



ALLENATORI

CORSO
ISTRUTTORE
GIOVANILE

Abano Terme, 30 giugno - 13 luglio

QUADERNO TECNICO

INDICE

	Pagina
STAFF	3
CORSISTI	4
Foto generale e dei gruppi di lavoro	5
CONTENUTI DEL CORSO	6
Prefazione RESPONSABILE TECNICO CNA	8
Modulo 1: PALLACANESTRO INTEGRATA	9
Modulo 2: 1c1 ATTACCO 12-15...16 anni	21
I fondamentali senza palla	26
Modulo 3: 1c1 DIFESA 12-15...16 anni	28
I fondamentali con palla: il palleggio	31
Modulo 4: COLLABORAZIONI OFFENSIVE 12-15...16 anni	33
I fondamentali con palla: il passaggio	38
Modulo PSICOLOGIA	40
Modulo PREPARAZIONE FISICA	58
Modulo 5: COLLABORAZIONI OFFENSIVE 16-18...19 anni	64
Costruzione attacco 16-18...19 anni	68
Modulo 6: COLLABORAZIONI DIFENSIVE 12-15...16 anni	71
I fondamentali difensivi	73
Costruzione difesa 12-15...16 anni	74
Modulo VIDEO	75
Modulo 7: COLLABORAZIONI DIFENSIVE 16-18...19 anni	83
Modulo METODOLOGIA	97
Modulo 8: CONTROPIEDE	101
Contropiede 12-15...16 anni	102
Il tiro	104
Contropiede 16-18...19 anni	105
Modulo 9: DIFESA PRESSING	109
Difesa pressing uomo	109
Difesa pressing zona	111
Modulo REGOLAMENTO	118
Contatti STAFF	122

STAFF

Presidente CNA: GIOVANNI PICCIN

Responsabile Tecnico CNA: ANDREA CAPOBIANCO

Direttore del corso: CLAUDIO CAPPELLI

Funzionario FIP: ANTONIA CALCIOLI (dal 6 al 13 luglio)

GIORGIO BORGHINI (dal 6 al 13 luglio)

Capo istruttore: MASSIMO GALLI

Assistente: ANTONIO BRIDI

Assistente: VALERIA GIOVATI

Assistente: LORENZO MARTINELLI

Assistente: ANTONIO PETILLO

Rilevatore appunti e video: MATTEO SEMOVENTA

Medico: ANDREA CONTI

Relatore PSICOLOGIA: TONIA BONACCI

Relatore PREPARAZIONE FISICA: PAOLO GUDERZO

Relatore VIDEO: STEFANO VANONCINI

Relatore METODOLOGIA: CLAUDIO MANTOVANI

Relatore REGOLAMENTO: MARCO PIERANTOZZI



CORSISTI

1	ALBERTI	PAOLO
2	BADIALI	DARIO
3	BARBIERI	MATTEO
4	BARCARO	LAURA
5	BOLNER	GABRIELE
6	BORELLI	MARCO
7	BORTOLOT	ALESSANDRO
8	BRECCIAROLI	DAVIDE
9	BRIENZA	ANDREA
10	BRUNI	LORENZO
11	CANTARELLI	DAVIDE
12	CAPPELLARI	ALBERTO
13	CHINELLO	GIANMARCO
14	COLANDREA	ILARIO
15	CONSALVO	GIUSEPPE
16	COTZA	DAVIDE
17	COZZI	ALBERTO
18	DALLA TORRE	SEBASTIANO
19	DAMASO	STEFANO
20	DEALES	LUCA
21	DI BIANCA	SALVATORE
22	DIMARIA	MATTIA
23	DIRELLA	CARLO
24	FERRARIS	MATTIA
25	FICHERA	SIMONE
26	GALLAZZI	EDOARDO
27	GARGANTINI	MARTINA
28	GARON	ALBERTO
29	GATTI	NICOLO'
30	GENTILI	ROBERTO MARIA
31	GILMOZZI	NICOLO'
32	GIOLLO	PAOLO
33	GOFFI	JACOPO
34	GOLLINUCCI	MATHIAS
35	GRANELLO	LUCA

36	GROSSO	JOSE' HERNAN
37	GUARINO	FRANCESCO
38	GUERRASIO	MARIO
39	LOGALLO	LORENZO
40	LOLLINI	ROBERTO
41	LONGO	GABRIELE
42	LORENZON	PAOLO
43	LUETTO	MATTEO
44	MAMMINA	VINCENZO
45	MANCINELLI	FILIPPO
46	MANCUSO	FABIO
47	MASERATI	ALBERTO
48	MEAZZO	LUCA
49	MENGUCCI	GIACOMO
50	MICHELONI	EMANUELE
51	MORETTI	DARIO
52	NALON	RICCARDO
53	NICOLA	VALTER
54	NICOLINI	LAURA BETIANA
55	NOVELLO	FRANCESCO
56	PEGORARO	MARIA GIULIA
57	POZZATO	LARA
58	PURRONE	STEFANO
59	ROSSI	DANIEL
60	RUIU	LUCA
61	TOFFI	UMBERTO
62	TOLLOI	ALFREDO
63	TOMASI	ANDREA
64	TONELLI	GABRIELE
65	TRONCATO	PAOLO
66	VERMIGLIO	MARCO
67	VIOLA	STEFANO
68	ZANCARLIN	CRISTIAN
69	ZANI	FEDERICO
70	ZUCCHI	ALESSANDRA

FOTO GRUPPO



GRUPPO "A"

GRUPPO "B"



GRUPPO "C"

GRUPPO "D"



CONTENUTI DEL CORSO

Modulo 1:

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

Modulo 2:

- ▣ 1vs1 attacco : 12-15... 16 anni
- ▣ I Fondamentali senza palla

Modulo 3:

- ▣ 1vs1 difesa : 12-15.... 16 anni
- ▣ I fondamentali con palla : il palleggio

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
- ▣ Costruzione attacco : 12 – 15... 16 anni
 - Integrazione tra :
 - * 1vs1 con e senza palla e le collaborazioni semplici

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
- ▣ Costruzione attacco : 16 – 18 19 anni
 - Integrazione tra :

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

Modulo 6:

- ▣ Collaborazioni difensive :12 – 15 16 anni
 - Aiuto difensivo
 - Finta di aiuto
 - Aiuto e recupero
 - Aiuto e cambio
 - Aiuto e rotazione
- ▣ I fondamentali difensivi
- ▣ Costruzione difesa : 12 – 15... 16 anni
 - 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 7:

- ▣ Collaborazioni difensive : 16 – 18 19 anni
 - Sui blocchi su attaccanti senza palla
 - Sui blocchi su attaccante con palla
- ▣ Costruzione difesa : 16 – 18 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

Modulo 8:

- ▣ Contropiede : 12 – 15... 16 anni
 - Transizione mentale difesa-attacco
 - Apertura – conduzione
 - Conclusioni 1vs0/1vs1/2vs1/2vs2/3vs2
 - Inserimento dei rimorchi (gli spazi)
- ▣ Contropiede : 16 – 18 19 anni
 - Il ondata : spazi Interni- spazi Esterni
 - Entrare nei giochi / transizione

Modulo 9:

- ▣ Difesa pressing uomo
- ▣ Difesa pressing zona

Prefazione RESPONSABILE TECNICO CNA



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

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

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

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

Ciao a tutti, e buona pallacanestro

Andrea Capobianco

MODULO 1

PALLACANESTRO INTEGRATA

1. MIGLIORARSI

Ottenere risultati in un settore giovanile significa soprattutto migliorare i giocatori a disposizione. Quindi l'obiettivo di un istruttore di settore giovanile deve essere quello di migliorarsi. E questo corso permette di migliorare le proprie conoscenze e competenze.

2. DISPONIBILITA'

"I CORSISTI SONO AL CENTRO DEL CORSO". Tutto fatto in funzione dei corsisti. Ai corsisti è chiesto di non nascondere i propri limiti ma di metterli a nudo, così da poter mettere in discussione e migliorare le proprie competenze.

3. COSA SI OTTIENE

La tessera di Istruttore Giovanile permette di poter allenare campionati d'eccellenza, quindi questo corso vi fornirà quelle informazioni necessarie per poter allenare al massimo livello.

LA FIGURA DELL'ISTRUTTORE/ALLENATORE GIOVANILE

● **Chi è: un Allenatore**

Essere un **ALLENATORE** vuol dire essere un educatore, un comunicatore, un motivatore e tante altre caratteristiche ma soprattutto essere una persona che sa prendersi cura dei propri giocatori, aiutandoli in un percorso che li deve portare a sfruttare tutto il talento (tecnico/tattico, fisico e mentale).

● **Chi allena: Giovani dai 12 ai 20 anni**

Un allenatore deve sapere che c'è differenza tra allenare ragazzi di 12 anni rispetto ad allenare ragazzi di 20 anni. Differenze che si possono racchiudere nei diversi contenitori (tecnico/tattico, fisico e mentale).

● **Cosa allena:**

- La tecnica (i Fondamentali Tecnici e Tattici);
- La tattica (la scelta);
- La mente (come ad esempio le emozioni);
- Il fisico (come ad esempio la gestione dei contatti)

...ma in maniera integrata

OBIETTIVO DEL SETTORE GIOVANILE

MODELLO DI GIOCATORE

"Formare giocatori/uomini o donne autonome capaci di affrontare e risolvere le situazioni con l'ausilio dei fondamentali (Tecnici e Tattici)".

=

"Giocatori che sappiano giocare"

IL RUOLO DELL'ALLENATORE

- *Chi sono io?*
- *Chi sono i miei atleti? (cioè il gruppo o i gruppi con cui interagisco)*
- *Quali sono gli obiettivi? (miei, società, gruppo)*
- *! Integrazione di capacità tecniche, gestionali e relazionali*

Aspetti del ruolo dell'allenatore

- Consapevolezza
- Chiarezza
- Coerenza
- Tolleranza
- Capacità coordinative

Capacità di relazione e gestione

- Capacità di relazionarsi con gli atleti come individui
- Capacità di relazionarsi con la squadra come totalità
- Capacità di gestire le relazioni degli individui fra loro
- Capacità di gestire le relazioni con lo staff
- Capacità di gestire le relazioni con le diverse componenti societarie
- Capacità di relazionarsi con i media

Le competenze dell'allenatore

SAPERE	SAPER FARE	SAPER FAR FARE	SAPER VALUTARE
<ul style="list-style-type: none"> • La conoscenza • Conoscenza tecnica dei fondamentali • Conoscenza tattica dei fondamentali adeguati alle situazioni di gioco 	<ul style="list-style-type: none"> • La progettazione (piano d'allenamento chiaro e leggibile); la progressione e la coerenza degli esercizi per il raggiungimento dell'obiettivo 	<ul style="list-style-type: none"> • Saper stare in campo per rendere funzionale la progettazione • Spiegazione – dimostrazione • Posizione e voce • Coerenza nelle correzioni 	<ul style="list-style-type: none"> • Essere in grado di valutare quello che si sta facendo ed eventualmente apportare delle modifiche. • Saper riconoscere i feedback dei propri atleti

SAPER FARE

● PROGETTARE UN PIANO D'ALLENAMENTO

- Categoria
- Obiettivo dell'allenamento
- Attacco - difesa
- Numero dei giocatori a disposizione
- Periodo della stagione
- Piano d'allenamento
 1. ATTIVAZIONE (con richiamo all'obiettivo dell'allenamento)
 2. TEMA CENTRALE (fase istruente)
 3. AUTOMATIZZAZIONE DEL GESTO (fase allenante)
 4. VERIFICA EFFICACE (tramite esecuzione del gesto)
 5. DEFATICAMENTO

● PROGRAMMAZIONE

- Pre stagione
- Giornaliera
- Settimanale
- Trimestrale
- Annuale
- Post stagione

● PROGETTAZIONE DIDATTICA

- Aspetti tecnico/tattici
 - Richiesta di proposte abbastanza facile da permettere la riuscita dei compiti ma abbastanza difficili da fare progredire l'allievo
- Aspetti fisici
 - Età
 - Aspetti coordinativi
 - Aspetti condizionanti
 - Caratteristiche posturali dei singoli atleti
 - Preparatore Fisico (a disposizione?)

SAPER FAR FARE

● L'ALLENAMENTO IN PRATICA

- Coerenza nelle proposte e nella loro attuazione in campo
- Creare un clima positivo
- Tempo dell'esercitazioni, numero di ripetizioni, rotazioni e giocatori a disposizione.
- SPIEGAZIONE e DIMOSTRAZIONE
- CORREZIONE, COMUNICAZIONE, POSIZIONE in campo e VOCE.

LA PROGRAMMAZIONE

Progettare è il biglietto da visita dell'allenatore, la progettazione dà all'allenatore la giusta dignità del ruolo; per dignità intendo anche l'onestà intellettuale che permette di prenderci 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.

Come? Studiando, non criticando.

Quando l'allievo non migliora, non è tutta colpa dell'allievo e quando migliora, non è solo merito dell'allievo

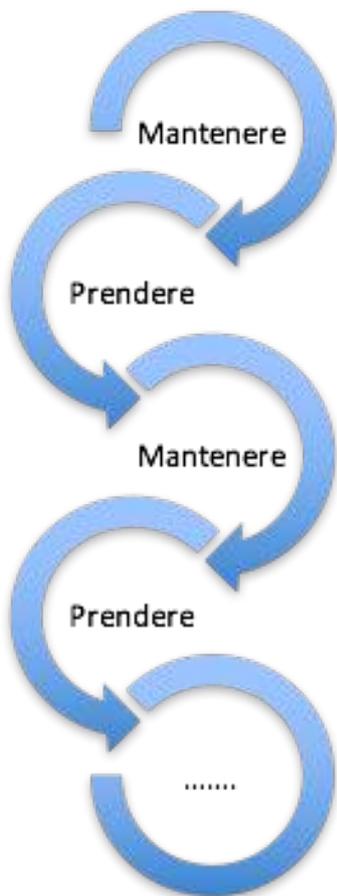
Prendersi **MERITI** e **RESPONSABILITA'**.

Capi saldi della programmazione



“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”

Programmazione & Pallacanestro integrata



- 1 vs 1
- Blocchi
- Blocchi per mantenere
- Blocchi per prendere
- Pick and roll per mantenere
- Pick and roll per prendere

PROGRAMMARE ↔ **COERENZA**

Valutazione

Raggiungimento obiettivi

+

Ridefinizione degli obiettivi

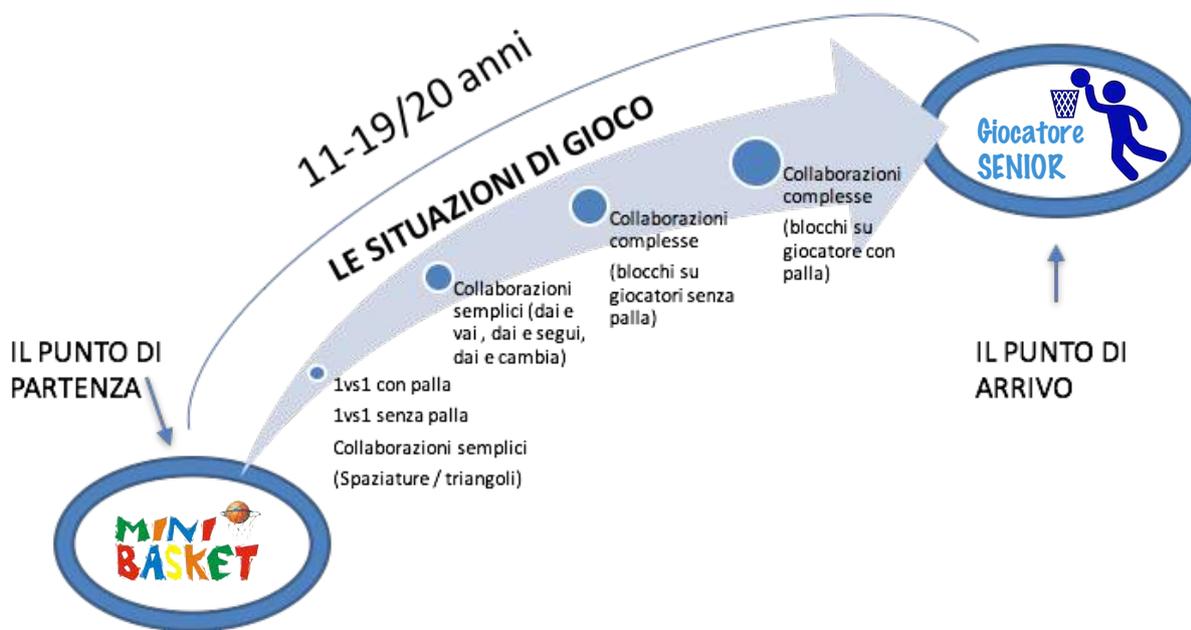


Quando si va verso un obiettivo è fondamentale **IL PERCORSO**

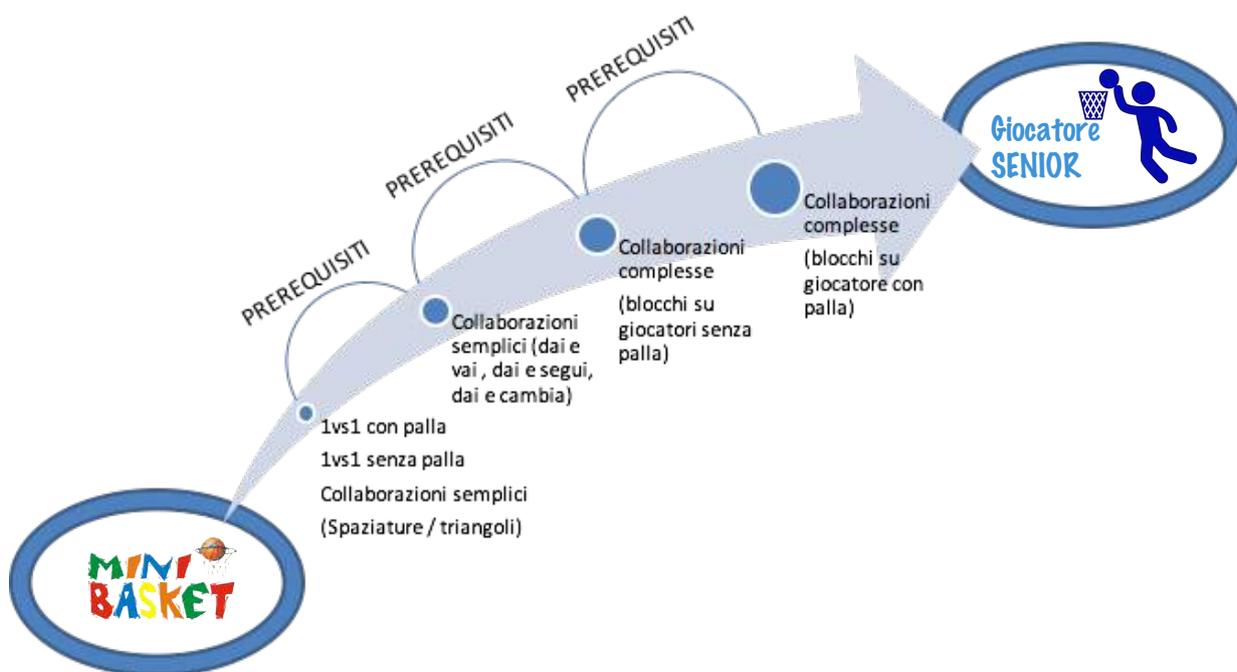
Analisi della situazione

Definizione degli obiettivi

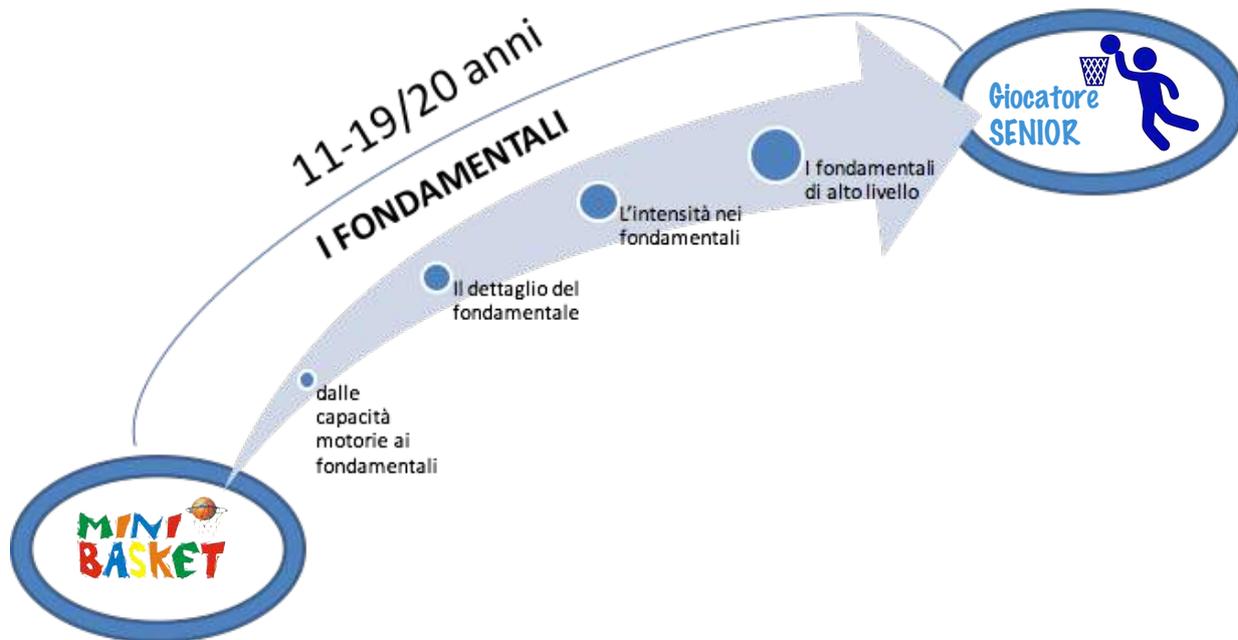
Cosa viene prima e cosa viene dopo.....



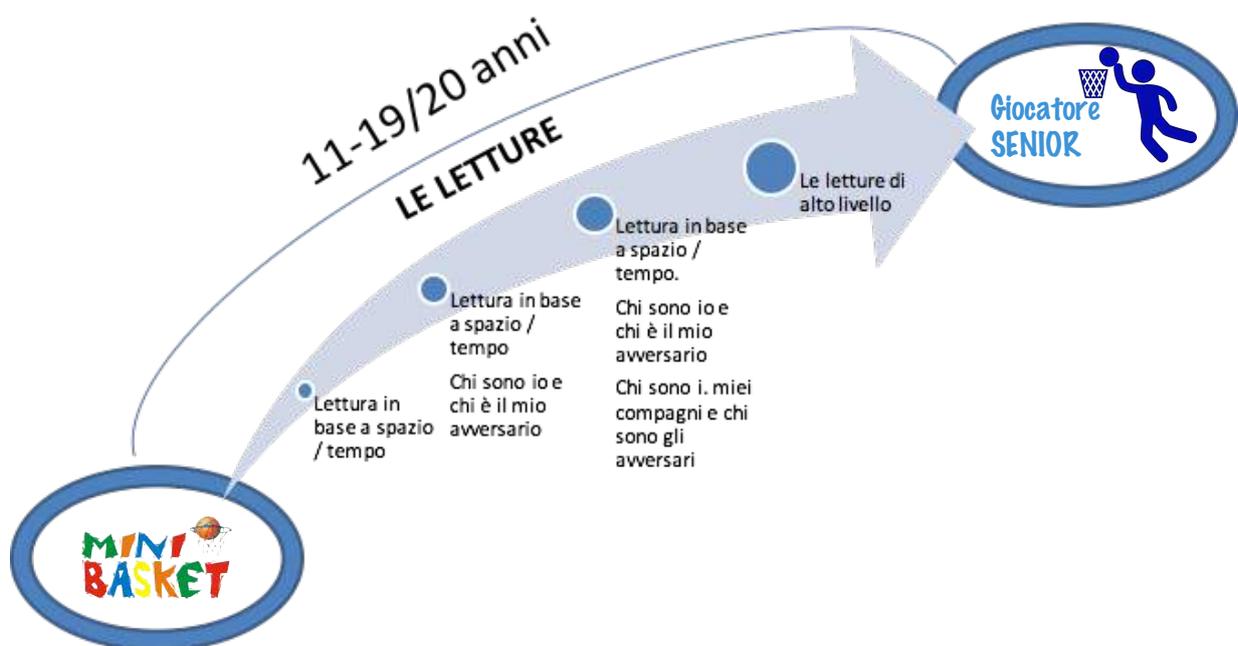
Cosa viene PRIMA è un PREREQUISITO per ciò che viene DOPO



La programmazione per i fondamentali TECNICI



La programmazione per i fondamentali TATTICI



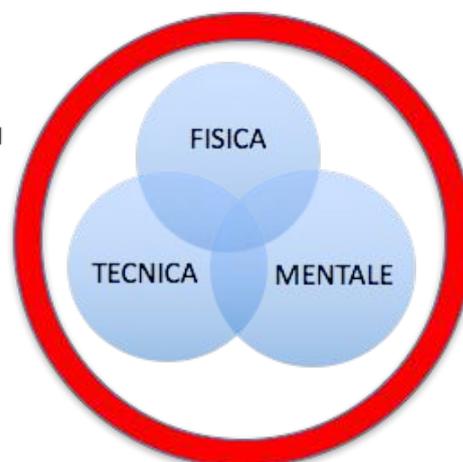
MODELLO DI RIFERIMENTO: LA PALLACANESTRO INTEGRATA

INTEGRAZIONE



Cosa viene prima e cosa viene dopo?

INTEGRAZIONE



In ogni momento le tre parti

INTEGRATE

ESEMPIO DI INTEGRAZIONE DELLE PARTI

TIRO

“Integrazione delle parti”

TECNICA / TATTICA

- Presa della palla
- Piedi a canestro
- Posizione mani (a T)
- Distensione arti superiori
- Frustata finale
-

FISICA

- Equilibrio
- Forza arti inferiori
- Mobilità articolare
- Coordinazione arti inferiori - superiori
-

MENTALE

- Capacità di guardare
- Senso di responsabilità
- Gestione delle emozioni (tiri decisivi allo scadere dei 24" o della partita)
-

I POSTULATI

Equilibrio

Formula che permette ad una totalità di esistere in modo particolare

Autonomia

È la capacità di avere una visione consapevole, in base a cui operare scelte libere e responsabili nell'interesse della squadra.

Collaborazione

E' la capacità di condividere una visione comune anche quando si è costretti a sacrificare la propria allo scopo di mantenere unita la squadra

Spazio - Tempo

Categorie inscindibili che indicano il luogo ed il momento opportuno in cui l'equilibrio si esprime a livello logico dell'allenatore, del giocatore e della squadra

Sono consustanziali e non possono essere concepite come categorie separate

PALLACANESTRO = GIOCO DI VANTAGGI

PRENDERE VANTAGGIO

- Conquistare uno **SPAZIO** nel **TEMPO** giusto che causa un aiuto difensivo = due difensori contro un attaccante.
- Come? Individualmente = 1c1 con palla e senza - Collaborazioni = Blocchi lontano o sulla palla

MANTENERE VANTAGGIO

- Collaborazione dei compagni attraverso il posizionamento più vantaggioso negli **SPAZI** e nei **TEMPI** giusti
- Come? Collaborazione dei compagni attraverso il posizionamento più vantaggioso negli **SPAZI** e nei **TEMPI** giusti

CONCRETIZZARE VANTAGGIO

- Costruire il tiro a più alta percentuale possibile per la situazione e per il giocatore che l'esegue
- Come? Costruire il tiro a più alta percentuale possibile per la situazione e per il giocatore che l'esegue

Concetti e non casistiche

Il basket è un gioco di situazioni che si ripetono ma che non sono mai uguali tra loro, allenare quindi per concetti permette e aiuta il giocatore a risolvere autonomamente le situazioni che gli si presentano in campo.

Usando i Postulati e i concetti PV MV CV, vogliamo facilitare l'apprendimento e la formazione dei nostri giocatori.

TECNICA / TATTICA / STRATEGIA

Tecnica

Sono i fondamentali della pallacanestro e sono gli strumenti che diamo ai giocatori per risolvere in modo efficace le situazioni di gioco.

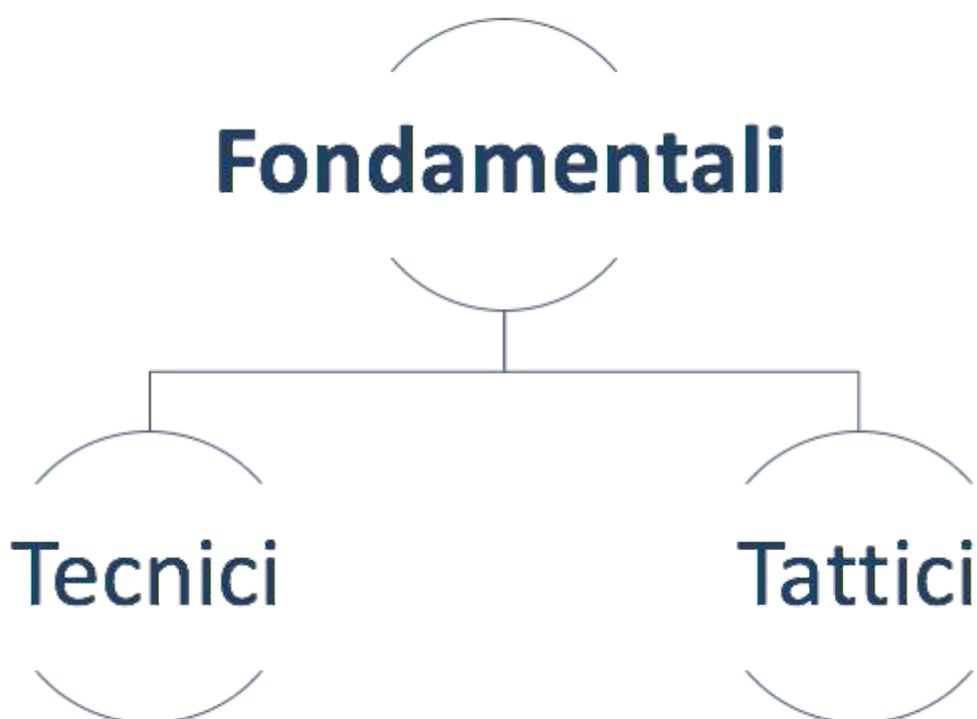
Tattica

Sono le capacità di scelta nell'usare il fondamentale più appropriato e nel giusto spazio e con il giusto tempo.

Strategia

Sono delle determinate azione del piano partita, atte a determinare il raggiungimento dell'obiettivo (spazi/tempi).

FONDAMENTALI TECNICI / TATTICI



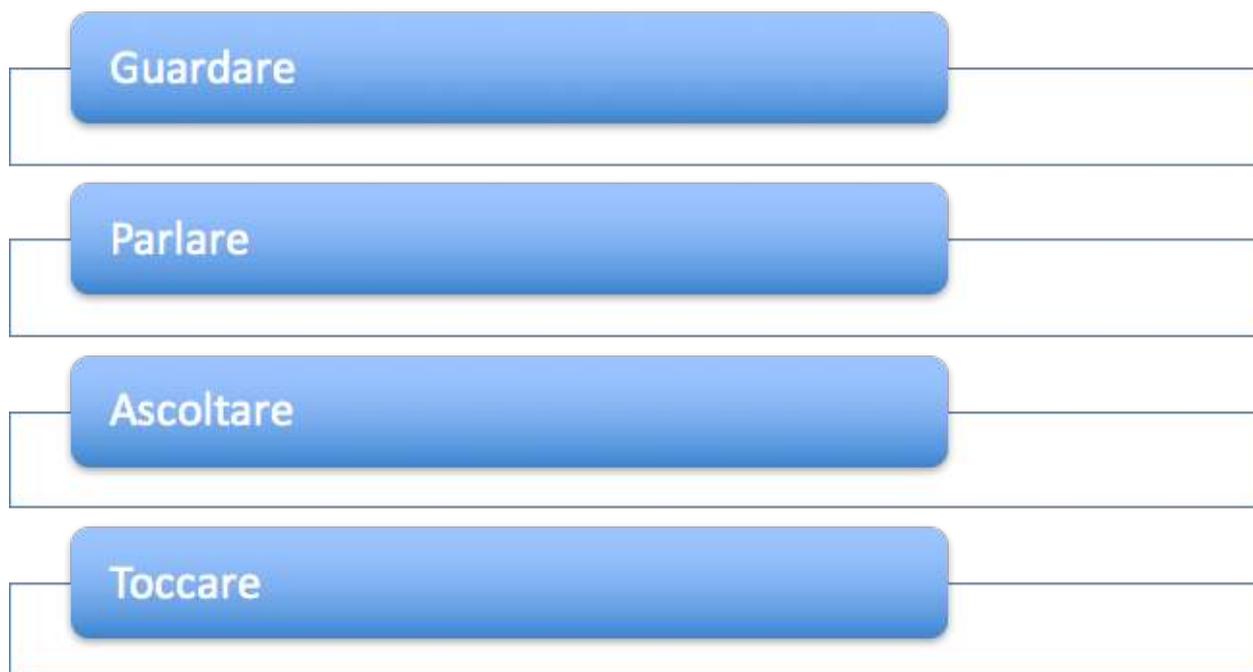
Fondamentali tecnici

ATTACCO

DIFESA



Fondamentali tattici



Fondamentali -> PERCHE' SONO IMPORTANTI....

Perché è importante adattare il fondamentale al giocatore

=

Vestito da modellare sul giocatore

AFORISMA DEL GIORNO

Il desiderio è la chiave della motivazione, ma è l'impegno deciso nel perseguire accanitamente il primo obiettivo, un impegno alla perfezione, che vi permetterà di raggiungere il successo desiderato.

Caròl Cortiello

MODULO 2

1c1 ATTACCO 12-15...16 anni

Che cosa è l'1c1?

L'1vs1 è una parte della totalità 5c5.

Nel lavoro tecnico si parte dall'1c1 per arrivare al 5c5 (propedeuticità).

E' una situazione di gioco fondamentale per queste annate (obiettivo principale).

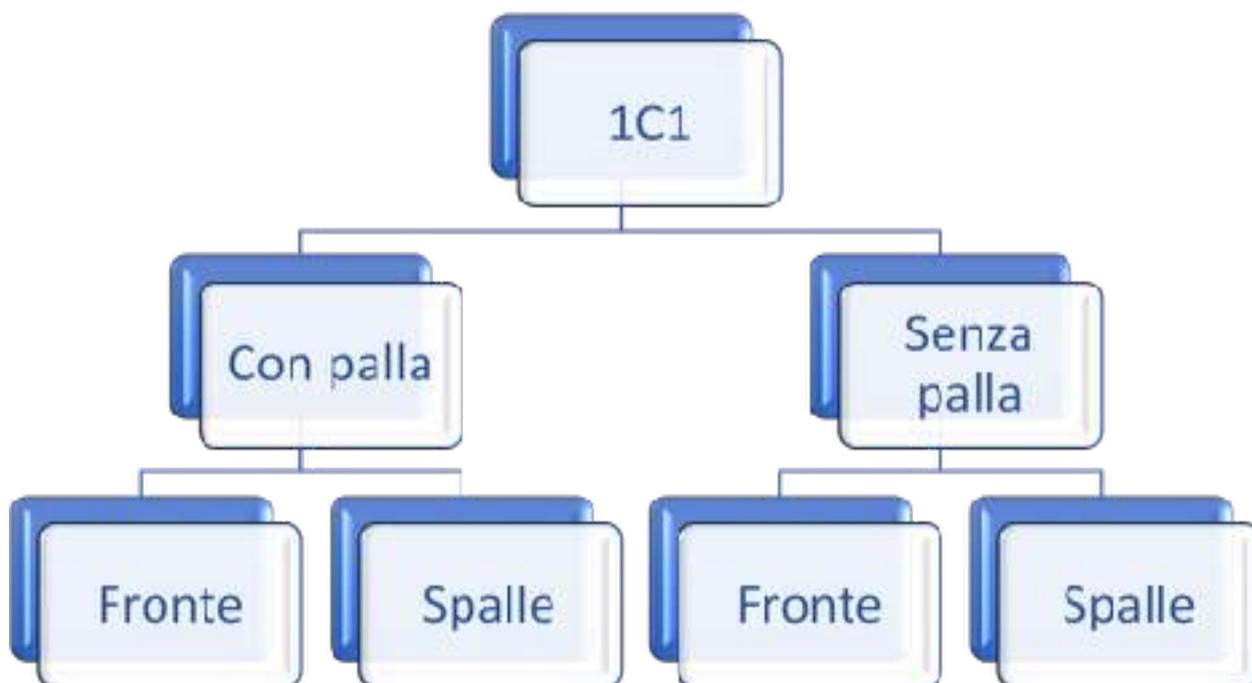
Esaltazione del gioco di... squadra? Oppure dell'egoismo?

Sembrerebbe l'esaltazione delle capacità di autonomia, ma proprio perché riferito al 5vs5, la capacità di collaborazione è parte predominante all'interno della totalità (autonomia/collaborazione).

A cosa serve?

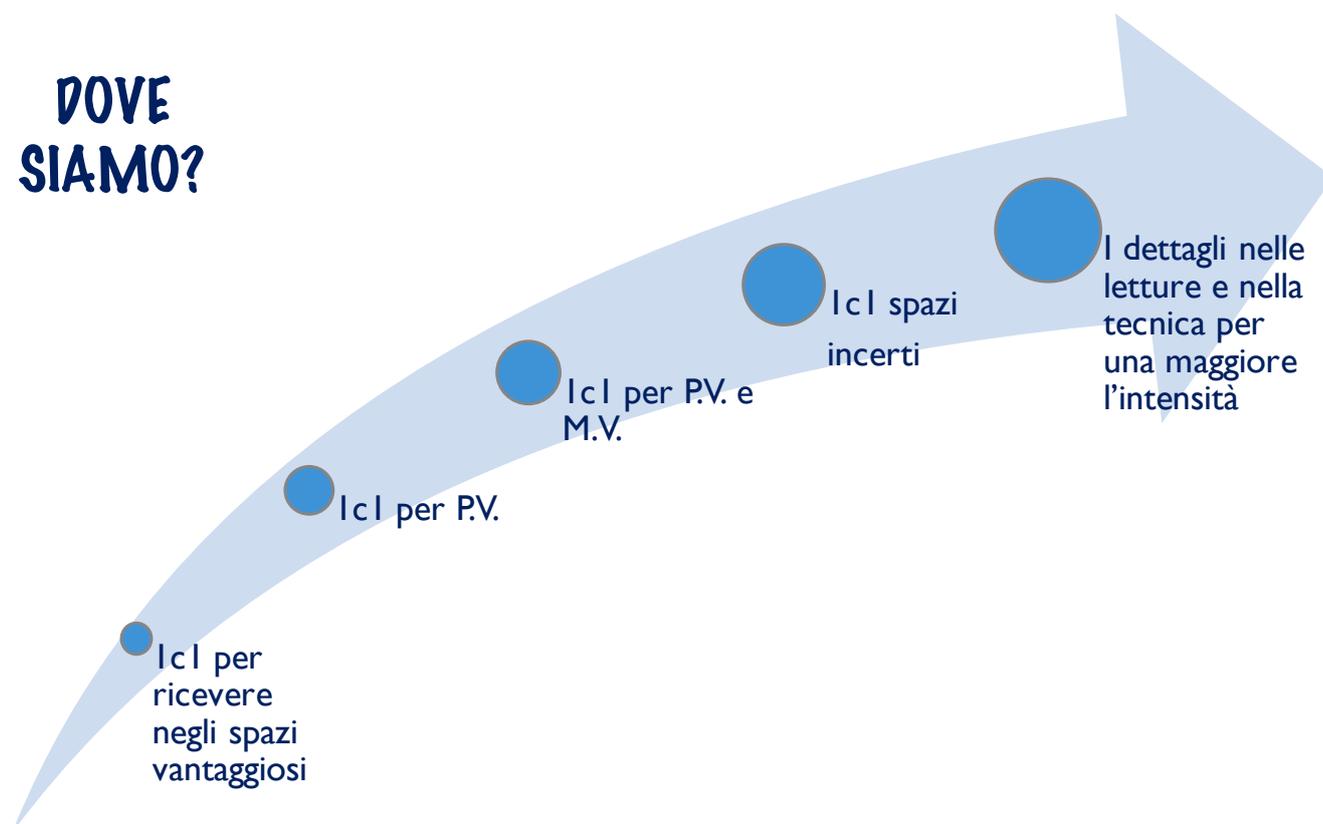
- Per prendere un vantaggio
- Per mantenere un vantaggio

Come si suddivide l'1c1:



1c1 SENZA PALLA

**DOVE
SIAMO?**



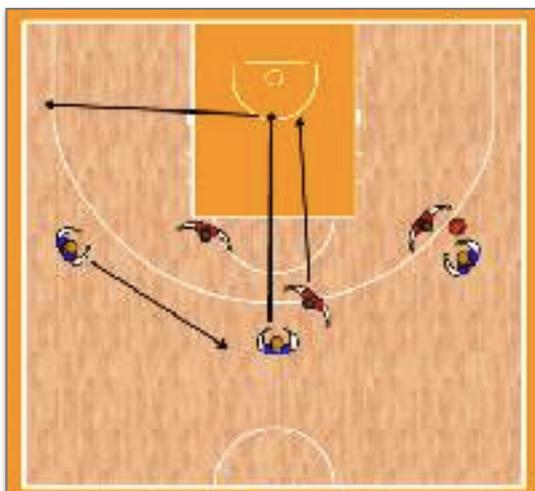
All'interno delle due categorie, under 13/14 e under 15/16, l'1c1 senza palla si differenzierà per la presenza o no del contatto:

- Under 13 / Under 14 -> SENZA CONTATTO
- Under 15 / Under 16 -> CON CONTATTO

Ad esempio in una situazione dove la difesa anticipa un attaccante senza palla che esegue un taglio in backdoor, con l'U14 non verrà data nessuna indicazione all'attaccante. Mentre con l'U16 l'allenatore inizia a fornire gli strumenti per prendere contatto con il difensore per dare una linea di passaggio interna.

Come dimostrato nei diagrammi illustrati di seguito:

UNDER 14



Non viene data nessuna indicazione.

UNDER 16



Prende contatto per dare linea di passaggio interna.

Ma per entrambe le categorie l'allenatore dovrà focalizzare sempre l'attenzione sul giocatore senza palla che taglia in backdoor sui **FONDAMENTALI** che servono per rendere efficace il movimento come la posizione fondamentale, il cambio di direzione e il cambio di velocità.

1C1 - SENZA CONTATTO - Cat. U13/U14

Situazioni di gioco:

- Backdoor / Allontanamento
- Ricezione / Taglio avanti

SMARCAMENTO SENZA CONTATTO

QUANDO (Tattica)	COME (Tecnica)
In presenza di spazio	Cambio di velocità
	Cambio di direzione

Spazi esterni

Spazi interni

1C1 - CON CONTATTO - Cat. U15/U16

Situazioni di gioco:

- Autoblocco (viene utilizzato per prendere o mantenere vantaggio ed è una presa di contatto fisico tra l'attaccante e il difensore per facilitare la ricezione).

SMARCAMENTO CON CONTATTO

QUANDO (Tattica)	COME (Tecnica)
In assenza di spazio	Posizione fondamentale
	Cambio di velocità
	Cambio di direzione

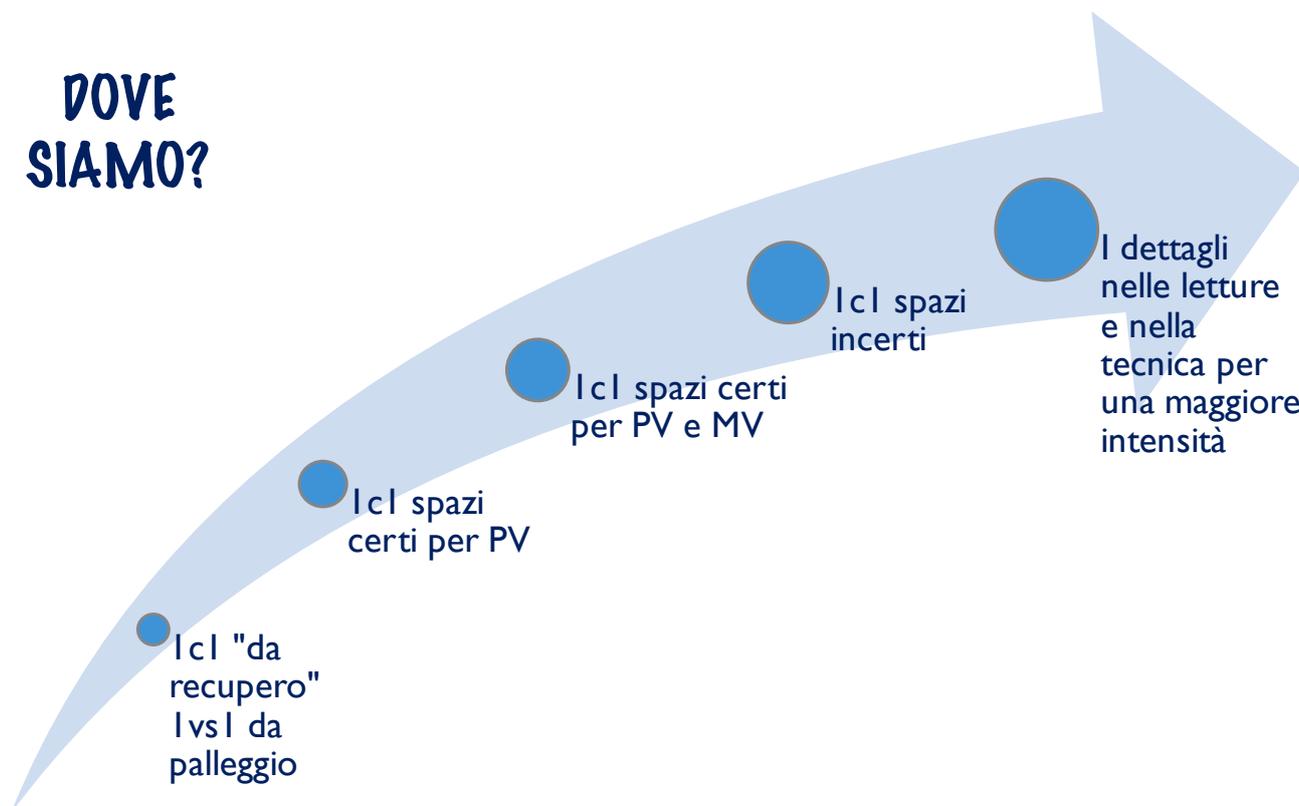
Spazi esterni
Spazi interni

ESEMPIO DI PROGRESSIONE DIDATTICA:

- A. Meccanizzazione del movimento (1c0)
- B. 1c1 con difesa guidata
- C. 1c1 con assistente che entra (Fondamentale Tattico: Guardare)
- D. 1c1 agonistico
- E. Verifica (ad esempio: 5c5 senza palleggio, 1c1 con appoggio o due appoggi se parliamo di U16)

1c1 CON PALLA

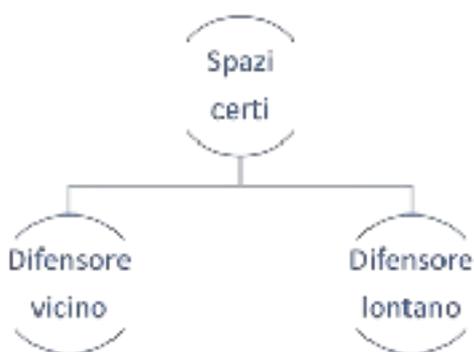
DOVE SIAMO?





SPAZI CERTI

Che cosa significa?
Quando un difensore è a una distanza “riconoscibile”.



SPAZI INCERTI

Che cosa significa?
Quando il difensore è a una distanza tale da mettere in difficoltà l’attaccante in base alle sue capacità individuali. (capacità di gestire un fondamentale)



SPAZI CERTI - FRONTE

QUANDO (Tattica)	COME (Tecnica)
Difensore a contatto = partenza	Partenza incrociata Partenza omologa Partenza spagnola Partenza reverse
Difensore lontano = tiro	In sospensione 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

SPAZI INCERTI - SPALLE

QUANDO (Tattica)	COME (Tecnica)
Difensore ad una distanza non "definita" = Avvicinamento in palleggio + ... "Partenza"/Tiro Allontanamento + lettura difensore	Palleggio controllato per contatto Giro in allontanamento + I fondamentali dell'1vs1 spalle spazi certi

FONDAMENTALI SENZA PALLA

"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."

Andrea Capobianco

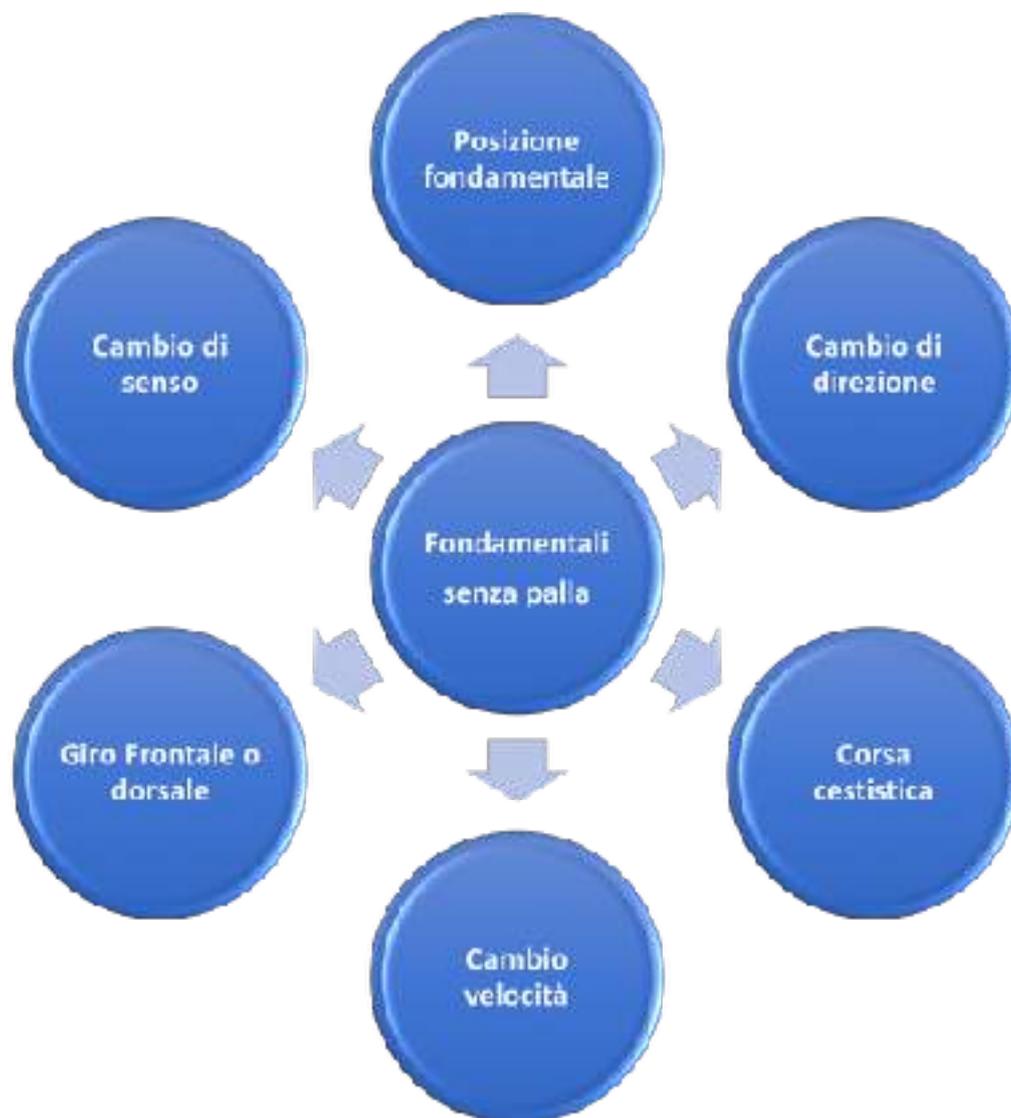
A cosa servono?

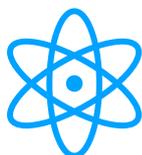
- Prendere e/o mantenere un vantaggio

Errori Generali

- Movimento in un tempo sbagliato
- Movimento nello spazio sbagliato
- Gambe non piegate

I fondamentali senza palla sono:



MODULO 3**1c1 DIFESA 12-15...16 anni****A cosa serve (la formula)?**

Conquistare gli spazi vantaggiosi prima dell'attacco per non farsi battere.

1c1 difensivo si differenzia:

- Su attaccante con palla
- Su attaccante senza palla

1c1 difensivo - Under 14

1° obiettivo: "Transizione difensiva" – Accoppiarsi nel minor tempo possibile

- NO due difensori su un avversario
- NO attaccante senza difensore
- Concetto di "Equilibrio" difensivo

POSIZIONAMENTO

La conoscenza delle tre linee:

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

**DIFESA AGGRESSIVA PERCHE'....**

- Sull' uomo con palla perché vogliamo sviluppare la mentalità del possesso della palla
- Vogliamo lasciargli l'emozione di "rubare la palla"
- Non troppa "analisi" e dettaglio tecnico

1c1 su attaccante con palla - Under 14

- Sulla linea di penetrazione (naso su spalla della mano che palleggia)
- Distanza dall'avversario : aggressivi, quindi....



QUANDO (Tattica)	COME (Tecnica)
L'avversario ha la palla in mano	Posizione fondamentale... piegare le gambe Scivolamenti (uso dei piedi) Scivolare + correre
	Guardare Parlare

ESEMPIO DI PROGRESSIONE DIDATTICA:

- 1vs1 statico (mani sulla palla)
- 1vs1 dinamico (tenere un palleggio, scivolamento)
- 1vs1 dinamico (tenere due palleggi)

1c1 su attaccante senza palla - Under 14

- Sulla linea di passaggio ma Vicino o lontano dalla palla e dal canestro
- Primi concetti di difesa chiusa
- Distanza: aggressivi, quindi

QUANDO (Tattica)	COME (Tecnica)
L'avversario non ha la palla in mano	Posizione fondamentale... piegare le gambe Scivolamenti nell'anticipo chiuso Scivolare + correre
	Guardare Parlare

1c1 su attaccante con e senza palla - Under 14

- TAGLIAFUORI -> Contatto con l'avversario
- RIMBALZO -> Andare verso la palla = saltare

1c1 difensivo - Under 16

1° obiettivo: "Transizione difensiva" – Accoppiarsi nel minor tempo possibile e nel miglior modo possibile

- NO due difensori su un avversario
- NO attaccante senza difensore
- NO "accoppiamenti sfavorevoli"
- "Equilibrio" difensivo = pressione o contenere.

POSIZIONAMENTO

La conoscenza delle tre linee:

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



1c1 su attaccante con palla - Under 16

- Sulla linea di penetrazione (naso su spalla della mano che palleggia)
- Distanza dall'avversario : aggressiva o di contenimento



QUANDO (Tattica)	COME (Tecnica)
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

1c1 su attaccante senza palla - Under 16

- Posizionarsi mentre la palla . in volo
- Primi concetti di difesa chiusa / aperta
- Distanza: aggressivi/
- Palleggio aperto? Palleggio chiuso? -> Difesa aperta/difesa chiusa

QUANDO (Tattica)	COME (Tecnica)
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

1c1 su attaccante con e senza palla - Under 14

- TAGLIAFUORI
 - Conquistare lo spazio per fare tagliafuori
 - Contatto con avversario
 - Tagliafuori su tiratore – su giocatore vicino alla palla – su giocatore lontano dalla palla
- RIMBALZO
 - Andare verso la palla = saltare
 - Piede in area per recuperare i palloni toccati = rimbalzo in cinque

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.
Andrea Capobianco*

A cosa serve?

- Per prendere e per mantenere un vantaggio
- Per stabilire l'equilibrio

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

AFORISMA DEL GIORNO

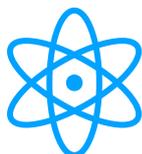
La semplicità è il massimo della magnificenza
Leonardo da Vinci

La semplicità è il massimo della sofisticazione
Steve Jobs

MODULO 4

COLLABORAZIONI OFFENSIVE 12-15...16 anni

A cosa serve (la formula)?



Per mantenere un vantaggio spazio-temporale.

Pallacanestro = gioco di squadra... impossibile non collaborare.

DOVE SIAMO???



Nella categoria under 14:

- Prendere vantaggio con 1vs1 con e senza palla;
- Mantenere vantaggio collaborando (l'1vs1 innesca una collaborazione offensiva).
NO BLOCCHI.

SCHIERAMENTO

Uno degli schieramenti più utilizzati .il classico "cinque fuori", dove tutti gli attaccanti vanno a occupare spazi perimetrali.

Negli spazi interni si entra in maniera dinamica (ad esempio con un dai e vai o con un taglio dal lato debole).

SPAZIATURE

Rispettare "i famosi" 4/5 metri di distanza tra gli attaccanti.

NEL GIOCO

5vs5 visto come un multiplo di cinque 1vs1.

L'obiettivo principale è di mantenere aggressività nel giocare 1vs1 con e senza palla.

Esempi di collaborazione per questa categoria:

Primo esempio:

PV con 1vs1 con palla.

- Giocatore con palla prende vantaggio innescando un aiuto difensivo (1vs2).

MV con posizionamento.

- Giocatore in angolo senza palla si posiziona in maniera tale da giocare contro il suo difensore per mantenere il vantaggio.



Secondo esempio:

PV con 1vs1 senza palla.

- Giocatore in punta anticipato gioca un backdoor (PV).

MV con 1vs1 senza palla (rimpiazzo).

- Giocatore in ala sul lato debole "rimpiazza" la posizione lasciata libera.



Sempre con il rispetto degli spazi e dei tempi.

Quali situazioni allenare?

Considerare l'età anagrafica, biologica e di esperienza cestistica dei ragazzi.

A LIVELLO U14:

- Situazioni globali (obiettivo far capire il gioco).

Esempio:

Esercizio: “3vs3 transizioni”.

Disposizione come da diagramma.

Si parte al segnale dell'assistente con palla e si gioca 3vs3 agonistico fino a canestro realizzato o palla recuperata.

Quindi chi ha attaccato difende, chi ha difeso passa la palla all'assistente più veloce possibile.



L'obiettivo è quello di costruire situazioni molto diverse tra loro in cui il posizionamento difensivo non sia facilitato, allo scopo di velocizzare le capacità dell'attacco di riconoscere spazi e tempi e PV immediatamente.

- Situazioni analitiche.

Lavorare su:

- 1vs1 senza palla;
- Concetto di area piena / area vuota (Fondamentali Tattici);
- Concetto di dilatare lo spazio, usando come riferimento la linea dei tre punti. I giocatori che non possiedono pericolosità nel tiro da tre aggrediscono la ricezione, quando parte il passaggio di scarico, con due passi e un arresto ad un tempo, “rubano” spazio e tempo alla difesa.

Che cosa devono saper fare i giocatori?

TECNICAMENTE TATTICAMENTE	FISICAMENTE	MENTALMENTE
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Uso delle posizioni fondamentali (power, split, drop) ▪ Partenza incrociata / omologa / reverse ▪ Guardare ▪ Parlare ▪ Ascoltare 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Equilibrio mono podalico • Coordinazione 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Capacità di anticipazione

Nella categoria under 16:**EVOLUZIONE DELL'1VS1**

- 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.

Uno schieramento iniziale può essere con quattro giocatori esterni e un interno.

I motivi per cui si apre spazio sul perimetro possono essere:

- Di natura fisica perché le dimensioni e le prestazioni fisiche dei ragazzi sono aumentate.
- Di natura tecnica perché un giocatore interno permette, a livello didattico di attivare ulteriori forme di collaborazione, non solo nel gioco senza palla, ma anche relativamente al passaggio sia fuori-dentro, sia dentro-fuori.

La posizione interna non deve essere occupata staticamente ma anche in maniera dinamica (come illustrato nel diagramma a fianco).

Tutti possono giocare negli spazi esterni e tutti possono andare a giocare negli spazi interni.

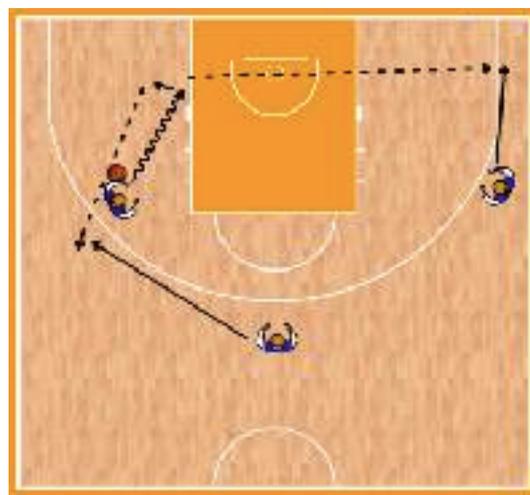
Rispetto alla categoria under 14 con l'under 16, dal punto di vista tecnico, ci sarà una maggiore cura del dettaglio e un'evoluzione dei fondamentali.

**AD ESEMPIO SU UNA PENETRAZIONE SUL FONDO:**

Disposizione come da diagramma.

Il giocatore con palla parte in palleggio sulla linea di fondo e in prossimità dell'area, esegue un arresto rovescio per:

- Concretizzare il vantaggio;
- Mantenere il vantaggio attraverso:
 - passaggio con due mani laterale al giocatore in angolo;
 - eseguendo un giro frontale, perno sinistro, per passare palla al giocatore "ombra".



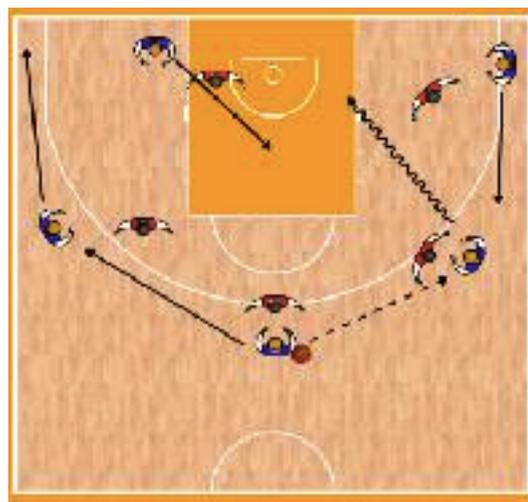
Tipologie di collaborazioni offensive:

- Penetra e scarica

L'idea principale che si vuol far passare è di non dare regole rigide nelle rotazioni offensive, ma abituare i giocatori a leggere e a reagire.

Concetto rimanere in visione alla palla.

Esempio di rotazione con penetrazione sul fondo.



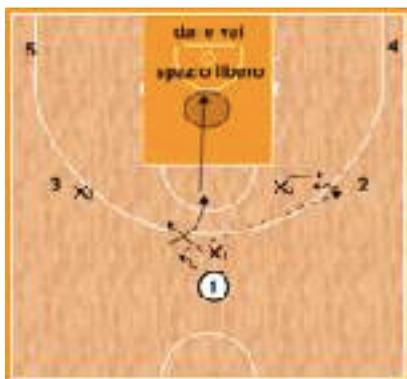
Esempio di rotazione con penetrazione sul centro.

Nel caso in cui la penetrazione sia più profonda, il giocatore interno non potrà muoversi sul fondo e dovrà quindi aprirsi verso l'angolo.

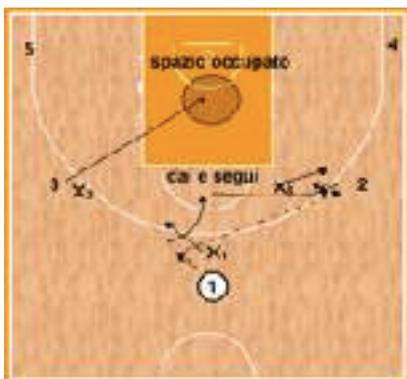
Questo condizionerà gli spazi vantaggiosi per i compagni.

ATTENZIONE ALLO SPAZIO

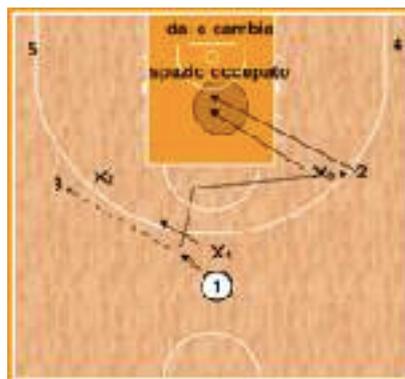




DAI E VAI



DAI E CAMBIA



DAI E SEGUI

Che cosa devono saper fare i giocatori?

**TECNICAMENTE
TATTICAMENTE**

- Uso delle posizioni fondamentali (power, split, drop)
- Partenza incrociata / omologa / reverse
- **GIRI**
- Guardare
- Parlare
- Ascoltare
- **TOCCARE**

FISICAMENTE

- Equilibrio mono podalico
- Coordinazione
- **GESTIONE CONTATTO**
- **FORZA**

MENTALMENTE

- Capacità di anticipazione
- **ATTENZIONE PROLUNGATA**
- **ALTRUISMO**

FONDAMENTALI CON PALLA: IL PASSAGGIO

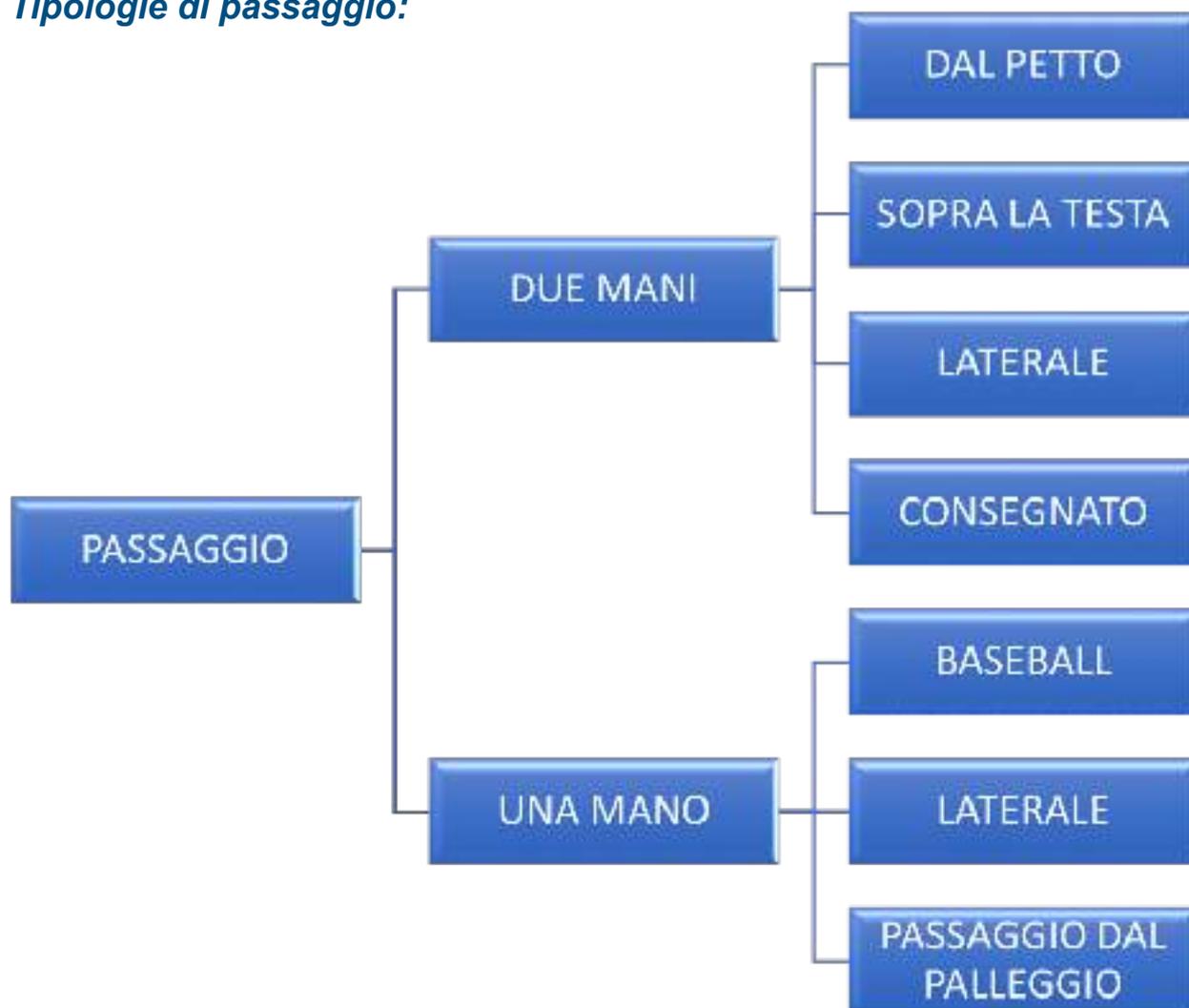
A cosa servono?

- 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

Tipologie di passaggio:



AFORISMA DEL GIORNO

*Non chiederti cosa i tuoi compagni di squadra possono fare per te.
Chiediti cosa tu puoi fare per i tuoi compagni di squadra.*

Magic Johnson

MODULO PSICOLOGIA

Relatore *TONIA BONACCI*

- IN COSA CREDO
- COSA SALVO QUANDO SONO IN DIFFICOLTA'
- PER COSA MI SACRIFICO
- COSA MI CARATTERIZZA
- COSA VOGLIO TRASMETTERE IN CAMPO E NELLA VITA

Dal confronto emerge una verità condivisa, non assoluta, che aiuta a risolvere i problemi: **confronto richiede coraggio!**

Non dare per scontato ed acquisito un concetto fino a che non lo si riesca a portare in campo in modo spontaneo: **sia per gli atleti che alleniamo che per noi.**

MODELLO DI PALLACANESTRO INTEGRATA

INTEGRAZIONE

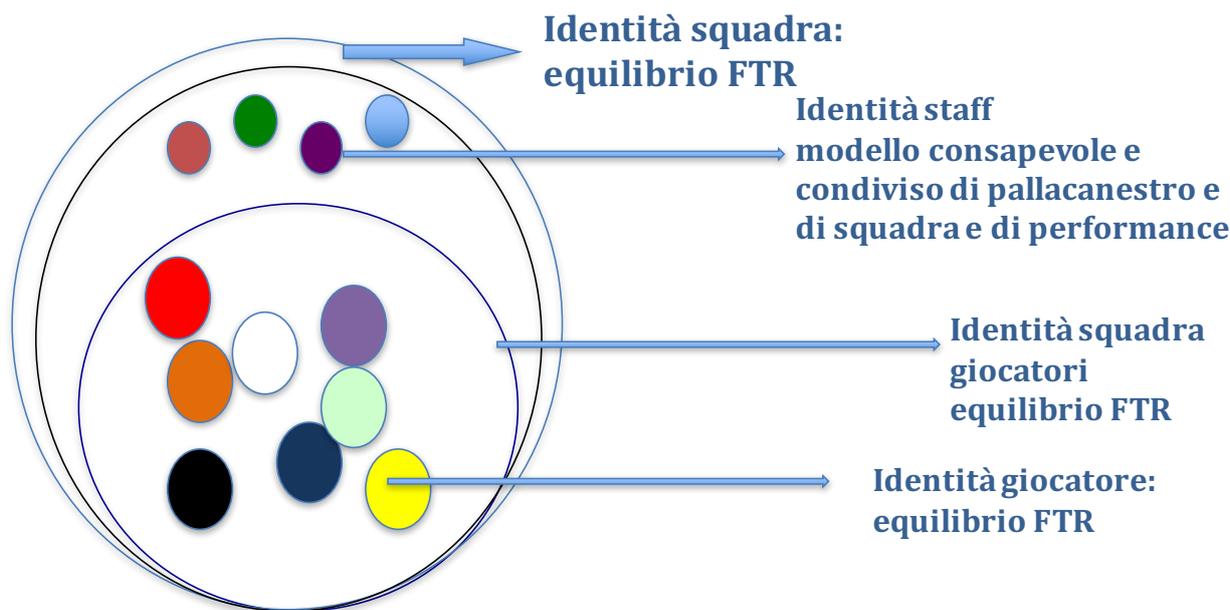
La **formula strutturale** ovvero una modalità relazionale per cui tutti gli attori di una squadra (**parti**) portano una propria specificità, fatta di competenze, limiti e risorse che, interagendo tra loro si completano e arricchiscono a vicenda, dando vita ad una squadra (**totalità**) con un'**identità**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

EQUILIBRIO

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

IDENTITA'

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



COSA NE DERIVA...

1. Valori: considerare ciò che è diverso da me come fonte di arricchimento e crescita.
2. Struttura gerarchica tra minibasket – pallacanestro giovanile e pallacanestro senior: le acquisizioni in termini motori, tecnici, tattici e relazionali del primo livello si trasformano in basi su cui lavorare nel livello superiore.
3. Allenamento integrato: allenare tenendo sempre presente il livello fisico, tecnico e mentale della prestazione, ed il modo in cui il singolo giocatore e la squadra li traducono in campo.

5 – 6 anni	10 – 11 anni	16 – 17 anni	Senior
Guardare (capacità senso – percettiva)	Guardare per leggere il problema	Guardare per prendere uno sfondamento	Guardare avverari, palla compagni per un migliore posizionamento della zona
Correre come schema motorio	Correre per inseguire un giocatore con palla	Correre per una difesa contropiede	Correre per un fallo tattico
Ascoltare una favola per inventare la camminata di un animale	Leggere un problema (passare o palleggiare) per cercare di risolverlo	Leggere una situazione e decidere se essere aggressivo sulla palla o contenere	Leggere che la difesa ha fatto cambio difensivo e decidere come attaccare

A. Capobianco

Nonostante vi siano alcuni settori giovanili che lavorano benissimo, una gran parte di essi si ostina ad insegnare "cose da grandi", tralasciando le cose basiche e le sequenze di sviluppo che fanno un giocatore

A. Meneghin

A COSA SERVE TUTTO QUESTO...

1. Imparare a riflettere su ciò che facciamo spontaneamente: prevedere, controllare, verificare il vostro operato e la prestazione dei vostri giocatori.
 2. Allenare ciò che si pretende in partita ma spesso non si cura in palestra durante la settimana: la squadra che pensa come un unico giocatore, capace di risolvere problemi insieme.
- **Autonomia:** capacità di pensare, prendere iniziative per risolvere problemi imprevisi in funzione dell'obiettivo comune.
 - **Collaborazione:** capacità di mettere a servizio della squadra il proprio saper fare in campo, antepoendo il vantaggio di squadra al vantaggio personale
 - **Responsabilità:** la capacità di assumersi il peso delle scelte che si fanno, rinunciando alla ricerca di alibi rassicuratori o difensivi.

INTEGRAZIONE NELLO STAFF ALLENATORE E ASSISTENTE

*Mi capitava di veder chiara una situazione, di fare una proposta e vederla cadere nel vuoto, anche quando piaceva. All'inizio subivo, poi ho capito che **il buon vice deve scegliere bene il momento e la forma, oltre il cosa proporre.** Quando parlare, quando tacere. Perché gli staff sono numerosi, le voci tante, insomma parlare di più non è che aiuti.*

S. Scariolo

- Allenatore e assistente/i sono **parti** in una **totalità**/squadra e come tale hanno un loro **equilibrio**, una **formula** con cui funzionano meglio e che, se rotta, porta ad avere problemi relazionali, decisionali, di intervento.
- Come in campo per i giocatori, anche nello staff esistono dinamiche relazionali di **autonomia** e **collaborazione**, di uso di **spazi e tempi** adeguati al **ruolo**, alle **competenze**, al **potere** e alle **responsabilità** di ognuno.

Focalizziamo solo un aspetto, il resto lo farete man mano che avanzate nella formazione....

Comunicare per collaborare



LA COMUNICAZIONE DEVE ESSERE UTILE A RISOLVERE PROBLEMI

REGOLA D'ORO DELL'ASSISTENTE

Scegliere se nascondersi dietro l'allenatore o camminargli accanto, con l'umiltà di imparare e la volontà di 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
- **Valore**
 - Consapevole intelligente vs pura esecuzione
 - Responsabile vs deresponsabile
 - Competente vs presuntuoso
- **Competenze relazionali**
 - **CONOSCERE:** i giocatori, programmazione, lavoro individuale, preparazione partita, lavoro fisico....
 - **LEGGERE** le situazioni utili ad intervenire in sinergia con il capo allenatore.
 - **CAPACITÀ DI SINTESI:** chiarezza, coerenza, cuore del problema.
 - **NON SOSTITUIRSI** al giocatore, al coach ma saper sostenere i confronti.
 - **EDUCARE AD OSARE**
 - **ASCOLTARE** per capire e proporre idee che aiutino a risolvere problemi.
 - **COMUNICAZIONE DIDATTICA E DIFFERENZIATA**
 - **CREDIBILITÀ: SI COSTRUISCE IN CAMPO....**

L. Motin

- **Parla con...**

- Coach
- Giocatore
- Famiglie
- Esterno...chi ha la responsabilità della comunicazione esterna?
 - **DECIDE IL COACH.**
 - **OGNUNO PER IL LIVELLO IN CUI È**
 - **USO DEI SOCIAL**

USO RESPONSABILE DEL SOCIAL VS DEMONIZZAZIONE/IDEALIZZAZIONE DELLO STESSO

- **Esistono e sono usati:** dato di fatto
- **Valori:** cosa trasmetto attraverso le mie parole, foto, commenti, atteggiamenti... **esattamente come in campo!**
- **Capire con chi parlo e chi può leggermi:** la squadra è un gruppo chiuso, le variabili sono maggiormente sotto controllo, la community, un gruppo, un blog sono un gruppo aperto e le variabili sono molteplici.
- **Sei attore protagonista della comunicazione:** **ne sei responsabile come in campo.** Sei un modello come in campo.

L. Corsolini

1 social sono utili o pericolosi a seconda di come li usi. Non è bello l'anonimato...sarebbe bello che ognuno ci mettesse la faccia. Mi piacerebbe sviluppare una cultura in cui ciò che conta è prima l'opinione dei tuoi compagni, del tuo allenatore...

E. Messina



La programmazione integrata: il livello relazionale

1 risultato sono una conseguenza dei comportamenti delle persone: come ti alleni, come ti prepari, come rispetti te stesso, gli avversari e il gioco.

E. Messina

5 PILASTRI PER IL MIGLIORAMENTO INDIVIDUALE.

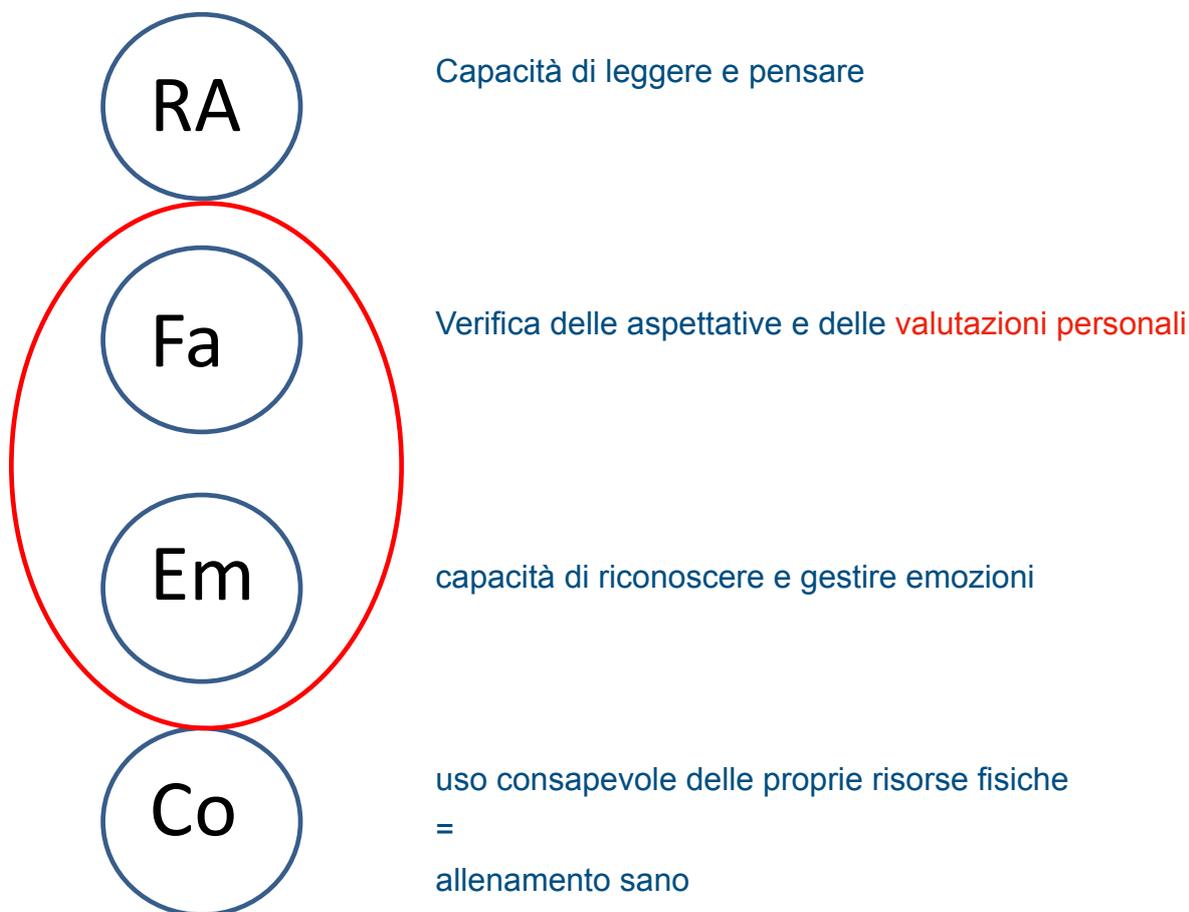
1. Guardare i video e tirarne fuori esercizi che richiamino situazioni di partita.
2. Insegnare ad allenarsi a velocità-partita e con cambi di velocità.
3. Insegnare a usare il corpo.
4. **Insegnare a usare gli occhi.** Vedere il proprio avversario, un aiuto difensivo, i compagni.
5. **Focalizzarsi sulle debolezze del giocatore ma sapere che anche i punti di forza possono essere migliorati.**

Bill Bayno

Come apprende un bambino?



Come apprende un adolescente?



IN CHE CONTESTO APPRENDE UN GIOVANE ATLETA?

- Adulto **competente**: so cosa sto facendo
- Adulto **coerente e fermo**:
 - 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 **sa capire**:
 - 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

PROBLEMA:

GIOCATORE IDEALE idealizzato svalutato	VS	GIOCATORE REALE chi è? che limiti che risorse
SQUADRA IDEALE idealizzata svalutata	VS	SQUADRA REALE che equilibrio? che spazi? che tempi?

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!!!!!!

STRUMENTI PER CONOSCERE LA SOGGETTIVITÀ

- **Osservazione "naturale"**: in partita, in allenamento, nelle riunioni pre-post-partita, nello spogliatoio, trasferte, ristorante, ecc.
- **Osservazioni "strutturate"** attraverso video di partite/gare, allenamenti, sequenze in partita/gara selezionate e mirate, uso di griglie.
- Colloqui individuali e in gruppo.
- Test
- Scale
- Interviste semistrutturate (PdP).

Il livello relazionale

- Individuo/squadra capace di considerare più parti contemporaneamente e di riadattarsi in base alle diverse condizioni che si presentano (cambi di ritmo, cambi di difesa, finte ecc.) **Energia-struttura**
- Come i pensieri, le fantasie, le emozioni e le sensazioni corporee agiscono e condizionano il gesto tecnico e le letture. **Linguaggi di esistenza**
- Chi/cosa salvo nelle difficoltà= di chi mi prendo cura e come. Chi è affidabile e a che livello? **Posizioni esistenziali**

IDEA DEI GIOCATORI

		TECNICO	FISICO	RELAZIONALE
S.	A.	Buona tecnica e scelte, vicino canestro, difesa discreta ma pigra, deve migliorare soprattutto lontano da canestro. tende ad accontentarsi facendo leva sulla sua prestanza fisica.	Farto fisicamente, discretamente veloce, poco reattivo, anche qui poca fluidità. Cade sempre a terra. TD/P.	Bambino che gioca a fare il grande, buone relazioni con i compagni fuori il campo, nel gioco si veste senza spesso ad essere poco positivo anche se potendo a collaborare con gli altri. Con lo staff assume atteggiamenti difficili ma preso con fermezza ascolta ed esegue. REGOLE!
E.	M.	Discreto in tutto, (forse manca in continuità al tiro) , ma è in difficoltà sulle scelte in generale ed ha perso l'abitudine di giocare da guardia. (scrivendo ma senza play in prospettiva) . Vede tutto! In difesa può fare molto di più.	Molto solido e veloce per la sua struttura, mette sempre tutto sul campo. A volte però perde il controllo fisico.	Molto positivo con i compagni, vede bene il campo, ma ha difficoltà legate alle carenze tecniche. (è un po' triste perché non da a rendersi conto che a livelli più alti incontra difficoltà, ma non smolla mai) Positivo nei rapporti con lo staff, ascolta, forse un po' rigido. (ha la fantasia che si spegne, vede in black out)

PROGRAMMAZIONE

MESE	TECNICO-TATTICA	FISICO	RELAZIONALE
SETTEMBRE Prevalenza 5c5 con poca analisi = poco tempo = poca fatica mentale, ma eseguire bene i fondamentali Intensità di allenamento!	<ul style="list-style-type: none"> * Impostazione Mason - Impostazione spazi (posizioni in campo) - Usa delle parti x i fondamentali (CVel - Pass - Pall - Tiro) 2c0- (g-a mason) _ - 3c0 1c1 interno * Contropiede: - Apertura (rimbalzo) primario * Uomo: concetti generali - Posizionamento - Usa mani - Tenere sul lato - Finto anticipo (mano interna) - Anticipo ritorno - Tagliafuori * Mentalità, tuffi, guerra, rimbalzi. 	Test d'ingresso Esercizi di apprendimento dei vari programmi motori: corsa, salto, accelerazione. Esercizi di Transfert sul tiro	<ul style="list-style-type: none"> * Conoscenza individuale e di squadra * Regole comportamentali * Incontro con i genitori * Contratto formativo * Presentare il programma dell'anno * Profilo di prestazione (PdP) * SCELTA CAPITANO

GIOCATORE X

- Molta energia con una struttura meno contenitiva.
- Sotto stress: En>St
 - Ipervalutazione di sé: esaltazione dei pregi e negazione dei limiti, buone penetrazioni, assenza di letture.
 - Deresponsabilizzazione: è sempre colpa di altri.
 - Tendenza al gioco individuale / forzature.
 - Dispetti, rabbia e svalutazione del lavoro, salvo poi assecondare il coach dopo essere stato ripreso.

INTERVENTO GIOCATORE X

- Esercizi di percezione visiva per guardare i compagni: letture spazi occupati.
- Fidarsi delle soluzioni semplici.
- Esercizi di contatto corporeo sul tiro.
- Esame di realtà per abbassare l'idea grandiosa di sé.

TRADUZIONE IN PRATICA

- **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** dell'errore e/o della buona riuscita dell'azione.

Palleggio (scelta di.....)

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Essere pericolosi <ul style="list-style-type: none"> - Palleggio aggressivo e/o non difensivo • Decidere lo spazio da cui attaccare • Decidere il tipo di concretizzazione • Io -> Chi sono | <ul style="list-style-type: none"> • Uso consapevole delle proprie emozioni <ul style="list-style-type: none"> - Gestione paura - Gestione della rabbia • Consapevolezza dei propri pre-giudizi <ul style="list-style-type: none"> - Riuscire/sbagliare • FIDUCIA nelle proprie competenze. • La palla misura la qualità della relazione tra i giocatori. <ul style="list-style-type: none"> - Ho qualcosa di importante - Ti affido qualcosa di importante • Consapevolezza e FIDUCIA in me e in ciò che so fare • Consapevolezza e fiducia in te e in ciò che sai fare |
| <ul style="list-style-type: none"> • A chi -> Posizionato meglio
Di chi mi fido di più • Dove | <ul style="list-style-type: none"> • Nel TEMPO ADATTO a... <ul style="list-style-type: none"> - Rispetto ad un obiettivo di squadra - Più veloce possibile • Nel modo meno rischioso e più UTILE
A... |
| <ul style="list-style-type: none"> • Quando • Come | |

Tiro (scelta di.....)

- Concretizzare il vantaggio
- Uso consapevole delle proprie emozioni
 - Gestione paura
 - Gestione della rabbia
 - Eccitazione
- Consapevolezza dei propri pre-giudizi
 - Riuscire/sbagliare
- **FIDUCIA** nelle proprie competenze.
- **Capacità di rischiare**

FIDUCIA

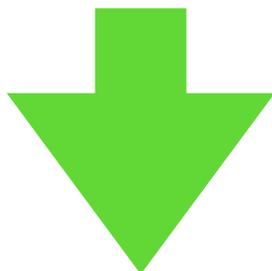
Atteggiamento, verso altri o verso se stessi, che risulta da una valutazione di fatti, circostanze, relazioni, per cui si confida nelle altrui o proprie possibilità, e che generalmente produce un sentimento di sicurezza e tranquillità.

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**
- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| • Cosa mi succede? | • Cosa succede all'altro? |
| • Come reagisco? | • Come reagisce l'altro? |
| • Quando mi succede? | • Quando gli accade di..? |
| • Cosa faccio per... | • Cosa fa per... |
| • Cosa SALVO, per COSA mi sacrifico? | • Cosa salva per cosa si sacrifica? |

SACRIFICIO

- Consapevolezza delle proprie capacità
- Scelta di lavorare non ricevendo una gratificazione individuale immediata
- Scelta di lavorare in sincronia con altri.



Allenare alla valutazione di sé, delle proprie capacità, limiti SOTTO PRESSIONE...COSA SALVO???

KAIROS tempo adatto

Tecnico: tempo – ritmo- timing.

Tempo attacco, difesa, passaggio, palleggio, posizionamento.

- Obiettivo

- Responsabilità

Relazionale: tempo utile a...

es: passaggio è collaborazione.

- Automatismo + o –

- Affrontare i propri limiti.

“Il sistema di gioco non deve risolvere problemi, semmai crearne e dare, in tal modo, l’opportunità ai giocatori di crescere”.

A. Bocchino

Lo Specifico: U13/U14

Obiettivi tecnico-tattici

Attacco: Prendere vantaggio con **1c1 con palla e senza palla**

Difesa: Prendere vantaggio **1c1 su attaccante con palla e su attaccante senza palla**

Obiettivi relazionali:

Ra - Guardare: spazio libero/occupato dall'avversario

- **Percezione** visiva
- **Ragionamento:** modalità induttiva
- **Ascolto/parlare:** aiuto con la voce

Em/Co: **cosa succede a me e agli altri quando...e come si traduce nel mio modo di...GAB: di cosa mi prendo cura in un momento di difficoltà?**

Autonomia: decisione dove vado e quando?

Responsabilità: **cosa sbaglio/faccio bene? Il mio agire condiziona tutti!**

Collaborazione: come mi muovo in relazione ai compagni? Il mio apporto per l'obiettivo comune

ATTENZIONE

- Questa è data dal:
 - **Grado di difficoltà** dell'esercizio presentato: gradualità nel salire di difficoltà rispetto alle abilità dei ragazzi.
 - **Opportunità di sperimentarsi capaci** in questa difficoltà.
 - **Capacità di allenare per letture:** se imparo a memoria mi annoio se imparo leggendo e capendo DEVO stare attento!!!

TUTTO QUESTO DETERMINA INTERESSE E CIÒ CHE SI APPRENDE CON INTERESSE NON ANNOIA E RESTA PER SEMPRE!

Lo Specifico: U15/U16

Obiettivi tecnico-tattici

Attacco: Prendere vantaggio con 1c1 con palla e senza palla e **situazioni di palla al giocatore alto**

Difesa: Prendere vantaggio con le **collaborazioni difensive** con palla al pivot

Obiettivi relazionali:

Ra - Guardare: spazio libero/occupato dagli avversari/compagni

- **Ragionamento:** modalità induttiva
- **Ascolto/parlare:** aiuto con la voce
- **Toccarsi** per definire spazio

Em/Co: **cosa succede a me e agli altri quando...cosa mi rende più fragile/forte?**

GAB*: cosa/chi salvo in un momento difficile/bello?

Autonomia: **decisione dove vado e soprattutto quando? Tempi più brevi**

Responsabilità: cosa voglio fare per modificare ciò che non va bene?

Collaborazione: di chi mi fido? Chi si fida di me?

TRADUZIONE IN PRATICA

Fiducia

- In sé
- Nell'altro

Perché arriva solo /non arriva la palla al giocatore interno? **Chi sei per me???**

Passante: **so/voglio fare questo passaggio?**

Ricevente: **so/voglio ricevere?**

Consapevolezza delle proprie e altrui capacità

Grado di sforzo e sacrificio per il bene del gruppo.

Lo Specifico: U17/U18

Obiettivi tecnico-tattici

Attacco: Prendere vantaggio con 1c1 con palla e senza palla – uso dei blocchi lontano dalla palla – Hand Off

Difesa: Prendere vantaggio con collaborazioni difensive sui blocchi lontano dalla palla

Obiettivi relazionali

Ra - Guardare: spazio libero/occupato int/est dall'avversario/i-compagno/i..

- **Ragionamento:** modalità induttiva
- **Ascolto/parlare:** aiuto con la voce
- **Toccarsi per definire spazio/uso consapevole del corpo, finte/falli...**

Em/Co: gestione della consapevolezza emotiva e corporea per dosare gesti...

GAB: cosa/chi salvo nelle difficoltà?

Autonomia: decisione dove vado, passo/tiro/finto.. e soprattutto quando? Rapidità, spazi ristretti, tempi più brevi

Responsabilità: su cosa baso la mia scelta?

Collaborazione: il bene del singolo è inferiore a quello della squadra.

VALORE: in cosa credo.

LETTURA RELAZIONALE

- CAPACITA' DI LETTURA
 - SPAZI E VANTAGGI
- SPAZIO E TEMPO ADATTO
- PENSARE INSIEME
- Fiducia
- Lavoro senza palla
- Sacrificio della visibilità individuale
- Creatività – scelte
- Capacità Propriocettiva
- Kairos – Tempo adatto

AUTONOMIA E COLLABORAZIONE

I COSTRUTTI SU CUI SI LAVORA SONO:

- **CREATIVITA'**: sperimentare soluzioni nuove, che rispecchino la consegna del coach, ma che migliorino e rendano più efficace l'azione o il gesto.
- **CAPACITA' PROPRIOCETTIVA**: l'uso del corpo per prendere e mantenere vantaggio in una situazione di attacco o difesa inizia a divenire fondamentale. Il corpo diventa strumento per USARE spazio, tempo, posizioni; per esprimere forza, assertività, equilibrio e presenza. Questo spesso genera paura di non dosare la propria forza o non sopportare l'altrui contatto/forza.

Responsabilità

- La capacità di assumere come proprie le conseguenze delle scelte, in campo, tecniche, tattiche e relazionali.

“Essere forti significa conoscere e accettare i propri limiti, non nasconderli come la polvere sotto al tappeto. È capendo i propri punti di forza e di debolezza che si crea quella responsabilità che sta alla base di tutto”.

E. Messina

- Costrutto determinante: **responsabilità individuale e intersoggettiva**
- Lavoro sugli alibi...
- Lavoro sul cosa è mio...
- Lavoro sulla fiducia...

Lo Specifico: U17/U18

Obiettivi tecnico-tattici

Attacco: Prendere vantaggio con 1c1 con palla e senza palla – uso dei blocchi lontano dalla palla – **pick and roll**

Difesa: Prendere vantaggio con collaborazioni difensive su diversi giochi di attacco

Obiettivi relazionali

Ra – leggere: vedere, ascoltare, toccare, parlare spazi, tempi, palla, canestro, aree

- Ragionamento: modalità induttiva/ deduttiva

Em/Co: uso strategico della consapevolezza Em-Co

GAB: uso strategico della posizione esistenziale per un obiettivo comune

Autonomia: capacità di fare una scelta basandosi sulla lettura di ciò che accade per l'obiettivo comune.

Responsabilità: **capacità di assumersi il peso della scelta fatta.**

Collaborazione: **capacità di sacrificio.**

La squadra che pensa come un unico giocatore.

- Avere un obiettivo chiaro, raggiungibile e comune
- Reputarlo importante
- Sapere che cosa il coach e i compagni si aspettano da me e cosa io mi aspetto da loro.
- Allenarsi alla consapevolezza delle mie ed altrui reazioni **sotto pressione.**
- **Accettare di poter sbagliare e usare l'errore per conoscersi meglio.**
 - **RA FA EM CO individuali e di squadra.**
 - **Accettare di poter avere paura.**

...QUINDI**1. Valutazione del lavoro:**

Criterio: si lavora fino a che i giocatori non riescono a eseguire e controllare a velocità più elevate ed in un tempo ridotto il movimento individuale e di squadra.

2. Atteggiamenti necessari:

- Feedback
- Empatia: essere accolto
- Congruenza: essere protetto
- Tolleranza e coraggio: apprendere dai limiti.
- Umiltà: se insegni, insegna a dubitare di te stesso.

In chiusura

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

COME REAGISCO A CIÒ CHE È NUOVO, DIFFICILE E METTE IN CRISI LE MIE CERTEZZE?

Salvami dalla presunzione di sapere tutto dall'arroganza di chi non ammette dubbi dalla durezza di chi non tollera ritardi dal rigore di chi non perdona debolezze dall'ipocrisia di chi salva i principi e uccide le persone

Don T. BELLO

MODULO PREPARAZIONE FISICA

Relatore PAOLO GUDERZO

LA MODERNA CONCEZIONE DELLA PREPARAZIONE FISICA

- 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 ESERCITAZIONE TECNICHE INTEGRATE
- ALLENARE IN BASE AL MODELLO PRESTATIVO

L'IMPORTANZA DELL'ORGANIZZAZIONE FISICA NEL SETTORE GIOVANILE:

- PROGRAMMARE IN BASE ALLA CRESCITA MUSCOLO/SCHIELETRICA
- 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/FISICO

	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:
 1. ALTEZZA
 2. PESO
 3. REACH (PORTIERI)
 4. MAX APERTURA BRACCIA (PORTIERI)
 5. ALTEZZA DA SEDUTO
 6. LUNGHEZZA GAMBA
 7. PLICOMETRIA % MASSA
 8. CIRCONFERENZE
 9.

- FUNZIONALI:
 1. VALUTAZIONI GLOBALI (SQUAT TEST, SLST, FMS..)
 2. VALUTAZIONI ANALITICHE (MUSCOLARI)
 3. ROM ARTICOLARE
 4. TEST COMBINATI (ANKLE TEST, STAR TEST..)

- PRESTATIVE:
 1. T. METABOLICI (MODELLO PRESTATIVO)
 2. T. FORZA
 3. T.VELOCITA'
 4. T.RAPIDITA' – DESTREZZA
 5. T.COMBO (FISICI-TECNICI)
 6.

Valutazione Assoluta

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

QUINDI..... Ottimizzazione:

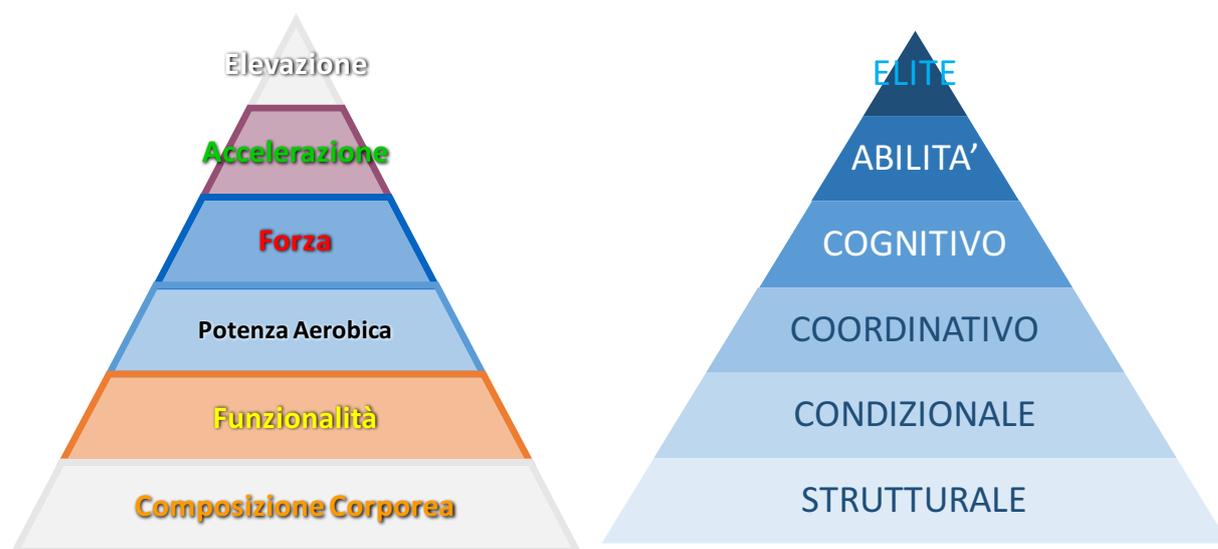
Test prelativi indicizzati considerando le misurazioni antropometriche per:

- Creazione data base comparativo
- Verifica curva/potenziale di sviluppo
- Aiuto nelle valutazioni tecniche
- Riconoscimento del talento

OBIETTIVI GENERALI DELLA PREPARAZIONE FISICA

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), saper accelerare e decelerare, cambiare direzione, c.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

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**

NEL SETTORE GIOVANILE

Considerare le fasi della crescita

- 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 il turgor IV dai 19 ai 21 anni;

FASE PRE-PUBERALE

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

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

INDICAZIONI FISICHE / FASI SVILUPPO

Periodo pre-puberale (fino a 11 anni):

allenamento capacità coordinative

Periodo puberale 12-15 anni :

allenamento forza esplosiva

ADOLESCENZA

Dopo 14-16 anni: inizio esercitazioni per la tecnica di utilizzo dei sovraccarichi

16 -18 anni inizia l'ipertrofia dovuta all'aumento della forza

Dopo 18 anni: si può iniziare l'allenamento con carichi massimali

QUINDI..... Ottimizzazione:

Esercitazioni funzionali al modello prestativo ed alla gestualità tecnica:

- Dopo i 12 anni non perdiamo tempo ancora con le coordinazioni generali
- Coordinazioni specifiche in riferimento alle caratteristiche del gioco
- Preabilitazioni specifiche
- Didattica uso sovraccarichi
- Esercitazione adattate complesse

STRUTTURA DELLA PROGRAMMAZIONE PER ANNATE OBIETTIVI DELLA PREPARAZIONE FISICA

- ATTIVITA' DI BASE
 - A. MINIBASKET
 - B. FINO A 12
- ATTIVITA' GIOVANILE AGONISTICA:
 - A. 13-14 ANNI
 - B. 15 ANNI
 - C. 16 ANNI
 - D. 18 ANNI
 - E. 20 ANNI



FINO AI 12 ANNIPROPOSTE

- “EDUCAZIONE POSTURALE” ED ESERCIZI COMPENSATORI
- CONTROLLO MOTORIO (ANDATURE GENERALI E SPECIFICHE, PRE-ACROBATICA)
- PERCEZIONE SENSORIALE
- GIOCHI DI RAPIDITA'-AGILITA'-DESTREZZA
- GIOCHI DI RINFORZO-OPPOSIZIONE-RESISTENZA
- MOBILITA' ARTICOLARE

12 - 13 ANNIPROPOSTE

- GRADUALE INSERIMENTO DI ANDATURE SPECIFICHE ATTRAVERSO L'USO DI LADDER E PERCORSI SPECIFICI
- RINFORZO BW – PRIMAL FLOW – STABILIZZAZIONE CON ELASTICI
- ESERCIZI PER IL MIGLIORAMENTO DELLE PARTENZE E DEGLI ARRESTI

13 - 14 ANNIPROPOSTE

- INSERIMENTO DELLE ESERCITAZIONI BASE DI RAPIDITA' 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 ANNIPROPOSTE

- INCREMENTO PROPOSTE DI RAPIDITA' E VELOCITA' 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 (Fino ai 20)PROPOSTE

- 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 EX. VELOCITÀ', RAPIDITÀ' E AGILITA' SPECIFICHE E SPECIALI
- DIFFERENZIAZIONE ESERCITAZIONI FISICHE PER RUOLI E MINUTI GIOCATI

MODULO 5

COLLABORAZIONI OFFENSIVE 16–18...19 ANNI

A cosa serve (la formula)?



Per mantenere un vantaggio spazio-temporale.

Conquistare lo spazio vantaggioso per mantenere o prendere un vantaggio collaborando

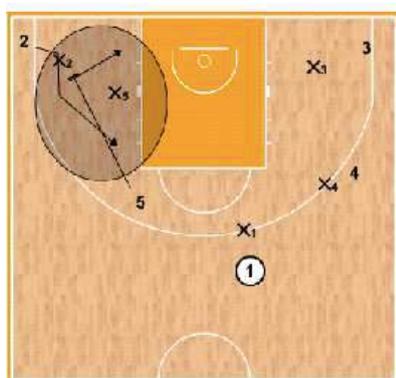
CONCETTO DI GIOCARE "MENTRE"

- Portare il blocco mentre la palla si muove
- Sfruttare il blocco mentre la palla si muove
- IMPEDIRE ALLA DIFESA DI ADEGUARE IL PROPRIO POSIZIONAMENTO

I BLOCCHI

Non sono una parte a se stante della crescita di un giocatore/squadra, ma una continuazione dell' 1c1 con e senza palla e delle collaborazioni semplici, ma ad un livello più alto

ESEMPI



PRENDERE VANTAGGIO



PRENDERE VANTAGGIO
SU POSIZIONAMENTO
DELLA DIFESA



MANTENERE VANTAGGIO

Le situazioni

16-17 anni

Blocchi su giocatore senza palla

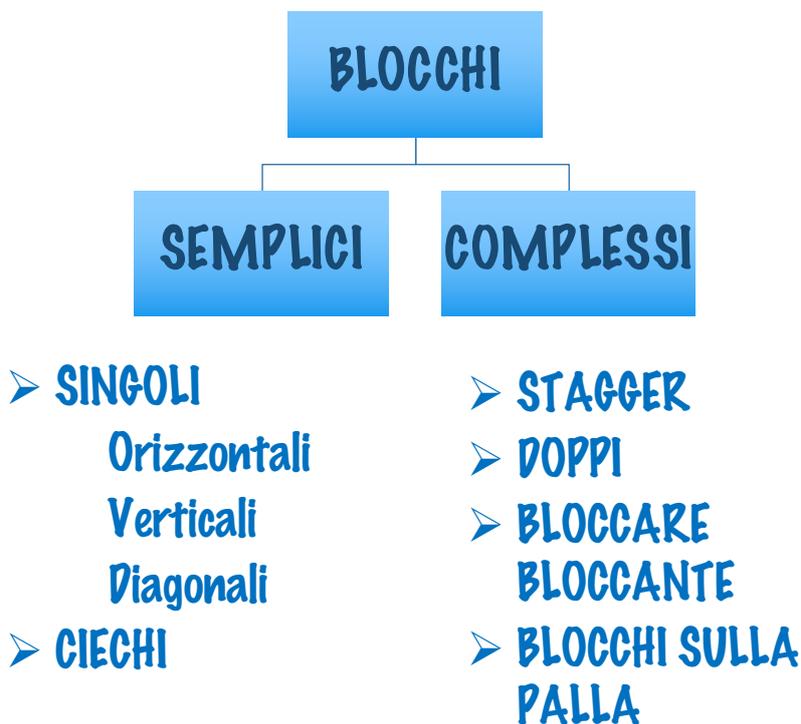
- Interno / Esterno
- Esterno / Interno
- Esterno / Esterno

17-18-19 anni

Blocchi su palla

- Centrale
- Laterale
- Doppio alto

TIPI DI BLOCCHI



Cosa devono saper fare i giocatori?

BLOCCANTE -> 1c1 senza palla

TECNICAMENTE TATTICAMENTE	FISICAMENTE	MENTALMENTE
<ul style="list-style-type: none"> • Posizione fondamentale • Cambi di direzione, velocità e senso • Arresti • Gri • Presa e ricezione • Tiro • Guardare • Toccare • Capacità di anticipazione (adeguarsi alla situazione) 	<ul style="list-style-type: none"> • Equilibrio • Capacità di orientamento • Coordinazione • Corsa • Reattività • Gestione contatto • Forza 	<ul style="list-style-type: none"> • Capacità/Voglia di collaborare • Coraggio • Altruismo

BLOCCATO -> 1c1 senza palla

TECNICAMENTE TATTICAMENTE	FISICAMENTE	MENTALMENTE
<ul style="list-style-type: none"> • Posizione fondamentale • Cambi di direzione, velocità e senso • Arresti • Giri • Presa e ricezione • Tiro • Palleggio • Passaggio • Guardare • Toccare • Riconoscere "mentre" • Capacità di anticipazione (adeguarsi alla situazione) 	<ul style="list-style-type: none"> • Equilibrio • Capacità di orientamento • Coordinazione • Corsa • Reattività • Gestione contatto • Forza 	<ul style="list-style-type: none"> • Capacità/Voglia di collaborare • Coraggio • Altruismo

PASSATORE -> 1c1 con palla

TECNICAMENTE TATTICAMENTE	FISICAMENTE	MENTALMENTE
<ul style="list-style-type: none"> • Posizione fondamentale • Presa della palla • Tiro • Palleggio • Passaggio (dare per battuto il proprio difensore) • Guardare • Toccare • Riconoscere "mentre" 	<ul style="list-style-type: none"> • Equilibrio • Capacità di orientamento • Coordinazione • Reattività • Gestione contatto • Forza 	<ul style="list-style-type: none"> • Capacità/Voglia di collaborare • Coraggio • Altruismo

LETTURE IN USCITA DAI BLOCCHI

PASSATORE -> leggere in anticipo le scelte dei suoi 2 compagni, adeguando la sua posizione per il passaggio corretto.

DIFESA INSEGUE

- BLOCCATO
 - Ricciola
- BLOCCANTE
 - Adegua il blocco
 - Seconda linea di passaggio

DIFESA TAGLIA

- BLOCCATO
 - Allontanamento / Fade
- BLOCCANTE
 - Adegua il blocco
 - Seconda linea di passaggio

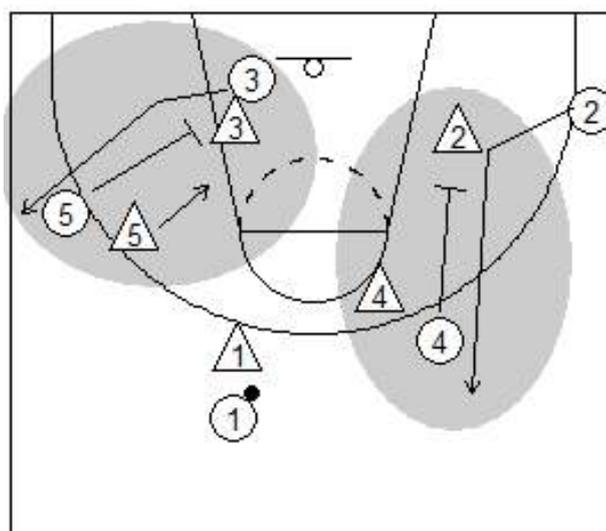
DIFESA CAMBIA

- BLOCCATO
 - Gioca per ricevere
- BLOCCANTE
 - Gioca per PV tramite posizionamento



Tipologie di blocchi...

SEMPLICI



COMPLESSI



BLOCCHI STAGGER



DOPPIO BLOCCO



DOPPIO BLOCCO SPECIALE ASCENSORE

COSTRUZIONE ATTACCO U16 / U20

A cosa serve (la formula)?



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

Cinque 1c1 di cui 4 senza palla e 1 con la palla

COSTRUZIONE ATTACCO U16/U18

Prima solo gioco di tagli e 1c1 Poi il primo blocco da inserire **IL BLOCCO CIECO**



Come costruirlo???

- Conoscenza profonda dei propri giocatori
- Scelta delle priorità
- Per chi facciamo i blocchi
- Perché

COSTRUZIONE ATTACCO U18/U20

Completiamo il percorso anche con un gioco a termine con 3 esterni e 2 interni



Come costruirlo???

- 2c2 + 1 passatore
- 3c3 + appoggio
- 4c4 + appoggio

Cosa può fare la difesa sui blocchi sulla palla e cosa deve fare l'attacco

DIFESA CONTIENE

- **BLOCCATO**
- Dilata lo spazio
- **BLOCCANTE**
- Kolla profondo
- Sigilla il difensore
- **ALTRI GIOCATORI**
- Si spaziano correttamente

DIFESA AGGREDISCE

- **BLOCCATO**
- Palleggio protetto in allontanamento + passaggio
- **BLOCCANTE**
- Kolla profondo
- Sigilla il difensore
- **ALTRI GIOCATORI**
- Accorciano le linee di passaggio e si spaziano correttamente

DIFESA CAMBIA

- **BLOCCATO**
- Attacca il mis-match con palleggio o passaggio e palleggio
- **BLOCCANTE**
- Kolla profondo
- Sigilla per punire il cambio
- **ALTRI GIOCATORI**
- Triangoli per linee di passaggio
- Togliere eventuali aiuti

DIFESA PASSA SOTTO

- **BLOCCATO**
- Attacca dilatando lo spazio
- Cambio mano
- **BLOCCANTE**
- Cambia angolo di blocco
- Kolla e sigilla
- **ALTRI GIOCATORI**
- Giocano nello spazio

DIFESA FONDO

- **BLOCCATO**
- Dilata lo spazio
- **BLOCCANTE**
- Cambia angolo di blocco
- Koll o Pop
- **ALTRI GIOCATORI**
- Si spaziano correttamente

AFORISMA DEL GIORNO

I campioni e i problemi sono uguali ovunque ma le ultime generazioni faticano di più a capire che serve sacrificio per essere all'altezza delle proprie attese. Problema nostro: tocca noi entrare nella loro testa e aiutarli.

Ettore Messina

Le persone perfette non combattono, non mentono, non commettono errori e non esistono

Aristotele

MODULO 6

COLLABORAZIONI DIFENSIVE 12-15...16 ANNI

A cosa serve (la formula)?

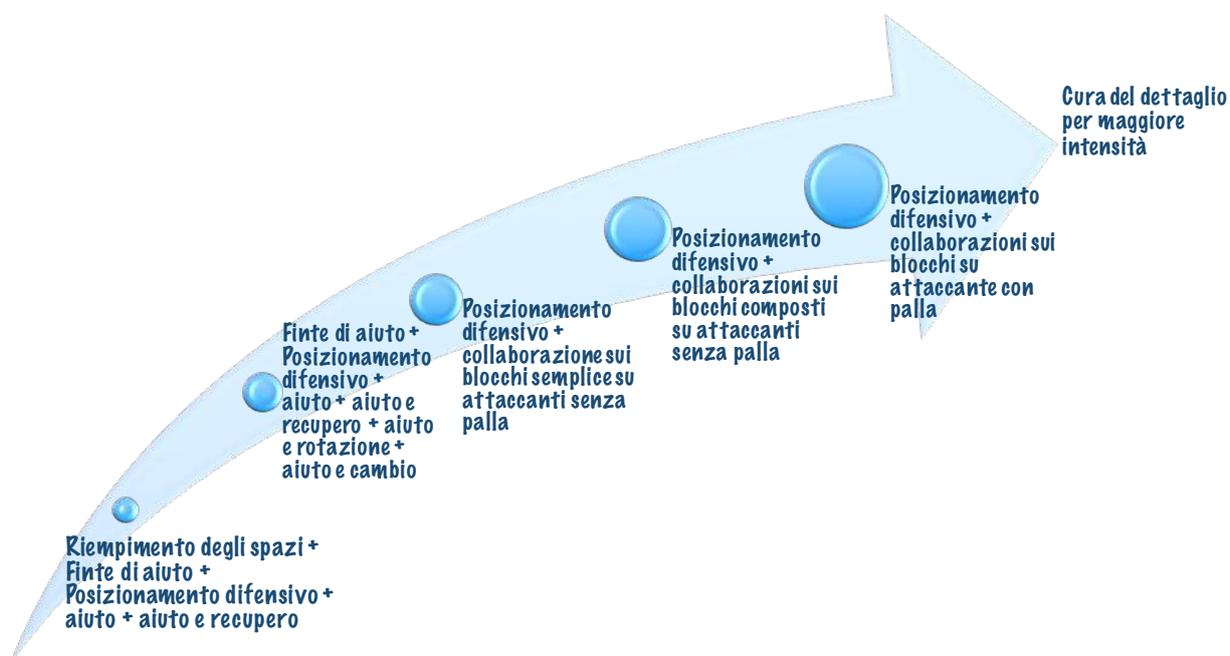


Togliere il vantaggio spazio tempo ed equilibrio all'attacco, collaborando

Responsabilità individuali

La progressione didattica

Tipologia di collaborazioni difensive



Cosa deve saper fare il giocatore che collabora in difesa

FOCUS sull'1c1 su palla e su uomo senza palla

UNDER 13

STRUMENTI TECNICI	STRUMENTI TATICI
Riempimento spazi utili per l'attacco	Guardare
Posizionamento	Parlare
Finte di aiuto	

UNDER 14 – 15.....16

STRUMENTI TECNICI	STRUMENTI TATICI
Adeguamenti difensivi	Guardare
Posizionamento	Parlare
Finte di aiuto	Contatto
Recupero difensivo	
Tecnica dell'aiuto	
Close-out	

Collaborazioni difensive 12 - 13 anni

Quali situazioni allenare?

ALLENARE PER LETTURE DIFENSIVE

- Finte di aiuto
- Posizionamento
- Riempimento degli spazi utili per l'attacco

Tipologia di collaborazioni DIFENSIVE

- Finte di aiuto
- Aiuto e recupero
- Aiuto e cambio -> INDUTTIVO

Collaborazioni difensive 14 - 15 anni.....16

Quali situazioni allenare?

ALLENARE PER LETTURE DIFENSIVE (avere una difesa in grado di variare le proprie scelte in funzione dell'attacco)

- Finte di aiuto
- Posizionamento rispetto alla palla
- Adeguamenti difensivi
- Tecnica dell'aiuto
- Close-out
- Recupero difensivo dell'1c1

Tipologia di collaborazioni DIFENSIVE

- Finte di aiuto
- Aiuto e recupero
- Aiuto e cambio
- **Aiuto e rotazione**

I Fondamentali difensivi

SCIVOLAMENTI DIFENSIVI

A cosa servono?

Per prendere e mantenere il vantaggio

Errori generali

TECNICI

- Alzare ed abbassare il bacino
- Unire i piedi
- Posizione delle braccia e delle mani

TATTICI

- Scivolare quando si deve correre e correre quando si deve scivolare

SCIVOLAMENTO E CORSA

A cosa servono?

Per prendere il vantaggio

Errori generali

TECNICI

- Alzare il bacino quando si passa dallo scivolamento alla corsa

SCIVOLAMENTI DIFENSIVI

A cosa servono?

Per prendere e mantenere il vantaggio

Errori generali

TECNICI

- Alzare ed abbassare il bacino
- La testa che guarda solo il giocatore o solo la palla
- La posizione della mano d'anticipo

TATTICI

- Scivolare quando si deve correre e correre quando si deve scivolare
- La distanza dall'attaccante

Costruzione difesa 12 - 13 anni

DIFESA "AGGRESSIVA"

- Chiusura spazi utili dell'attacco
- Aiuto e recupero
- Uso delle finte

Costruzione difesa 14 - 15.....16 anni

DIFESA "CHIUSA"

- Aiuto e recupero
- Aiuto e rotazione

DIFESA "FLESSIBILE"

- Aiuto e cambio

AFORISMA DEL GIORNO

Un buon basket inizia sempre con una buona difesa!

Bob Knight

MODULO VIDEORelatore **STEFANO VANONCINI**O meglio....

Utilizzo del video come strumento formativo per il miglioramento del giocatore

TRATTEREMO DI 2 ARGOMENTI

- PERCHE' utilizzare il video come strumento formativo
- COME utilizzare il video come strumento formativo

Why We're Better: The Biggest Factor Pushing Development in Youth Sport¹

Amidst all of the hoopla of the professional playoffs being played this past weekend, there were two events that undeservedly fell under the radar of many sport enthusiasts: The **TELUS** and **ESSO** Cups, Canada's national midget boy's and girl's hockey championships.

That's a shame because aside from the drama involved (Prince Albert, Saskatchewan beat Chateauguay, Quebec 4-3 in triple overtime in the boy's tourney while Weyburn, Saskatchewan beat Edmonton, Alberta 2-1 in the girl's final) one thing was obviously apparent: these young players are really good; in fact much better than I remember myself being at that age.

So why is this?

This idea of a previous generation being bettered by the current one is nothing new and it's often the case the current generation is athletically superior than the preceding one. In fact, the **Olympic motto** of "Faster, Higher, Stronger" implies a continued progression towards better and more impressive performances.

The obvious reasons for these improved performances are improved training methods, more insightful coaching, and better nutrition. But there is one reason that stands out beyond the others: the ability athletes and coaches have to review and learn from their predecessors' accomplishments. Simply put, the fact we are able to see and learn from the video of previous performances (our own and those of others) is the single biggest reason we continue to get better and better athletically.

Bold statement? Perhaps but consider these three ways video has transformed sport.

1. Imitation is the Sincerest Form of Flattery

Before video would any kid have been able to pretend they were hitting a winning shot like Michael Jordan or score the winning goal like Brandi Chastain?

Anytime you see a kid on a soccer pitch do a stepover like Cristiano Ronaldo or finish expertly like Christine Sinclair it's because they are trying to imitate their heroes who they have seen perform these tricks before. This wasn't possible before there was access to video and now that there are even more ways to access video (smartphones, tablets, YouTube, etc.) the pace at which we see youth become better may be quicker and at younger ages.

It might even get to the point we see a 12 year-old outdrive Tiger Woods? Oh wait, that already happened.

¹ by Brian Covert, Community Builder, @UpMyGame

2. Anything You Can Do I Can Do Better

Seeing your peers or your idols do something cool helps open up the mind to what's possible and allows for creativity to push the limits even further. These three videos illustrate the point:

This video is from 1996 and it's a goal by Mike Legg of the Michigan Wolverines in the national semifinal.

This next video is of a young Sidney Crosby performing the same trick in a game but doing it a little quicker and seemingly less deliberate. Perhaps Crosby (nine years old when Legg scored his goal) practiced the trick in his driveway after seeing it.

This last video is of Finland's Mikael Granlund performing the same piece of skill but doing it while moving, adding his own panache to an already outrageous move.

As you can see the one original piece of skill is built upon by the next, each time creating something that is better than the previous. One can see this development in any sport and it is exciting to think what some young player will come up with next.

3. All the Blood, Sweat, and Tears

What do Serena Williams and Usain Bolt have in common? Aside from both being tops in their respective sports they both work really hard and diligently. Want proof? Just go to online and see (here and here).

Never before have we had access like this and now we no longer need to speculate about what is to be done to be the best; we now know.

In regards to athletics, this is probably one of the more exciting aspects of this always-developing proliferation of video. Footage of the end product is easy to come by but until now seeing all the work and effort behind the scenes has not been. But now we have access where we didn't before and seeing what goes into that end product is just as, if not more, important as seeing the final result.

Conclusion

It's human nature to always want to go further and outdo what has been done before. This is especially true in athletics and it has always been the case that the current generation has improved upon the previous. And while there different factors as to why, the single biggest contributor to our recent development is the proliferation of video: our ability to watch and learn from both our own performances and those that competed before us. And given that our access to video is only increasing we will see an increase in our overall athletic feats as well.



Importanza dell'esempio VISIVO



INTERNET

Cosa ci possono trovare i nostri giocatori?

- Highlights
- Tutorials
- Videoanalisi

Alcuni dei concetti base per apprendere la tecnica sono:

- Insegnamento (spiegazione e dimostrazione)
- Riconoscere e correggere gli errori (feedback)

Apprendimento motorio

Stadio verbale-cognitivo o della coordinazione grezza

- Le strategie utili allo svolgimento del compito vengono ritenute, le altre scartate.
- La formazione di un nuovo schema motorio è spesso favorita dal riconoscimento di similitudini con abilità già possedute.
- Le condizioni iniziali devono essere facili, le difficoltà vanno introdotte gradualmente.
- Modelli reali, filmati, fotografie e disegni trasmettono importanti informazioni visive facilitanti una rappresentazione immediata dell'azione da effettuare.
- Le istruzioni verbali devono orientare l'attenzione sugli indizi pertinenti, per cui devono essere molto chiare, sintetiche, limitate all'essenziale e rivolte agli aspetti più rilevanti del compito.
- Alle istruzioni visive e verbali deve seguire l'esecuzione reale.

Procedure metodologiche - La presentazione del compito

Le informazioni fornite al soggetto prima dell'esecuzione pratica sono finalizzate a facilitare la comprensione del compito e a sviluppare la rappresentazione mentale del gesto e di un piano d'azione.

La rappresentazione interna dell'azione, gradualmente perfezionata, costituisce lo standard con cui confrontare l'atto reale e consente l'anticipazione delle conseguenze sensoriali esteroceettive e propriocettive prodotte dal movimento (schema di riconoscimento).

L'idea iniziale del movimento viene trasmessa attraverso istruzioni verbali, visive e cinestesiche

- Le informazioni visive attraverso dimostrazioni, disegni, fotografie, filmati, sono molto utili per trasmettere in modo immediato e chiaro aspetti importanti dell'azione;
- Possono riguardare aspetti particolari del gesto tecnico oppure l'azione nella sua globalità.
- È però importante che attraverso le immagini si trasmettano gli aspetti rilevanti dell'esecuzione:
- Puntualizzazioni verbali abbinate alle informazioni visive aiutano ad orientare l'attenzione sugli aspetti critici del compito.
- La visione dell'errore proprio o altrui può essere utile, ma deve essere seguita dalla visione del movimento esatto accompagnato da spiegazioni che attivino nel soggetto una rappresentazione mentale corretta.
- Nell'osservazione di un'altra persona impegnata nel compito (modeling), è cruciale la correttezza esecutiva del modello, perché i soggetti imitano ciò che il dimostratore effettua, compresi gli errori.
- Attraverso il modeling vanno forniti gli elementi chiave del movimento, le informazioni realmente importanti per una corretta esecuzione, e ciò può essere fatto:
 - dimostrando gli elementi salienti di un gesto,
 - dirigendo l'attenzione su alcune sue componenti,
 - offrendo spiegazioni,
 - modificando e scegliendo le prospettive più adeguate.
- Più è accurata la rappresentazione delle caratteristiche dell'azione da imitare, quali struttura temporale, ampiezza, direzione e sequenza di movimenti, migliore sarà la riproduzione susseguente.
- Le informazioni che il soggetto riceve osservando una dimostrazione sono decodificate e trasformate in una rappresentazione cognitiva, che agisce da modello interno nella produzione della risposta e costituisce uno standard su cui confrontare il feedback dell'azione per aggiustamenti correttivi.

Usi e tipologie di video

Parleremo di 2 diverse modalità di uso e tipologia del video

1. Spiegazione / dimostrazione -> (fase istruttiva, motivazione)
2. Feedback -> (correzione, rinforzo, sostegno e motivazione)

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

- Videoanalisi
- Tutorials
- Highlights

Ogni tipologia di video ha un suo compito/obiettivo; spiegare (Tutorials), dimostrare (Highlights) e correggere (Videoanalisi).

Cosa proporre allora?

Modelli reali, filmati, fotografie e disegni trasmettono importanti informazioni visive facilitanti una rappresentazione immediata dell'azione da effettuare

Le informazioni visive attraverso dimostrazioni, disegni, fotografie, filmati, sono molto utili per trasmettere in modo immediato e chiaro aspetti importanti dell'azione; possono riguardare aspetti particolari del gesto tecnico oppure l'azione nella sua globalità. È però importante che attraverso le immagini si trasmettano gli aspetti rilevanti dell'esecuzione: puntualizzazioni verbali abbinate alle informazioni visive aiutano ad orientare l'attenzione sugli aspetti critici del compito.

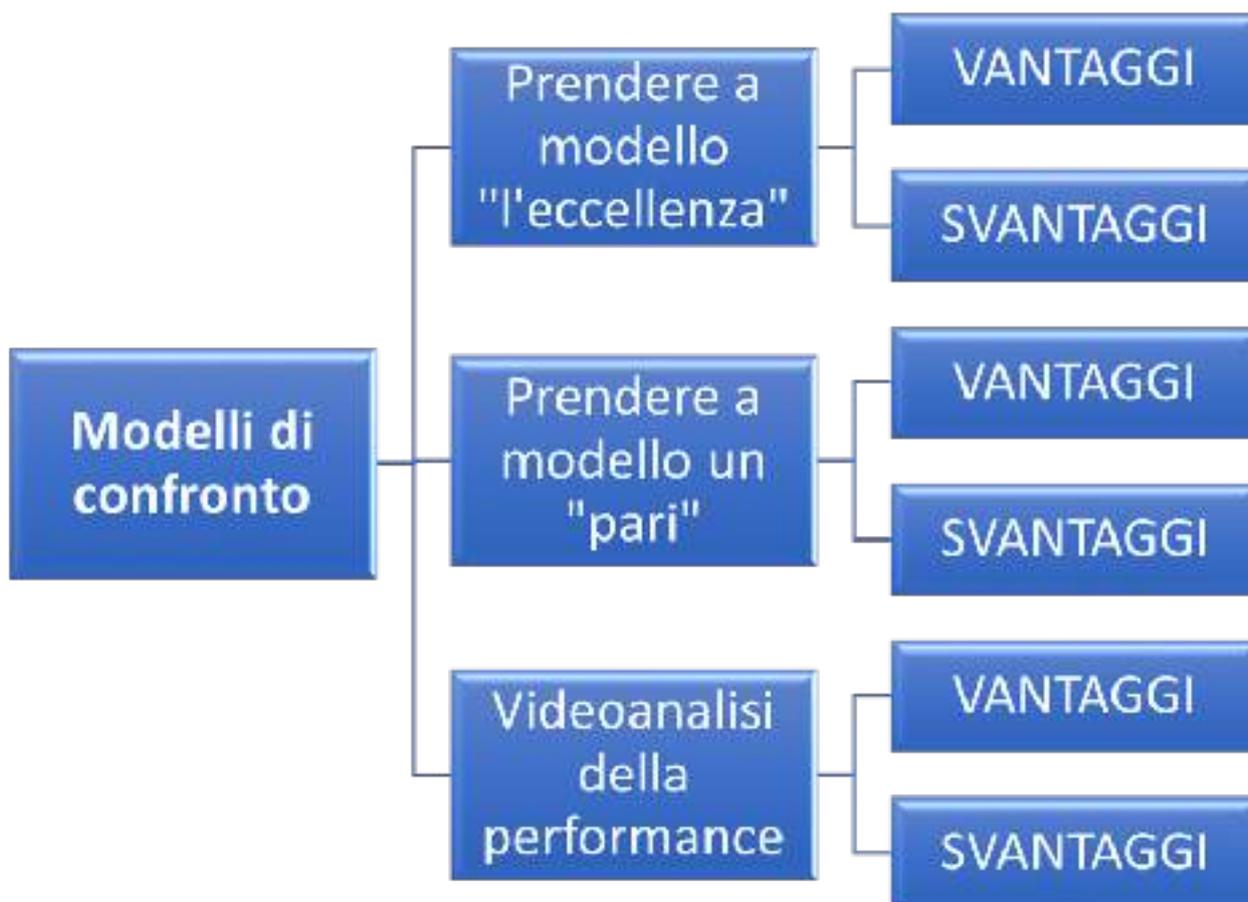
Nell'osservazione di un'altra persona impegnata nel compito (**modeling**), è cruciale la correttezza esecutiva del modello, perché i soggetti imitano ciò che il dimostratore effettua, compresi gli errori.

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

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

Più è accurata la rappresentazione delle caratteristiche dell'azione da imitare, quali struttura temporale, ampiezza, direzione e sequenza di movimenti, e migliore sarà la riproduzione susseguente.

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



Videoanalisi della performance

- Partite
- Allenamenti -> INDIVIDUALI o SQUADRA

Cosa valutare?

- Aspetti fisici?
- Aspetti tecnico/tattici?
- Aspetti mentali?



Vantaggi per l'allenatore

- Aiuto alla "serenità" ed oggettività della valutazione
- Aiuto alla comprensione delle difficoltà di esecuzione anche attraverso la condivisione con lo staff

[The Technology To Solve Youth Sport's Big Problem.](#)²

There is a problem with participation in kid sport.

Unknown to many though is just how big the problem is. Right across the board, no matter the sport, the amount of children starting and staying active in sport is decreasing. The good news is that technology offers solutions that could help reverse the trend.

But first it's important to understand just how serious this downward trend has become. The data, tabulated by the [Sports & Fitness Industry Association](#) and [presented by the Wall Street Journal](#), says the numbers of kids aged six to 17 playing the four most-popular sports - baseball, football, basketball, and soccer - declined from 2008 to 2012. Surprisingly it's basketball that saw the largest drop off, losing 8.3% of participants over the study while soccer dropped 7.2% of its players, baseball 7.2%, and football down 5.4 %. These numbers become increasingly worrying when placed against the backdrop of a childhood obesity epidemic along with concerns over childhood bullying and the like.

But to properly evaluate possible solutions we must understand why these children are dropping out in the first place. According to data from [ESPN's 2013 Kids In Sport Focus](#), the most often cited reason (the reasons were presented in a list and participants were able to check off multiple reasons) given by both boys and girls for leaving sport is that "they were not having fun." Unfortunately this is largely subjective as the survey can't determine exactly what is and not fun. Going down the list a clearer picture begins to take shape: 22% of boys and 18% of girls said they didn't get along with their coach, 18% and 16% reported not getting along with their teammates, and 15% of both felt they just weren't good enough.

What this data does is paint a picture of a young athlete who just isn't developing or able to participate in a sport to a level they feel they should. These feelings then lead to a belief they are inadequate, that leads to feelings of resentment towards both coach and teammates, which leads to the feelings that the sport is no longer fun which inevitably ends in the youth leaving the sport altogether. The whole scenario is quite heartbreaking and is the exact antithesis of what youth sport should all be about.

However, there are several areas where studies suggest to address the problem. Amongst the top are focusing once again on the fun aspects of the game, encourage effort and not focus on results, and skill development.

This is where adopting technology into youth sport can come in and the most promising technology application in this regard is online video analysis. The reason for this is that these video analysis applications can directly address skill development which in turn gives a young player confidence which then helps them to have more fun playing the sport.

[One study](#) that looked at the correlation between video analysis and skill development was done in Italy where a group of female volleyball players were divided into two groups - the first, a control group who received no special treatment and the second, an experimental group that used video analysis of their technique but got no feedback from their coach. The results showed "the importance of video analysis training and visual feedback" and that the "the experimental group improved more and in less sessions." Putting the improvement into numbers, the experimental group saw a 12% improvement over the control group in terms of blocking and spiking success over the 10 week experiment. Now imagine a coach providing instruction and feedback and video analysis would become an even better tool.

There are several companies like [Up My Game](#), [Ubersense](#), and [Coach's Eye](#) already offering up video analysis technology to coaches and athletes alike. And while all these companies vary in functionality and such, they all operate around the same premise: that through technology any athlete can receive positive feedback on their skills and technique from any coach from anywhere at anytime.

This technology holds very exciting possibilities for sport development. In fact, it's quite realistic that these technologies can help address the majority of the reasons youth are dropping out of sport. Through use of video analysis technology any young athlete can get one-on-one

² by Brian Covert, Community Builder, @UpMyGame

coaching for any part of their game they may be struggling with. The opportunities for positive reinforcement abound and focusing on skill development is of utmost importance. With this focus on development there is the potential for the young athlete to develop and to discover what is fun about sport.

It would be wrong to say these technologies are the one and only solution for keeping kids engaged in sport but they certainly have the potential to become a very important tool. Through these applications kids can receive the attention and positive reinforcement they need to properly develop their skills that will give them confidence which will in turn lead them to having more fun. And in the end that is what's most important

Tipologie di feedback

- Guidato (editing e/o commento)
- Neutro (editing..?) -> domande "aperte" per creare consapevolezza

Uso dei feedback

- Riunioni video
- Video consegnati singolarmente

Non solo correggere il gesto ma... creare il "clima" ed ampliare il rapporto di **FIDUCIA** con il giocatore. L'allenatore dimostra di volersi **PRENDERE CURA** del giocatore e questo è **MOTIVANTE** per l'atleta.

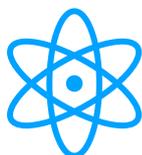
Quindi il lavoro di "modeling" si può fare anche rivedendo le proprie immagini positive..?

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

MODULO 7

COLLABORAZIONI DIFENSIVE 16–18...19 ANNI

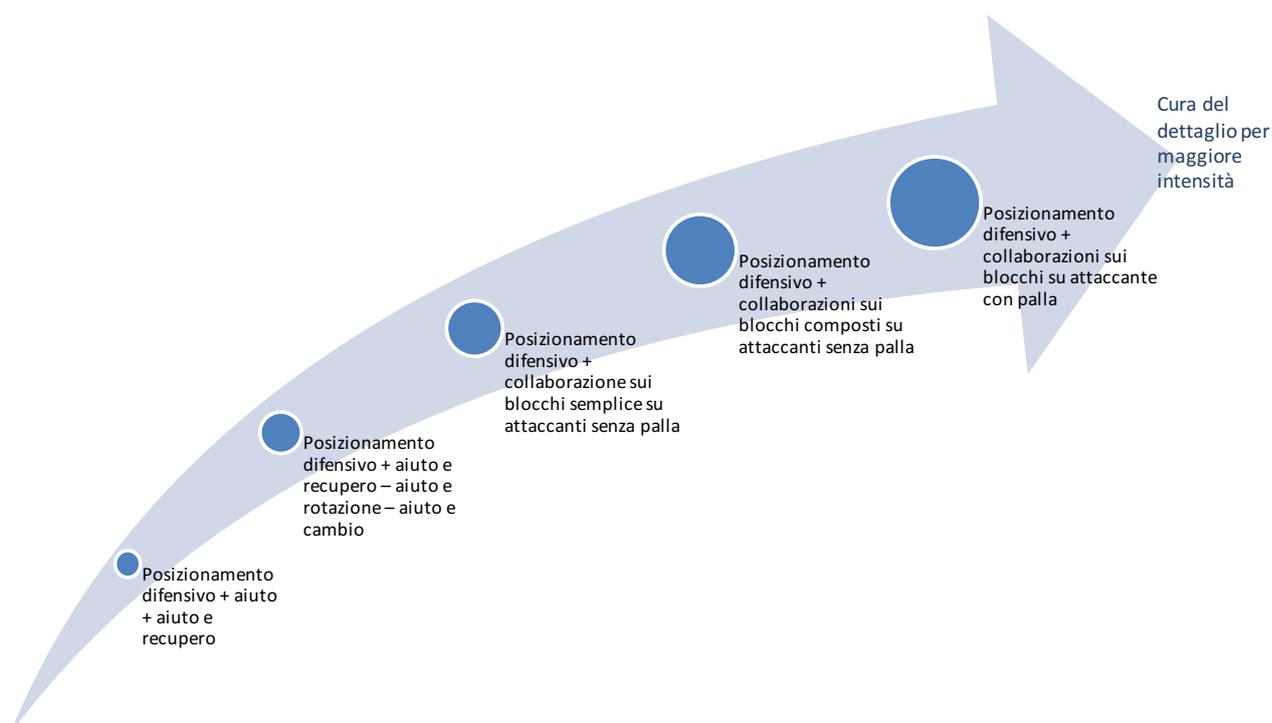
A cosa serve (la formula)?



Prendere e mantenere un vantaggio insieme ai compagni

Pallacanestro = gioco di squadra in attacco e in difesa

Dove siamo???



Situazioni da allenare

BLOCCHI NON SULLA PALLA:

- Blocchi a scendere (diagonali vicino alla palla)
- Blocchi larghi (lontano dalla palla)
- Blocchi orizzontali
- Blocchi ciechi
- Blocchi stagger
- Bloccare il bloccante
- Doppio blocco

BLOCCHI SULLA PALLA:

- Pick and roll
- Pick and pop
- Doppio alto

... si parte dall'1vs1 con palla

COSA DEVE SAPER FARE IL GIOCATORE IN DIFESA SULL'UOMO CON PALLA?

TECNICAMENTE TATTICAMENTE	FISICAMENTE	MENTALMENTE
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Posizione Fondamentale ▪ Scivolamenti ▪ Scivolamenti-corsa-scivolamenti ▪ Recupero difensivo ▪ Sfondamento ▪ Tagliafuori ▪ Guardare ▪ Parlare ▪ Ascoltare ▪ Toccare 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reattività ▪ Coordinazione ▪ Equilibrio ▪ Mobilità articolare ▪ Dissociazione mani-piede ▪ Forza 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aggressività ▪ Competitività ▪ Concentrazione (tempo più lungo) ▪ Controllo delle emozioni ▪ Capacità di collaborazione

... si parte dall'1vs1 senza palla

COSA DEVE SAPER FARE IL GIOCATORE IN DIFESA SULL'UOMO SENZA PALLA?

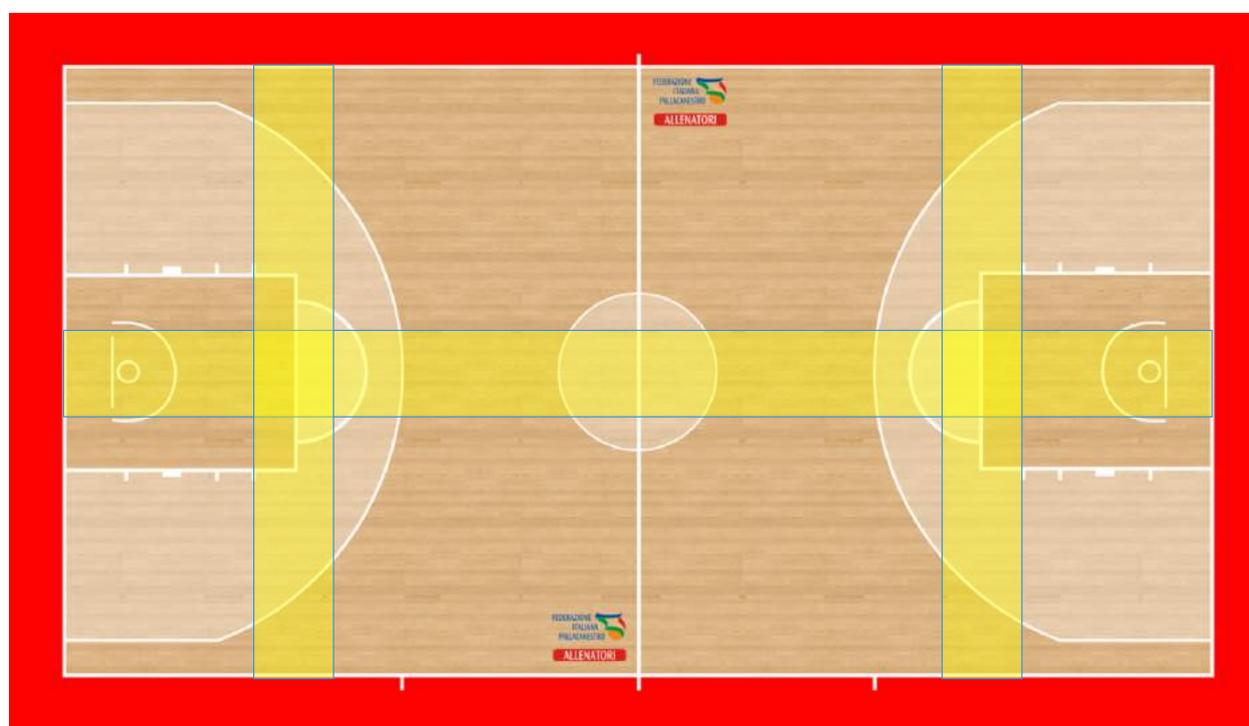
TECNICAMENTE TATTICAMENTE	FISICAMENTE	MENTALMENTE
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Posizione Fondamentale ▪ Scivolamenti ▪ Scivolamenti-corsa-scivolamenti ▪ Anticipo chiuso-aperto ▪ Cambio di guardia ▪ Posizionamento LD ▪ Tagliafuori vicino-lontano ▪ Difesa sui tagli ▪ Aiuto difensivo ▪ Recupero difensivo ▪ Tagliafuori ▪ Guardare ▪ Parlare ▪ Ascoltare ▪ Toccare 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reattività ▪ Coordinazione ▪ Equilibrio ▪ Mobilità articolare ▪ Dissociazione mani-piede 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aggressività ▪ Competitività ▪ Concentrazione (tempo limitato) ▪ Controllo delle emozioni ▪ Capacità di collaborazione

Ma prima....evoluzione delle Collaborazioni Difensive (no blocchi)

COLLABORAZIONI SEMPLICI (PROGRAMMA TECNICO CATEGORIE U14-U16)

QUANDO (tattica)	STRUMENTI TATICI
Aiuto e cambio (spazi stretti)	Scivolo + aiuto (per sfondamento)
Aiuto e rotazione (spazi larghi)	Scivolo e corro (per recuperare) + ... pronto per scivolare
Aiuto e recupero (... spazi stretti)	

Le zone di pericolo del campo



Le linee difensive



Quali situazioni allenare a 16-18 anni

- Blocchi a scendere (diagonali vicino alla palla)
- Blocchi larghi (lontano dalla palla)
- Blocchi orizzontali
- Blocchi ciechi

Collaborazioni difensive



Scelte difensive sui blocchi vicino alla palla

- Difensore INSEGUE
- Difensore CAMBIA
- Difensore NEGA

Difesa vs gioco di blocchi singoli vicino alla palla

Cosa deve saper fare il difensore del **BLOCCATO?**

TECNIC./TATTIC.	FISICAMENTE	MENTALMENTE

Cosa deve saper fare il difensore del **GIOCATORE CON PALLA?**

TECNIC./TATTIC.	FISICAMENTE	MENTALMENTE

Cosa deve saper fare il difensore del **BLOCCANTE?**

TECNIC./TATTIC.	FISICAMENTE	MENTALMENTE

Cosa deve saper fare gli **ALTRI DIFENSORI?**

TECNIC./TATTIC.	FISICAMENTE	MENTALMENTE

Difesa sul Blocchi vicino alla palla

□ INSEGUIRE

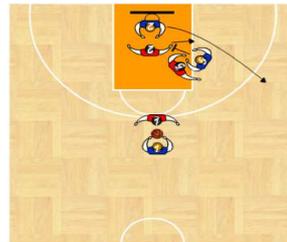
LA TECNICA: **COME SIFA**

DIFESA SUL **BLOCCATO**

- **PREPARARSI** AL BLOCCO (*MINOR SPAZIO* AL BLOCCANTE)
- **INSEGUIRE** A CONTATTO SULLA **SPALLA ESTERNA** PER NEGARE FACILI TIRI.
- AVERE LA GIUSTA POSIZIONE PER NON FARSI BATTERE 1C1

LA TATTICA: **LA LETTURA**

- **TOGLIERE** LO SPAZIO VANTAGGIOSO ALL'ATTACCO E ACCORCIARE I TEMPI DI RECUPERO.
- **TOGLIERE** CON L'USO DELLE BRACCIA LA LINEA DI PASSAGGIO ALA-POST BASSO



FONDAMENTALE USO DELLA VOCE

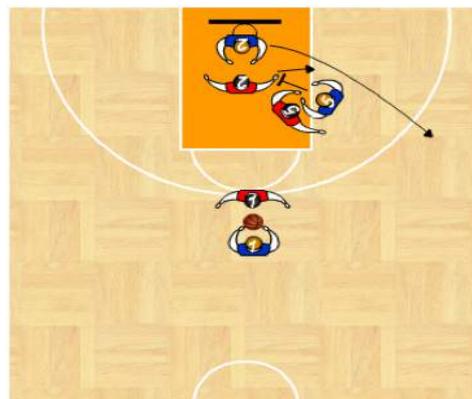
□ INSEGUIRE

LA TECNICA: **COME SIFA**

DIFESA SUL **BLOCCANTE**

- **CORPO** SULLA LINEA DI PASSAGGIO TRA IL BLOCCANTE E IL PASSATORE PER NEGARE LO SPAZIO INTERNO (CURL) + USO DELLE BRACCIA PER NEGARE PASSAGGI LOB.
- SULLA RICEZIONE IN ALA ANDARE A **STRINGERE** LO SPAZIO CON IL PROPRIO AVVERSARIO PER **RECUPERARE L'ANTICIPO** A $\frac{3}{4}$.

LA TATTICA: **LA LETTURA**



FONDAMENTALE USO DELLA VOCE

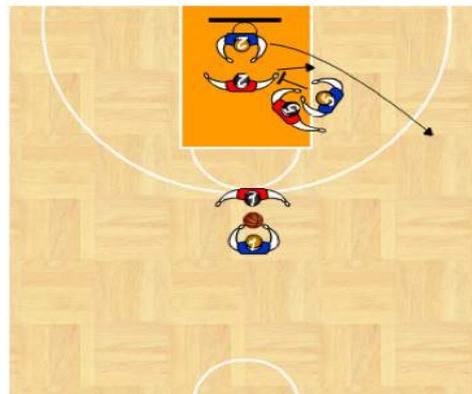
□ INSEGUIRE

LA TECNICA: **COME SIFA**

DIFESA SUL **PASSATORE**

- **PRESSIONE** SULLA PALLA
- **ROMPERE** LE LINEE DI PASSAGGIO
- **DOPO** IL PASSAGGIO PRONTI A FARE UN **SALTO ALLA PALLA**

LA TATTICA: **LA LETTURA**



□ CAMBIO

LA TECNICA: COME SIFA

- DIFESA SUL BLOCCANTE**
- CHIAMA CAMBIO ED ESCE IN ANTICIPO SUL BLOCCATO.
 - OBIETTIVO NON FAR RICEVERE LA PALLA O OBBLIGARE L'ATTACO A RICEVERE LA PALLA MOLTO LONTANO DAL CANESTRO
- DIFESA SUL BLOCCATO**
- NEGA IL PASSAGGIO INTERNO, OCCUPANDO LO SPAZIO VANTAGGIOSO PRIMA DELL'ATTACCO
- DIFESA SUL PASSATORE**
- METTE PRESSIONE SULLA PALLA E CON LE BRACCIA ROMPE LE LINEE DI PASSAGGIO
 - PRONTO SUL PASSAGGIO A FARE BLITZ

LA TATTICA: LA LETTURA

- SITUAZIONE DI EMERGENZA IL CAMBIO CI PERMETTE DI RECUPERARE AD UN ERRORE DIFENSIVO
- L'ATTACCO NON LEGGE BENE LE SITUAZIONI MIS-MATCHES
- QUANDO VOGLIO ESSERE MOLTO AGGRESSIVO E ROMPERE LE LINEE DI PASSAGGIO
- PER MODIFICARE IL RITMO DELLA PARTITA E COSTRINGERE L'ATTACCO A PENSARE



FONDAMENTALE USO DELLA VOCE

Scelte difensive sui blocchi *lontano alla palla*

- Difensore INSEGUE
- Difensore TAGLIA il blocco
- Difensore CAMBIA
- Difensore NEGA

Difesa vs gioco di blocchi singoli lontano alla palla

Cosa deve saper fare il difensore del **BLOCCATO?**

TECNIC./TATTIC.	FISICAMENTE	MENTALMENTE

Cosa deve saper fare il difensore del **GIOCATORE CON PALLA?**

TECNIC./TATTIC.	FISICAMENTE	MENTALMENTE

Cosa deve saper fare il difensore del **BLOCCANTE?**

TECNIC./TATTIC.	FISICAMENTE	MENTALMENTE

Cosa deve saper fare gli **ALTRI DIFENSORI?**

TECNIC./TATTIC.	FISICAMENTE	MENTALMENTE

Difesa sul Blocco lontano dalla palla

□ TAGLIARE

LA TECNICA: COME SIFA	LA TATTICA: LA LETTURA
<p>DIFESA SUL BLOCCANTE</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ LASCIA SPAZIO AL COMPAGNO PER PASSARE IN MEZZO FRA LUI E IL PROPRIO AVVERSAIO <p>DIFESA SUL BLOCCATO</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ TAGLIA IL BLOCCO <p>DIFESA SUL PASSATORE</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ METTE PRESSIONE SULLA PALLA E CON LE BRACCIA ROMPE LE LINEE DI PASSAGGIO ➤ DOPO IL PASSAGGIO PRONTI A FARE UN SALTO ALLA PALLA 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ IL BLOCCATO NON È UN TIRATORE ➤ VOGLIO TOGLIERE LE PENETRAZIONI A CANESTRO

FONDAMENTALE USO DELLA VOCE

□ CAMBIO

LA TECNICA: COME SIFA	LA TATTICA: LA LETTURA
<p>DIFESA SUL BLOCCANTE</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ CHIAMA CAMBIO ED ESCE IN ANTICIPO SUL BLOCCATO. ➤ OBIETTIVO NON FAR RICEVERE LA PALLA O OBBLIGARE L'ATTACCO A RICEVERE LA PALLA MOLTO LONTANO DAL CANESTRO <p>DIFESA SUL BLOCCATO</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ NEGA IL PASSAGGIO INTERNO, OCCUPANDO LO SPAZIO VANTAGGIOSO PRIMA DELL'ATTACCO <p>DIFESA SUL PASSATORE</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ METTE PRESSIONE SULLA PALLA E CON LE BRACCIA ROMPE LE LINEE DI PASSAGGIO ➤ DOPO IL PASSAGGIO PRONTI A FARE UN SALTO ALLA PALLA 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ TOGLIERE SPAZI VANTAGGIOSI A GIOCATORI MOLTO BRAVI A PRENDERE VANTAGGIO CON L'USO DEI BLOCCHI

FONDAMENTALE USO DELLA VOCE

□ NEGARE

LA TECNICA: COME SIFA	LA TATTICA: LA LETTURA
<p>DIFESA SUL BLOCCANTE</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ CHIAMA IL BLOCCO E PROTEGGE GLI SPAZI INTERNI METTENDOSI SULLA LINEA DI PASSAGGIO. ➤ RECUPERO POSIZIONE SUL BLOCCANTE <p>DIFESA SUL BLOCCATO</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ DA POSIZIONE DI LATO DEBOLE PRENDE CONTATTO E NEGA IL BLOCCO FORZANDO IL GIOCATORE DENTRO (LO INSEGUE ALL'INTERNO) <p>DIFESA SUL PASSATORE</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ METTE PRESSIONE SULLA PALLA E CON LE BRACCIA ROMPE LE LINEE DI PASSAGGIO ➤ DOPO IL PASSAGGIO PRONTI A FARE UN SALTO ALLA PALLA 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ TOGLIERE SPAZI VANTAGGIOSI A GIOCATORI MOLTO BRAVI A PRENDERE VANTAGGIO CON L'USO DEI BLOCCHI

FONDAMENTALE USO DELLA VOCE

Difesa sul Blocco *orizzontale*

□ INSEGUIRE

LA TECNICA: **COME SIFA**

DIFESA SUL **BLOCCANTE**

- “ BUMP ” SUL BLOCCATO VICINO AL BLOCCO
- RECUPERA SUL PROPRIO UOMO

DIFESA SUL **BLOCCATO**

- PRENDE CONTATTO CON IL PROPRIO UOMO, NEGO LA LINEA DI FONDO E LO SPINGO SOPRA AL BLOCCO

DIFESA SUL **PASSATORE**

- METTE PRESSIONE SULLA PALLA PER NEGARE UN FACILE PASSAGGIO D'USCITA
- DOPO IL PASSAGGIO PRONTI A FARE UN **SALTO ALLA PALLA**

LA TATTICA: LA **LETTURA**

- CONTRO GIOCATORI MOLTO BRAVI A PRENDERE VANTAGGIO IN POST BASSO
- VOGLIAMO TOGLIERE SPAZI VANTAGGIOSI VICINO A CANESTRO



FONDAMENTALE USO DELLA VOCE

□ CAMBIO

LA TECNICA: **COME SIFA**

DIFESA SUL **BLOCCANTE**

- USA IL PROPRIO CORPO PER METTERSI SULLA LINEA DI PASSAGGIO

DIFESA SUL **BLOCCATO**

- PRONTO AD ANTICIPARE E A TOGLIERE GLI SPAZI VANTAGGIOSI AL BLOCCANTE

DIFESA SUL **PASSATORE**

- METTE PRESSIONE SULLA PALLA E SUL PASSAGGIO INTERNO PRONTO A FARE UN PASSO VERSO LA PALLA

LA TATTICA: LA **LETTURA**

- QUANDO CAMBIANDO NON ABBIAMO MIS-MATCHES VICINO A CANESTRO
- VOGLIAMO AGGREDIRE E TOGLIERE FACILI LINEE DI PASSAGGIO DENTRO L'AREA



FONDAMENTALE USO DELLA VOCE

Difesa sul Blocco cieco

LA TECNICA: COME SIFA

DIFESA SUL BLOCCANTE

- COMUNICA **VERBALMENTE** E **TEMPESTIVAMENTE IL BLOCCO**
- **PROTEGGE GLI SPAZI INTERNI** POSIZIONANDOSI SULL'EVENTUALE LINEA DI PASSAGGIO

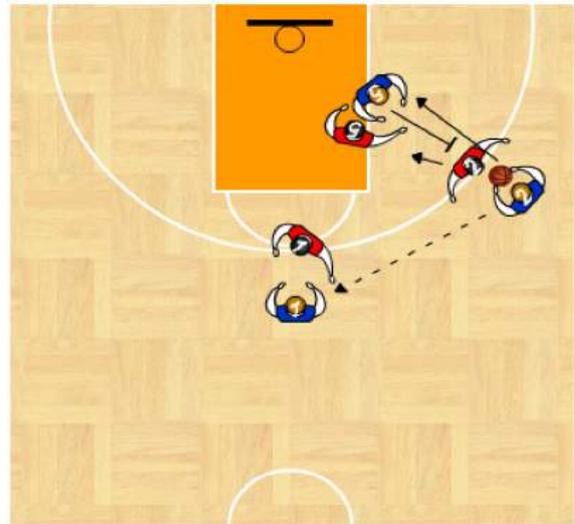
DIFESA SUL BLOCCATO

- **RIDUCE LO SPAZIO** DAL *SUO DIFENSORE* PRENDENDO CONTATTO CON LUI PER POI SPINGERLO LONTANO DALLA PALLA

DIFESA SUL PASSATORE

- METTE PRESSIONE SULLA PALLA E SUL PASSAGGIO INTERNO PRONTO A FARE UN PASSO VERSO LA PALLA

LA TATTICA: LA LETTURA



FONDAMENTALE USO DELLA VOCE

Quali situazioni allenare a 18-20 anni

- Stagger
- Doppi blocchi

Difesa vs gioco di blocchi multipli lontano dalla palla

Cosa deve saper fare il difensore del **BLOCCATO**?

TECNIC./TATTIC.	FISICAMENTE	MENTALMENTE

Cosa deve saper fare il difensore del **GIOCATORE CON PALLA**?

TECNIC./TATTIC.	FISICAMENTE	MENTALMENTE

Cosa deve saper fare il difensore del **BLOCCANTE**?

TECNIC./TATTIC.	FISICAMENTE	MENTALMENTE

Cosa deve saper fare gli **ALTRI DIFENSORI**?

TECNIC./TATTIC.	FISICAMENTE	MENTALMENTE

Difesa sul Bloccchi stagger

□ DIFESA SEGUE

LA TECNICA: COME SIFA

DIFESA SUI BLOCCANTI

- PRIMO: LASCIA SPAZIO
- SECONDO: GIOCA SULLA LINEA DI PASSAGGIO PRONTO AD AIUTARE SU UN EVENTUALE CURL.

DIFESA SUL BLOCCATO

- TAGLIA IL PRIMO BLOCCO E INSEGUE SUL SECONDO BLOCCO (SE QUEST'ULTIMO DOVESSE ESSERE POSIZIONATO BASSO PUÒ TAGLIARE ANCHE SU QUESTO)

DIFESA SUL PASSATORE

- METTE PRESSIONE SULLA PALLA E SUL PASSAGGIO INTERNO PRONTO A FARE UN PASSO VERSO LA PALLA SU UN EVENTUALE CURL

LA TATTICA: LA LETTURA

- QUANDO VOGLIAMO TOGLIERE IL TIRO A UN GIOCATORE MOLTO PERICOLOSO IN QUESTO FONDAMENTALE



FONDAMENTALE USO DELLA VOCE

Difesa sul doppio blocco

□ DIFESA SEGUE

LA TECNICA: COME SIFA

DIFESA SUI BLOCCANTI

- 1- GIOCA SULLA LINEA DI PASSAGGIO PRONTO AD AIUTARE SU UN EVENTUALE CURL.
- 2- OCCUPA GLI SPAZI INTERNI

DIFESA SUL BLOCCATO

- PREPARARSI AL BLOCCO (MINOR SPAZIO AL BLOCCANTE)
- INSEGUIRE A CONTATTO SULLA SPALLA ESTERNA PER NEGARE FACILI TIRI.
- AVERE LA GIUSTA POSIZIONE PER NON FARSİ BATTERE 1C1

DIFESA SUL PASSATORE

- METTE PRESSIONE SULLA PALLA E SUL PASSAGGIO INTERNO PRONTO A FARE UN PASSO VERSO LA PALLA SU UN EVENTUALE CURL

LA TATTICA: LA LETTURA

- QUANDO VOGLIAMO TOGLIERE IL TIRO A UN GIOCATORE MOLTO PERICOLOSO IN QUESTO FONDAMENTALE



FONDAMENTALE USO DELLA VOCE

□ DIFESA NEGA

LA TECNICA: **COME SIFA**

DIFESA SUI **BLOCCANTI**

- CHIAMANO IL BLOCCO E PROTEGGONO GLI SPAZI INTERNI CON IL DIFENSORE PIÙ VICINO ALLA PALLA CHE SI POSIZIONA PER NEGARE IL CURL.
- RECUPERO POSIZIONE SUL BLOCCANTE

DIFESA SUL **BLOCCATO**

- DA POSIZIONE DI LATO DEBOLE PRENDE CONTATTO E NEGA IL BLOCCO FORZANDO IL GIOCATORE DENTRO (LO INSEGUE ALL'INTERNO)

DIFESA SUL **PASSATORE**

- METTE PRESSIONE SULLA PALLA E CON LE BRACCIA ROMPE LE LINEE DI PASSAGGIO
- DOPO IL PASSAGGIO PRONTI A FARE UN SALTO ALLA PALLA

LA TATTICA: **LA LETTURA**

- QUANDO VOGLIAMO TOGLIERE IL TIRO A UN GIOCATORE MOLTO PERICOLOSO IN QUESTO FONDAMENTALE E VOGLIAMO STRINGERE GLI SPAZI ALL'ATTACCO



FONDAMENTALE USO DELLA VOCE

COLLABORAZIONI DIFENSIVE 18/19 anni

● EVOLUZIONE DELLE COLLABORAZIONI DIFENSIVE UNDER 18

Ad un livello più evoluto.....maggior precisione nella tecnica e negli spazi e nei tempi

QUALI NUOVE COLLABORAZIONI? **DIFESA BLOCCHI SULLA PALLA**

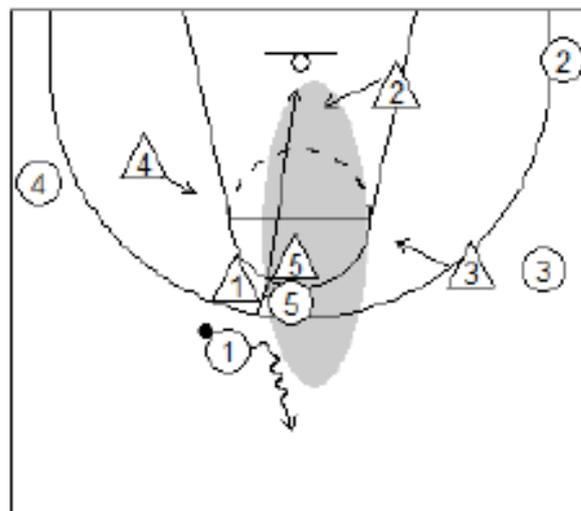
COLLABORAZIONI DIFENSIVE SUI BLOCCHI SULLA PALLA **SHOW** (AIUTO E RECUPERO)

COME (FONDAMENTALI TECNICI - TATTICI)

- DIFENSORE DEL BLOCCANTE
- DIFENSORE DEL BLOCCATO
- DIFENSORI DEGLI ALTRI ATTACCANTI

QUANDO (TATTICA)

- QUANDO IL BLOCCATO È ABILE A PV SUL P&R



COLLABORAZIONI DIFENSIVE SUI BLOCCHI SULLA PALLA **CONTENIMENTO**

COME (FONDAMENTALI TECNICI - TATTICI)

- DIFENSORE DEL BLOCCANTE
- DIFENSORE DEL BLOCCATO
- DIFENSORI DEGLI ALTRI ATTACCANTI

QUANDO (TATTICA)

- PER COPRIRE IN DIFESA UN NOSTRO "LUNGO"
- PER FAR GIOCARE L'ATTACCO IN SPAZI CONGESTIONATI

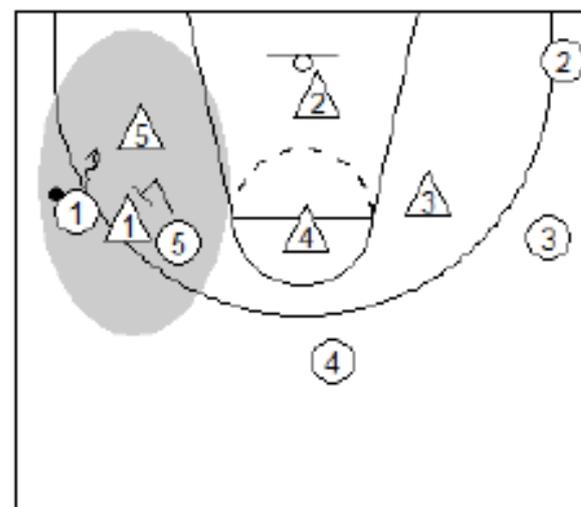
COLLABORAZIONI DIFENSIVE SUI BLOCCHI SULLA PALLA **FONDO**

COME (FONDAMENTALI TECNICI - TATTICI)

- DIFENSORE DEL BLOCCANTE
- DIFENSORE DEL BLOCCATO
- DIFENSORI DEGLI ALTRI ATTACCANTI

QUANDO (TATTICA)

- SUI P&R PER TENERE LA PALLA IN UNO SPAZIO POCO VANTAGGIOSO PER L'ATTACCO



COLLABORAZIONI DIFENSIVE SUI BLOCCHI SULLA PALLA CAMBIO

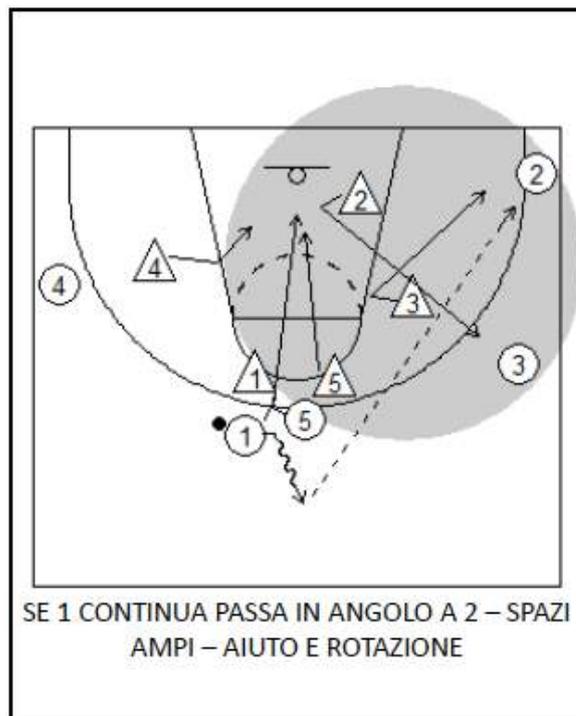
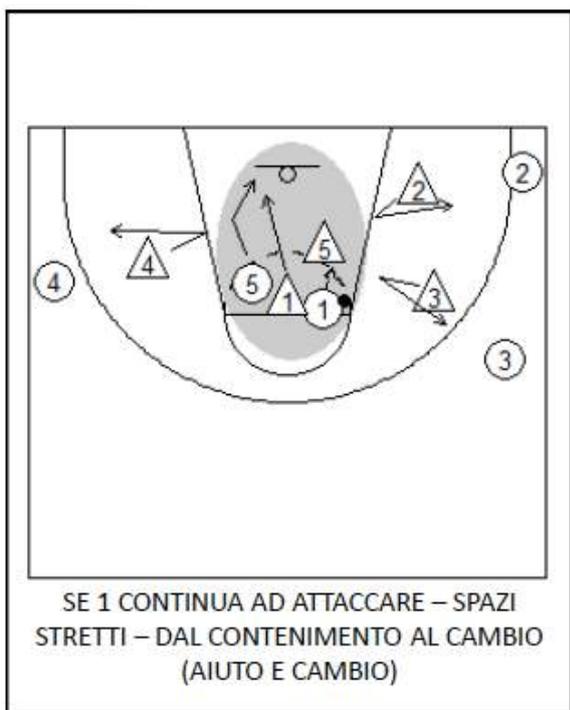
COME (FONDAMENTALI TECNICI - TATTICI)

- DIFENSORE DEL BLOCCANTE
- DIFENSORE DEL BLOCCATO
- DIFENSORI DEGLI ALTRI ATTACCANTI

QUANDO (TATTICA)

- IN SITUAZIONI DI EMERGENZA (RITARDO)
- QUANDO MANCANO POCHI SECONDI ALLA FINE DELL'AZIONE

ESEMPI



AFORISMA DEL GIORNO

Il mondo è pieno di persone di successo, alle quali erà stato detto più e più volte che il loro sogno erà impossibile... Scelserò di non ascoltarè.

ANONIMO

MODULO METODOLOGIA

Relatore *CLAUDIO MANTOVANI*

Metodologie e strategie dell'Insegnamento Sportivo

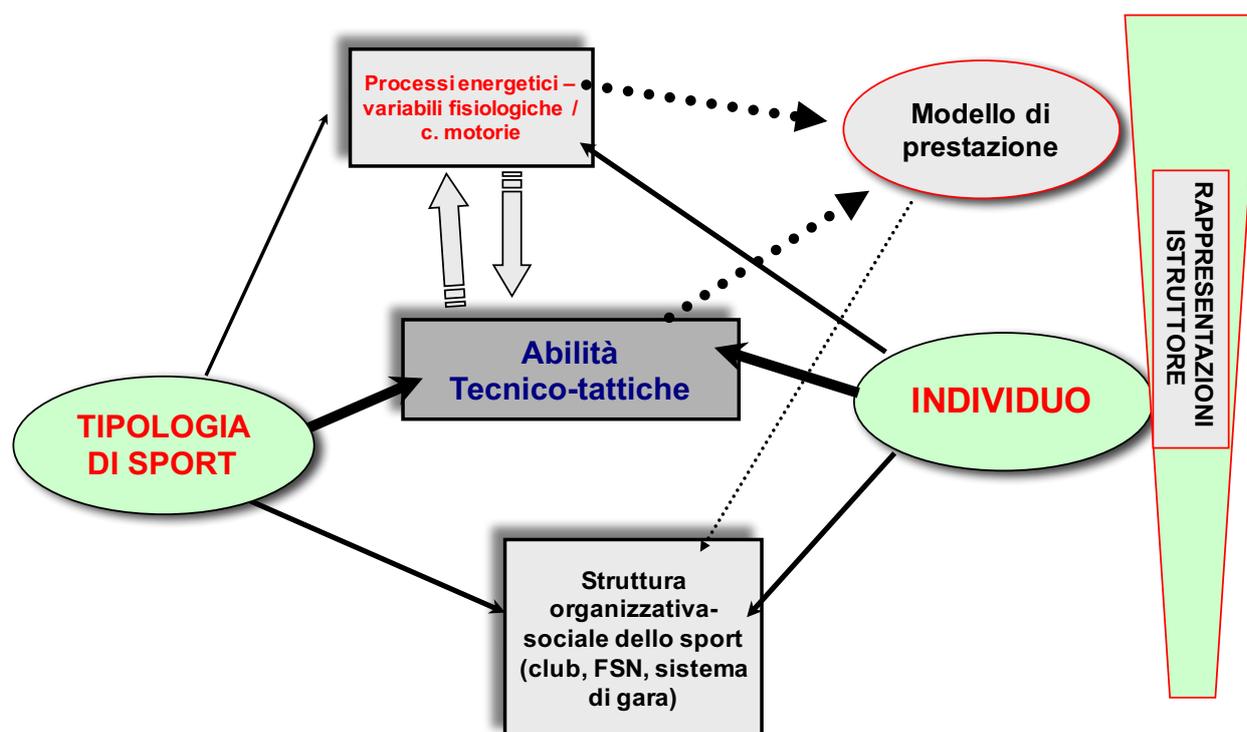
Area molto interdisciplinare con contributi multipli:

- psicologia
- scienze della formazione (discipline didattiche)
- sociologia

ma anche contigua a:

- teoria allenamento
- discipline biologiche (neuroscienze)

Campo d'azione complesso...



Ma al tempo stesso semplice

- Apprendere è una caratteristica fondamentale dell'uomo
- Ogni individuo ha caratteristiche fisiologiche e psicologiche che lo "predispongono" ad apprendere
- Imitazione, prove ed errori, adattamento
- Al tempo stesso l'apprendimento è un prodotto sociale – uomo animale culturale

Imitazione = capacità di rappresentarsi visivamente e a livello propriocettivo informazioni. Evidente già nel neonato e quindi innata

[Meltzoff and Moore 1977]



I compiti e le responsabilità professionali dell'allenatore

- 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

Le competenze necessarie:

- Competenze tecniche
- Competenze psicologiche generali
- Competenze didattiche specifiche
- Competenze gestionali-organizzative

Il saper fare didattico dell'istruttore

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

Le motivazioni nello sport

- A. Motivazioni per iniziare uno sport
- B. Motivazioni per continuare uno sport

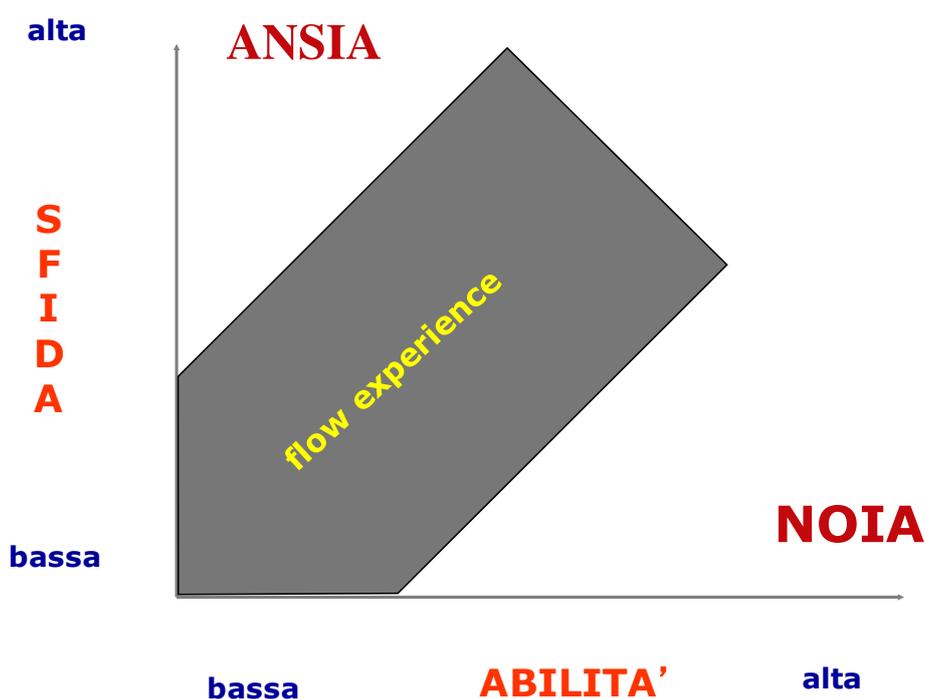
- A. Motivazioni esterne
- B. Motivazioni interne

BISOGNI DA SODDISFARE ATTRAVERSO LA PRATICA SPORTIVA

- **DIVERTIMENTO**
- **COMPETENZA**
- **AFFILIAZIONE**

(Martens, 1987)

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:

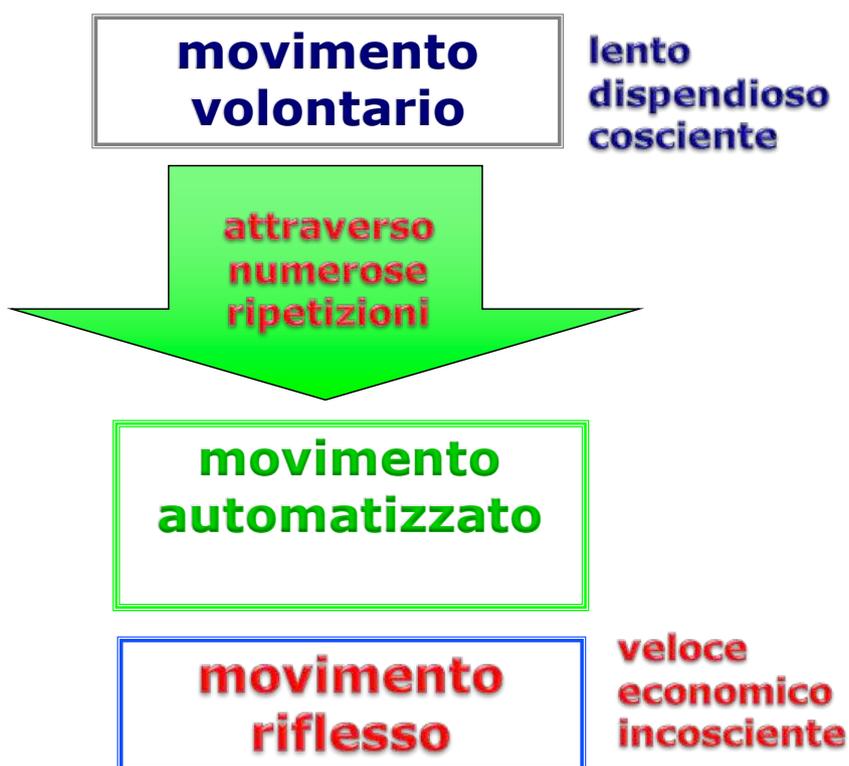
Forme e tempi del controllo

Analisi e uso dei risultati

Riprogettazione

Elementi fondamentali

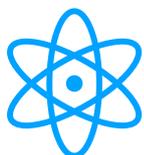
- cosa insegno
- a chi insegno
- dove insegno



MODULO 8

CONTROPIEDE

A cosa serve (la formula)?



Conquistare spazi vantaggiosi in tempi brevi.

Dove siamo???



SWITCH (transizione) MENTALE

- Cambiamento rapido di status mentale dalla difesa all'attacco per mantenere il vantaggio di spazio acquisito
- Battere la transizione difensiva già nella nostra metà campo!

Le Fasi del Contropiede

- Contropiede primario 0 / 7"
 - Apertura
 - Conduzione
 - Conclusioni in sovrannumero fino al 3c3
 - Uso dei rimorchi: 1° e 2° rimorchio
- Contropiede secondario

Strumenti

Fondamentali tecnici

<p>SENZA PALLA</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cambio di velocità ▪ Cambio di direzione <p>PASSAGGIO</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Due mani sopra la testa ▪ Laterale ▪ Baseball ▪ Passaggio una mano dopo palleggio/da palleggio 	<p>PALLEGGIO</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Spinto una mano ▪ Spinto mani alternate ▪ Esitation ▪ Hockey-dribbling ▪ Cambio di mano frontale
---	--

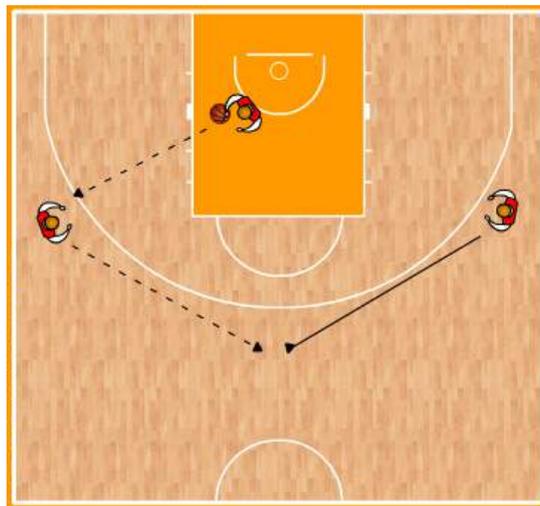
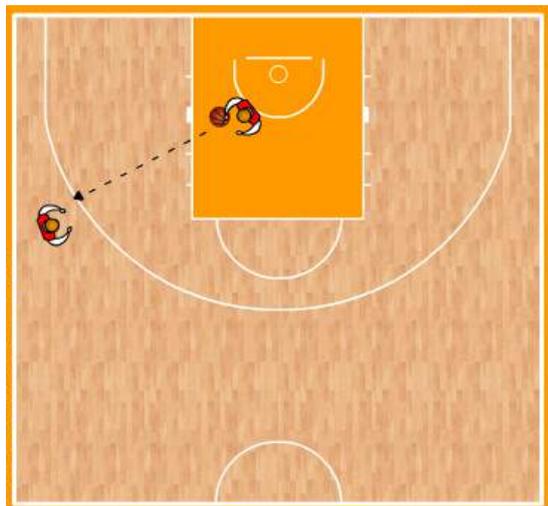
TIRO –Fondamentali Tecnici

- In corsa (terzo tempo ecc.) con attenzione al applicazione del passo zero
- Arresto e tiro
- Di potenza
- Tiri non canonici

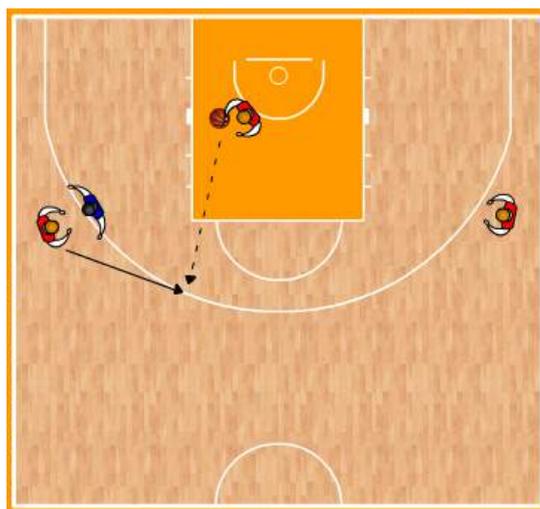
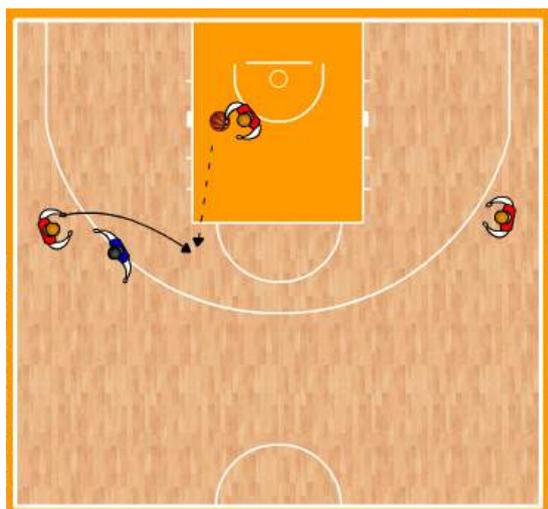
Apertura

- Chi recupera la palla deve subito “guardare” dove fare l’apertura e chi riceve la stessa deve subito posizionarsi sul prolungamento del tiro libero, allargando il campo
- Da Palla recuperata
- Da canestro subito
- Da Rimbalzo difensivo:
 - Apertura Laterale
 - Apertura doppia
 - Apertura Back door centrale

APERTURE : LATERALE – DOPPIA accorcio gli spazi



Tagliodavanti, lettura dello spazio - Taglio dietro, lettura dello spazio



Conduzione

- Chi conduce deve scegliere tra palleggio e passaggio per mantenere il vantaggio:
 - A. Compagno libero ben posizionato → passaggio immediato, scelta del passaggio (verticale/diagonale per accorciare gli spazi)
 - B. Campo aperto senza ostacoli → palleggio immediato, uso del palleggio (alternato – stessa mano)
- Le ali:
 - A. Corrono allargando il campo (“correre vicino alle linee laterali”) per raggiungere nel minor tempo possibile gli spazi vantaggiosi (linee di passaggio profonde).
 - B. Ricevuta la palla l'idea deve essere quella di attaccare subito il canestro

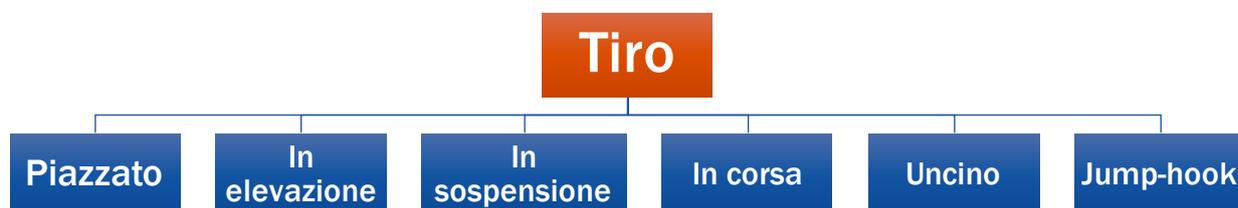
Conclusioni di 1° ondata**Curare le spaziature per mantenere il vantaggio:**

- 1c0
- 1c1 Spazi aperti
- 2c1 Difesa chiude la linea di penetrazione: >>passaggio
Difesa chiude linea di passaggio: >>penetrazione
Difesa che arretra: >>tiro
- 2c2 Spazi aperti
- 3c1 Analogo a 2c1
- 3c2 Impegnare un difensore per farlo “dichiarare”

Il tiroA cosa serve?

Per concretizzare il vantaggio

ERRORI GENERALI	
TECNICI	TATTICI
Posizione delle mani 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 one arresto o tiro)

**AFORISMA DEL GIORNO**

Il saggio sa adattarsi alle circostanze come l'acqua alla forma del vaso che la contiene

Min Siu Pao-Kien

CONTROPIEDE 1° e 2° RIMORCHIO

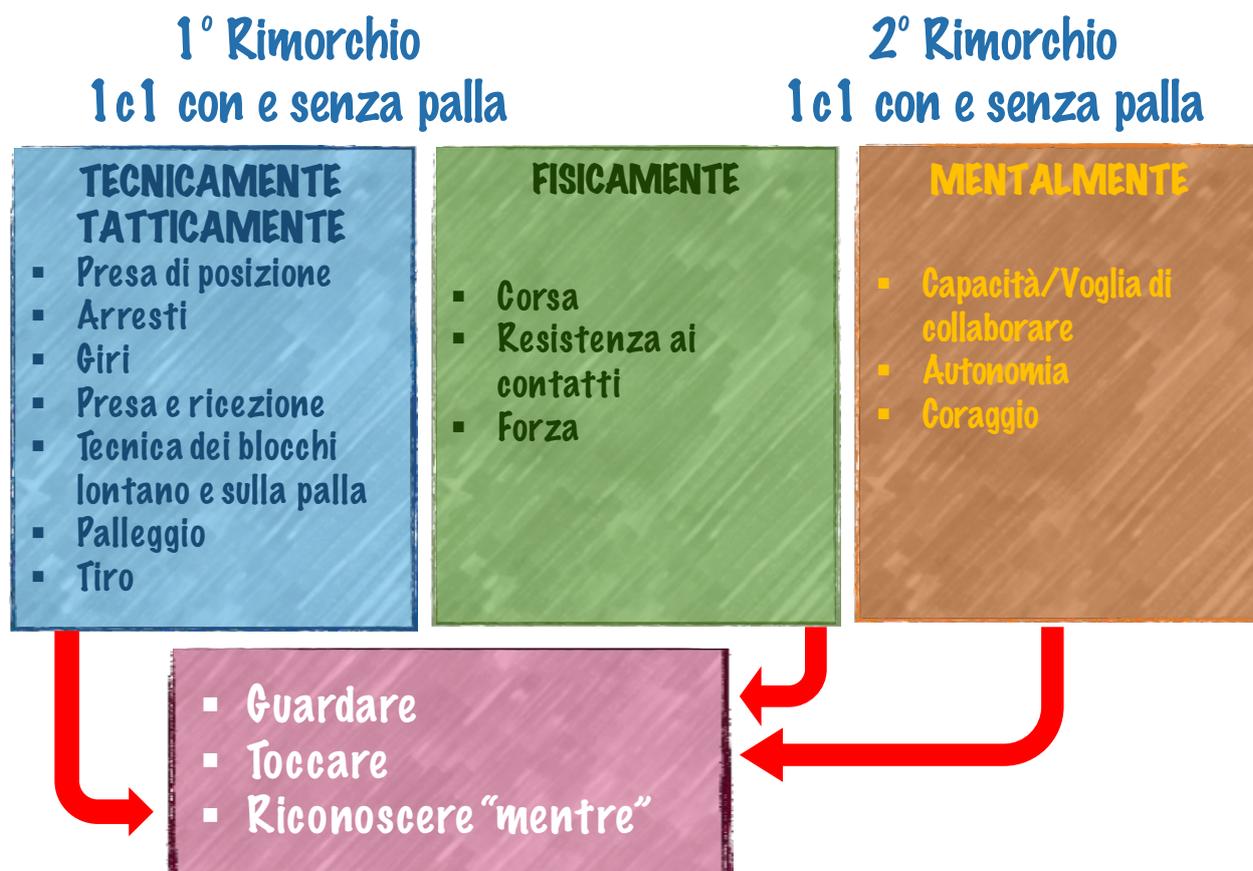
A cosa serve?

Conquistare spazi vantaggiosi a tutto campo per C.V. conquistato o M.V. e C.V.

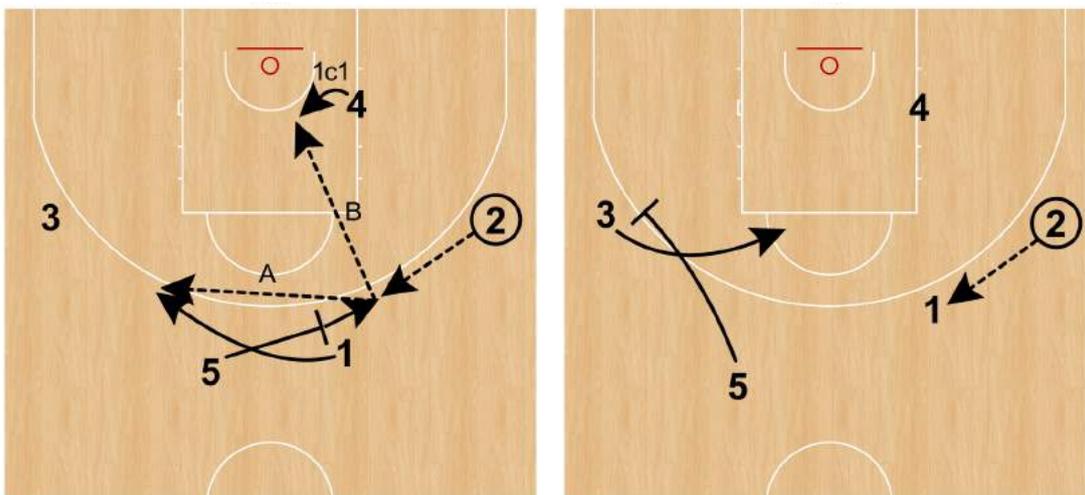
Concetti base

- Collaborazione tra i 2 rimorchi
- Collaborazione tra i 2 rimorchi e gli altri 3 giocatori (5c5)
- Sui P&R, rimorchio interno si spazia se c'è roll interno
- Conoscere i propri range di tiro
- Concetto di continuare a giocare "mentre" per non permettere alla difesa di posizionarsi correttamente
- Usare le spaziature e le collaborazioni per giocare "subito" senza bisogno di una chiamata specifica (schema)

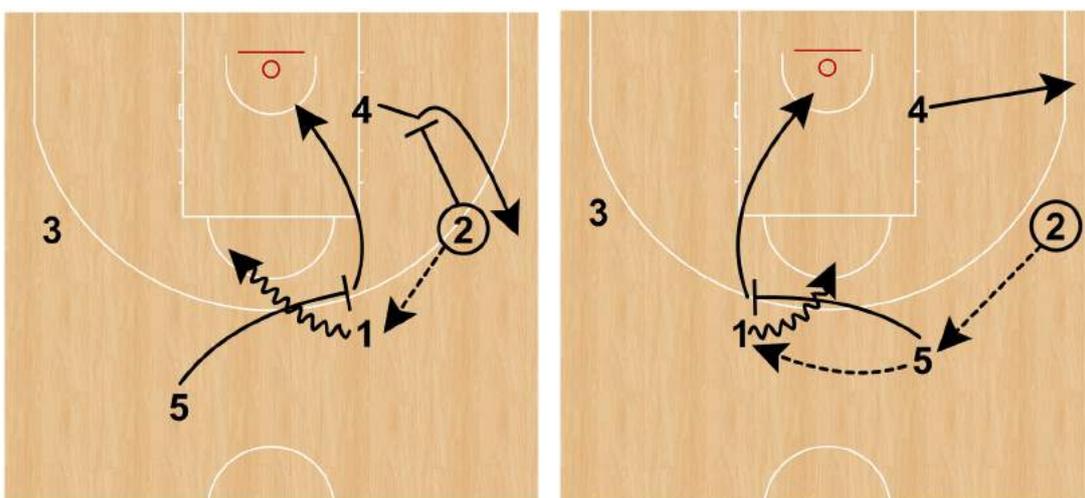
QUALITA' DELLA PALLACANESTRO INTEGRATA



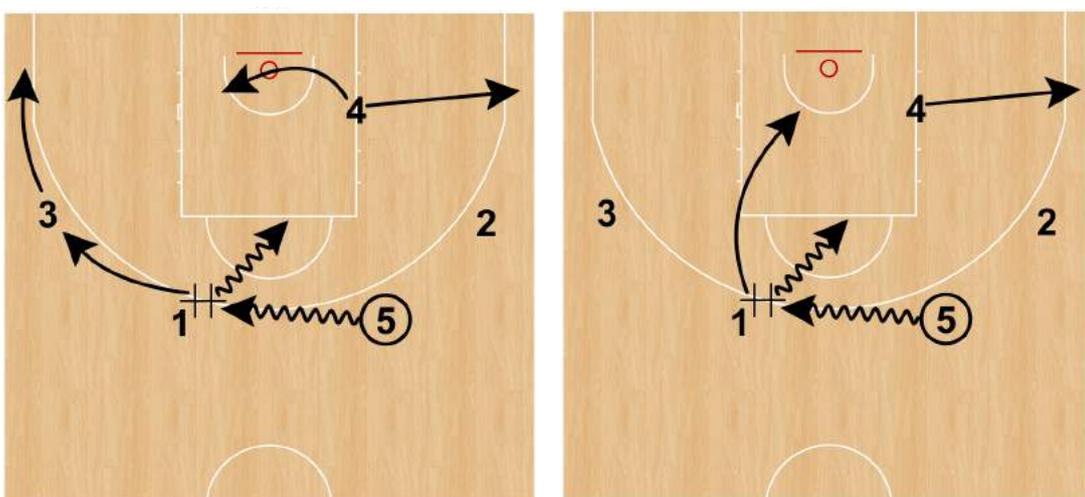
Bloccando l'uomo senza palla



Bloccando subito sulla palla (DRAG)



Con H.O. (DRIBBLE H.O.) + P&R



AFORISMA DEL GIORNO

I giocatori europei sono molto più tecnici degli americani, in Europa insegnano a giocare a pallacanestro sin da piccoli, hanno più tecnica. È qualcosa che qui in America dobbiamo sistemare, dobbiamo insegnare ai più piccoli a giocare. Qui si insegna un basket ridicolo, i fondamentali vengono trascurati, per questo abbiamo giocatori come i fratelli Gasol e gli Spurs hanno il 90% del roster composto da giocatori europei. Se non fossi cresciuto in Italia non avrei imparato a palleggiare, a tirare con la sinistra e ad avere un corretto movimento dei piedi. Mentre ero in Italia ho avuto la fortuna di assistere ai clinic di Red Auerbach e Tex Winters. Io, Manu ed altri nati in quegli anni siamo stato figli di quelli insegnamenti. Gli allenatori Americani dovrebbero insegnare i fondamentali ai bambini e non trattarli come "vacche da soldi" traendone profitti.

KOBE BRYANT

MODULO 9

DIFESA PRESSING

Tipologie:

- Aggressiva: per rubare palla
- Contenimento per rubare tempo

Difesa Pressing UOMO

Perché pressiamo?

- Per rubare un pallone
- Per “insegnare” (pressare la palla, anticipare, lato debole e lato forte, ecc...)
- “Strategie” partita: abbassare il ritmo, alzare il ritmo

Tipi di pressing = chiarezza degli obiettivi



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 responsabilità individuale	Raddoppi.....
Far fermare la palla per pensare	Palla in mezzo

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

Cosa devono saper fare i giocatori?

TECNICAMENTE TATTICAMENTE	FISICAMENTE	MENTALMENTE
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Posizionamento difensivo ▪ Scivolamenti ▪ Correre e scivolare ▪ Uso delle braccia ▪ Aiuto - sfondamento ▪ Rotazioni . cambi ▪ Lettura spazio / tempo ▪ (distanza/ scelta del tempo d'aiuto) ▪ Finte 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Equilibrio ▪ Velocità - Rapidità ▪ Capacità di orientamento ▪ Fantasia motoria (finte) ▪ Rapidità di mani/braccia ▪ Anticipazione motoria ▪ Differenziazione spazio/temporale ▪ Coordinazione segmentaria 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Capacità di guardare / leggere ▪ Senso di responsabilità ▪ Capacità collaborative ▪ Capacità di autonomia ▪ Capacità comunicative (parlare) ▪ Spirito di sacrificio ▪ Coraggio ▪ Pazienza / disciplina

Quanti giocatori coinvolti nelle rotazioni?

FINO A 16 ANNI

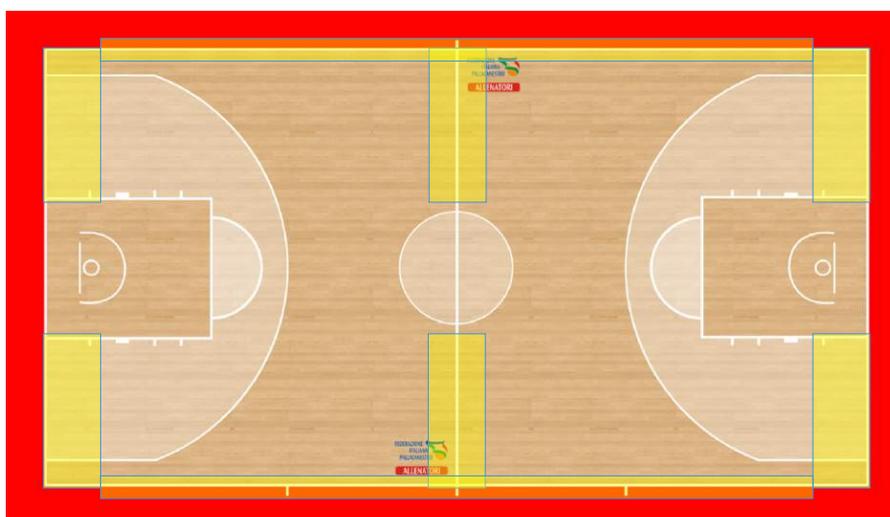
- Tutti i giocatori coinvolti nelle rotazioni

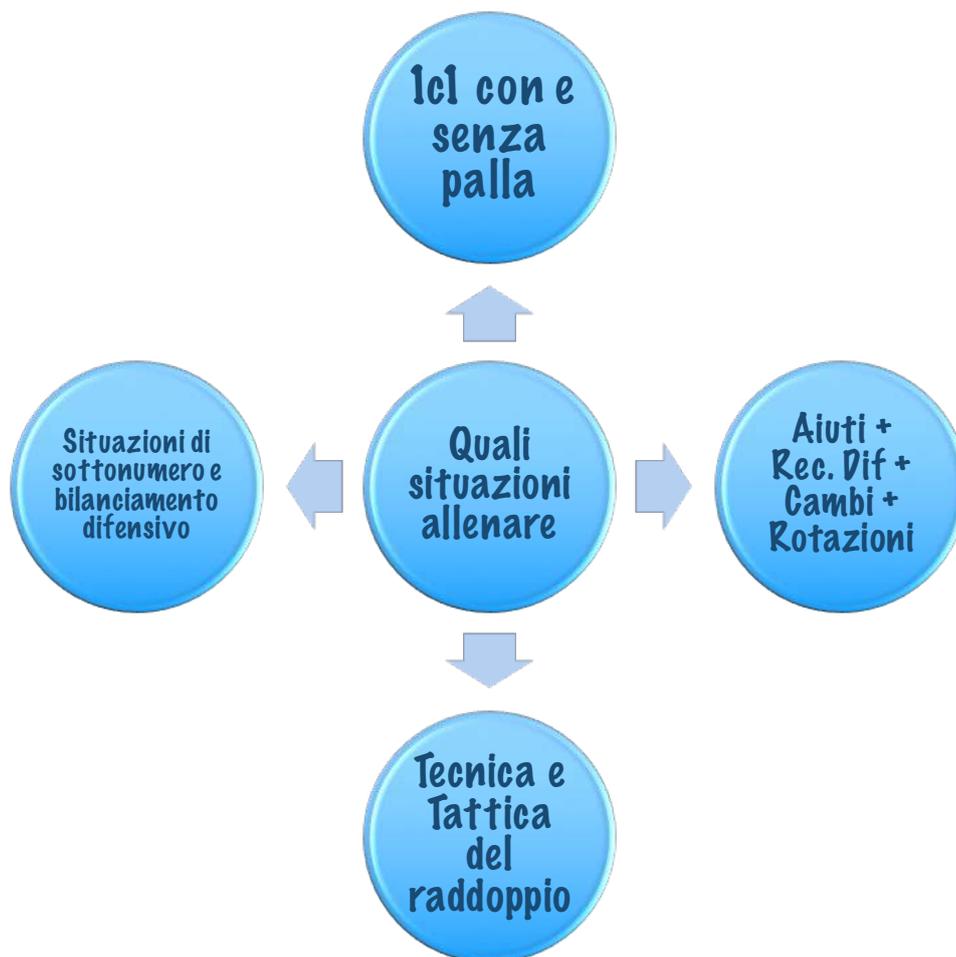
DOPO I 16 ANNI

- Se abbiamo un lungo lento e in difficoltà a giocare lontano da canestro, possiamo scegliere se coinvolgerlo nelle rotazioni o metterlo a protezione dell'area

Quali sono le zone del campo preordinate dove si raddoppia?

- Vicino alle linee laterali
- Agli angoli del campo
- A cavallo della linea di metà campo

ZONE DOVE VOGLIAMO SPINGERE LA PALLA

Cosa alleniamo?Come si costruisce?

- 2c3 + Appoggio -> Anticipo + tenere 2 palleggi
- 3c3 -> Raddoppi + rotazioni
- 3c4 -> Raddoppi + rotazioni
- 4c4 -> Raddoppi + rotazioni
- 5c5 -> Verifica

NO CANESTRI DA SOTTO

Difesa Pressing ZONATipologie

- Fronte pari
- Fronte dispari

Perché la facciamo?

- Per rubare **tempo** all'attacco
- Per aumentare il **ritmo di gioco**
- Aumentare i possessi

Quanti giocatori coinvolti nelle rotazioni?

FINO A 16 ANNI

- Tutti i giocatori coinvolti nelle rotazioni

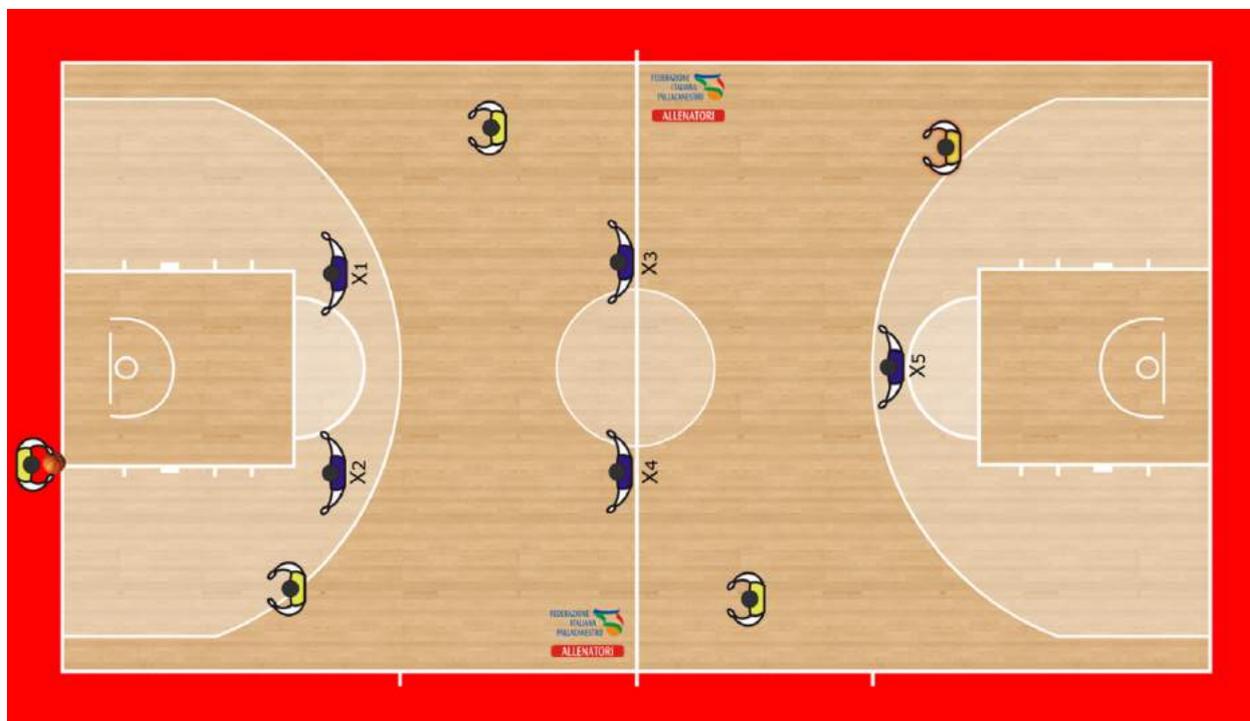
DOPO I 16 ANNI

- Se abbiamo un lungo lento e in difficoltà a giocare lontano da canestro, possiamo scegliere se coinvolgerlo nelle rotazioni o metterlo a protezione dell'area

Quali sono le aree di competenza?

ZONE PRESS 2-2-1

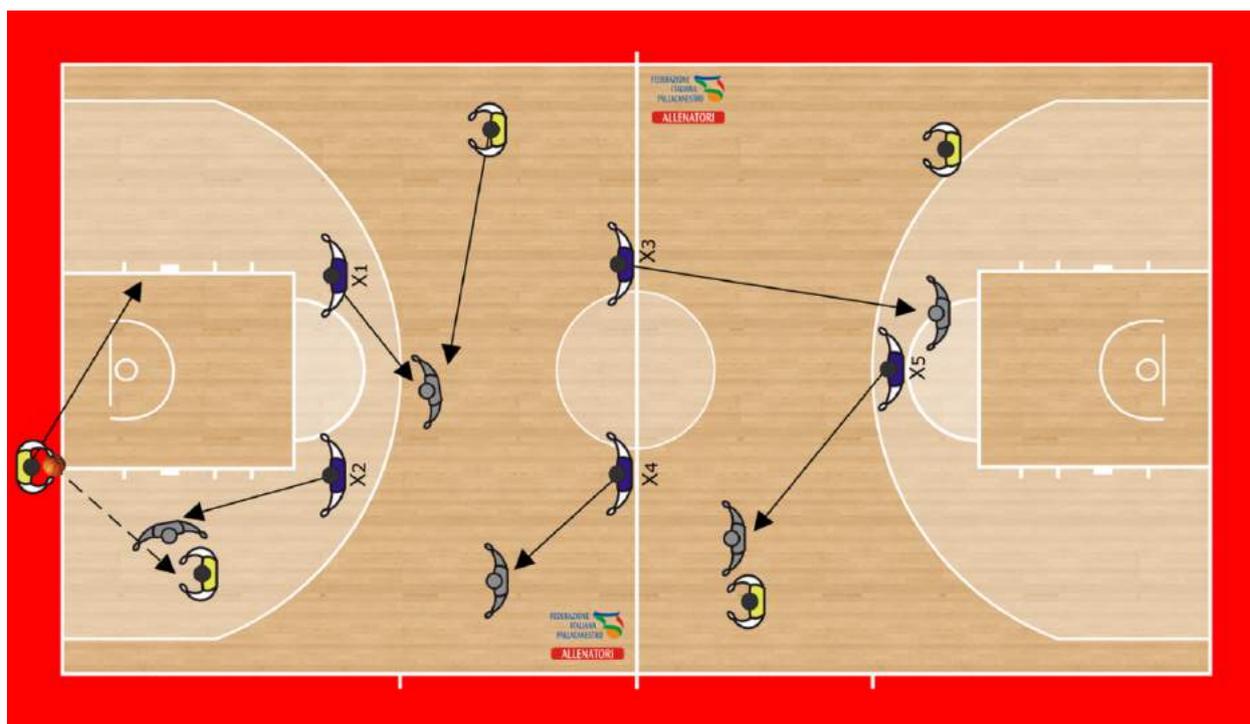
- X1 X2 Formano la prima linea
- X3 X4 Formano la seconda linea
- X5 Ultimo giocatore

Zone di competenza

Obiettivi

- Forzare l'attacco a ricevere la palla il più possibile alla linea di fondo
- Chi marca la palla -> mai **CENTRO**
- Difensore della prima linea, che non marca la palla, ruota per anticipare l'attaccante che si posiziona tra le prime 2 linee della difesa

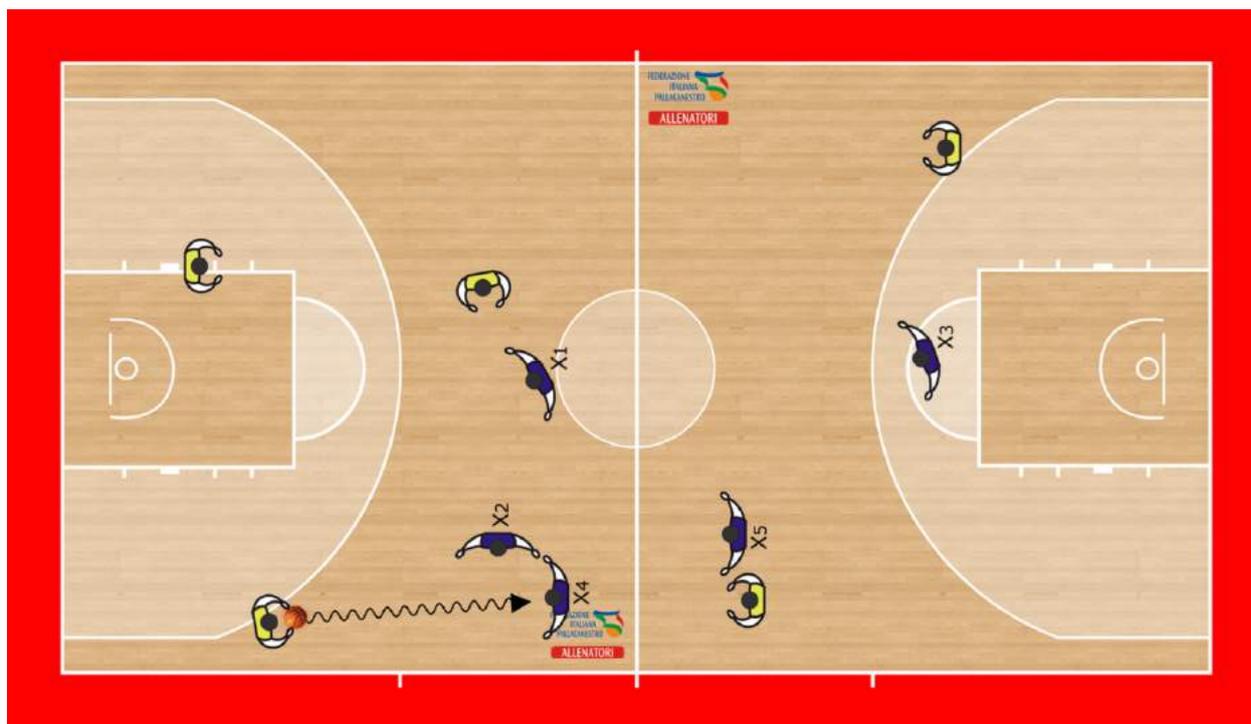
Rotazioni sul primo passaggio



Regole generali

- Lasciamo aperte le linee di passaggio dietro la palla
- Anticipiamo tutti i passaggi in avanti o in diagonale, oltre la linea della palla
- Forziamo l'attacco a palleggiare per poi decidere se raddoppiare o no

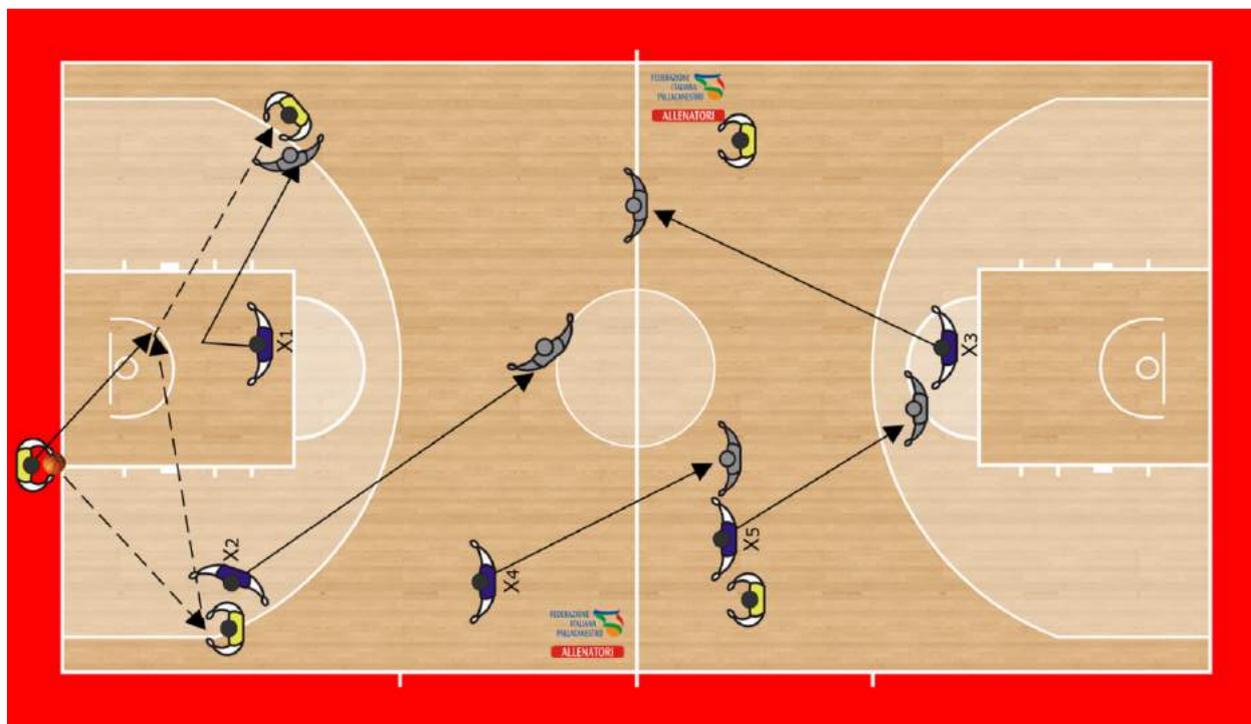
Rotazioni sul primo palleggio

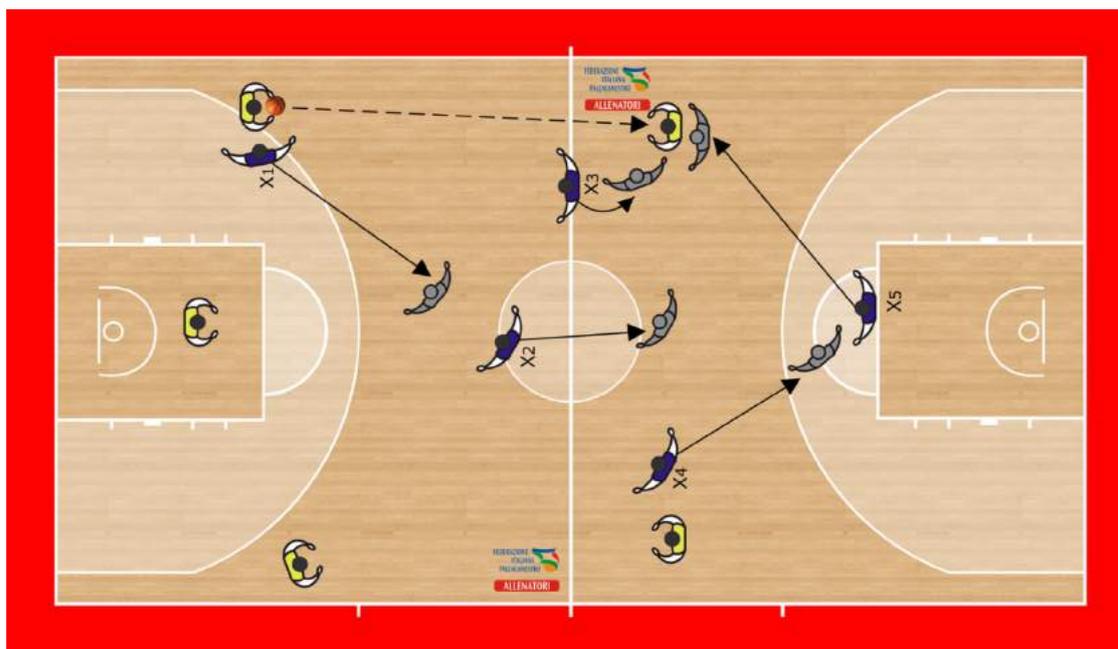


Regole in caso di ribaltamento

- Ruotiamo con i giocatori per preparare un'ulteriore raddoppio con il difensore dell'ultimo uomo e il difensore della seconda linea

Rotazioni sul ribaltamento



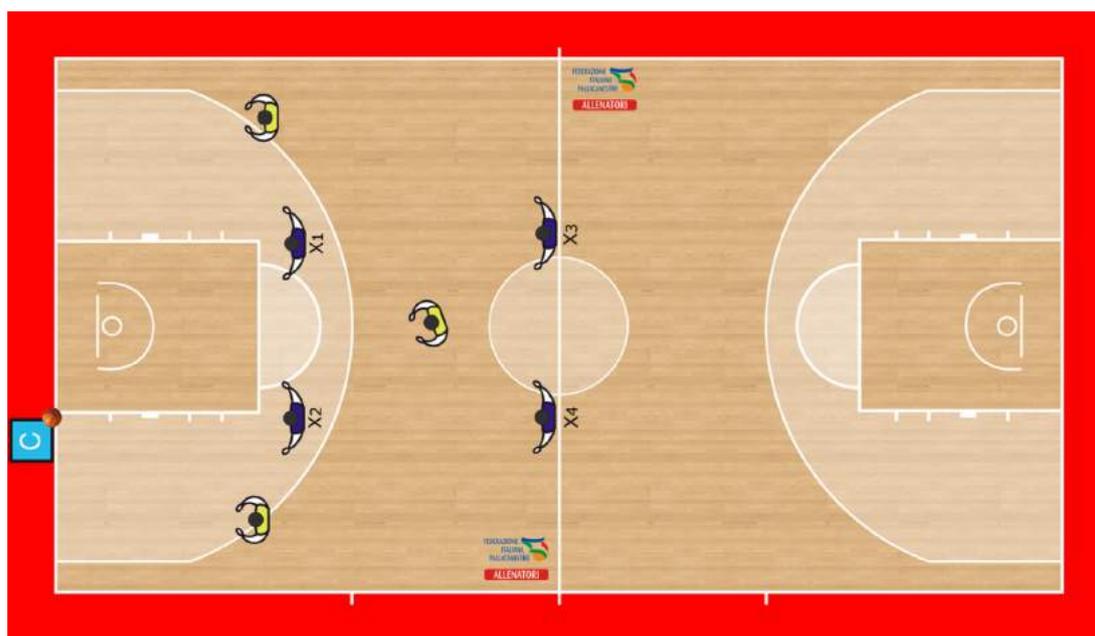
Rotazioni sul passaggioCome si costruisce?

- 5c5 -> Con gli attaccanti che si passano la palla da fermi, effettuando 1 palleggio prima del passaggio

OBIETTIVO: POSIZIONAMENTO DIFENSIVO

- 5c5 -> Con gli attaccanti che si muovono
- 3c4 -> **OBIETTIVO: POSIZIONAMENTO e MOVIMENTO GIOCATORI 1a e 2a LINEA DIFENSIVA**

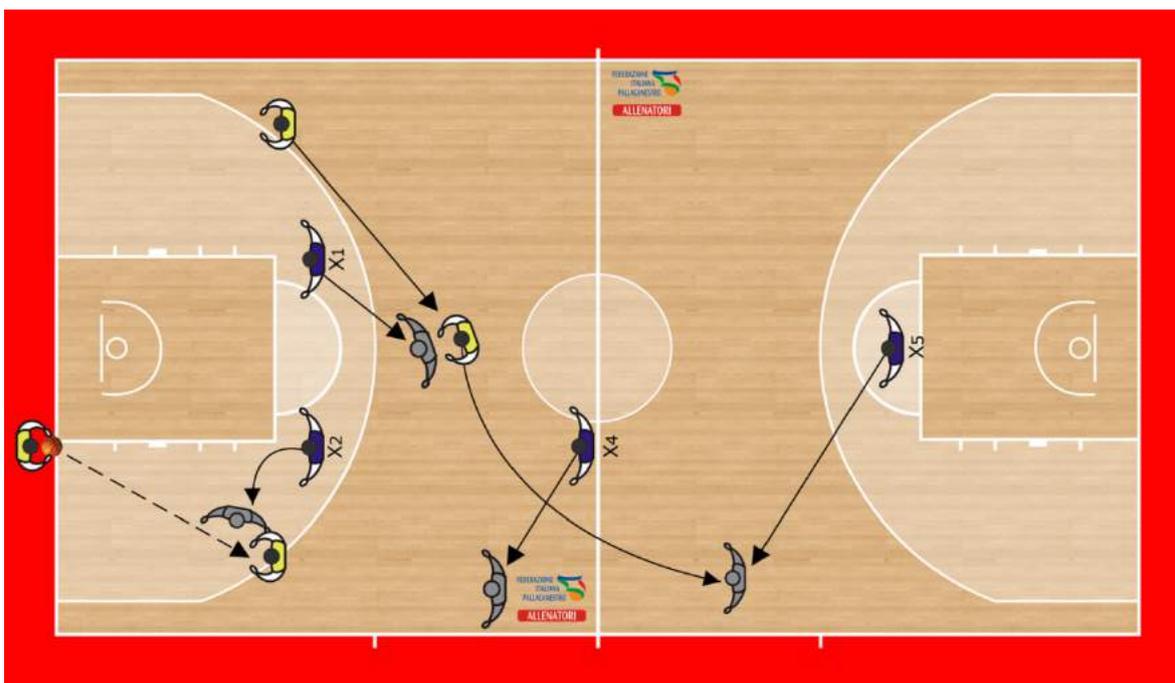
3c4 -> Posizionamento



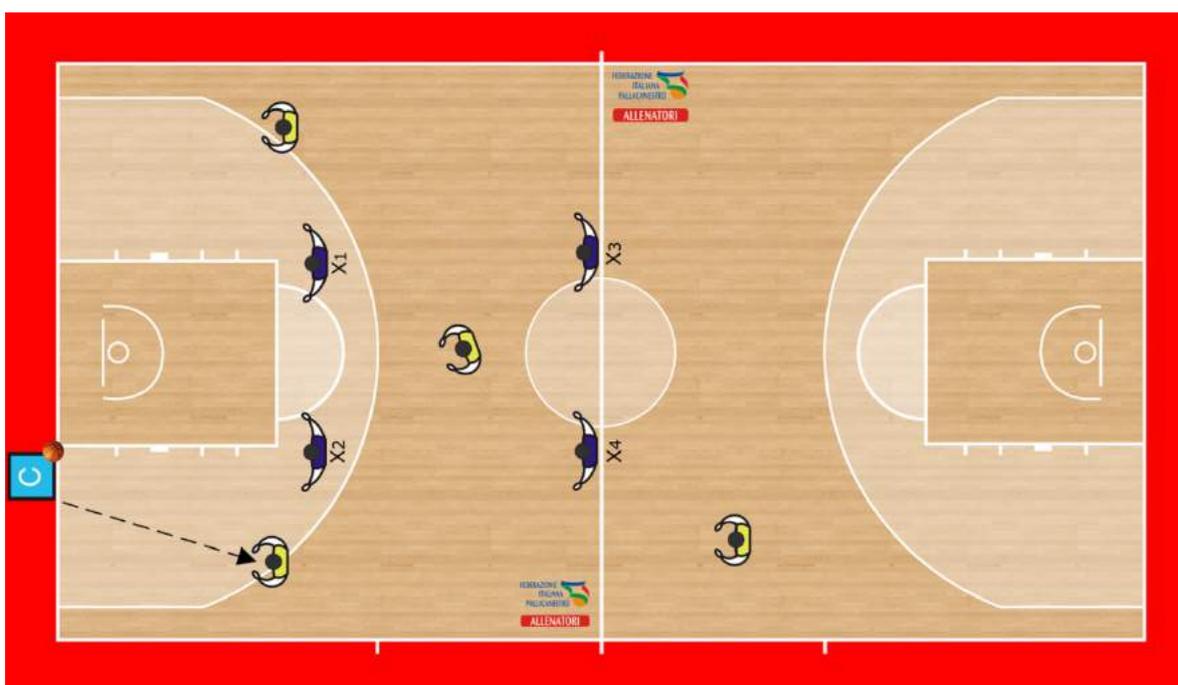
Come si costruisce?

- 3c4 -> **TECNICA** e **TATTICA** del raddoppio e dell'anticipo sui giocatori posizionati avanti alla palla
- 4c5 -> **OBIETTIVO: POSIZIONAMENTO** e **MOVIMENTO DELLA ZONE PRESS**
- 5c5 -> **OBIETTIVO: PRONTI** a giocare **ZONE PRESS** da **SITUAZIONE AGONISTICA**

3c4 -> Tecnica e Tattica del raddoppio e anticipo



4c5 -> Posizionamento e Movimento



AFORISMA DEL GIORNO

Un vincitore è un sognatore che non si è mai arreso

NELSON MANDELA



MODULO REGOLAMENTO

Relatore MARCO PIERANTOZZI



L'ALLENATORE

- Lista - Quintetti - Arbitri
- Allenatore - Assistente Allenatore - Capitano
- Può rimanere in piedi
- Può rivolgersi agli arbitri
- Può richiedere una sospensione
- Informazioni statistiche al tavolo solo con palla morta e cronometro fermo
- E' responsabile del comportamento del personale di squadra in panchina



L'ASSISENTE ALLENATORE

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



IL 2°ASSISENTE ALLENATORE

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



IL 3°ASSISENTE ALLENATORE

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



L'ARBITRO

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



Doveri e poteri:

Art. 47 del Regolamento Tecnico

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

COMPORAMENTO

Criteri di valutazione:

- Decisione dell'arbitro
- Intensità
- Durata
- Platealità
- Ripetitività



Sanzioni:



Fallo tecnico
(di tipo 'B' o 'C')



Fallo da espulsione

Area della panchina



ASPETTI TECNICI

- Passi
 - “passo zero”: lo spirito
 - situazioni statiche
 - situazioni dinamiche
- Atto di tiro
- Uso dei blocchi
 - pick&roll
 - lontano dalla palla
- Fallo antisportivo



PASSI

- La regola stabilisce come può essere usato il piede perno per muoversi sul terreno di gioco
- Il piede perno si determina in 3 modi differenti a seconda:
 - se il giocatore è in volo
 - se il giocatore è fermo
 - se il giocatore è in movimento (new)
- La regola (variata a ottobre 2017) consente maggiore libertà a un giocatore che prende una palla mentre si sta muovendo sul terreno di gioco

Passi: situazioni di gioco

- Arresto
 - a 1 tempo
 - a 2 tempi
- Partenza
 - incrociata
 - diretta
- Giro
- Inizio di un palleggio
- Movimenti particolari

***ATTO DI TIRO***

- Inizio e termine del movimento continuo
- Nel dubbio: tiri liberi
- Giocatore in aria: landing foul
- Tiratore: uso del braccio esterno
- Tiratore: uso della gamba
- Simulazione

BLOCCHI

- Blocco legale: criteri
- Blocco su un giocatore fermo
- Blocco su un giocatore in movimento
- Blocco dentro/fuori campo visivo
- Spazio e tempo
- Pick'n'roll
- Spostare illegalmente il punto di blocco
- Show del difensore del bloccante

FALLO ANTISPORTIVO***5 criteri di valutazione per un fallo antisportivo:***

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

CONTATTI STAFF

Direttore	Claudio Cappelli	franchiro@libero.it
Capo Istruttore	Massimo Galli	galli.cedro@libero.it
Assistenti	Tony Bridi	lapiramide.trento@gmail.com
	Valeria Giovati	v.giovati@alice.it
	Lorenzo Martinelli	lor.mart@libero.it
Ril. Appunti/video	Antonio Petillo	antoniopetillo@alice.it
	Matteo Semoventa	semocoach@gmail.com

Buon lavoro!