definita" = Uso di finte per allontanare il difensore	Finta di partenza
Difensore ad una distanza non "definita" = Uso di finte per far avvicinare il difensore	Finta di tiro

### Spazi incerti spalle

Quando (tattica)	Come (Tecnica)
Difensore ad una distanza non "definita" = Avvicinamento in palleggio + ... "Partenza"/tiro	Palleggio controllato per contatto Giro in allontanamento +
Allontanamento + lettura difensore	I fondamentali dell'1vs1 spalle spazi certi Finta di partenza spalle + .... giro e tiro

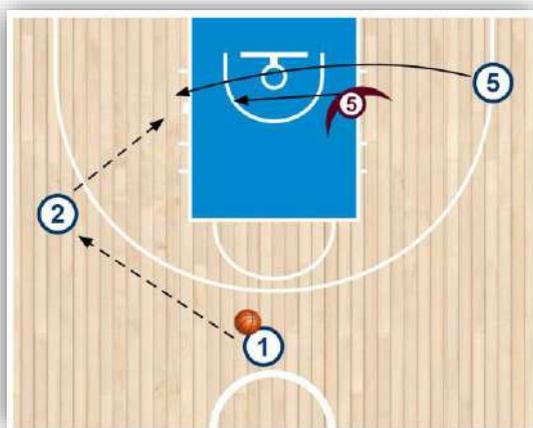
## 1C1 SPALLE A CANESTRO

Bisogna ricercare l'**allineamento** lungo la linea immaginaria che unisce chi ha la palla a chi sta a canestro. Occorre migliorare l'angolo di passaggio attraverso il palleggio. Il 5 tramite il posizionamento con un'auto blocco. Questa situazione va allenata per tutti i giocatori in ogni ruolo. Devono essere messi in rilievo i fondamentali senza palla.



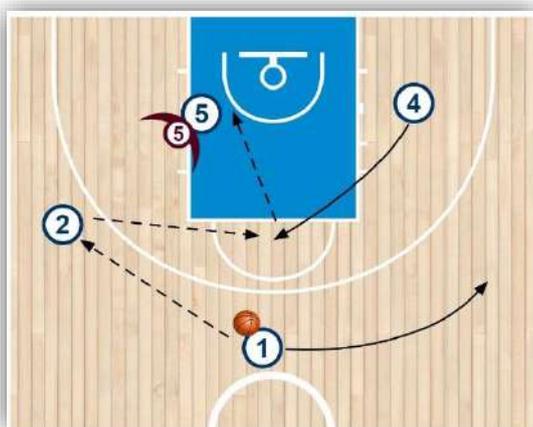
Diag 2.7

**Taglio verso la palla**



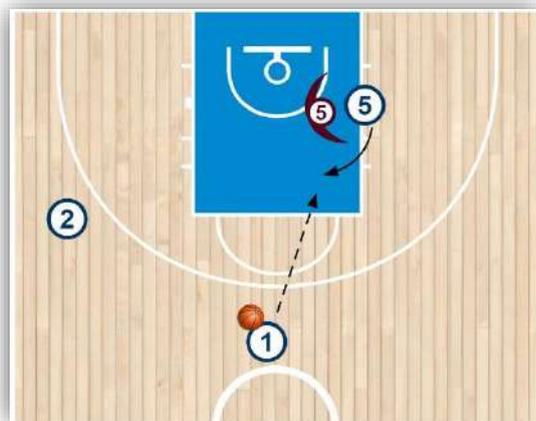
Diag 2.8

**Mantenere un vantaggio da un triangolo offensivo**



Diag 2.9

## Step in



Diag 2.10

## I FONDAMENTALI SENZA PALLA

### A cosa servono?

Per prendere e/o mantenere il vantaggio

### Errori generali

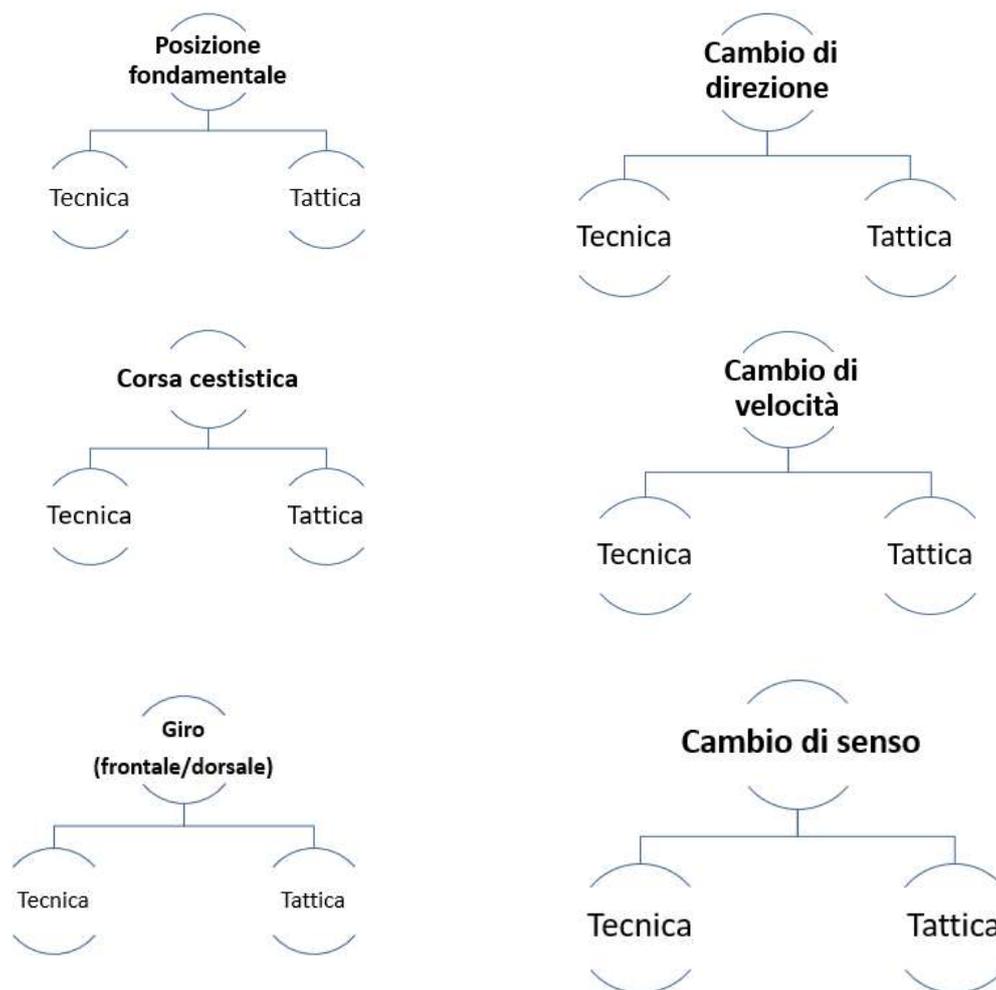
Movimento in un tempo sbagliato

Movimento nello spazio sbagliato

Gambe non piegate

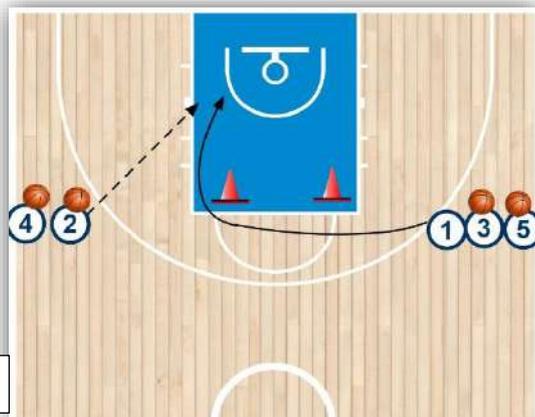
*“Saper giocare senza palla è segno di grande forza caratteriale, di grande tenacia, di notevole spessore umano. Poche volte viene attribuito il giusto merito al giocatore capace di muoversi senza palla per il bene della squadra, dando armonia necessaria in uno sport di squadra come la pallacanestro.”*

*A. Capobianco*



Di seguito, una proposta di esercizi fatta dal capo istruttore Satolli per far capire l'importanza dell'allenamento nelle varie annate, con obiettivi differenziati per le diverse categorie.

Il "famoso" esercizio dell'handicap va adattato in base all'età, aumentando o diminuendo lo svantaggio e il vantaggio, in quanto una cosa è farlo a 12 anni, un'altra a 15-16. Anche nella presa della palla c'è differenza se si riceve con i piedi a canestro o meno; l'esercizio è lo stesso, ma si deve modificare a seconda della categoria che si sta allenando.



Diag 2.11

u13 con appoggio:  
bisogna passare il più vicino possibile al cono. Non è un movimento di arresto, bensì step and go su una gamba e cambio di direzione e velocità per andare a canestro



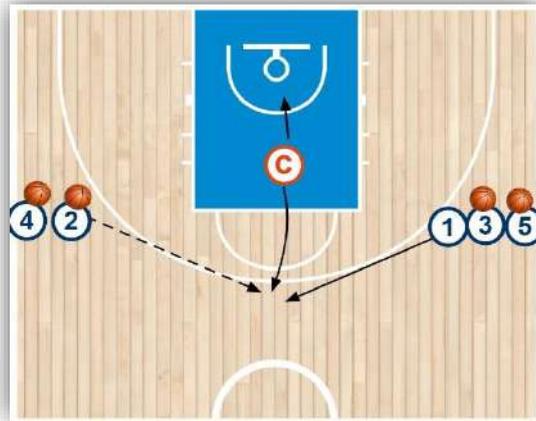
Diag 2.12

u13 ostacolo verticale  
cambio direzione a 90 gradi. Lavorare anche sui tipi di passaggio



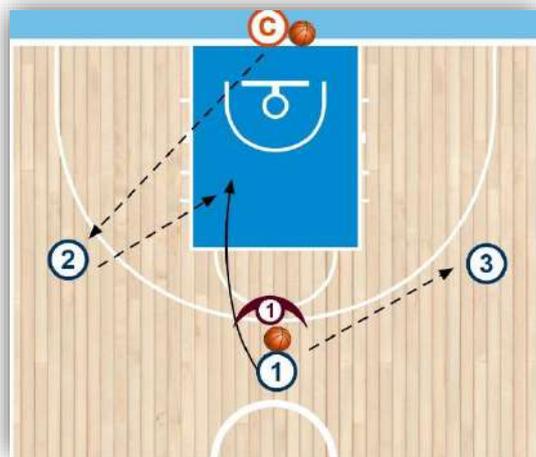
Diag 2.13

u15 passo zero  
partenza dinamica con arresto ad aprire per creare separazione



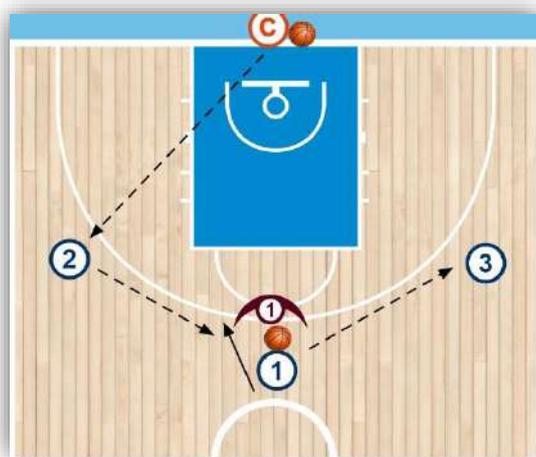
Diag 2.14

u15 passo successivo è che ci sarà il coach per far fare la scelta giusta al giocatore



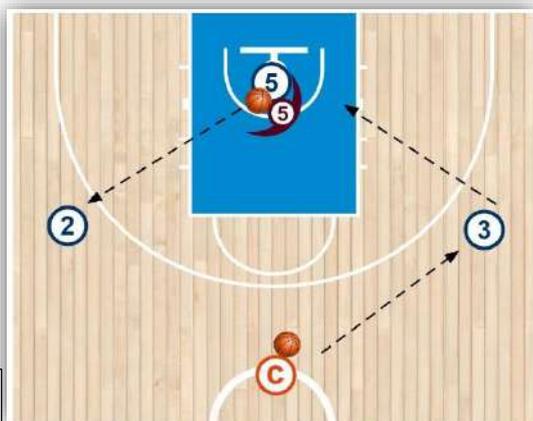
Diag 2.15

Doppio pallone col coach che passa la palla sull'altro lato. Lettura degli spazi. Se vedete che l'attacco ha un vantaggio troppo grande, è possibile dare un handicap, come al secondo esercizio in cui l'attaccante deve ricevere palla sul perimetro



Diag 2.16

tutti i giocatori nel momento di ricevere rallentano, invece bisogna insegnare a prendere la palla e attaccare subito se si trova spazio, o ad essere pericolosi se si è sul perimetro con una posizione bassa sulle gambe e pronta



Diag 2.17

Stesso esercizio ma per  
1c1 spalle a canestro



## Proposta staff Marzio Longhin

1c1 attacco struttura obiettivi sovrapposti +  
progressioni incrociate u12-u13-u14

**FOCUS 1c1 senza palla + 1c1 con palla.** Fondamentale alta velocità- insegnamento parole/concetti linea di penetrazione

Riscaldamento/attivazione: ball handling con contatto+passaggio **tecnica palleggio + passaggio FOCUS ricezione Tattica guardare dx sx abbraccio FOCUS controllo equilibrio**

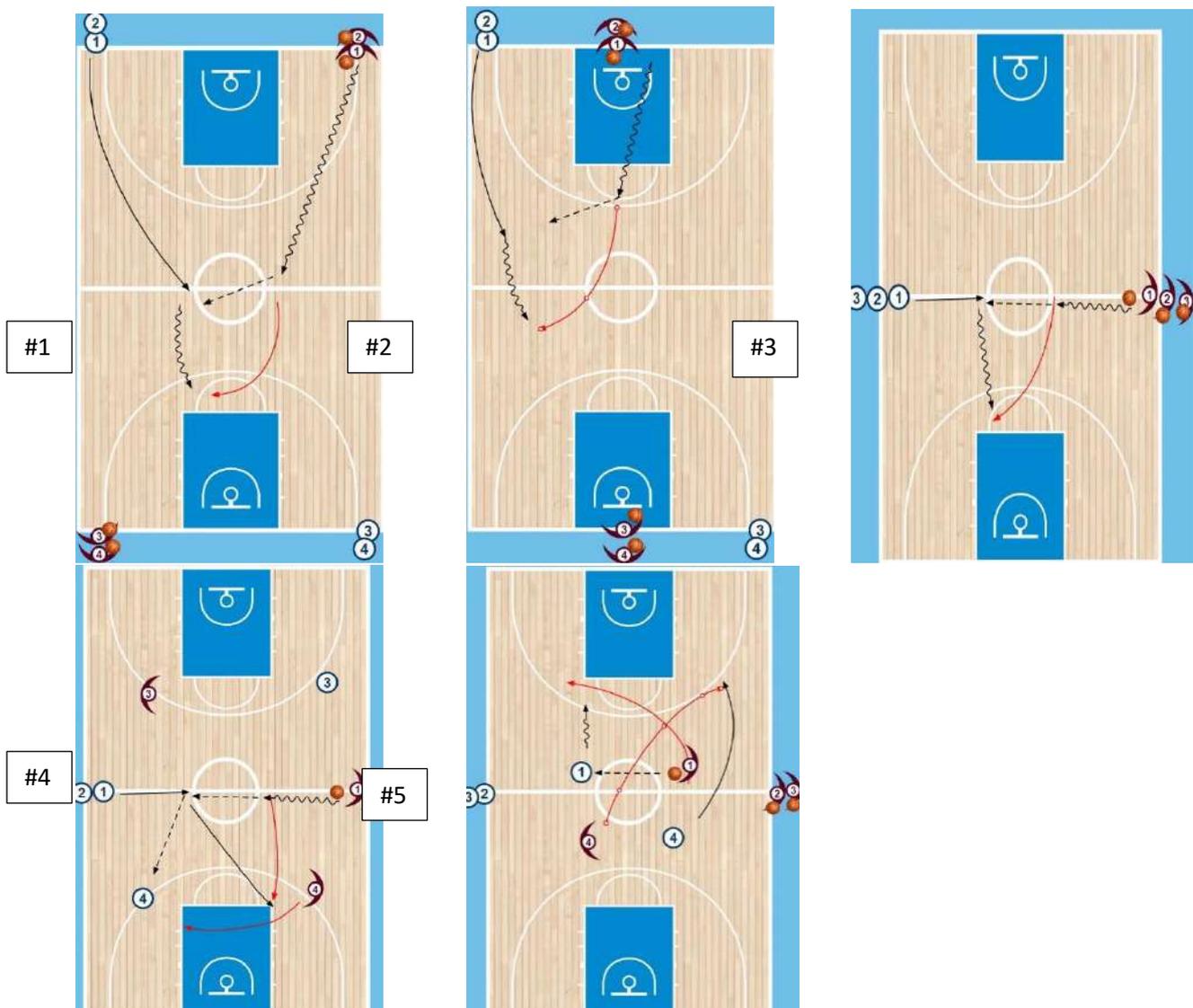
Es.#1 progressione u12-13-14 tutto campo limitare due palleggi – 1c1 senza palla

Es.#2 1c1 con e senza palla

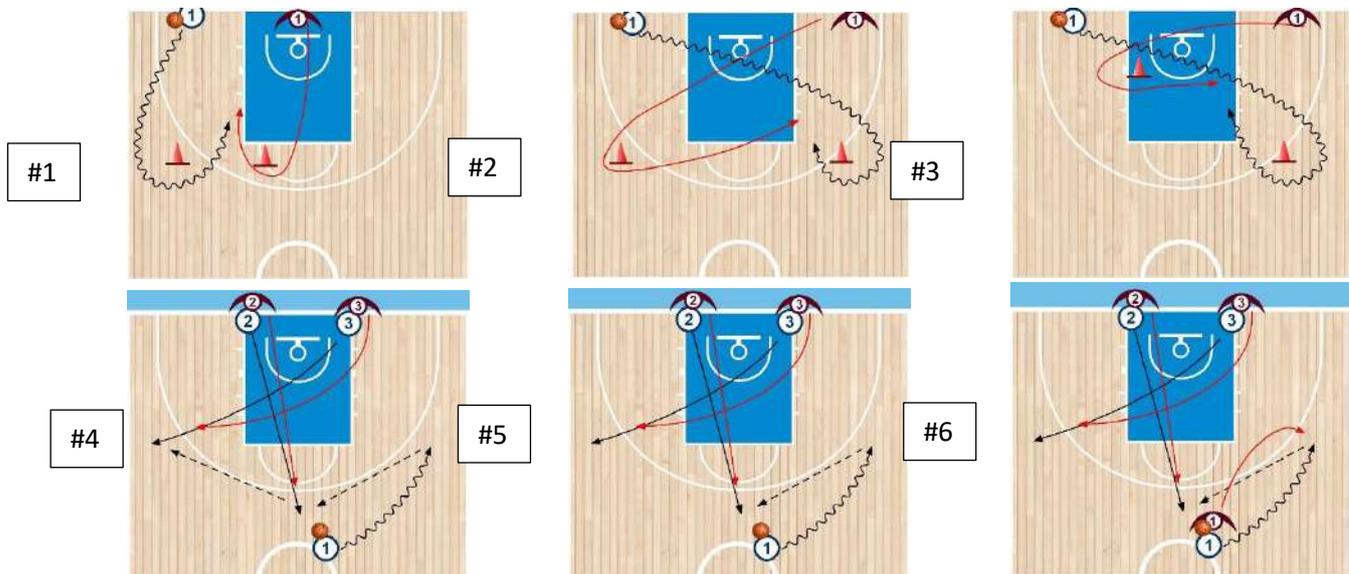
Es.#3 progressione 1c1 a squadre sette canestri + conferma

Es.#4 1c1 a squadre 1c1 senza palla lato debole 1c1 senza palla lato forte

Es.#5 2c2 a squadre scelta palleggio o passaggio 1c1 con palla e 1c1 senza palla



<b>Progressione u15-17-19 situazioni di 1c1 + contro rotazioni</b>
Es.#1 1c1 close out
Es.#2 1c1 variante spaziatore
Es.#3 1c1 esempio aiuto
Es.#4 2c2 senza palla centrale dai e vai
Es.#5 2c2 1c1 con palla e 1c1 smarcamento
Es.#6 3c3 a seguire





# **MODULO 3**

## **1c1 difesa**

- I FONDAMENTALI CON PALLA: IL PALLEGGIO
- ESEMPI DI INTEGRAZIONE NEL GIOCO (ANALISI DEL DETTAGLIO, INTENSITÀ DI ESECUZIONE, TEMPI E SPAZI DI ESECUZIONE PROGRESSIVAMENTE RIDOTTI)

**LUIGI SATOLLI**

**ABANO TERME (PD) 3-16 LUGLIO 2022**

## STRUMENTI TECNICI -TATTICI

### Fondamentali Tecnici

- Posizionamento
- Scivolamento
- Posizione fondamentale
- Scivolare incrociare+ recupero

### Fondamentali Tattici

- Guardare
- Toccare
- Parlare
- Ascoltare

## CONTESTUALIZZAZIONE

### Primi concetti difensivi

- Non farsi battere
- Posizionamento
- Conoscenza linea della palla linea di penetrazione e linea di passaggio
- Conoscenza e uso dei fondamentali tattici

## LEZIONE

### Formula

*Conquista dello spazio vantaggioso per prendere o mantenere uno spazio Individualmente*

Il primo vero obiettivo della “transizione difensiva” è quello di accoppiarsi nel minor tempo possibile. Due difensori non devono andare su uno stesso attaccante e nessun attaccante deve rimanere senza difensore.

Un concetto importante da insegnare ai ragazzi di 12-13 anni è quello di equilibrio difensivo.

Il posizionamento difensivo è valido per tutti gli 1c1 difensivi, per saper difendere bisogna sapere come posizionarsi ed è diverso per le varie categorie giovanili.

A 13 e 14 anni ci deve essere il riconoscimento del lato debole e del lato forte, la cui difficoltà è il continuo cambiamento durante il gioco.

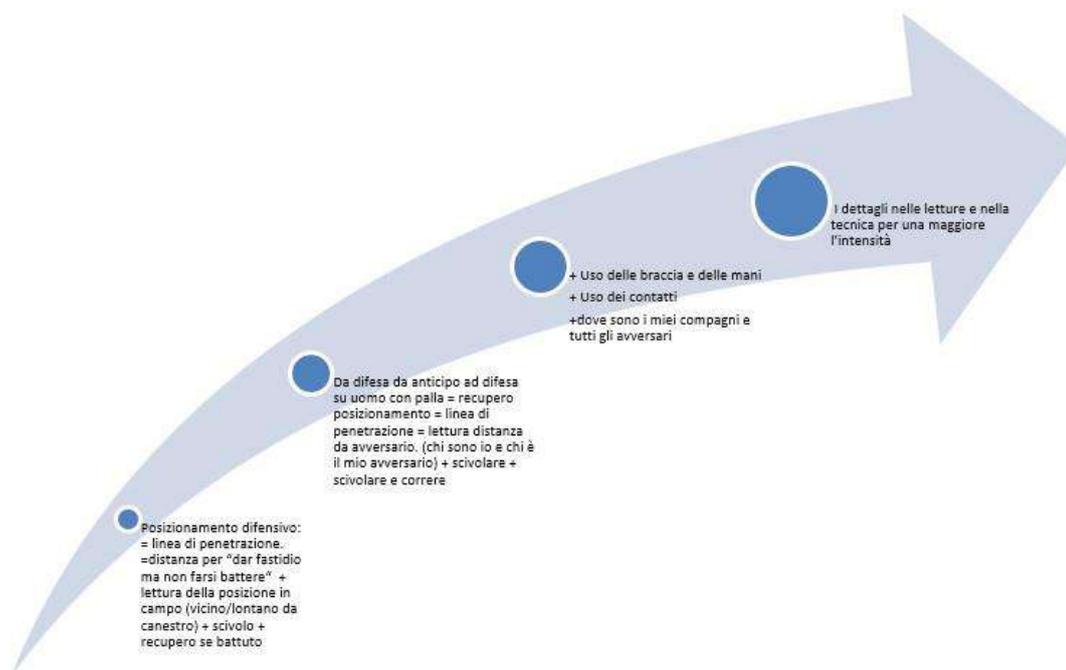
La difesa va sempre gratificata; per esempio, negli esercizi bisogna convertire la fase difensiva con quella offensiva (contropiede)

### Conoscenza delle tre linee

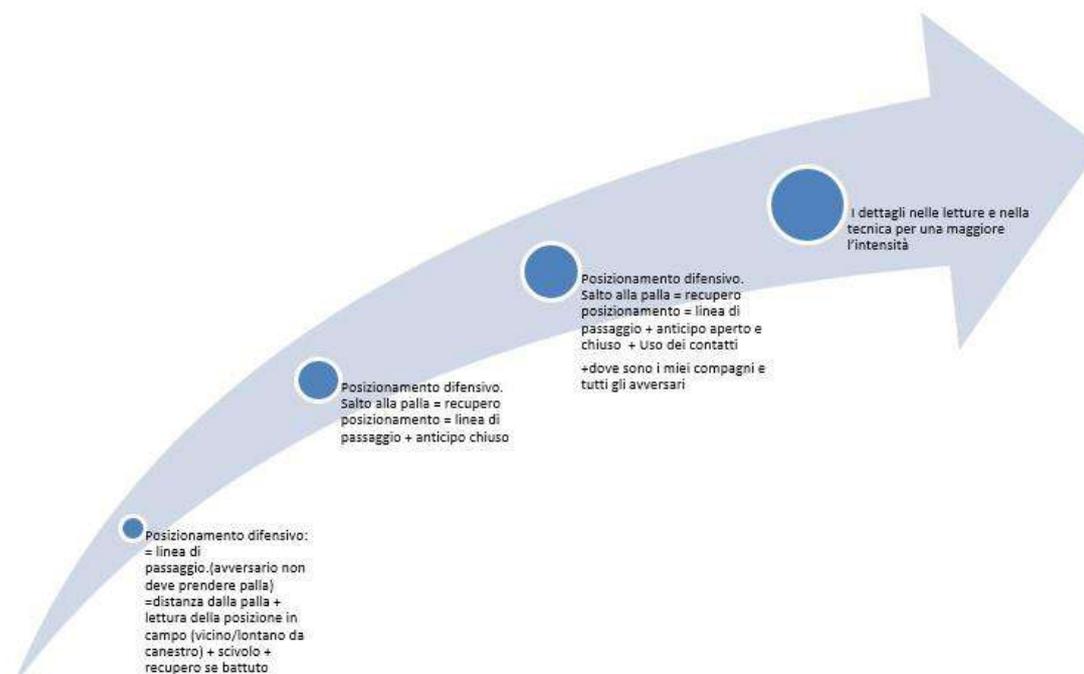
- penetrazione tra palla e canestro;
- linea della palla parallela alla linea di fondo;
- linea di passaggio che unisce il giocatore con la palla ad uno senza

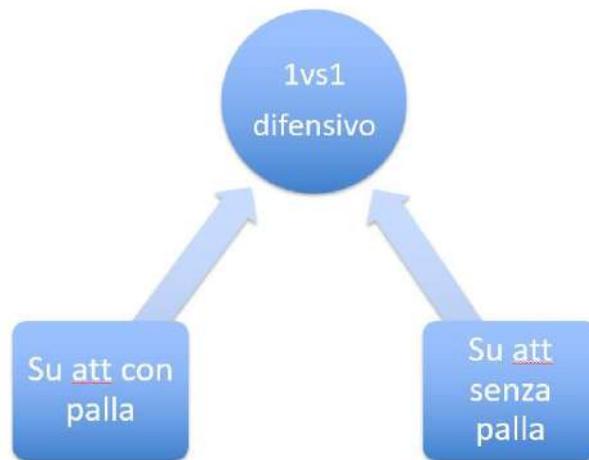
### Modello di insegnamento

## 1C1 DIFESA SU UOMO CON PALLA: LA PROGRESSIONE DIDATTICA 12-18/19 ANNI



## 1C1 DIFESA SU UOMO SENZA PALLA: LA PROGRESSIONE DIDATTICA 12-18/19 ANNI





**12-13 ANNI DIFESA ATTACCANTE CON PALLA**

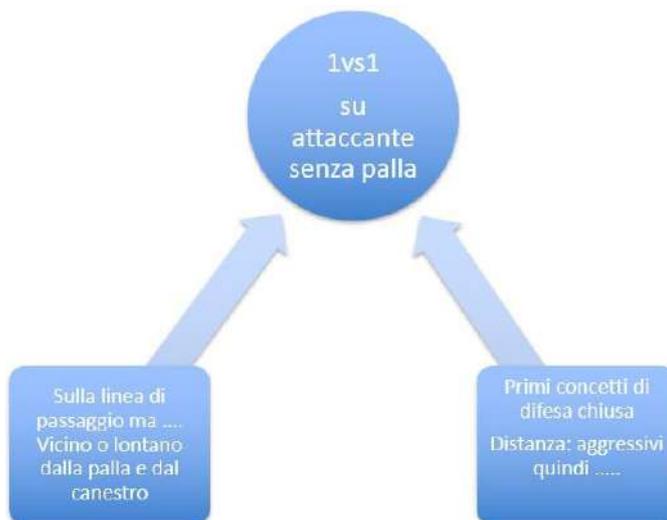


Quando (tattica)	Come (Fondamentali Tecnici - tattici)
L'avversario ha la palla in mano	Posizione fondamentale... piegare le gambe Scivolamenti ( uso dei piedi ) Scivolare + correre Uso delle mani
	Guardare Parlare Ascoltare

il primo stimolo da fornire del u13 è quello dell'aggressività, sollecitare i ragazzi ad aggredire piuttosto che a contenere. Bisogna far capire subito qual'è la linea di penetrazione, avere il naso sulla palla, il difensore deve adeguarsi a seconda del movimento della palla e stare basso. La distanza con l'uomo ancora non è definita. Ci si deve rendere conto se si è vicino o lontano dal canestro. I difensori devono anche

sapere dove si trova la palla in campo. Viene introdotto il concetto di scivolamento. Nella difesa di anticipo se il giocatore riceve palla bisogna tornare a muro.

## 12 -13 ANNI SU ATTACCANTE SENZA PALLA



Quando (tattica)	Come (Fondamentali Tecnici - tattici)
L'avversario non ha la palla in mano	Posizione fondamentale... piegare le gambe Scivolamenti nell'anticipo chiuso Scivolare + correre Uso delle mani
	Guardare Parlare Ascoltare

stare ad un passaggio di distanza e a due passaggi, ma non si deve parlare di aiuto, rotazioni o cambi. Bisogna iniziare a lavorare sul concetto dell'1c1 nel contesto del 5c5, inserendo al massimo la finta di aiuto.

## 1c1 su giocatore con palla e senza palla

- tagliafuori, contatto con avversario
- rimbalzo, andare verso la palla e saltare

## CONCETTI GENERALI PER GIOCATORI 14-15-16 ANNI

- attaccare l'attacco
- non subire canestri facili
- sempre nel 5 vs 5
- difendere mentre
- prime letture difensive

L'obiettivo deve essere una "transizione difensiva" e accoppiarsi nel minor tempo e nel miglior modo possibile. Come gli u13, non ci devono essere due difensori su un avversario e- nessun attaccante senza difensore. Si inizia a parlare di accoppiamenti sfavorevoli perché gli u15/16 devono capirne la differenza.

u15 scivolo – corro

u16 contatto

u18 letture



Quando (tattica)	Come (Fondamentali Tecnici - tattici)
L'avversario ha la palla in mano Palla alta = minore distanza Palla bassa = maggiore distanza	Posizione fondamentale Scivolamenti ( uso dei piedi e delle braccia ) Evoluzione : Scivolare + correre
	Guardare Parlare

nel 1c1 senza palla la prima cosa è quella del salto alla palla, deve esserci il concetto che nessuno deve passare davanti al difensore. Bisogna avere un equilibrio difensivo, non è importante la guardia chiusa e aperta ma è essenziale che nessuno tagli davanti. Curare anche il posizionamento difensivo. La conoscenza delle tre linee Linea di penetrazione-Linea della palla-Linea di passaggio deve essere assodata così come il lato forte/lato debole

### Uso dei fondamentali tattici

Obiettivo (dopo corretta transizione difensiva): non farsi battere ed essere pronti ad aiutare la squadra

Differenza aggressivo

contenimento

Diag 3.1



Diag 3.2



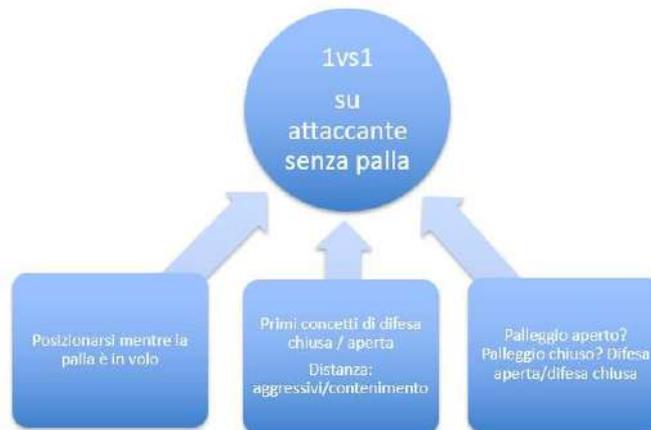
### Posizionamento difensivo vs giocatore con palla

Il posizionamento è in base a:

- Distanza da canestro
- Posizione del pallone
- Chi è l'avversario e chi sono io
- Logica di difesa di squadra

Punti di insegnamento	
Fondamentali tecnici	Fondamentali tattici
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione fondamentale</li> <li>• Scivolamenti difensivi</li> <li>• Scivolare + incrociare + recuperare + scivolare</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guardare</li> <li>• Toccare</li> <li>• Parlare</li> <li>• Ascoltare</li> </ul>

### 1c1 difensivo senza palla 15-16-18 anni



Quando (tattica)	Come (Fondamentali Tecnici - tattici)
L'avversario non ha la palla in mano Anticipo chiuso = quando? Anticipo aperto = quando?	Posizione fondamentale Scivolamenti nell'anticipo chiuso Scivolare + correre Anticipo chiuso + aprirsi (1/2 giro)
	Guardare Parlare Ascoltare

### Aggressiva

- Nega la circolazione della palla
- Difesa aggressiva tronco e braccio sulla linea di passaggio
- Difesa meno aggressiva braccio sulla linea passaggio



Diag 3.3

### Contenimento

- Concede la circolazione ma riduce gli spazi per 1 vs 1
- Difesa contenitiva sotto la linea di passaggio



Diag 3.4

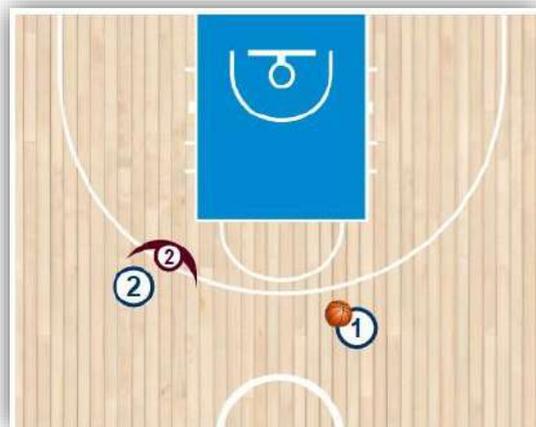
### Difesa 1c1 senza palla 15-16-18 anni

**Guardia chiusa** è più aggressiva, la priorità al giocatore senza palla, evita facili ricezioni e tagli davanti, aumenta il rischio backdoor e dà meno visione del campo



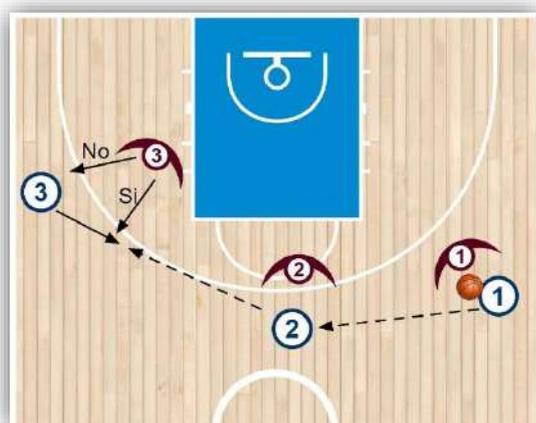
Diag 3.5

**Guardia aperta** è più collaborativa, occupare più spazio, ha una visione periferica ma non ha contatto visivo su backdoor



Diag 3.6

**Concetto di come recuperare su spostamenti della palla**, non bisogna recuperare verso l'attaccante (si espone a tagli davanti), ma recuperare tra la linea che unisce palla e uomo (linea di passaggio)



Diag 3.7

## Posizionamento difensivo vs giocatore senza palla

Il posizionamento varia in base alla distanza dal canestro, alla distanza e posizione dal pallone, al tipo di avversario, alle caratteristiche del difensore e alla logica di difesa di squadra

Punti di insegnamento	
Fondamentali tecnici	Fondamentali tattici
Posizione d'anticipo	Guardare
Giro	Toccare
Cambio di guardia	Parlare
Scivolamenti difensivi	Ascoltare
Correre + posizione fond + scivolamenti (close out)	
Body check	

### 1c1 difesa da recupero (close out)

**La tecnica (come) bisogna** recuperare con passi ampi la distanza che mi separa dall'attaccante; più si avvicina alla palla più accorcia i suoi passi perché dalla corsa deve iniziare a scivolare; quando è vicino all'attaccante esegue una finta di salto, dissociando gli arti inferiori da quelli superiori

**La tattica (quando)** quando è in ritardo nel tempo di recupero e deve recuperare sul lato debole su passaggio rapido



Diag 3.8

### 1c1 su giocatore con palla e su giocatore senza palla 15-16-18 anni

**Tagliafuori**

- Conquistare lo spazio per fare tagliafuori
- Contatto con avversario
- Tagliafuori su tiratore, su giocatore vicino alla palla e su giocatore lontano dalla palla

**Rimbalzo**

- Andare verso la palla e saltare
- Piede in area per recuperare i palloni toccati
- Andare a rimbalzo in 5

**Contro giocatore interno senza palla 15-16-18 anni**

Come? (punti di insegnamento)	
Fondamentali tecnici	Fondamentali tattici
Posizione d'anticipo Giro Scivolamenti difensivi Body check	Guardare Toccare Parlare

- Togliere o negare allineamento
- Scelta difensiva
- Spezzare il taglio con body check
- Conquistare la posizione che vuole l'attaccante
- Muoversi nel mentre

**Contro giocatore interno con palla 15-16-18 anni**

Punti di insegnamento	
Fondamentali tecnici	Fondamentali tattici
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione fondamentale</li> <li>• Scivolamenti difensivi</li> <li>• Scivolare + accorciare la distanza + braccia ad ostacolare (tiro= braccia su)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guardare</li> <li>• Toccare</li> <li>• Parlare</li> </ul>

- Avanbraccio
- Togliere la sedia

- Contatto
- Resistere

## I fondamentali con palla: il palleggio

*La palla attrae e il suo possesso dà la sensazione di essere padroni del gioco!  
Il grande giocatore sa cosa fare con la palla in mano un momento prima del giocatore normale.*

*A. Capobianco*

### A cosa serve?

Per prendere e per mantenere un vantaggio

Per stabilire l'equilibrio

### Tipi di palleggio

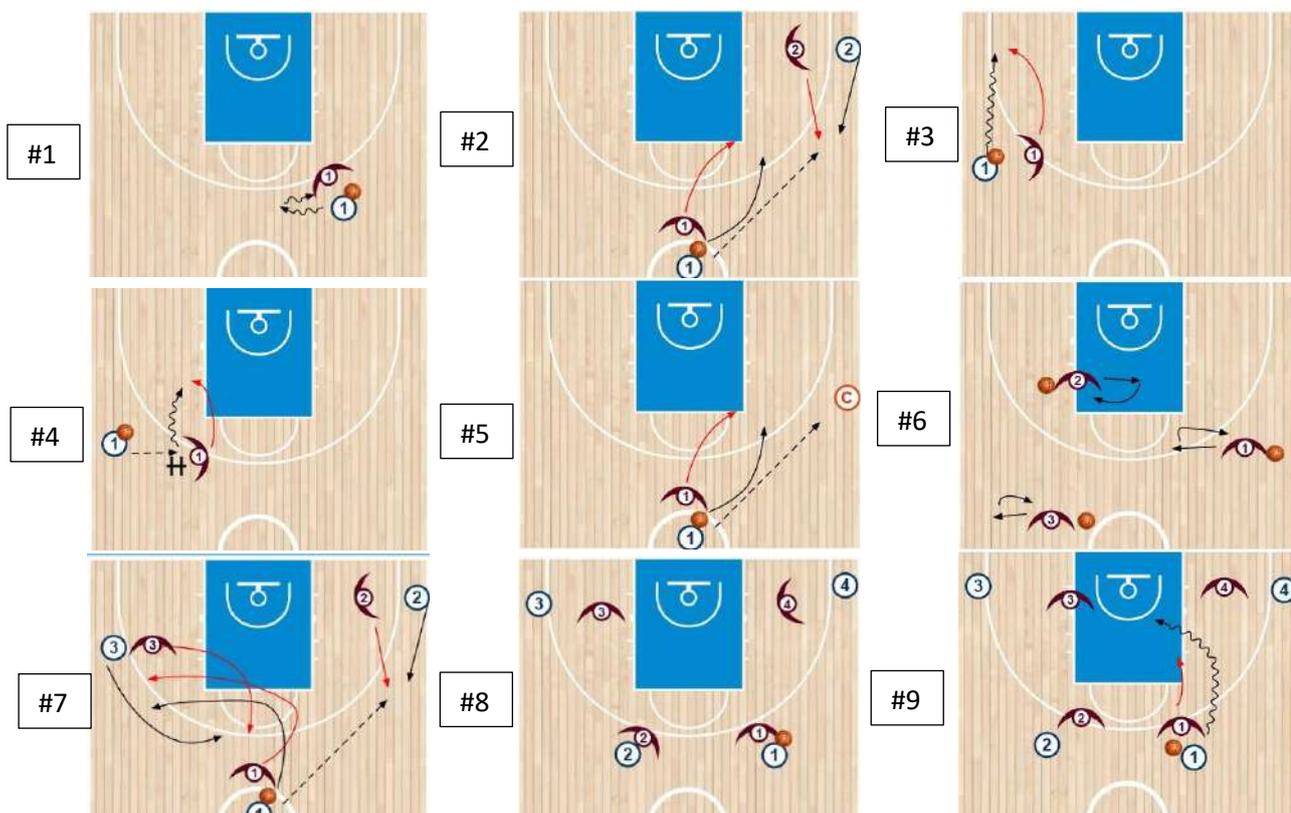
- Protetto
- In velocità
- Cambio di velocità in palleggio
- Cambio di mano avanti
- Cambio di mano dietro schiena
- Cambio di mano tra le gambe
- Giro in palleggio
- Palleggio in arretramento
- Hesitation
- Hockey dribbling
- Finta di cambio di mano

ERRORI GENERALI	
TECNICI	TATTICI
Posizione della mano sulla palla	Abuso del palleggio
Spinta con il palmo della mano	Lettura del cambio di mano da fare
....	.....



Proposta staff Lorenzo Martinelli
1c1 difensivo sulla palla

Es.#1 4c4 globale tenere 4 palleggi
Es.#2 pallone a terra tre scivolamenti andata e ritorno poi scivolamento e corsa poi scivolamento più anticipo <b>FOCUS</b> tecnica scivolamento + scivolo corro + fondamentale tattico parlare
Es.#3 posizionamento <b>FOCUS</b> su finte di tiro e palleggio
Es.#4 1c1 scivolamento + corsa + tiro + t.f. <b>FOCUS</b> togliere la linea di penetrazione + fondamentale tattico parlare
Es.#5 1c1 recupero agonistico- corsa uso braccia <b>FOCUS</b> togliere dalla linea diretta di penetrazione uso braccia mani
Es.#6 1c1 + A salto allá palla + difesa su ricezione
Es.#7 2c2 riposizionamento dopo ricezione
Es.#8 3c3 primi due passaggi posizionamento <b>FOCUS</b> posizionarsi mentre
Es.#9 4c4 posizionamento





# MODULO 4

## COLLABORAZIONI OFFENSIVE 12– 15 -16 ANNI

- COME MULTIPLI DI 1VS1 CON E SENZA PALLA
- SPAZIATURE - TRIANGOLI
- DAI E VAI - DAI E SEGUI - DAI E CAMBIA
- I FONDAMENTALI CON PALLA: IL PASSAGGIO, ESEMPI DI INTEGRAZIONE NEL GIOCO (ANALISI DEL DETTAGLIO, INTENSITÀ DI ESECUZIONE, TEMPI E SPAZI DI ESECUZIONE PROGRESSIVAMENTE RIDOTTI)

LUIGI SATOLLI

ABANO TERME (PD) 3-16 LUGLIO 2022

## Modulo4

### STRUMENTI TECNICI - TATTICI

#### Fondamentali Tecnici

- Spaziature
- Triangoli
- Dai e vai
- Dai e cambia
- Dai e segui

#### Fondamentali Tattici

- Guardare
- Toccare
- Parlare
- Ascoltare

### CONTESTUALIZZAZIONE

- Multipli 1 vs 1 con e senza palla
- Fondamentali e conoscenza del gioco
- Letture e scelte offensive nel rispetto dei postulati
- Collaborazione come preludio alla costruzione del gioco

### LEZIONE

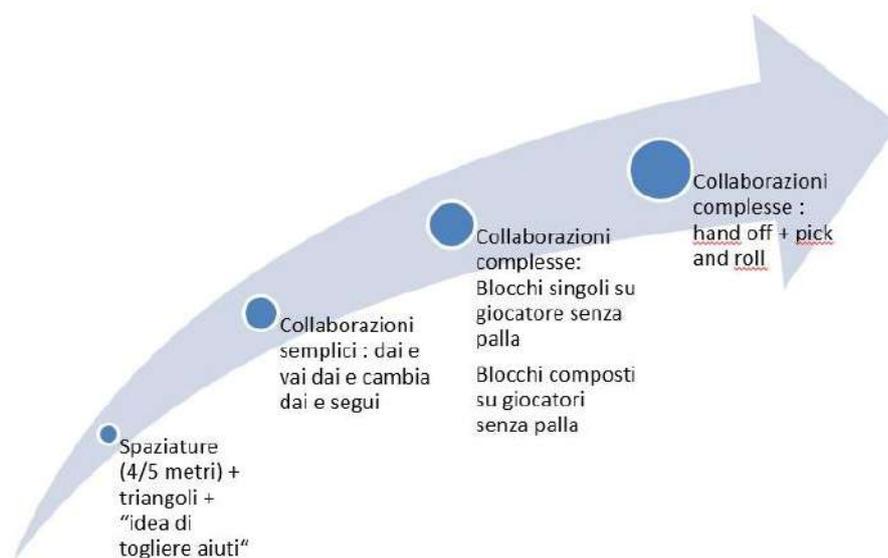
#### Formula:

*Conquista dello spazio vantaggioso per mantenere un vantaggio collaborando*

“Non sono preoccupato se la mia squadra all’inizio sbaglia qualche tiro; lo sono invece se non si passa la palla”

*Ettore Messina*

#### PROGRESSIONI DIDATTICA 12-18-19 ANNI

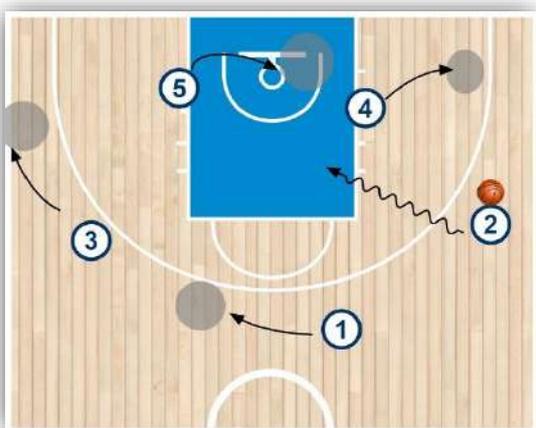


## spazi interni e perimetrali

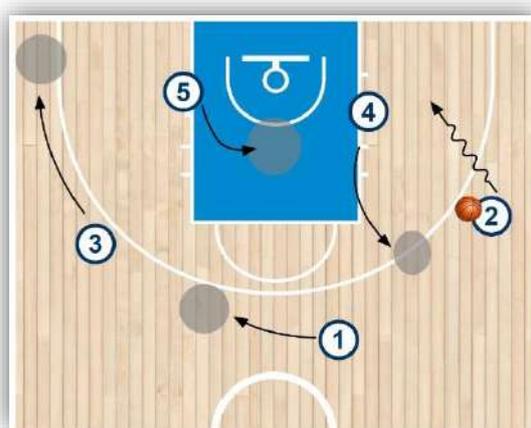


Diag 4.1

La pallacanestro è un gioco di squadra, è impossibile non collaborare. Bisogna avere un miglioramento del gioco attraverso l'allenamento dei fondamentali, sicuramente fino all'u17, correggendo e aiutando i giocatori nel processo di crescita. L'idea è quella di non andare sulle specializzazioni dei ruoli almeno fino all'u17, sia in attacco che in difesa. Nell' u13 iniziate a dargli il concetto di spazio e di precedenze. La strada è sicuramente in salita, avranno problemi di precedenza, ci sarà confusione nel gioco 5c5, ma poi con il tempo, correggendo, guardando, aiutando, diventeranno giocatori che pensano. Sempre nell'u15 potete dargli una prima idea di triangoli, dai e vai dai e segui, dai e cambia. L'importante è che il giocatore sia pronto ad attaccare, dovrà essere sempre aggressivo.



Diag 4.2



Diag 4.3

Nel penetra e scarica bisogna far capire che se il giocatore ha lo spazio deve andare sempre fino in fondo. Se invece impiega lo scarico abitudine il giocatore non pensa, ma già automatizza il gesto del passaggio. Dovete mettere delle regole di gioco in cui i ragazzi vadano all'essenziale

Dai e vai segui cambia sono situazioni di lettura, a seconda di ciò che la difesa concede o del vantaggio preso dall'attacco. La capacità di lettura dipende da come avete insegnato l'1c1, non sono situazioni schematiche ma legate a ciò che succede in campo, alle variabili spazio-tempo, compagni e agli avversari. Il dai e vai è un 1c1 con un taglio verso canestro; il dai e cambia è un 1c1 con un taglio in allontanamento il dai e segui è un 1c1 con un taglio verso il ricevente che poi si evolve in un pickroll.



Diag 4.4

Dall' u17 potete inserire le situazioni di blocco. Il primo tipo di blocco da insegnare è il blocco cieco perché apre gli spazi, l'ultimo sarà il pickroll, metterlo prima sarebbe un controsenso.

### Collaborazioni offensive

#### SEMPLICI

##### **Under 12-13**

Penetro e scarico

Tagli

##### **Under 14-15-16**

Dai e vai

Dai e cambia

Dai e segui

#### COMPLESSE

##### **Under 16-17**

Blocchi ciechi

Hand off

Blocchi su giocatore senza palla

(Blocchi semplici / Blocchi complessi)

##### **Under 17-18**

Blocchi su giocatore con palla

(Pick and roll/Pick and pop)

### Collaborazioni offensive 12-13 anni

Come multiplo di 1c1

- Le situazioni di 1c1 con palla
- Le situazioni di 1c1 senza palla

Rispetto degli spazi e dei tempi, no schieramenti predefiniti

- Strumenti
- Tecnica tattica passaggio
- Tecnica tattica del palleggio
- Fondamentale tattico: Guardare
- Fondamentali individuali senza palla
- Posizionamento
- Partenze

Verificare:

- 1 vs 1 senza palla
- Concetto area piena/vuota
- Concetto di mantenere le distanze
- Muoversi nei tempi giusti

### **Collaborazioni offensive 14-15-16 anni**

Evoluzione dell'1c1: Ci si muove a seconda del vantaggio, la cosa fondamentale è quella di essere sempre pronti ad attaccare il canestro

- Le situazioni di 1vs1 con palla... la ricerca migliore dei tempi e degli spazi
- Le situazioni di 1vs1 senza palla.... la ricerca migliore dei tempi e degli spazi

Collaborazioni devono essere DI LETTURA!!!!

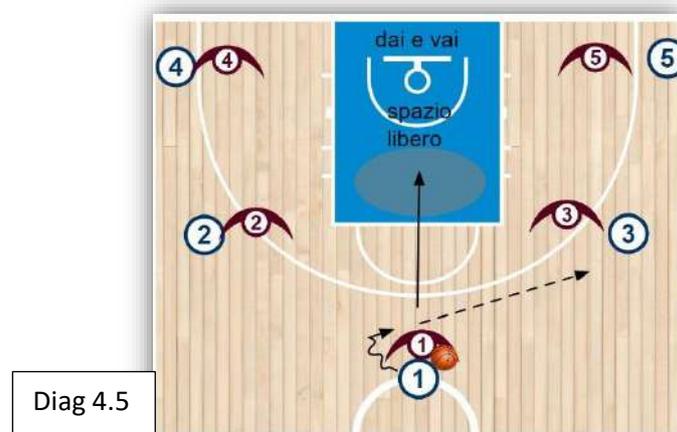
- Dai e Vai
- Dai e cambia
- Dai e segui

### Tipo di Collaborazioni

- Collaborazioni a due o a tre su perimetro
- Collaborazioni esterni più un interno
- Collaborazioni esterni più due interni

### Dai e vai

È importante insegnare sia le parti che la totalità, nel dai e vai bisogna allenare anche il passaggio, non solo il taglio



### La tecnica: come?

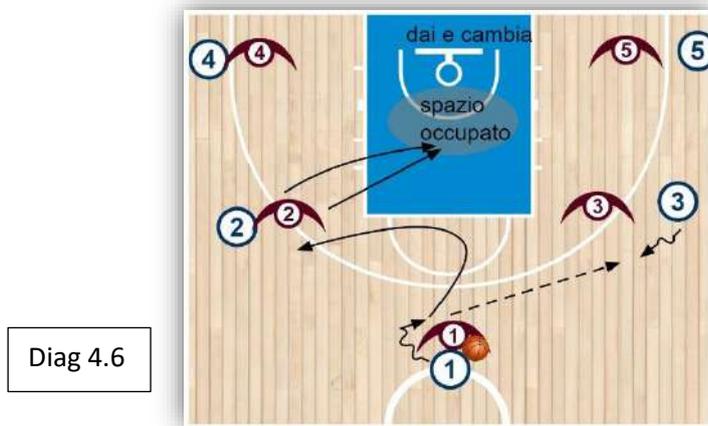
1 mentre esegue un passaggio con un piccolo passo ne esegue un secondo lungo cambiando velocità, tagliando davanti al proprio difensore. Per prendere una posizione vantaggiosa dentro l'area o spalle a canestro

### La tattica: quando?

1 mentre passa deve leggere la reazione del proprio difensore (se non salta alla palla - taglio davanti) 2 e 3 devono leggere la reazione del difensore di 1 (x1) e scegliere che tipo di passaggio usare

## Dai e cambia

Uso del fondamentale: esempio passaggio skip in allontanamento



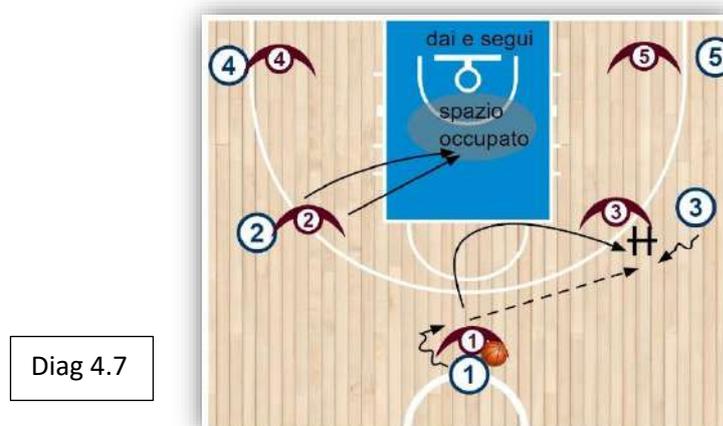
### La tecnica: come?

1 dopo aver passato sprinta per una ricezione in allontanamento che avviene o attraverso un passaggio skip, o attraverso un passaggio circolare. Sulla ricezione 1 gioca sul vantaggio acquisito per un tiro o un 1c1 con un difensore in recupero

### La tattica: quando?

1 leggendo che il proprio difensore scivola forte alla palla gioca nello spazio vantaggioso in allontanamento

## Dai e segui



**La tecnica: come?**

x1 aspetta 1 dentro l'area per impedirne il taglio, 1 esegue un cambio di direzione e velocità per ricevere un passaggio consegnato da 3. 1 prima del cambio di direzione, per rendere ancora più efficace il movimento senza palla, deve abbassare il proprio difensore per poi cambiare direzione e velocità. 2 consegna la palla, proteggendo il passaggio consegnato con un giro frontale, piede perno esterno (una mano sopra, l'altra sotto)

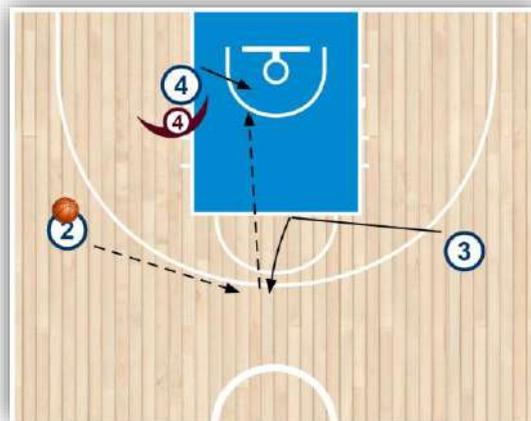
**La tattica: quando?**

1 deve leggere l'atteggiamento del proprio difensore dopo aver passato la palla e leggere il vantaggio acquisito dopo aver ricevuto il passaggio consegnato da 3. 3 deve scegliere il tempo nel quale eseguire il passaggio consegnato in base allo spazio disponibile facendo un giro frontale o dorsale

**Triangoli**

Cura del fondamentale: 3 fa arresto ad aprire. 2 fa passaggio una mano, 4 fa giro dorsale.

Lavorate sulle situazioni di attacco ma dovete fare correzioni volanti anche per la difesa. Lavorare sull'importanza del passo zero per dare vantaggio all'attacco



Diag 4.8

**La tecnica: come?**

1 baricentro basso, tiene contatto, giro dorsale a tagliare fuori il difensore, bersaglio. 3 sprinta per ricevere, arresto ad aprire per avere distanza dal difensore, 3 esegue un passaggio 2 mani sopra la testa (punto di mira spigolo basso del tabellone)

**La tattica: quando?**

1 anticipato, 1 esegue il tagliafuori offensivo quando la palla viene passata da 2 a 3. 1 toglie il contatto con il proprio difensore quando la palla è sopra la sua testa.

## I FONDAMENTALI CON PALLA:

il passaggio a che serve? Per mantenere un vantaggio

ERRORI GENERALI	
TECNICI	TATTICI
Mancanza di frustata finale	Scelta del passaggio da utilizzare
Mancanza di distensione delle braccia nei passaggi lunghi	Lettura errata se passare o tirare
.....	.....

# PASSAGGIO

## Due mani

### *DUE MANI*

- Dal petto
- Sopra la testa
- Due mani laterale
- Passaggio consegnato

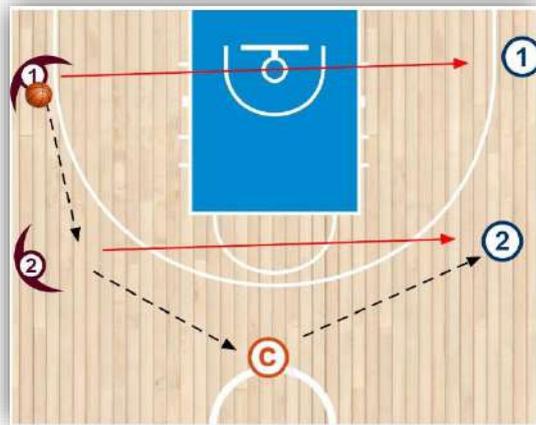
## Una mano

### *UNA MANO*

- *Baseball*
- *Una mano laterale*
- *Passaggio dal palleggio*

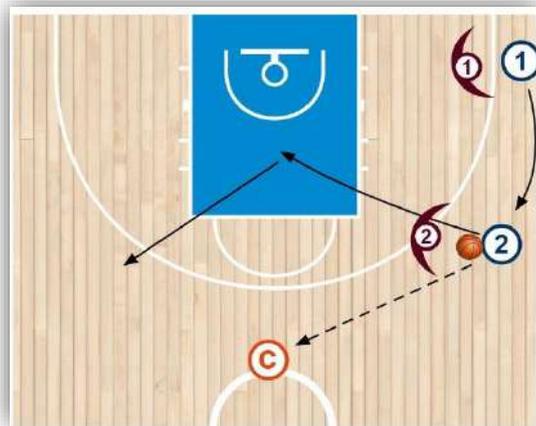
Di seguito, una proposta di esercizi fatta dal capo istruttore Satolli per far capire l'importanza dell'allenamento nelle varie annate, con obiettivi differenziati per le diverse categorie.

Diag 4.9



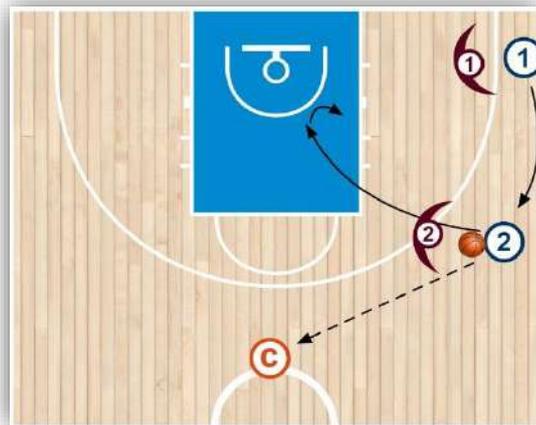
Situazione di due 1c1 come multipli

Diag 4.10



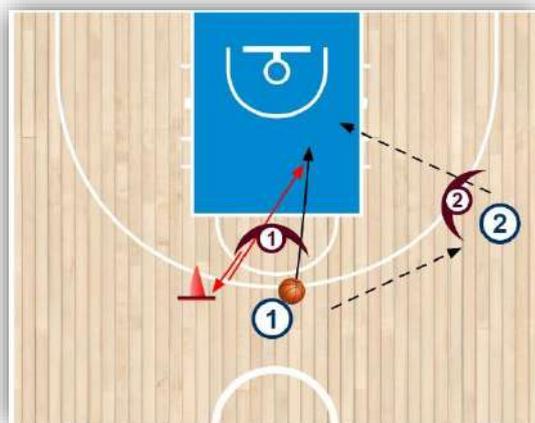
U13 si gioca su due lati, con il coach a dettare i tempi

Diag 4.11



U15 si gioca sullo stesso lato per il gioco interno

Diag 4.12



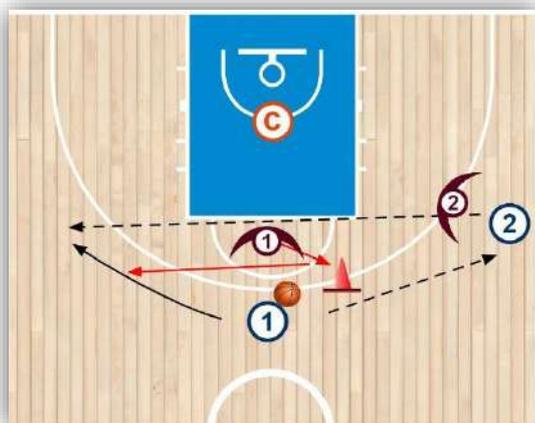
Situazione di 2c2 lettura. La difesa si sposta, 1 attacca lo spazio libero, dai e vai

Diag 4.13



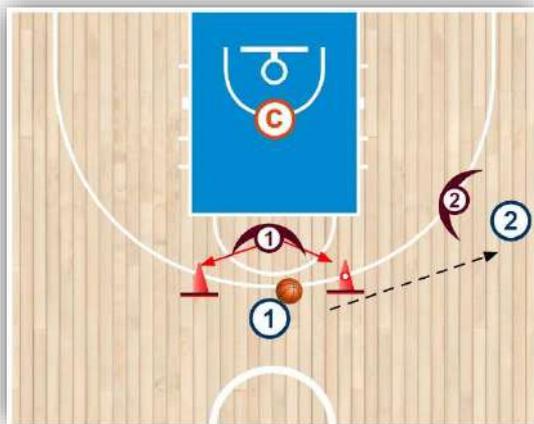
Il coach decide: se l'area è piena 1 gioca dai e segui

Diag 4.14



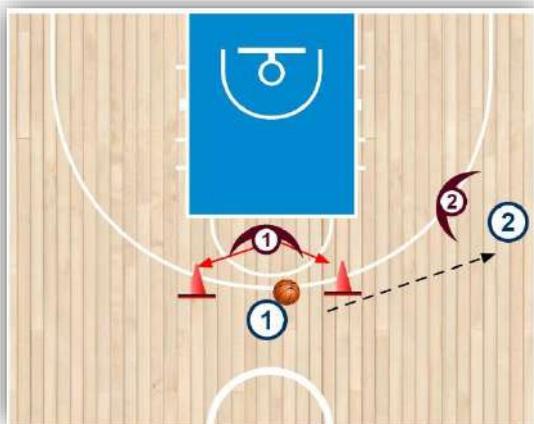
Stessa situazione con dai e cambia. La difesa crea spazio in allontanamento

Diag 4.15



Difesa scegli dove creare spazio. Il coach continua a dare spazio o area occupata

Diag 4.16



2c2 difesa handicap ma senza il coach. Correggere sempre i fondamentali

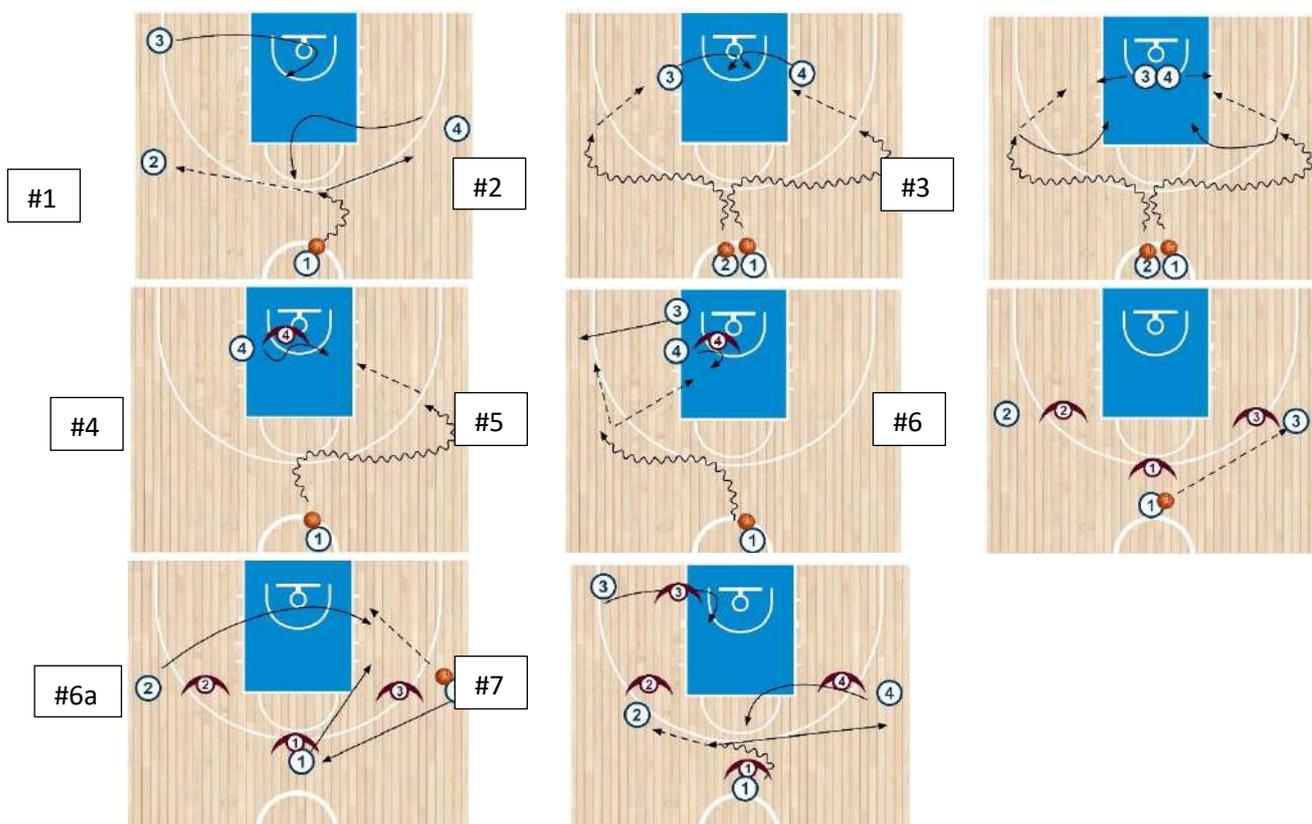
Diag 4.17



Fase verifica 3c3. Letture di spazio e tempo. Giocare sempre per fare canestro.

Proposta staff Lorenzo Martinelli
Collaborazioni offensive semplici con uomo interno

Es.#1 4c0

Es.#2 2c0 palleggio spalla/spalla + sbracciata **FOCUS** palleggio sotto stress – uso della sbracciata – uso dei perni dopo ricezioneEs.#3 2c0 passaggio in post basso **FOCUS** passaggio + perno ad aprire + cambio di direzioneEs.#4 2c1 difesa su interno **FOCUS** cambio di direzione + uso dei perniEs.#5 3c1 leggere gli spazi vantaggiosi **FOCUS** leggere/riconoscere spazi vantaggiosi 1c1 senza palla esterno o internoEs.#6 - #6a 3c3 con un uomo sempre interno **FOCUS** uso dei triangoli + dai e cambia (propedeutico per lo split)Es.#7 4c4 **FOCUS** uso dei triangoli + dai e cambia + 1c1 interno



## **MODULO 5: COLLABORAZIONI OFFENSIVE: 16–18-19 ANNI**

- BLOCCHI SEMPLICI SU ATTACCANTE SENZA PALLA
- BLOCCHI COMPOSTI SU ATTACCANTE SENZA PALLA
- BLOCCHI SU ATTACCANTE CON PALLA
- I FONDAMENTALI CON PALLA: IL TIRO
- SCELTE DI TIRO (ANALISI DEL DETTAGLIO, INTENSITÀ DI ESECUZIONE, TEMPI E SPAZI DI ESECUZIONE PROGRESSIVAMENTE RIDOTTI)

**LUIGI SATOLLI**

**ABANO TERME (PD) 3-16 LUGLIO 2022**

## STRUMENTI TECNICI – TATTICI

### Fondamentali Tecnici

- Cambi di velocità
- Cambi di direzione
- Posizione fondamentale
- Arresti
- Finte
- Giri

### Fondamentali Tattici

- Guardare
- Toccare

## CONTESTUALIZZAZIONE

- *Con la base delle collaborazioni semplici, inserimento dei blocchi lontano dalla palla e su attaccante con palla*
- *Integrazione 1c1 / collaborazioni semplici / collaborazioni complesse*
- *Gradualità nella progressione nelle fasce d'età*

## LEZIONE

### Formula

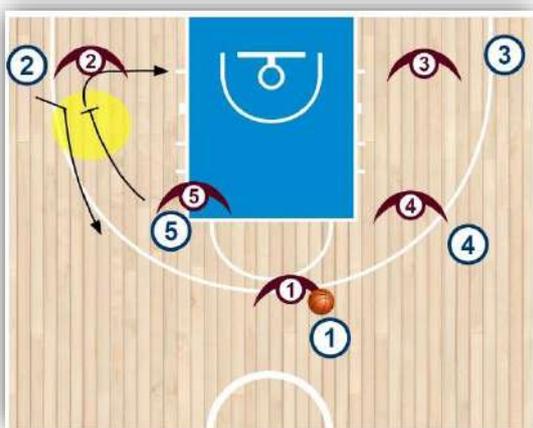
*Prendere e mantenere un vantaggio insieme ai compagni*

### Obiettivo

Ottenere un vantaggio di spazio e di tempo per un tiro o per 1 vs 1 con il difensore in recupero o in ritardo

### I blocchi su giocatori senza palla

#### Per Prendere Vantaggio



Diag. 5.1

#### Per Mantenere Vantaggio



Diag. 5.2

**I blocchi su giocatori senza palla possono essere**

- semplici
- composti

**Collaborazioni offensive 16-17 anni**

Blocchi su giocatori senza palla

**Tecnica e tattica del bloccante****Cosa deve saper fare tecnicamente**

- Posizione fondamentale
- Cambi di velocità
- Partenza (senza palla per ricevere)
- 1/4 di giro
- Cambiare l'angolo di blocco

**Cosa deve saper fare tatticamente**

- Muoversi quando è in contatto visivo con il compagno da bloccare
- Muoversi quando è in contatto visivo con il compagno passatore
- Leggere lo spazio dove bloccare
- Dare la seconda linea di passaggio
- Leggere lo spazio e il tempo per mantenere il vantaggio numerico

**Tecnica e tattica del bloccato****Cosa deve saper fare tecnicamente**

- Cambio di direzione e velocità
- Finte
- Presa

**Cosa deve saper fare tatticamente**

- Muoversi quando è in contatto visivo con il compagno il bloccante.
- Andare nello spazio vantaggioso prima del difensore e portare il difensore nel blocco
- Leggere come creare il sovrannumero (nello spazio e nel tempo vantaggioso)

**Tecnica e tattica del passatore****Cosa deve saper fare tecnicamente**

- Palleggio sotto pressione
- Migliorare l'angolo di passaggio
- Passaggio due mani sopra la testa
- Passaggio una mano laterale (e/o diretto dal palleggio)

**Cosa deve saper fare tatticamente**

- Guardare

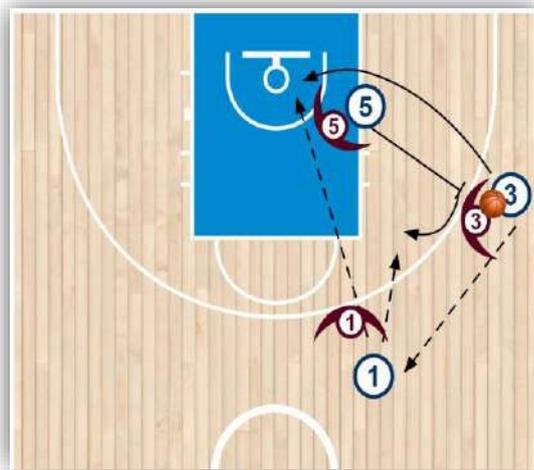
- Leggere
- Avvicinarsi o allontanarsi dal blocco (in base alla scelta del difensore del bloccato)
- Leggere che tipo di passaggio fare

I prerequisiti sono: gioco di piedi, sia bloccante che bloccato, cambio di velocità del bloccato (stop and go). Bloccante: arresto e giro, dare sempre due linee di passaggio timing sottolineare opportunità del bloccante posizione corretta

## Blocco Cieco

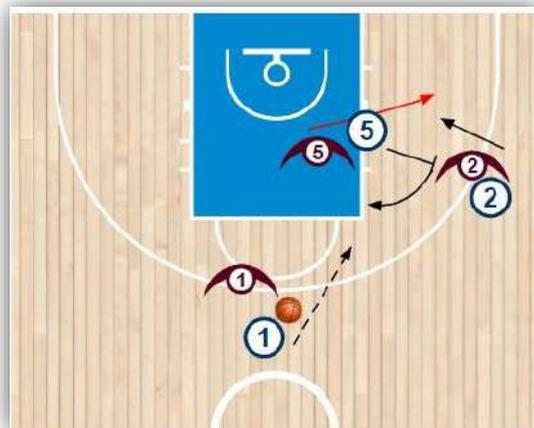
È il primo blocco lontano dalla palla che va insegnato, perché apre gli spazi

Diag. 5.3



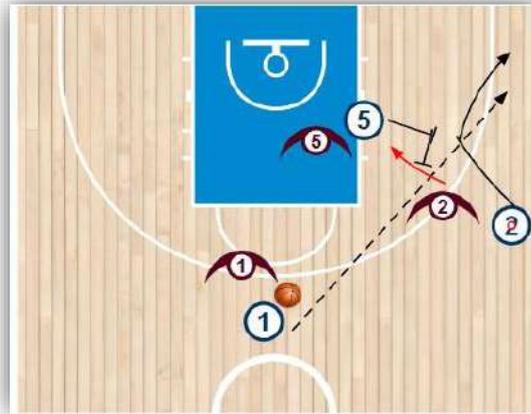
Il giocatore che deve sfruttare il blocco cieco dopo aver effettuato il passaggio è pronto a prenderlo. Mentre la palla è in volo è il momento per 5 di portare un blocco cieco per 3. non portatelo piatto. Dopo il blocco, dare sempre una seconda linea di passaggio.

Diag. 5.4



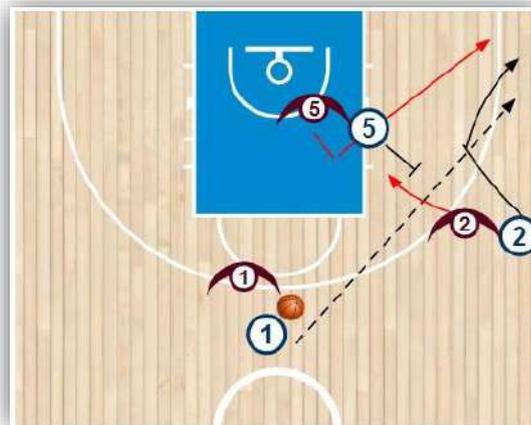
Può verificarsi che x5, difensore del bloccante, effettui un bodycheck per impedire il taglio di 2. Il giocatore 5, leggendo la situazione, si apre verso il gomito del tiro libero

Diag. 5.5



il difensore x2 decide di tagliare il blocco. 5 migliora l'angolo di blocco, cambia l'angolo per permettere ad 1 il passaggio in angolo

Diag. 5.6



La difesa può anche decidere di effettuare un cambio difensivo. In questo caso 2 dilata lo spazio, occupando la posizione in angolo. 5 con un giro si apre verso palla

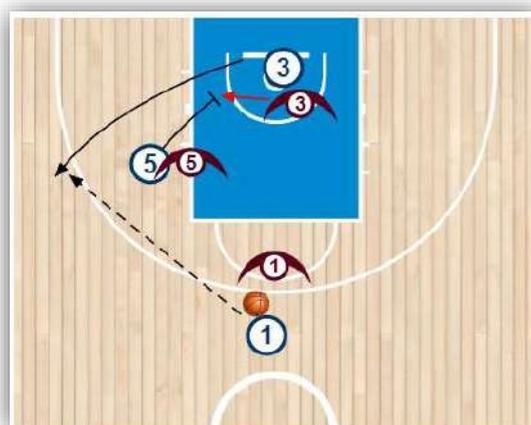
### LETTURE BLOCCHI VERTICALI E DIAGONALI

I blocchi diagonali e verticali hanno tante cose in comune, bisogna capire la situazione di 1c1 che si crea, con il bloccato o con il bloccante. Il fondamentale del passaggio è sempre da correggere, così come le spaziature.

Il lavoro di spacing è importante per dare le linee di passaggio e per attaccare. Sono tutte situazioni di 1c1 senza palla.

### ***DIFENSORE DEL BLOCCATO CHE RIMANE SUL BLOCCO***

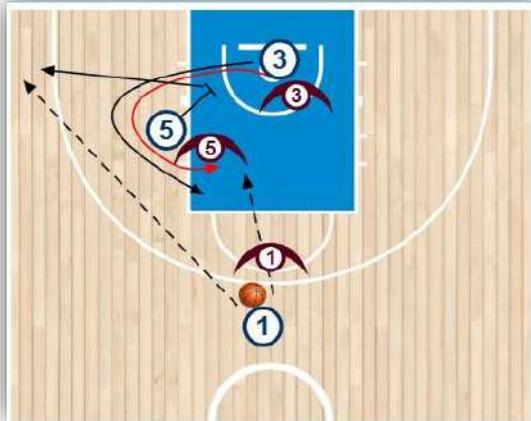
Diag. 5.7



Il giocatore 3 sfrutta il blocco e leggendo che x3 è rimasto sul blocco, esce per tirare. Il giocatore 5 che ha bloccato va a rimbalzo

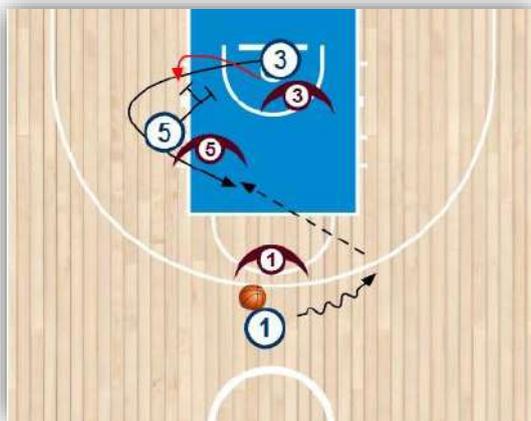
**DIFENSORE DEL BLOCCATO "INSEGUE"**

Diag. 5.8



3 sfrutta il blocco di 5 e leggendo che il suo difensore x3 lo insegue, effettua un curl stretto per ricevere da 1 e andare a concludere. Il giocatore 5 dopo il blocco si apre per fornire la seconda linea di passaggio

Diag. 5.9



Il bloccante 5, che sta leggendo la situazione, vedendo che il difensore del bloccato x3 sta inseguendo l'attaccante 3, può cambiare o meglio "migliorare" l'angolo di blocco, tramite uso del perno con il piede interno ed effettuando un giro dorsale

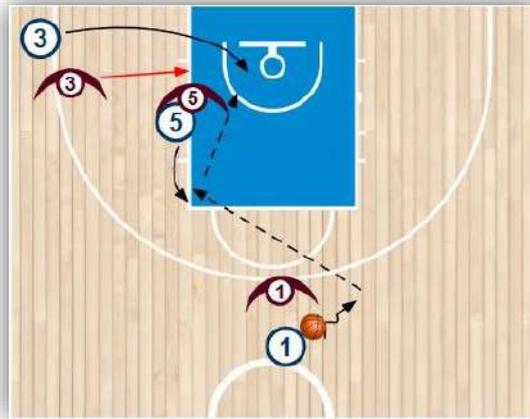
**DIFENSORE DEL BLOCCATO PASSA IN MEZZO**

Diag. 5.10



La difesa decide di tagliare il blocco (passare in mezzo). Questo comporta che il difensore del bloccato debba passare tra il bloccante 5 e il suo compagno x5. In questo modo x3 può tagliare il blocco. 1 deve adeguare in palleggio per diminuire lo spazio

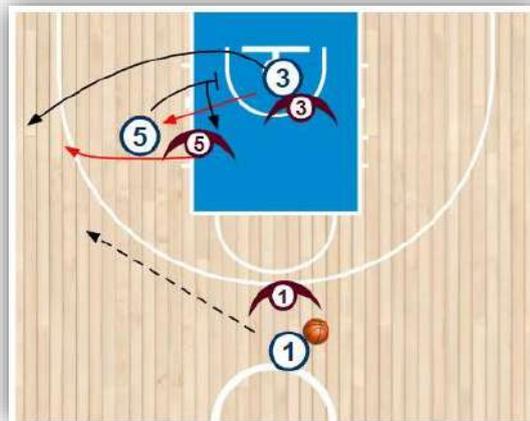
Diag. 5.11



Se 3 non riceve, 5 dopo aver migliorato l'angolo di blocco, sale verso il gomito del tiro libero, per ricevere da 1 e permettere a 3 di effettuare un taglio backdoor

### **DIFENSORE DEL BLOCCATO "CAMBIA"**

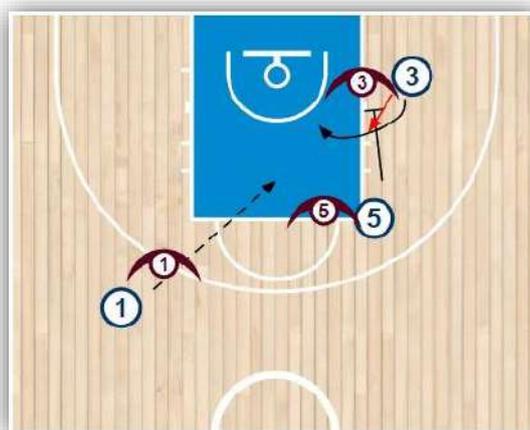
Diag. 5.12



**La difesa sceglie di eseguire un cambio,** gli spazi devono essere dilatati per sfruttare al meglio i miss match (1c1 sul perimetro dell'esterno e/o 1c1 in post basso dell'interno).

### **DIFESA INSEGUE**

Diag. 5.13



**La difesa insegue,** il bloccato si crea un vantaggio con il movimento di curl



**BLOCCO ORIZZONTALE**

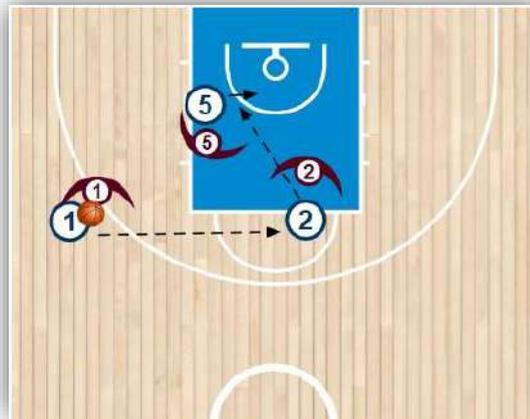
Obiettivo è quello di creare una situazione di vantaggio all'interno dell'area, vale a dire un giocatore "piccolo", in genere una guardia, che blocca per un "lungo".

Diag. 5.17



La difesa può decidere di: passare sopra il blocco, contendendo la linea di fondo al bloccato, con x2 che esegue un bump per ritardare il movimento di 5 e poi recuperare sul diretto avversario. Fondamentale è la seconda linea di passaggio che 2 deve dare per giocare 1c1

Diag. 5.18



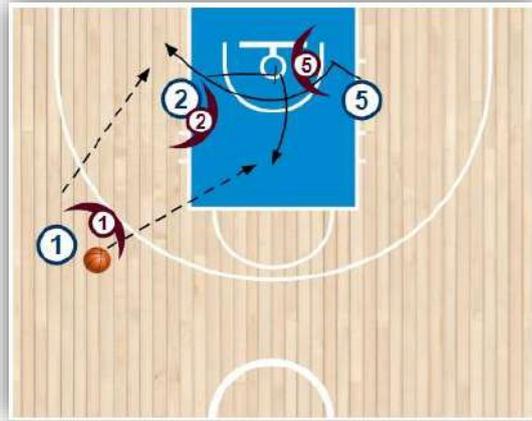
creare un triangolo offensivo per servire 5 in area. In base alla lettura del comportamento della difesa, può essere che sia 1 a passare la palla a 5.

Diag. 5.19



negare il fondo. X5 non permette a 5 di tagliare sulla linea di fondo, che sarà costretto a sfruttare il blocco passando sopra. X2 esegue un bodycheck per rallentare l'azione. Le opzioni dell'attacco possono essere: il giocatore 5 sale verso il post alto e 2 dopo il blocco da una seconda linea di passaggio andando dentro l'area.

Diag. 5.20



Il giocatore 5 va a ricevere in post medio, 2 sale verso il post alto

**COLLABORAZIONI OFFENSIVE 17-18-19 ANNI**

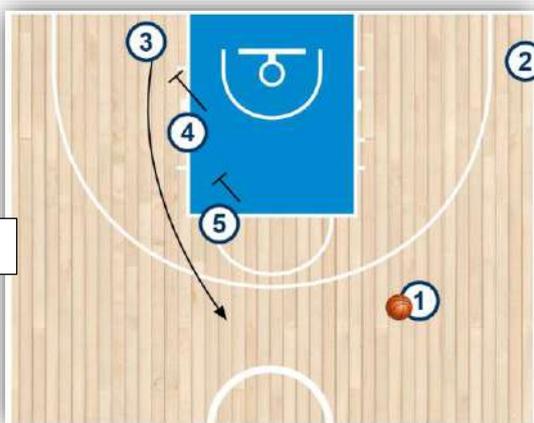
Prendere o mantenere vantaggio collaborando attraverso:

- Blocchi su giocatori senza palla (cura dei dettagli)
- Bloccare il bloccante
- Stagger
- Doppio blocco
- Blocchi su giocatori con palla Roll /Pop
- Hand off

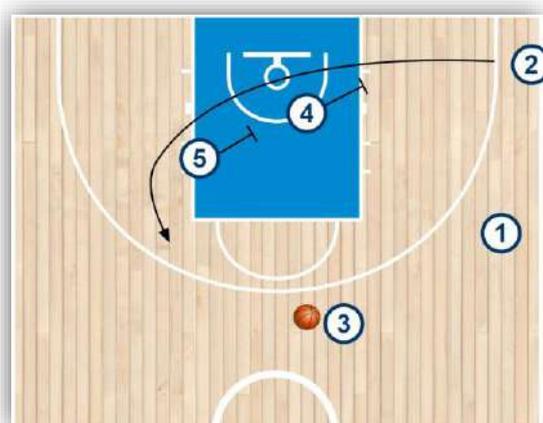
**BLOCCHI STAGGER**

Due blocchi disallineati in sequenza sul lato forte o sul lato debole che possono essere verticali, orizzontali e diagonali. Spesso creano vantaggio ai bloccanti. Il primo blocco condiziona, il secondo conclude

Diag. 5.21



Diag. 5.22

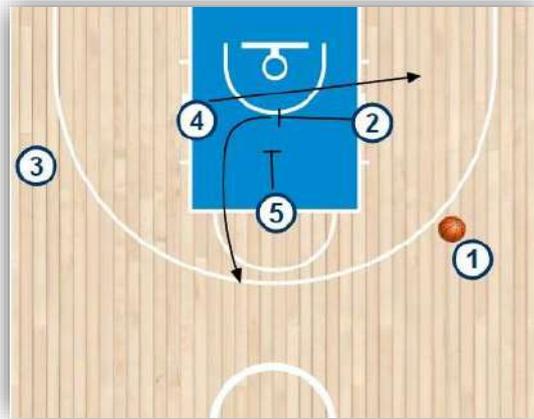


**SCREEN THE SCREENER**

Prendere vantaggio con il blocco orizzontale e mantenere vantaggio col blocco verticale.

Costringere il difensore del primo bloccante ad aiutare (sul primo blocco) per prendere un vantaggio, da mantenere e concretizzare sul secondo blocco

Diag. 5.23

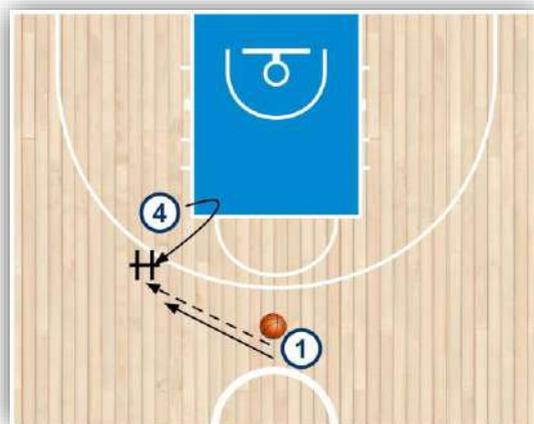


Il capo istruttore fa vedere dei video sui blocchi composti screen the screener e stagger, per far capire meglio il loro utilizzo nel gioco 5c5

**HAND OFF**

È un gioco a due tra pari o ruoli diversi che avviene con un passaggio consegnato; una forma di collaborazione tra due giocatori che ha come obiettivo quello di procurarsi un vantaggio 2c1, che attraverso un'ulteriore collaborazione degli altri giocatori viene mantenuto e concretizzato con un tiro ad alta percentuale.

Diag. 5.24



**hand off statico.** Per l'efficacia dell'hand off statico è importante che 1 giochi ad impegnare il proprio difensore e successivamente con un cambio di direzione e di velocità giochi per ricevere un passaggio consegnato da 4, che usando un giro di  $\frac{1}{4}$  frontale consegnerà la palla a 1 attaccando successivamente gli spazi vantaggiosi

Diag. 5.25



**hand off dinamico.** Per l'efficacia dell'hand off dinamico è importante che 1 giochi ad impegnare il proprio difensore e successivamente con un cambio di direzione e di velocità giochi per ricevere un passaggio consegnato da 5, che con il giusto timing consegnerà la palla a 1

### BLOCCHI GIOCATORI CON PALLA

#### Pickroll

giocare un pickroll significa giocare i fondamentali. Non possiamo partire dal contrario per costruire il pickroll, che è diventato un gioco di sistema. I prerequisiti sono: saper fare un cambio di direzione, un arretramento in palleggio, un passaggio dal palleggio (Torniamo alla cura dei fondamentali) . Se tutto è consequenziale si può portare gli atleti a giocare con le situazioni di lettura.

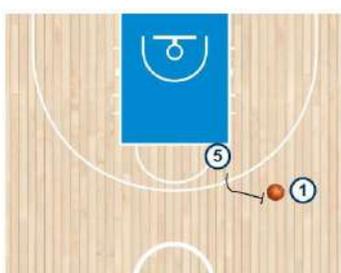
### Tipi di pickroll

Semplici

Multipli



**Centrale**  
Diag. 5.26



**Laterale**  
Diag. 5.27



**Doppio**  
Diag. 5.28



**In sequenza**  
Diag. 5.29

## Palleggiatore

- Portare il difensore sotto la linea del blocco, attaccando anche prima di sfruttarlo.
- Tenere il difensore attivo (AUTONOMIA).
- Passare vicino al bloccante (no spazio tra sé ed il bloccante).

## Bloccante

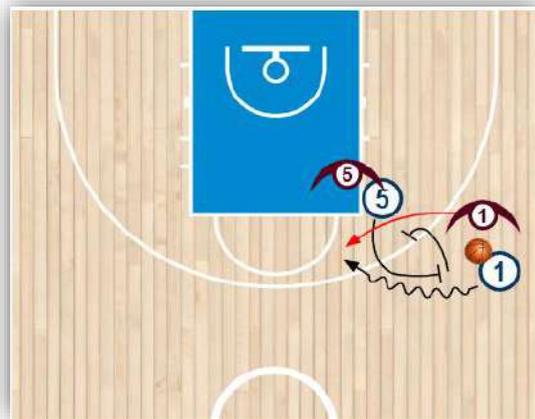
- Scelta del tempo e dello spazio (sprint/stop/sprint).
- Creare separazione.
- Rollare nello smile (roll profondo).
- Short roll.
- Pick an Pop (bloccante si apre per dilatare gli spazi)
- Prendere posizione contro il difensore (TOCCARE).

## Le Letture

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

## POSSIBILI SCELTE DELLA DIFESA

Diag. 5.30



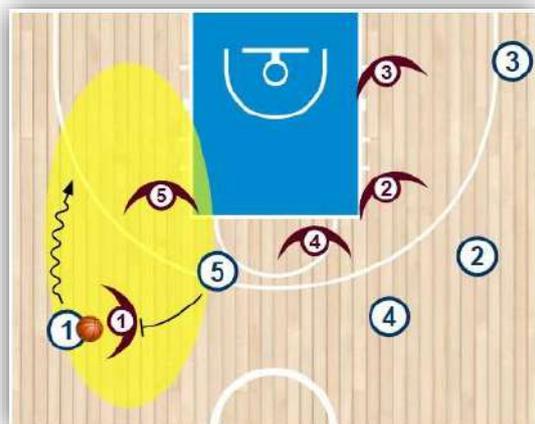
**PASSA DIETRO**  
Blocco e RIBLOCCO  
del bloccante

Diag. 5.31

**CAMBIO**

Dilatare gli spazi,  
attaccare i mismatch  
e uso delle  
sponde/triangoli

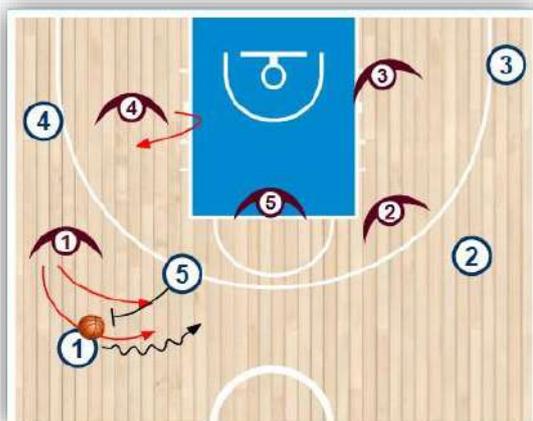
Diag. 5.32

**FONDO**

Liberare angolo lato forte. Il  
palleggiatore può: attaccare il  
difensore del bloccante. Il  
bloccante può: Rollare dentro  
l'area

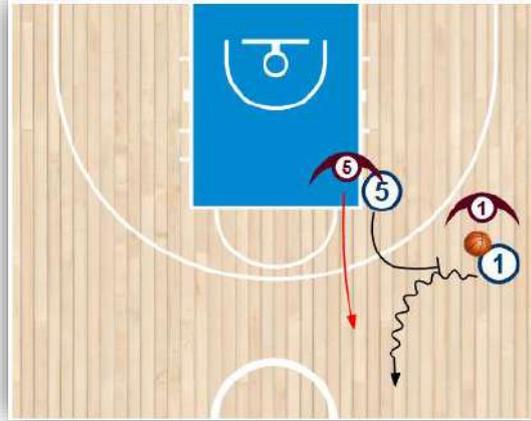
Cambiare angolo di blocco e  
tenere dietro il difensore del  
palleggiatore. Fare Pop fuori dalla  
linea dei 3 punti per M. V.  
ribaltando o tirando

Diag. 5.33

**CONTENIMENTO**

Attaccare per «spostare» il  
difensore del bloccante e  
fare spazio al rollante;  
giocare contro il recupero  
del difensore sulla palla  
anche con delle esitazioni

Diag. 5.34

***SHOW***

Attaccare il piede esterno del difensore del bloccante (se show in ritardo). Dilatare lo spazio in arretramento (2 palleggi) e creare angoli di passaggio. Bloccante rolla dentro. Uso delle sponde per M.V. con il posizionamento.

Il capo istruttore fa vedere dei video sui pickroll, per far capire meglio il loro utilizzo nel gioco 5c5



Proposta staff Marzio Longhin

Collaborazioni offensive

Premessa: come introdurre una situazione di blocco  
Ad esempio, quando c'è un errore sulle precedenza (due attaccanti tagliano contemporaneamente nello stesso spazio) trasformare l'errore in una situazione di blocco.

#1 da errore a blocco

2 esegue un taglio per prendere vantaggio, 4 gioca back-door. Da un errore la situazione cambia in una situazione di blocco semplice diagonale: (4 blocca per 2) 1 collabora nello stesso spazio/tempo leggendo la situazione

#2 Giocare con i blocchi vuol dire sommare gli 1c1 che verranno giocati nello stesso spazio-tempo.

- Anche da un blocco scaturisce una lettura e quindi una collaborazione
  - Giocando con l'uso dei blocchi viene ristretta la spaziatura tra due giocatori, concetto apparentemente contrario rispetto a quanto visto fin ora
  - In realtà il blocco provocherà un ritardo della difesa, con l'effetto di creare un vantaggio spazio-tempo. **1-Passatore**, il ruolo meno allenato
- 2-Bloccato** il giocatore che sfrutta per primo la situazione di blocco  
**4-Bloccante** il giocatore che PV

#3 analizziamo per imparare a guardare cosa e quando. Partiamo da una situazione di blocco diagonale.

#4 tre 1c1 due sono senza palla stesso spazio-tempo, l'altro è 1c1 con palla

#5 quando il blocco si apre- varie situazioni, analizziamo il pop out. Diventa una collaborazione semplice, triangolo composta da tre collaborazioni a due giocatori

#6 il tutto legato dal passaggio-timing. Come si muovono sull'1c1 con palla – penetrazione e passaggio. La collaborazione semplice esterno interno (allineamento 1c1 spalle) e oi fondamentali individuali. Guardare l'esecuzione corretta della tecnica sia individuale che in collaborazione all'interno del 1c1 con spazi certi e incerti. Letture correggendo la tattica

#### TECNICA TATTICA DEGLI 1VS1 NEL MENTRE DELLA COLLABORAZIONE

PASSATORE	BLOCCANTE	BLOCCATO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione fondamentale</li> <li>• Passaggio</li> <li>• Finte di passaggio</li> <li>• Palleggio</li> <li>• Visione periferica</li> <li>• Guardare</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione fondamentale</li> <li>• Corsa cestistica</li> <li>• Cambi di direzione, velocità e senso</li> <li>• Ricezione nel passaggio</li> <li>• Arresti</li> <li>• Giri</li> <li>• Tiro</li> <li>• Guardare/Toccare</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione fondamentale</li> <li>• Corsa cestistica</li> <li>• Cambi di direzione, velocità e senso</li> <li>• Ricezione nel passaggio</li> <li>• Arresti</li> <li>• Giri</li> <li>• Tiro</li> <li>• Guardare/Toccare</li> </ul>

#7

1c1 con palla (passaggio) giocatore 1  
1c1 senza palla: taglio Back-door giocatore 4 per ricevere  
1c1 senza palla: smarcamento a "V" giocatore 2 per ricevere

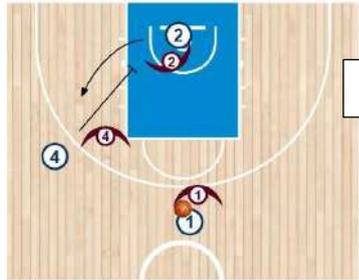
#8 Cambi di direzione, cambi di senso Cambi di velocità 2 esegue finta di ricezione, con peso del corpo sul piede Avanti, timing del cambio di direzione, in base alla Posizione del difensore. Ricezione in ala
#9 Quali sono I giocatori che hanno complete vision della situazione? 1,4 e 2. 1 è il giocatore più importante ha la completa visione della sequenza nella collaborazione ma anche la visione di tutto il campo. Allenare quindi le abilità nel guardare cosa e quando (fondamentali tattici)
#10 Se analizziamo la didattica di insegnamento notiamo che taglio e rimpiazzo lo sanno fare? ... Back-door lo sanno fare? 1c1 spalle lo sanno giocare? 1vs1 fronte lo sanno giocare? Quindi CDD CDS etc. li conoscono?
#11 Il cambio di direzione deve avvenire quando il blocco e' in posizione. I due giocatori devono guardarsi e guardare i rispettivi difensori Solo così possiamo "collaborare " nello stesso tempo e spazio. Quando non posso vedere devo sentire. Fondamentali tattici Il passatore legge e anticipa la soluzione di passaggio facendo una finta sul lato opposto allo stesso
#12 guardiamo i vantaggi le parti della collaborazione 1c1 spazio certo
#13 2c1 spazio certo
#14 Situazioni letture su blocco diagonale semplice (cosa guardare quando)? <b>4</b> sprinta per eseguire un blocco (arresto con petto sulla spalla del difensore). <b>2</b> "cammina sul blocco" per occupare lo spazio vicino al bloccante, legge la difesa passando spalla-spalla e contemporaneamente esegue un cambio di velocità. <b>4</b> dopo il blocco deve dare una seconda linea di passaggio. Dove? "Girando via dalla difesa" nello spazio + vantaggioso. <b>1</b> "non perde di vista" il suo 1vs1 e mantiene in visione entrambi i difensori (X2 e X3). Pronto a migliorare l'angolo di passaggio
#15 2 esegue taglio in allontanamento verso l'angolo. 5 esegue un ¼ di giro (dorsale, perno sx) adeguando la posizione per migliorare angolo di blocco e posizionarsi sulla traiettoria di recupero di x2 1 in palleggio accorcia la distanza dall'allontanamento. (s/t velocità del passaggio) Questa e' la collaborazione tra attaccanti nel far ricevere 2 con il massimo vantaggio dal suo difensore.
#16 difesa insegue. 2 esegue ricciolo, 5 esegue un ¼ di giro ad aprire dorsale p.p. dx per migliorare l'angolo di blocco,1 Adegua la posizione per migliorare l'angolo di passaggio sulla mano distante dal difensore che insegue,2 esegue ricciolo (curl)
#17 3 sfrutta lo spazio vantaggioso ed il ritardo spazio/tempo della difesa 5 esegue giro frontale o dorsale pp. Dx. giocando 1c1 dentro area 1 mantiene e il suo 1c1 per migliorare le linee di passaggio eseguendo delle finte di passaggio N.B. collaborazione semplice nelle situazioni di miss-match Triangolo. Molte altre sono le soluzioni offensive in base alle scelte difensive di squadra che, nei corsi di formazione successivi a questo, verranno esplicitate come da programma didattico. Tuttavia il continuare a studiare ed informarsi nell'approfondimento di ogni singolo argomento determina per un allenatore la spinta per la nostra crescita personale e costituisce <b>la Responsabilità</b> per la completa formazione dei nostri giocatori

#2

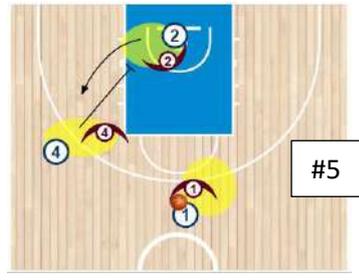
#1



#1



#4



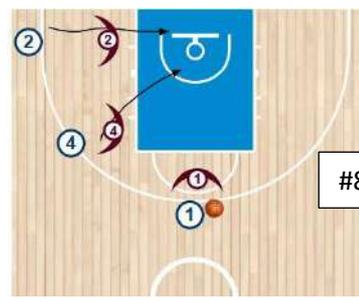
#5



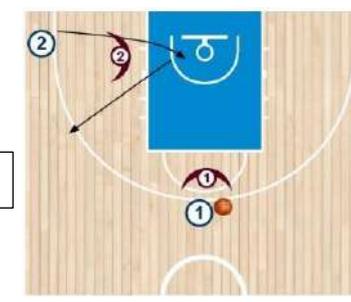
#6



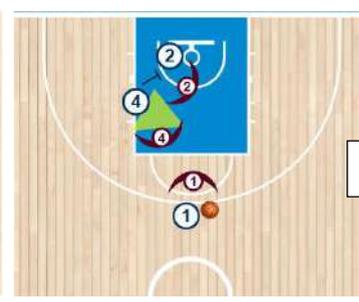
#7



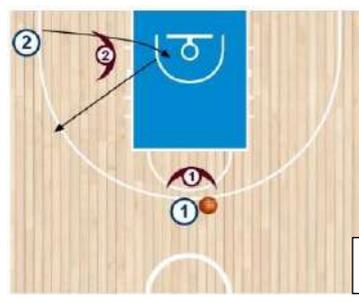
#8



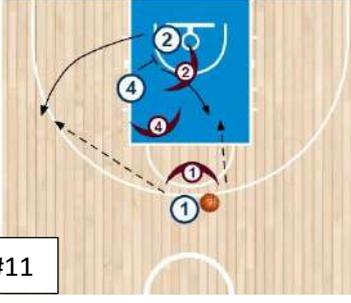
#9



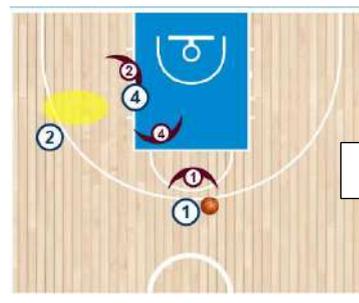
#10



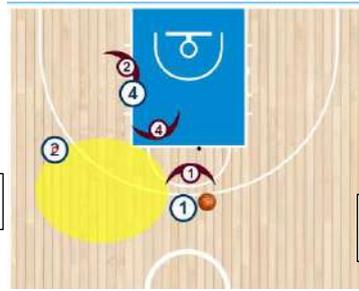
#11



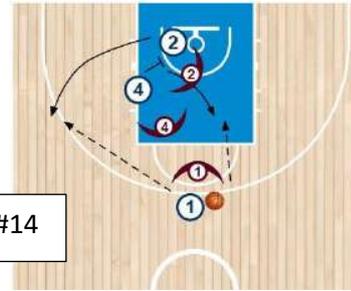
#12



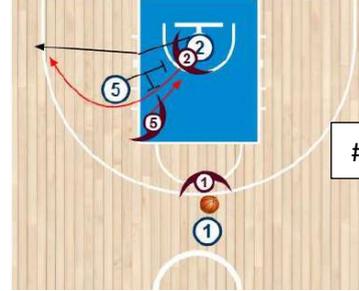
#13



#14



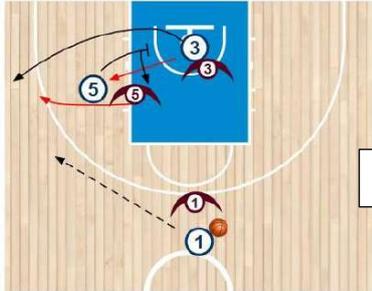
#15



#16



#17





## **MODULO 6**

### **COSTRUZIONE ATTACCO: 12–15-16 ANNI**

INTEGRAZIONE TRA:

- 1vs1 con e senza palla e le collaborazioni semplici

### **16–18-19 ANNI**

INTEGRAZIONE TRA:

- 1vs1 con e senza palla e le collaborazioni semplici e collaborazioni complesse

**LUIGI SATOLLI**

**ABANO TERME (PD) 3-16 LUGLIO 2022**

## STRUMENTI TECNICI - TATTICI

### Fondamentali Tecnici

- Cambi di velocità
- Cambi di direzione
- Posizione fondamentale
- Arresti
- Finte
- Giri

### Fondamentali Tattici

- Guardare
- Toccare
- Parlare

## CONTESTUALIZZAZIONE

- *Con la base delle collaborazioni sui blocchi lontano dalla palla e su palla inserimento di una costruzione di attacco*
- *Integrazione 1c1 / collaborazioni semplici / collaborazioni complesse per la costruzione di un attacco*
- *Gradualità nella progressione nelle fasce d'età*

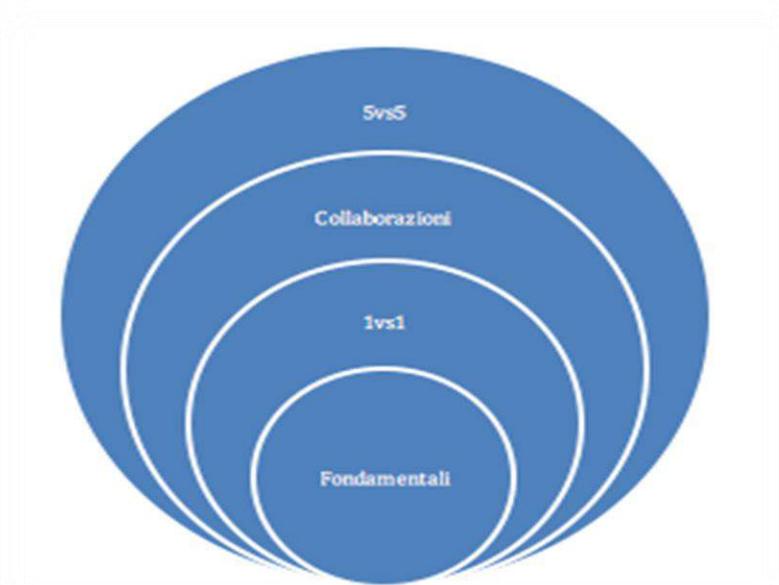
## LEZIONE

### Formula

*Prendere e mantenere vantaggio spazio-temporale per effettuare un tiro ad alta percentuale (concretizzare il vantaggio)*

La costruzione di un attacco serve per mettere tutti in una posizione di vantaggio, per eseguire tiri ad alta percentuale. Il gioco rigido non è indicato nelle prime fasce di età, lettura e gioco libero rendono il giocatore pensante. L'idea è quella di un gioco globale per poi arrivare all'analitico.

Quando realizzate i piani di allenamento mettete sempre alla fine la fase 5c5 di verifica delle situazioni sulle quali avete lavorato. Gli allenamenti di squadra hanno bisogno sempre del 5c5 con le regole che volete, ma è fondamentale curare questo aspetto. Attenzione nei fondamentali



## Costruzione

Si inizia con la presentazione del gioco 5c0, poi si lavora dal 3c0 al 5c5 con la progressione didattica e rispettando la coerenza con ciò che si propone

## Le Caratteristiche

- Contropiede
- 1c1
- Utilizzo giocatori in tutte le posizioni
- Creare situazioni adatte alle caratteristiche del singolo
- Sistema flessibile e coerente, con regole elastiche
- Riferimento ai postulati
- Stessi fondamentali per uomo e zona
- Verifica continua attraverso le situazioni di gioco

## Principi Attacco uomo

- Passo e dilato (dalla punta)
- Cambi di lato (precedenze)
- Tagli in opposizione alla palla
- 1c1 con palla da ribaltamento
- Palla al post basso → taglio dal post alto
- Riempire l'area con TAGLI e PALLEGGIO
- Uso dei TRIANGOLI
- Mantenere AUTONOMIA da ricezione (1c1 in autonomia)

## Costruzione attacco 12-13 anni

Prendere vantaggio

1c1 con palla da partenza e da palleggio

1c1 senza palla con i tagli

Mantenere vantaggio

1c1 con palla con il palleggio e il passaggio

1c1 senza palla con i tagli

Posizionamento (statico/dinamico per triangoli)

### **Le situazioni da allenare**

- Gestione passaggio minibasket-basket
- 1c1 nel 5c5
- Primi concetti di contropiede
- Riconoscere posizioni in campo e situazioni di vantaggio

### **Costruzione attacco 14-15 anni**

Prendere vantaggio

1c1 con palla da partenza e da palleggio

1c1 senza palla con i tagli

Mantenere vantaggio

1c1 con palla con il palleggio e il passaggio

1c1 senza palla con i tagli

Posizionamento (statico/dinamico per triangoli)

Dai e vai

Dai e segui

Dai e cambia

### **Costruzione attacco 16-17-18-19 anni**

Prendere vantaggio

1c1 con / senza palla

Blocchi su giocatore senza palla

Blocchi su giocatori con palla

Mantenere vantaggio

1c1 con palla

1c1 senza palla

Blocchi su giocatori senza palla (semplici e composti)

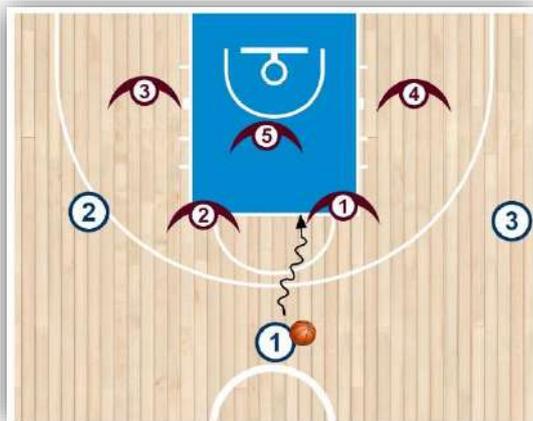
Blocchi su giocatori con palla

### **Costruzione attacco vs difesa a zona**

- Non cambiano i principi
- Occupare lo spazio tra i due difensori
- Occupare post alto e linea di fondo
- Uso Skip
- Finte di tiro e di passaggio
- Uso perni
- Uso blocchi di contenimento
- Situazioni di sovrannumero

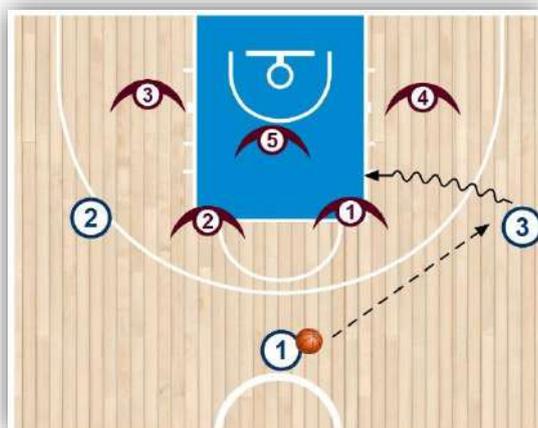
## Uso del palleggio

Diag. 6.1



Per attaccare da situazione statica

Diag. 6.2



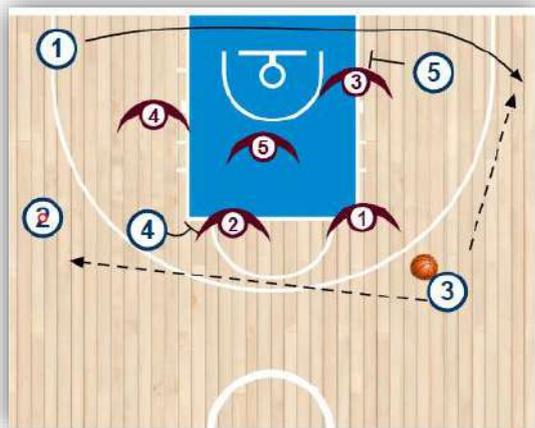
Per attaccare da situazione dinamica

Diag. 6.3



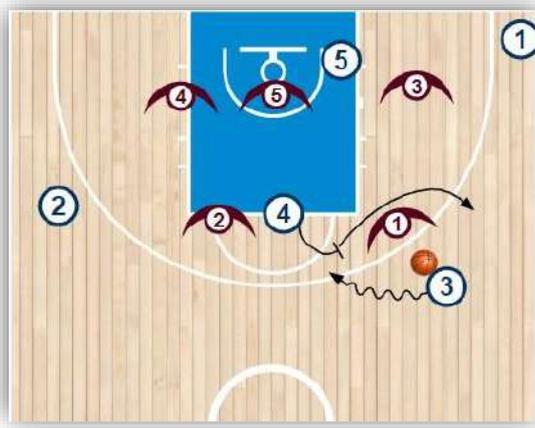
Per distorcere

Diag. 6.4



Uso dei blocchi contro zona su giocatore senza palla

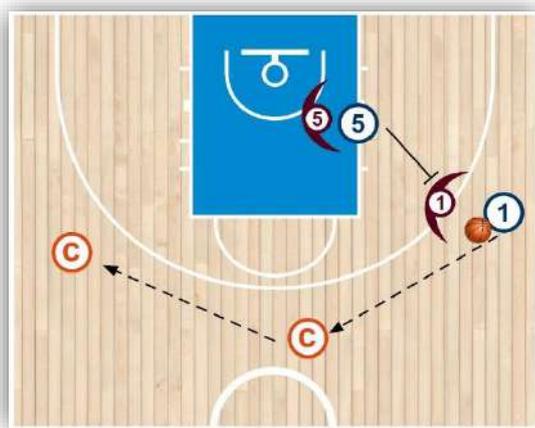
Diag. 6.5



Uso dei blocchi contro zona su giocatore con palla

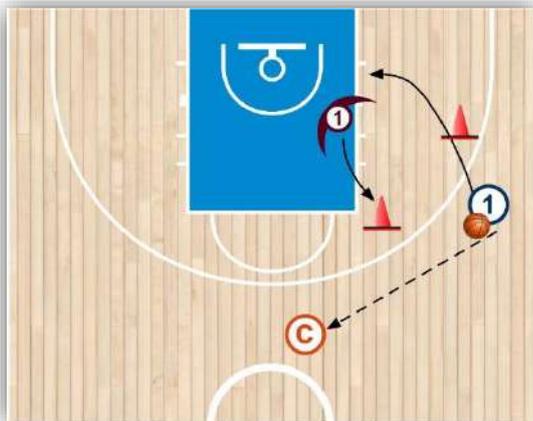
Di seguito, una proposta di esercizi fatta dal capo istruttore Satolli per far capire l'importanza della costruzione di un gioco offensivo, con obiettivi differenziati per le diverse categorie

Diag. 6.5



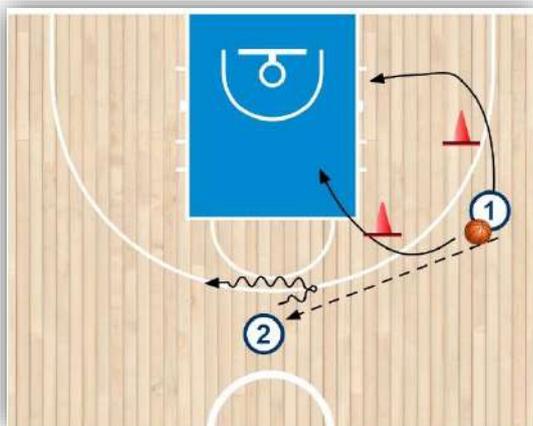
Blocco cieco. Preparare il blocco con finte, si gioca sempre per fare canestro

Diag. 6.6



Il difensore di x1 tocca e recupera

Diag. 6.7



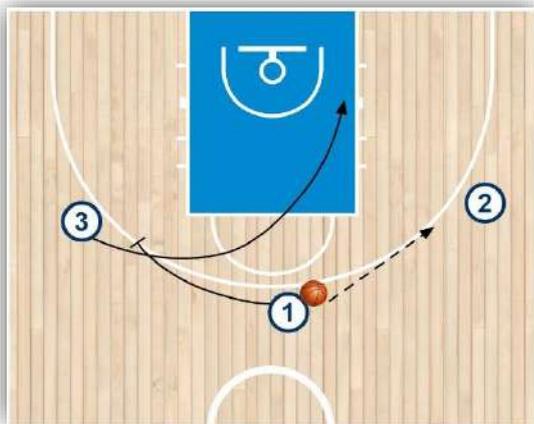
U13 2c0. 2 si adegua in base al taglio davanti o in allontanamento di 1

Diag. 6.8



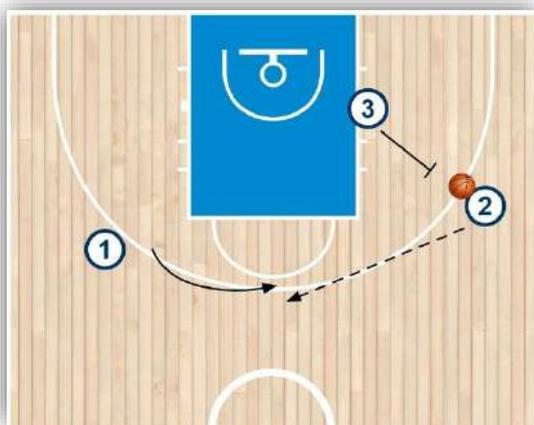
U13 difesa sceglie, l'attacco va nello spazio libero

Diag. 6.9



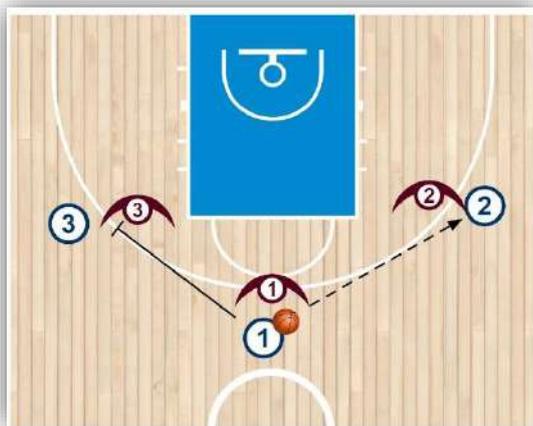
U15 3c0  
blocco  
diagonale

Diag. 6.10



3c0 Poi  
blocco cieco

Diag. 6.11



Fase di  
verifica 3c3  
blocco  
diagonale

Diag. 6.12



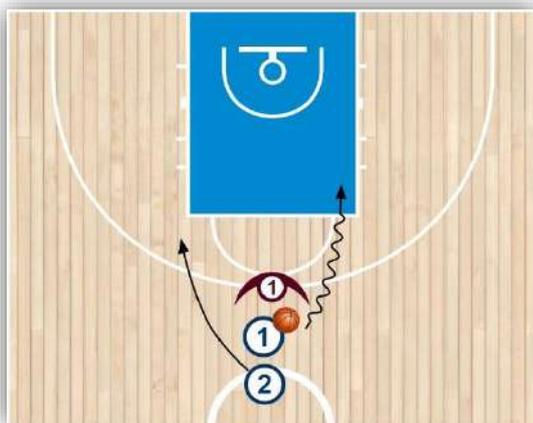
3c3 blocco  
cieco

Diag. 6.13



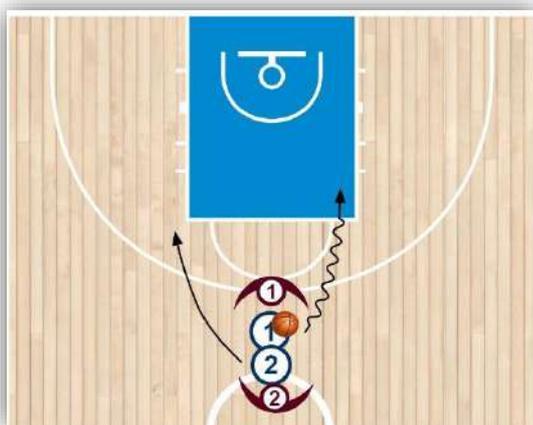
Oppure  
blocco  
diagonale

Diag. 6.14



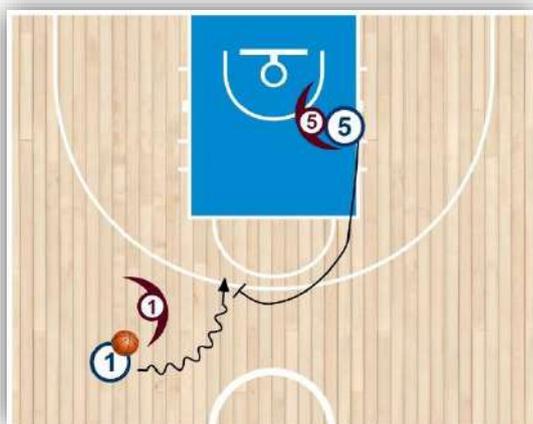
U15 2c1.  
Esercizi  
propedeutici  
per arrivare  
poi al pickroll

Diag. 6.15



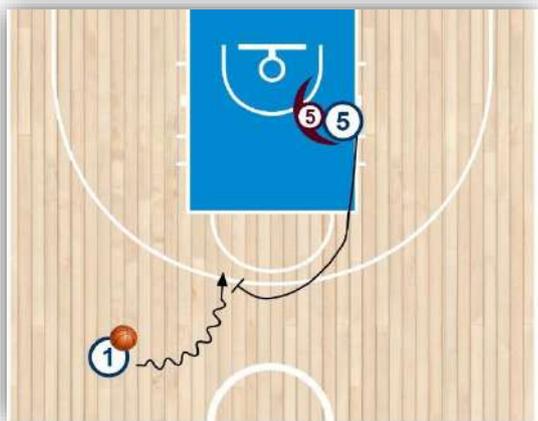
2c2 x2 tocca  
la linea fondo  
e poi  
recupera.

Diag. 6.16



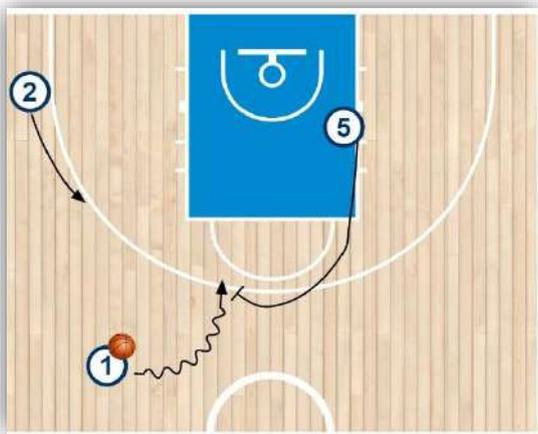
U19 2c2  
pickroll che  
arriva dal  
fondo

Diag. 6.17



2c1 difesa fa contenimento

Diag. 6.18



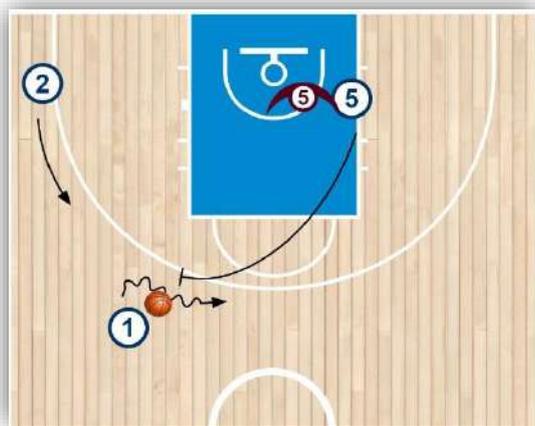
3c0 difesa fa contenimento

Diag. 6.19



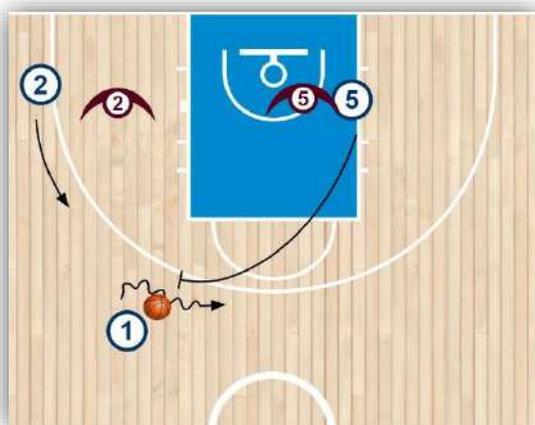
3c0 difesa fa contenimento. Usare la sponda per il triangolo offensivo.

Diag. 6.20



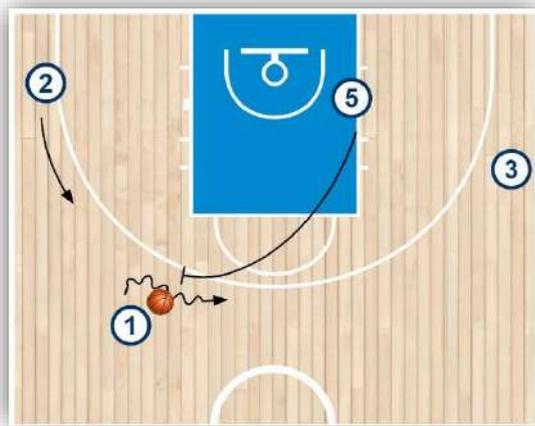
3c1 difesa fa contenimento

Diag. 6.21



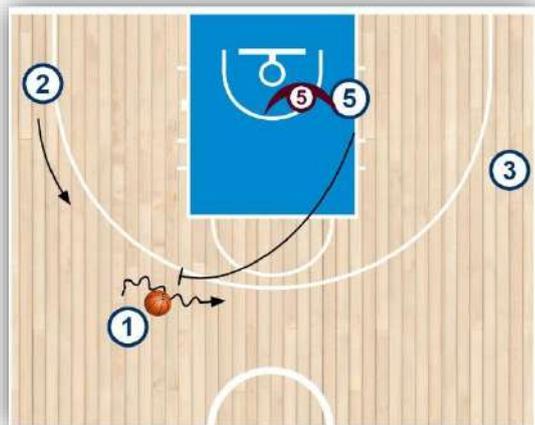
3c2 difesa fa contenimento. progressione

Diag. 6.22



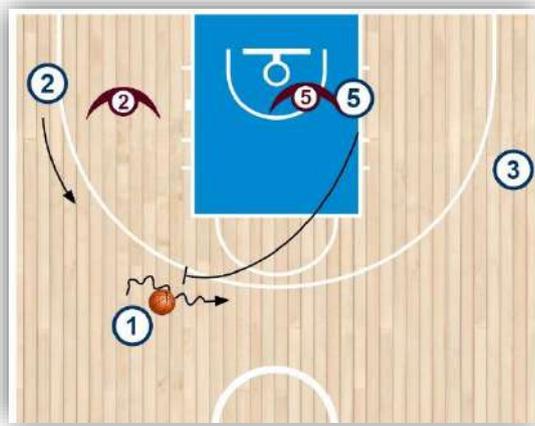
4c0 difesa fa show. spazio-tempo cura dei fondamentali. Per esempio, quando c'è uno show curare il palleggio in arretramento

Diag. 6.23



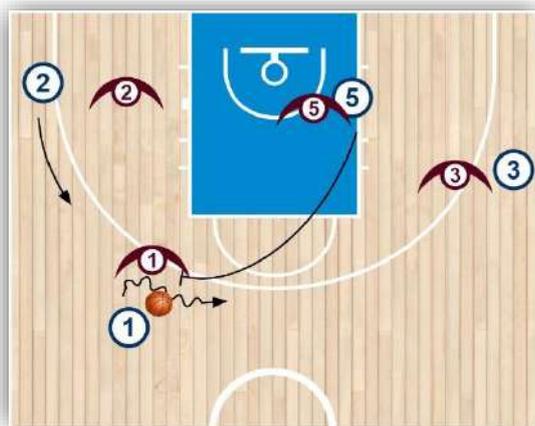
4c1 difesa fa show

Diag. 6.24



4c2 difesa fa show

Diag. 6.25



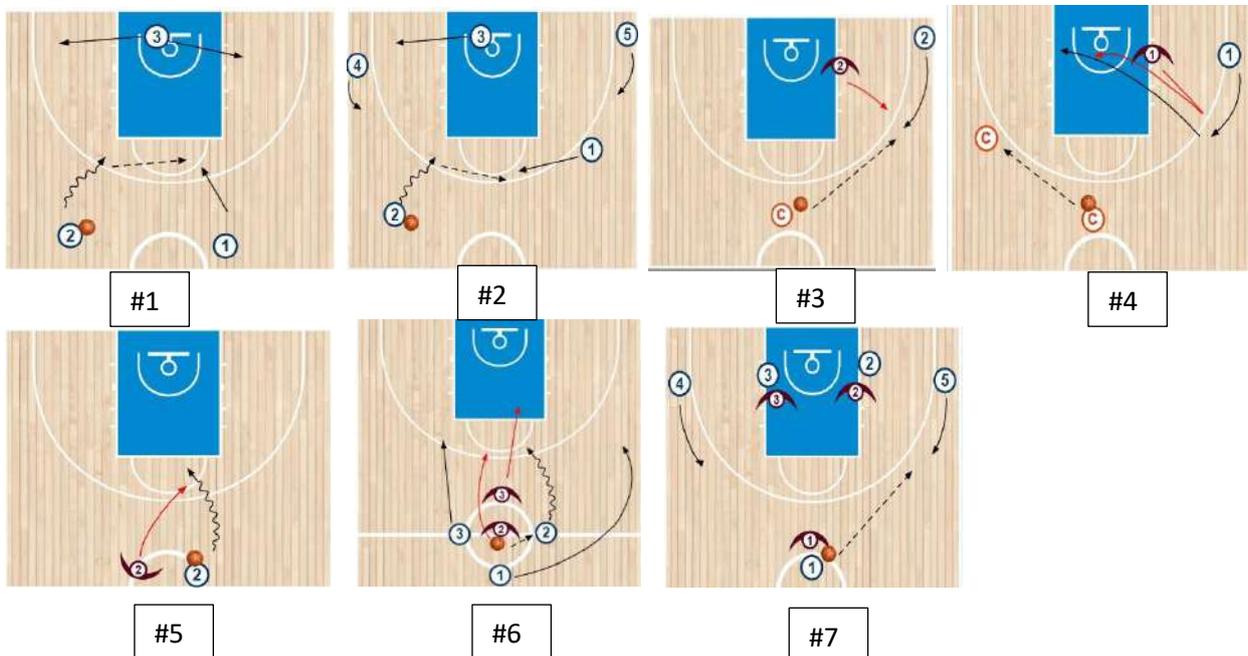
4c4 fase verifica e progressione. difesa fa show



Proposta staff Daniele Quilici
Costruzione di un attacco alla uomo

## Il formatore ha diviso i piani di allenamento per età U13-14

Es.#1 3c0 Globale
Es.#2 5c0 globale
Es.#3 1c1 + A stimolare 1c1 con spalle
Es.#4 1c1 + 2A senza palla limite di palleggi
Es.#5 1c1 spazi grandi limitazione tempo
Es.#6 3c2 contropiede
Es.#7 3c3 <b>focus</b> 1c1 con e senza

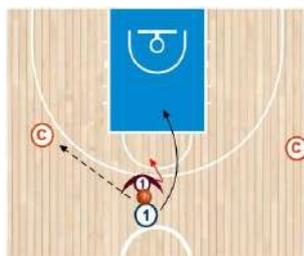


## U14-15

Es.#8 1c1 + A obiettivi di spazio e tempo
Es.#9 1c1 + 2A senza palla uso del palleggio
Poi si può proseguire con un 4c2
E con un 3c3 a invertire prendere e mantenere vantaggio



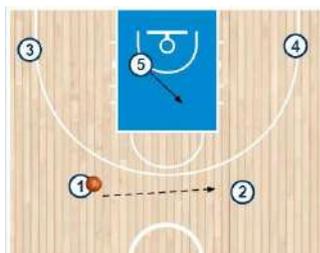
#8



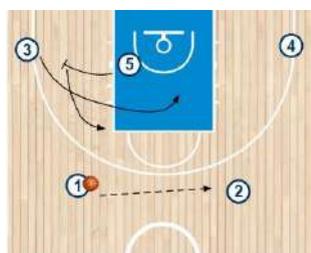
#9

## U15-16

Es.#10 5c0
Es.#11 5c0 blocco cieco
Es.#12 uso triangoli
Es.#13 3c3
Es.#14 3c3 + Coach che fa vedere area libera/occupata
Es.#15 3c3 + Coach blocco cieco



#10



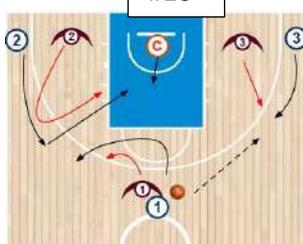
#11



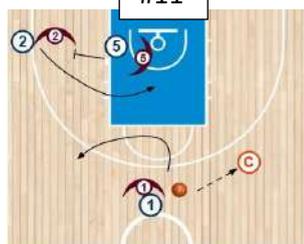
#12



#13



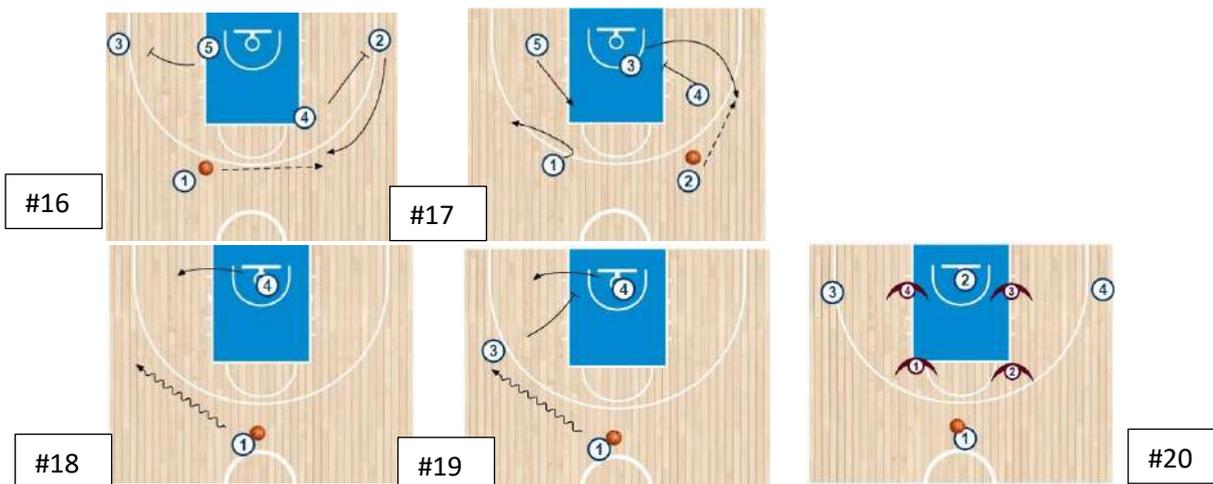
#14



#15

## U16-17

Es.#16 5c0 globale
Es.#17 5c0 blocco diagonale
Es.#18 2c0 allineamento
Es.#19 4c4 primo e secondo rimorchio 4c4 h
vs zona spacing delle verifiche precedenti vs 2-2 + 4c3 in continuità



### U17-18

Es.#20 5c0 globale blocchi lontano palla
Es.#21 5c0 hand off
Es.#22 5c0 pick roll
5c5 tap in- spezzare le parti in parti sempre più piccole



#21



#22



#23



# **MODULO 7**

## **COLLABORAZIONI DIFENSIVE**

### **12-15-16 ANNI**

- AIUTO DIFENSIVO - FINTA DI AIUTO- AIUTO E RECUPERO

#### FONDAMENTALI DIFENSIVI:

- ESEMPI DI INTEGRAZIONE NEL GIOCO (ANALISI DEL DETTAGLIO, INTENSITÀ DI ESECUZIONE, TEMPI E SPAZI DI ESECUZIONE PROGRESSIVAMENTE RIDOTTI)
- COSTRUZIONE DIFESA: 12-15-16 ANNI O INTEGRAZIONE TRA:
  - DIFESA 1VS1 CON E SENZA PALLA E LE COLLABORAZIONI DIFENSIVE SEMPLICI (AIUTO + ....)
  - IMPORTANZA DELLA DIFESA TUTTO CAMPO PER IL MIGLIORAMENTO DEI GIOCATORI

**LUIGI SATOLLI**

**ABANO TERME (PD) 3-16 LUGLIO 2022**

## STRUMENTI TECNICI - TATTICI

### Fondamentali Tecnici

- Posizione fondamentale
- Scivolare
- Non farsi battere
- Aiuto
- Linea della palla, passaggio,
- penetrazione

### Fondamentali Tattici

- Guardare
- Toccare
- Parlare
- Ascoltare

## CONTESTUALIZZAZIONE

- *Difesa come collaborazione (concetti di aiuto, recupero, cambio)*
- *Partendo dall' 1 vs 1 difesa più collaborazioni difensive, costruire una difesa di squadra*
- *Uso dei fondamentali difensivi rispetto ai postulati*

## LEZIONE

### Formula

*Prendere e mantenere un vantaggio spazio-temporale collaborando con i compagni*

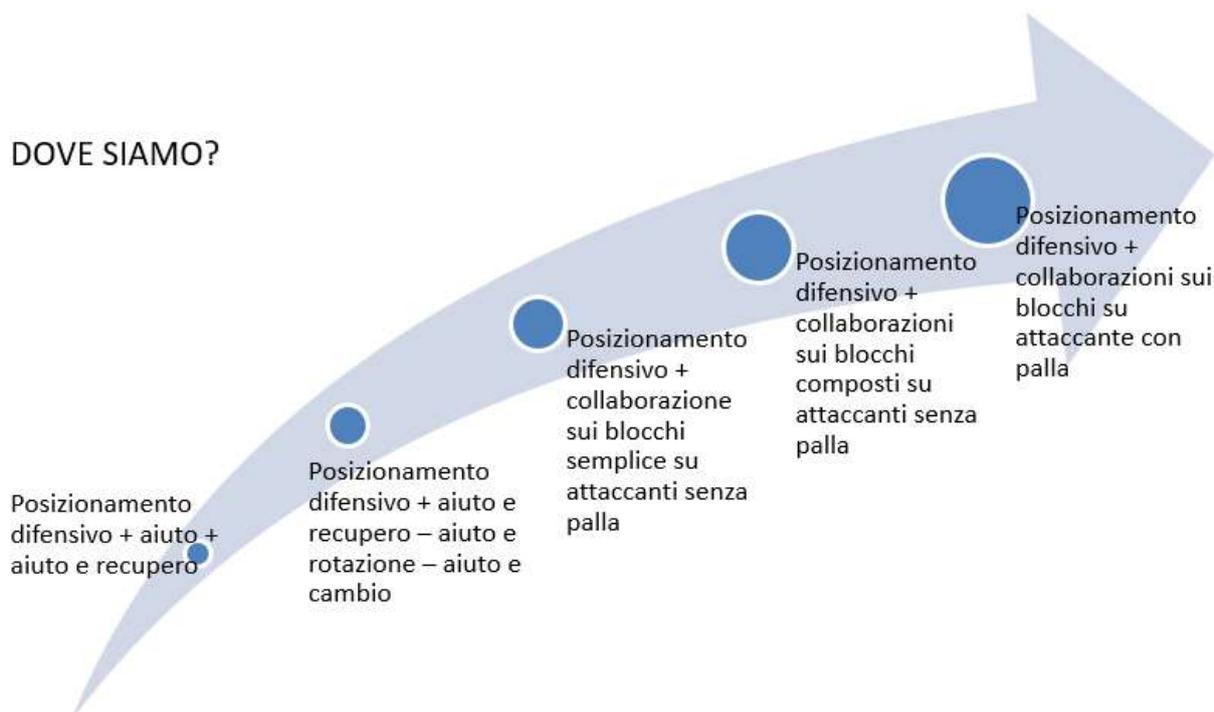
Iniziamo trattando le prime fasce: le situazioni difensive sono senza blocchi, tornando al discorso della difesa dell'1c1. I concetti per l'u13 sono pochi e semplici: l'idea principale è costruzione della difesa. È impossibile non collaborare, occorre trasferire l'idea di attacco in difesa. Riguardo alla collaborazione difensiva il problema è un po' più difficile, intanto perché nella fase precedente del minibasket il concetto difensivo è meno presente. Il discorso di non far fare canestro al proprio avversario è più naturale rispetto a non far fare canestro agli altri. Per questo bisogna insistere sulle collaborazioni. Il posizionamento difensivo è importante, così come il concetto di lato forte e lato debole.

Il primo argomento difensivo da trattare deve essere di l'1c1 con l'obiettivo di non farsi battere, restando sulla linea di penetrazione tra la palla e il canestro. Bisogna responsabilizzare il più possibile individualmente il giocatore, ma facendo anche passare il concetto che è importante aiutare il compagno (difesa di squadra).



## 1vs1 difesa su uomo con palla: la progressione didattica 12-18/19 anni

DOVE SIAMO?



### **Cosa fare sulla palla,**

non farsi battere (linea di penetrazione) e resistere almeno due palleggi(responsabilità);lavorare sull' aspetto mentale

### **Uomo senza palla**

negare linee di passaggio

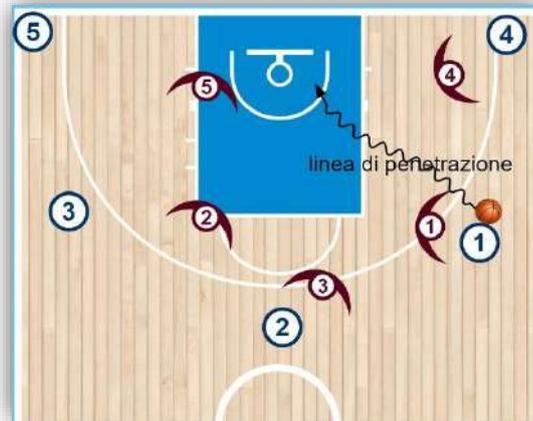
### **Obiettivi tecnico-tattici**

fermare la palla e rompere il timing di attacco. Transizione difensiva: l'idea di uomo contro uomo a tutto campo va bene, ma è corretto anche tornare subito in difesa e accoppiarsi con il proprio uomo. Non concedere rimbalzi offensivi, senza andare nella tecnica del tagliafuori, ma cercare il proprio uomo e posizionarsi davanti ad esso. Quando parte un tiro e bisogna andare tutti a rimbalzo commutarlo in contropiede

## Come

posizionamento, 1c1 con avversario con e senza palla, muoversi mentre e adeguarsi. aiuti difensivi e fondamentali tattici

Diag 7.1



**U15:** dopo l'aiuto ci sono i tipi di collaborazioni semplici intese come multipli di 1c1.

Esso sono:

- Finte di aiuto
- aiuto e recupero
- aiuto e cambio
- aiuto e rotazioni

aiuto e cambio situazione emergenziale in spazi stretti, aiuto e rotazione cambiano gli spazi che sono più ampi. Bisogna allenare le situazioni di penetrazione, di tagli e di scelte della difesa.

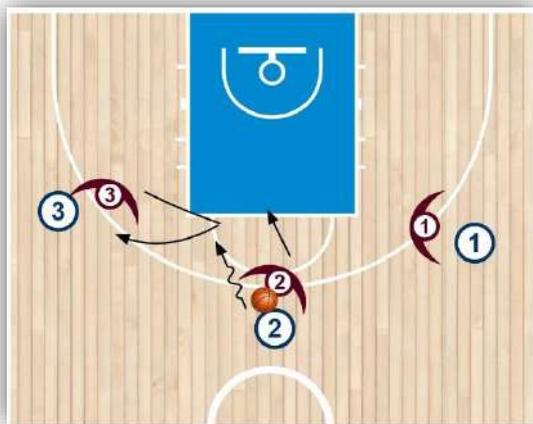
## Obiettivi tecnico tattici

- Fermare la palla e rompere il timing attacco
- Non farsi battere
- Difesa a muro uomo palla
- Linee di passaggio uomo senza palla
- Transizione difensiva
- Non concedere tiri ad alta percentuale
- No rimbalzi offensivi

Posizionamento, l'1c1 con avversario con e senza palla, adeguarsi mentre, concetti di aiuti difensivi e i fondamentali tattici

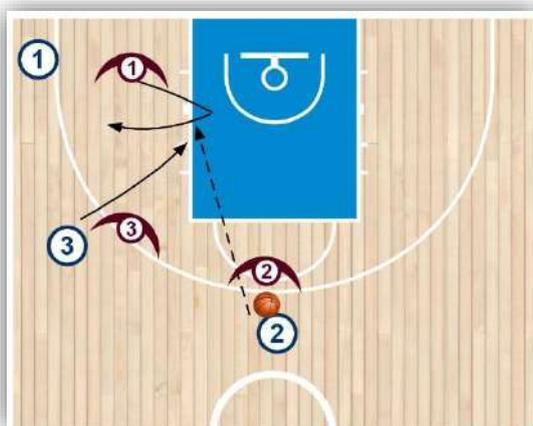
Lavorare tanto sulle finte sia in attacco che in difesa

Diag 7.2



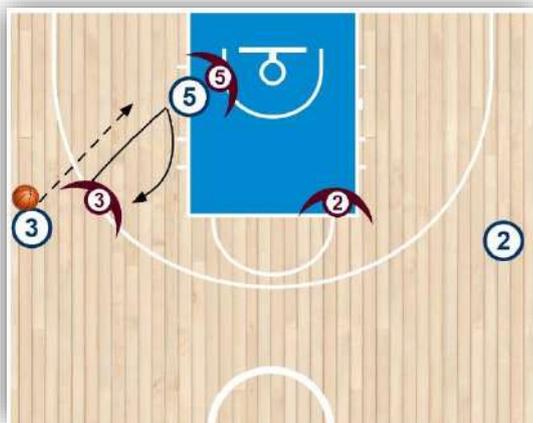
La **FINTA DI AIUTO su penetrazione** viene fatta quando gli spazi sono stretti. Nell'eseguirlo il difensore deve affondare con il braccio e la punta del piede in prossimità della linea di penetrazione.

Diag 7.3



La **FINTA DI AIUTO sul taglio**. Potrà essere propedeutica per il bump nell'u17 sul rollante del pickroll

Diag 7.4



La **FINTA DI AIUTO sul post basso**.

## Aiuto e recupero

L'obiettivo è quello di togliere lo spazio vantaggioso all'attacco rallentando la penetrazione della palla; aiuta chi è più vicino alla linea di penetrazione

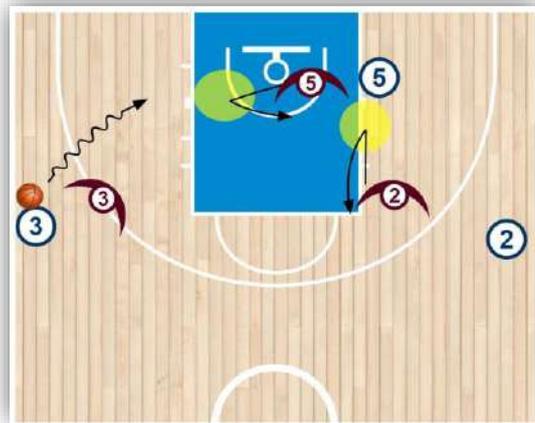
### Tecnica

- La posizione fondamentale
- L'aiuto
- Gli scivolamenti
- Il recupero
- Le braccia ostacolano la linea di penetrazione e la linea di passaggio

### Tattica

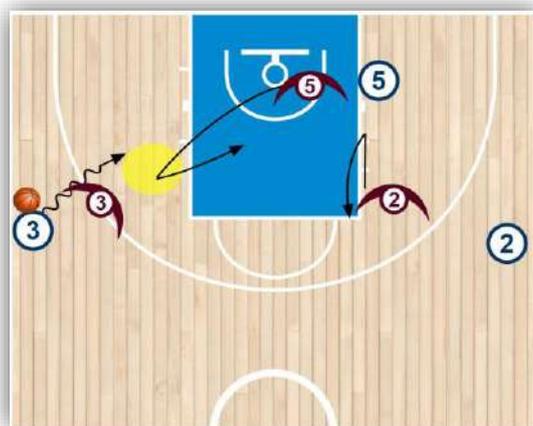
- Spazi stretti contro un non tiratore o un errore dell'attacco
- Fondamentali tattici

Diag 7.5



x5 deve mettersi sulla linea di penetrazione e ostacolare la conclusione.  
 Concetto nuovo x2 abbassarsi sulla linea della palla (aiuta chi aiuta)  
 x2 poi deve recuperare mentre con il colse out, x5 deve recuperare sulla linea di passaggio sono estremamente importanti i fondamentali tattici

Diag 7.6



Non portare aiuti troppo alti perché sarebbe impossibile recuperare

## Aiuto e cambio

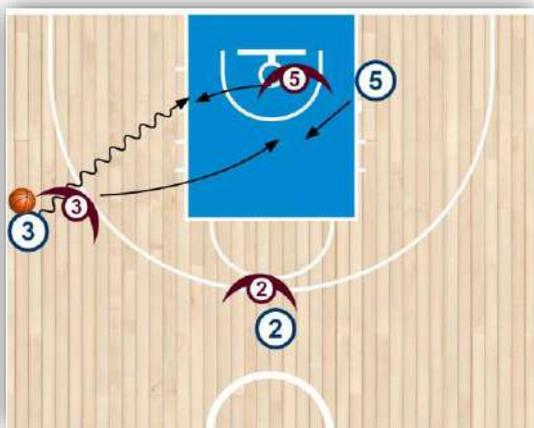
### Tecnica

- La posizione fondamentale
- L'aiuto
- Gli scivolamenti
- Il recupero
- Le braccia

### Tattica

- Spazi stretti

Diag 7.7



Un aiuto che si trasforma in un cambio a due è un "aiuto e cambio".

## Aiuto e rotazione

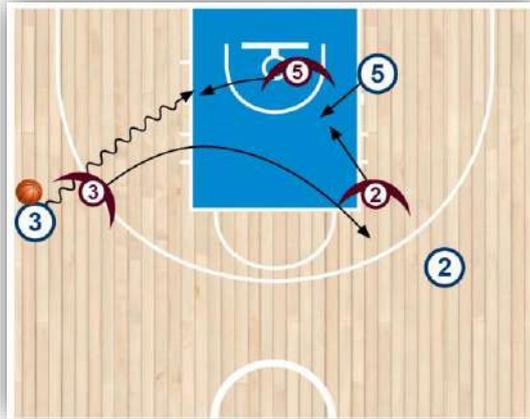
### Tecnica

- La posizione fondamentale
- L'aiuto
- Gli scivolamenti
- Il recupero
- Le braccia
- La **finta** di salto nel recupero

### Tattica

- Spazi larghi

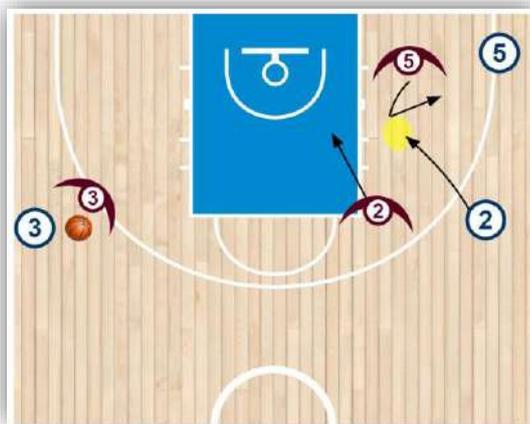
Diag 7.8



Invece il coinvolgimento di un terzo difensore nel cambio porta verso il livello dell' "aiuto e rotazione". X1 nel momento che va a recuperare deve restare un istante, tenendo una sorta di raddoppio con X5 sul palleggiatore, per poi correre a ruotare. X3 sta sulla linea della palla e deve volare con la palla

## Tagli e bump

Diag 7.9



Su taglio in backdoor di 2, x3 aiuta con un bump (contatto per ritardare) per consentire a x2 di recuperare. In caso di ritardo nel recupero, x2 e x3 possono cambiare

## Costruzione difesa 12-15-16 anni

*formula*

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

Obiettivi di una costruzione. **Non permettere facili canestri**

No canestri in Contropiede

No tiri con i piedi per terra

Non concedere Rimbalzi offensivi

### Indicatori buona difesa

- Area Piena/ lato debole ben posizionato
- Difensore che arriva insieme alla palla mentre

### Punti di insegnamento

- Coerenza nel progetto

- Progressione didattica
- Controllo nella verifica
- Globale/analitico/globale
- Fondamentali individuali di difesa
- Fondamentali tattici (comunicazione)

Si sta lavorando per costruire la difesa su palla e senza palla, attraverso il posizionamento. Dovete avere la capacità di osservazione e correzione su tutte queste situazioni.

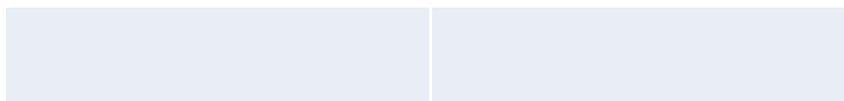
## I FONDAMENTALI DIFENSIVI

### SCIVOLAMENTI DIFENSIVI

ERRORI GENERALI	
TECNICI	TATTICI
Alzare ed abbassare il bacino Unire i piedi Posizione delle braccia e delle mani	Scivolare quando si deve correre e correre quando si deve scivolare

### SCIVOLAMENTO E CORSA

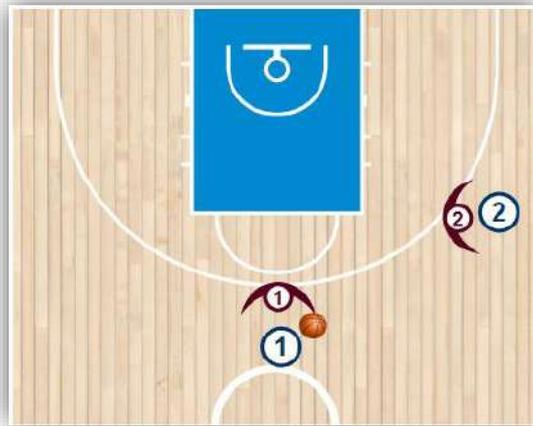
ERRORI GENERALI	
TECNICI	TATTICI
Alzare il bacino quando si passa dallo scivolamento alla corsa .....	

**ANTICIPO**

<b>ERRORI GENERALI</b>	
<b>TECNICI</b>	<b>TATTICI</b>
Alzare ed abbassare il bacino Unire i piedi Posizione delle braccia e delle mani	Scivolare quando si deve correre e correre quando si deve scivolare

Di seguito, una proposta di esercizi fatta dal capo istruttore Satolli per far capire l'importanza delle collaborazioni difensive, con obiettivi differenziati per le diverse categorie

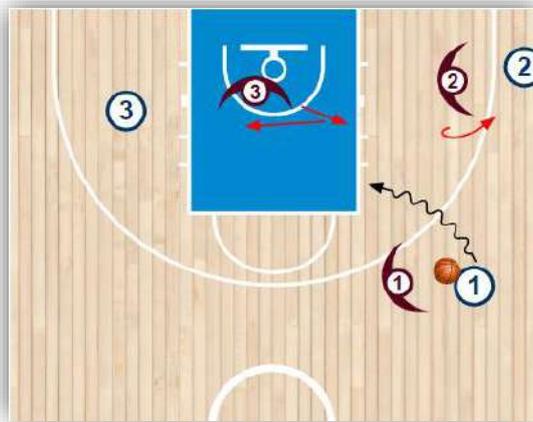
Diag 7.10



2c2

U13 giocare solo x1 sulla linea di penetrazione e x2 in anticipo

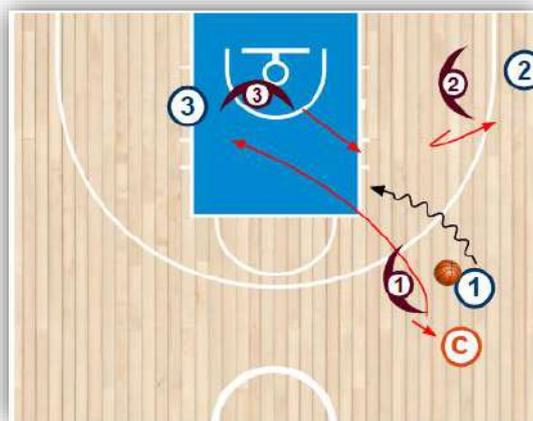
Diag 7.11



3c3

U14 idea primaria differenza lato forte lato debole. Uso delle braccia. X1 deve tenere naso sulla palla se viene battuto x3 aiuta e x2 finta di aiuto

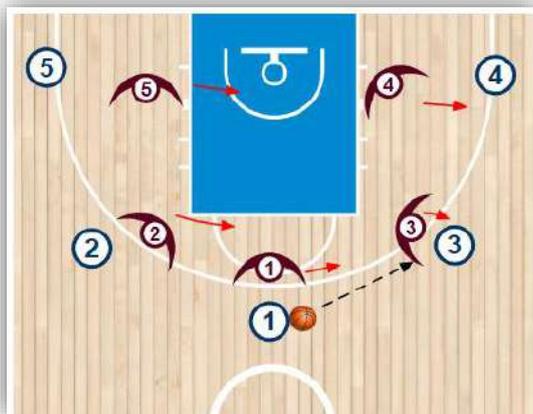
Diag 7.12



3c3

U15 idea di cambio in spazi stretti. Uso delle braccia. X3 sta sulla linea di penetrazione e cambia. X1 cambia su 3. X2 finta di aiuto

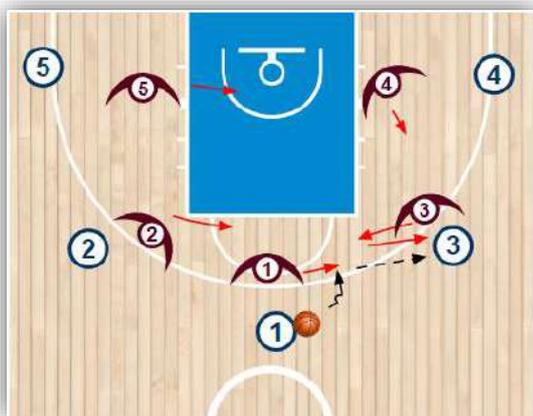
Diag 7.13



5c5

Posizionamento e adeguamento difensivo. Usare il fondamentale tattico parlare. Può essere usata anche in fase di attivazione

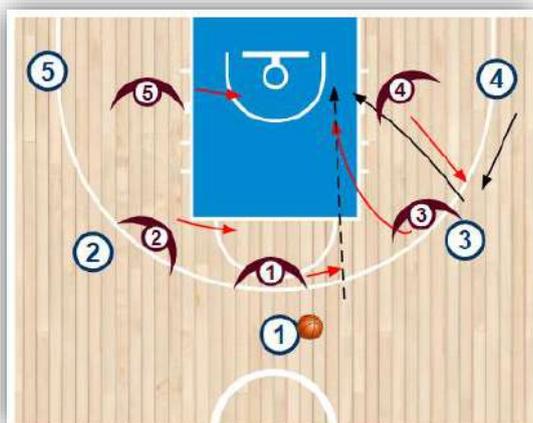
Diag 7.14



5c5

Poi l'attacco ha a disposizione un palleggio per attaccare. X3 finta di aiuto e poi recupera. Usare sempre il fondamentale tattico parlare.

Diag 7.15



5c5

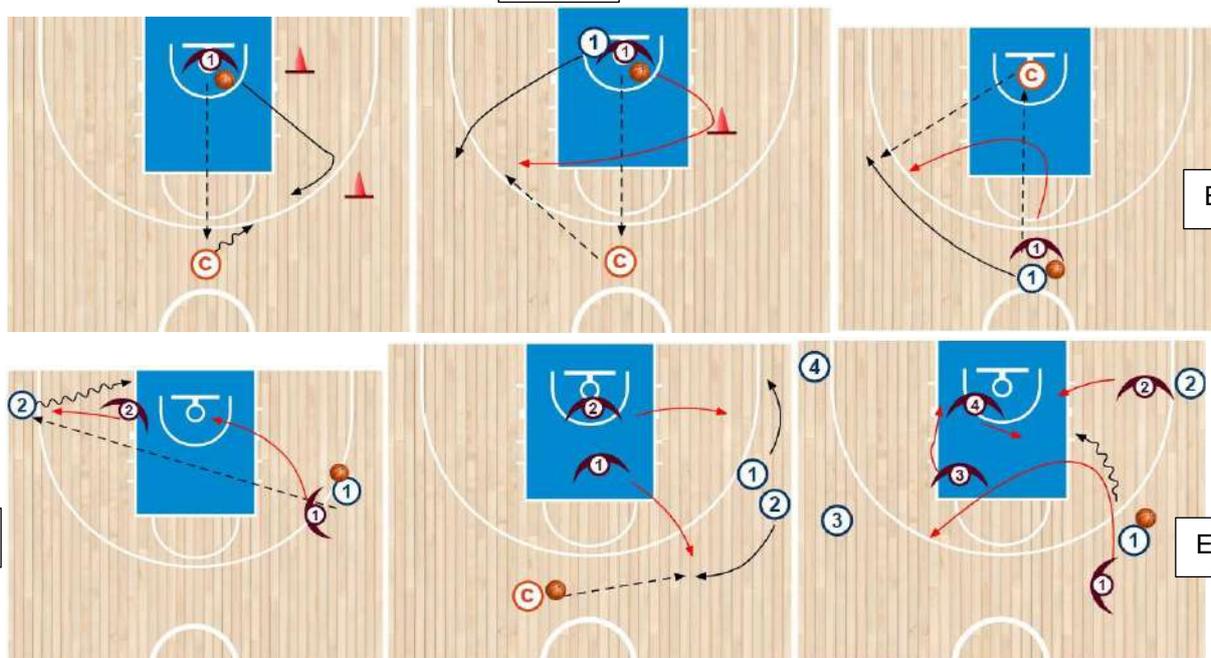
Poi l'attacco può tagliare. Difesa dei tagli. Usare sempre il fondamentale tattico parlare.



Proposta staff Luigi Satolli
Collaborazioni difensive semplici

Es.#1 1c0 a seconda del movimento del coach x1 adegua la difesa con finte di aiuto
Es.#2 1c1 x1 passa palla e recupera. Coach gestisce i tempi. Poi apertura e contropiede 2c0, idea di occupare sempre tutto il campo.
Es.#3 1c1 x1 indietreggia in area quando la palla viene passata al coach, poi recupera in close out. Poi convertire 2c0
Es.#4 2c1 posizionamento, a seconda della posizione della palla. Allenare il fondamentale tattico del parlare. Poi 2c2 a tutto campo
Es.#5 2c2 il più vicino alla linea di penetrazione recupera. Lavorare su anticipo e close out. Poi conversione
Es.#6 4c4 handicap. X1 si fa battere e poi cambia. X2 finta di aiuto x3 aiuta e cambia. X4 rotazione. Poi contropiede
Es.#7 4c4 coach detta i tempi e gli spazi (didattico) poi agonistico
Es.#8 4c4 stesso lavoro con coach che entra in area, tutti i difensori in area in aiuto
Es.#9 4c4 stesso lavoro ma esce per esempio x2 su 1 (situazione di emergenza)
Es.#10 4c4 coach passa palla all'attacco e chiama il numero del difensore che va a fare closeout sulla palla, gli altri difensori si devono adeguare

Es.#2



Es.#1

Es.#3

Es.#4

Es.#6

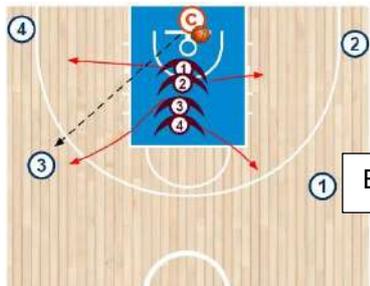
Es.#5

Es.#8

Es.#7



Es.#9



Es.#10



## **MODULO 8**

### **COLLABORAZIONI DIFENSIVE: 16-17-19 ANNI**

- AIUTO E CAMBIO - AIUTO E ROTAZIONE
- SUI BLOCCHI SU ATTACCANTI SENZA PALLA
- SUI BLOCCHI SU ATTACCANTE CON PALLA
- 

### **COSTRUZIONE DIFESA: 16-17-19 ANNI**

INTEGRAZIONE TRA:

- DIFESA 1VS1 CON E SENZA PALLA E LE COLLABORAZIONI DIFENSIVE SEMPLICI E COLLABORAZIONI
- DIFENSIVE COMPLESSE (COLLABORAZIONI SUI BLOCCHI)
- IMPORTANZA DELLA DIFESA TUTTO CAMPO PER IL MIGLIORAMENTO DEI GIOCATORI

**LUIGI SATOLLI**

**ABANO TERME (PD) 3-16 LUGLIO 2022**

## STRUMENTI TECNICI - TATTICI

### Fondamentali Tecnici

- Posizione fondamentale
- Cambio di direzione
- Cambio di velocità

### Fondamentali Tattici

- Guardare
- Toccare
- Parlare
- Ascoltare

## CONTESTUALIZZAZIONE

- *La difesa sui blocchi*
- *Importanza comunicazione*
- *Integrazione tra difesa su situazioni semplici e quelle complesse*
- *Difesa a tutto campo e a zona; stessi principi della difesa individuale*

## LEZIONE

### Formula:

*Conquista dello spazio vantaggioso per mantenere un vantaggio collaborando*

Dovete fornire concetti base, insegnando un poco alla volta. Per esempio, principi base di difesa sui blocchi a seconda della distanza della palla: non dare troppe variabili all'inizio dell'insegnamento.

Il Pick and roll, per esempio, è una difesa a 5, a seconda della scelta ci si può prima fare un'idea generale e poi scegliere quello che è più adatto alla vostra squadra.

Dai 15 anni in poi il posizionamento difensivo, il riconoscimento del lato forte debole, diventano le basi per imparare tutto il resto. Se prima non si sono fatte le collaborazioni difensive semplici, non si può pretendere di insegnare le collaborazioni sui blocchi.

I giocatori coinvolti nella collaborazione difensiva sui blocchi sono tre. Il difensore del passatore che deve pressare la palla per rompere il timing all'attacco, nell'esecuzione di situazioni offensive, con movimenti rapidi di mani e piedi, usando le finte (può creare pressione fisica e mentale, per non permettere passaggi facili). Il difensore del bloccante che comunica al bloccato l'arrivo del blocco, resta sulla linea di passaggio, è pronto a collaborare e utilizza il bodycheck. Infine, il difensore del bloccato deve prepararsi al blocco per non subirlo, comunicare, cercare il contatto con l'avversario e ritrovare il giusto equilibrio dopo aver difeso sul blocco.

### Fondamentali Tecnici

- Posizionamento
- Scivolamento
- Corsa
- Cambio di guardia

- Bump/ Bodycheck
- Close out

### Fondamentali Tattici

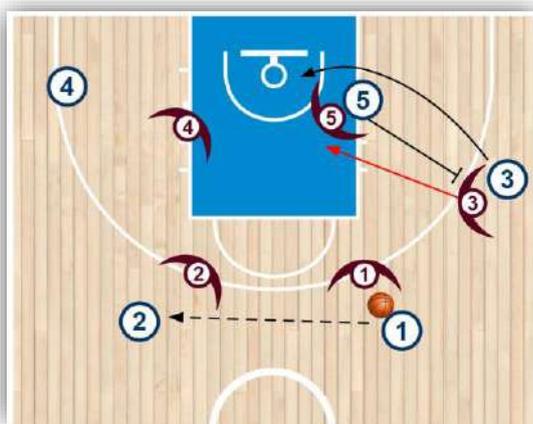
- Guardare
- Parlare
- Ascoltare
- Toccare



**COMUNICARE!!!**

### tipi di collaborazioni sui blocchi blocchi ciechi

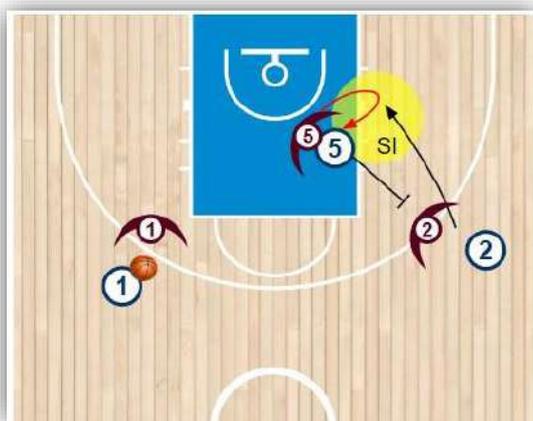
Diag 8.1



Le scelte/letture:

- Inseguire + lungo ombra
- Cambiare
- Passare in mezzo

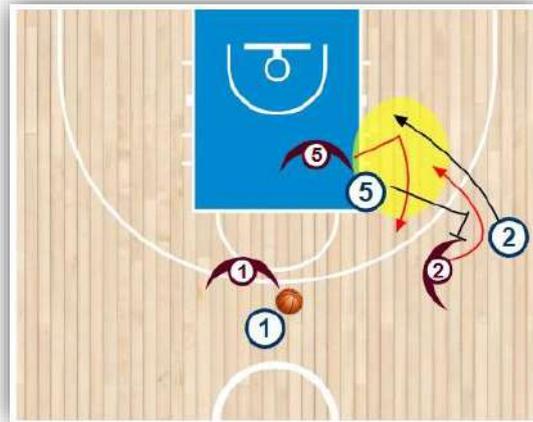
Diag 8.2



Difesa sui blocchi ciechi  
lato debole

Il body check viene  
eseguito quando il  
bloccato taglia stretto  
verso il ferro

Diag 8.3



Difesa sui blocchi ciechi lato forte

X2 insegue incrociando senza togliere il contatto con l'avversario.

X5 copre l'area posizionandosi sulla linea di passaggio

## DIFESA VS BLOCCO SEMPLICE LONTANO DALLA PALLA

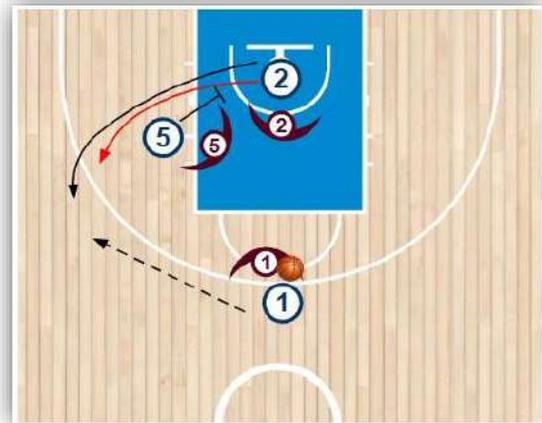
Blocchi diagonali e verticali. La grande differenza è se un blocco viene portato sul lato forte o su quello debole. X2 deve cercare di passare con 2 per tornare ad una situazione di 1c1. con lato debole ci deve essere pressione di x1 su palla 1, in modo che x2 può tagliare il blocco. Quando insegnate i blocchi, unite le regole difensive con la finta di aiuto. X1 salterà alla palla, quindi collaborazione difensiva a tre, sul blocco

- Lettura
- Riferimento a lato debole / forte, linee di passaggio
- Situazioni variabili, no regole troppo rigide
- Taglia il blocco
- Inseguire
- Cambiare
- Negare
- Forzare

Diag 8.4

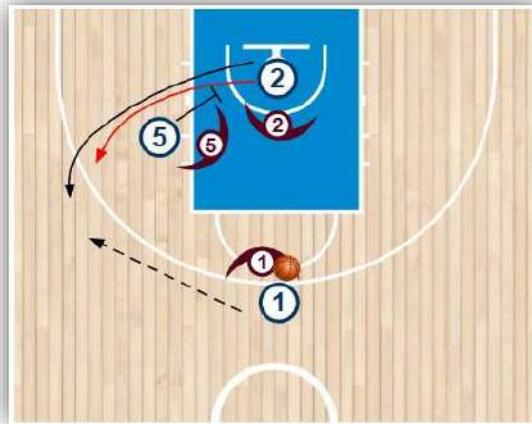


Diag 8.5



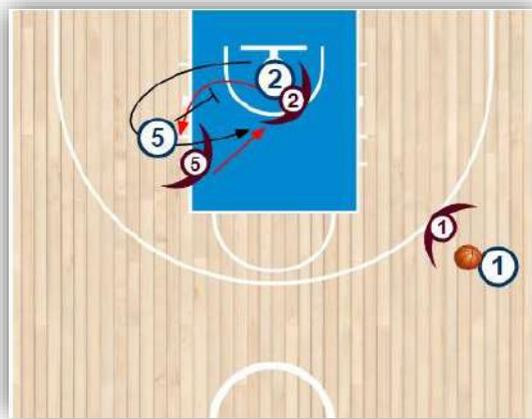
**LATO FORTE:** L'idea è quella di forzare il blocco per passare insieme tenendo l'avambraccio a contatto con l'avversario.

Diag 8.6



**Difesa sui blocchi diagonali. DIFESA INSEGUE X2** insegue cambiando velocità per recuperare sulla linea di passaggio. X5 si posiziona per evitare il curl. X1 forte pressione sulla palla per rendere difficoltoso il passaggio e salto alla palla

Diag 8.7



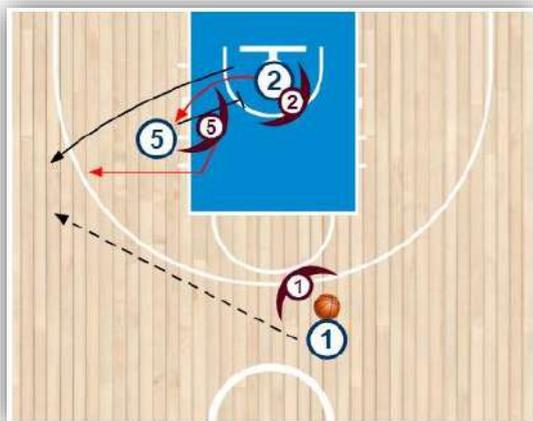
**Difesa insegue.** Se l'attaccante leggendo che il difensore insegue effettua un curl, la difesa dovrà scoraggiare il ricciolo stretto ed eventualmente cambiare. Uso della voce

Diag 8.8



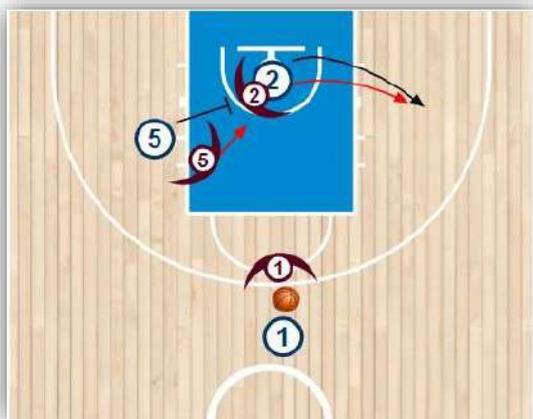
**Difesa insegue.** Il difensore del bloccante x5 esegue un bodycheck per ritardare il curl dell'attaccante 2, in maniera tale da consentire a x2 di recuperare su 2, che effettuerà un ricciolo sul gomito.

Diag 8.9



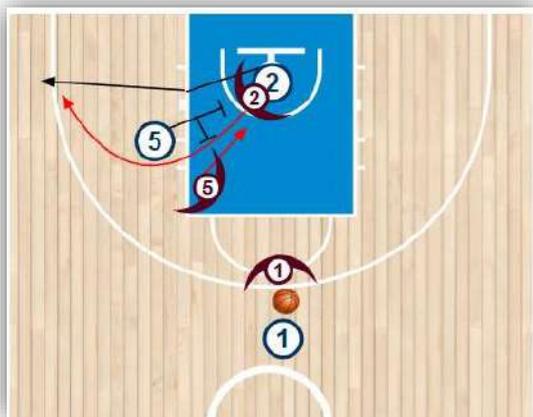
**Cambio.** La difesa può decidere di effettuare un cambio, che solitamente si effettua tra due giocatori che hanno caratteristiche simili, difficilmente tra un giocatore lungo ed un giocatore piccolo; a meno che il difensore del bloccato è in ritardo (emergenza).

Diag 8.10



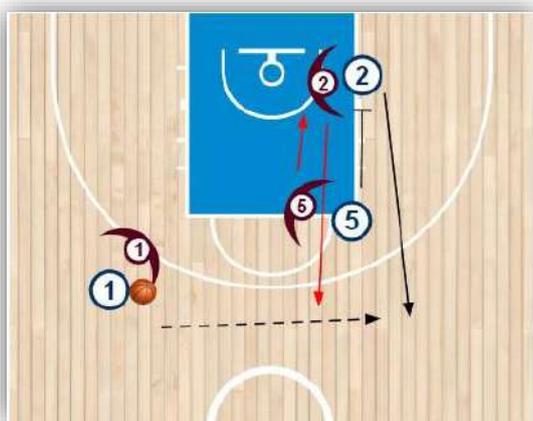
**Negare il blocco.** E' una scelta strategica che solitamente viene adottata per indirizzare l'attaccante sull'altro lato, dove è ipotizzabile che il giocatore che sfrutta il blocco è meno pericoloso.

Diag 8.11



**Tagliare il blocco.** X2 taglia e va in close out. X5 dilata lo spazio per far passare X2 e si ripositiona sulla linea di passaggio di 5. X1 fa una forte pressione sul palleggiatore.

Diag 8.12



**Blocchi verticali lato debole.** Se il blocco viene effettuato sul lato debole la difesa sceglie di passare in mezzo

Diag 8.13

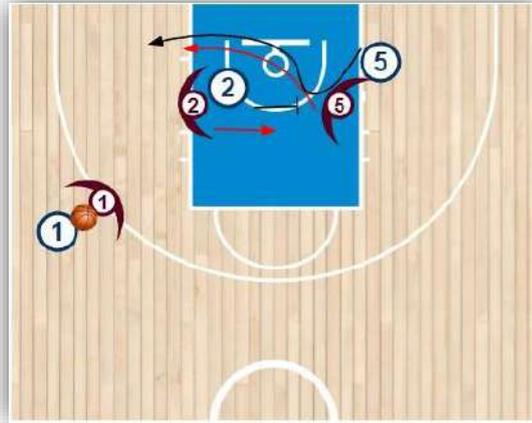


**Blocchi verticali lato forte.** Se il blocco viene effettuato sul lato forte la difesa sceglie di inseguire, negare o cambiare

## Difesa sui blocchi orizzontali

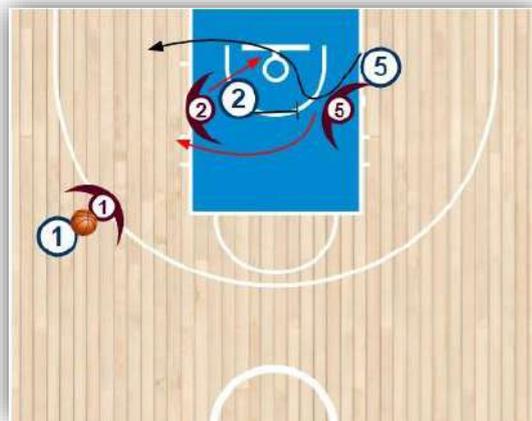
Situazione offensiva che si verifica spesso tra un giocatore interno ed uno esterno. Fondamentale è la difesa sul palleggiatore, esercitando una forte pressione per non permettere l'allineamento, con il giocatore interno che ha sfruttato il blocco. Nel blocco orizzontale dare l'idea di pressione sul palleggiatore, stabilire una regola, negare il centro

Diag 8.14



**Blocchi orizzontali.** In caso di blocco del giocatore 2 per 5, x2 chiama il blocco e x5 può provare a prendere spazio e passare insieme con il giocatore 5. X2 spinge il bloccante e cerca di non concedere la seconda linea di passaggio. X1 forte pressione sul palleggiatore.

Diag 8.15



**Mandare sul fondo.** La difesa spinge sul fondo il giocatore 5. x1 effettua una forte pressione sulla palla. x5 appena sente che x2 urla "blocco", si posiziona per mandare 5 sul fondo, con x2 che esegue un bump per rompere il timing, consapevole che sta concedendo un momentaneo vantaggio a 2. x5 a questo punto può passare sopra il blocco

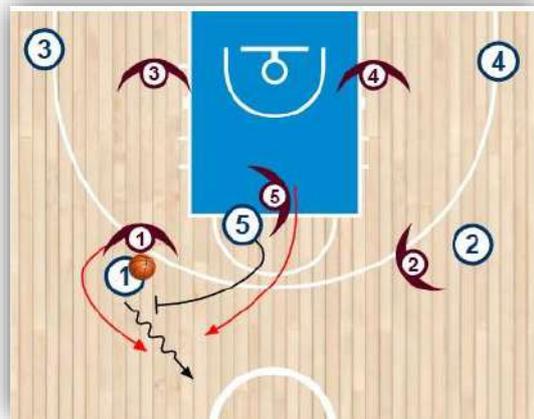
## DIFESA PICKROLL

Nel momento in cui c'è il blocco la difesa deve ridurre lo spazio per cercare di giocare ugualmente 1c1. Non trattare il blocco come una situazione diversa ma ricondurre tutto ad un 1c1.

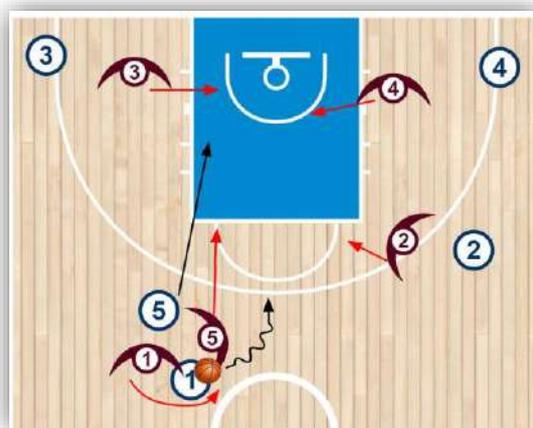
### Obiettivi

- Uso dei fondamentali tattici riconoscimento spazi (centrale / laterale)
- Pressione sulla palla 1c1
- Provare ad annullare il blocco
- DIFESA DI SQUADRA Il difensore più lontano dalla palla si occupa sempre del rollante
- Anticipo sponda in visione

Diag 8.16

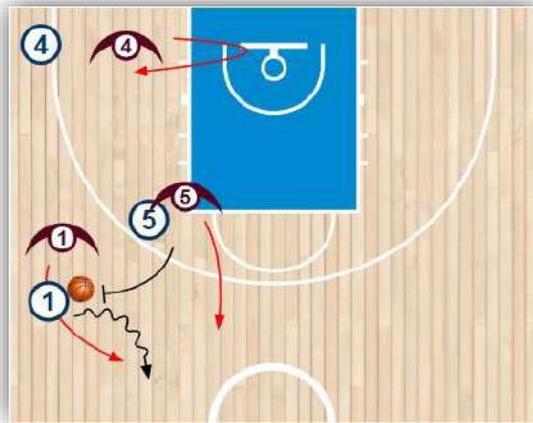


Diag 8.17



X5 uso dei fondamentali tattici, aiuta il bloccato con due scivolamenti con lo stesso angolo di blocco. recupera sul rollante con le braccia alte. X1 uso dei fondamentali tattici, accorcia la distanza e manda sul blocco e dietro il difensore del bloccante, sprinta l'aiuto. X2 è chiuso sul passaggio in visione. X4 e x3 sono in aiuto-adequamento posizione «MENTRE», uso delle finte, il più lontano si occupa del rollante

Diag 8.18

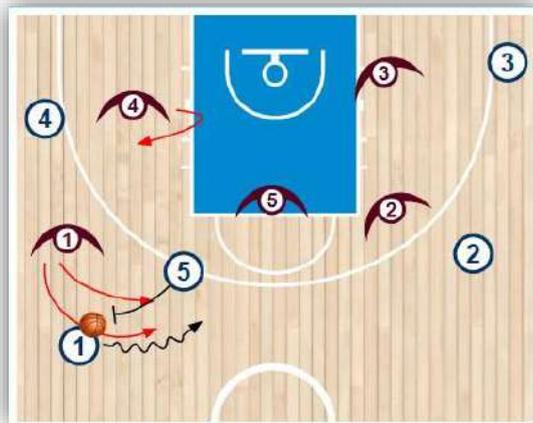
**RADDOPPIO**

Concetti di Show  
«esasperati»

Obiettivo: far dar via il pallone ad un giocatore pericoloso e non farglielo tornare

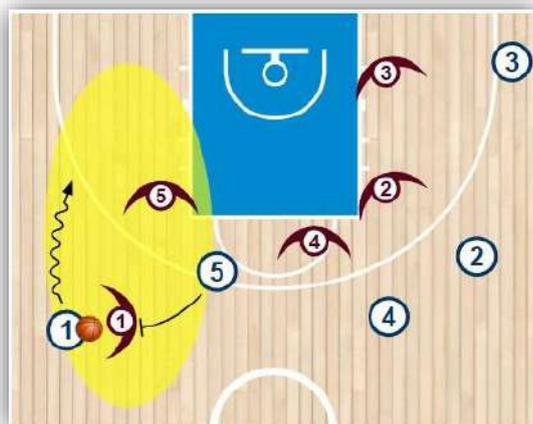
Coinvolge 5 giocatori

Diag 8.19



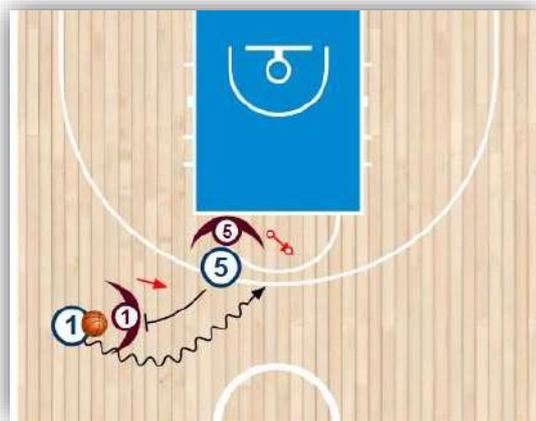
X5 Uso dei fondamentali tattici, «Portiere della Pallanuoto» (uso delle mani e dei piedi) Pronto a recuperare sul rollante o a cambiare. X1 Uso dei fondamentali tattici. Stringe la distanza e manda sul blocco. Responsabilità arresto e tiro, p rova a tornare sulla linea di penetrazione (eventuale cambio)  
X2, x3, x4: in aiuto in area, uso dei fondamentali tattici, adeguarsi «MENTRE»

Diag 8.20



**Difesa fondo:** tenere su un lato la palla e non far giocare il blocco. Difensore del **bloccante:** Stare sulla linea di penetrazione del palleggiatore Stare perpendicolare tra bloccante e linea di fondo Pronto al recupero sul suo uomo o al cambio Difensore del **palleggiatore:** A contatto con il palleggiatore impedisce al palleggiatore di sfruttare il blocco, mandandolo sul fondo Cerca di tornare sulla linea di penetrazione. Difensori **lontani:** Si adeguano «MENTRE»

Diag 8.21



**Cambio**, è una scelta tattica spesso in emergenza, mantenendo aggressività e pressione. Attenzione alla struttura fisica della squadra

Sulla base di questi principi è stata costruita una difesa di squadra. Bisogna iniziare dalle situazioni analitiche per poi arrivare al globale. Questa passa attraverso l'unione delle collaborazioni difensive che diventano 5c5.



# MODULO 9

## CONTROPIEDE

12-15-16 ANNI

- TRANSIZIONE MENTALE DIFESA-ATTACCO
- APERTURA – CONDUZIONE
- CONCLUSIONI 1VS0/1VS1/2VS1/2VS2/3VS2
- INSERIMENTO DEI RIMORCHI (USO DEGLI SPAZI)

16-17-19 ANNI

- II ONDATA: SPAZI INTERNI- SPAZI ESTERNI
- ENTRARE NEL GIOCO/ TRANSIZIONE

LUIGI SATOLLI

ABANO TERME (PD) 3-16 LUGLIO 2022

## STRUMENTI TECNICI - TATTICI

### Fondamentali Tecnici

- Posizione fondamentale
- Cambio di velocità
- Passaggio
- Palleggio

### Fondamentali Tattici

- Guardare
- Toccare

## CONTESTUALIZZAZIONE

- *La difesa sui blocchi*
- *Importanza comunicazione*
- *Integrazione tra difesa su situazioni semplici e quelle complesse*
- *Difesa a tutto campo e a zona; stessi principi della difesa individuale*

## LEZIONE

### Formula:

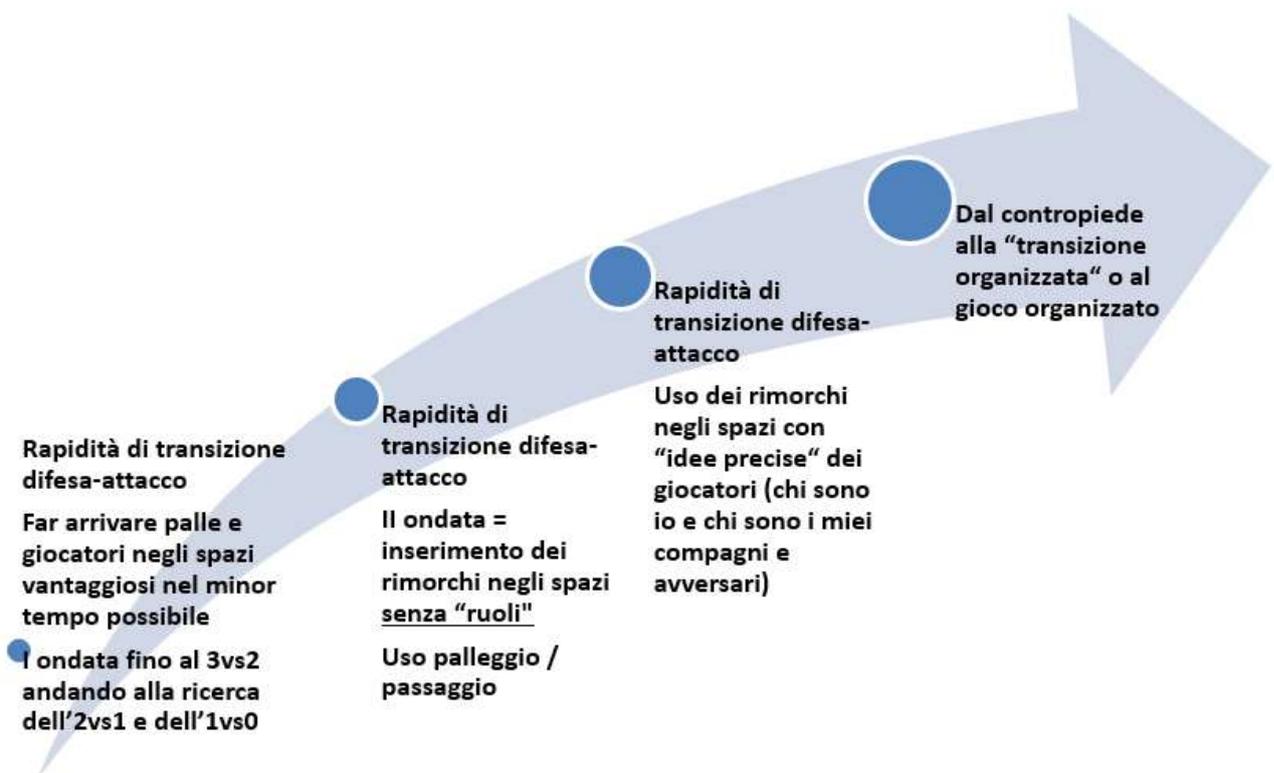
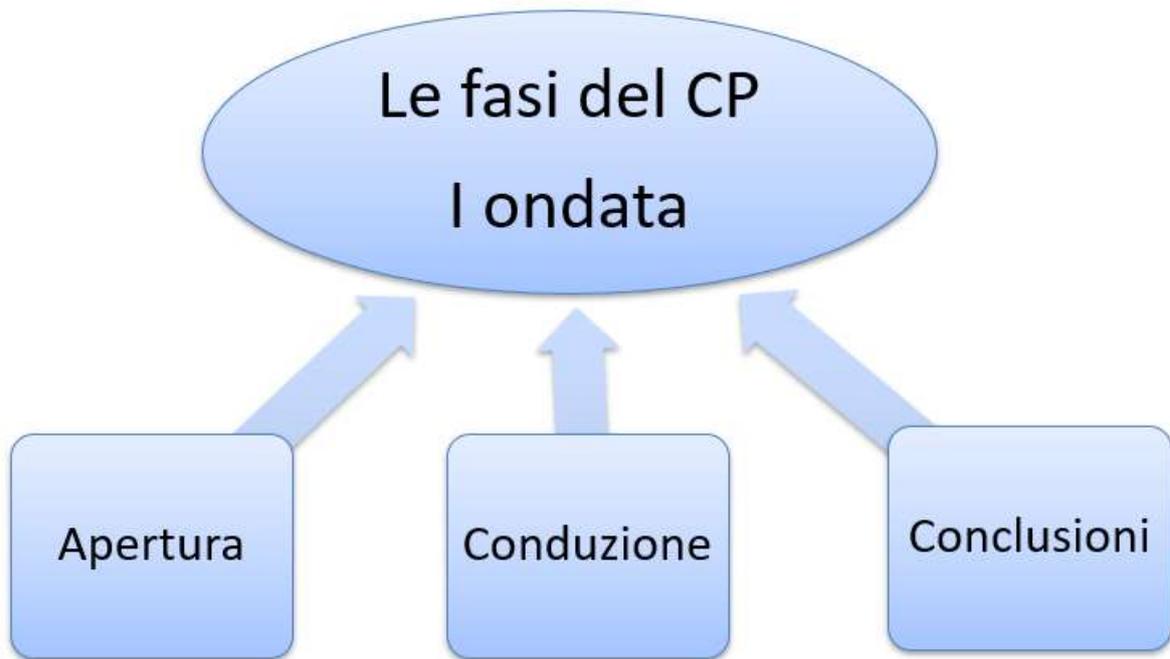
*Conquista degli spazi vantaggiosi nel minor tempo possibile*

La motivazione per giocare il contropiede è per realizzare canestri facili; permette di stimolare già nelle fasce più giovani la lettura delle situazioni, se attaccare subito o se rallentare, se forzare un 1c1 o se giocare in sovrannumero. Il contropiede dà entusiasmo, molte partite sono state decise grazie ad un'inerzia diversa generata dal contropiede attraverso canestri veloci. Questa situazione di gioco è il miglior modo per attaccare la zona; far capire ai giocatori dove c'è lo spazio lo spazio vantaggioso, quando passare la palla o attaccare. In questo gioco c'è un miglioramento dei fondamentali (perché sono eseguiti in velocità) e deve esserci attenzione particolare nell'uso dei rimorchi negli spazi. Esso cura anche l'aspetto mentale: transizione dalla difesa all'attacco e unione di una buona difesa ad un buon attacco.

Sviluppa la capacità di anticipazione e la conoscenza e l'esecuzione dei postulati

- **Autonomia** = scelta
- **Collaborazione** = giocare insieme
- **Equilibrio** = necessità di lettura
- **Spazio** = Campo aperto
- **Tempo** = velocità decisionale

i primi concetti di collaborazioni nel contropiede devono essere molto evidenti già dalle fasce piccole del settore giovanile.



### Contropiede 12-13-14 anni

Transizione mentale difesa/attacco

L'apertura deve essere fatta nello spazio vantaggioso – Conduzione passare la palla a chi è avanti ma anche spingere in palleggio.

Nelle Conclusioni giocare 1c0/1 oppure 2c1/2 3vs2 (gli spazi). Dichiarare sul sovrannumero chi attacca per far diventare una situazione chiara. Lavorare sui sempre fondamentali

il contropiede nasce da rimbalzo quando la difesa è stata aggressiva, attenta. Tutti e cinque i giocatori devono andare al rimbalzo. Fate in maniera che i giocatori sappiano utilizzare gli spazi liberi.

### 15-16 anni

La transizione mentale difesa/attacco deve essere ancora più rapida. L'apertura deve essere fatta nello spazio vantaggioso, la conduzione va eseguita con palleggio/passaggio verticale-diagonale per togliere tempo alla difesa

Le conclusioni sono sempre in sovrannumero

1vs0/1vs1

2vs1/2vs2

3vs2 (gli spazi per ricreare situazioni di 2vs1 e di 1vs0)

### INSERIMENTO DI CONCETTO DI RIMORCHI

Bisogna capire gli spazi dove andare e cosa fare per prendere o mantenere i vantaggi

### Contropiede 17-18-19

Il Ondata

Introduzione degli spazi Interni/Esterni per coinvolgere anche il quarto e quinto giocatore. Sugli spazi esterni si può introdurre il concetto di pickroll bloccando la palla

### Cosa deve saper fare il giocatore che prende il rimbalzo

Tecnicamente	Fisicamente	Mentalmente
Posizione fondamentale	Reattività	Avere coraggio
Presca della palla (arresti piede perno, giro)	Prontezza	Altruismo
Passaggio (due mani sopra la testa, laterale, due mani petto, baseball)	Anticipazione	
Passaggio in velocità		

**COSA DEVE SAPER FARE I GIOCATORI IN APERTURA?**

Tecnicamente	Fisicamente	Mentalmente
Dare linee di passaggio	Saper saltare	Anticipazione
Ricevere in corsa	Saper cadere in equilibrio	Coraggio
Palleggiare da ricezione in corsa	Coordinazione	Altruismo
Palleggio spinto	Orientamento spaziale	
Passaggio		
Tiro in corsa		

**COSA DEVE SAPER FARE I GIOCATORI SENZA PALLA?**

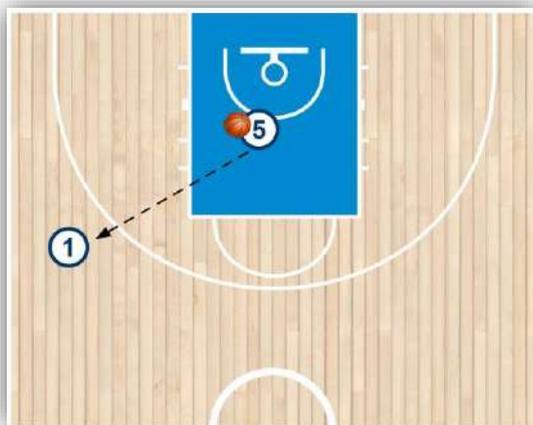
Tecnicamente	Fisicamente	Mentalmente
Dare linee di passaggio	Accelerazione	Reattività
Ricevere in corsa	Decelerazione	Coordinazione spazio/temporale (spacing)
Palleggio		
Passaggio		
Tiro in corsa		

**APERTURA**

Nelle fasi del contropiede, con l'evoluzione del gioco, la classica suddivisione apertura-conduzione-conclusione, soprattutto nella prima fase di apertura sta cambiando. Più si alza l'età più le situazioni cambiano. Nasce da palla recuperata ma anche da rimbalzo.

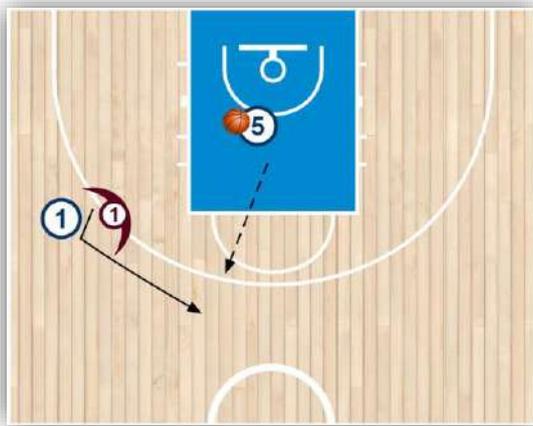
- La tecnica/ tattica
- Il tagliafuori
- Saltare a rimbalzo, ricadere dopo il salto
- La protezione della palla
- La posizione fondamentale per il ricevente
- Passaggio due mai sopra la testa – laterale – Baseball

Diag.9.1



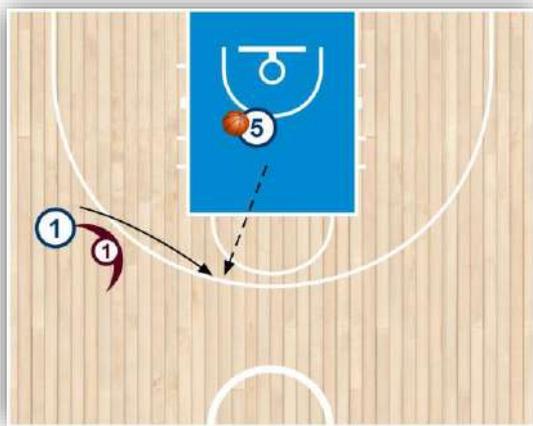
Riconducibil  
e all'1c1  
senza palla

Diag.9.2



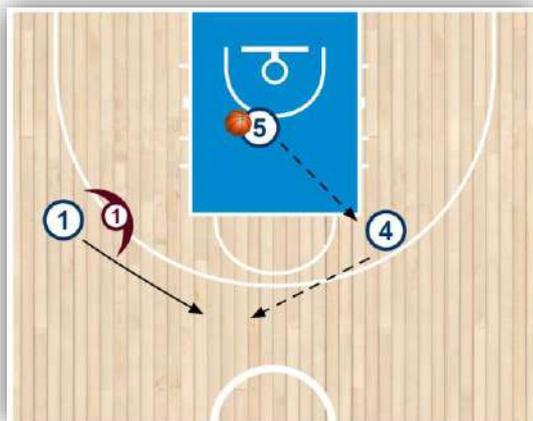
se mi anticipa  
back door

Diag.9.3



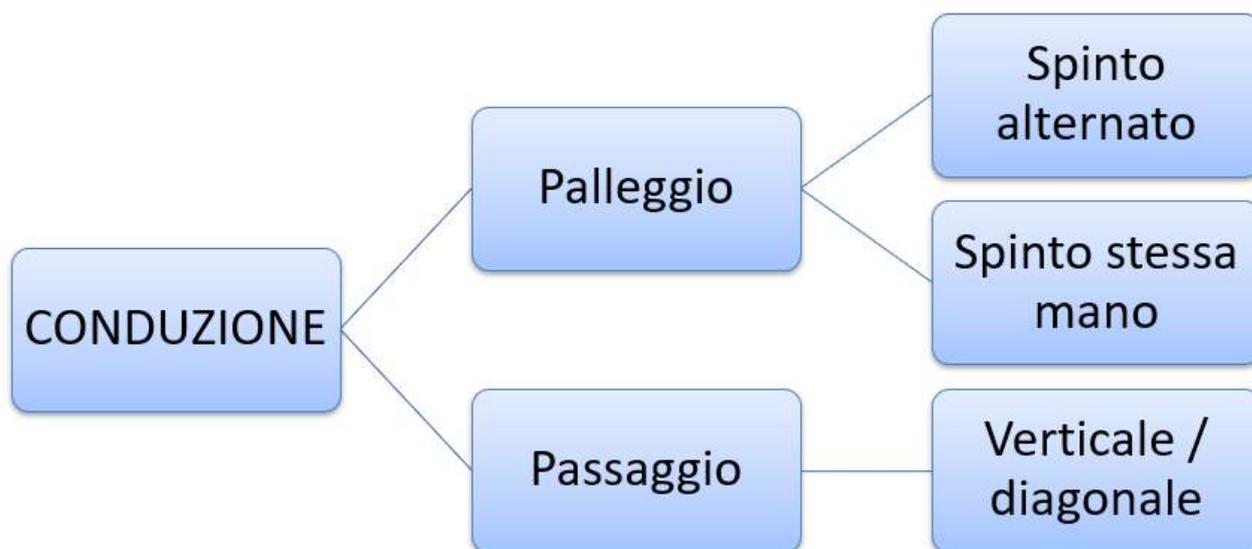
se ho spazio  
davanti  
taglio

Diag.9.4



un po' più evoluta uso della sponda. se ricevo diventa 1c1 con palla

## CONDUZIONE

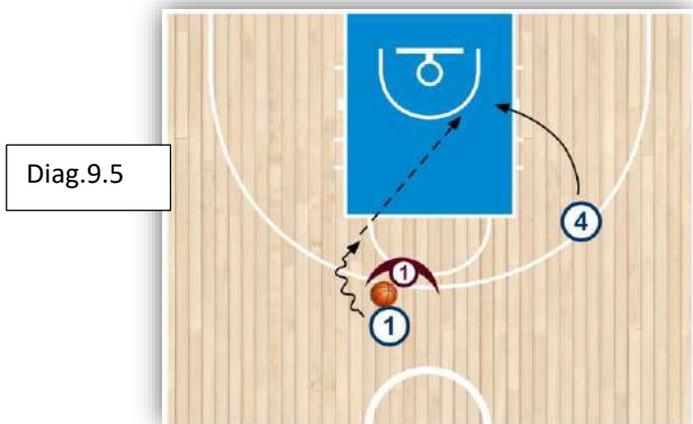


### La tecnica/ tattica

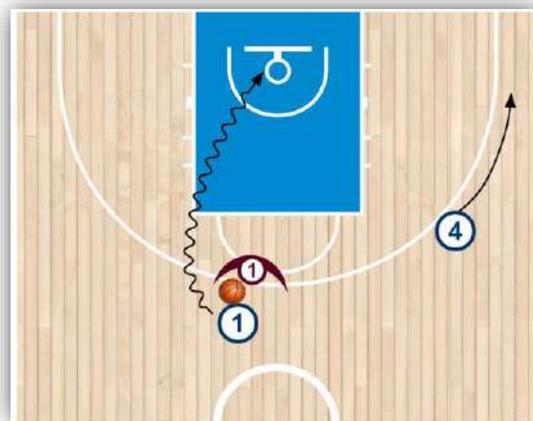
- Palleggio spinto - alternato
- Passaggio due mani petto
- Cambi di mano
- Esitation
- Hockey dribble

**Conclusioni**

**Situazioni di 2c1**

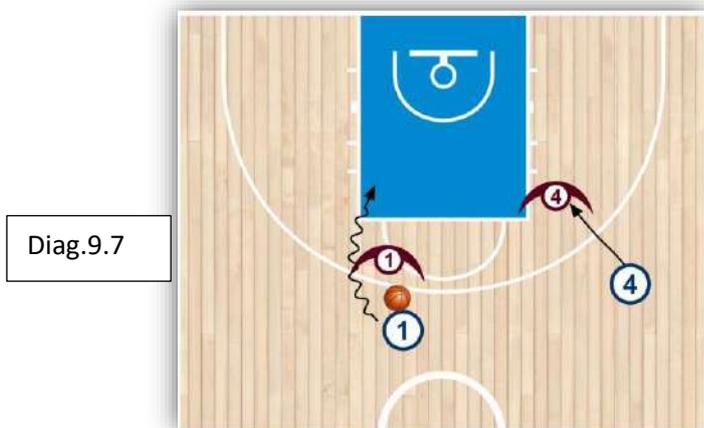


Diag.9.5



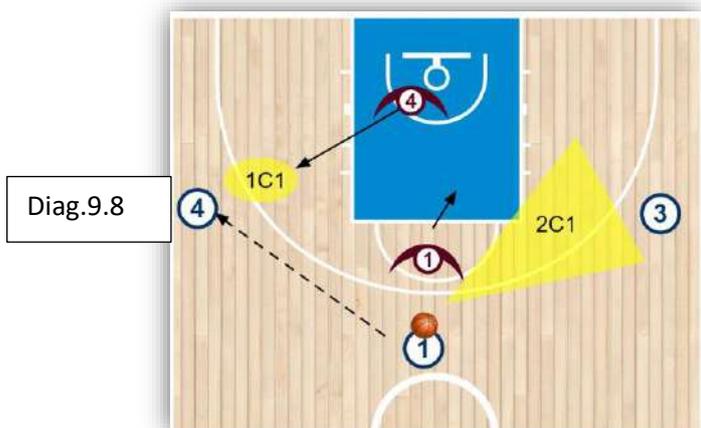
Diag.9.6

**Situazioni di 2c2**

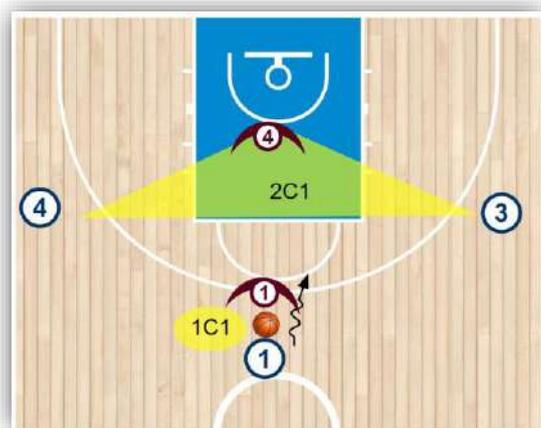


Diag.9.7

**Situazione di 3c2.** far diventare uno spazio incerto certo. (1c1 e 2c1)



Diag.9.8



Diag.9.9

**Situazione di 3c3**

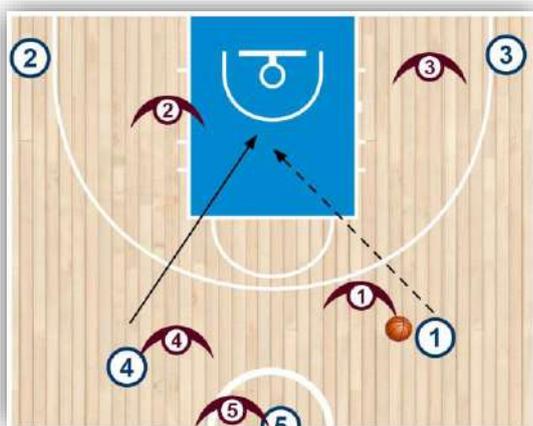
Diag.9.10



Primo e secondo rimorchio, bisogna leggere gli spazi vantaggiosi

**Primo Rimorchio**

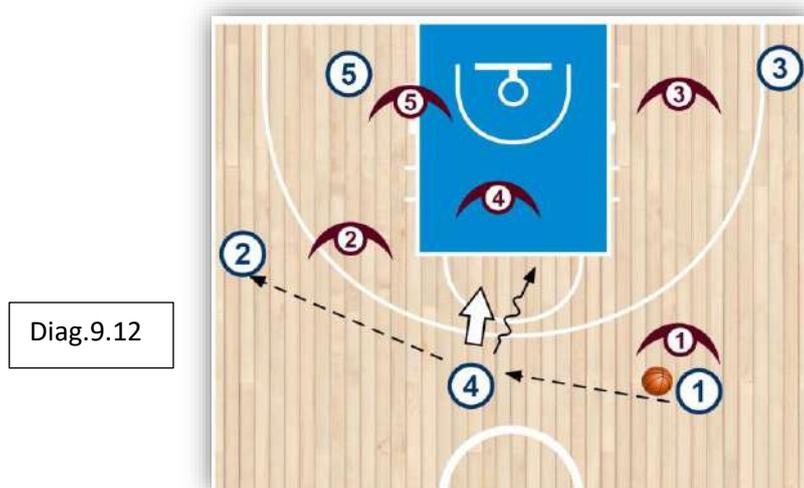
Diag.9.11

**Taglio**

- Deve seguire il tempo dell'azione
- Taglia per ricevere e concludere o per prendere posizione

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

### Secondo rimorchio



Tiro / 1vs1 / ribaltamento

#### La tecnica

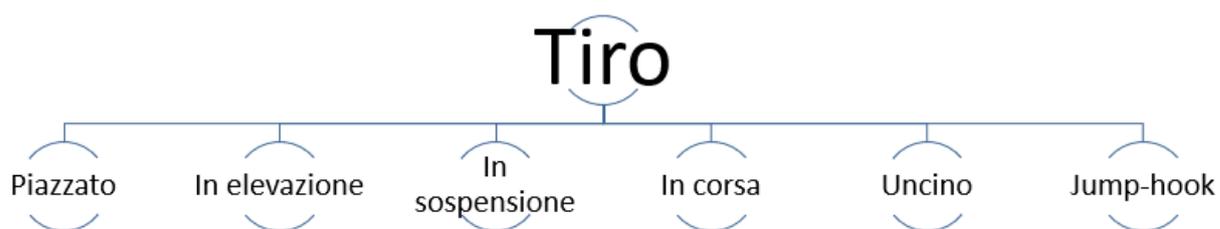
- Arresto 1-2 tempi
- Tiro 2-3 punti, palleggio arresto e tiro
- Palleggio 1c1 (con controllo)
- Passaggio

Quando (tattica)	Come (Tecnica)
Area piena	Arresti Tiro
Situazione di vantaggio fuori area	Palleggio 1vs1 (con controllo) Passaggio

## I fondamentali: il tiro

Serve per concretizzare il vantaggio

ERRORI GENERALI	
TECNICI	TATTICI
Posizione delle mano sulla palla	Tiro forzata
Mancanza di frustata finale	Rinuncia al tiro
Mancata di distensione dell'arto superiore di tiro	Scelta del tiro da eseguire sbagliato (terzo tempo invece che arresto e tiro)





Proposta staff Mario Santarelli
Contropiede

**Formula:** spazi vantaggiosi nel minor tempo possibile per tiri ad alta percentuale.  
**Prendere vantaggio nello spazio.** Pallacanestro integrata. Atteggiamento aggressivo, valorizzare la capacità di anticipazione, correre oltre la linea della palla (PV-MV) usare il gomito- costringere la difesa a scegliere. **Tecnica:** passaggio-ricezione ( 2 mani petto, una mano laterale, baseball, da palleggio. Palleggio spinto, tiro

Es.#1 3c2 globale

Es.#2 1c0 tecnica mano dietro sul palleggio, tiro in velocità

Es.#3 1c1 handicap mantenere vantaggio

Es.#4 2c0 a tutto campo 2 corre oltre la linea della palla e tira oppure 1 tira. Lavoro su una porzione laterale di campo

Es.#5 2c0 passaggio in mezzo 2 vede il campo

Es.#6 2c0 da rimbalzo

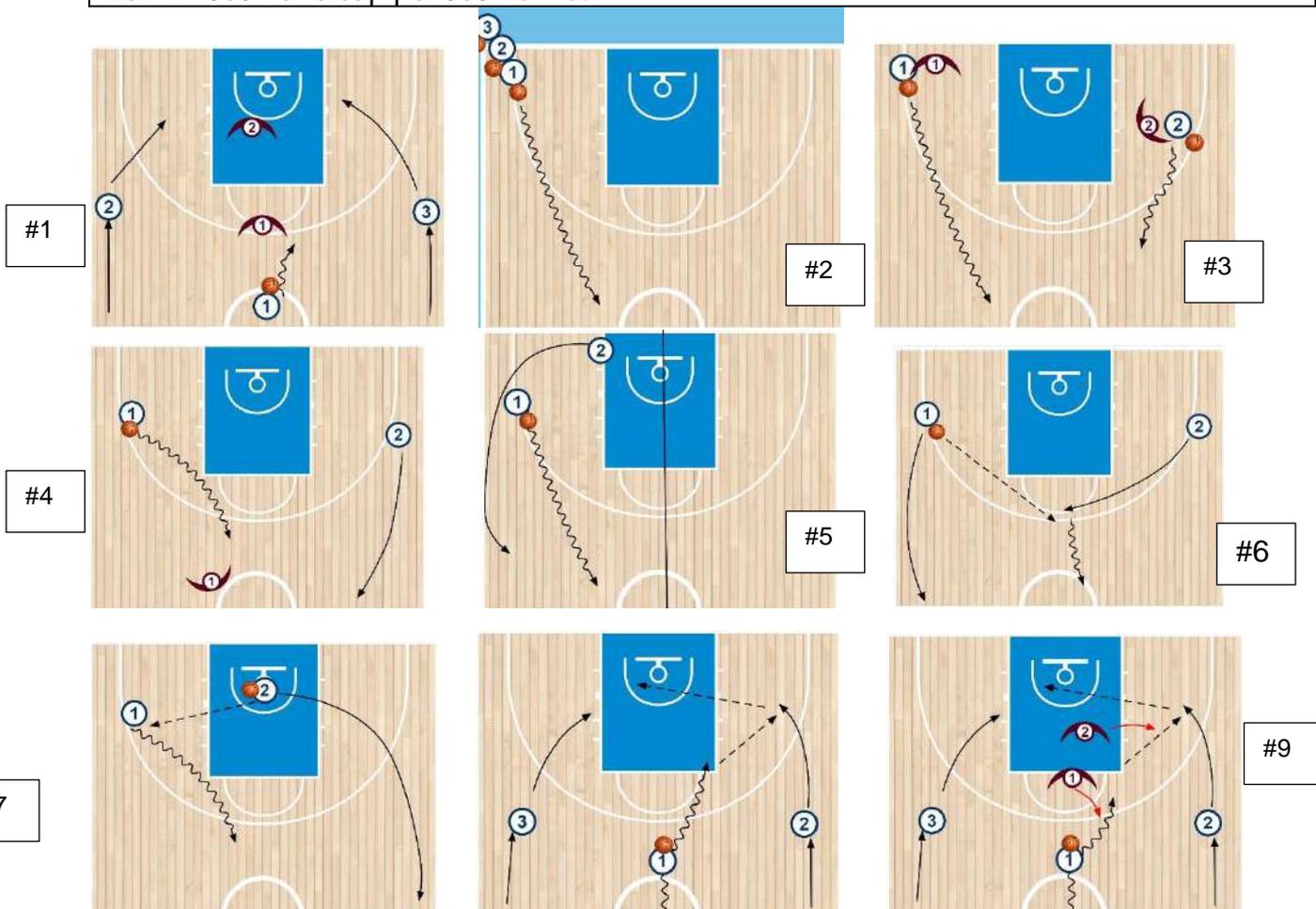
Es.#7 2c1 1 punta il gomito

Es.#8 3c0 globale

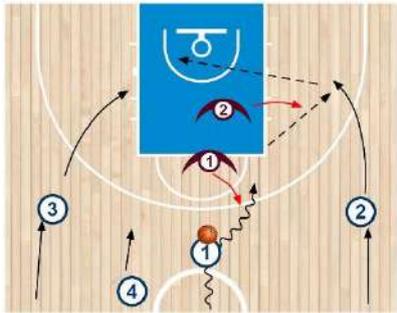
Es.#9 3c1 poi 3c2 **verifica**

Es.#10 4c2 aggiunta primo rimorchio nello spazio vantaggioso

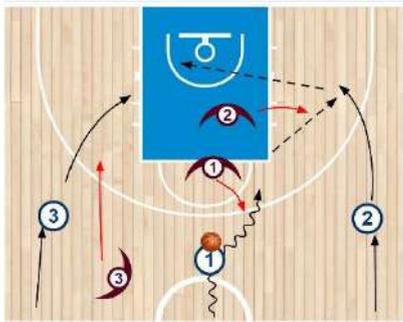
Es.#11 3c3 handicap poi 3c3 **verifica**



#10



#11





# **MODULO 10**

## **DIFESA PRESSING**

- DIFESA PRESSING UOMO
- DIFESA PRESSING ZONA
- COSTRUZIONE ZONA 2-3

**LUIGI SATOLLI**

**ABANO TERME (PD) 3-16 LUGLIO 2022**

## STRUMENTI TECNICI - TATTICI

### Fondamentali Tecnici

- Posizione fondamentale
- Scivolare
- Non farsi battere
- Aiuto
- Linea della palla, passaggio,
- penetrazione

### Fondamentali Tattici

- Guardare
- Toccare
- Parlare
- Ascoltare

## CONTESTUALIZZAZIONE

- *Difesa come collaborazione (concetti di aiuto, recupero, cambio)*
- *Partendo dall' 1 vs 1 difesa più collaborazioni difensive, costruire una difesa di squadra*
- *Uso dei fondamentali difensivi rispetto ai postulati*

## LEZIONE

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

La Coerenza deve essere un elemento fondamentale nella costruzione della difesa pressing sapendo utilizzare sia scelte contenitive che aggressive. Dovete capire quando è vantaggioso o meno. Per l'insegnamento del pressing dovete iniziare dall'u13 con scelte molto aggressive, poi più si va avanti con l'età più si introduciamo la scelta contenitiva e si devono allenare le capacità di lettura del giocatore riguardo a quale pressing effettuare, anche a seconda delle caratteristiche dell'avversario.

Le debolezze degli avversari dapprima vengono evidenziate dall'allenatore, poi nelle fasce alte i giocatori in autonomia le riconoscono da soli (esempio mandare sul lato della mano debole). venire subito battuti con un canestro da sotto fa nascere il dubbio che il pressing non funzioni, quindi è necessario avere responsabilità individuale e poi passare a quella di squadra, facendo capire che la difesa press è sempre un 1c1 a tutto campo con e senza palla.

**obiettivi Tecnico - Tattici della Difesa pressing tutto campo.** Sia per rubare palla (difesa aggressiva) sia per rallentare il ritmo dell'attacco e rubare tempo (difesa aggressiva di contenimento)

**Perché pressare**

- Scelta.
- Recuperare.
- Strategie partita (mangiare tempo/alzare ritmo).
- Carenze tecnico tattiche avversari.
- Grande atletismo di squadra e rotazioni. **Insegna a leggere** (stimolare capacità di anticipazione).

**come pressare****Responsabilità individuale**

- Dove è la palla.
- Posizione.
- Non farsi battere.

**Regole lato forte/debole**

- Capacità di anticipazione.
- Riconoscere le situazioni.
- Reagire.
- Linea della palla.

**Quando Pressare**

quando organizzate un pressing di squadra bisogna sapere dove effettuare il raddoppi

- Dopo Tiro libero realizzato.
- Dopo Timeout.
- In tutte le situazioni di tempo giocato fermo.
- Sempre per scelta

Esistono i Pressing tutto campo

**Contenimento**

- Raddoppio
- Anticipo
- Cambio a 2

**E i Pressing metà campo**

- Aggressivo
- Cambio
- Far ricevere
- Rotazione a 3 o 4

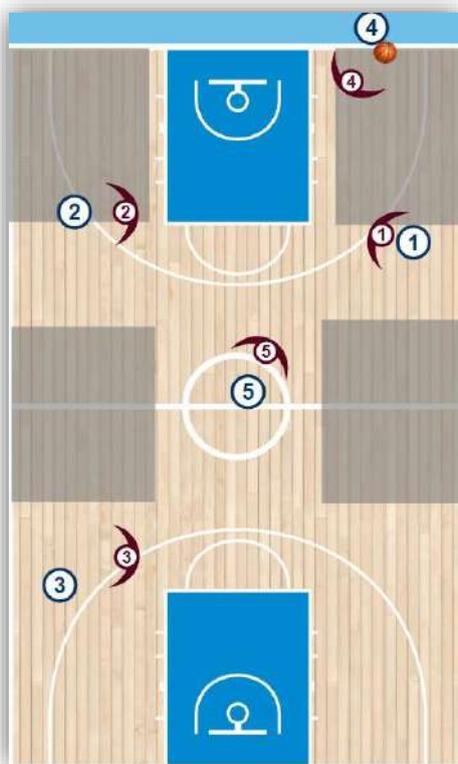
**Per abbassare il ritmo= contenimento. aggressivo**

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

**Per alzare il ritmo=**

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

**Gli spazi vantaggiosi da usare per il raddoppio sono predefiniti e servono per indirizzare la palla (palleggiatore) in condizione di pressione verso determinate posizioni del campo dove volete avere un vantaggio.**



**Pressing a zona**

usare zona aggressiva/contenitiva.

- Tutto campo/metà campo.
- 1-2-2
- 2-2-1
- 1-3-1
- 1-2-1-1

**Pressing a uomo**

tutti i giocatori coinvolti nelle rotazioni

**COMPETENZE DEI GIOCATORI NEL PRESSING**

Pressing a uomo	Pressing a Zona
<p><b>sul palleggiatore</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o la difesa deve essere a indirizzare con forte pressione</li> </ul>	<p><b>sul Palleggiatore</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o la difesa deve essere a indirizzare con forte pressione</li> </ul>
<p><b>giocatore che raddoppia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o deve fintare e restringere gli spazi <u>prendendo il tempo giusto per il raddoppio</u></li> </ul>	<p><b>giocatore che raddoppia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o deve fintare e restringere gli spazi <u>prendendo il tempo giusto per il raddoppio</u></li> </ul>
<p><b>gli altri giocatori</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o pronti ad intercettare il passaggio <u>d'uscita sul raddoppio</u></li> </ul> <p>Linee di passaggio sui giocatori vicini</p>	<p><b>gli altri giocatori</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o pronti ad intercettare il passaggio <u>d'uscita sul raddoppio</u></li> </ul> <p>Linee di passaggio sui giocatori vicini</p>

**competenze dei giocatori nel recupero dopo il raddoppio**

Difesa a Uomo	Difesa a Zona
<p><b>sul Raddoppio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o con <u>palla in uscita</u> si ha un cambio difensivo tra <u>due o tre giocatori</u></li> </ul>	<p><b>sul Raddoppio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o con <u>palla in uscita</u> si ha un recupero difensivo a <u>copertura</u> di spazi svantaggiosi e conseguente <u>rotazione</u></li> </ul>
<p><b>gli altri giocatori</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o se <u>non intercettano la palla</u> contenere sulla palla e recuperare sui <u>giocatori più vicini</u> per tornare ad una difesa aggressiva</li> </ul>	<p><b>gli altri giocatori</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o se <u>non intercettano la palla</u> contenere sulla palla e ritardare l'avanzamento per <u>concedere agli altri giocatori</u> di recuperare la propria posizione di competenza nella difesa a zona</li> </ul>

Difesa pressing uomo. Rallentare la palla. spingere l'attacco verso uno spazio chiuso. Differenza tra aggressiva e contenitiva

Es.#1 1c1 difesa cerca di spingere l'attacco verso le linee laterali

Es.#2 1c2 non concedere spazi centrali, rallentare la palla e stare su linee di passaggio

Es.#3 2c2 da tiro libero o canestro subito. Pressare la rimessa-la linea di passaggio

Es.#4 3c3 stessa situazione

Es.#5 3c4 difesa in vantaggio

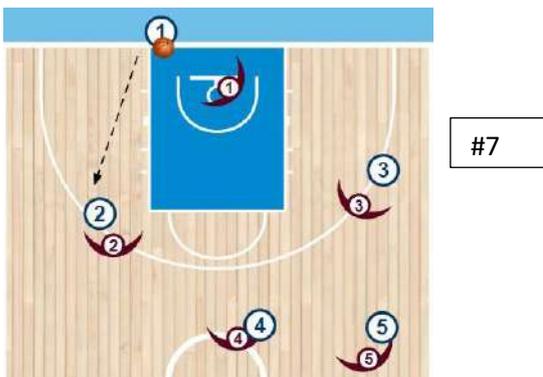
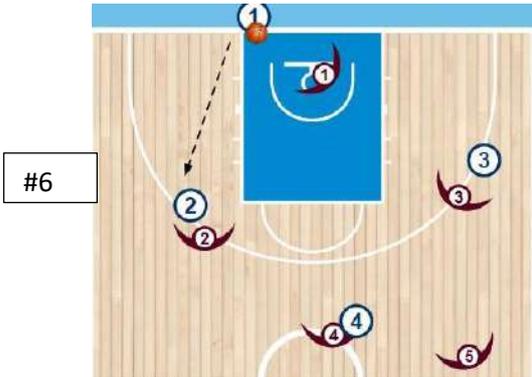
Es.#6 4c5 vantaggio difesa completo

Es.#7 5c5 globale fase di verifica, essere coerenti e avere regole precise. Mandare su lato, stare sulle linee di passaggio raddoppi

Gli stessi esercizi si possono utilizzare per costruire una difesa a zona pressing stando più attenti al posizionamento


**FIP  
ALLENATORI**

141



## DIFESA A ZONA

### Formula

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

Costruire una zona è il completamento dei principi dell'uomo, non una strategia fine a sé stessa. Se la difesa a uomo è ben radicata nei giocatori o nella squadra allora va bene andare avanti nell'insegnamento della zona. Il fatto che gli avversari abbiano un movimento schematico contro la zona può essere motivo per cambiare difesa. Il posizionamento è essenziale nel difendere a zona, la guardia aperta è fondamentale. A livello di squadre giovanili ci devono essere poche ma necessarie regole. Anche in situazioni emergenziali ci deve essere sacrificio di squadra. La zona è una parte di un 1c1 con spazi incerti, la palla deve sempre essere marcata, con pressione forte. La comunicazione tra i difensori è fondamentale soprattutto nelle zone a rischio che sono quelle in cui i giocatori potrebbero avere difficoltà sulla attribuzione della competenza. Lo scopo è quello di far giocare l'attacco in spazi non vantaggiosi e in tempi non funzionali individuali e di squadra

### Gli obiettivi sono

- Negare spazi interni
- Abbassare/Rompere il ritmo in attacco
- Costringere attacco ad una collaborazione prolungata
- Proteggere il giocatore dai falli
- Coprire carenze individuali (tecniche-fisiche)
- Motivi tattici (rimesse fondo – dopo time out)
- Motivi mentali (sorpresa/far pensare gli avversari)
- Con un corretto posizionamento aumenta la possibilità di fare contropiede.

### Cosa serve per difendere a zona

- Avere chiare regole e zone di competenza
- (angolo/post alto/post basso)
- Con la palla in angolo tutte le zone diventano PARI
- Difesa sui blocchi (su palla/lontano)
- Responsabilità individuale e collettiva

### Principi

- Difesa in guardia aperta.
- Responsabilità individuale e collettiva dei giocatori nelle proprie zone di competenza.
- Capacità di adeguamento (collaborazione) nell'emergenza.

Caratteristica della zona è quella di seguire la palla nell'area di competenza e non di responsabilità diretta dell'attaccante. I riferimenti sono: movimento della palla, movimento dei giocatori, muoversi nel mentre.

**principi da enfatizzare**

- Pressione sulla palla,
- 1c1
- linee di passaggio
- la posizione lato debole
- Aiuto e recupero Chiudersi e riaprirsi
- Tagliafuori
- Fondamentali tattici (comunicazione)
- Capacità di lettura

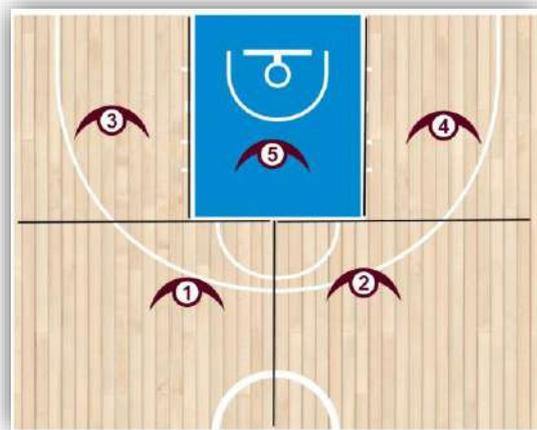
**Perché si difende a zona**

- Negare gli spazi interni
- Rompere equilibrio avversario e ritmo della partita
- Avversari con cattivi passatori e scarse percentuali di tiro da fuori
- Squadra avversaria con ottimi giocatori in uscita dai blocchi
- Per contenere le penetrazioni
- Maggior copertura a rimbalzo
- Protezione di alcuni giocatori dai falli

**Zona 2-3**

Sono evidenziate le zone di competenza, ma la difficoltà della difesa a zona è rappresentata dalle zone a “rischio”, nel confine tra le due aree.

- X1 e X2 prima linea
- X3 e X4 seconda linea
- X5 centrale





Proposta staff Luigi Satolli  
Costruzione difesa zona pari

zona 2-3. X1 e x2 mai in linea, il primo indirizza il secondo copre la linea di tiro libero. X5 sempre sulla linea di penetrazione ed è responsabile delle penetrazioni stesse. X3 e x4 sono responsabili degli angoli è importante il principio dell'aiuto e recupero e del closeout.

Es.#1 3c2 difesa prima linea didattico-passaggi

Es.#2 3c3 prima linea + x5 che copre le penetrazioni didattico passaggi e penetrazioni

Es.#3 4c4 prima linea + x3 e x4 aiuti e recuperi su passaggi skip

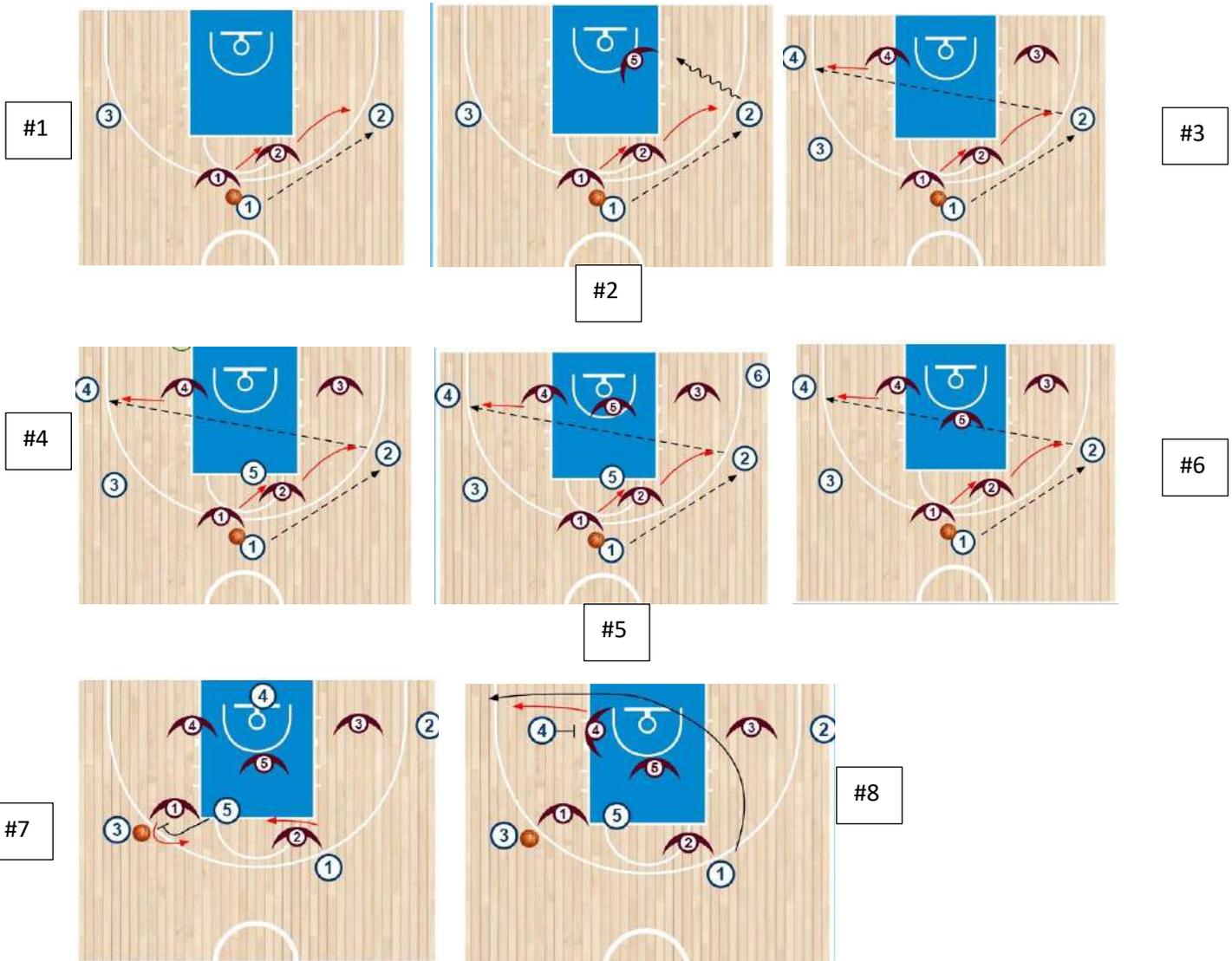
Es.#4 5c4 sottonumero rimanere nelle regole

Es.#5 6c5 estremo stress occupare tutte le posizioni vantaggiose

Es.#6 4c5 vantaggio difesa

Es.#7 5c5 contro pickroll

Es.#8 5c5contro blocchi contenimento





# **METODOLOGIA**

**CLAUDIO MANTOVANI**

**ABANO TERME (PD) 3-16 LUGLIO 2022**

## Metodologia

Vorrei farvi riflettere sul fatto che l'allenatore è un insegnante, una parte del suo lavoro consiste nell'insegnare. Cosa serve, dunque, per tramettere agli altri il proprio insegnamento e per farlo con maggiore efficacia possibile? È necessario possedere un metodo, una programmazione, delle competenze tecniche, capire con chi ci si sta relazionando. È importante conoscere gli allievi, infatti, trattare tutti ugualmente è la maniera migliore di sbagliare. Il modo di tirare, di passare deve essere commisurato a chi si ha davanti, variando anche nelle proposte tecniche. Bisogna aggiornarsi, sapere come funziona sia la psiche che il corpo dei propri allievi, oltre alle nozioni tecniche (Fisiologia, Biomeccanica, Sociologia, Psicologia). Questi sono i motivi per i quali è molto complicato essere un allenatore. Si deve conoscere come funziona l'apprendimento di un giocatore, è indispensabile avere nozioni di neuroscienze, per comprendere meglio come lavora il cervello umano. Voi allenate il tiro, ma facendo questo state esercitando il processo con cui si arriva al gesto tecnico finale del tiro, attraverso le ripetizioni, ma con delle correzioni mirare. Quando il vostro allievo sbaglia, che fare? Avete infinite possibilità per attuare una correzione. Come? Dipende da chi avete davanti, da cosa state allenando (un fondamentale tecnico o uno concetto di squadra), dallo stato emotivo, o dal momento in particolare (decidete in quel momento grazie a tutte le competenze che possedete); ad esempio, tre giorni dopo, lo stesso allievo esegue il medesimo esercizio e voi magari lo correggerete in maniera diversa: questo significa capire il momento giusto.

## Area molto interdisciplinare con contributi multipli:

psicologia

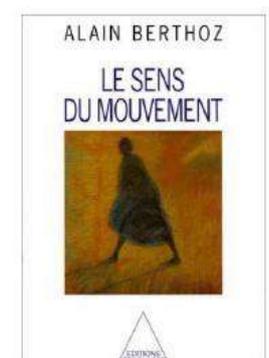
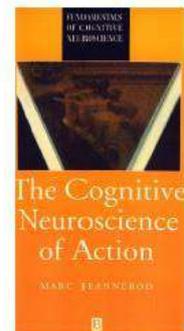
scienze della formazione (discipline didattiche)

sociologia

## ma anche contigua a:

teoria allenamento

discipline biologiche (neuroscienze)



La metodologia è essere consapevole dei comportamenti che si adottano. Sulla base delle conoscenze declinate in competenze, decidere come fare.

Quali sono le competenze più utili per l'allenatore?

Chi è l'allenatore più bravo? Come si fa a misurare la competenza dell'allenatore? Chi vince è più bravo? Ci sono poche variabili per valutarlo. Conta l'esperienza che si fa sul campo, le decisioni che si prendono nelle esercitazioni che si fanno fare. Attraverso l'esperienza di questo, con la mediazione dello studio, delle nozioni, della capacità gestionale sicuramente si diventerà un allenatore più competente.

## Differenze tra insegnanti



Che differenza fa tra uno di storia e uno di basket

**Compito:** l'insegnante di Storia si ferma alla comprensione teorica (attraverso la spiegazione dei fatti, utilizzando le fonti, stimolando la discussione), ma non porta gli allievi alla realizzazione dell'atto. L'insegnante di basket agisce sui due piani della comprensione, teorico e pratico; i ragazzi possono anche avere capito tutto in linea teorica, ma lo devono realizzare attraverso il gesto, o anche non averlo capito, ma metterlo in pratica. Dovete capire cosa è necessario per farglielo realizzare, e ciò dipende da qual è il target (categoria a cui ci si rivolge) e dal contesto in cui si insegna.

**Contesto:** scelta obbligata (scuola, lezioni di Storia) scelta libera (basket, l'allievo decide di fare questo sport ed ha aspettative altissime, vuole raggiungere i propri desideri attraverso l'allenatore (bisogna soddisfare le esigenze dei vostri giocatori). Alcuni andranno solo per divertirsi, altri per fare gruppo, altri per migliorare. Il divertimento è

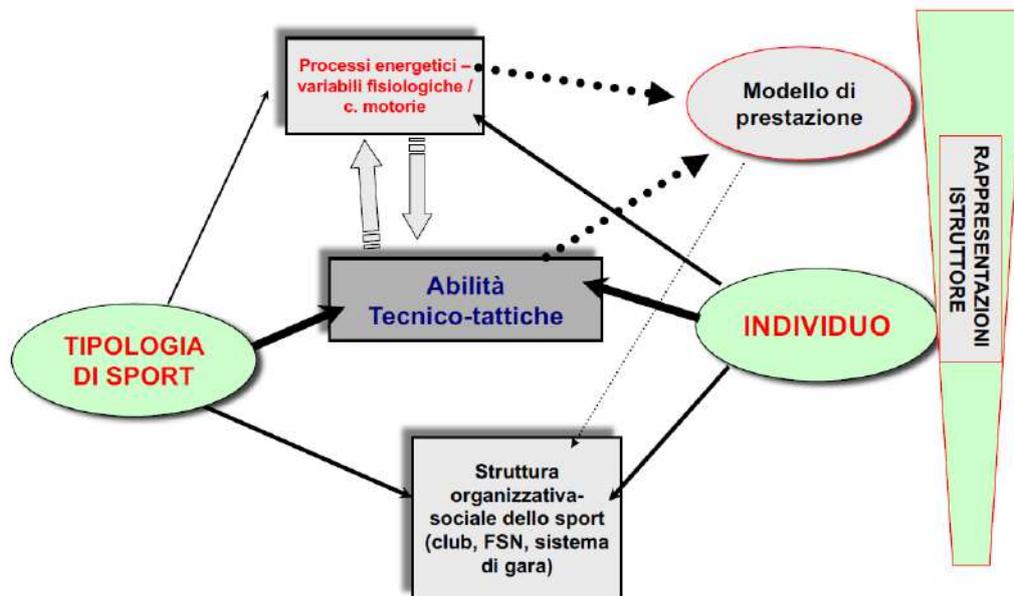
parte integrante della disciplina sportiva; è qualcosa che va proposto agli allievi che sanno già fare, ma che ha un esito incerto, non si sa se condurrà alla vittoria o alla sconfitta. Gli allenatori sono coloro che devono graduare questo. Perdere o vincere, il giocatore non vedrà l'ora di rifarlo, se si è divertito. Altro esempio, alcuni che si allenano per ricercare delle relazioni: voi allenatori dovete incentrarvi anche su questo.

## I compiti e le responsabilità professionali dell'istruttore

- Facilitazione l'apprendimento tecnico-tattico (obiettivo di servizio)
- Assicurare l'integrità fisica e la sicurezza degli allievi
- Gestire e controllare i carichi nella preparazione (eventualmente in accordo con il Preparatore Fisico)
- Sviluppare e riequilibrare le caratteristiche motorie
- Sviluppare un interesse a lungo termine per lo sport della pallacanestro
- Sviluppare una documentazione sulle attività condotte
- Organizzare le attività in modo efficace e adeguato ai tempi e al contesto operativo

È importante insegnare la tecnica e la tattica, ma anche tutti gli altri fattori che vi girano intorno sono altrettanto rilevanti. Questo è sicuramente condizionato dalle caratteristiche del contesto.

## Campo d'azione complesso



### La tecnica

Nella danza, nella ginnastica la tecnica è il risultato; nel basket essa rappresenta lo strumento per raggiungere il risultato.

**Osservazione:** l'allenatore osserva il giocatore e attraverso il confronto con il modello che ha in mente, lo corregge e lo aiuta. Per esempio, nel prototipo del tiro: se un ragazzo non piega le gambe, l'allenatore lo osserva e confronta quello che vede con il modello del tiro che conosce, e di conseguenza si accorge (osservazioni e confronto col modello) della correzione di cui ha bisogno. Come osservare? Come acquisire il proprio modello? La nostra osservazione è molto soggettiva, bisogna cercare di essere più oggettivi possibile senza essere condizionato da fattori esterni. Stesso discorso per il modello, come è stato acquisito? Per esempio, con l'esperienza da giocatore; attraverso ciò che è stato trasmesso dai formatori riguardo alla biomeccanica del tiro. Tanti piccoli pezzi formano il modello. Occorre adattare il proprio modello alle caratteristiche dell'allievo. Per esempio, anche la pausa viene data dall'obiettivo dell'allenamento: se si vuole allenare la resistenza, si avranno pause incomplete. Se si vuole allenare la velocità, le pause dovranno essere brevi ma complete.

Gli allenatori inesperti hanno modelli rigidi; al contrario, allenatori esperti hanno modelli più liberi, perché li mettono in relazione al risultato. Bisogna avere molta esperienza per aggiungere modelli e farne uno proprio.

L'allenatore, in una situazione di correzione, spera che il giocatore faccia meglio, temendo al contempo che farà peggio. Questo avverrà sistematicamente, perché per acquisire un gesto nuovo, imparare a controllarlo e a gestirlo, ci vuole tempo.

La condizione di apprendimento pomeridiana in cui ora vi state trovando, è meglio o peggio rispetto a stamattina? Quali sono le condizioni favorevoli per l'apprendimento? Per imparare c'è bisogno di essere rilassati, riposati e motivati. Non c'è apprendimento senza motivazione. Uno dei dilemmi dell'insegnamento è la velocità e la precisione. Da che iniziare? Fare tutto veloce ma non bene, o preciso ma lento? Ci sono allievi che hanno modalità di apprendimento diverso, quindi non c'è un metodo valido per tutti; quindi, l'allenatore dovrà provare e capire ciò che è meglio per la sua squadra, e per il singolo. Una correzione che un atleta trova da solo è migliore, perché il giocatore sarà più gratificato dall'averla scoperta in autonomia, ma questo è molto difficile che avvenga.

## Scheda di analisi delle competenze

SCHEDE DI ANALISI DELLE COMPETENZE		<input type="checkbox"/> GIOV	<input type="checkbox"/> SEN
Nella colonna "importanza" va riportato un valore da 1 a 10 che definisca quanto sia importante ciascuna competenza per un tecnico sportivo		sport:	
Nella colonna "autovalutazione" va riportato un valore da 1 a 10 che definisca quanto ciascun tecnico si ritenga competente		Importanza *	Autovalutazione
1	saper effettuare una diagnosi tecnico-tattica degli atleti		
2	saper realizzare e documentare una programmazione		
3	saper seguire gli atleti ed accompagnarli alle competizioni		
4	saper selezionare mezzi di allenamento adeguati per l'insegnamento della tecnica		
5	saper eseguire efficacemente fondamentali tecnici specifici		
6	saper effettuare una corretta match analysis		
7	saper fornire feedback negativi in maniera costruttiva		
8	saper costruire e mantenere buone relazioni con l'esterno (genitori, dirigenti, etc.)		
9	saper gestire le risorse umane e lo staff		
10	saper suggerire soluzioni strategiche utili per facilitare il successo in gara		
11	saper presentare efficacemente i compiti ai propri allievi		
12	saper affrontare le crisi e gli imprevisti in allenamento		
13	saper gestire risorse finanziarie e budget		
14	saper comunicare in modo efficace		
15	saper gestire la preparazione fisica degli atleti		
16	saper assumersi la responsabilità delle decisioni		
17	saper utilizzare correttamente le tecnologie		
18	saper descrivere dettagliatamente i fondamentali tecnici della disciplina		
19	saper sostenere la motivazione del gruppo e dei singoli atleti		
20	saper proporre un carico dell'allenamento in funzione delle capacità degli allievi		
21	saper curare i rapporti con i mezzi di informazione		
22	saper creare un clima positivo		
23	saper curare la preparazione tecnico-tattica degli atleti		
24	saper risolvere i conflitti		
<input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F titolo di studio <input type="checkbox"/> diploma <input type="checkbox"/> laurea <input type="checkbox"/> ISEF laurea SM		* in questa colonna non si può attribuire lo stesso valore per più di tre volte	
massimo livello raggiunto da atleta <input type="checkbox"/> reg.le <input type="checkbox"/> naz.le <input type="checkbox"/> intern.le           massimo livello raggiunto da tecnico <input type="checkbox"/> reg.le <input type="checkbox"/> naz.le <input type="checkbox"/> intern.le			

I corsisti hanno compilato una scheda della Scuola dello sport inserendo una valutazione da 1 a 10 su vari aspetti riguardanti la pallacanestro, senza però scegliere per più di tre volte lo stesso voto. Vi erano tre filoni di domande:

- aspetti tecnico-tattici;
- psicologici-relazionali;
- Manageriali.

Si è trattato di un'autovalutazione, ovvero di indicare quanto fossero bravi o meno in quello che gli è stato chiesto. Dovevano inoltre specificare se lavorassero con i giovani o con i senior. Al termine della compilazione del questionario di autovalutazione il metodologo ha voluto sapere a grandi linee come fosse andato.

In tutte le discipline sportive, sia senior che giovanili, sia di alto che di basso livello, le domande più importanti risultano quelle psicologico-relazionali.

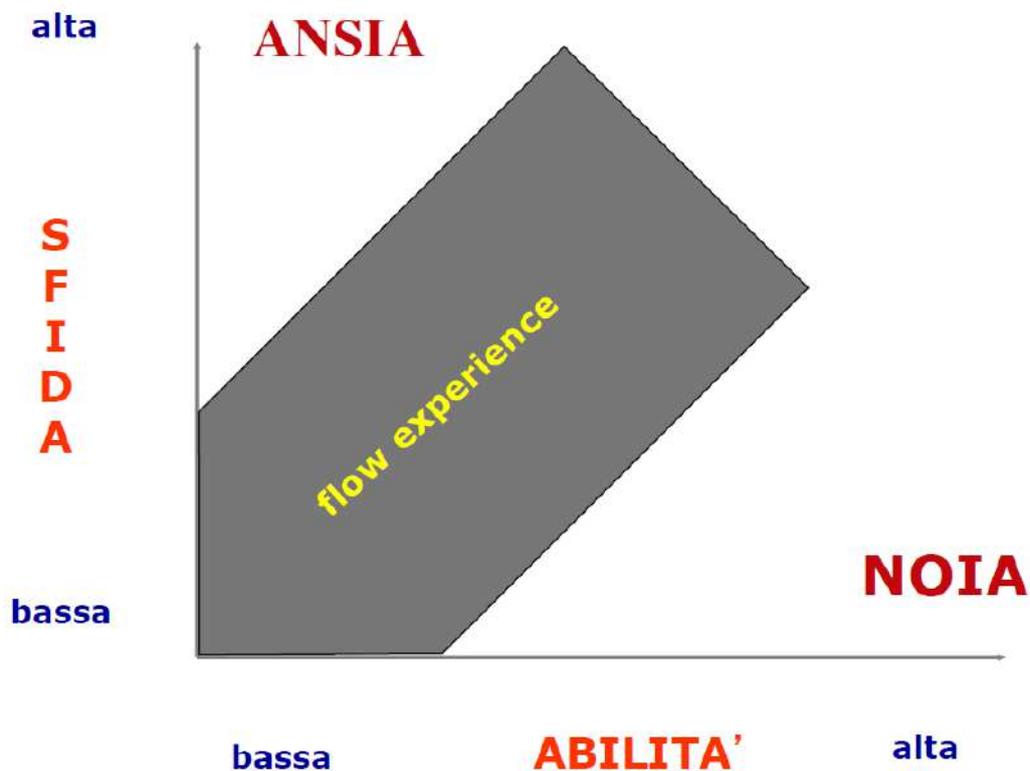
## Competenze didattiche

- **Saper comunicare**
  - Entrare in relazione con gli allievi e comunicare efficacemente con loro, fornendo le istruzioni e le indicazioni più opportune
- **Saper motivare**
  - Sapere motivare gli allievi ad impegnarsi costantemente in allenamento per raggiungere i diversi obiettivi
- **Saper programmare**
  - Sapere selezionare gli obiettivi dell'allenamento e costruire situazioni didattiche capaci di favorire effettivamente l'apprendimento
- **Saper osservare**
  - Sapere analizzare il comportamento motorio degli allievi evitando un'eccessiva influenza di fattori soggettivi, abitudini e distorsioni
- **Saper valutare**
  - Saper verificare e valutare l'efficacia dell'insegnamento e produrre una documentazione dell'attività svolta e dei cambiamenti realizzati

Voi allenatori di pallacanestro dovrete saper comunicare, perché mentre dite una correzione tecnica, a seconda di come lo fate, cambia di significato. Anche il linguaggio del corpo è una forma di comunicazione; se per esempio alzate gli occhi e le braccia al cielo non date un segnale positivo. Non si può non comunicare. Come fare ad essere efficace in una comunicazione? La memoria, il ricordo è lo strumento per valutare la comunicazione. La comunicazione nello sport serve all'apprendimento. Saper comunicare per trasmettere le cose che servono ai propri atleti. Come fare a migliorare la comunicazione non verbale? Anche perché c'è da dire che molti movimenti sono incontrollati, molti comportamenti, specialmente quando si è emotivamente provati, sfuggono al controllo. È importante il contatto visivo nella comunicazione, bisogna guardare negli occhi più di un giocatore in modo che tutti pensino di essere coinvolti e si sentano responsabili per la squadra. Saper programmare, facendo uno sforzo anche a posteriori, in modo da correggere il programma successivo. L'unica cosa importante da fare a priori è stabilire gli obiettivi. Non si possono prevedere gli errori, ma se si ha in mente gli obiettivi, si decide in coerenza con ciò che si vuole fare. Saper osservare e valutare non deve essere influenzato da ciò che si pensa.

La dimensione per la quale i vostri atleti son soddisfatti di quello che fanno è un incrocio tra ciò che fanno loro e ciò che voi gli avete proposto.

# DIVERTIMENTO



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

**PRIMA**  
(Fase preattiva)

**Analisi della situazione (diagnosi)**  
**Decisioni su:**  
•obiettivi  
•attività  
•mezzi  
•metodi

**DURANTE**  
(Fase interattiva)

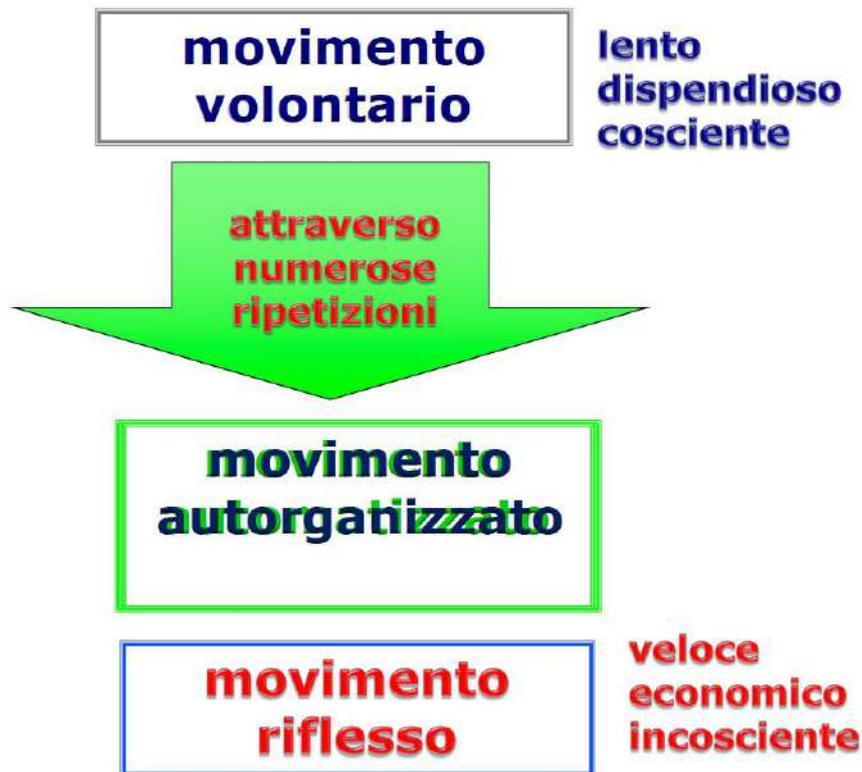
**Conduzione della seduta**  
**Decisioni su:**  
•presentazione  
•assegnazione  
•correzione/feedback

**DOPO**  
(Fase valutativa)

**Valutazione efficacia**  
**Decisioni su:**  
Forme e tempi del controllo  
Analisi e uso dei risultati  
Riprogettazione

Tutti i movimenti sono frutto delle contrazioni muscolari: l'informazione parte dal cervello, arriva al muscolo che si contrae e si esegue il movimento.

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



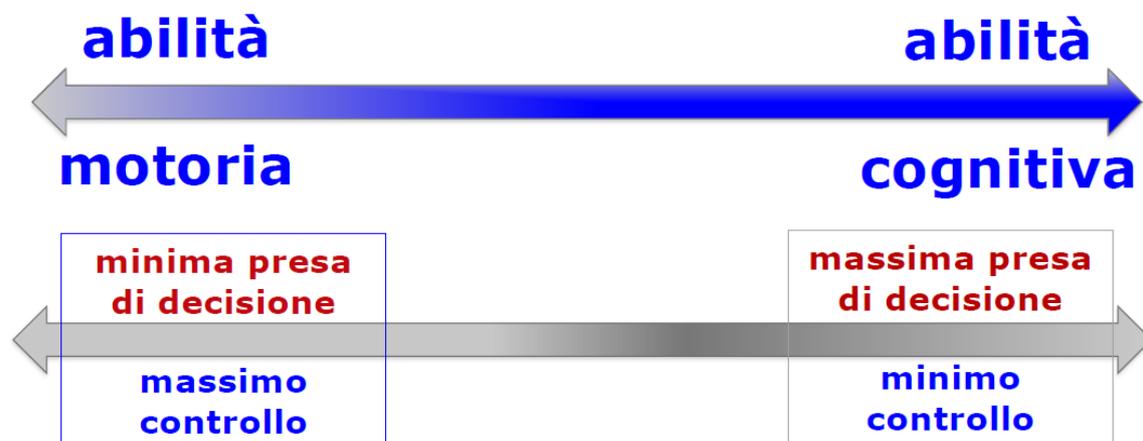
Non sono importanti le caratteristiche del movimento, abilità discrete, abilità seriali, abilità continue, bensì il livello di prevedibilità dell'ambiente. Nella pallacanestro è importante dove viene eseguito il gesto, perché l'ambiente comporta l'adattamento dell'atleta. Se si gareggia in condizioni statiche l'ambiente cambia poco; al contrario l'ambiente aperto è imprevedibile. Un atleta di successo deve adattarsi alle nuove situazioni, anzi, anticiparle. Per fare un palleggio, un tiro, il giocatore deve calcolare le distanze, le forze. Attraverso la tecnica (ricezione delle informazioni) egli è in grado di avere il controllo del proprio corpo in relazione all'ambiente in cui si trova.

## Livello di prevedibilità dell' ambiente



Nella pallacanestro si deve prendere una decisione in modo molto rapido ed eseguirla con un determinato controllo. Si deve mettere in moto il corpo per eseguire il gesto; c'è difficoltà a distinguere la tecnica dalla tattica, pertanto è più facile parlare di strategia, per risolvere il problema.

## Importanza degli elementi cognitivi e/o motori





# PSICOLOGIA

TONIA BONACCI

ABANO TERME (PD) 3-16 LUGLIO 2022

La Dott.ssa inizia parlando del suo lavoro a Gubbio, dove ha dovuto apportare un cambiamento al suo programma, dettato dalle domande dei corsisti. Questo può essere paragonabile al piano di allenamento di un allenatore. Quando preparate un tirocinio e vi accorgete che c'è qualcosa che non va, c'è il bisogno di riadattarsi. Voi entrate in campo con un'idea, ma magari spesso non è quella giusta.

### **Vi è capitato di riadattarvi?**

Bisogna rendere un allenamento efficace anche quando le energie sono al limite, attraverso l'equilibrio tra le responsabilità. La responsabilità è la capacità dell'allenatore di fare una scelta e di sostenerla. Lo stesso vale anche per il giocatore; se uno dei due non si assume la propria responsabilità, l'allenamento non riesce.

### **Cosa si può fare quando un vostro compagno parla e alcuni non lo ascoltano?**

Si chiede di ripetere. Chi ha parlato si è posto il problema di essere o meno stato ascoltato? Stessa cosa, quando un giocatore si rende disponibile, diventa collaborativo.

### **Come vi siete sentiti quando non siete stati ascoltati?**

Avrete provato ansia, timore. Questo ha un significato positivo, superare i propri limiti attraverso il vostro punto di vista. Bisogna cercare di riflettere su quali sono i vostri obiettivi, quali sono i punti di forza. Chi vive l'errore come significato castrante- limitante, ne può fare un'esperienza negativa. Ma è possibile giocare a pallacanestro senza fare errori? Impossibile, e allora si deve risolvere l'errore, si allena facendolo accettare, facendo scoprire la soluzione. La prima iniziativa è proporre le cose che mettono il giocatore in difficoltà, in modo da far affrontare gli aspetti di cui i giocatori hanno timore. Avere il coraggio di esprimere in maniera assertiva ciò che per l'altro è complesso fare (autonomia). Giudicare fa pensare a qualcosa di negativo, ma il giudizio è invece un aspetto positivo, fa pensare (saper valutare). Da qui l'importanza di un tirocinio integrato.

Si dimostra rispetto per un giocatore capace allenandolo duramente, portandolo a collidere col suo errore. Prima però va fatta un'autovalutazione. Esempio: se spalle a canestro si deve mantenere il contatto, anche nell'allenamento è importante tener duro.

### *Pallacanestro integrata slide*

**Ci sono dei momenti per far delle osservazioni?** Sicuramente; se la critica-giudizio positivo è gestita bene, non bisogna aver timore di nessuna critica in nessun momento. Questo va fatto sempre nella pallacanestro, dai 12 anni fino a quando si gioca.

Un fatto in sé non è positivo o negativo, bensì è come lo si valuta che fa la differenza. Attraverso le regole condivise con la squadra è possibile far passare questa cosa, con tutti i dubbi, per mezzo del grado di coerenza.

**Coerenza:** una squadra si allena e gioca seguendo un unico principio.

*slide quale è il modo specifico che caratterizza la formula dell'integrazione?*

## Qual è il modo specifico che caratterizza la formula dell'integrazione?

**Integrare** è tenere insieme le diverse parti con cui lavorate in modo **coerente**, così da costruire una totalità (squadra) più complessa e coesa.

La **COERENZA** diventa l'indice di valutazione della vostra capacità di lavorare in modo integrato.

**Empatia** è la capacità di mettersi nei panni dell'altro e agire e pensare come fa lui. Attitudine a rinforzare e di contrastare, ovvero lavorare contemporaneamente su entrambe le cose. La capacità di essere empatici non è solo essere positivi, ma possedere l'abilità di saper correggere nel modo giusto due atleti diversi, uno magari spaventato e uno arrabbiato. Bisogna capire la persona che si ha davanti. Dire sia il più che il meno. Gli allenatori si allenano a capire ciò che funziona e ciò che non funziona. La capacità di autovalutazione è il punto di arrivo, comprendere le valutazioni che arrivano dall'alto e dai pari. Questo non si raggiunge a 20 anni, è un processo di crescita, di allenamento, di entrata in contrasto, di supporto.

**Risorse:** è ciò di positivo che si vede in campo. **Carenze:** sono gli aspetti negativi. Nel momento in cui si riesce ad accettare entrambe, si avrà successo nell'allenare. Se non si mettono insieme le risorse con le carenze non è allenamento.

**Programmazione integrata:** capacità di porsi il problema, sapendo che c'è bisogno di un processo di allenamento per passare da un "non posso" a un "posso".

**Fiducia:** è capire le persone e sapere come reagiscono in situazioni di rottura.

*Slide come si allena la fiducia*

## Come si allena la fiducia?

- **Situazioni di rottura di equilibrio**
- Consapevolezza delle proprie e altrui **risorse**
- Consapevolezza dei propri ed altrui **limiti**
- **Grado di sforzo e sacrificio** per il bene del gruppo
- Assunzione di **responsabilità delle proprie scelte**
- Chiarezza, **coerenza** ed onestà.

### Precisazione 1: le emozioni

Ci dicono cosa per noi è ritenuto utile o pericoloso per la sopravvivenza.



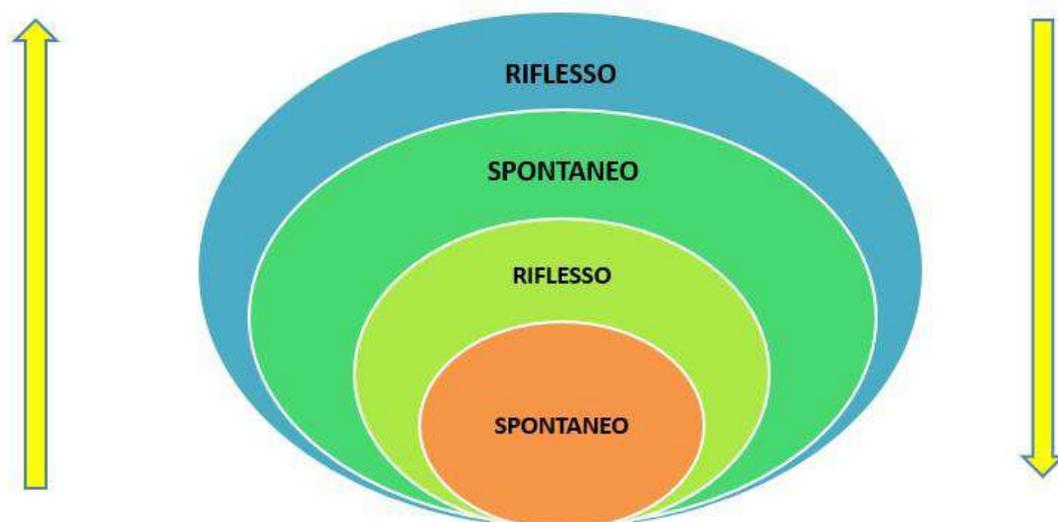
La capacità dell'allenatore, soprattutto con le squadre giovanili, è di dare a tutti il tempo per arrivare, passando dalla tristezza alla gioia. È normale che a 12 anni molte cose non si sappiano fare; l'allenatore deve aggiungere un pezzetto, nella costruzione del giocatore, fino a quando questo non lo capisce; egli si stabilizza e quando crescerà, arriverà alla gioia di saper mettere in atto quella determinata azione.

Rispondere alla prima slide

## **Autoriflessione...**

- 1. Valori** che caratterizzano il mio lavoro in campo. Indicane 3
2. Quali sono i miei **punti di forza** in campo
3. Qual è la cosa **più difficile da gestire** in campo?
4. Cosa mi fa **arrabbiare** in campo?
5. Cosa mi **preoccupa** in campo?
6. Cosa mi rende **contento** in campo?
7. Cosa mi **dispiace** in campo?
8. Riesco ad accorgermi delle mie reazioni emotive?
9. Che cosa me ne faccio?

C'è **coerenza** tra ciò che penso e ciò che faccio?



La distanza tra ciò che do per scontato e ciò di cui sono consapevole è indicatore del grado di coerenza e di affidabilità della mia prestazione in campo e nella vita.

Qual è il vostro modo di reagire alle cose

- Quando parliamo di **tipo di gioco specifico** a cosa ci riferiamo?

### Equilibrio:

L'equilibrio di una squadra è la **formula strutturale** che ne caratterizza l'**identità**, ovvero la modalità in cui si **esprime al meglio**, giocando in determinati **spazi e tempi**, con una specifica modalità **collaborativa** o meno e con una tipicità che ne caratterizza la maggiore o minore capacità di **autonomia**, adoperando al meglio le risorse fisiche dei giocatori e i **fondamentali tecnici e tattici** adatti a costruire situazioni di **vantaggio in attacco e difesa**.

Ognuno si aggrappa alle proprie certezze. Consapevolezza di sè- cosa me ne faccio- programmazione(scelta)

Domani esercitazione su passaggio palleggio e tiro

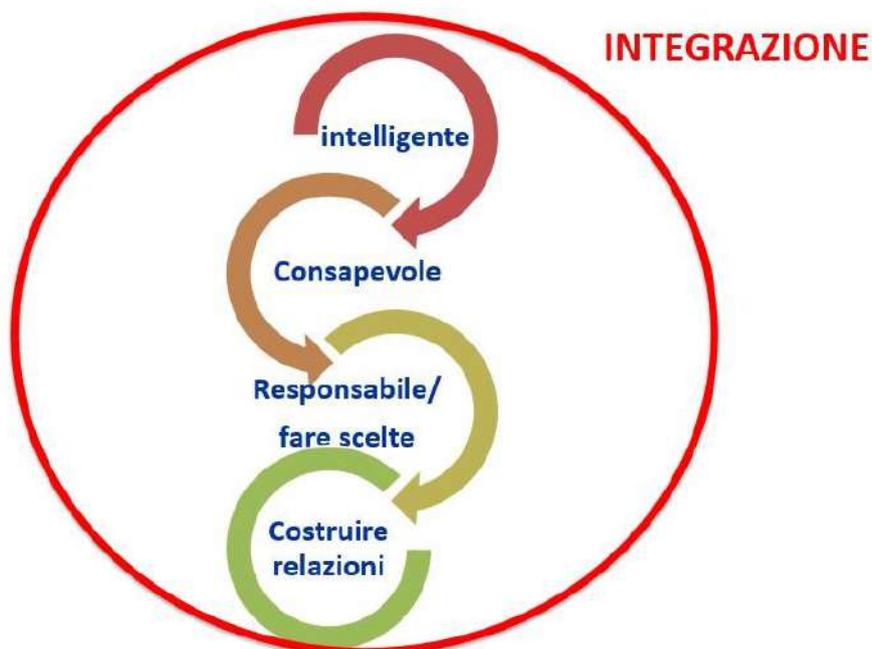
Rifare la scheda dopo la fine del corso per voi

Il punto di partenza siete voi allenatori,

slide competenze coach – aree connesse tra loro. Trovare il vostro modo specifico di mettere in campo la squadra farà capire il metodo che utilizzate come allenatore. Occorre fare lo sforzo di personalizzare, consapevoli da dove si parte.

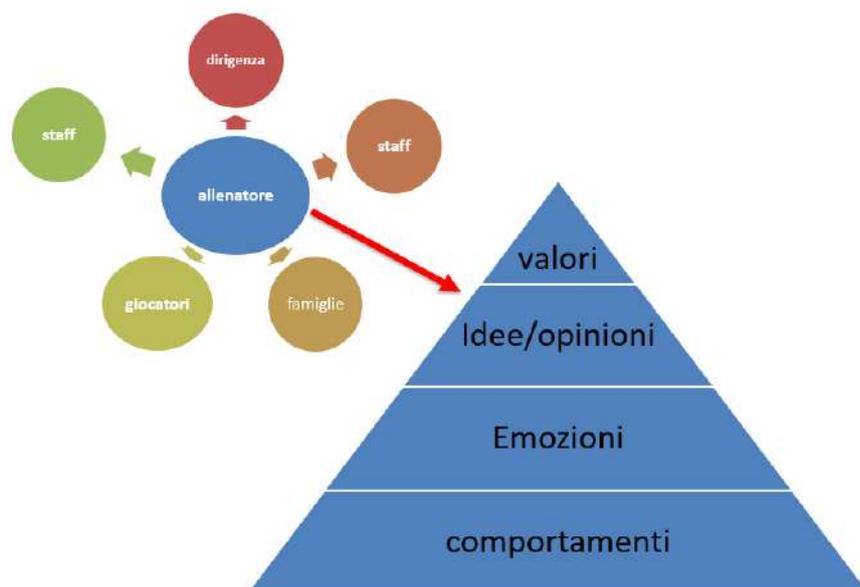
**Intelligenza:** è la capacità di utilizzare i dati che si hanno a disposizione per risolvere i problemi pratici, in relazione con i colleghi, con i giocatori, in un'ottica di responsabilità, e di fare scelte coerenti.

**Esercitazione:** proviamo a definire quali sono le competenze del coach:



È necessario integrare tutte le aree, perché altrimenti si vanno ad alterare alcune situazioni; ad esempio, se non si lavora bene con la dirigenza, o se non si hanno rapporti con le famiglie.

**Momento allenante:** tutto ciò che mette in difficoltà.



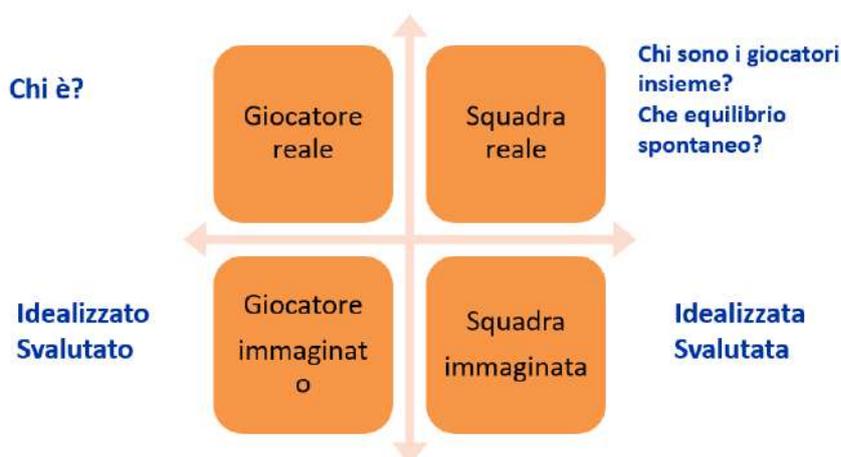
Alcuni allenatori hanno paura della vittoria, certune squadre anche; se sono in equilibrio, finiscono per rompere questa condizione perché a volte ci sono delle persone che fanno fatica a godere del piacere di stare bene nelle cose. Per esempio, quando a un ragazzino gli si fanno dei complimenti alcuni reagiscono positivamente, altri invece si chiudono, perché hanno paura delle responsabilità, e per loro è complicato gestire questo piacere. Deve essere valutata in maniera continua l'attenzione di come le emozioni si ripercuotono sui comportamenti; se è in eccesso, contenerla; se è in difetto, far sì di renderla normale. Far diventare consapevoli i ragazzi a seconda dell'età, perché capiscano che cosa sta succedendo.

## Quindi...chi sono io e che ideale di allenatore ho in testa e che scarto c'è tra questi due livelli?

- Adulto **competente**: so cosa sto facendo
- Adulto coerente e fermo: le **regole come delimitazione necessaria**
  - Regola che opprime non fa crescere
  - Regola che tutela aiuta a pensare: la regola mi tutela e tu che la fai rispettare mi aiuti.
- Adulto che **vuole il suo bene e quello delle persone che allena**:
  - La paura davanti un ostacolo
  - La rabbia di non avercela fatta
  - La gioia di aver imparato
  - Il dispiacere di dovermi separare da ciò che è importante per me

Dovete sempre ricordare che voi non allenate l'under 14, ma l'under 14 che dovrà diventare un u 15-16-18, un settore giovanile. Non guardare solo l'immediato, ma il futuro. Il lavoro dell'allenatore è sul lungo periodo. Siete responsabili di ciò che prendete e di ciò che lasciate. Ci sono allenatori che usano i giocatori per i propri tornei, li hanno resi solo bravi ad eseguire, ed altri invece che gli danno la possibilità di crescere. Ragionare per essere allenatori che sappiano trasmettere

### Livello 1: chi sono le persone che alleno e con cui mi relaziono?



**PERICOLO DI NON ESSERE CONSAPEVOLI...**

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

**Non allenare!!!!!!**

Il traguardo dei ragazzi è quello dell'autonomia, personalità, consapevolezza.

**Il traguardo**

- Evoluzione e crescita psicofisica e tecnica del giocatore: sano, consapevole e competente.
- Permettere, a chi lavora sodo per arrivarci, l'accesso al livello senior.

**Quali competenze in uscita deve avere il giocatore?**

**Scrivete 3 per voi principali.**

Per far sì che un giocatore arrivi ad essere un professionista gli si deve insegnare a comprendere il gioco. La differenza con i giocatori non professionisti è proprio questa. La comprensione del gioco dà la possibilità di avere qualità. Questo è un processo lungo per un allenatore. Bisogna essere pazienti e perseveranti. Se un allenatore dà la risposta subito non sta facendo bene il suo lavoro. Se un allenatore vuole insegnare a leggere il gioco, la prima cosa è osservare in silenzio cosa fanno loro, poi domandare e non rispondere. Quando fate le proposte e i tirocini ricordatevi di far ragionare l'altro e non infondergli la vostra scienza. C'è la cura di sé, come l'alimentazione, la responsabilità degli orari, la cura del corpo. Iniziate a insegnare questi aspetti fondamentali ai ragazzi. Abituate i giocatori a lavorare sulle difficoltà; le difficoltà esistono, ma si possiedono anche dei punti di forza; lavorate insieme per superarle.

Maggio 2020 – Lombardia: tavola rotonda on line sul tema del passaggio dal giovanile al senior nella pallacanestro femminile.



*Il basket diventa uno e centomila basket a seconda del modello di gioco che il coach utilizza. La pallacanestro integrata italiana è una tra le infinite pallacanestro del mondo. E' un modello tra i tanti, una filosofia di gioco tra le tante.*

*Costruita da uno o più allenatori.*

**T. Biccardi**

### Lavoro in staff

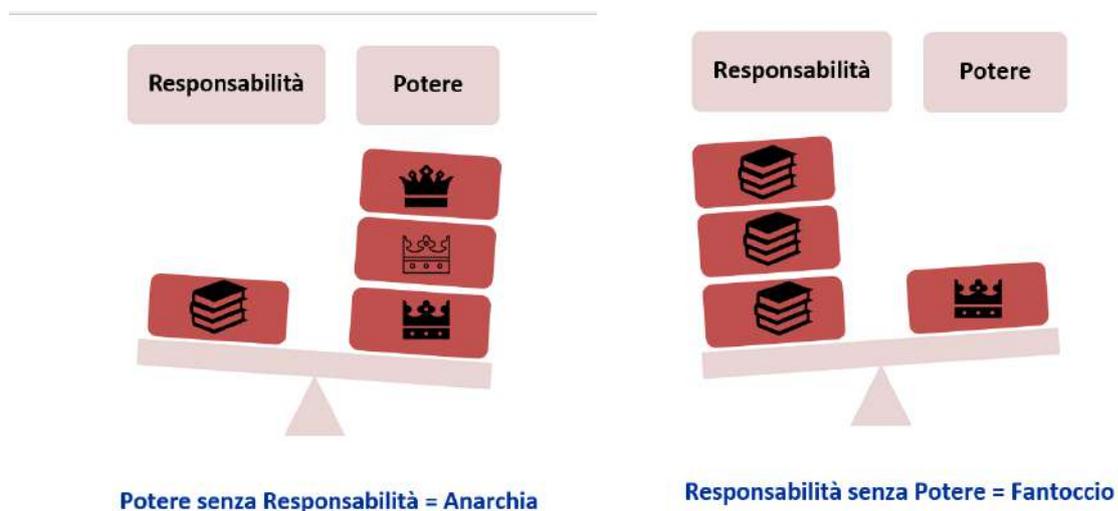
Chi ha più competenze dovrebbe possedere più potere, ma in realtà non sempre è così. In uno staff tecnico bisogna capire se vi danno potere e nessuna responsabilità, o

entrambe o nessuna. Si deve cercare di delineare dei confini condivisi. Almeno sulla carta dovete sentire di avere mano libera, ma nella misura in cui l'avete condiviso, almeno nessuno potrà dire che voi non vi siete assunta la vostra responsabilità. Importante è creare sempre un ponte per poter definire. Come fare a costruirlo questo ponte? C'è una cosa che vi rende credibili, ed è prevedere ciò che accadrà.

### Cosa si guarda nel conoscere/valutare lo staff?



### In che rapporto sono?



**Regola d'oro dell'allenatore: definirsi sui valori del lavoro in staff**

- **Scegliere se essere in squadra o lavorare da solo.**
- Chiarezza e coerenza dell'atteggiamento scelto.
- Responsabilità di formare/far crescere le competenze, i poteri e le responsabilità del suo staff.
- Definirsi sull'idea di confronto: reale o fittizio? Saper stare in disequilibrio...

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

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

**Regola d'oro dell'assistente: definirsi sul suo atteggiamento in staff.**

- **Scegliere se nascondersi dietro l'allenatore o collaborare per risolvere problemi.**
  - **Posizione relazionale:**
    - Bambino egocentrico: si lamenta se non ha ciò che si aspetta.
    - Bambino che asseconda: si nasconde
    - Genitore/adulto che si prende cura, per il livello in cui si trova, di dare il suo contributo alla riuscita del progetto.

Riguardo all'**aspetto emotivo**, non si deve eliminare la parte emotiva, ma gestirla in modo funzionale. Arrabbiarsi per una fischiata arbitrale sbagliata è normale, la cosa giusta è quella di accettarla e gestirla. È importante insegnare ad un ragazzo che provare rabbia è giusto, ma che se la si incanala nella giusta direzione si può imparare a confrontarsi e a litigare in maniera sana. Si deve chiarire il problema, esporre la vostra idea e parlare in maniera assertiva.

Stessa cosa riguardo alla paura, avete mille esercizi per allenarli su questo: guardate su Youtube il video di Berruto: "Allenarsi alle ingiustizie". Allenare alla rabbia, per prendere per esempio una posizione sotto canestro. Occorre avere bene in mente che le emozioni ci sono e vanno allenate. Quando voi volete che la squadra giochi insieme, siate consapevoli che succede solo se la squadra è stata allenata per gestire i momenti di difficoltà, modellandolo in base all'età dei ragazzi.

**Pallacanestro integrata:**  
significati pieni e parole vuote.

Giocare insieme è il risultato della capacità del coach di allenare ad osservare e pensare insieme.

**Esercitazione!**

**Esercitazione**

**Palleggio passaggio tiro**

Nell'ottica di pallacanestro integrata.

Il primo aspetto che entra in gioco nel palleggio è quello di rendere i giocatori consapevoli delle emozioni. Bisogna avere la Consapevolezza dei propri mezzi/competenze e la capacità di riuscire/sbagliare. Osservare, soprattutto da settembre a novembre ciò che accade nella squadra per capire su cosa lavorare. Allenare, sempre come già detto, la fiducia. Molto spesso si chiede in campo, ma non si allena. Quello che fa aumentare la fiducia è l'impegno e il sacrificio che il giocatore ci mette "per". Nel palleggio, ad esempio, mentre allenate gli elementi tecnici dovete anche porre l'attenzione sugli aspetti psicologici. Codificare, per inserirlo nella programmazione, e integrare.

**Palleggio (scelta di...)**

- Essere pericolosi
  - Palleggio aggressivo e/o non difensivo
- Decidere lo spazio da cui attaccare
- Decidere il tipo di concretizzazione.
- **Uso consapevole delle proprie emozioni**
  - Gestione paura
  - Gestione della rabbia
- **Consapevolezza dei propri mezzi/competenze**
  - Riuscire/sbagliare
- **FIDUCIA nelle proprie competenze.**

Il passaggio è una scelta, perché ogni cosa che il giocatore fa in campo è una scelta.

Gli aspetti che vengono coinvolti costituiscono la relazione. Ci sono collaborazioni funzionali in cui ci si prende responsabilità, e altre disfunzionali nelle quali non ci si assumono gli oneri. Ad esempio, un extra pass è buono per fare un tiro ad alta percentuale, ovvero creare un vantaggio di squadra; di contro, una squadra che si passa la palla in continuazione, solo perché nessuno vuole prendersi responsabilità, rappresenta qualcosa di non funzionale.

- **Passaggio (scelta di...)**
  - Io**  
Chi sono
  - A chi**  
Posizionato meglio  
Di chi mi fido di più
  - Dove**
  - Quando**
  - Come**
- **La palla misura la qualità della relazione tra i giocatori.**
  - Ho qualcosa di importante
  - Ti affido qualcosa di importante
- Consapevolezza e **FIDUCIA** in me/te e in ciò che so/sai fare
- **Nel TEMPO ADATTO a...**
  - Rispetto ad un obiettivo di squadra
  - Più veloce possibile
- Nel modo meno rischioso e più **UTILE**  
A...

L'obiettivo della scelta di tiro è cercare di concretizzare il vantaggio. Bisogna avere la consapevolezza dei propri pre giudizi, perchè nel tiro la paura e la rabbia sono più accentuati, in quanto il tiro è l'atto finale. Infatti, chi sbaglia il tiro ha una reazione emotiva più forte, rispetto al resto della squadra, che ha solo passivamente subito l'errore di un compagno. Non per tutti è così, ma è inevitabile che il tiro abbia una valenza più alta. Si può avere una ipovalutazione (sbaglio sempre), oppure ipervalutazione (tanto segno da ovunque). Bisogna lavorare quindi sulla capacità di autovalutazione, per trovare un giusto equilibrio e accettare lo sbaglio.

- **Tiro (scelta di...)**
  - Concretizzare il vantaggio
  - Uso consapevole delle proprie **emozioni/sensazioni**
    - Gestione paura
    - Gestione della rabbia
    - Eccitazione/piacere
  - Consapevolezza dei propri **pre-giudizi**
    - Riuscire/sbagliare
  - **FIDUCIA** nelle proprie competenze
  - **Accettare lo sbaglio/errore**

Ci siamo assunti una responsabilità di essere coerenti e consapevoli

## Riassumendo...

- **Leggere.**
- Saper occupare spazi e mantenerli – **consapevolezza** delle risorse fisiche, tecniche e relazionali mie e dei miei compagni- **SU COSA POSSO PUNTARE.**
- Saperlo fare nel **tempo** giusto: **MENTRE.**
- **Capacità Propriocettiva:** emozioni, pensieri, immagini, sensazioni fisiche che possono portare ad fare scelte non utili.
- Assumersi la **RESPONSABILITÀ delle scelte**, dell'errore e/o della buona riuscita dell'azione.

**Tutto questo si allena in modo coerente e costante, integrandolo al livello fisico e tecnico/tattico.**



# REGOLAMENTO

FRANCESCO BARBIERI

ABANO TERME (PD) 3-16 LUGLIO 2022

## REGOLAMENTO

Il capo istruttore Cia Barbieri inizia la lezione dicendo che sarà divisa in due parti, la prima riguarderà il passo zero, la seconda i contatti 1c1 spalle e fronte a canestro

Domanda ai corsisti se hanno mai visto il regolamento tecnico. Dov'è scritto del passo zero nel regolamento? È inserito all'interno delle infrazioni e in particolare in quelle di passi. La notizia negativa è che nel regolamento non esiste il passo zero, o almeno non è inserito in questa modalità. Nel regolamento il passo zero è descritto solo nel modo di realizzazione, ed è stata cambiata solo la parte dinamica.

È importante per un arbitro capire quando c'è un vantaggio, valutare ciò che succede in campo. Il principio è che se non è sicuro di qualcosa non fischia

## CONDIZIONI

Perché un giocatore possa commettere una violazione di passi, deve avere il pieno e certo controllo di palla.

Qualsiasi infrazione (violazione o fallo) che non porta un vantaggio a chi la commette ed uno svantaggio a chi la subisce, non costituisce un'illealtà e deve essere ignorata.

## CONTROLLO DI PALLA

Un giocatore può acquisire il controllo di palla da fermo od in movimento.

Per quello che concerne il giocatore che acquisisce il controllo da fermo od in movimento con i piedi staccato da terra, nulla cambia.

La modifica della regola e l'introduzione del passo 0 riguarda il giocatore in movimento, dinamico e che acquisisce il controllo di palla avendo uno od entrambi i piedi a contatto col terreno.

## CONTROLLO DI PALLA E PASSO 0

un giocatore in movimento può ottenere il controllo della palla in 3 circostanze



## GIOCATORE FERMO

Nulla cambia per un giocatore che prende una palla viva da fermo con entrambi i piedi a contatto con il terreno di gioco

Un giocatore che prende una palla viva da fermo e con entrambi i piedi a contatto con il terreno di gioco:

- Nel momento in cui un piede viene sollevato da terra, l'altro piede diventa il piede perno
- Per iniziare un palleggio, il piede perno non può essere sollevato da terra prima che la palla sia stata rilasciata dalla(e) mano(i)
- Per passare o tirare a canestro il giocatore può saltare con il piede perno ma nessun piede può ritornare a contatto con il terreno di gioco prima che la palla sia stata rilasciata dalla(e) mano(i)



### Giocatore fermo

NULLA CAMBIA PER UN GIOCATORE CHE PRENDE UNA PALLA VIVA DA FERMO CON ENTRAMBI I PIEDI A CONTATTO CON IL TERRENO DI GIOCO

1) piede destro sollevato

2) sinistro piede perno

1) rilascio della palla

2) un piede a terra

LEGALE

### Giocatore fermo

NULLA CAMBIA PER UN GIOCATORE CHE PRENDE UNA PALLA VIVA DA FERMO CON ENTRAMBI I PIEDI A CONTATTO CON IL TERRENO DI GIOCO

1) piede destro sollevato

2) sinistro piede perno

2) rilascio della palla

1) un piede a terra

ILLEGALE

## GIOCATORE DINAMICO CON I PIEDI STACCATI

### Giocatore dinamico piedi staccati

NULLA CAMBIA PER UN GIOCATORE CHE PRENDE UNA PALLA VIVA CON ENTRAMBI I PIEDI SOLLEVATI DAL TERRENO DI GIOCO

SE UN GIOCATORE ATTERRA SU UN SOLO PIEDE PUÒ USARE SOLO QUEL PIEDE COME PERNO

controllo di palla

PASSO 0

PASSO 1

PASSO 2

piede perno

### Giocatore dinamico piedi staccati

NULLA CAMBIA PER UN GIOCATORE CHE PRENDE UNA PALLA VIVA CON ENTRAMBI I PIEDI SOLLEVATI DAL TERRENO DI GIOCO

SE IL GIOCATORE HA I PIEDI IN ARIA ED ATTERRA SUL TERRENO DI GIOCO CON ENTRAMBI SIMULTANEAMENTE, NEL MOMENTO IN CUI UN PIEDE VIENE SOLLEVATO DA TERRA L'ALTRO DIVENTA PERNO

controllo di palla

PASSO 0

PASSO 1

PASSO 2

piede perno

### Modifica Passo 0

LA FILOSOFIA DELLA MODIFICA E' STATA QUELLA DI AVERE UNA REGOLA COMUNE IN TUTTO IL MONDO CHE MEGLIO RISPETTI QUANTO ACCADE SUL CAMPO DI GIOCO

MENTRE UN GIOCATORE SI MUOVE E HA UN PIEDE A CONTATTO CON IL TERRENO DI GIOCO, EL MOMENTO IN CUI PRENDE LA PALLA O TERMINA UN PALLEGGIO IL(I) PIEDE(I) CHE TOCCA(NO) IL TERRENO SUCCESSIVAMENTE È(SONO) CHIAMATO(I) "PASSO 1" E DIVENTA(NO) IL PIEDE PERNO

PASSO 0

PASSO 1 (piede perno)

PASSO 0

PASSO 1 (piede perno)

### Passo 0

LA REGOLA CAMBIA PER UN GIOCATORE CHE PRENDE UNA PALLA VIVA MENTRE STA AVANZANDO O COMPLETANDO UN PALLEGGIO (DINAMICO)

PUÒ FARE DUE PASSI PER ARRESTARSI, PASSARE O TIRARE A CANESTRO

RICEZIONE IN CORSA

controllo di palla

PASSO 0

PASSO 1

PASSO 2

ARRESTO

PASSAGGIO

TIRO

CHIUSSURA DEL PALLEGGIO

piede perno

PASSO 2

### Passo 0 e palleggio

LA REGOLA CAMBIA PER UN GIOCATORE CHE PRENDE UNA PALLA VIVA MENTRE STA AVANZANDO O COMPLETANDO UN PALLEGGIO

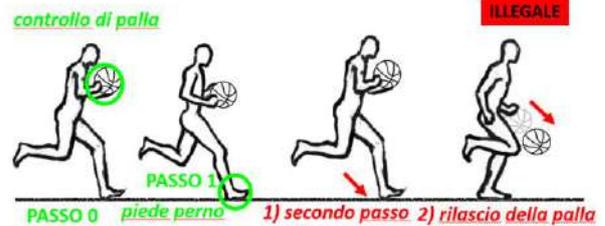
RICEVENDO LA PALLA IL GIOCATORE PUÒ LASCIARLA PER INIZIARE UN PALLEGGIO PRIMA DEL SUO SECONDO PASSO



### Passo 0 e palleggio

LA REGOLA CAMBIA PER UN GIOCATORE CHE PRENDE UNA PALLA VIVA MENTRE STA AVANZANDO O COMPLETANDO UN PALLEGGIO

RICEVENDO LA PALLA IL GIOCATORE PUÒ LASCIARLA PER INIZIARE UN PALLEGGIO PRIMA DEL SUO SECONDO PASSO



### Passo 0 ed arresto

LA REGOLA CAMBIA PER UN GIOCATORE CHE PRENDE UNA PALLA VIVA MENTRE STA AVANZANDO O COMPLETANDO UN PALLEGGIO

IL PRIMO PASSO SI VERIFICA QUANDO UNO O ENTRAMBI I PIEDI TOCCANO IL TERRENO DI GIOCO DOPO AVER OTTENUTO IL CONTROLLO DELLA PALLA



### Passo 0 ed arresto

LA REGOLA CAMBIA PER UN GIOCATORE CHE PRENDE UNA PALLA VIVA MENTRE STA AVANZANDO O COMPLETANDO UN PALLEGGIO

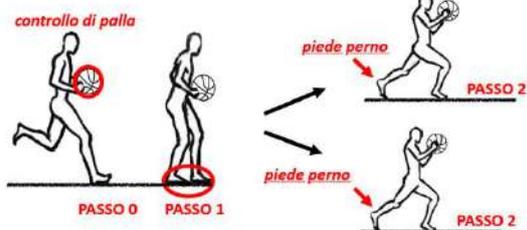
IL SECONDO PASSO SI VERIFICA DOPO IL PRIMO QUANDO L'ALTRO PIEDE O ENTRAMBI I PIEDI TOCCANO IL TERRENO DI GIOCO SIMULTANEAMENTE



### Passo 0 ed arresto

LA REGOLA CAMBIA PER UN GIOCATORE CHE PRENDE UNA PALLA VIVA MENTRE STA AVANZANDO O COMPLETANDO UN PALLEGGIO

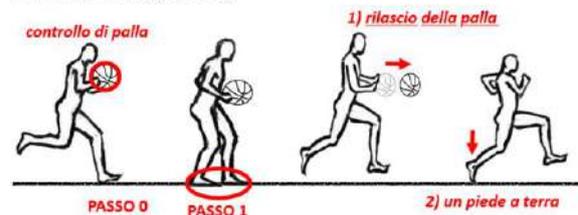
SE UN GIOCATORE CHE SI ARRESTA SUL PRIMO PASSO HA ENTRAMBI I PIEDI A CONTATTO CON IL TERRENO DI GIOCO, PUÒ SCEGLIERE IL PERNO



### Passo 0 ed arresto

LA REGOLA CAMBIA PER UN GIOCATORE CHE PRENDE UNA PALLA VIVA MENTRE STA AVANZANDO O COMPLETANDO UN PALLEGGIO

SE POI SALTA CON ENTRAMBI I PIEDI NESSUN PIEDE PUÒ RITORNARE A CONTATTO CON IL TERRENO DI GIOCO PRIMA CHE LA PALLA SIA STATA RILASCIATA DALLA(E) MANO(I)



Passo 0 ed arresto	Passo 0 movimento 'canguro'
<p>LA REGOLA CAMBIA PER UN GIOCATORE CHE PRENDE UNA PALLA VIVA MENTRE STA AVANZANDO O COMPLETANDO UN PALLEGGIO</p>	<p>LA REGOLA CAMBIA PER UN GIOCATORE CHE PRENDE UNA PALLA VIVA MENTRE STA AVANZANDO O COMPLETANDO UN PALLEGGIO</p>
<p>SE UN GIOCATORE SALTA SU UN PIEDE NEL SUO PRIMO PASSO PUÒ ATTERRE CON ENTRAMBI I PIEDI SIMULTANEAMENTE PER IL SECONDO PASSO. IN QUESTO CASO NESSUNO DEI DUE PIEDI PUÒ ESSERE USATO COME PERNO. SUCCESSIVAMENTE SE UNO O ENTRAMBI I PIEDI LASCIANO IL TERRENO DI GIOCO NESSUN PIEDE PUÒ RITORNARVI PRIMA CHE LA PALLA SIA STATA RILASCIATA DALLA(E) MANO(I)</p>	<p>UN GIOCATORE NON PUÒ TOCCARE IL TERRENO DI GIOCO CONSECUTIVAMENTE CON LO STESSO PIEDE O ENTRAMBI I PIEDI DOPO AVER COMPLETATO UN PALLEGGIO O AVER OTTENUTO IL CONTROLLO DI PALLA</p>

Il formatore degli arbitri fa vedere un video dove sono riportate le casistiche più comuni nelle partite, dove è spiegato ciò che è legale e ciò che non lo è. Successivamente viene proiettato un altro video esplicativo didattico realizzato dal comitato italiano arbitri, dove un giocatore senza difesa dimostra ciò che è legale e ciò che non lo è.

La seconda parte dell'intervento tratta dei contatti all'interno del gioco, in particolare i falli.

## FALLO: CONCETTI GENERALI

**DEFINIZIONE:** Un fallo è un'infrazione alle regole che consiste in un contatto personale illegale con un avversario e/o in un comportamento antisportivo.

SE UN CONTATTO NON PROCURA VANTAGGIO a chi lo provoca deve essere valutato come contatto ACCIDENTALE causato dalla dinamica del gioco.

SITUAZIONI 'no brain' sono un'eccezione devono essere sempre e subito sanzionate.

Ad esempio: contatti che mettono a repentaglio l'incolumità o scelte tecniche evidenti che ne limitano la libertà (due mani addosso).

Bisogna capire un determinato movimento se crea vantaggio o svantaggio all'interno del gioco. Anche un piccolo contatto può portare un grande vantaggio. Un esempio per la difesa: se il difensore spinge il play magari quest'ultimo va fuori equilibrio o ritarda un passaggio o ha deve fare un palleggio in arretramento. Questo porta ad uno svantaggio di spazio per l'attacco e quindi l'arbitro deve fischiare. Stessa cosa per la difesa, se un blocco è in movimento ci sarà un vantaggio per l'attacco. Non sempre il blocco in movimento è fallo dell'attacco. Per esempio, quando la difesa forza il blocco è fallo della difesa anche se il bloccante si muove. Quando un attaccante perde la palla, l'attacco ha sicuramente perso il vantaggio, se il responsabile è la difesa bisogna sempre fischiare

fallo. Bisogna capire ciò che è oggettivo, come una spinta. Per esempio, quando il difensore ha entrambe le mani a contatto con l'attaccante si fischia sempre.

## PRINCIPI GENERALI

- Principio del cilindro
- Principio della verticalità
- Posizione legale di difesa
- Marcatura di un giocatore che controlla la palla
- Marcatura di un giocatore che non controlla la palla
- Giocatore in aria
- Toccare un avversario con la mano/i e/o il braccio/a
- Gioco del post
- Marcatura illegale da dietro

## PRINCIPIO DEL CILINDRO

Ogni giocatore occupa uno spazio sul terreno di gioco.

Questo spazio è definito dal principio del cilindro

Le dimensioni, come pure la distanza tra i suoi piedi, devono variare in base all'altezza ed alla taglia del giocatore.

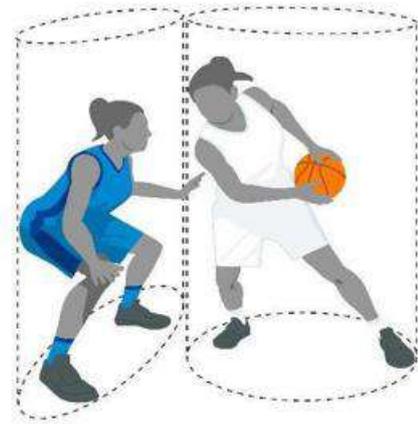
Esso include lo spazio sopra il giocatore ed è limitato dai confini del cilindro del difensore o dell'attaccante, senza la palla, che sono:

- i palmi delle mani, davanti
- i glutei, dietro
- i margini esterni di braccia e gambe, lateralmente

**MANI E BRACCIA** possono essere estese davanti al busto non oltre la posizione dei piedi e delle ginocchia, con le braccia piegate all'altezza dei gomiti, in modo che gli avambracci e le mani siano sollevati nella posizione legale di

I confini del cilindro dell'attaccante, con la palla, sono:

- i piedi, le ginocchia e le braccia piegate, con la palla sopra i fianchi, davanti
- i glutei, dietro
- i margini esterni dei gomiti e delle gambe, lateralmente
- All'attaccante, con la palla, deve essere concesso abbastanza spazio all'interno del proprio cilindro per una normale giocata di pallacanestro,
- che include iniziare un palleggio, girare sul piede perno, tirare e passare.
- L'attaccante non può allargare le gambe o le braccia fuori dal proprio cilindro e causare un contatto illegale con il difensore al fine di ottenere uno spazio più ampio.



## PRINCIPIO VERTICALITÀ

Ogni giocatore ha il diritto di occupare una qualunque posizione (cilindro) sul terreno di gioco che non sia già stata occupata da un avversario.

Questo principio protegge lo spazio che il giocatore occupa sul terreno di gioco e lo spazio su di esso quando salta verticalmente.

Se un giocatore lascia la propria posizione verticale (cilindro) e si verifica un contatto con un avversario che aveva già stabilito il proprio cilindro, il giocatore che ha lasciato il proprio cilindro è responsabile del contatto.

Il difensore non deve essere penalizzato

- se salta verticalmente (all'interno del proprio cilindro)
- se estende le mani o le braccia verso l'alto sempre all'interno del proprio cilindro

L'attaccante, sia a contatto con il terreno di gioco sia in aria, non deve causare un contatto con il difensore che è in una posizione legale di difesa:

- usando le braccia per crearsi maggior spazio (pushing off)
- allargando le gambe o le braccia per causare un contatto durante o immediatamente dopo un tiro a canestro su azione.

## POSIZIONE LEGALE DI DIFESA

Un difensore stabilisce una posizione iniziale legale di difesa quando:

- fronteggia il suo avversario e
- ha entrambi i piedi a contatto con il terreno di gioco

La posizione legale di difesa si estende verticalmente sopra il giocatore (cilindro), dal terreno di gioco fino al soffitto.

Può sollevare le braccia e le mani sopra la testa o saltare verticalmente, ma deve mantenerle in posizione verticale all'interno del cilindro immaginario.

Non si può difendere da fermi!!!e quindi muoversi non deve essere sinonimo di fallo!

## PRINCIPI DI DIFESA

Ciascun giocatore può acquisire una nuova posizione sul terreno di gioco, sempre che non sia già occupata da un altro giocatore o che il percorso per raggiungerla non sia già occupato.

- Concetti di spazio e tempo
- Difesa su un giocatore in controllo di palla
- Difesa su un giocatore non in controllo di palla
- Difesa su un giocatore con la palla

Nel marcare un giocatore che controlla la palla (trattenendola o palleggiandola), non devono essere applicati gli elementi di tempo e di distanza. No ai concetti di spazio e tempo Il giocatore con la palla deve aspettarsi di essere marcato e deve essere pronto fermarsi e/o cambiare direzione ogni qualvolta un avversario stabilisce una posizione iniziale legale di difesa di fronte a lui, anche se questo avviene in una frazione di secondo e senza causare il contatto. Una volta stabilita la posizione legale di difesa, il suo movimento legale per mantenerla deve essere in anticipo sulla direttrice dell'attacco e deve essere laterale o indietro/laterale, mai in avanti.

## DIFESA SU UN GIOCATORE CON LA PALLA

Nel giudicare una situazione di sfondamento / bloccaggio che coinvolge un giocatore con la palla, un arbitro deve seguire i seguenti principi:

- il difensore deve stabilire una posizione iniziale legale di difesa,
- il difensore può rimanere fermo, saltare verticalmente, muoversi lateralmente o all'indietro per mantenere la posizione iniziale legale di difesa.
- il difensore, nel muoversi per mantenere la posizione iniziale legale di difesa, può sollevare, dal terreno di gioco, uno o entrambi i piedi per un istante, purché il movimento sia laterale o all'indietro, ma non verso il giocatore con la palla.
- se il contatto si verifica sul tronco, si considera che il difensore abbia raggiunto il punto di contatto per primo.
- il difensore, dopo aver stabilito una posizione legale di difesa, può girarsi all'interno del proprio cilindro per evitare infortuni.

In una qualsiasi delle situazioni di cui sopra, il contatto deve essere considerato come causato dal giocatore con la palla.

Un giocatore che non controlla la palla ha diritto a muoversi liberamente sul terreno di gioco e occupare una qualunque posizione che non sia già occupata.

SI AI CONCETTI DI SPAZIO E TEMPO

Un difensore non può occupare una posizione così vicina e/o così velocemente, sulla traiettoria di un avversario in movimento, tale che questi non abbia il tempo o la distanza sufficiente per fermarsi e/o cambiare direzione, la distanza è direttamente proporzionale alla velocità dell'avversario, ma mai inferiore a 1 normale passo.

Se un difensore non rispetta gli elementi di tempo e di distanza nel prendere la propria posizione iniziale legale di difesa e si verifica un contatto con un avversario, questi è il responsabile del contatto.

## GIOCATORE IN ARIA

Un giocatore che salta da un punto del terreno di gioco ha diritto di ricadere nuovamente nello stesso punto.

Egli ha diritto di ricadere in un altro punto del terreno di gioco, a condizione che il punto di ricaduta e la traiettoria diretta tra il punto di stacco e quello di ricaduta non siano già stati occupati da un avversario/i al momento dello stacco.

Se lo slancio di un giocatore, che salta e ritorna sul terreno di gioco, causa un contatto con un avversario che aveva stabilito una posizione legale di difesa oltre il punto di ricaduta, responsabile del contatto è il giocatore che salta.

Un avversario non può spostarsi lungo la traiettoria di un giocatore dopo che quest'ultimo abbia saltato.

Spostarsi sotto un giocatore in aria e causare un contatto costituisce generalmente un fallo antisportivo e, in alcune circostanze, può costituire un fallo da espulsione.

## USO DELLE MANI

Toccare un avversario con la mano/i non è, di per sé, necessariamente un fallo.

Gli arbitri devono decidere se il giocatore che ha causato il contatto ha ottenuto un vantaggio. Se il contatto provocato da un giocatore limita in qualunque modo la libertà di movimento di un avversario, questo contatto è un fallo.

L'uso illegale della mano/i o del braccio/a esteso/e si verifica quando il difensore è in posizione di difesa e la sua mano/i o braccio/a sono posizionati e rimangono a contatto con un avversario con o senza la palla per impedirgli di avanzare.

Toccare ripetutamente o "colpire" un avversario, con o senza la palla, è un fallo perché può portare a un gioco sporco.

Un attaccante con la palla commette un fallo se:

- aggancia o avvolge con un braccio oppure con un gomito un difensore per ottenere un vantaggio.

- spinge un difensore per impedirgli di giocare o tentare di giocare la palla, oppure per creare maggior spazio per se stesso.
- usa l'avambraccio esteso o la mano, durante un palleggio, per impedire a un avversario di ottenere il controllo della palla.

Un attaccante senza la palla commette un fallo se spinge per:

- liberarsi al fine di prendere la palla.
- impedire al difensore di giocare o tentare di giocare la palla.
- creare maggior spazio per se stesso.

## GIOCO DEL POST

Il principio di **verticalità** (cilindro) si applica anche al gioco del post.

Nel gioco del post, attaccante e difensore devono rispettare, reciprocamente, il principio di verticalità.

Attaccante o difensore, in posizione di post, commettono fallo se spostano il proprio avversario fuori posizione con un colpo di spalla o di anca, oppure se interferiscono con la libertà di movimento del proprio avversario estendendo le braccia, le spalle, i fianchi, le gambe o altre parti del corpo.

## DIFESA ILLEGALE DA DIETRO

Un marcamento illegale da dietro è un contatto personale provocato da un giocatore che si trova dietro a un avversario.

Il fatto che il giocatore difensore stia tentando di giocare la palla non giustifica il suo contatto da dietro con l'avversario.

Infine, vengono mostrate delle clip per far capire i tipi di contatto legali o no all'interno del 5c5.



# PREPARAZIONE FISICA

CATERINA TODESCHINI

ABANO TERME (PD) 3-16 LUGLIO 2022

## Preparazione fisica

Parliamo di settore giovanile, che saranno i futuri giocatori delle prime squadre. La costruzione dei ragazzi è importante a tutti i livelli, sia per chi arriva in serie A, sia per chi ne farà un lavoro, sia per chi lo porterà avanti per passione.

La preparatrice domanda ai corsisti quanti di loro lavorano in delle società con un preparatore: la maggioranza di essi alza la mano.

Quando si pensa ad una squadra giovanile spesso si ragiona come se fosse un team senior. Gli obiettivi invece sono diversi, come scopo ultimo non ci deve essere il risultato. Il ragionamento deve essere più ampio, bisogna comprendere che il percorso è lungo, i frutti si vedono maturare nel tempo. Non è detto che in tre mesi dovete rendere la squadra più veloce, più tecnica, ma pensare che il lavoro che state facendo, per esempio con l'under 15, deve essere propedeutico per gli anni futuri in cui gli stessi ragazzi faranno parte dell'U17 -U19.

La moderna concezione della preparazione fisica si basa su:

- miglioramento fisico individuale degli atleti;
- incremento collettivo della prestazione;
- organizzazione e programmazione dei carichi di lavoro;
- monitoraggio stato di forma/salute (individuale e di squadra);
- supporto nelle esercitazioni tecniche integrate;
- allenamento in base al modello prestativo.

È importantissima la collaborazione tra preparatore e allenatore, anche questo significa pallacanestro integrata. Deve esserci capacità di coordinarsi nel lavoro in comune.

Quando il preparatore deve preparare un atleta si va a guardare cosa vuol dire fare pallacanestro, il modello prestativo, la carta di identità di questo sport: alta intensità, aerobico/anaerobico alternato (sia con utilizzo di ossigeno sia senza). Bisogna capire tempi di lavoro/recupero, che nella pallacanestro sono 1 a 1. Si deve pertanto proporre un qualcosa di simile a questo. Curare il gesto sport orizzontale, e poco verticale, quindi accelerazione, decelerazione, cambi di direzione, balzi.

L'importanza dell'organizzazione fisica nel settore giovanile:

- programmare in base alla crescita muscolo/scheletrica;
- diversificare i carichi di lavoro;
- graduale inserimento dei mezzi di allenamento (coordinativi-condizionali-speciali-funzionali);
- raccolta dati (creazione di un data base);
- test.

Raccolta informazioni (quali dati):

- misure antropometriche;
- curve di crescita;
- prevenzione squilibri muscolari;
- test fisici;
- prestativi;
- valutazione funzionale;
- test combinati tecnico/fisici.

	A	B	C	D	E	F	H	I	J	Q	R	S	T	U	V	
1	nome rilevatore										data					
2											luogo					
3	nome	DATA RIL	altezz a	peso	crescita 12 mesi	altezza padre	plica pettorale	plica addominale	plica coscia	% grasso	larghezza braccia	altezza seduto	circ coscia	circ polpaccio	circ braccio	
4										0,26						
5										0,26						
6										0,26						
7										0,26						
8										0,26						
9										0,26						
10										0,26						
11										0,26						
12										0,26						
13										0,26						
14										0,26						
15										0,26						

Quali rilevazioni:

antropometria =misura del corpo:

1. altezza;
2. peso;
3. reach;
4. max apertura braccia;
5. altezza da seduto;
6. lunghezza gamba;
7. plicometria % massa;
- 8.circonferenze;

La statura si rileva scalzi, talloni al muro, fronte stadiometro, con la testa dritta, lo sguardo avanti.

Il peso si misura con la bilancia e si rapporta alla statura, all'interno delle curve di crescita dei percentili.

Massima apertura delle braccia: questa misurazione è una dei parametri utilizzati in NBA. Quando le braccia sono ben più lunghe dell'altezza spesso diventerà un atleta migliore; è una caratteristica vantaggiosa per la pallacanestro.

Altezza da seduto, come l'altezza per misurare il busto; serve per valutare il baricentro.

Plicometria: per misurare i depositi di tessuto adiposo.

Circonferenze per vedere come cambia il ragazzo.

Tutte queste misurazioni sono utili nella misura in cui ci si lavora sul campo, altrimenti rimangono delle misurazioni fini a se stesse.

Rilevazioni funzionali:

1. valutazioni globali (squat test, slst, fms.);
2. valutazioni analitiche (muscolari);
3. rom articolare;
4. test combinati (ankle test, star test.).

Rilevazioni Prestative:

1. test metabolici (modello prestativo);
2. test forza;
3. test velocità;

4. test rapidità – destrezza;
5. test combo (fisici-tecnici).

Le attività le fa il preparatore ma l'allenatore deve sapere: tenere presente ciò che i ragazzi fanno fuori dal campo e ciò che è richiesto in campo.

I test metabolici vanno realizzati sulla base dei modelli prestativi della pallacanestro, quindi con recupero 1 a 1 e sul campo da basket.

I test velocità/rapidità vanno proposti per portare i ragazzi ad una massima velocità con una progressione.

La valutazione assoluta si ha quando i risultati non considerano le caratteristiche antropometriche e strutturali dell'atleta; valutazione relativa: quando i risultati considerano le caratteristiche antropometriche e strutturali dell'atleta.

Ottimizzazione:

test prestativi indicizzati considerando le misurazioni antropometriche per:

- creazione data base comparativo;
- verifica curva/potenziale di sviluppo;
- aiuto nelle valutazioni tecniche;
- riconoscimento del talento.

Obiettivi generali:

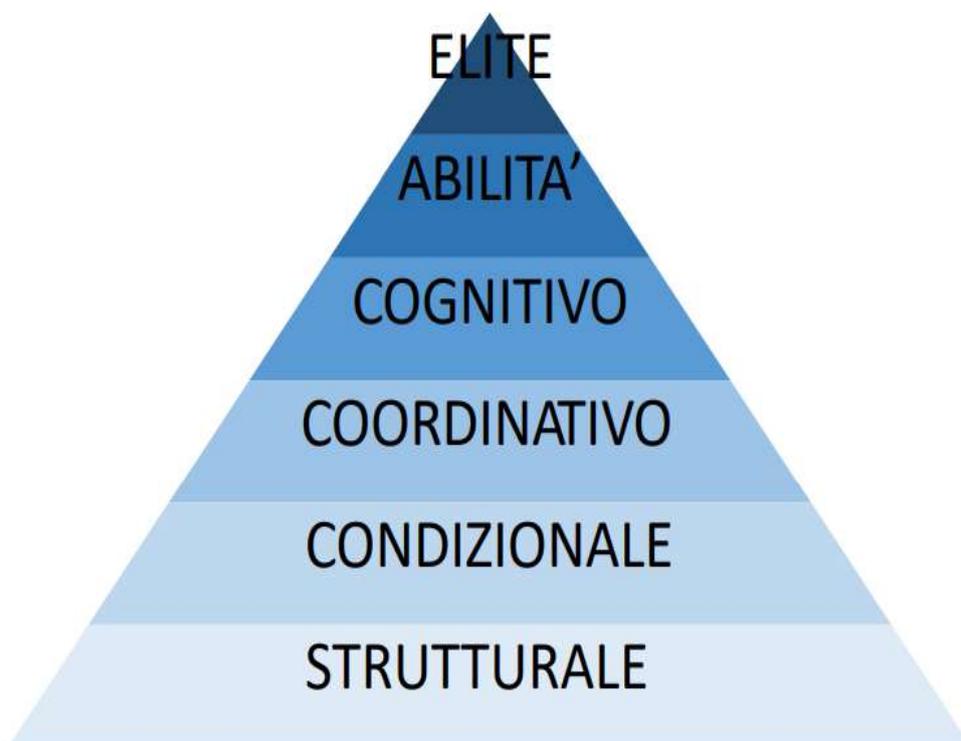
- 1) favorire una crescita muscolo scheletrica equilibrata, prevenire e correggere vizi posturali;
- 2) pre-abilitare all'allenamento, prevenire gli infortuni;
- 3) acquisire una corretta tecnica di corsa (e di salto/atterraggio), saper accelerare e decelerare, cambiare direzione, cambiare di senso con la massima efficacia e sicurezza;
- 4) sviluppo delle capacità coordinative generali e specifiche;
- 5) sviluppo delle capacità fisiche generali e specifiche.

Piramide allenamento



La composizione corporea è alla base, fino ad arrivare all'elevazione, cioè tutto quello che è più specifico

Alla base c'è lo strutturale, per poi arrivare alle abilità, all'élite. Bisogna ricordare che chi sta in campo ha un'età diversa e potrebbe avere una capacità differente di comprensione.



Si deve avere pazienza nell'accompagnare i ragazzi nel percorso dell'apprendimento. A loro serve uno strumento, che gli rimanga sia dal punto di vista fisico che tecnico. Si deve lavorare ancora di più con chi ha meno talento. Riconoscere anche le fasi sensibili e capire come sfruttarle al meglio.

### Riconoscere il talento:

- riconoscere le tappe della crescita;
- ritmi di apprendimento;
- valutazioni fisiche;
- misurazioni antropometriche;
- comprensione del gioco.

**Fasi sensibili:** il tecnico deve saper riconoscere le singole fasi della crescita per rispettarne le caratteristiche ed allenare le fasi sensibili.

### Le fasi sensibili:

- sono periodi evolutivi (limitati nel tempo) in cui esiste un'allenabilità molto favorevole verso una particolare qualità motoria;
- è un particolare momento della crescita in cui il soggetto è sensibilmente predisposto a un miglioramento e perfezionamento delle proprie capacità motorie che risultano massime, se opportunamente allenate.

## Settore giovanile: fasi di crescita

Come si sviluppano i ragazzi e le ragazze

Considerare le fasi della crescita:

- tra i 2 e i 4 anni abbiamo la turgor I;
- tra i 5 e i 7 anni abbiamo la proceritas I;
- tra gli 8 e gli 11 anni abbiamo la turgor II;
- tra gli 11/12/13 anni abbiamo la proceritas II;
- tra i 14 ed i 17 anni c'è la turgor III;
- la proceritas III va dai 17 ai 21 per i maschi e dai 15 ai 18 per le femmine;
- l'ultima fase è la turgor IV, dai 19 ai 21 anni.

**Turgor:** si intende il periodo in cui nel bambino si sviluppa un aumento ponderale conseguente all'accrescimento della massa muscolare e del tessuto adiposo;

**Proceritas:** si intende il periodo in cui avviene l'aumento della statura conseguente all'incremento delle distanze tra i capi articolari ossei a livello scheletrico.

**Fase prepuberale:** maschi fino a 11 anni, femmine fino a 10 anni:

- comparsa dei caratteri sessuali secondari;
- età migliore per l'apprendimento;
- ottimo rapporto peso-forza.

## Fase puberale:

maschi 12 - 15 anni, femmine 11 - 13 anni:

- aumento della statura (fino a 10 cm);
- miglioramento delle capacità condizionali su quelle coordinative;
- aumento del testosterone e del Gh (ormone della crescita).

Bisogna capire che cosa proporre ai ragazzi e che cosa si ottiene come risultato. Per esempio, se un ragazzo ancora non ha sviluppato la secrezione dell'ormone Gh avrà dei risultati minori.

Adolescenza:

Maschi 15-20 anni, femmine 13-16 anni:

- equilibrio tra le proporzioni (crescita in larghezza);
- incremento della forza per effetti auxologici (max sviluppo della forza);
- sviluppo delle capacità anaerobiche.

Indicazione fisiche fasi sviluppo:

L'idea è quella di mettere uno stimolo di motricità fin da quando sono molto piccoli.

## Indicazioni fisiche / fasi sviluppo:

- periodo prepuberale (fino a 11 anni): allenamento capacità coordinative;

- periodo puberale 12-15 anni: allenamento forza esplosiva;
- dopo 14-16 anni: inizio esercitazioni per la tecnica di utilizzo dei sovraccarichi;
- 16 -18 anni comincia l'ipertrofia dovuta all'aumento della forza;
- dopo 18 anni, si può iniziare l'allenamento con carichi massimali nei maschi (Bosco, modificato da Colli).

Ottimizzazione: esercitazioni funzionali al modello prestativo ed alla gestualità tecnica:

- dopo i 12 anni non perdere tempo ancora con le esercitazioni sulle coordinazioni generali;
- coordinazioni specifiche in riferimento alle caratteristiche del gioco;
- preabilitazioni specifiche;
- didattica uso sovraccarichi;
- esercitazione adattate complesse.

### **Struttura della programmazione per annate**

Fino ai 12 anni:

- "educazione posturale" ed esercizi compensatori;
- controllo motorio (andature generali e specifiche, pre-acrobatica);
- percezione sensoriale;
- giochi di rapidità-agilità-destrezza;
- giochi di rinforzo-opposizione-resistenza;
- mobilità articolare.

### **Dai 12 ai 13 anni:**

- graduale inserimento di andature specifiche attraverso l'uso di ladder e percorsi;
- rinforzo bw – primal flow – stabilizzazione con elastici;
- esercizi per il miglioramento delle partenze e degli arresti.

### **14 anni:**

- inserimento delle esercitazioni base di rapidità specifica;
- graduale inserimento di esercitazioni integrate al mezzo tecnico;
- esercitazioni di rinforzo generale anche con piccoli sovraccarichi (didattiche);
- esercitazioni per il miglioramento di accelerazione e decelerazione specifiche.

### **15-16 anni:**

Incremento proposte di rapidità e velocità specifiche e speciali:

- programmi individuali di rinforzo e strutturazione corporea;
- programmi individuali di riequilibrio muscolare e rieducazione posturale;
- esercitazioni funzionali propedeutiche, anche con sovraccarichi;
- monitoraggio carichi di lavoro tecnico-fisico;
- inserimento allenamento tecnico-fisico integrato;
- inserimento graduale differenziazione fisica per ruolo.

### **17-18 anni:**

Programma individuale miglioramento deficit strutturali – funzionali – prestativi:

- programmi miglioramento forza specifica e adattata;
- programmi miglioramento metabolico specifico;

- allenamento tecnico-fisico integrato (es. tecniche – small side games – monitoraggio carico tecnico);
- incremento esercizi di velocità, rapidità e agilità specifiche e speciali;
- differenziazione esercitazioni fisiche per ruoli e minuti giocati.

Il modulo prosegue con le domande dei corsisti:

“Quando introdurre lavori di forza con sovraccarico?” già da 14 anni con piccoli sovraccarichi (pesetti 2kg) o sotto forma di gioco. Dopo 18 anni, si può iniziare l’allenamento con carichi massimali nei maschi.

“Quanto conta la quantità di lavoro che viene fatta?” molto, bisognerebbe proporre un lavoro quotidiano con esercitazioni a seconda dell’età.

La preparatrice passa sul campo per dimostrare alcuni esercizi.

All’inizio sulla mobilità articolare, che è una parte fondamentale. È propedeutica per la prevenzione degli infortuni (caviglia, ginocchio). Partendo dal collo per poi andare alle spalle, alle braccia, ai gomiti, ai polsi. Si passa al bacino e alla schiena, per poi scendere alle gambe facendo degli slanci.

Si prosegue poi con vari esercizi combinati che formano un allenamento completo:

quadrupedia, squat, plank, affondi; poi quadrupedia a rovescio, piegamenti, affondi laterali.

Otto minuti di esercizi quotidiano fanno sì che si faccia un lavoro strutturale.

Il giocatore deve diventare autonomo a realizzare questo schema di preparazione, dopo che il preparatore l’ha istruito.

Ci sono tre posizioni nella pallacanestro:

posizione squat;  
posizioni one leg;  
posizione affondo.

Le posizioni si alternano di continuo. Il preparatore va a lavorare per correggere le fasi di passaggio tra l’una e l’altra, e associa il lavoro di corsa a quello di squat, di affondo e di one leg.

Può essere utile lavorare in coppia sui disequilibri mentre si fanno gli esercizi, sia con la palla che senza.

Proposta di lavoro sulla reattività – scalette – ostacolini.

Lavoro sui test.



# VIDEO

STEFANO BIZZOZZERO

ABANO TERME (PD) 3-16 LUGLIO 2022

Il relatore Bizzozzero comincia facendovi i complimenti per i tirocini svolti. Invita i corsisti a mantenere l'energia che hanno mostrato finora anche per la giornata in corso, auspicando di fare una lezione dinamica, con domande e risposte.

Utilizzo del video come elemento formativo, per i settori giovanile è una delle sfide più nuove a livello di pallacanestro. Bizzozzero parte con la differenza tra Magic Johnson e Steve Curry. Passaggio show time assist

Cosa diversa per curry dieci slide. Tiro e ball Handling

Anche il video si è evoluto, mentre per Johnson si potevano avere solo le partite, per curry anche allenamenti (esempio sequenza prepartita, oppure sessione di tiro). Fino ad una ventina di anni fa c'era solo la partita ora sono pubbliche anche le routine di allenamento, si ha quindi un'accessibilità più ampia.

Anche nella pallacanestro giovanile adesso si ha più fruibilità, è possibile anche vedere le partite, come le finali nazionali,

I social vengono utilizzati per postare video individuali. Tutti i giocatori adolescenti hanno un social dove inseriscono vari video mentre giocano la partita o mentre fanno esercizi tecnici individuali. È bene quindi sfruttare questa opportunità, lavorando sugli elementi che contano.

Quali sono gli elementi formativi?

Tre grandi macroaree

FONDAMENTALI TECNICI: COSA – COME

ISTRUZIONE TATTICO-STRATEGICA: COME – QUANDO

COLLABORAZIONI

Si deve avere anche la capacità di insegnare a migliorare. Bisogna fare un percorso che da un punto di partenza porti ad un punto migliore.

## **CAPACITA' DI (INSEGNARE A) MIGLIORARE PROPORZIONATA ALL'ETA'**

il giocatore

- consapevolezza del cosa / come / quando all'interno del sistema di gioco
- individuazione e definizione di obiettivi a breve-medio-lungo termine
- elementi fisico-atletici

la squadra

- consapevolezza del cosa / come / quando all'interno del sistema di gioco
- individuazione e definizione di obiettivi a breve-medio lungo termine
- elementi fisico-atletici

L'idea che quando iniziamo ad allenare abbiamo un giocatore grezzo, l'obiettivo è quello di far arrivare al massimo possibile. Il percorso di miglioramento dura nel tempo.

### **QUANDO UN GIOCATORE INIZIA A MIGLIORARE?**

Per esempio, quando il giocatore vuole migliorare

Oppure quando si mette in discussione

Quando sbaglia

Quando trova qualcuno più forte

Quando inizia a essere consapevole

### **FINO A QUANDO UN GIOCATORE MIGLIORA?**

Finché gioca

Finché ha voglia di imparare

### **MIGLIORARE O CONSOLIDARE UN ASPETTO DEL GIOCO?**

Migliorare è rendere un gesto automatico su una capacità che non padroneggio (esempio palleggio mano debole)

## **COSA FA UN GIOCATORE, A QUALSIASI Età, APPENA ENTRA IN CAMPO PRIMA DI UN ALLENAMENTO?**

## **INSEGNAMO AI GIOCATORI A COSTRUIRE UNA ROUTINE INDIVIDUALE FINALIZZATA**

**Per ogni fascia di età c'è un obiettivo diverso, con il lavoro bizz vuole arrivato ad un modello**

**CONSAPEVOLEZZA DEGLI OBIETTIVI:**

- **SPECIFIC** (specifico)
- **MEASURABLE** (misurabile)
- **ACHIEVABLE** (raggiungibile)
- **REALISTIC** (realistico)
- **TIME-BASED** ( misurabile nel tempo)

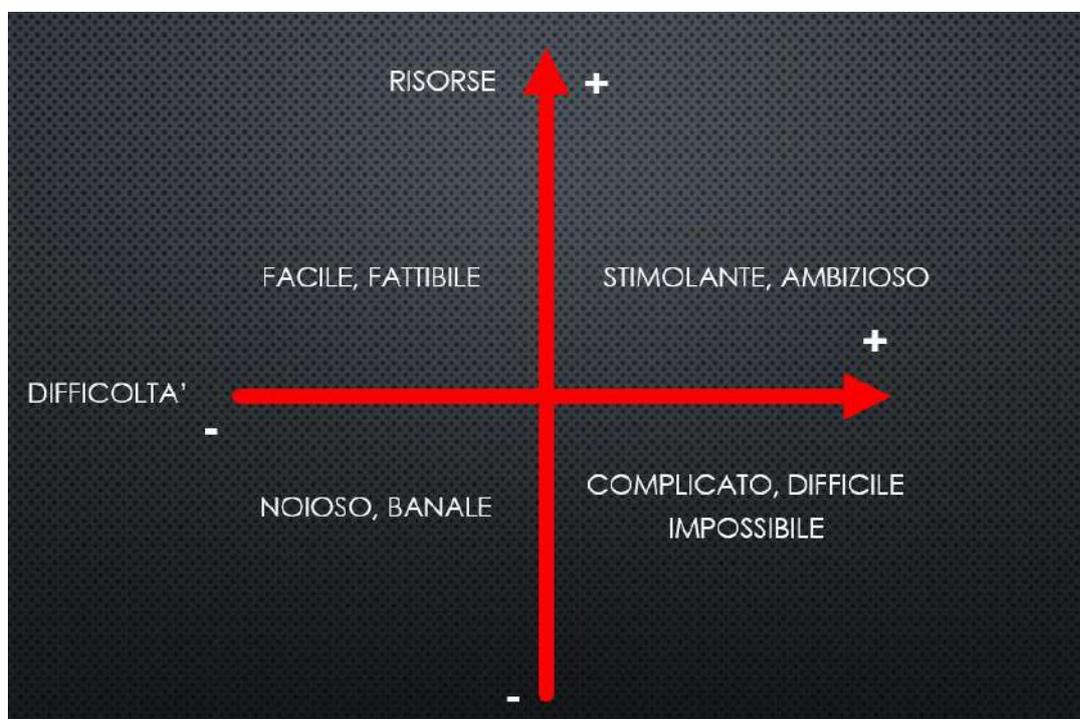
Se un esercizio non funziona probabilmente è perché non c'è uno di questi modelli

Un obiettivo tecnico che sta dentro queste 5 definizioni

- PERCEZIONE E VALUTAZIONE DEGLI OBIETTIVI-COMPITI:

- Differenza tra un tiro libero e...un tiro libero

Ogni tiro libero ha un peso diverso, per esempio in casa in trasferta, al primo quarto. Separare l'agonismo e l'emotività

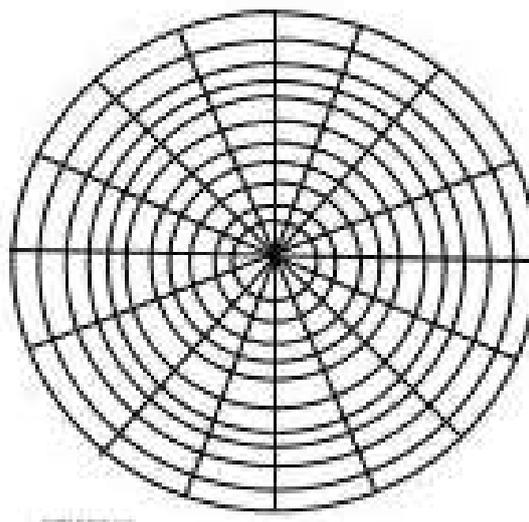


Dobbiamo sempre cercare di tenere i nostri giocatori nello stimolante e ambizioso.

Fare per esempio interventi sul tempo, sulle percentuali, numero di ripetizioni, ostacoli

Il profilo di prestazione individuale

Questa serie di cerchi concentrici è la vostra programmazione



Esempio 4 macroaree

Fisica

Tecnica

Mentale

Tattica

Divise in microarea

Esempio nella area tecnica palleggio passaggio tiro etc.

Quindi creiamo un'esclusività, un rapporto esclusivo attraverso la definizione di obiettivi e di un programma condiviso con il giocatore.

MONITORARE IL PERCORSO DI APPRENDIMENTO: **SAPPIAMO DARE DEI FEEDBACK?**

La mente parte dal globale, quindi gestire dei feedback in maniera analitica, quindi i riscontri che si danno ai giocatori devono essere funzionali

Esercizio. Un giocatore in campo e un allenatore. Fa cambio mano sottogamba, l'allenatore fa delle correzioni. Ma queste ultime devono essere piu accurate. Non basta dire "giù le gambe", ma bisogna cercare di entrare nella sua testa. (esempio "metti il gomito tra le gambe quando fai il cambio mano"). altro esempio di come correggere la distensione del braccio, creando un canale che può essere una parola, "il gomito dopo il tiro sopra gli occhi"

## ANALISI E AUTOANALISI: IL VIDEO

In ogni allenamento si guarda una dimostrazione. Possibilità di un apprendimento a livelli maggiori di consapevolezza (spazio-tempo), auto-analisi come strumento di miglioramento

Video altro non è che uno strumento di verifica. Diamo un punto di partenza per arrivare lì.

Caratteristiche video che vedremo di oggi

Due individuali e una di squadra

### il VIDEO INDIVIDUALE

- definizione di elementi tecnici: esecuzione
- definizione di elementi tattico-strategici: lettura
- definizione dell'impiego di tempo da dedicare al video
- contesto del video: allenamento / partita (quando riprendere e quando mostrare)

il relatore porta come esempio un lavoro realizzato in off season con Bortolani giocatore dell'olimpia Milano che si è trovato in una situazione di difficoltà fisica dettata da un infortunio. Sono stati definiti con lui gli elementi tecnici sui quali lavorare e sono stati scelti due aspetti: palleggio e tiro

### ELEMENTI TECNICI:

- altezza e frequenza del palleggio (equiparare sx e dx)
- sicurezza nella sequenza palleggio-passaggio (mano debole)
- equilibrio del corpo nel gesto del tiro: piedi – spalle – braccio

### ELEMENTI TATTICO-STRATEGICI:

- Principali letture in situazione di p&r

### ELEMENTI CONDIZIONANTI:

- Utilizzo della seconda opzione
- Calcolo dei punteggi-penalità
- Distorsione percettiva

Esempi distorsione percettiva

La Big-ball è palla grande una volta e mezzo il pallone da basket ma che ha lo stesso peso. Utilizzando questo attrezzo per gli esercizi di tiro, all'inizio si abbassa la percentuale di realizzazione, ma quando l'apparato senso percettivo riconosce che il peso è lo stesso peso le percentuali si alzano di conseguenza. Altro esempio: Kyle Kuric di distorsione percettiva utilizza prima della partita dei guanti per tirare, in modo tale che poi le mani sulla palla hanno una maggiore

sensibilità ( le sue percentuali del tiro da tre sono le migliori dell'Eurolega). Ultimo esempio: occhialetti da ball Handling tolgono la visuale verso il basso migliorando la tecnica del palleggio senza guardare la palla.

Bizzozzero inizia a mostrare i video dell'allenamento individuale di Bortolami:

Nel primo il giocatore palleggia con due palloni; si può osservare la difficoltà di mantenere l'equilibrio.

Il secondo è sul cambio mano con la mano debole. Si ha un diverso modo di controllare il pallone rispetto alla mano forte, la correzione va fatta sulla posizione della palla all'interno del gesto per farlo diventare automatico

Poi palleggio più arretramento più tiro dal palleggio e tiro da ricezione

Lavoro sul pick roll

La posizione dell'allenatore è importante. per esempio, nei video Bizzozzero sta sotto canestro, sia per passare la palla e sia per stare in visione con il giocatore, per capire dove sta palleggiando

Non utilizza mai l'audio nel video perché spesso è un elemento che distrae. Quando vuole lavorare individualmente col video l'allenamento è singolo per non creare situazioni di confronto. Non lavora con la difesa guidata ma dalla lettura direttamente sul 1c0. Non sempre lavora col rapporto 1 riposo 1 lavoro. Dipende da quando si fa nel corso della stagione, nel momento della settimana o dal carico di lavoro che si vuole svolgere.

In seguito video sullo zipper più pickroll . letture sulle scelte difensive

Per ultimo il video su Big ball sia su tiro che su palleggio

## **IL VIDEO INDIVIDUALE: PARTITA**

### **Aspetti di interesse**

- **Elementi di esecuzione e di lettura**
- **Elementi del programma individuale**

Analisi post-partita, focus sui fondamentali a livello tecnico e tattico. Il giocatore analizzato è Gigi Datome (ma rapportato al settore giovanile). Il percorso sarà nella durata di più anni, quindi bisogna definire il programma con gli obiettivi. L'importante è mantenere l'attenzione su poche cose ma nel dettaglio. Un video deve durare poco, ma con nozioni significative. Nel caso specifico di Gigi una clip positiva e una negativa di post basso e altre sul lavoro senza palla. Far visionare il video al giocatore in maniera

individuale, più a caldo possibile, prima dell'allenamento successivo, perché ha ancora il ricordo di quello che ha fatto.

Come ordinare le clip:

Cronologico, che può essere positivo se vogliamo lavorare sulla capacità attentiva del giocatore. Il giocatore può anche aumentare il livello di attenzione.

Oppure si può andare per argomenti.

Bizzozzero inizia a mostrare i video delle partite con focus sul giocatore Gigi Datome:

Prima clip. Viene analizzato lo spacing. Il giocatore è rimasto fermo senza creare vantaggi né per lui né per gli altri.

Nella seconda sbaglia il posizionamento dove uscire,

la terza prende un tiro da due e mezzo

nella quarta clip si trova spalle a canestro, riesce a girarsi sia a dx che a sx, ma deve creare la separazione con il difensore altrimenti viene un tiro contestato

le successive clip riguardano un close out, una marcatura specifica contro belinelli e cambio difensivo

Domande dei corsisti:

quanto tempo dedicare al video nelle categorie under? Dopo la partita bisogna rivederla e appena possibile montare un video di squadra e individuale da far vedere ai giocatori. Il video è sempre una parte dell'allenamento

Quanto tempo durano i video? Non più di 4-5 minuti individualmente, e 12/15 nei video di squadra

Rapporto feedback positivi, negativi? Dipende dall'individuo, da come reagisce il giocatore, non c'è una regola comune

## **IL VIDEO DI SQUADRA: AUTOANALISI**

- definizione degli obiettivi della analisi
- utilizzo ed esecuzione dei fondamentali offensivi e difensivi
- contesto di analisi: primo giorno dopo la partita; condivisione dei punteggi

il relatore conclude il suo intervento con la condivisione di un modello utilizzato da lui e Mario Fioretti con il settore giovanile dell'olimpia Milano. In una partita venivano assegnati dei punteggi sulla base di descrittori prestabiliti, relativamente a ciò che ciascun giocatore effettuava, sia in fase difensiva che offensiva (vedere tabella sotto).

Alla fine, veniva stilata una classifica sommando i punteggi ottenuti da ciascun giocatore. Questo modello non esalta chi fa più canestri ma chi fa le scelte migliore nel gioco globale. La somma del punteggio era poi divisa per il minutaggio in modo che tutti potessero essere valutati indipendentemente dal tempo di gioco

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525	526	527	528	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540	541	542	543	544	545	546	547	548	549	550	551	552	553	554	555	556	557	558	559	560	561	562	563	564	565	566	567	568	569	570	571	572	573	574	575	576	577	578	579	580	581	582	583	584	585	586	587	588	589	590	591	592	593	594	595	596	597	598	599	600	601	602	603	604	605	606	607	608	609	610	611	612	613	614	615	616	617	618	619	620	621	622	623	624	625	626	627	628	629	630	631	632	633	634	635	636	637	638	639	640	641	642	643	644	645	646	647	648	649	650	651	652	653	654	655	656	657	658	659	660	661	662	663	664	665	666	667	668	669	670	671	672	673	674	675	676	677	678	679	680	681	682	683	684	685	686	687	688	689	690	691	692	693	694	695	696	697	698	699	700	701	702	703	704	705	706	707	708	709	710	711	712	713	714	715	716	717	718	719	720	721	722	723	724	725	726	727	728	729	730	731	732	733	734	735	736	737	738	739	740	741	742	743	744	745	746	747	748	749	750	751	752	753	754	755	756	757	758	759	760	761	762	763	764	765	766	767	768	769	770	771	772	773	774	775	776	777	778	779	780	781	782	783	784	785	786	787	788	789	790	791	792	793	794	795	796	797	798	799	800	801	802	803	804	805	806	807	808	809	810	811	812	813	814	815	816	817	818	819	820	821	822	823	824	825	826	827	828	829	830	831	832	833	834	835	836	837	838	839	840	841	842	843	844	845	846	847	848	849	850	851	852	853	854	855	856	857	858	859	860	861	862	863	864	865	866	867	868	869	870	871	872	873	874	875	876	877	878	879	880	881	882	883	884	885	886	887	888	889	890	891	892	893	894	895	896	897	898	899	900	901	902	903	904	905	906	907	908	909	910	911	912	913	914	915	916	917	918	919	920	921	922	923	924	925	926	927	928	929	930	931	932	933	934	935	936	937	938	939	940	941	942	943	944	945	946	947	948	949	950	951	952	953	954	955	956	957	958	959	960	961	962	963	964	965	966	967	968	969	970	971	972	973	974	975	976	977	978	979	980	981	982	983	984	985	986	987	988	989	990	991	992	993	994	995	996	997	998	999	1000	1001	1002	1003	1004	1005	1006	1007	1008	1009	1010	1011	1012	1013	1014	1015	1016	1017	1018	1019</
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	--------