

***Corso Istruttore Giovanile
Brindisi 30-6-2019/ 13-7-2019***

INDICE

- Staff	Pag. 3
- Corsisti	Pag. 5
- Contenuti	Pag. 12
- Modulo 1: La figura dell'istruttore/allenatore giovanile	Pag. 17
- Modulo 2: 1 Vs 1 attacco: 12-15...16 anni	Pag. 28
- Modulo 3: 1 vs 1 difesa: 12-15...16 anni	Pag. 41
- Modulo 4: Collaborazioni offensive: 12-15...16 anni Costruzione attacco:12-15...16 anni	Pag. 62
- Modulo 5: Collaborazioni offensive: 16-18...19 anni Costruzione attacco: 16-18...19 anni	Pag. 83
- Modulo 6: Collaborazioni difensive: 12-15...16 anni Costruzione difesa 12-15...16 anni	Pag. 110
- Modulo 7: Collaborazioni difensive: 16-18...19 anni Costruzione difesa 16-18...19 anni	Pag. 127
- Modulo 8: Contropiede: 12-15...16 anni Contropiede: 16-18... 19 anni	Pag. 150
- Modulo 9: Difesa pressing uomo Difesa pressing zona	Pag. 167
- Metodologia	Pag 176
- Preparazione Fisica	Pag 184
- Regolamento	Pag 199
- Psicologia	Pag 211

STAFF

Presidente CNA :	Giovanni Piccin
Responsabile Tecnico CNA :	Andrea Capobianco
Direttore del Corso:	Giovanni Rubino
Funzionario Fip : dal 30/06 al 06/07 dal 06/07 al 13/07	Stefania Castaldo Bruno Cosentino
Capo Istruttore:	Luigi Satolli
Assistente :	Claudio Barresi
Assistente :	Ciro Falasconi
Assistente :	Carlo Mariotti
Assistente :	Giovanni Tripodi
Rilevatore Appunti:	Antonio Barbuto
Medico: dal 30/06 al 06/07 dal 08/07 al 13/07	Manuela Riga Rocco Alferi
Match Analysis:	Stefano Vanoncini
Regolamento:	Dino Seghetti
Preparatore Fisico:	Fabio Saviozzi
Metodologo	Claudio Mantovani
Psicologa	Tonia Bonacci



CORSISTI

N°	Cognome	Nome
1	Aiello	Claudia
2	Amato	Nicola
3	Angelilli	Daniele
4	Auletta	Andrea
5	Barbuto	Nicola
6	Becagli	Alessandro
7	Botteghi	Francesco
8	Bottoni	Gianluca
9	Buglione	Donatella
10	Buontempo	Nicola
11	Camicioli	Jacopo Maria
12	Canini	Daniele
13	Capobianchi	Andrea
14	Caramia	Gianluca
15	Carbone	Mario
16	Cascavilla	Paolo
17	Casorelli	Simone
18	Cipolat	Roberto
19	Cirillo	Enrico
20	Cocchini	Giacomo
21	Consiglio	Fabio
22	Corbani	Claudia
23	De Florio	Alessandro
24	Di Pace	Federica
25	Fauro	Roberto
26	Fiore	Emanuele
27	Freddi	Alessandro
28	Gagliardi	Nicola

29	Gallo	Gianluca
30	Giammalva	Daniele
31	Gibertoni	Gabriele
32	Gioia	Matteo
33	Giulioti	Alessandro
34	Gullotto	Salvatore
35	Infante	Gennaro
36	Martelloni	Gabriele
37	Martignetti	Pierluigi
38	Meciadri	Luca
39	Mongelli	Antonio
40	Morezzi	Daniele
41	Morocutti	Cristoforo
42	Nalin	Francesco
43	Nieri	Alessandro
44	Palmieri	Luca
45	Paulig	Alejandro Damian
46	Piazza	Alessandro
47	Pistello	Alessio
48	Pizzolante	Francesco
49	Pugliese	Martina
50	Russo	Valerio
51	Sodini	Damiano
52	Soldini	Massimo
53	Spolverini	Lorenzo
54	Tricarico	Francesco
55	Vinciguerra	Simone
56	Vitali	Jacopo
57	Vitelli	Angelo
58	Vullo	Francesco
59	Zanza	Francesco



Gruppo A

1	Aiello	Claudia
2	Angelilli	Daniele
3	Barbuto	Nicola
4	Bottoni	Gianluca
5	Caramia	Gianluca
6	Carbone	Mario
7	Cascavilla	Paolo
8	Corbani	Claudia
9	De Florio	Alessandro
10	Freddi	Alessandro
11	Gallo	Gianluca
12	Gibertoni	Gabriele
13	Mongelli	Antonio
14	Palmieri	Luca
15	Paulig	Alejandro Damian



Gruppo B

1	Becagli	Alessandro
2	Botteghi	Francesco
3	Casorelli	Simone
4	Giammalva	Daniele
5	Gullotto	Salvatore
6	Martelloni	Gabriele
7	Merciadri	Luca
8	Morocutti	Cristofaro
9	Nalin	Francesco
10	Nieri	Alessandro
11	Pizzolante	Francesco
12	Pugliese	Martina
13	Sodini	Damiano
14	Spolverini	Lorenzo
15	Vullo	Francesco



Gruppo C

1	Amato	Nicola
2	Buglione	Donatella
3	Buontempo	Nicola
4	Cirillo	Enrico
5	Cocchini	Giacomo
6	Di Pace	Federica
7	Fiore	Emanuele
8	Gagliardi	Nicola
9	Gioia	Matteo
10	Giulioti	Alessandro
11	Infante	Gennaro
12	Martignetti	Pierluigi
13	Russo	Valerio
14	Vinciguerra	Simone
15	Vitelli	Angelo



Gruppo D

1	Auletta	Andrea
2	Camicioli	Jacopo Maria
3	Canini	Daniele
4	Capobianchi	Andrea
5	Cipolat	Roberto
6	Consiglio	Fabio
7	Fauro	Roberto
8	Morezzi	Daniele
9	Piazza	Alessandro
10	Pistello	Alessio
11	Soldini	Massimo
12	Tricarico	Alessandro
13	Vitali	Jacopo
14	Zanza	Francesco



CONTENUTI

MODULO 1: *La figura dell'istruttore/allenatore giovanile.*

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

MODULO 2: *1 vs 1 attacco 12-15...16 anni*

- I fondamentali senza palla

MODULO 3: *1 vs 1 difesa 12-15...16 anni*

- I fondamentali con palla: il palleggio

MODULO 4: *Collaborazioni offensive: 12-15...16 anni*

- Come multipli di 1 vs 1 con e senza palla
- Spaziature
- Triangoli
- Dai e vai
- Dai e segui
- Dai e cambia
- I fondamentali con palla: il passaggio

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: 1 vs 1 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 1 vs 1 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 attaccanti con palla

Costruzione difesa 16-18...19 anni

- Integrazione tra: difesa 1 vs 1 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 1 vs 0 / 1 vs 1 / 2 vs 1 / 2 vs 2 / 3 vs 2
- 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



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

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

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

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

Ciao a tutti, e buona pallacanestro

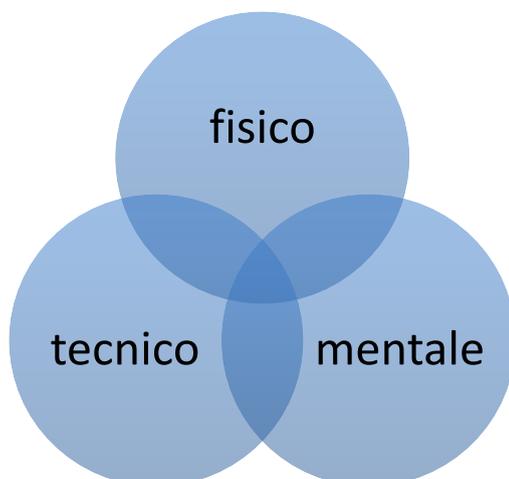
Andrea Capobianco

Modulo 1

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

L'istruttore giovanile ha delle competenze specifiche diverse dall'allenatore, allena giovani dai 12 ai 19/20 anni.

Le Competenze dell'istruttore giovanile si possono riassumere nel modello della pallacanestro integrata.



Esempio: Ultimo Tiro....

Integrazione tra:

- Capacità tecnico/tattiche
- Capacità fisiche
- Capacità mentali

Differenza tra **TECNICA** e **TATTICA**:

Cos'è la **TECNICA**?

- Come fare una cosa (Esecuzione)

Cos'è la **TATTICA**?

- Quando fare una cosa (Lettura)

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

L'istruttore giovanile per regolamento può allenare:

Campionati giovanili e senior regionali.

Campionati giovanili d'eccellenza.

Saper programmare significa, pianificare la stagione nella sua globalità e sviluppare ad ogni allenamento i piani.

Il piano di allenamento deve essere chiaro, leggibile e coerente: deve essere composto da una parte iniziale di attivazione, una parte centrale con una progressione didattica (esercizi funzionali per raggiungere l'obiettivo prestabilito) e da una parte di verifica. Bisogna inoltre essere in grado di descrivere il basket mediante disegni e spiegazioni coerenti.

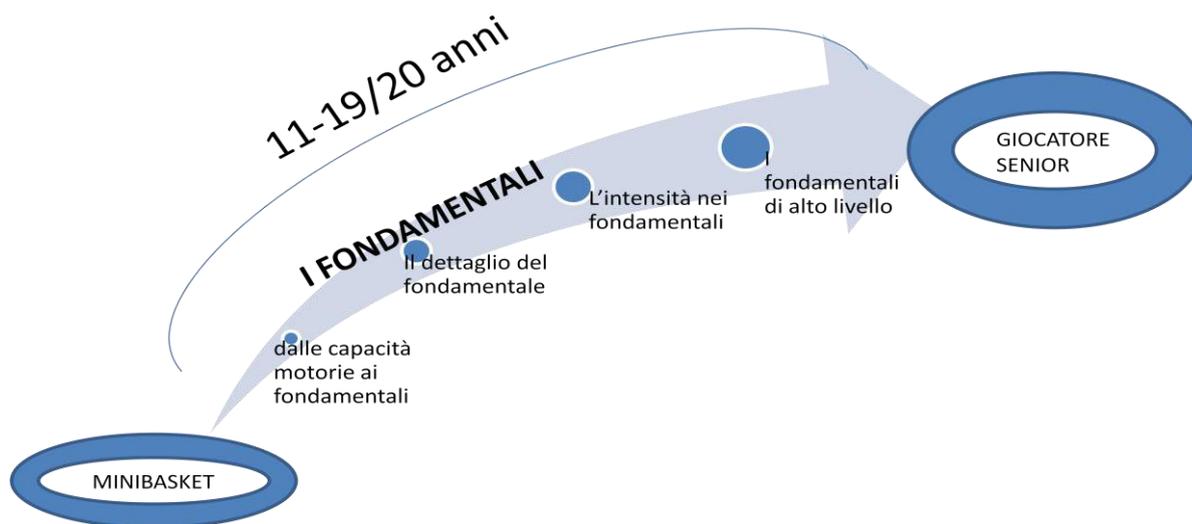
La programmazione deve avere un punto di partenza, un percorso da fare per giungere ad un obiettivo, il percorso non è deciso a priori ma bensì va perseguito ad ogni allenamento.

I concetti fondamentali vanno modulati e ricollocati in ogni passaggio del percorso formativo.

Allenare vuol dire assumersi delle responsabilità, per raggiungere risultati comuni e il miglioramento dei giocatori.

Cosa viene prima e cosa viene dopo.

La programmazione per i fondamentali tecnici:



La programmazione per i fondamentali tattici:



Modello di giocatore

“Formare giocatori/uomini autonomi capaci di affrontare e risolvere situazioni con l’ausilio dei fondamentali (tecnici e tattici) = giocatori che sappiano giocare”

Andrea Capobianco

I Postulati

Cosa sono?

Quadro teorico di riferimento

Regole iniziali a cui gli strumenti tecnico tattici devono “obbedire”

Domande

Perché si effettua un giro dorsale o frontale?

Perché si effettua un cambio di mano davanti o dietro la schiena?

Perché se un blocco sulle tacche non è possibile lasciare un giocatore in lunetta?

Risposte

La conoscenza dei postulati mi danno le risposte

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

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

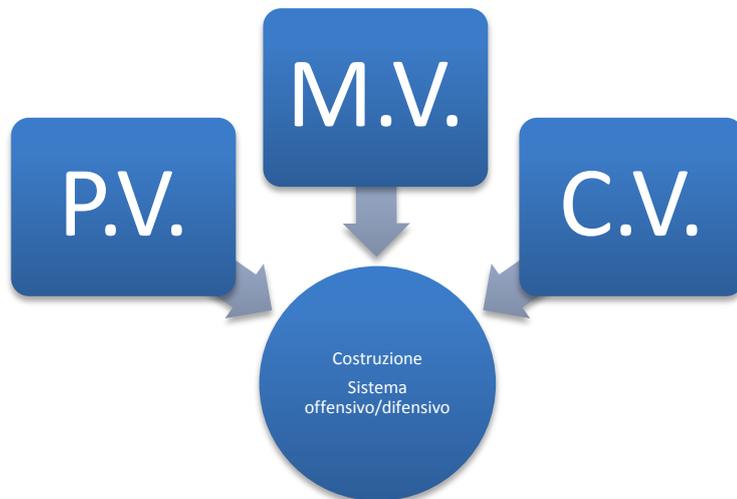
Collaborazione: la capacità di condividere una visione comune anche quando si è costretti a sacrificare la propria allo scopo di mantenere l’unità della totalità (squadra).

Autonomia e collaborazione **non sono alternative!!!**

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

La pallacanestro è un gioco di vantaggi:

- Prendere vantaggio (PV)
- Mantenere Vantaggio (MV)
- Concretizzare il vantaggio (CV)



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

- CAPACITA' DEI GIOCATORI
- CONSAPEVOLEZZA DELLE PROPRIE CAPACITA'

IN ATTACCO

- *PRENDERE VANTAGGIO (P.V.) = conquista di uno spazio nel tempo giusto che causa un aiuto difensivo = due difensori contro un attaccante*
- *MANTENERE VANTAGGIO (M.V.)= Posizionamento + sfruttamento capacità per mantenere lo spazio/tempo vantaggioso= non permettere a nessun difensore di difendere su due attaccanti*
- *CONCRETIZZARE IL VANTAGGIO (C.V.) = Segnare o fare un tiro ad alta percentuale*

IN DIFESA

- *PRENDERE VANTAGGIO (P.V .)= Capacità di sottrarre all'attacco spazi e tempi vantaggiosi.*
- *MANTENERE VANTAGGIO (M.V.) = Non perdere la posizione o il tempo vantaggiosi conquistati in modo da costringere l'attacco a cercare una nuova azione per p.v.*

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

Strumenti per prendere vantaggio:

- 1 vs 1 da partenza
- 1 vs 1 da palleggio
- 1 vs 1 senza palla
- Blocco sul giocatore senza palla
- Blocco sul giocatore con palla

Strumenti per mantenere vantaggio

- Posizionamento
- Tagliare / rimpiazzare
- Blocchi di giocatore senza palla
- Passaggio palleggio
- Blocchi su palla

Strumenti per concretizzare

- Tiri ad alta percentuale

La Progettazione

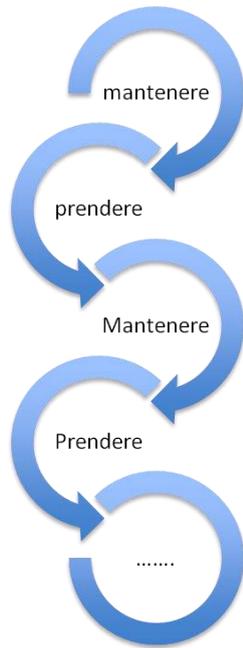
Progettare è il biglietto da visita dell'allenatore, la progettazione dà all'allenatore la giusta dignità del ruolo; per dignità intendo anche l'onestà intellettuale che permette di prenderci cura dei giovani che ci sono affidati facendoli diventare giorno dopo giorno sempre migliori ... sempre più uomini!!!

L'allenatore deve saper guardare oltre allargando sempre i propri orizzonti

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

Programmare significa esaltare la creatività organizzandone i prodotti, razionalizzare ogni attività fisica e mentale indirizzandola ad un obiettivo intuito e definito, dare a ciascuno il proprio spazio e una responsabilità chiara e assegnata con cura; solo gli improvvisatori incauti o gli sprovveduti possono considerarla un limite"

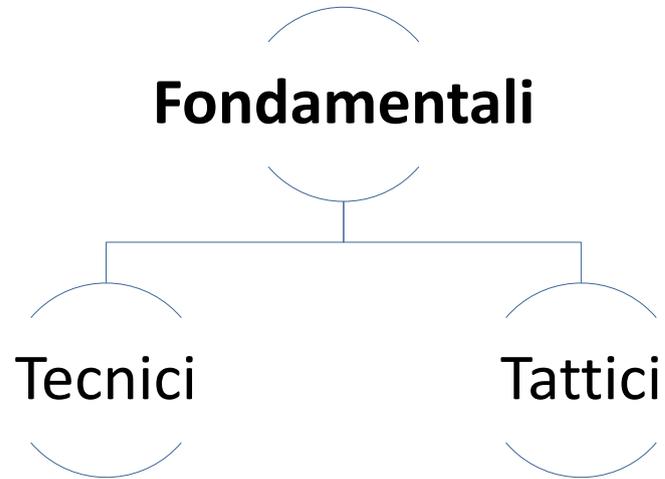
Andrea Capobianco



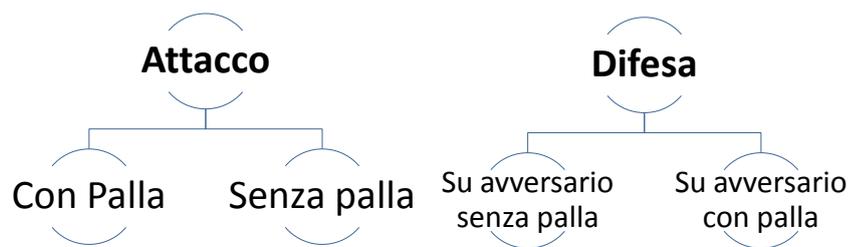
1vs1- blocchi- blocchi per mantenere- blocchi per prendere -pick and roll per mantenere- pick and roll per prendere



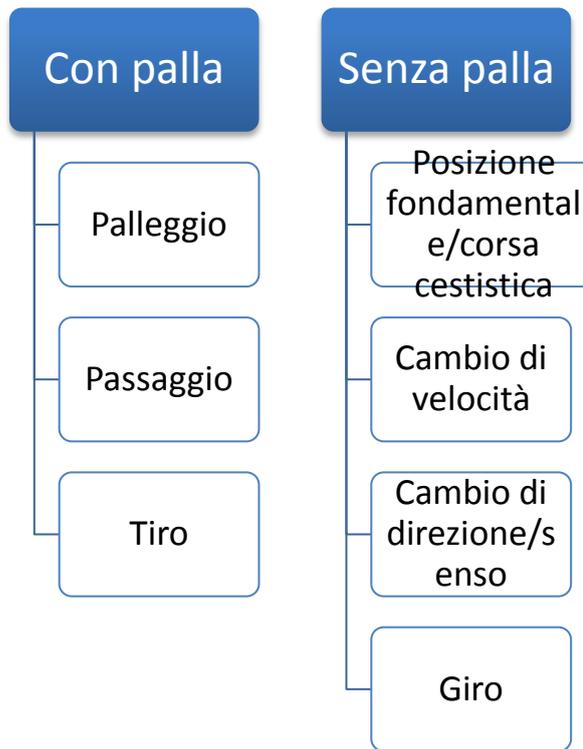
I Fondamentali



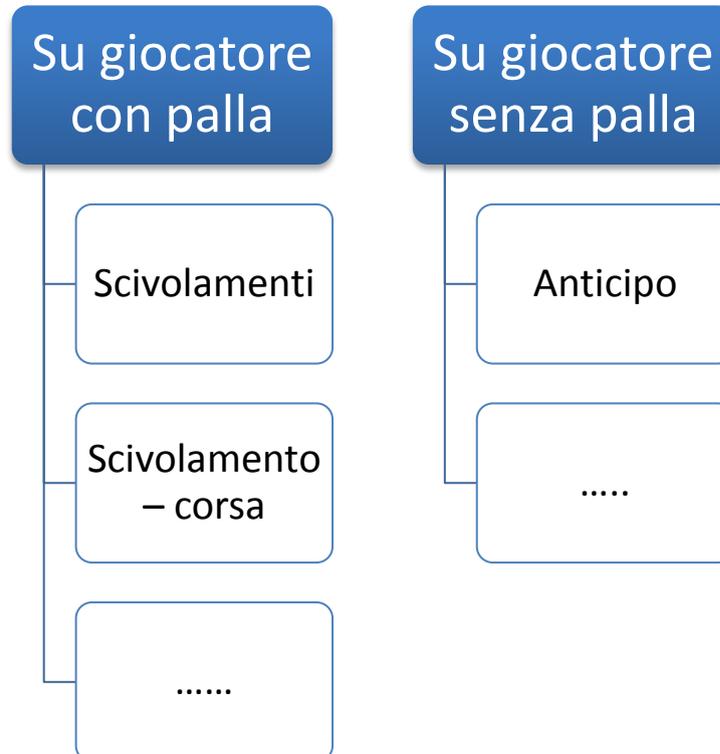
I fondamentali tecnici



Attacco



Difesa



Fondamentali Tattici

Guardare

Parlare

Ascoltare

Toccare

Perché sono importanti

Perché è importante adattare il fondamentale al giocatore

= Vestito da modellare sul giocatore

.

Modulo 2

1 vs 1 Attacco 12-15...16 anni

Strumenti Tecnici -Tattici

Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
Palleggio	Guardare
Contatto	Toccare
Giro	
Cambio di direzione	
Cambio di velocità	
Partenze	

Contestualizzazione

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

Sviluppo della lezione

Formula:

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

L' 1 vs 1 va visto nel contesto nel 5 vs 5 come totalità e come parte, giocare nel mentre (tempo di lettura), la capacità tecnica e tattica si traduce nel gioco della lettura effettuata.

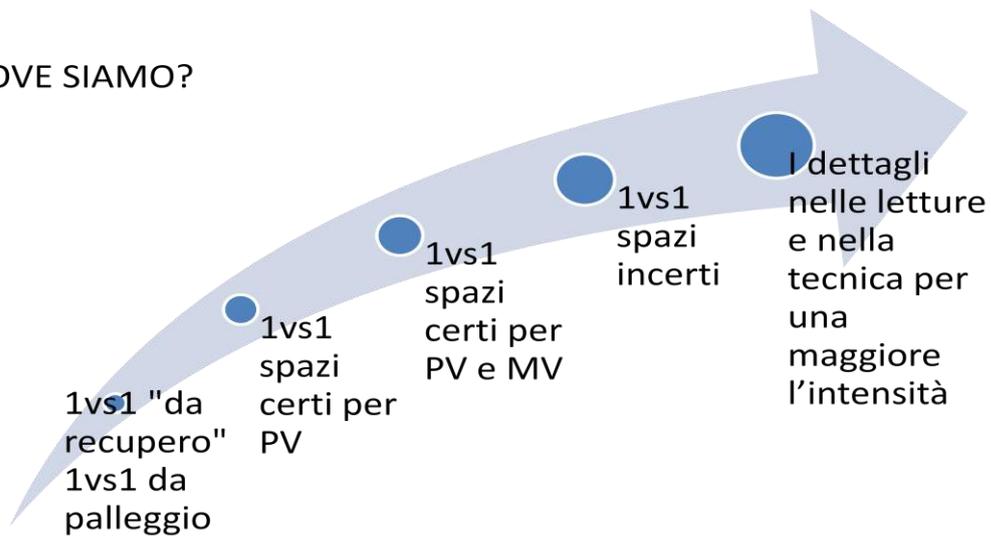
La capacità tecnica utilizza come strumento i fondamentali e la capacità tattica è la scelta di quando e in che modo utilizzarlo.

Vanno sviluppate:

- Capacità di anticipazione: occupare lo spazio vantaggioso prima del difensore
- Capacità di sincronizzazione: giocare insieme ai compagni.

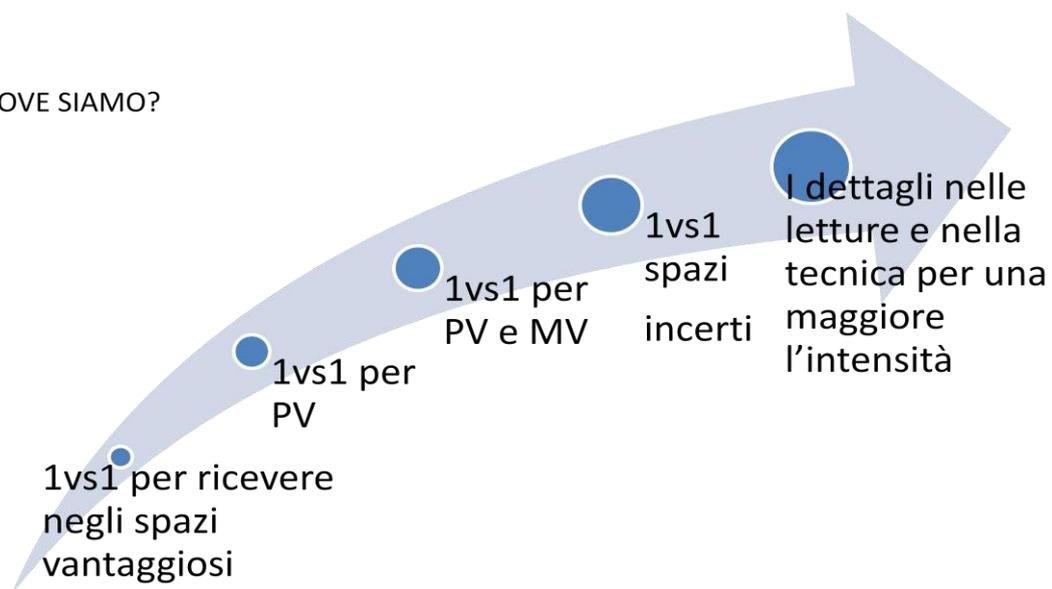
1 vs 1 con palla, la progressione didattica da 12 a 18/19 anni

DOVE SIAMO?



1 vs 1 senza palla, la progressione didattica da 12 a 18/19 anni

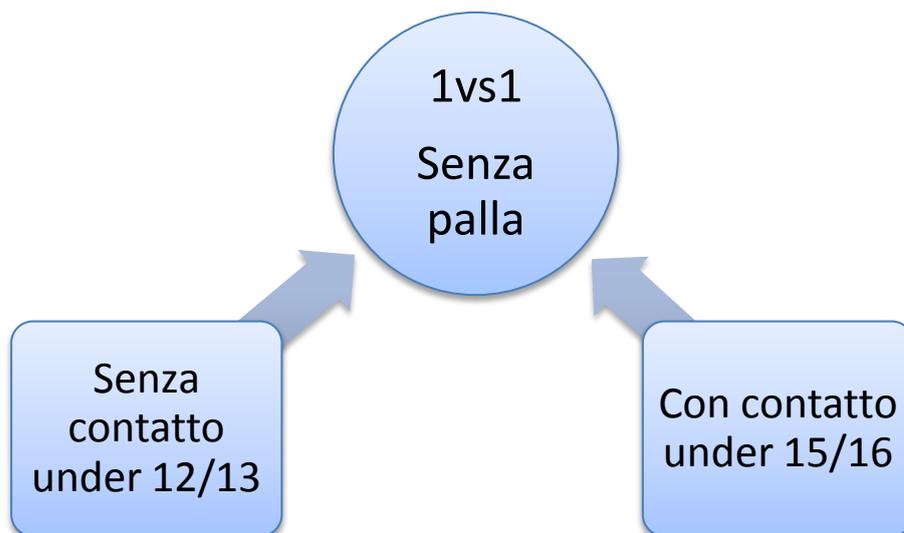
DOVE SIAMO?



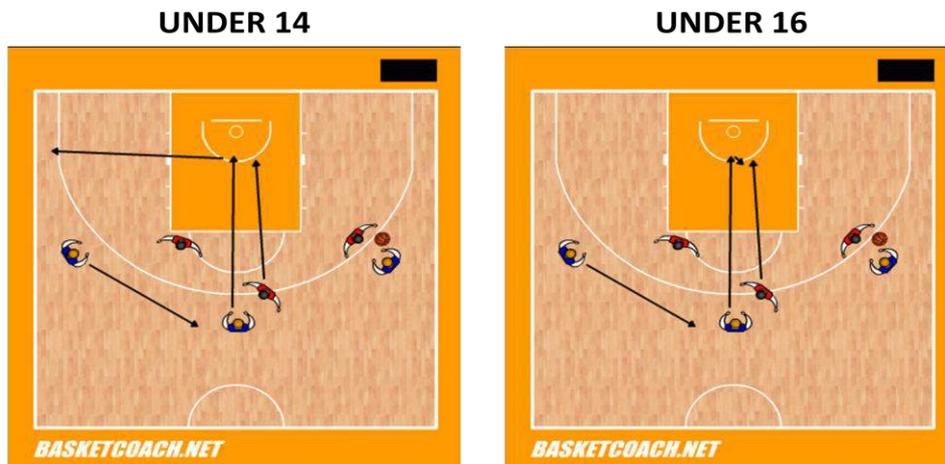
Classificazione 1 vs 1 con palla e 1 vs 1 senza palla

- 1 vs1 fronte a canestro
- 1 vs1 spalle a canestro

Inoltre per le fasce d'età devo distinguere:



Differenze under 14-16



Focus sui fondamentali

Under 12-13-14

- Posizione fondamentale
- Cambio di direzione
- Cambio di velocità

Under 15-16

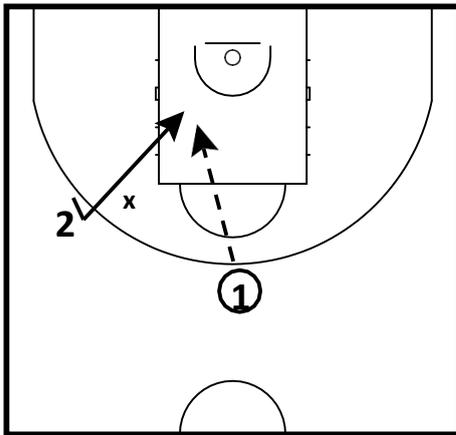
- Posizione fondamentale
- Cambio di direzione
- Cambio di velocità
- Contatto e giro

1 vs 1 senza palla senza contatto

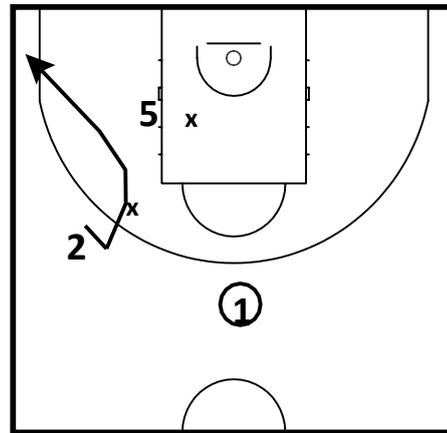
Una prima indicazione da fornire ai giocatori under 12-13-14 è attaccare lo spazio libero sulla linea di penetrazione.

Nelle fasce di età evolute iniziamo a definire:

- Back door /allontanamento contro difesa aggressiva (fig 2.1, 2,2)

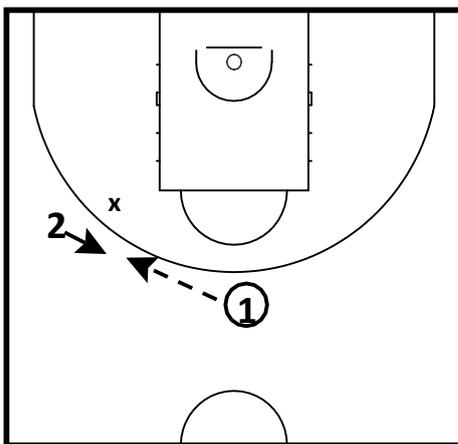


Back door (fig 2.1)

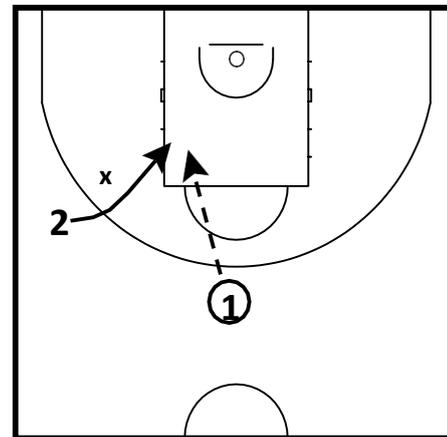


Allontanamento (fig 2.2)

- Ricezione /taglio avanti contro difesa contenitiva (fig 2.3, 2.4)



Ricezione (fig 2.3)



Taglio avanti (fig 2.4) Smarcamento

senza contatto: quando si ha uno spazio vantaggioso libero rispetto a

- Proprio difensore
- Propri compagni
- Difensore dei propri compagni
- Backdoor area libera
- Il Backdoor in allontanamento area occupata.
- Taglio lato debole.

Punti di insegnamento(Come)	
Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
Posizione fondamentale	Guardare
Cambio di direzione	
Cambio di velocità	

Lo smarcamento senza contatto può avvenire con:

- il posizionamento.
- la ricezione verso la palla
- Smarcamento con contatto: quando lo spazio vantaggioso è occupato.

Punti di insegnamento(Come)	
Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
Posizione fondamentale	Guardare
Giro	Toccare
Chiamare la palla	

1 vs 1 senza palla con contatto 15 16 anni

Iniziamo a inserire il concetto di contatto.

- Autoblocco
- Tagliafuori offensivo

Smarcamento con contatto

Punti di insegnamento(Come)	
Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
Posizione fondamentale	Guardare
Giro con contatto	Toccare
Cambio di velocità	
Cambio di direzione	

Quando (Tattica)

- In assenza di spazio

1 vs 1 senza palla fronte

Lo smarcamento con contatto può avvenire con:

- Cercare il contatto con il difensore, con l'avanbraccio restando nel cilindro dell'attaccante per poi saltare fuori nel mentre arriva il passaggio.

1 vs 1 con palla fronte

1 vs1 con palla da partenza

1 vs 1 con palla da palleggio

Spazi certi

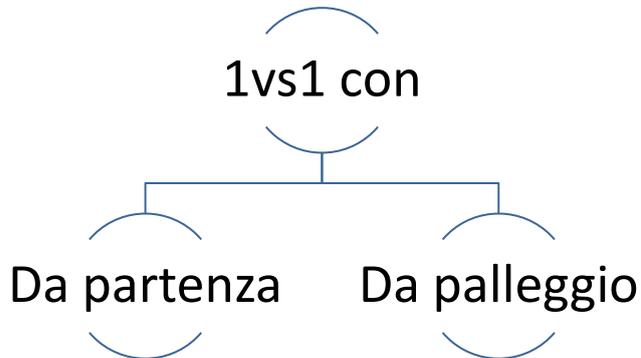
Se il difensore è vicino all'attaccante posso attaccarlo con una partenza in palleggio

Spazi incerti

Se il difensore è lontano devo farlo dichiarare per far diventare uno spazio incerto in certo

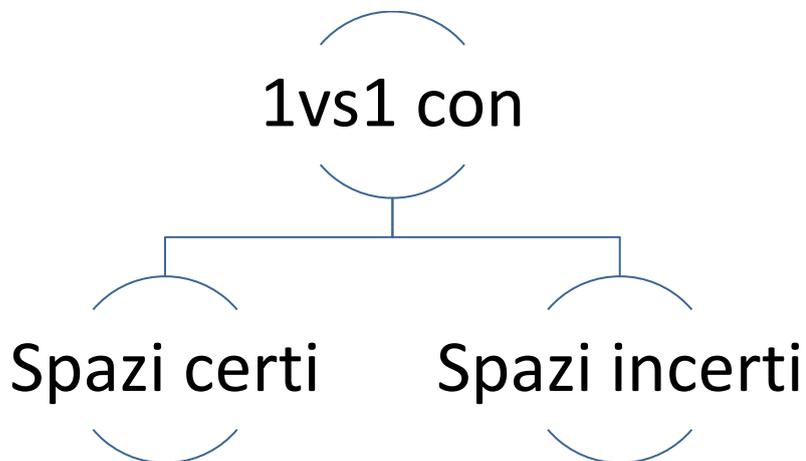
1 vs 1 con palla fronte

Si divide in:



1 vs 1 da partenza è analizzato dettagliatamente nella proposta del formatore Ciro Falasconi.

1 vs 1 da palleggio si concretizza maggiormente in contropiede, oppure in una situazione strategica a pochi secondi dalla fine con un isolamento di 1 vs 1 che spesso diventa da palleggio.



Quando (tattica)

- Difensore vicino o a contatto = partenza
- Difensore lontano = tiro

Punti di insegnamento(Come)	
Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
Partenza Incrociata	Guardare
Partenza Omologa	
Partenza Spagnola	
Partenza Reverse	
Tiro in sospensione	
Tiro in elevazione	

Spazi incerti: la distanza del difensore non è ben definita

Quando tattica

Difensore ad una distanza non ben definita, mi devo avvicinare in palleggio per far dichiarare il difensore in modo da far diventare lo spazio incerto certo.

Punti di insegnamento(Come)	
Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
Palleggio protetto/controllato	Guardare
Cambio di velocità	
Cambio di mano	
Tiro	

1 vs 1 senza palla spalle

Questo tipo di situazione va allenata per tutti i giocatori in tutti i ruoli e bisogna dare situazioni riconoscibili.

- **Allineamento (fig 2.5)**

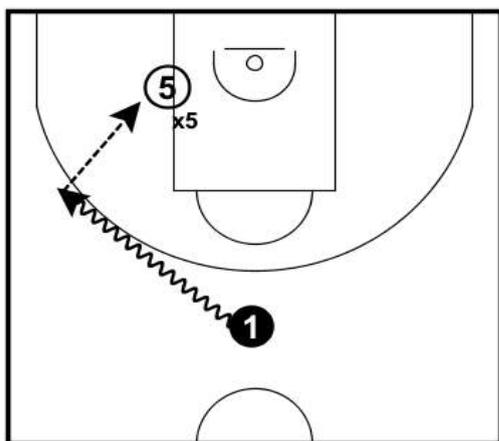


fig 2.5

Creare un allineamento significa trovare una linea che congiunge la palla con l'attaccante che riceve il passaggio e il canestro.

Il giocatore nella posizione di post basso fa un salto verso la palla per creare vantaggio per ricevere e poter attaccare, importante è la presa; i tipi di passaggio possibili per servire il giocatore sotto canestro sono: passaggio una mano laterale o due mani sopra la testa, allenare le finte.(fig 2.5)

- **Taglio verso la palla (fig2.6)**

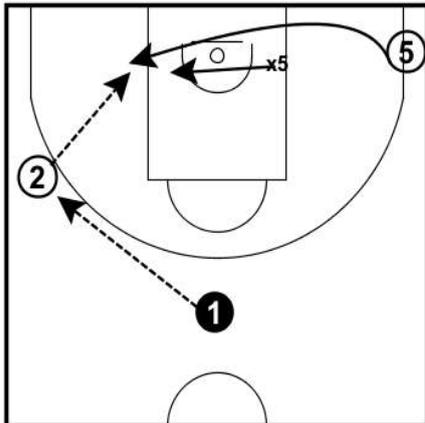


fig 2.6

- **Mantenere un vantaggio da un triangolo offensivo (fig 2.7)**

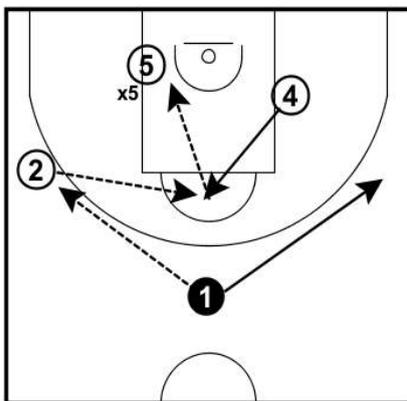


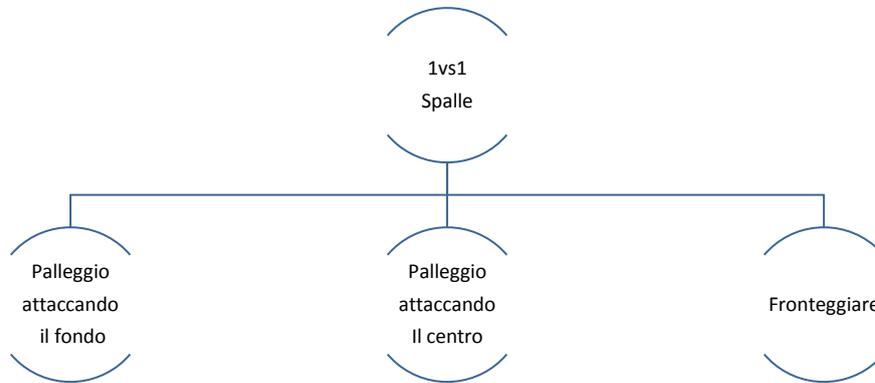
fig 2.7

Il 5 prende vantaggio facendo un passo dentro mentre la palla viene passata da 1 a 2 e poi quando la palla va a 2 passa davanti a x5 per ricevere e concretizzare il vantaggio. (fig 2.7)

Punti di insegnamento(Come)	
Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
Posizione fondamentale	Guardare
Giro	Toccare

“Chiamare la palla”

1 vs 1 con palla spalle



Punti di insegnamento(Come)	
Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
Posizione fondamentale	Guardare
Palleggio a cavallo	Toccare
Palleggio omologa	
Giro (frontale/dorsale) e tiro	
Tiro di potenza	
Tiro	

Cosa allenare:

- Miglioramento coordinativo (equilibrio statico,dinamico e lavoro dei piedi)
- Miglioramento tattico (uso dei perni)
- Guardare verso il centro dell'area
- Anticipare il tempo di lettura per giocare 1 vs 1 rapido
- Post medio per attaccare il fondo o centralmente.

I 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.”*

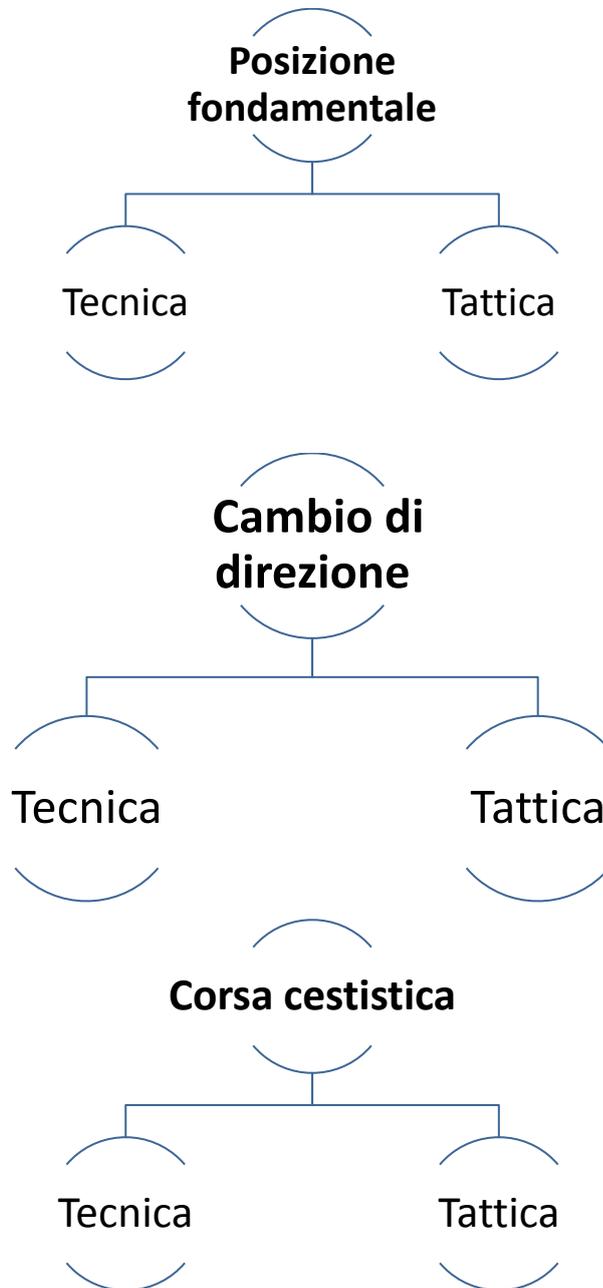
Andrea Capobianco

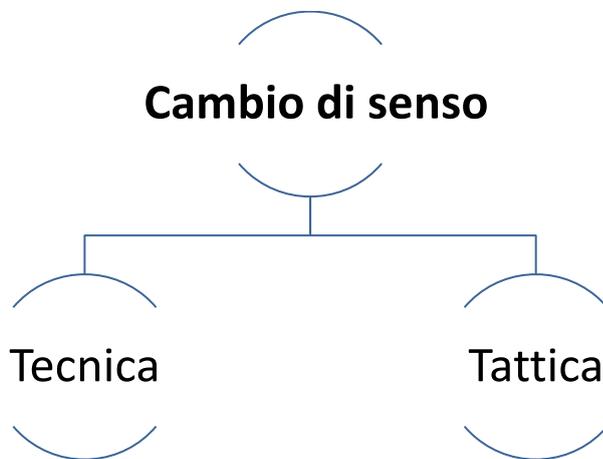
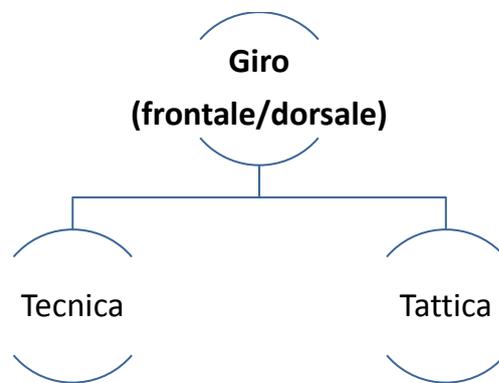
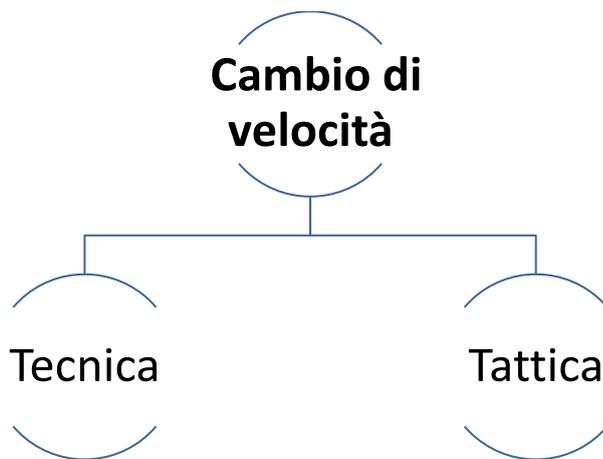
Servono per prendere e mantenere un vantaggio

Tipi di errore

- Movimento in tempo sbagliato
- Movimento nello spazio sbagliato

- Gambe non piegate

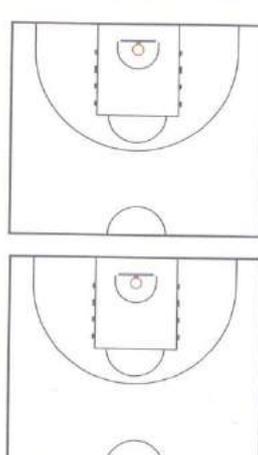
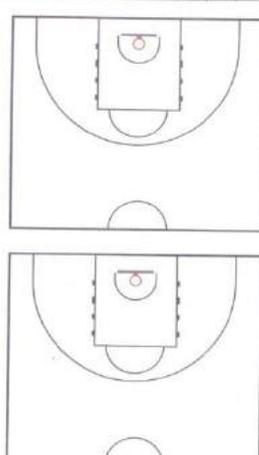
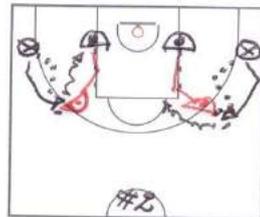




Proposta 1 vs 1 Attacco (Faldasconi)

FASE CENTRALE (U14 - U16)

- Ex 1: 1c0 PARTENZE (AUTOPASSAGGIO) INCROCIATA - STESSA MANO
- Obiettivo: tecnica della partenza
Focus: Strappare la palla - 1° palleggio in avanti
Chiusure: 3° Tempo - 2° Tempo - Arresto Tiro
diag. 1
- Ex 2: 1c1 DIFESA GUIDATA
- Obiettivo: Pv. con palla - tattica della partenza
Focus: Lettura dello spazio vantaggioso
diag. 2
- Ex 3: COME DS DIAG. 1c1 + 1A = Al palleggio di ⊗ l'attaccante gioca per viceversa, il difensore tocca uno dei 2 coni e recupera.
- Obiettivo: tattica della partenza + lettura area piena-vuota
Focus: guardare
diag. 3
- Ex 4: 1c1 + A - Verifica -
- Obiettivo: Pv con palla da partenza + cap. anticipazione
Focus: Velocità di esecuzione (lettura) - max 3 palleggi
diag. 4
- Ex 5: 2c2 + A + CONTROPIEDE (APERTURA ALL'APPOGGIO)
- Obiettivo: Pv da partenza + riv da posizionamento
Focus: giocare 1c1 collaborando con il compagno
diag. 5
- Ex 6: COME EX 5: 3c3 + CONTROPIEDE
- Obiettivo: Pv da partenza + Mv da posizionamento
Focus: giocare 1c1 collaborando con i compagni -
diag. 6



Modulo 3

1 vs 1 difesa 12-15...16 anni

Strumenti Tecnici - Tattici

Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
Posizionamento	Guardare
Scivolamento	Toccare
Posizione fondamentale	Parlare
Scivolare incrociare + recupero	Ascoltare

Contestualizzazione

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

Sviluppo della lezione

Formula

Conquista dello spazio vantaggioso per prendere o mantenere uno spazio individualmente

Il primo obiettivo è “transizione difensiva” accoppiarsi nel minor tempo possibile”.
Due difensori non devono andare su un attaccante, nessun attaccante deve restare senza difensore.

Un primo concetto da insegnare anche a ragazzi di 12-13 anni è quello di equilibrio difensivo

Posizionamento difensivo è sicuramente diverso parlarne a 12-13 anni da 14-15 da 16-18

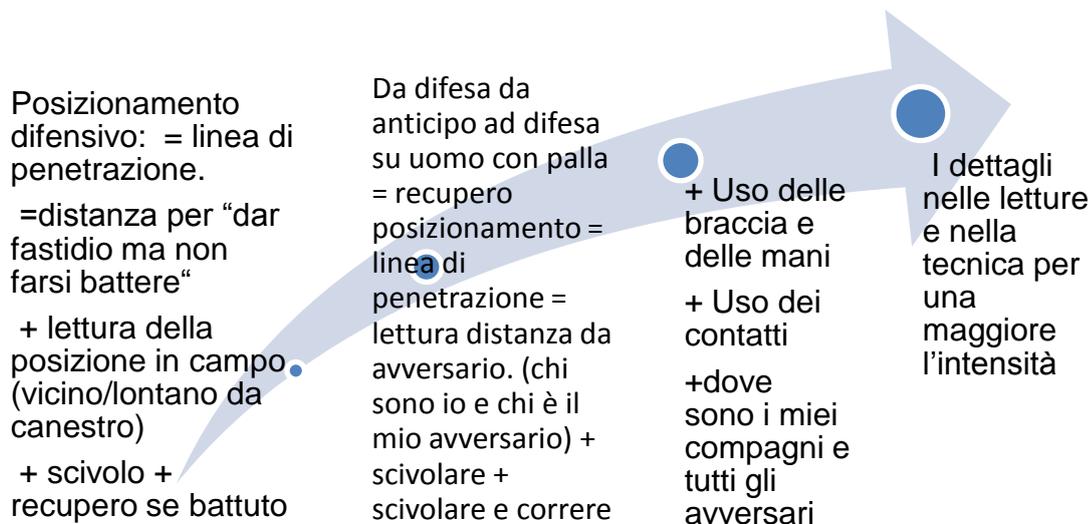
Conoscenze delle tre linee difensive

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

Conoscenze del concetto di lato forte e lato debole.

Possiamo partire nell'insegnare ai ragazzi di 12-13 anni del concetto della linea di penetrazione, lo stimolo da sfruttare è la voglia di rubare palla e quindi insegnare una difesa aggressiva.

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



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

DOVE SIAMO?

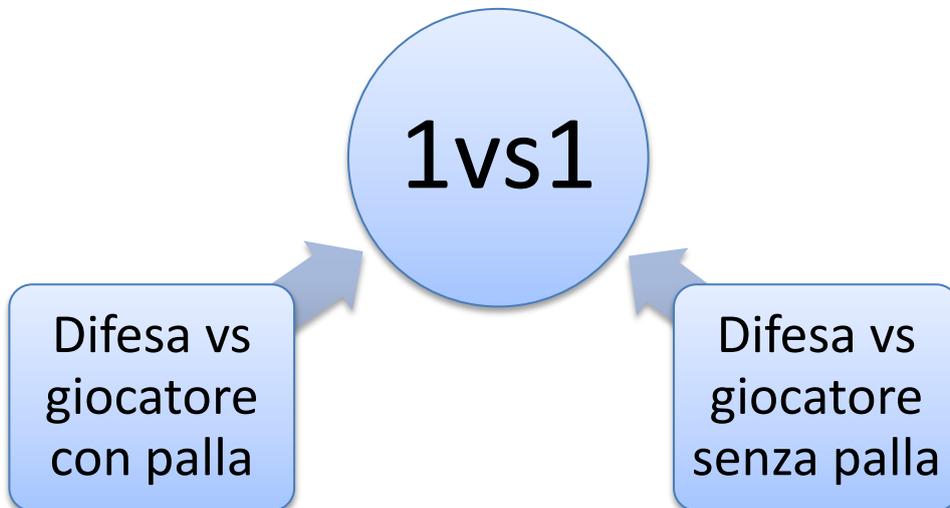
Posizionamento difensivo: linea di passaggio.(avversario non deve prendere palla) =distanza dalla palla + lettura della posizione in campo (vicino/lontano da canestro)

=

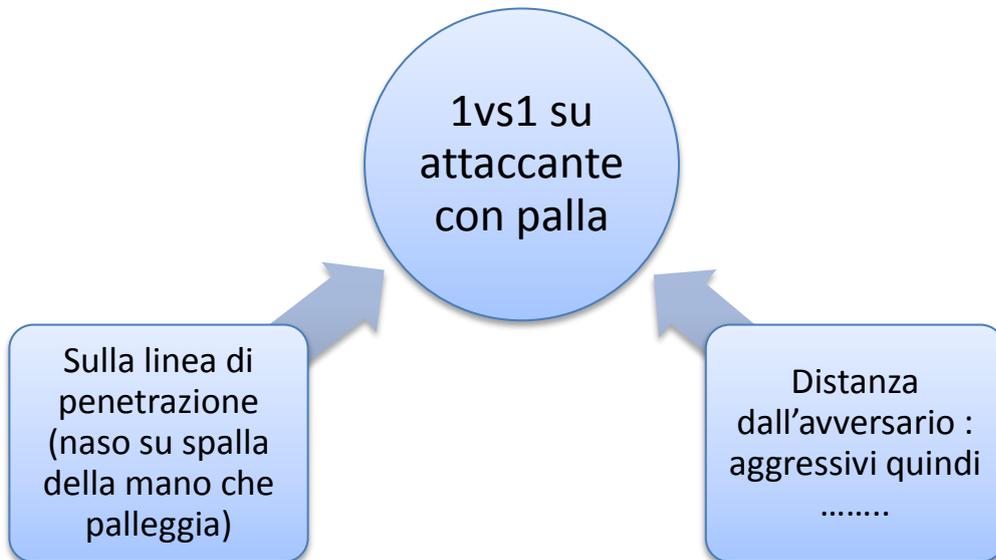
Posizionamento difensivo. Salto alla palla = recupero
posizionamento = linea di passaggio + anticipo chiuso

Posizionamento difensivo. Salto alla palla = recupero
posizionamento = linea di passaggio + anticipo aperto e chiuso + Uso dei contatti
+dove sono i miei compagni e tutti gli avversari

I dettagli nelle letture e nella tecnica per una maggiore intensità



12 -13 anni su attaccante con palla



Punti di insegnamento(Come)	
Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
Posizione fondamentale ...piegare le gambe	Guardare
Scivolamento uso dei piedi	Parlare
Scivolare più correre	Ascoltare
Uso delle mani	

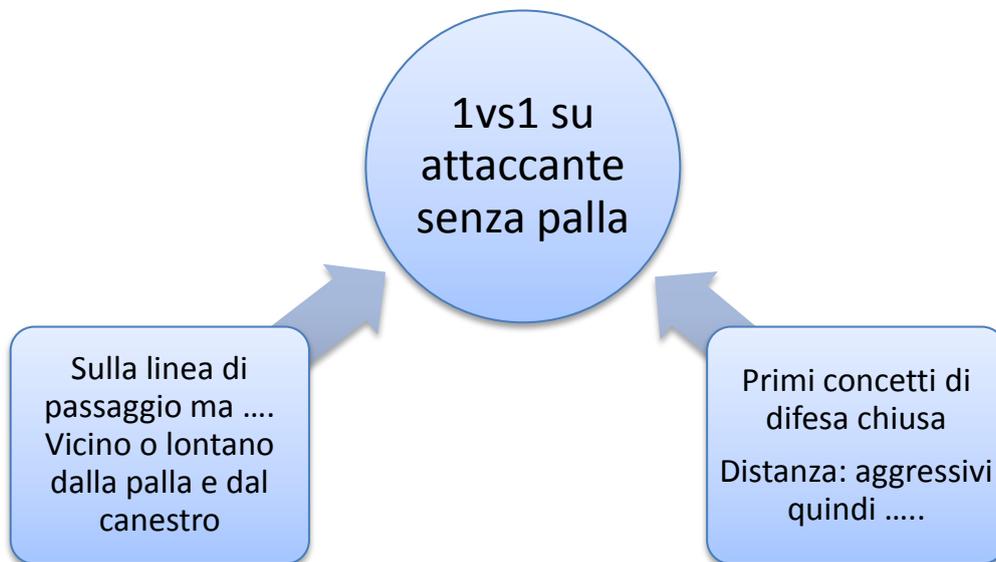
Quando

(tattica): L'avversario ha la palla in mano

E' importante insegnare il concetto di naso sulla spalla della mano che palleggia, stare sulla linea di penetrazione, difesa muro.

Insegnare il concetto di responsabilità individuale: non farsi battere.

12 -13 anni su attaccante senza palla



Punti di insegnamento(Come)	
Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
Posizione fondamentale ...piegare le gambe	Guardare
Scivolamento nell'anticipo chiuso	Parlare
Scivolare più correre	Ascoltare
Uso delle mani	

Quando (tattica): L'avversario non ha la palla in mano

Possiamo dare l'idea di stare ad un passaggio di distanza e a due passaggi, senza parlare di aiuto rotazioni ecc...

Iniziare a lavorare sull'idea di inserire 1 vs 1 nel contesto del 5 vs 5, facendo finta di aiuto.

1 vs 1 su giocatore con palla e senza palla

- Tagliafuori, contatto con avversario
- Rimbalzo, andare verso la palla e saltare

Concetti generali per giocatori 14-15 16 anni

- "Attaccare l'attacco".
- Non subire canestri facili

- Sempre nel 5 vs 5
- Difendere nel “mentre”
- Prime letture difensive

Obiettivo :

“transizione difensiva” Accoppiarsi nel minor tempo e nel miglior modo possibile

NO due difensori su un avversario + NO attaccante senza difensore + NO

“accoppiamenti sfavorevoli”

“Equilibrio” difensivo= pressione o contenere prima?

Posizionamento difensivo

La conoscenza delle tre linee:

- Linea di penetrazione
- Linea della palla
- Linea di passaggio
- Lato forte/lato debole
- Uso dei fondamentali tattici

Obiettivo (dopo corretta transizione): non farsi battere + pronti ad aiutare la squadra

Difesa aggressiva o di contenimento perché (fig 3.1)

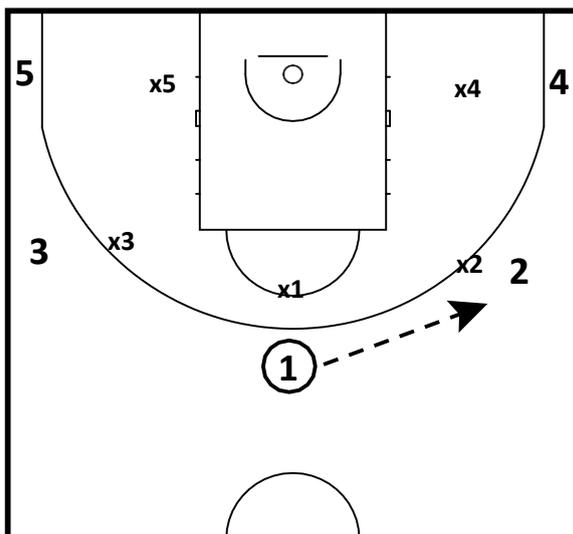


fig 3.1

Possizionamento lato debole lato forte (fig 3.2)

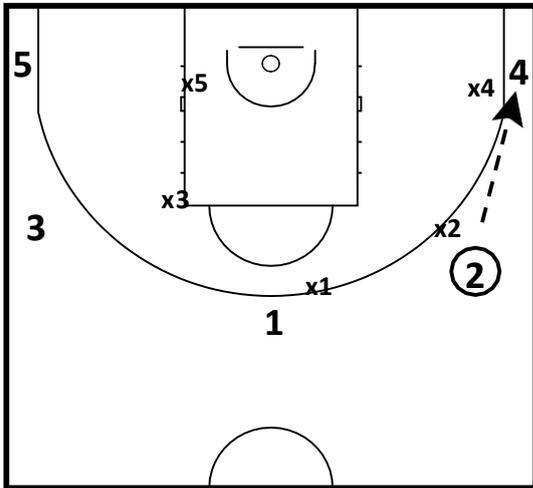


fig 3.2

Posizionamento difensivo con palla a 4 (fig 3.3)

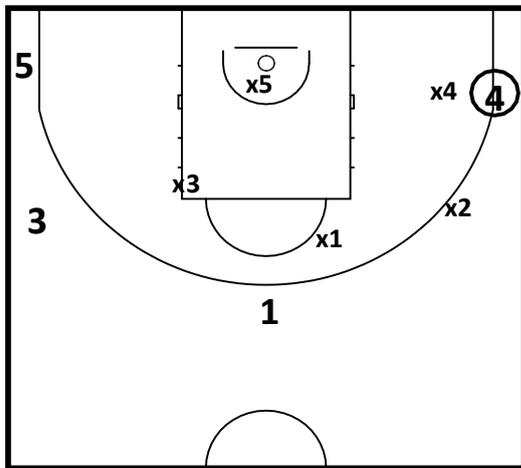


fig 3.3

Posizionamento difensivo 14-15...16 anni



Come (fondamentali tecnici)

- Posizione fondamentale
- Scivolamenti: uso dei piedi e della braccia
- Evoluzione: scivolare più correre

Come (fondamentali tattici)

- Guardare
- Parlare

Quando (tattica)

L'avversario ha la palla in mano

- Palla alta minore distanza
- Palla bassa maggiore distanza

Difesa su attaccante con palla

La difesa può essere di tipo:

- Aggressiva
- Di contenimento

Concetti generali

- Linea di penetrazione

- Difesa a muro: stare sempre tra la spalla del palleggiatore e il canestro, una mano traccia un eventuale tiro o passaggio e l'altra traccia una eventuale partenza in palleggio.
- Mani attaccano piedi contengono rispetto allo spazio.
- Salto alla palla per stare in equilibrio tra la palla e il canestro,
- Scivolare o correre per recuperare la posizione di muro qualora si è battuti.

Contenimento sulla palla

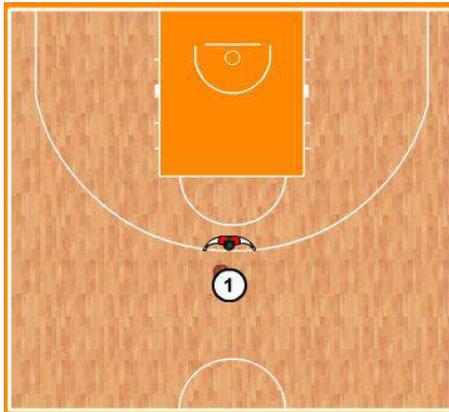


fig 3.4

Spazio/tempo = Palla bassa, braccio di distanza (fig 3.4)

Aggressivo sulla palla

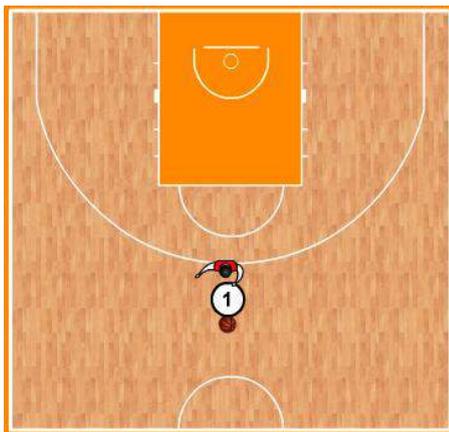


fig 3.5

Spazio/tempo = Palla alta accorcio la distanza andando sotto la palla. (fig 3.5)

Posizionamento difensivo contro giocatore con palla



1 vs 1 giocatore interno senza palla

POSIZIONAMENTO
Dove posizionarmi? In base a cosa?

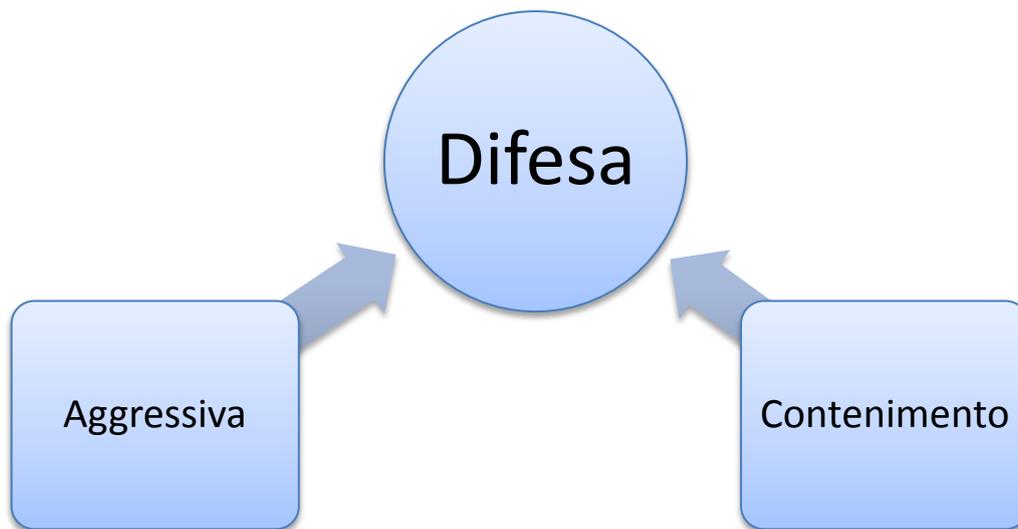
Punti di insegnamento(Come)	
Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
Posizione fondamentale	Guardare
Scivolamenti difensivi	Toccare
Scivolare + incrociare + recuperare + scivolare	Parlare
	Ascoltare

- Togliere o negare allineamento per evitare di far ricevere la palla nel punto dove l'attaccante vuole.
- Scelta difensiva
- Spezzare il taglio con body check per impedire di farsi tagliare davanti nell'area dei tre secondi.
- Conquistare la posizione che vuole l'attaccante per prendere vantaggio
- Muoversi nel mentre



14-15..16 anni

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



Aggressiva:

- Nega o ritarda la circolazione della palla
- Difesa aggressiva: stare con il tronco o il braccio sulla linea di passaggio
- Difesa meno aggressiva: braccio sulla linea di passaggio

Difesa Aggressiva (fig 3.6)

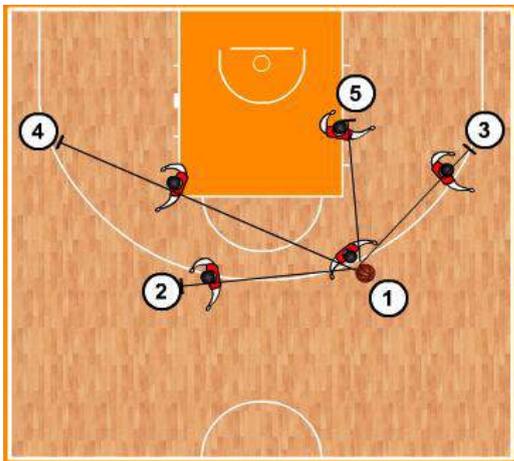


fig 3.6

Contenimento:

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

Difesa Contenitiva (fig 3.7)

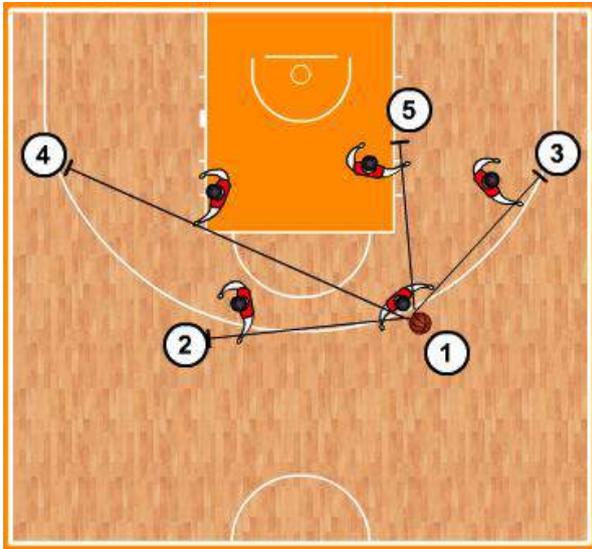
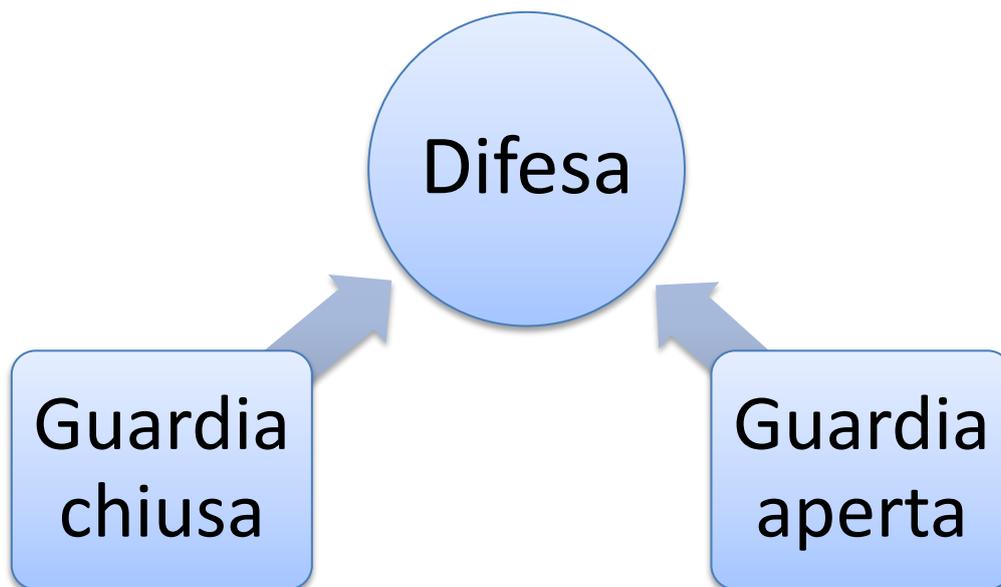


fig 3.7



Guardia chiusa

- Più aggressiva
- Priorità al giocatore senza palla
- Evita facili ricezioni e tagli davanti
- Rischio backdoor
- Meno visione del campo

Guardia aperta

- Più collaborativa perché posso vedere tutto il campo

- Occupare più spazio
- Aumenta la visione periferica
- No contatto visivo su backdoor

Caratteristiche guardia chiusa:

- Piedi reattivi rivolti verso l'attaccante
- Busto rivolto verso l'attaccante
- Gomito sulla linea di passaggio
- Testa che mantiene contatto visivo su uomo-palla
- Braccio di anticipo semiflesso con palmo della mano rivolto verso la palla (pollice rivolto verso il basso)

Caratteristiche guardia aperta:

- Vedere gli occhi dell'uomo che ha la palla
- Piedi attivi rivolti verso la metà campo
- Busto rivolto verso la metà campo
- Braccia semiflesse con palmo della mano rivolto verso la palla (pollice verso l'alto)
- Testa che mantiene vantaggio visivo uomo-palla.

Concetto di come recuperare su spostamenti della palla:

Non recuperare verso l'attaccante perché si rischia il taglio davanti ma recuperare sulla linea di passaggio. (fig 3.8)

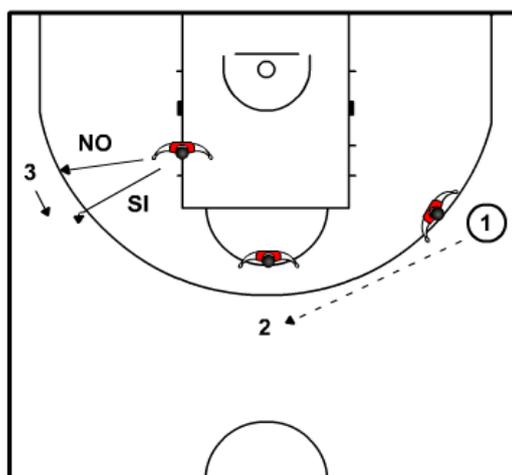


fig 3.8

Posizionamento difensivo su giocatore senza palla



Punti di insegnamento(Come)	
Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
Posizione d'anticipo	Guardare
Giro	Toccare
Cambio di guardia	Parlare
Scivolamenti difensivi	Ascoltare
Correre + posizione fondamentale + scivolamenti (close out)	
Body check	

1 vs 1 difesa da recupero (close out) (fig 3.9)

La tecnica (come)

- Recuperare con passi ampi la distanza che mi separa dall'attaccante
- Più mi avvicino alla palla più accorcio i miei passi perché devo dalla corsa iniziare a scivolare per non far concretizzare un vantaggio all'attacco.

- Quando sono vicino all'attaccante eseguo una finta di salto dissociando gli arti inferiori da quelli superiori
 - Uscire con la mano corrispondente alla mano di tiro
 - Devo recuperare con il naso sulla spalla interna
- La Tattica (quando)
- Quando sono in ritardo nel tempo di recupero
 - Devo recuperare su lato debole su passaggio rapido.



fig 3.9

1vs 1 giocatore interno con palla

Punti di insegnamento(Come)	
Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
Posizione fondamentale	Guardare
Scivolamenti difensivi	Toccare
Scivolare + accorciare la distanza + braccia ad ostacolare (tiro = braccia su)	Parlare

- Avanbraccio per contatto
- Togliere la sedia (appoggio)
- Resistere

1 vs 1 su giocatore con palla e senza palla

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 5

Contro giocatore interno senza palla

POSIZIONAMENTO

Dove posizionarmi?

In base a cosa?

Punti di insegnamento(Come)	
Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
Posizione d'anticipo	Guardare
Giro	Toccare
Scivolamenti difensivi	Parlare
Body check	

1 vs 1 giocatore interno senza palla

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

Punti di insegnamento(Come)	
Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
Posizione fondamentale	Guardare
Scivolamenti difensivi	Toccare
Scivolare + accorciare la distanza + braccia ad ostacolare (tiro = braccia su)	Parlare

1 vs 1 giocatore interno con palla

- Avanbraccio
- Togliere la sedia
- Contatto
- Resistere

I fondamentali con palla 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

Il palleggio serve per prendere e mantenere un vantaggio, per stabilire equilibrio.

Errori generali

Tecnici

Posizione della mano sulla palla

Spinta con il palmo della mano

....

Tattici

Abuso del palleggio

Lettura del cambio di mano da fare

...

Palleggio

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

Proposta Formatore Carlo Mariotti

1vs1 Difesa senza palla Anticipo



1c1 DIFESA - Senza Palla - ANTICIPO

Arrivazione → Mobilità Articolare

#1 Scivolamento Frontale
 U12/13 s. palla
 U14/16 1 pallone
 U18 1 pallone max.
 Focus:

#2 1c0 Anticipare (2 palloni) (1 pallone)
 Focus: Riconoscere linea passaggio / Visione periferica
 Tecnica cambio guardia → Tosta + braccia

#3 1c1 con App. - SALTARE ALLA MACCA (olimpiatico)
 Focus: posizionamento dif mentre la palla è in volo
 uso braccia

#4 1c1 con App. - 3" PER ATTACCARE

#5 1c1 con App. - PARTENZA DINAMICA DA LD
 Focus: recupero anticipo

#6 2c2 con App. - ATTACCO SI MUOVE DOPO CONTATTO VISIVO
 Focus: posizionamento difensivo

#7 3c3
 U12/13 → 14 → 15/16 → 18
 SPAZIO/TEMPO CHI SONO IO CHI È LUI
 SPAZIO/TEMPO CHI SONO IO CHI È LUI
 SPAZIO/TEMPO CHI SONO I MIEI COMPAGNI CHI SONO I MIEI AVVERSARI

#8 3c3 con App.
 Focus: Pos. dif. Salto alle palle dif. taglio Concetto "OGGI/CONTEN/TEMPO"
 } GUARDIA CHIUSA 12/13
 } GUARDIA APERTA 16/18

Modulo 4

Collaborazioni offensive: 12-15...16 anni

Strumenti Tecnici - Tattici

Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
Spaziature	Guardare
Triangoli	Toccare
Dai e vai	Parlare
Dai e cambia	Ascoltare
Dai e segui	

Contestualizzazione

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

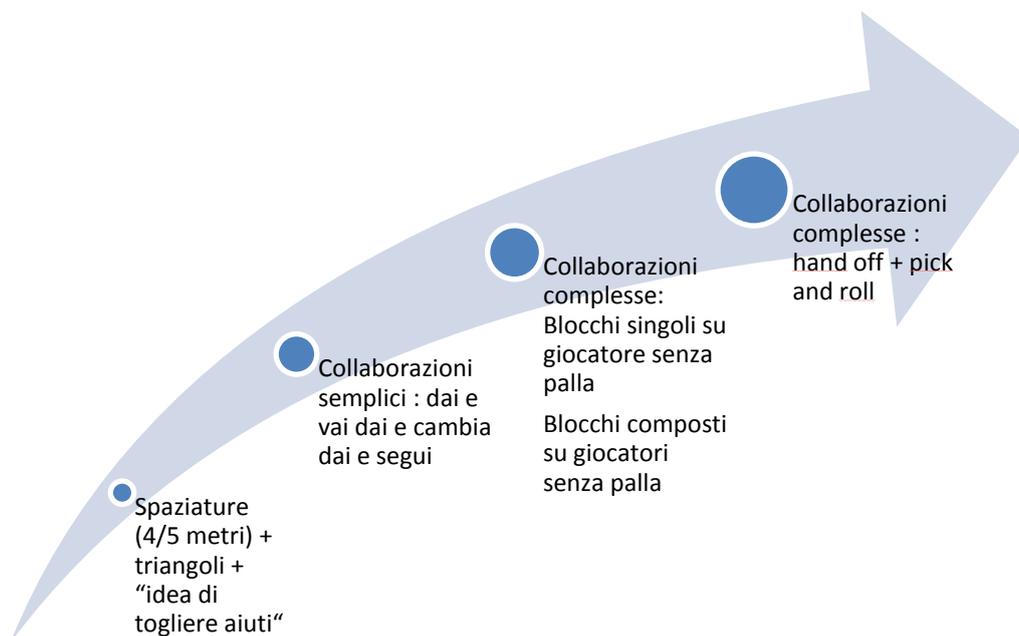
Sviluppo della lezione

Formula:

Conquista dello spazio vantaggioso per mantenere un vantaggio collaborando

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

Ettore Messina



Suddivisione si spazi interni e spazi esterni (fig 4.1)

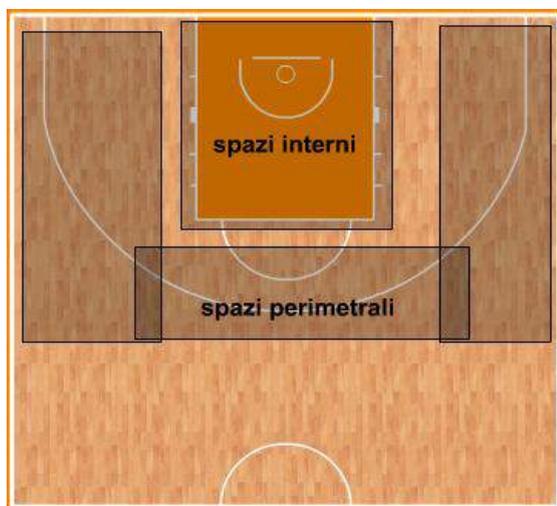


fig 4.1

Collaborazioni offensive 12-13 anni

Come multiplo di 1 vs 1

Situazioni di 1 vs 1 con palla

Situazioni di 1 vs 1 senza palla

Dobbiamo cominciare a far rispettare gli spazi e tempi, insegnare il concetto di precedenza identificando lo spazio libero e occupato e giocare in autonomia e collaborazione

Non abbiamo ruoli e schieramenti predefiniti

Strumenti

- Tecnica tattica passaggio
- Tecnica tattica del palleggio
- Fondamentale tattico: Guardare
- Fondamentali individuali senza palla (cambio di direzione e di velocità)
- Posizionamento
- Partenze

Verificare

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

Collaborazioni offensive 14-15...16 anni

Evoluzione dell'1 vs 1

Le situazioni di 1 vs 1 con e senza palla ricerca migliore dei tempi e degli spazi

Collaborazioni

Dai e vai

Dai e segui

Dai e cambia

Lavorare sulla lettura delle situazioni.

Riepilogando una situazione random di collaborazione può essere:

Collaborazioni 12-13 anni

Penetro e scarico

Tagli

Collaborazioni 14-15-16 anni

Dai e vai

Dai e cambia

Dai e segui

Lettura

Collaborazioni 16-17 anni

Blocchi ciechi

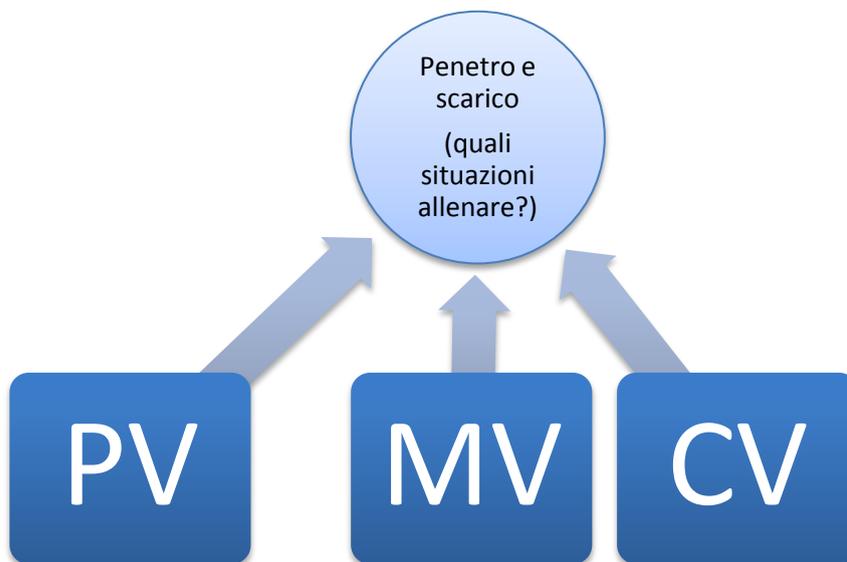
Hand off

Blocchi su giocatore senza palla

(blocchi semplici/blocchi complessi)

Collaborazioni 17-18 anni

Blocchi su giocatori con palla (Pick and roll, pick and pop)



Vantaggio preso dal palleggio

Condizioni:

- Muoversi insieme; nel momento un giocatore in palleggio attacca, cambia l'atteggiamento difensivo gli altri si devono muovere insieme in conseguenza al vantaggio preso dal palleggiatore
- Farsi vedere: collaborare con il giocatore con palla che ha preso vantaggio con una penetrazione
- Posizionamento (penetra e scarica): occupare SPAZI VANTAGGIOSI per M. V. Si gioca in autonomia e collaborazione
- No schema predefinito

- Movimento dei giocatori per M.V. essenziali per le collaborazioni
 Dai e vai / cambia / segui: multipli di 1c1 (fondamentale tattico **GUARDARE**
→ RICONOSCERE)
 Tagli (cambi di direzione e velocità): **SPAZIO/TEMPO...EQUILIBRIO**
 Come prendere e mantenere un vantaggio con il penetra e scarica (fig 4.2, fig 4.3)

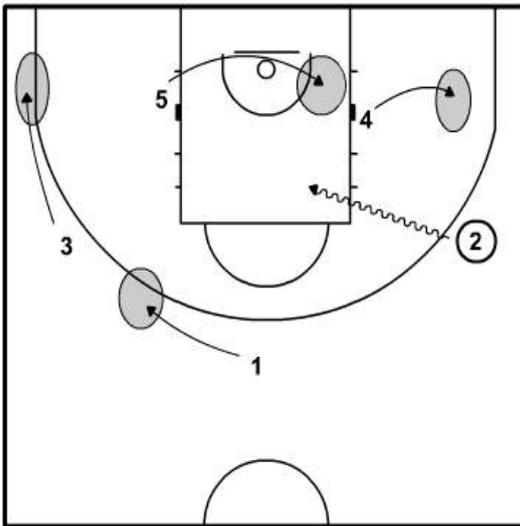


fig 4.2

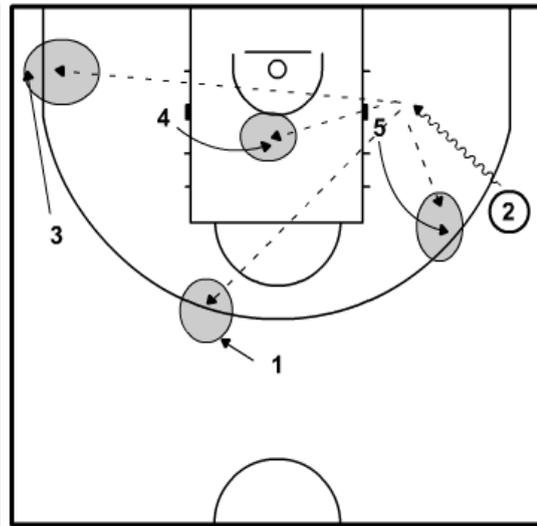


fig 4.3

Possibilità dopo la prima penetrazione:

- 1) Tiro ad alta percentuale
- 2) Seconda penetrazione
- 3) Giocare secondo passaggio

I tipi di collaborazioni possono essere con giocatori esterni sul perimetro, o con giocatore interni e tra giocatori esterni e interni

Penetra e scarica: Collaborazioni e tre sul perimetro (fig 4.4)

2 parte in palleggio sul fondo. 1 e 3 si posizionano in maniera tale da essere in visione.

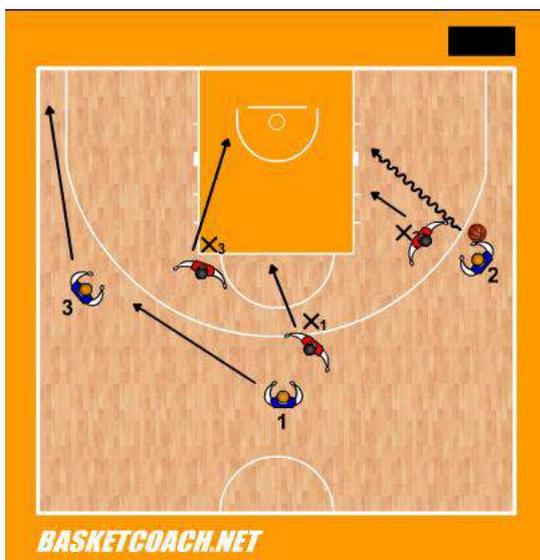


fig 4.4

Penetra e scarica: Collaborazioni due esterni e un interno (fig 4.5)

- 2 penetra sul fondo, 4 si muove spaziandosi sul centro (regola dell'orologio, in opposizione allo spostamento della palla). 4, contro la rotazione di X3, si "siede" sul ginocchio dell'avversario in aiuto. 2 ha in visione 4 dentro l'area e 1 e 3 spaziatosi sul lato debole.

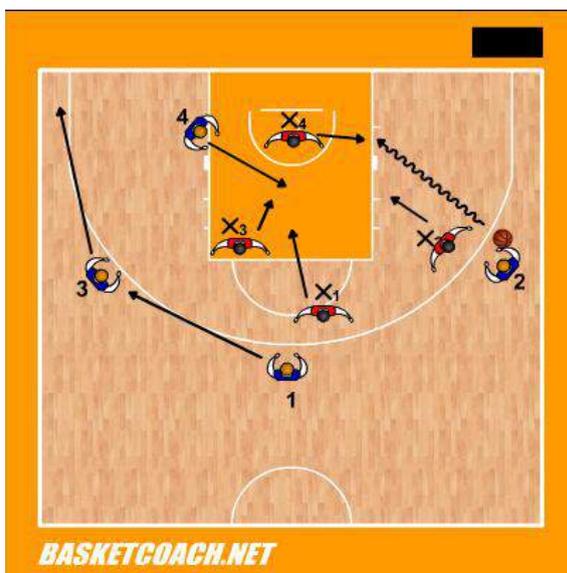


fig 4.5

Gioco di tagli:

Capacità di attaccare il canestro senza palla, tagliando sopra o sotto il posizionamento del difensore

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

Dai e vai (fig 4.6)

Come? (Tecnica)	Quando? (Tattica)
Palleggio/passaggio	Difensore fuori equilibrio
Finte	Spazio vantaggioso
Cambio di velocità	
Cambio di direzione	
Giro frontale/dorsale	

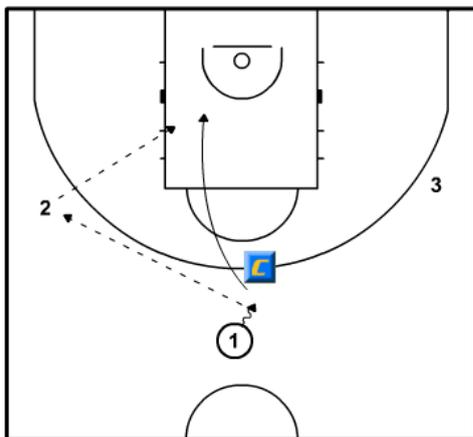


fig 4.6

La tecnica : come?

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

La tattica : quando?

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

Dai e segui (fig 4.7)

Come? (Tecnica)	Quando? (Tattica)
Cambio di velocità	Difensore fuori equilibrio
Cambio di direzione	Spazio vantaggioso vicino alla palla (area piena)

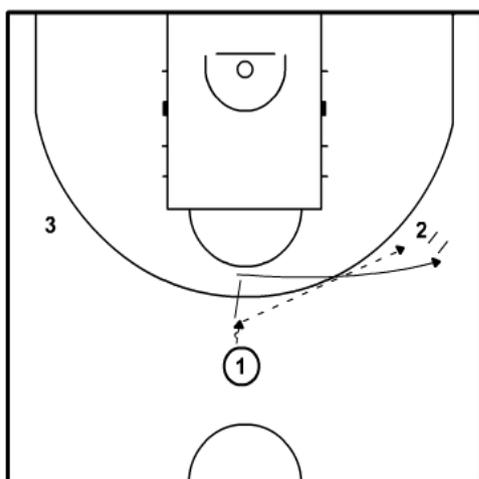


fig 4.7

La tecnica : come?

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

La tattica : quando?

1 deve leggere l'atteggiamento del proprio difensore dopo aver passato la palla, leggere il vantaggio acquisito dopo aver ricevuto il passaggio consegnato da 2. 2

deve scegliere il tempo nel quale eseguire in base allo spazio disponibile, un giro frontale o dorsale, il passaggio consegnato.

Dai e cambia (fig 4.8)

Come? (Tecnica)	Quando? (Tattica)
Cambio di velocità	Difensore fuori equilibrio
Cambio di direzione	Spazio vantaggioso lontano dalla palla

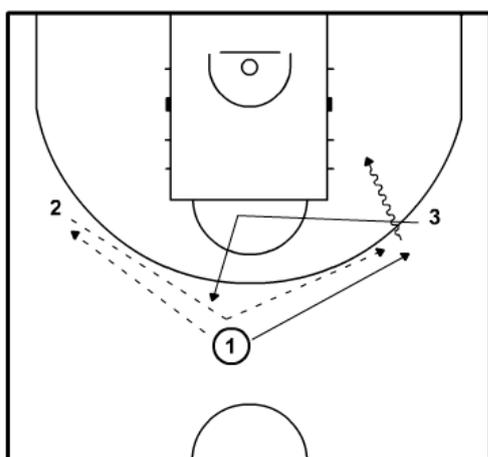


fig 4.8

La tecnica : come?

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

La tattica : quando?

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

Triangoli (fig 4.9)

Come? (Tecnica)	Quando? (Tattica)
Giro	Guardare
Arresti	Toccare
Passaggio	

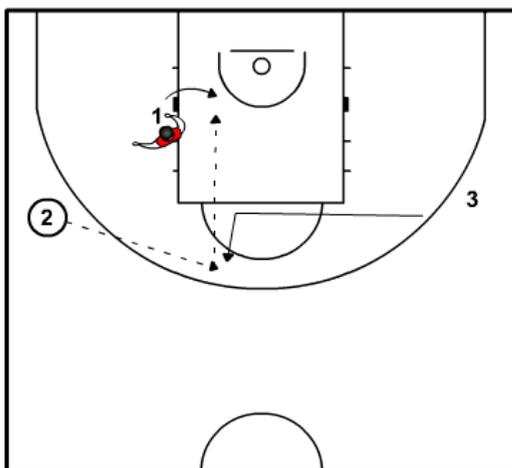


fig 4.9

La tecnica : come?

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

La tattica : quando?

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

Il Passaggio

A cosa servono?

Per mantenere un vantaggio

Errori Generali

Tecnici

Mancanza di frustata finale

Mancanza di distensione delle braccia nei passaggi lunghi

....

Tattici

Scelta del passaggio da utilizzare

Lettura errata se passare o tirare o palleggiare

....

I tipi di passaggio possono essere a due mani o a una mano

Passaggi a due mani

Dal petto

Sopra la testa

Due mani laterale

Passaggio consegnato

Passaggi a una mano

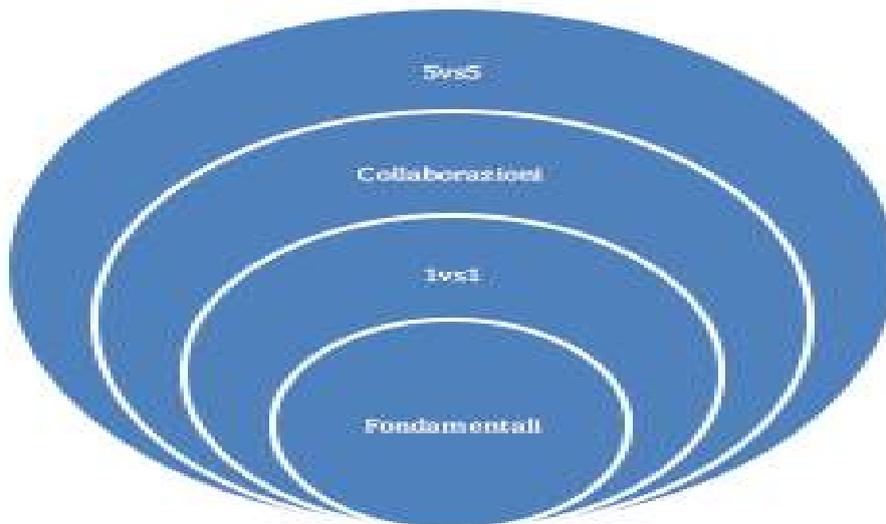
Baseball

Una mano laterale

Una mano dal palleggio

Formula:

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



Costruzione attacco 12-13 anni

Prendere Vantaggio:

1 vs1 con palla

- Da partenza
- Da palleggio

1 vs 1 senza palla

- Tagli

Mantenere Vantaggio:

1 vs1 con palla

- Palleggio
- Passaggio

1 vs 1 senza palla

- Tagli
- Posizionamento statico/dinamico per i triangoli offensivi

Le situazioni da allenare

- Gestione del passaggio dal minibasket al basket
- 1 vs 1 nel 5 vs 5
- Primi concetti di contropiede
- Riconoscere posizioni in campo e situazioni di vantaggio

Costruzione attacco 14-15 anni

Prendere Vantaggio:

1 vs1 con palla

- Da partenza
- Da palleggio

1 vs 1 senza palla

- Tagli

Mantenere Vantaggio:

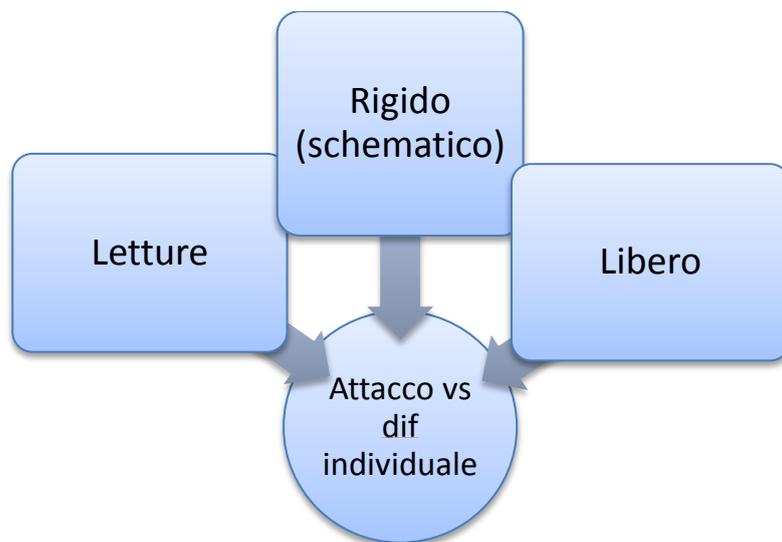
1 vs1 con palla

- Palleggio
- Passaggio

1 vs 1 senza palla

- Tagli
- Posizionamento statico/dinamico per i triangoli offensivi
- Dai e vai
- Dai e cambia
- Dai e segui

La costruzione di un gioco in attacco serve per prendere individualmente o di squadra e mantenere individualmente o di squadra un vantaggio per eseguire tiri ad alta percentuale (concretizzare)



Idee di attacco:

Distinzione: tra squadra giovanile e squadra senior

Settore giovanile:

Fasi didattiche:

- Scelta del modello
- Come prendo vantaggio?
- Come lo mantengo?

Costruzione:

- Presentazione 5 vs 0
- Dal 3 vs0 al 5 vs 5

Caratteristiche:

- Contropiede
 - 1 vs1
 - Utilizzo giocatori in tutte le posizioni
 - Creare situazioni adatte alle caratteristiche del singolo
 - Sistema flessibile e coerente, con regole elastiche
 - Riferimento ai postulati
 - Stessi fondamentali per uomo e zona
 - Verifica continua attraverso le situazioni di gioco
- Analizziamo come P.V. da 1 vs 1 con e senza palla

- 1 vs 1 con palla fronte

- 1 vs 1 senza palla fronte (tagli)
- 1 vs 1 con palla spalle
- 1 vs 1 senza palla spalle
- Blocchi ciechi
- Blocchi semplici
- Come M.V.:
- Posizionamento
- Passaggio
- Palleggio
- Tagli
- Blocchi semplici
- Passo e dilato (dalla punta).
- Cambi di lato (precedenze).
- Tagli in opposizione alla palla.
- 1c1 con palla da ribaltamento.
- Palla al post basso → taglio dal post alto.
- Riempire l'area con TAGLI e PALLEGGIO.
- Uso dei TRIANGOLI.
- Mantenere AUTONOMIA da ricezione (1c1 in autonomia).

5 vs 0 (Passaggio in ala non anticipato) (fig 4.10) (fig 4.11)

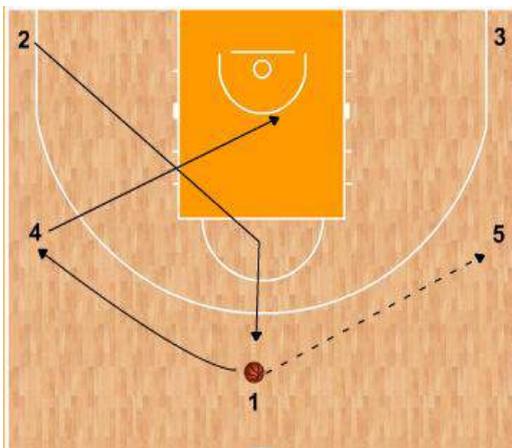


fig 4.10

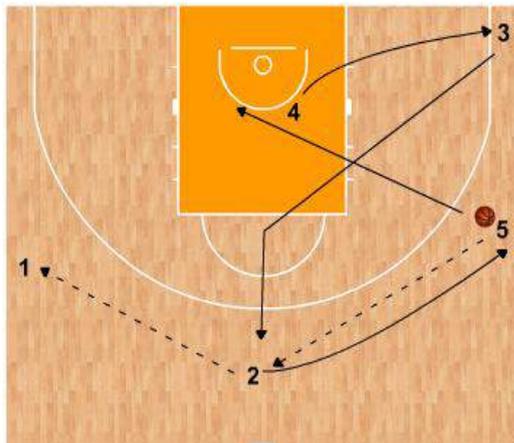


fig 4.11

5 vs 0 (Passaggio in ala anticipato) (fig 4.12, 4.13)

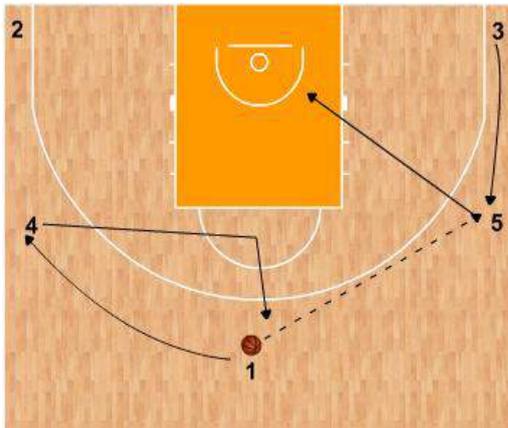


fig 4.12

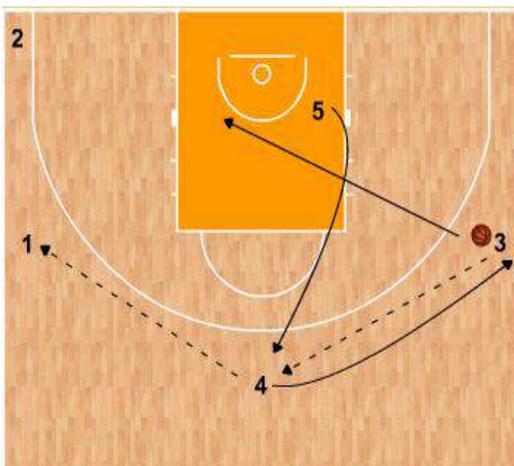


fig 4.13

Ribaltamento con angolo vuoto (fig 4.14)

3 Vs 0

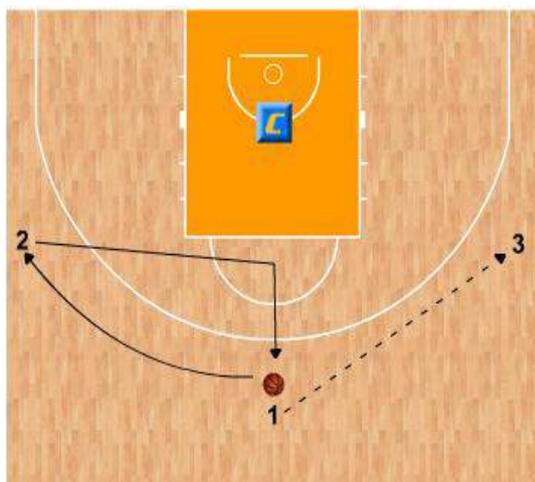


fig 4.14

Area Piena (fig 4.15)

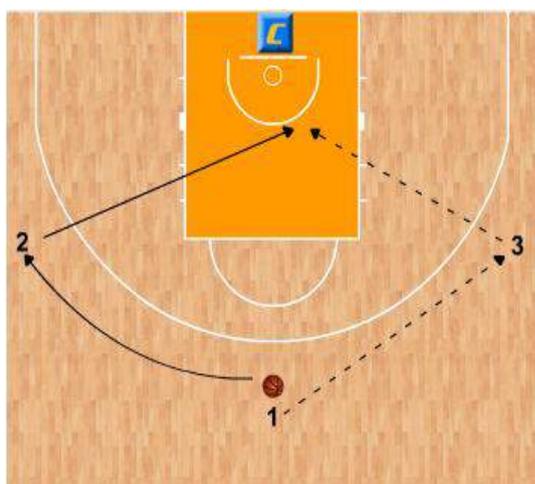


fig 4.15

Area Vuota

3 vs 0 (giocare su un ¼ di campo; sbracciata) (fig 4.16)

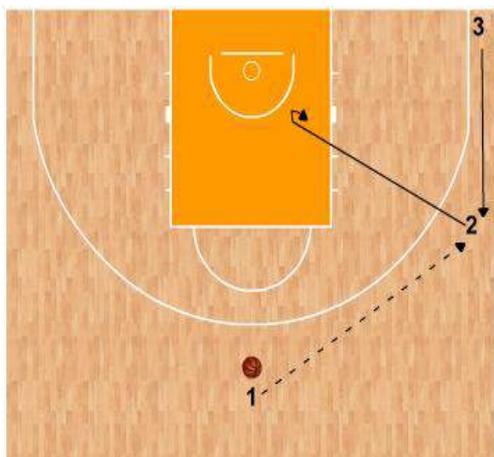


fig 4.16

3 vs 0 (ribaltare il lato) (fig 4.17)

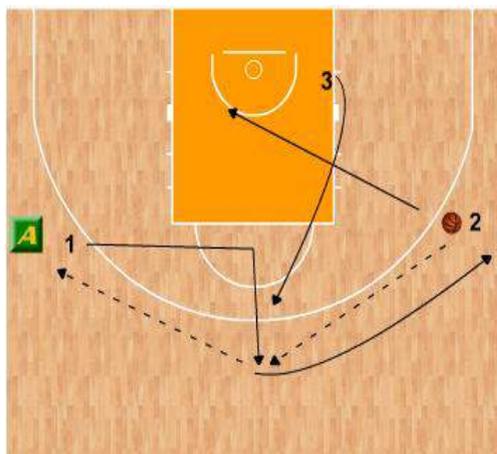


fig 4.17 Angolo vuoto

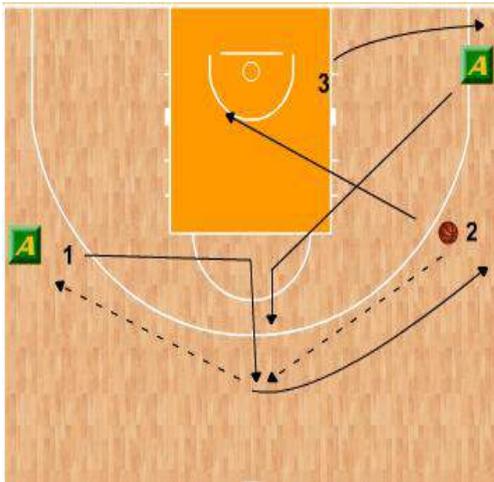
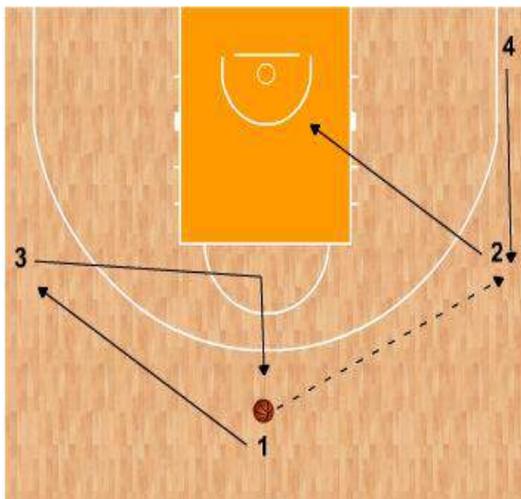


fig 4.18 Angolo pieno

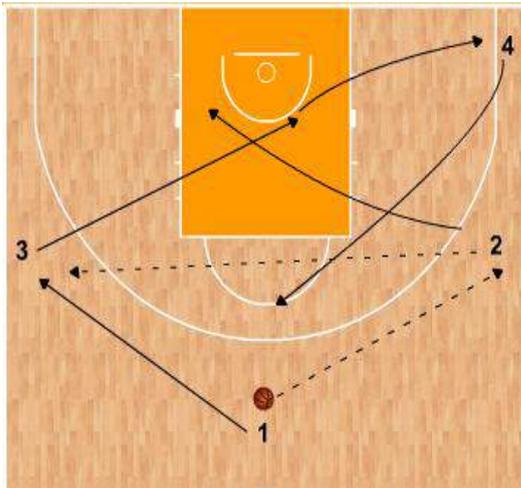
4 vs 0 (possibili situazioni di partenza)

Backdoor (fig 4.19)



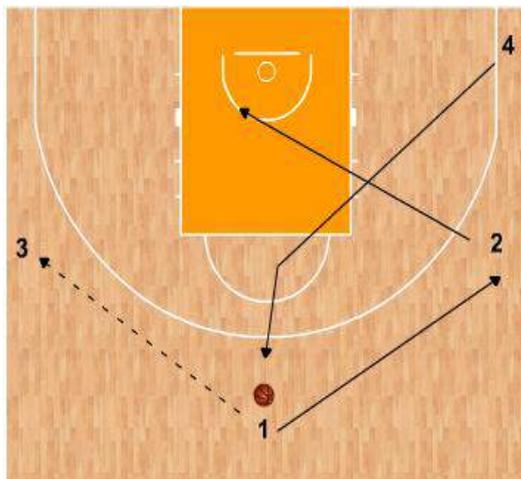
(fig 4.19)

Skip (fig 4.20)



(fig 4.20)

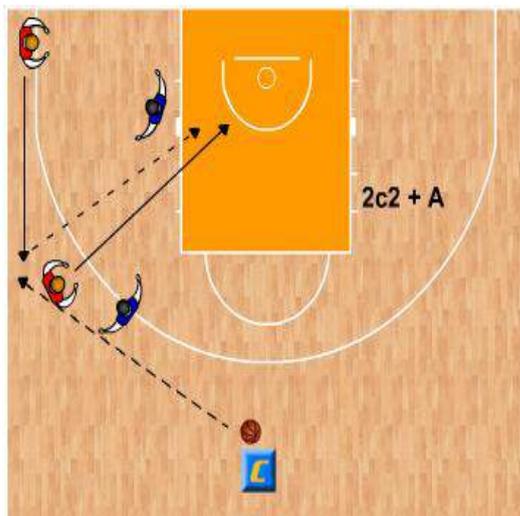
Tagli in opposizione (fig 4.21)



(fig 4.21)

Situazioni da allenare

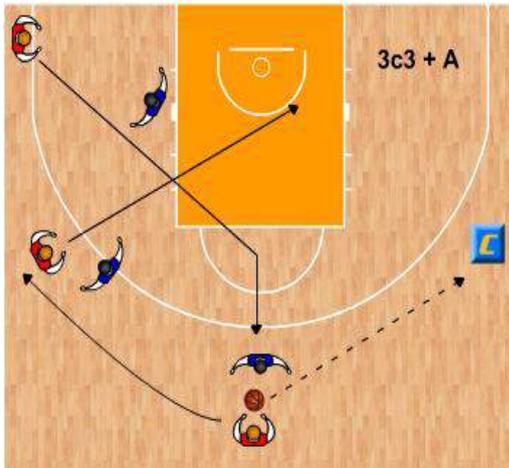
Esercitazioni con appoggio (allenatore) perché è in grado di gestire meglio i tempi della collaborazione. (fig 4.22)



(fig 4.22)



(fig 4.23)



(fig 4.24)



(fig 4.25)

Cosa si può fare?: **DAI E VAI, DAI E CAMBIA, DAI E SEGUI.**

Modulo 5

Collaborazioni offensive: 16-18...19 anni

Costruzione attacco: 16-18...19 anni

Strumenti Tecnici - Tattici

Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
Cambi di velocità	Guardare
Cambi di direzione	Toccare
Posizione fondamentale	
Arresti	
Finte	
Giri	

Contestualizzazione

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

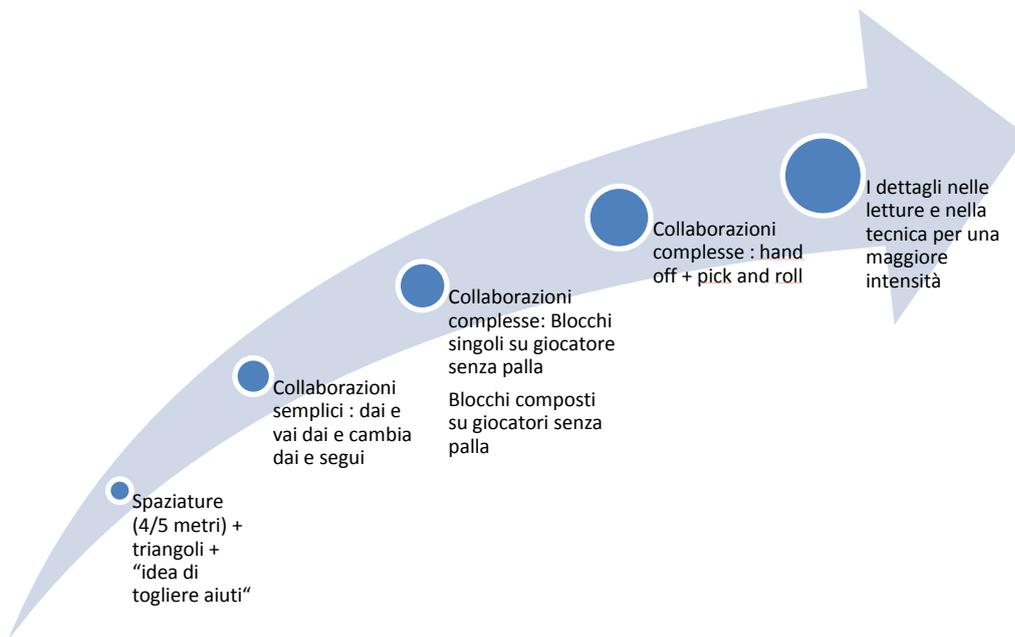
Sviluppo della lezione

- 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: 1 vs 1 con e senza palla e le collaborazioni semplici e collaborazioni complesse.

Collaborazioni offensive 16- 17-18 ...19 anni

Formula:

Conquista dello spazio vantaggioso per mantenere un vantaggio collaborando



Evoluzione dell' 1 vs 1, vuol dire che ciò che abbiamo inserito in precedenza ci serve per giocare con i blocchi.

Quando (tattica)	Come (fondamentali tecnici tattici)
Difensore a contatto = partenza	Partenza reverse Partenza spagnola
Difensore lontano = tiro	In sospensione
	Guardare Toccare

Maggiore cura dei dettagli nelle partenze e nelle situazioni di 1 vs 1 under 15.

Collaborazioni offensive 16 anni

Evoluzione dell'1 vs 1

Le situazioni di 1 vs 1 con e senza palla ricerca migliore dei tempi e degli spazi

Collaborazioni

Dai e vai

Dai e segui

Dai e cambia

Lavorare sulla lettura delle situazioni.

Nozioni sui blocchi lontano dalla palla

Migliore cura dei fondamentali spazio/tempo ... i fondamentali

Collaborazioni offensive 16-17 anni

Formula

Prendere e mantenere un vantaggio insieme ai compagni

Obiettivo:

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

I blocchi come strumento per:

- Prendere Vantaggio il bloccato
- Mantenere vantaggio il bloccante
- Esecuzione dei fondamentali
- Gioco dei piedi
- Uso degli spazi
- Timing

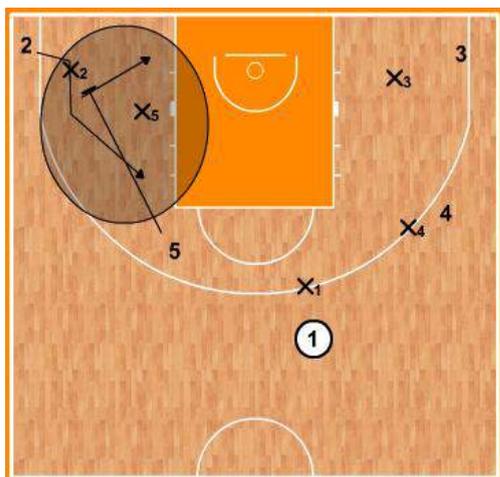


fig 5.1 per prendere un vantaggio

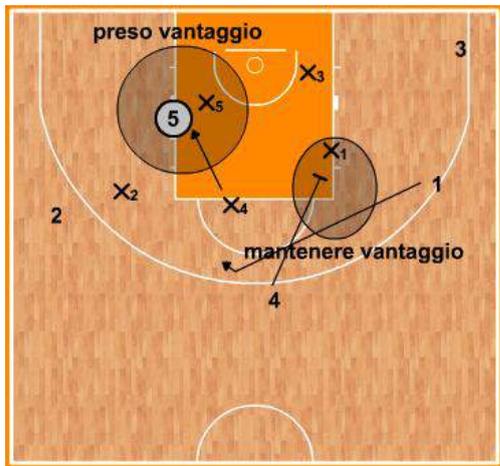
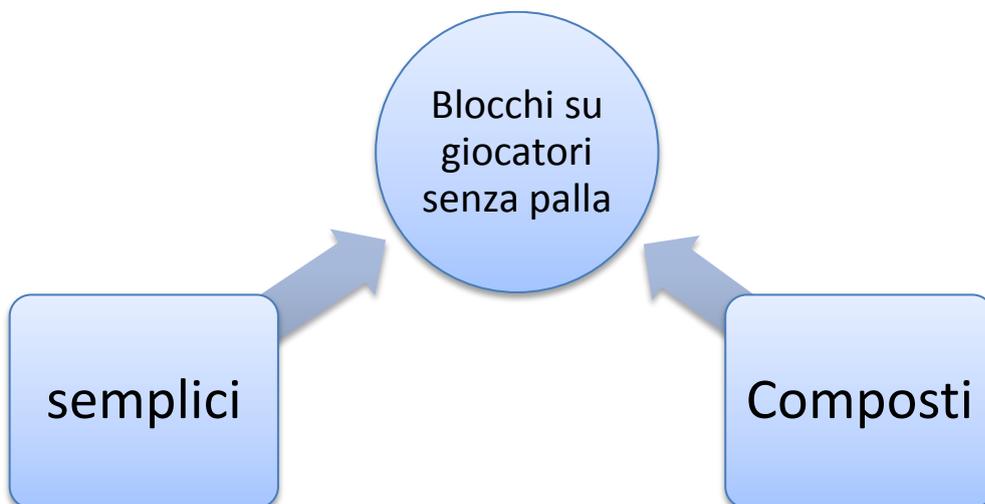


fig 5.2 per mantenere un vantaggio

Prerequisiti:

- Dare sempre due linee di passaggio
- Sottolineare opportunità del bloccante
- Posizione corretta del passatore rispetto al blocco



Tecnica e tattica del bloccante

Cosa deve saper fare tecnicamente

- Posizione fondamentale
- Cambio di velocità
- Partenza senza palla per ricevere
- $\frac{1}{4}$ di giro
- Cambiare l'angolo di blocco

Cosa deve saper fare tecnicamente

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

Tecnica e tattica del bloccato

Cosa deve saper fare tecnicamente

- Cambio di direzione e velocità
- Finte
- Presa

Cosa deve saper fare tatticamente

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

Tecnica e tattica del passatore

Cosa deve saper fare tecnicamente

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

Cosa deve saper fare tatticamente

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

Blocco Cieco

Come (Tecnica)	Quando (Tattica)
Cambio di velocità	Situazione difesa aggressiva
Cambio di direzione	
Blocco (arresto) più giro	
Passaggio	

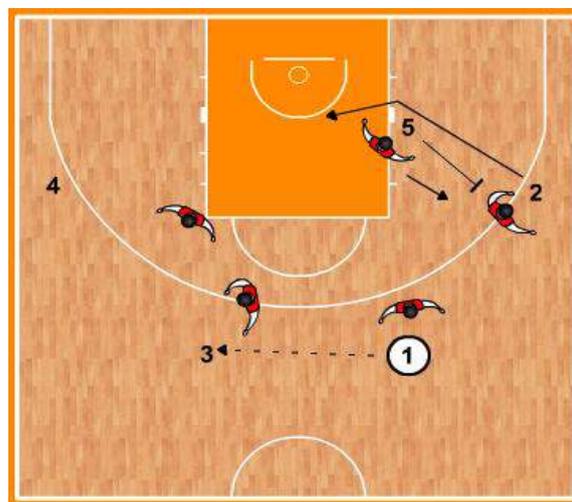


fig 5.3

#15



fig 5.4

Il giocatore che deve sfruttare il blocco cieco solitamente, tiene impegnato il suo diretto avversario e dopo aver effettuato il passaggio è pronto a sfruttare il blocco cieco. Mentre la palla è in volo è il momento per 3 di portare un blocco cieco per 2. Dopo il blocco, dare sempre una seconda linea di passaggio. (fig 5.4)

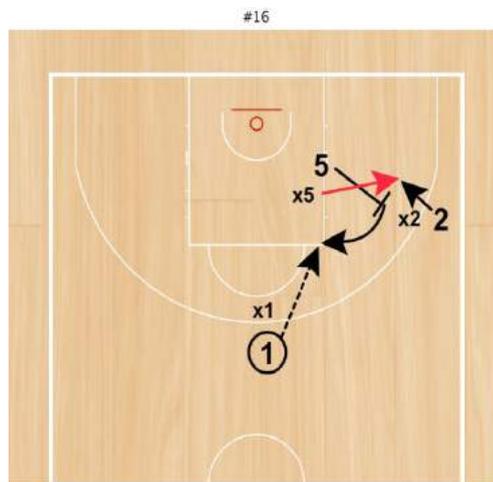


fig 5.5

Può verificarsi che x5, difensore del bloccante, effettua un bodycheck per impedire il taglio di 2. Il giocatore 5 leggendo la situazione si apre verso il gomito del tiro libero. (fig 5.5)



fig 5.6

il difensore x2 decide di tagliare il blocco. 5 migliora l'angolo di blocco, cambia l'angolo di blocco per permettere ad 1 il passaggio in angolo. (fig 5.6)

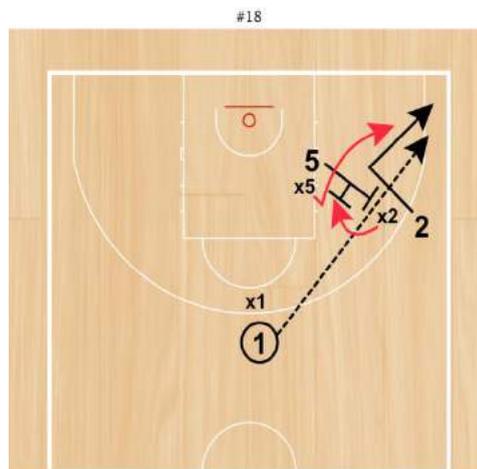
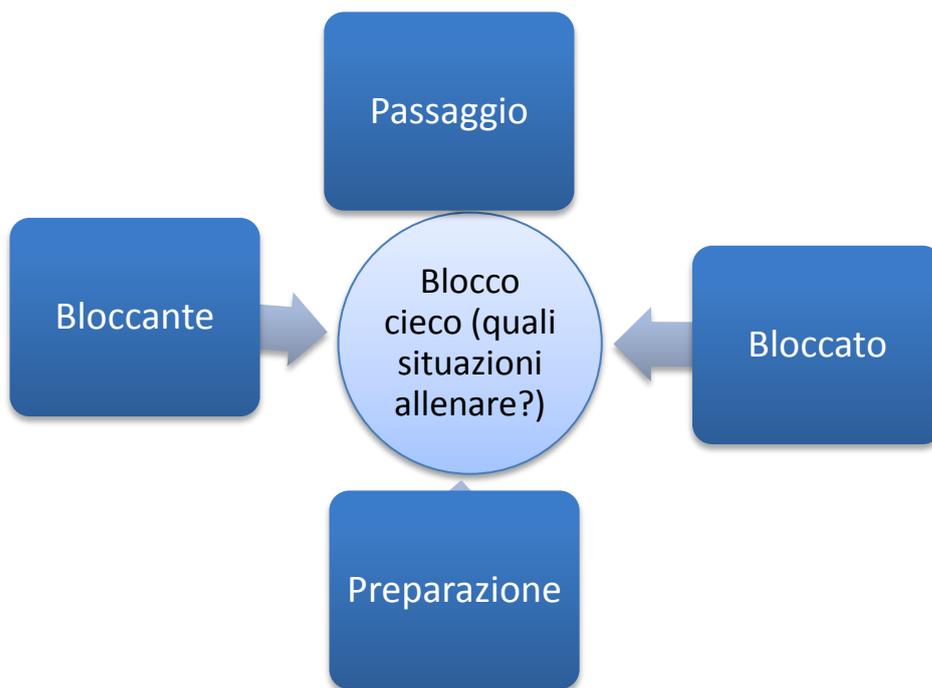


fig 5.7

La difesa può anche decidere di effettuare un cambio difensivo. In questo caso 2, dilata lo spazio occupando la posizione in angolo. (fig 5.7)



Blocchi diagonali

Difensore del bloccato che rimane sul blocco

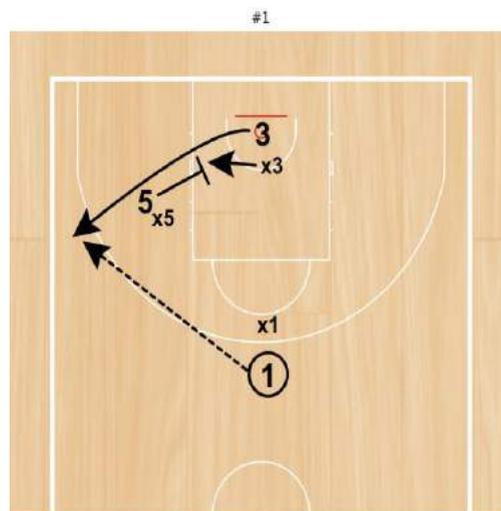


fig 5.8

Il giocatore 3 sfrutta il blocco e leggendo che x3 è rimasto sul blocco, esce per tirare. Il giocatore 5 che ha bloccato va a rimbalzo. (fig 5.8)

Difensore del bloccato insegue



fig 5.9

3 sfrutta il blocco di 5 e leggendo che il suo difensore x3 lo insegue, effettua un curl stretto per ricevere da 1 e andare a concludere. Il giocatore 5 dopo il blocco si apre per fornire la seconda linea di passaggio. (fig 5.9)

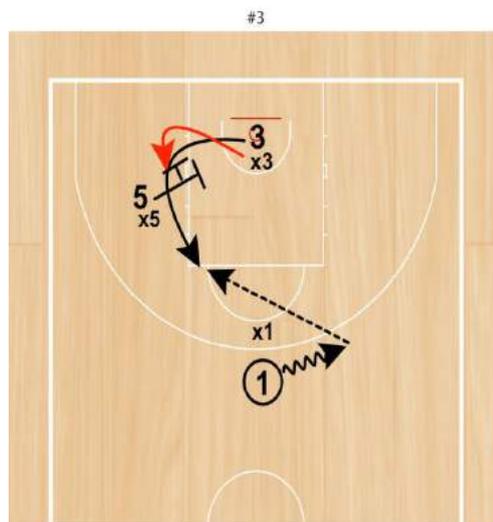


fig 5.10

Il bloccante 5, che sta leggendo la situazione, vedendo che il difensore del bloccato x3 sta inseguendo l'attaccante 3, può cambiare o meglio "migliorare" l'angolo di blocco, tramite uso del perno del piede interno ed effettuando un giro dorsale. (fig 5.10)

Difensore del bloccato passa in mezzo



fig 5.11

La difesa decide di tagliare il blocco (passare in mezzo). Questo comporta che il difensore del bloccato deve passare tra il bloccante 5 e il suo compagno x5. In questo modo x3 può tagliare il blocco. Gli attaccanti leggendo la situazione difensiva modificano il loro comportamento. (fig 5.11)

Difensore del bloccato cambia



fig 5.12

La difesa sceglie di eseguire un cambio, gli spazi devono essere dilatati per sfruttare al meglio i miss match (1c1 sul perimetro dell'esterno e/o 1c1 in post basso dell'interno). (fig 5.12)

Blocco orizzontale

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

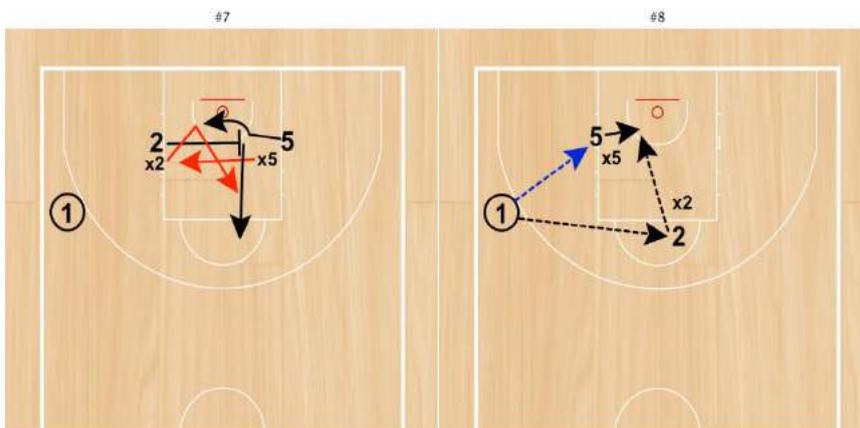


fig 5.13

fig 5.14

La difesa può decidere di: passare sopra il blocco, contendendo la linea di fondo al bloccato, con x2 che esegue un bump per ritardare il movimento di 5 e poi recuperare sul diretto avversario. Fondamentale è la seconda linea di passaggio che 2 deve dare (fig 5.13), per giocare 1c1 o creare un triangolo offensivo per

servire 5 in area (fig 5.14). In base alla lettura del comportamento della difesa, può essere che sia 1 a passare la palla a 5.

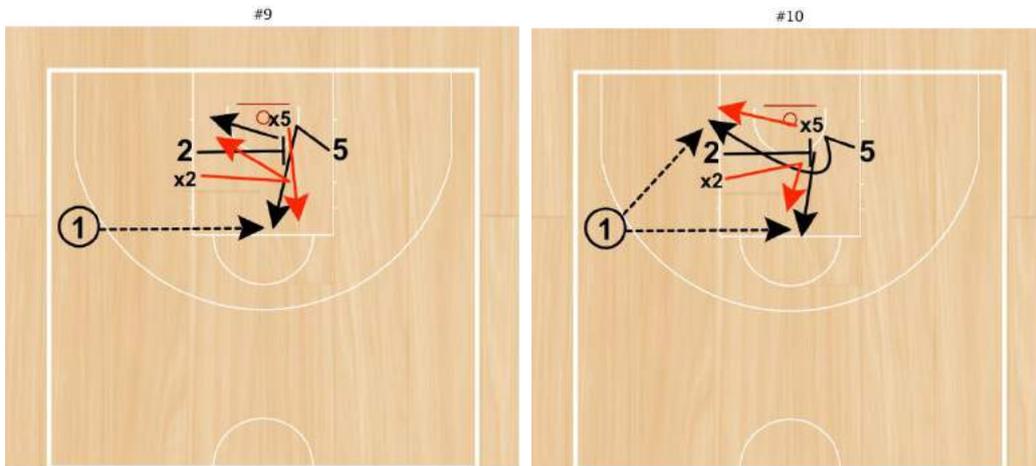


fig 5.15

fig 5.16

Negare il fondo: X5 non permette a 5 di tagliare sulla linea di fondo, che sarà costretto a sfruttare il blocco passando sopra. X2 esegue un bodycheck per rallentare l'azione.

Le opzioni dell'attacco possono essere:

- il giocatore 5 sale verso il post alto e 2 dopo il blocco da una seconda linea di passaggio andando dentro l'area (fig 5.15).
- Il giocatore 5 va a ricevere in post medio (anche se x5 gli nega il fondo e quindi di raggiungere la posizione di post medio), 2 sale verso il post alto (fig 5.16).

Blocco Verticale



fig 5.17

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

(fig 5.17)



fig 5.18

se x5 si posiziona in aiuto, 3 sale verso il gomito. (fig 5.18)



fig 5.19

La difesa taglia il blocco, il bloccante migliora l'angolo di blocco usando il perno esterno ed seguendo un giro dorsale mentre il giocatore 3 dilata lo spazio, leggendo il comportamento difensivo. (fig 5.19)

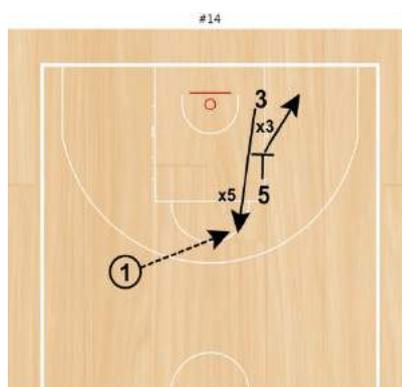


fig 5.20

La difesa nega il blocco, con x3 che non permette a 3 di sfruttare il blocco. In questo caso 3 potrebbe decidere di sfruttare il blocco all'interno o ricevere sotto direttamente da 1.

Il bloccante lavora sempre per mantenere il vantaggio dando una seconda linea di passaggio. (fig 5.20)

Collaborazioni offensive 17-18 anni

Prendere o mantenere un vantaggio collaborando con:

- Blocchi su giocatori senza palla (cura dei dettagli)
- Bloccare il bloccante
- Stagger
- Doppio blocco

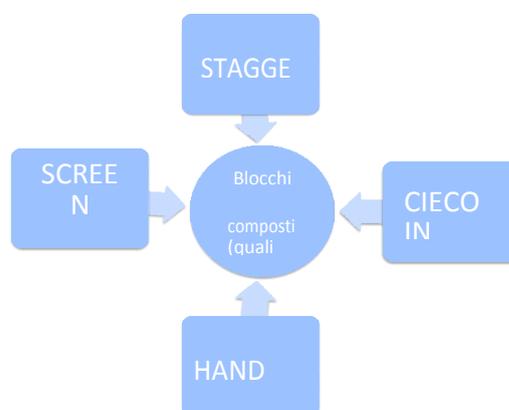
Collaborazioni offensive 18-19 anni

Prendere o mantenere un vantaggio collaborando con:

- Blocchi su giocatori con palla (adeguare ai fondamentali la conoscenza del gioco)
- Rollare è il movimento che fa il bloccante verso canestro quando il palleggiatore ha sfruttato il blocco)
- Poppare (il bloccante gioca fronte dopo il blocco allargandosi)
- Hand off prima o dopo? (movimento dinamico)

Formula:

Conquistare lo spazio vantaggioso per prendere e mantenere un vantaggio collaborando.



Hand off

E' un gioco a due tra di pari o ruoli diversi che avviene con un passaggio consegnato; una forma di collaborazione tra due giocatori che ha come obiettivo quello di procurarsi un vantaggio di 2 c 1, che attraverso un'ulteriore collaborazione degli altri giocatori viene mantenuto e concretizzato con un tiro ad alta percentuale.



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



Hand off dinamico: per l'efficacia dell'hand off dinamico è importante che 1 giochi ad impegnare il proprio difensore, e successivamente con un cambio di direzione e di velocità giochi per ricevere un passaggio consegnato da 5. Che con il giusto timing palleggerà nella direzione di 1.

Blocchi su giocatori senza palla Stagger Orizzontale/ diagonali

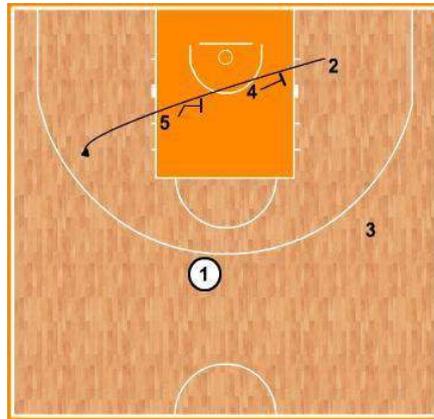


fig 5.21

Stagger Verticali

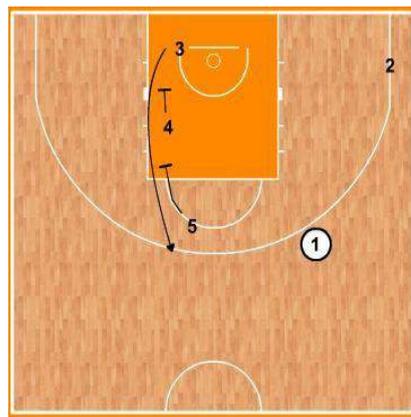


fig 5.22

2 blocchi disallineati in sequenza

- Sul lato forte o sul lato debole.
- Verticali, orizzontali e diagonali.
- Spesso creano vantaggio ai bloccanti.

Il primo fondamentale tattico importante è il guardare, la seconda cosa è la disallineazione tra i due blocchi.

L'utilizzo dello stagger favorisce la situazione del bloccante

1° BLOCCO: condiziona

Si matura attraverso la difesa la situazione per concretizzare il vantaggio

2° BLOCCO: finisce

Secondo i postulati, il posizionamento del bloccante è decisivo sulla possibilità di concretizzare il vantaggio perché il bloccante deve far mantenere il vantaggio al bloccato in uno spazio vantaggioso, rispettando la disallinearietà con il primo blocco, in modo di essere pronti a concretizzare il vantaggio.

Doppio Stagger

Possiamo avere degli stagger preparatori e per concludere esempio prima verticale e poi orizzontale, le regole sono le stesse cioè sfruttare la seconda linea di passaggio con il bloccante, valutare quale scelta effettua la difesa, e analizzare all'interno degli stagger le situazioni di blocchi semplici. (fig 5.23,5.24)



fig 5.23



fig 5.24

Screen the Screener

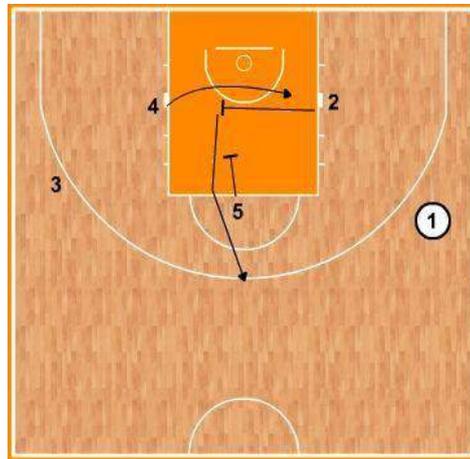


fig 5.25

Prendere vantaggio con il blocco orizzontale

Mantenere vantaggio col blocco verticale

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

ANGOLO DI BLOCCO (blocco orizzontale)

Tatticamente faremo il blocco orizzontale a salire o a scendere a seconda della posizione del difensore del bloccato

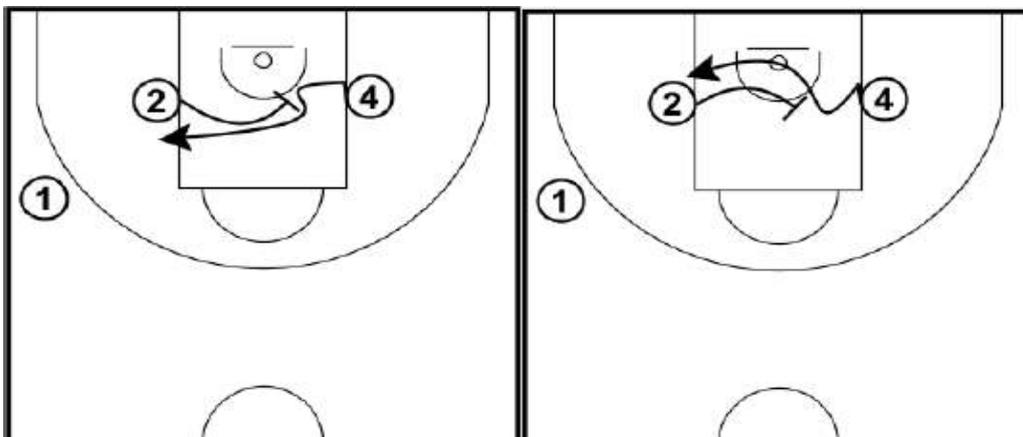


fig 5.26

fig 5.27

Blocchi di giocatori con palla (Pick and Roll)

Il pick and roll ha come obiettivo di procurarsi un vantaggio, in figura 5 va a bloccare per 1 sprintando, dopo il blocco rolla per mantenere il vantaggio preso dal palleggiatore 1 che ha sfruttato il blocco.

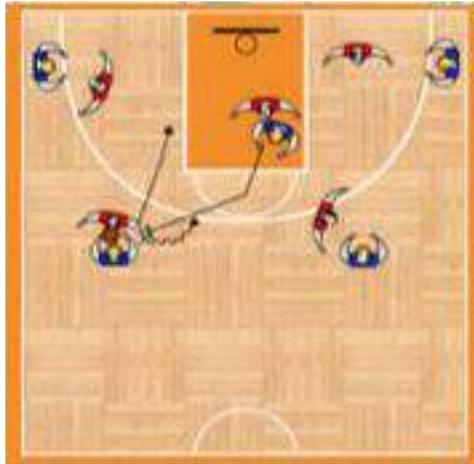
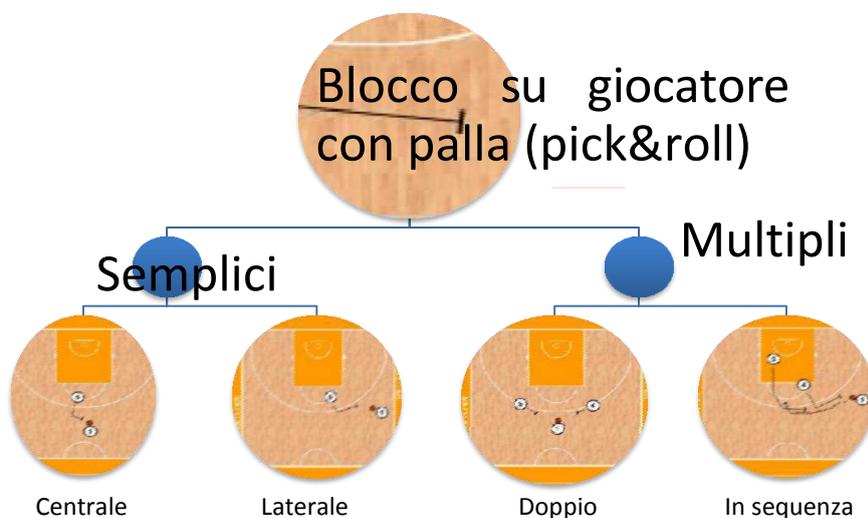


fig 5.28

I pick and Roll li possiamo classificare in:

- Pick and Roll laterali.
- Pick and roll centrali.
- In sequenza.
- Double High (doppio pick and roll).



Analizziamo cosa deve fare il palleggiatore e il bloccato.

Il Palleggiatore:

Portare il difensore sotto la linea del blocco attaccando anche prima di sfruttarlo.

- Tenere il difensore attivo (AUTONOMIA).
- Passare vicino al bloccante (no spazio tra sè ed il bloccante).

Il Bloccante:

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

Il Pick and roll deve essere visto nell'ottica della collaborazione del 5 vs 5 Per prendere mantenere e concretizzare un vantaggio (P.V. M.V. C.V.) Le scelte della difesa possono essere:

- Passa Dietro.
- Contenimento
- Cambio
- Show
- Fondo

Passa dietro

Blocco e RIBLOCCO del bloccante

- Se la difesa CAMBIA attaccare il cambio
- Tirare da dietro il blocco.

Contenimento

Attaccare per «spostare» il difensore del bloccante e fare spazio al rollante;

giocare contro il recupero del difensore sulla palla.

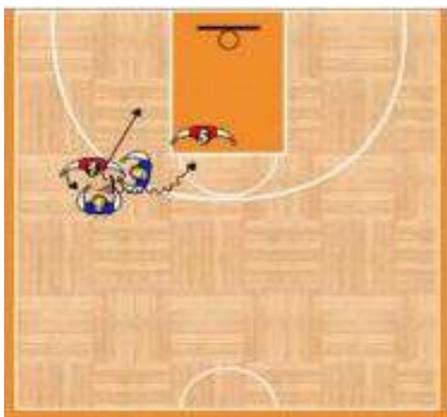


fig 5.29

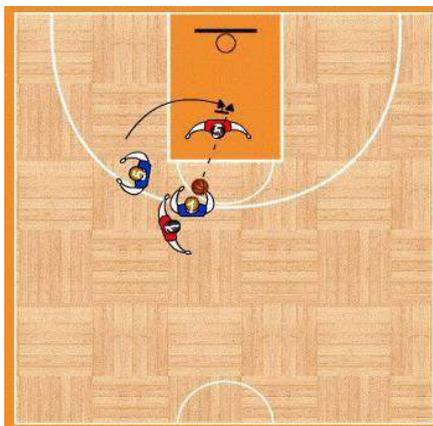


fig 5.30

Cambio

- Dilatare gli spazi.
- Attaccare i mismatch.
- Uso delle sponde/triangoli.

Show

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

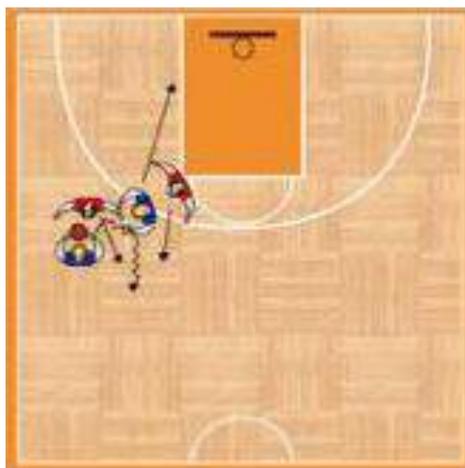


fig 5.31

Fondo

- Liberare angolo lato forte.
Il palleggiatore può:

- Attaccare il difensore del bloccante.

Il bloccante può:

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



fig 5.32

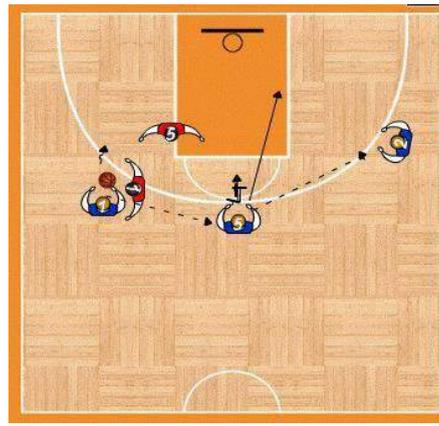


fig 5.33

Doppio Pick and roll alto

- Blocchi dinamici: portare il difensore sotto la linea di blocco.
- Osservare il comportamento del difensore non coinvolto nel blocco.

Costruzione attacco 16-18/19 anni

Formula:

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

Costruzione attacco 16-17 anni

Prendere Vantaggio

- 1 vs 1 con/senza palla
- Blocchi su giocatori senza palla

Mantenere Vantaggio

- 1 vs1 con palla
- 1 vs 1 senza palla

- Blocchi su giocatori senza palla (semplici e composti)

Costruzione attacco 17-18...19 anni

Prendere Vantaggio

- 1 vs 1 con/senza palla
- Blocchi su giocatori senza palla
- Blocchi su giocatori con palla

Mantenere Vantaggio

- 1 vs1 con palla
- 1 vs 1 senza palla
- Blocchi su giocatori senza palla (semplici e composti)
- Blocchi su giocatori con palla

Spazi e tempi per attaccare la zona

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



fig 5.34

Uso del palleggio per distorcere

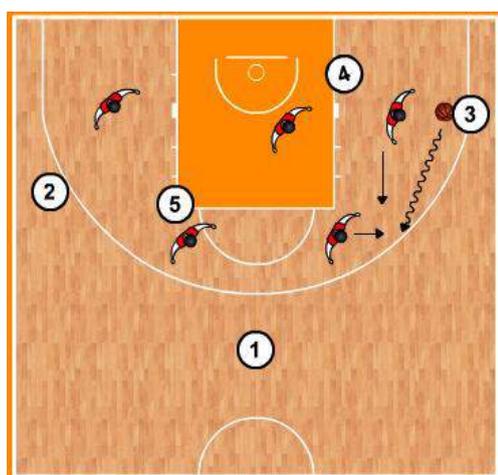


fig 5.35

Proposta del formatore Claudio Barresi: Pick and roll

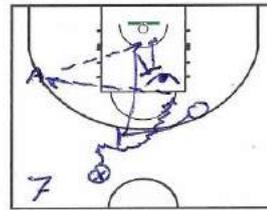
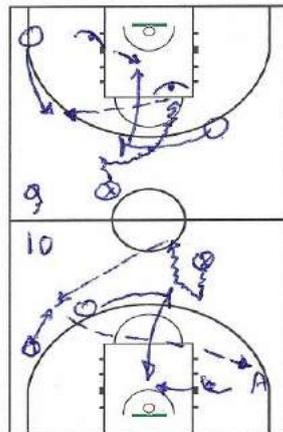
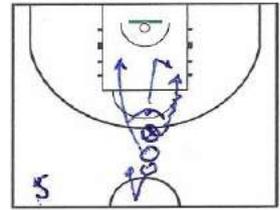
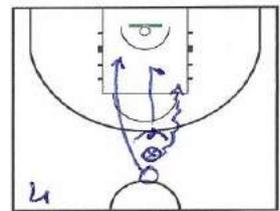
Proposta Claudio Barresi



Comitato Nazionale Allenatori

Coll. off. con uso del pick and roll
 Categoria Under 18

1c0 + lettura 2 appoggi	diag. 1
1c0 + lettura 1 appoggio	diag. 2
2c0	diag. 3
2c1 Montemuro Vantaggio - lettura	diag. 4
2c1 + 1 da recupero MV - lettura	diag. 5
1c1 + 3 appoggi PV con tagliafuori off.	diag. 6
2c1 + 1 appoggio difesa contenimento	diag. 7
2c1 + 1 appoggio difesa show	diag. 8
3c2 difesa contenimento	diag. 9
3c2 difesa show	diag. 10
4c3 difesa libera di scegliere	diag. 11
4c4 difesa libera di scegliere	diag. 12



Modulo 6

Collaborazioni difensive: 12-15...16 anni

Costruzione difesa 12-15...16 anni

Strumenti Tecnici - Tattici

Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
Posizione fondamentale	Guardare
Scivolare	Toccare
Non farsi battere	Parlare
Aiuto	Ascoltare
Linea della palla, passaggio, penetrazione	

Contestualizzazione

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

Sviluppo della lezione

Collaborazioni difensive semplici

Pallacanestro = gioco di squadra ... impossibile non collaborare

A cosa serve (la formula)?

Prendere e mantenere un vantaggio spazio temporale collaborando con i compagni.

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



Collaborazioni difensive 12-14 anni

- 1 vs 1 non farsi battere = responsabilizzare maggiormente

- Non è vietato aiutare !!!

Cosa deve saper fare il giocatore su uomo su palla?

- Non farsi battere
- Resistere almeno due palleggi

Cosa deve saper fare il giocatore su uomo senza palla?

- Negare linee di passaggio in spazi vantaggiosi

Stare sempre sulla linea di penetrazione (fig 6.1)

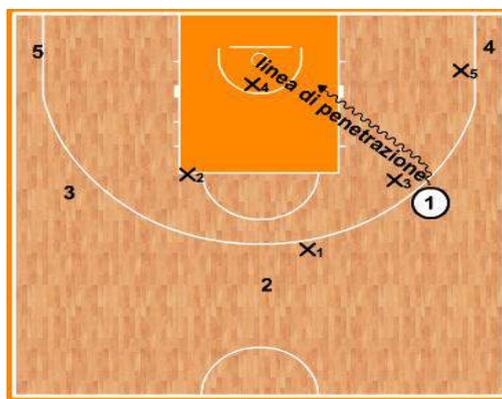


fig 6.1

Cosa deve saper fare il giocatore in difesa che aiuta?

Tecnicamente

- Posizione fondamentale
- Non perdere contatto con il proprio uomo
- Recupero

Fisicamente

- Piedi attivi con ultimi passi brevi
- Braccia larghe per occupare spazio

Mentalmente

- Prima idea di collaborazione e di difesa di squadra

Finta di aiuto

.... Ma restare con il proprio

La tecnica: i piedi e le gambe nella finta di aiuto

Aiuto

Chi aiuta?

.... La linea di penetrazione

La tecnica: la posizione nell'aiuto

Gli altri difensori cosa fanno?

....linea di passaggio + linea di penetrazione +

La tecnica: la posizione

Cosa devono fare i giocatori in difesa in una situazione di finta di aiuto?

Tecnicamente

- Posizione fondamentale
- Anticipazione del movimento
- Non perdere il contratto con il proprio uomo
- Ristabilire 1 vs 1 spazi incerti

Fisicamente

- Piedi attivi
- Muovere braccia e gambe vicino alla palla

Mentalmente

- Causare un movimento riflesso all'attacco per ritardare azione offensiva

Collaborazione difensiva under 15

Tattica

Aiuto e cambio (spazi stretti)

Aiuto e rotazione (spazi larghi)

Aiuto e recupero (...spazi stretti)

Le collaborazioni devono essere considerate come multiplo di 1 vs 1 stringendo gli spazi utili all'attacco.

Punti di insegnamento(Come)	
Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
Scivolamenti	Guardare
Correre e scivolare	Toccare
Giro per uscire dai blocchi	Parlare
Uso delle braccia	Ascoltare
Posizione fondamentale	

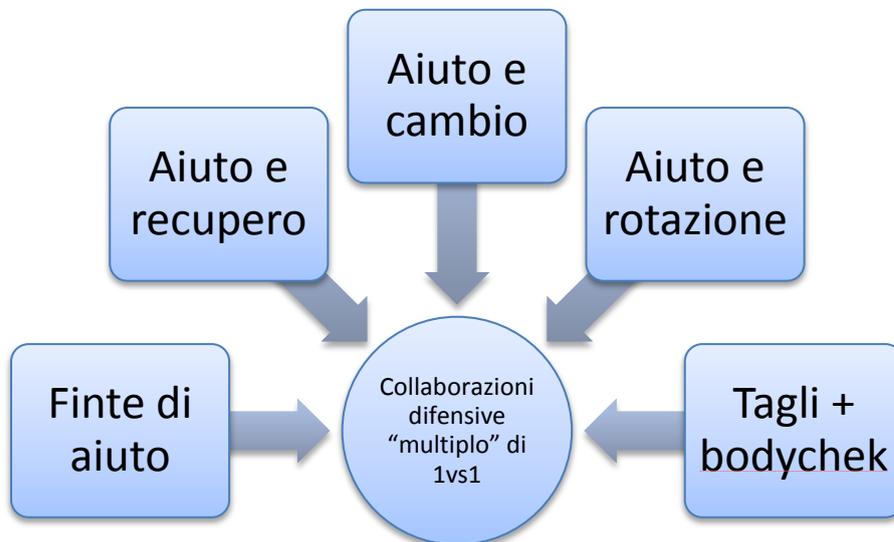
Obiettivi Tecnico tattici da raggiungere sono:

- Fermare la palla e rompere il timing attacco
- Non farsi battere
- Transizione difensiva
- Non concedere tiri ad alta percentuale
- No rimbalzi offensivi (tagliafuori)

Per poter insegnare le collaborazioni difensive bisogna aver chiari i concetti di:

- Posizionamento.
- 1 vs 1 con avversario con e senza palla
- Difendere sulla palla a muro.
- Lato forte / Lato debole.
- Linea di penetrazione, della palla , di passaggio.
- Adeguarsi mentre è importante per evitare di subire canestri ad alta percentuale
- Concetti di aiuto difensivo
- Fondamentali tattici (parlare, guardare, toccare, ascoltare).

Cosa si intende per collaborazioni difensive semplici?



Finta di aiuto

Rompere il timing della circolazione di palla per consentire ai difensori gli accoppiamenti iniziali

- Spazi stretti lato forte o meglio ancora avversario vicino.
- Movimento "affondo schermistico" utilizzando una mano per tracciare il palleggio e l'altra per evitare una linea di passaggio aperta.
- Movimento interrotto senza perdere contatto visivo con il proprio attaccante, pronto o con lo scivolamento o con l'incrocio a tornare sulla linea di penetrazione
- Equilibrio



Finta di aiuto su penetrazione:

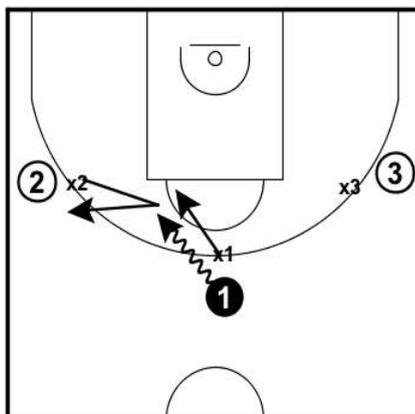


fig 6.2

La FINTA DI AIUTO viene fatta quando gli spazi sono stretti. Nell'eseguirli il difensore deve affondare con il braccio e la punta del piede in prossimità della linea di penetrazione.(fig 6.2)

Finta di aiuto su passaggio

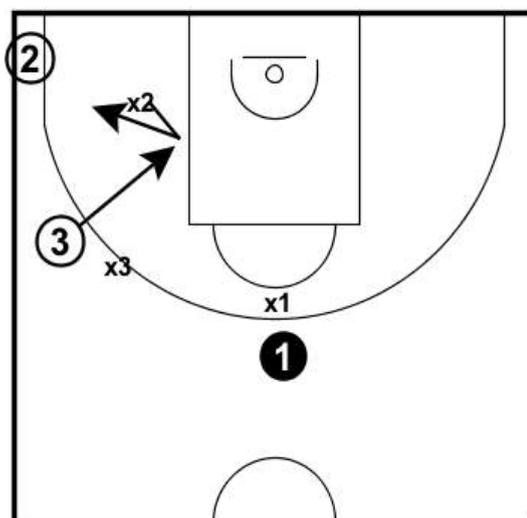


fig 6.3

Finta di aiuto su giocatore interno

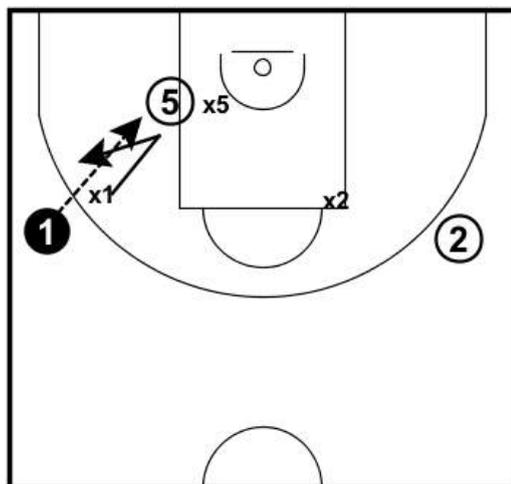


fig 6.4

Punti di insegnamento (Come)	
Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
Posizione fondamentale	Sul lato forte per rompere l'equilibrio del penetratore ma non lasciare il tiratore....
I piedi in movimento = affondo	Rompere il timing della penetrazione
Le braccia ostacolano la linea di penetrazione e la linea di passaggio	

Aiuto e recupero

Obiettivo

- Togliere lo spazio vantaggioso all'attacco rallentando la penetrazione della palla
Aiuta chi è più vicino alla linea di penetrazione

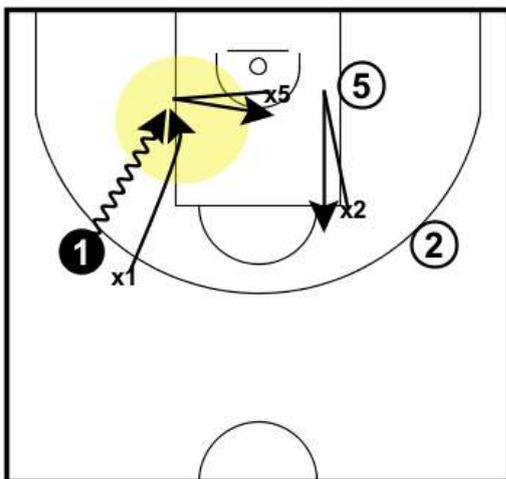


fig6.5

- Difesa palleggiatore: ricerca del recupero.
- X5 aiuta sulla penetrazione di 1 ostacolando la conclusione; mentre la palla esce, recupera la posizione.
- X2 scende seguendo la linea della palla, e deve andare davanti a 5 sull'aiuto.
Non portare aiuti troppo alti

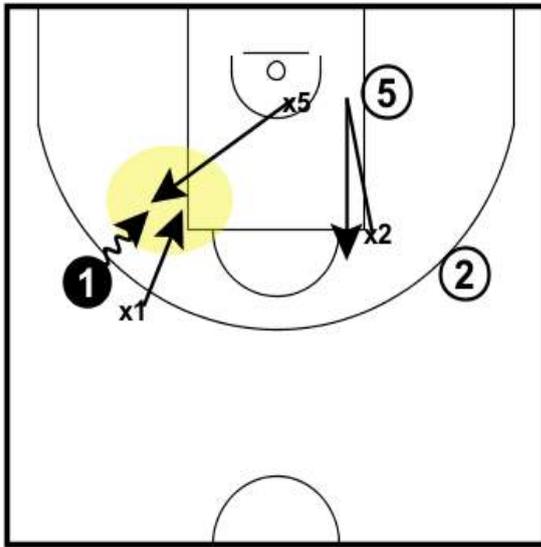


fig 6.6

Punti di insegnamento(Come)	
Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
Posizione fondamentale	Spazi stretti contro un non tiratore o un errore dell'attacco
L'aiuto	
Scivolamenti	
Il recupero	
Le braccia ostacolare la linea di penetrazione e la linea di passaggio	

Aiuto e cambio

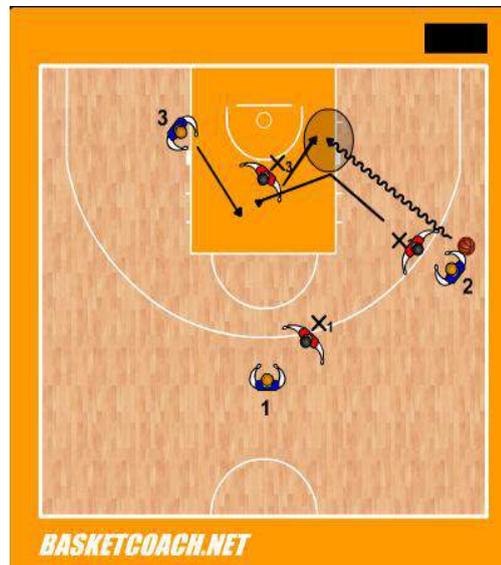


fig 6.7

- Un aiuto che si trasforma in un cambio a due è un “aiuto e cambio”.
- Invece il coinvolgimento di un terzo difensore nel cambio porta verso il livello dell’”aiuto e rotazione”. (fig 6.7)

Punti di insegnamento(Come)	
Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
Posizione fondamentale	Spazi stretti
L'aiuto	
Scivolamenti	
Il recupero	
Le braccia	

Aiuto e rotazione

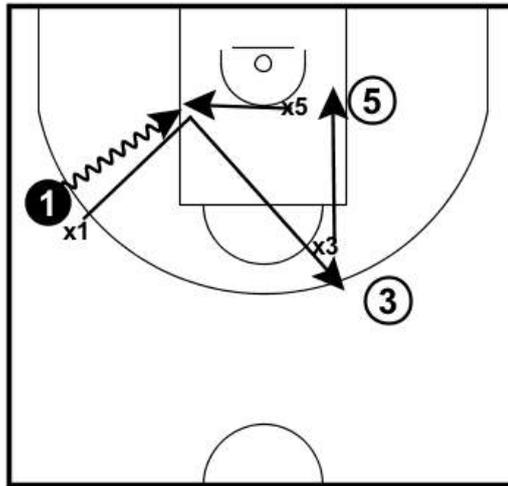
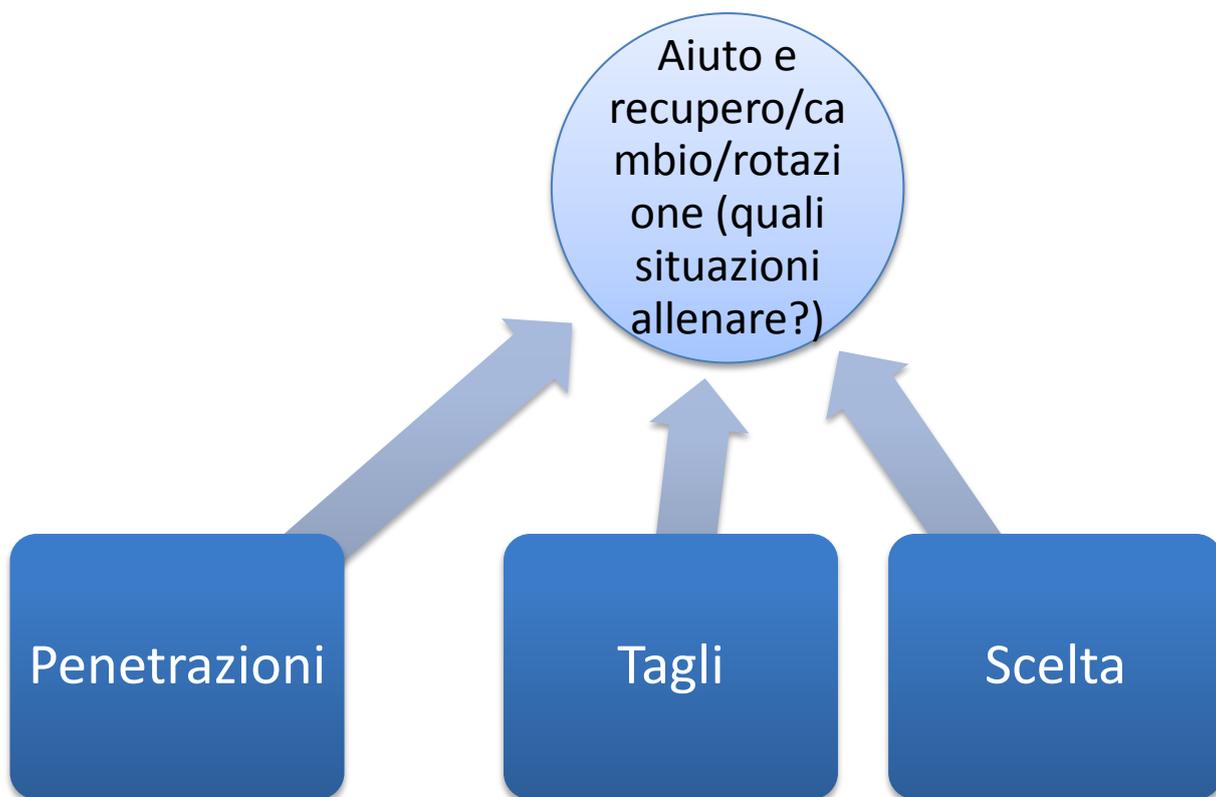


fig 6.8

- X1 nel momento che va a recuperare deve restare un istante, tenendo una sorta di raddoppio con X5 sul palleggiatore, per poi correre a ruotare.
- X3 sta sulla linea della palla e deve volare con la palla (fig 6.8)

Punti di insegnamento(Come)	
Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
Posizione fondamentale	Spazi larghi
L'aiuto	
Scivolamenti	
Il recupero	
Le braccia	
La finta di salto nel recupero	



Tagli e bump

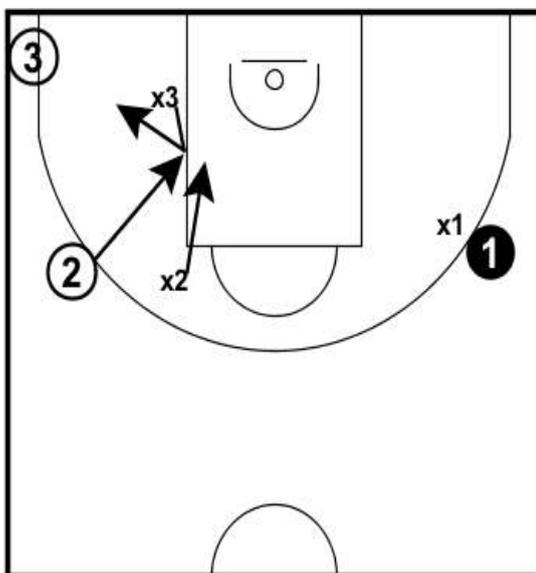


fig 6.9

Su taglio in backdoor di 2, x3 aiuta con un bump (contatto per ritardare) per consentire a x2 di recuperare. In caso di ritardo nel recupero, x2 e x3 possono cambiare. (fig 6.9)

Fondamentali difensivi

Scivolamenti difensivi

A cosa servono?

Per prendere e mantenere vantaggio

Errori Generali

Tecnici

Alzare e 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 vantaggio

Errori Generali

Tecnici

Alzare il bacino quando si passa dallo scivolamento alla corsa.

Anticipo

A cosa servono?

Per prendere e mantenere vantaggio

Errori Generali

Tecnici

Alzare il bacino quando si scivola

La testa che guarda solo il giocatore o solo la palla

La posizione della mano d'anticipo

Tattici

Si corre quando si deve scivolare e si scivola quando si deve correre.
La distanza dall'attaccante.

Costruzione difesa 12-13 anni

- 1 vs 1 con palla
- 1 vs 1 senza palla
- Non farsi battere
- Collaborazione = aiuti

Costruzione difesa 14-15 anni

- 1 vs 1 con palla
- 1 vs 1 senza palla
- Collaborazioni difensive
- Aiuto e recupero
- Aiuto e rotazione
- Aiuto e cambia

Formula:

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

Obiettivo: Non permettere canestri facili

- No Canestri in contropiede
- No tiri con i piedi per terra
- Non concedere rimbalzi offensivi

Indicatori di una buona difesa:

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

Punti di insegnamento

- Coerenza nel progetto
- Progressione didattica
- Controllo nella verifica
- Globale/analitico/globale
- Fondamentali individuali di difesa

- Fondamentali tattici (comunicazione)

Costruzione di una difesa uomo



Difesa dal contropiede:

- Nasce da un buon attacco
- buon equilibrio di squadra
- Bilanciamento difensivo
- Dove e come accoppiarsi
- Le Rotazioni
- Area Piena

Difesa individuale (uomo) è una difesa di squadra

- Linea di penetrazione/anticipo/palla

Difesa contro penetro e scarico

- Non concedere penetrazioni (Tenere 1 vs 1)
- Finta di aiuto lato forte
- Collaborazioni difensive semplici

- Aiuto solo se difensore su palla è battuto
- Adattabilità

Difesa contro gioco di tagli

- Posizionamento rispetto alla palla, al giocatore su cui si difende e rispetto alle tre linee
- Rompere i tagli (bodycheck)

Proposta del formatore Claudio Barresi: Costruzione difesa uomo



Comitato Nazionale Allenatori

Proposta Claudio Barresi

Costruzione Difesa Individuale (posizionamento)
 Categoria Under 16 maschile

1c0 + 1 app	lettura posizione palla guardia aperta/chiusa	diag. 1
1c1 + 1 app	recupero aiuto + recupero	diag. 2
1e1 + 1 app	recupero palla + close out	diag. 3
1c1 + 2 app	posizionamento + aiuto + close out	diag. 4
2c2 + 3 app	recupero su linea di penetrazione e su linea di passaggio	diag. 5
1c1 handicap	Aiuto e rotazione con difesa lato debole in movimento	diag. 7
2c0 + 2 app. +	contropiede 2c1+1 posizionamento dinamico	diag. 6
1c1 "Pallaggio"		diag. 8
1c1 Pallaggio +	aiuto/flottaggio + close out	diag. 9
1c1 Pallaggio +	flottaggio + cambio + close out	diag. 10
1c1 Recupero su palla del numero chiamato		diag. 11



Modulo 7

Collaborazioni difensive 16-18/19 anni

Strumenti Tecnici - Tattici

Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
Posizione fondamentale	Guardare
Cambio di direzione	Toccare
Cambio di velocità	Parlare
	Ascoltare

Contestualizzazione

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

Sviluppo della lezione

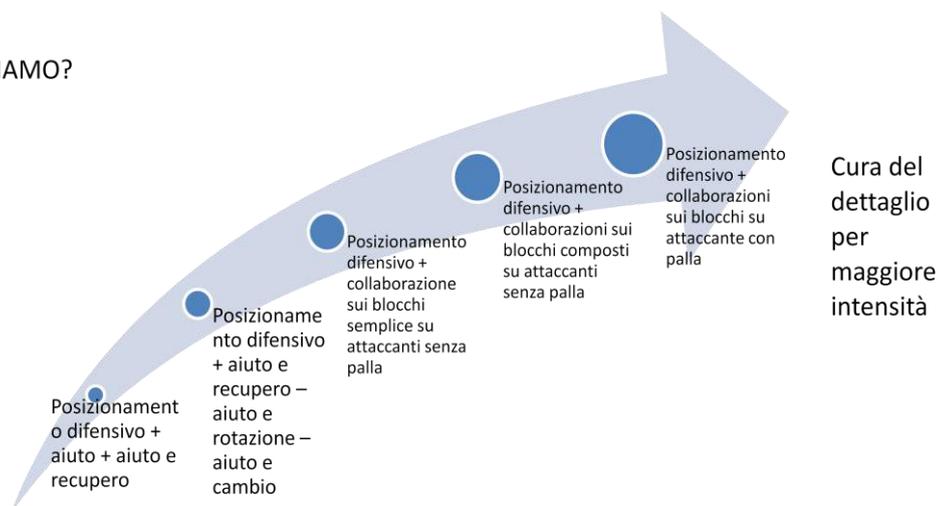
La Pallacanestro è un gioco di squadra che si gioca in egual modo in attacco e in difesa.

Formula

Prendere e mantenere un vantaggio insieme ai compagni.

La Progressione didattica 12...18/19 anni

DOVE SIAMO?



Evoluzione delle collaborazioni difensive (no blocchi)

Quando (tattica)	Come (fondamentali tecnici tattici)
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)	

Obiettivi

- Rompere il timing dell'attacco
- Pressione sulla palla
- Posizionamento difensivo

- Non concedere al bloccato due direzioni per sfruttare il blocco
- Fondamentali Tattici
- Riferimenti difensivi: attaccante, canestro, posizione della palla

difensore del passatore:

- Pressare la palla per rompere il timing all'attacco, nell'esecuzione di situazioni offensive, con movimenti rapidi di mani e piedi, usando le finte (può creare pressione fisica e mentale, per non permettere passaggi facili)

difensore del bloccante:

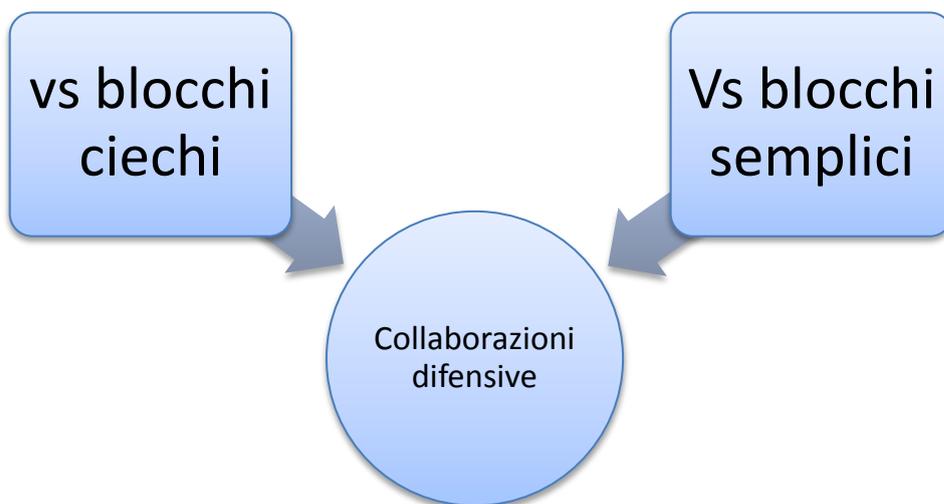
- Comunicare al bloccato l'arrivo del blocco
- Restare sulla linea di passaggio, pronto a collaborare
- Uso del bodycheck

difensore del bloccato:

- Prepararsi al blocco per non subirlo, comunicare
- Cercare il contatto con l'avversario
- Ritrovare il giusto equilibrio dopo aver difeso sul blocco.

Punti di insegnamento(Come)	
Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
Posizionamento	Guardare
Scivolamento	Parlare
Corsa	Ascoltare
Cambio di guardia	Toccare
Bump /bodycheck	
Close out	COMUNICARE

Collaborazioni difensive contro blocchi ciechi e blocchi semplici



Difesa contro blocco cieco

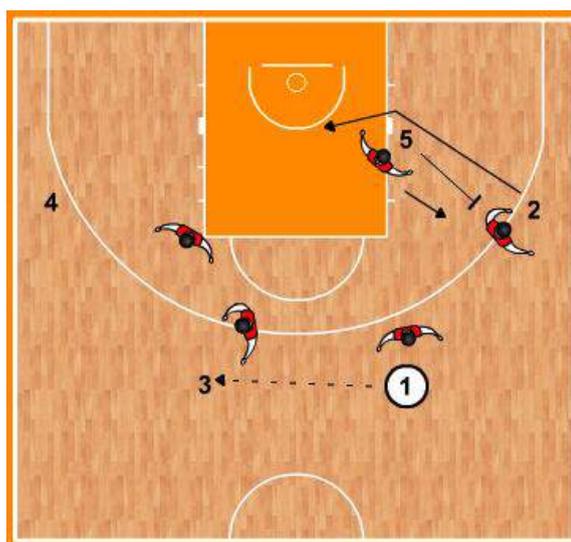


fig 7.1

Le scelte/letture: la logica

- Inseguire + lungo ombra
- Cambiare
- Passare in mezzo
-

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

Difesa sui blocchi ciechi lato debole: (fig 7.2, 7.3)

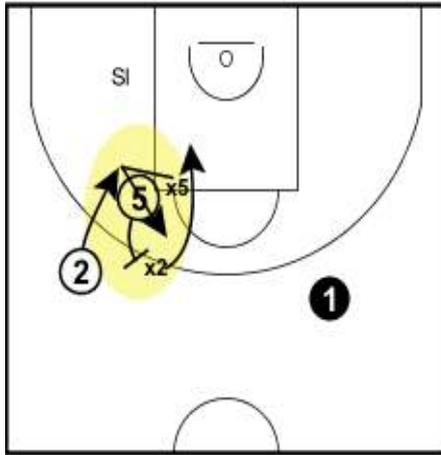


fig 7.2

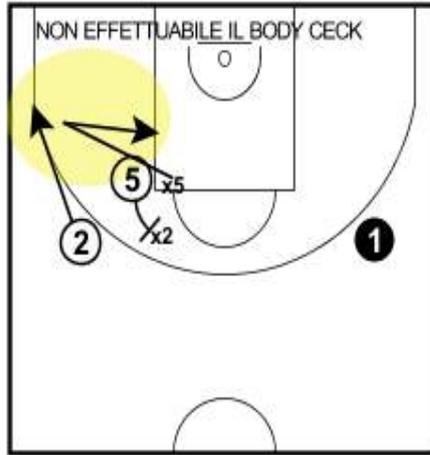


fig 7.3

Difesa sui blocchi ciechi lato forte (fig 7.4)

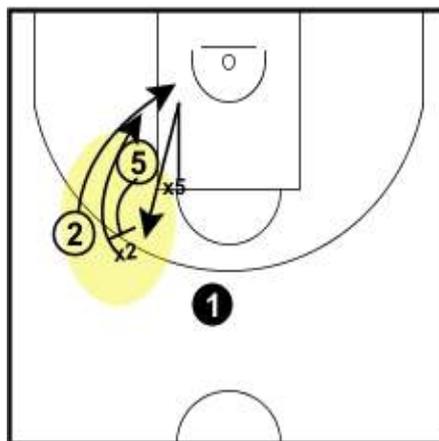


fig 7.4

- X2 insegue incrociando senza togliere il contatto con l'avversario.
- X5 copre l'area posizionandosi sulla linea di passaggio

Difesa sui blocchi semplici lontano dalla palla: Blocchi diagonali, orizzontali, verticali

Cosa deve saper fare il difensore del bloccato?

Cosa deve saper fare il difensore del bloccante?

Cosa deve saper fare il difensore del giocatore con palla?

Difesa su blocchi diagonali

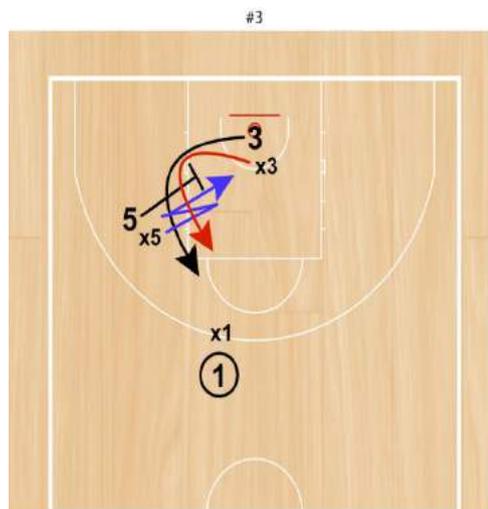


fig 7.7

- Il difensore del bloccante x5 esegue un bodycheck per ritardare il curl dell'attaccante 3, in maniera tale da consentire a x3 di recuperare su 3, che effettuerà un ricciolo sul gomito.(fig 7.7)

Cambio:

- La difesa può decidere di effettuare un cambio, che solitamente si effettua tra due giocatori che hanno caratteristiche simili, difficilmente tra un giocatore lungo ed un giocatore piccolo; a meno che il difensore del bloccato è in ritardo (emergenza). (fig 7.8)



fig 7.8

- X3 urla a X5“cambio”, X5 difenderà su 3.

Negare il blocco

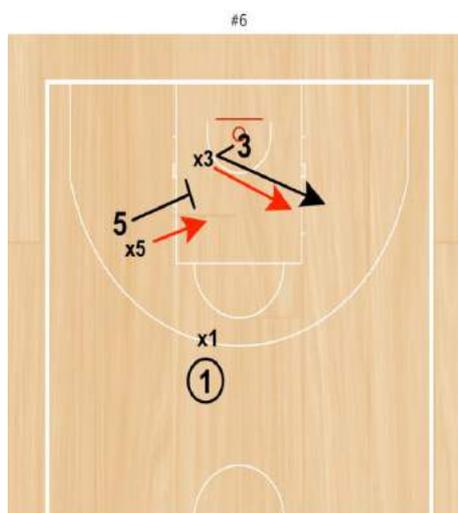


fig 7.9

- “Negare” il blocco: scelta strategica che solitamente viene adottata per indirizzare l’attaccante sull’altro lato, dove è ipotizzabile poter effettuare un cambio difensivo o perché il giocatore che sfrutta il blocco è meno pericoloso su quel lato.(fig 7.9)

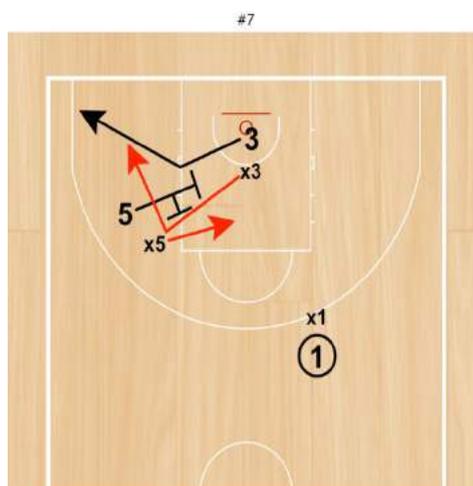


fig 7.10

- Lato debole
- X3 Tagliare il blocco
- X3 Tagliare il blocco/close out.
- X5 dilata lo spazio per far passare X3 e si riposiziona sulla linea di passaggio di 5.
- X1 forte pressione sul palleggiatore

Difesa sui blocchi orizzontali

Si verifica frequentemente tra un giocatore interno ed uno esterno. Fondamentale è la difesa sul palleggiatore, si deve esercitare una forte pressione per non permettere l'allineamento con il giocatore interno che ha sfruttato il blocco.

Passare insieme (fig 7.11)

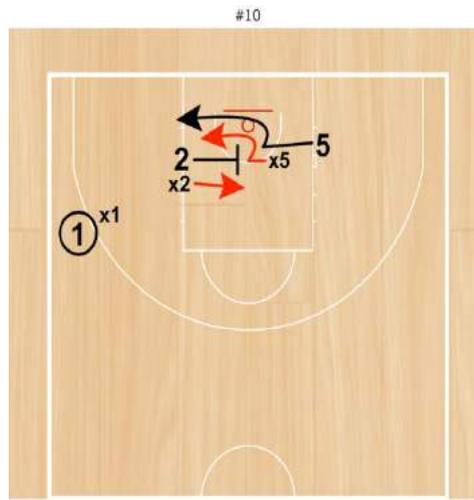


fig 7.11

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

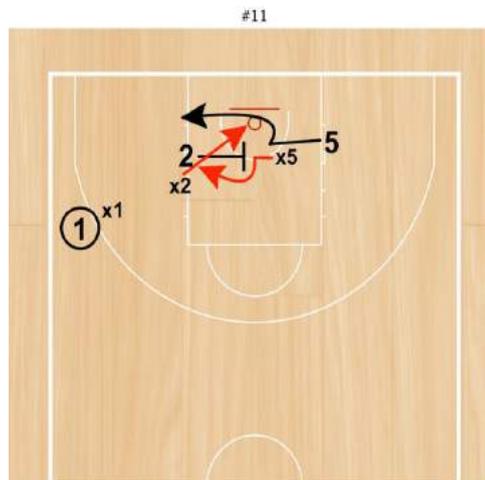


fig 7.12

Mandare sul fondo

- La difesa può scegliere di spingere sul fondo il giocatore 5. x1 effettua una forte pressione sul palleggiatore, provando a tenerlo il più in alto possibile. x5 appena sente che x2 urla “blocco”, si posiziona per mandare 5 sul fondo, con x2 che esegue un bump per rompere il timing, consapevole che sta concedendo un momentaneo vantaggio a 2. x5 a questo punto può passare sopra il blocco.

Difesa sui blocchi verticali (fig 7.13)

Blocchi verticali lato debole



fig 7.13

- Se il blocco viene effettuato sul lato debole la difesa sceglie di passare in mezzo

- **Blocchi verticali lato forte (fig 7.14)**

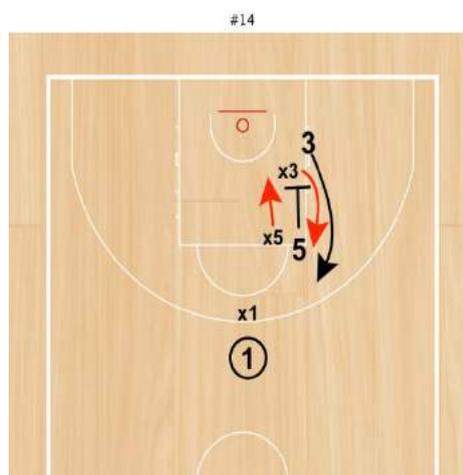


fig 7.14

- Se il blocco viene effettuato sul lato forte la difesa sceglie di inseguire
- Negare o cambiare

COLLABORAZIONI DIFENSIVE SUI

BLOCCHI LONTANO DALLA PALLA

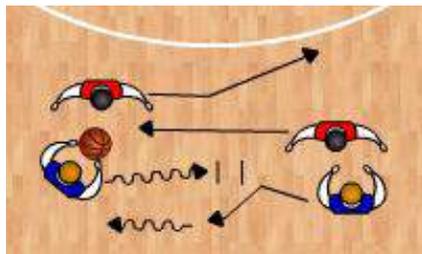
- POSIZIONAMENTO: statico/dinamico – lato forte/debole
- SALTO ALLA PALLA
- PRESSIONE (DIFESA SULLA PALLA → NEGARE IL MIGLIOR PASSAGGIO)

REGOLE:

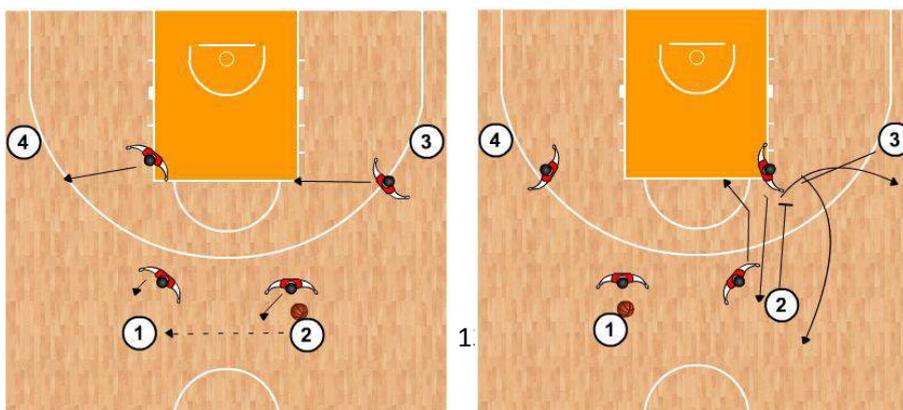
- PARLARE / GUARDARE / TOCCARE
- blocco lato debole: TERZA (il difensore del bloccante deve fare SPAZIO)
- blocco lato forte: INSEGUIRE (+ AIUTO; difensore del bloccante)

ESERCIZI PROPEDEUTICI:

- “FORBICI”
 - TERZA
 - QUARTA
 - INSEGUIRE + AIUTO



- “4c4” (continuità di blocchi VERTICALI → passare in TERZA)



Difesa Pick and roll

Gli obiettivi su cui puntare nella difesa del pick and roll sono:

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

Le difese sul pick and roll che analizziamo sono:

show, radoppio, contenimento, cambio.

Show

OBIETTIVO: far allontanare il palleggiatore dal canestro (scelta aggressiva).

Difensore del **bloccante**:

- Uso dei fondamentali tattici.
- Aiuta il bloccato con 2 scivolamenti con lo stesso angolo di blocco.
- Recupera sul rollante con le braccia alte.

Difensore **bloccato**

- Uso dei fondamentali tattici.
- Accorcia la distanza e manda sul blocco.
- Passa sopra il blocco e dietro il difensore del bloccante.
- Sprinta l'aiuto.

Difensori **lontani**

- Uso dei fondamentali tattici.
- Adeguamento posizione «MENTRE».
- Uso delle finte.

- Il più lontano si occupa del rollante.(fig 7.15,7.16)



fig 7.15



fig 7.16

Raddoppio

- Concetti di Show «esasperati».
- Obiettivo:far dar via il pallone ad un giocatore pericoloso e non farglielo tornare.
- Coinvolge 5 giocatori.

Contenimento

Difensore del **bloccante**:

- Uso dei fondamentali tattici.
- «Portiere della Pallanuoto» (uso delle mani e dei piedi).
- Pronto a recuperare sul rollante o a cambiare.

Difensore del **bloccato**:

- Uso dei fondamentali tattici.
- Stringe la distanza e manda sul blocco.
- Responsabilità arresto e tiro.
- Prova a tornare sulla linea di penetrazione (eventuale cambio).

Difensori **lontani**:

- Uso dei fondamentali tattici.
- Adeguarsi «MENTRE».

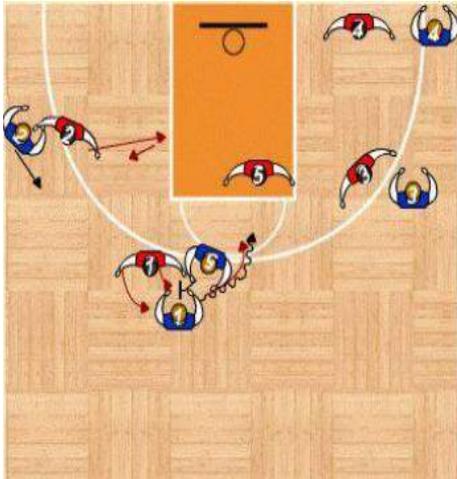


fig 7.17

Fondo

OBIETTIVO: Tenere su un lato la palla e non far giocare il blocco.

Difensore del **bloccante**:

- Uso dei fondamentali tattici.
- Stare sulla linea di penetrazione del palleggiatore.
- Stare perpendicolare tra bloccante e linea di fondo.
- Pronto al recupero sul suo uomo o al cambio.

Difensore del **palleggiatore**:

- Uso fondamentali tattici.
- A contatto con il palleggiatore.
- Impedisce al palleggiatore di sfruttare il blocco, mandandolo sul fondo.
- Cerca di tornare sulla linea di penetrazione.

Difensori **lontani**:

- Uso dei fondamentali tattici.

- Si adeguano «MENTRE» (fig 7.18)

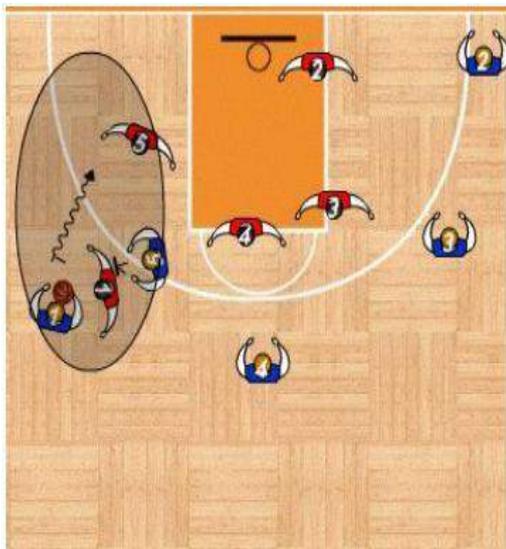


fig 7.18

Costruzione difesa 16-18...19 anni

Obiettivo: Non permettere facili canestri

- No canestri in contropiede.

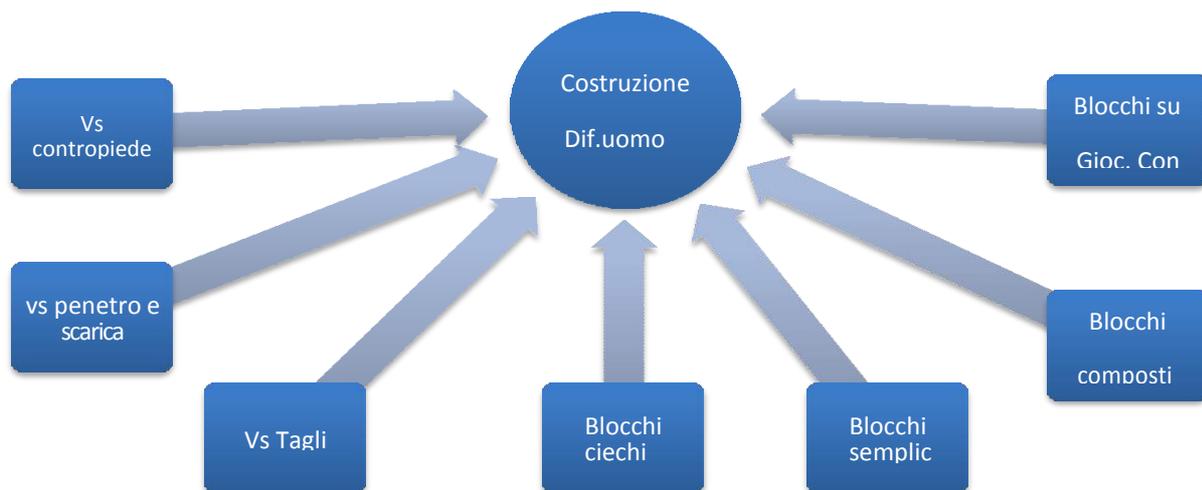
Il postulato di riferimento è l'equilibrio, dare ai giocatori, per la transizione difensiva, il concetto di linea della palla. Inserire regole per il rimbalzo offensivo.

- No tiri con i piedi per terra.

Si può riassumere in non tiri facili, ad alta percentuale per far concretizzare il vantaggio all'attacco. Responsabilità individuale, collaborazione, rompere il timing dell'attacco, uso dei fondamentali tattici.

- Non concedere rimbalzi offensivi.

Tagliafuori / ridurre al minimo cambi e rotazioni.



Principi

- Riferimento ai postulati. Spazio/Tempo, equilibrio.
- Uso fondamentali tecnico-tattici.
- Saper gestire l'emergenza in un lavoro di squadra difensivo.
- Fornire chiavi di lettura (giocatore autonomo e responsabile).
- **Capacità di anticipazione** (Interpretare e anticipare gli obiettivi dell'attacco).
- Difesa aggressiva e contenimento (possono coesistere), sempre rispetto ai postulati.
- La progressione di insegnamento da utilizzare nella costruzione della difesa a

uomo è:

- Globale

Per dare un 'idea ai giocatori, specialmente in squadre senior,

- Parziale

- Verifica .

Come abbiamo fatto in attacco anche per la costruzione della difesa ad uomo dobbiamo analizzare i fondamentali che dividiamo in tecnici e tattici:

Fondamentali Tecnici

- Fondamentali individuali difesa.

Concetti di lato forte/debole.

- Linea di penetrazione/passaggio/palla.

- Difesa a muro/anticipo /aiuto.

- Collaborazioni: aiuto e cambio,recupero/rotazioni.

- **Concretizzare un vantaggio in difesa non vuol dire recuperare sempre il pallone ma anche non concedere tiri, penetrazioni o mandare l'attacco 'fuori dai giochi'. (in riferimento ai postulati).**

Fondamentali Tattici

- Guardare.

- Toccare.

- Parlare.

- Ascoltare.

Costruzione di una difesa a uomo rispetto ai fondamentali

- Posizionamento

- 1 vs 1 difesa uomo con palla.

- 1 vs 1 difesa uomo senza palla

Costruzione di una difesa a uomo: Collaborazioni

- Contro penetrazioni. Esempio: nell'ambito di una collaborazione semplice possiamo avere un aiuto e recupero.

- Quando la palla è in post basso. Si possono avere tantissime situazioni cosa fare come farlo, regole su situazione.

- Contro situazioni di blocchi sulla palla.
- Contro situazioni di blocchi su giocatori senza palla.
Questa è un'idea globale per passare da una collaborazione ad una costruzione di una difesa di gioco di squadra.

Costruzione di una difesa zona

Cosa serve per difendere a zona

Tecnicamente

- Posizionamento
- Salto alla palla
- Scivolamenti
- Aiuto
- Aiuto e recupero
- Anticipo aperto
- Difesa sui tagli/blocchi
- Tagliafuori
- Fondamentali tattici

Fisicamente

- Reattività
- Coordinazione
- Equilibrio
- Lavoro mani e piedi

Mentalmente

- Aggressività
- Concentrazione
- Regole Condivise
- Sacrificio all'emergenza

.... E inoltre:

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

- Responsabilità individuale e collettiva

Obiettivi

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

Principi

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

Formula

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

Cosa è una difesa a zona?

- Caratteristica della zona è quella di seguire la palla con area di competenza e non di responsabilità diretta dell'attaccante
- Riferimenti: movimento della palla, movimento dei giocatori, muoversi nel mentre

Principi da enfatizzare:

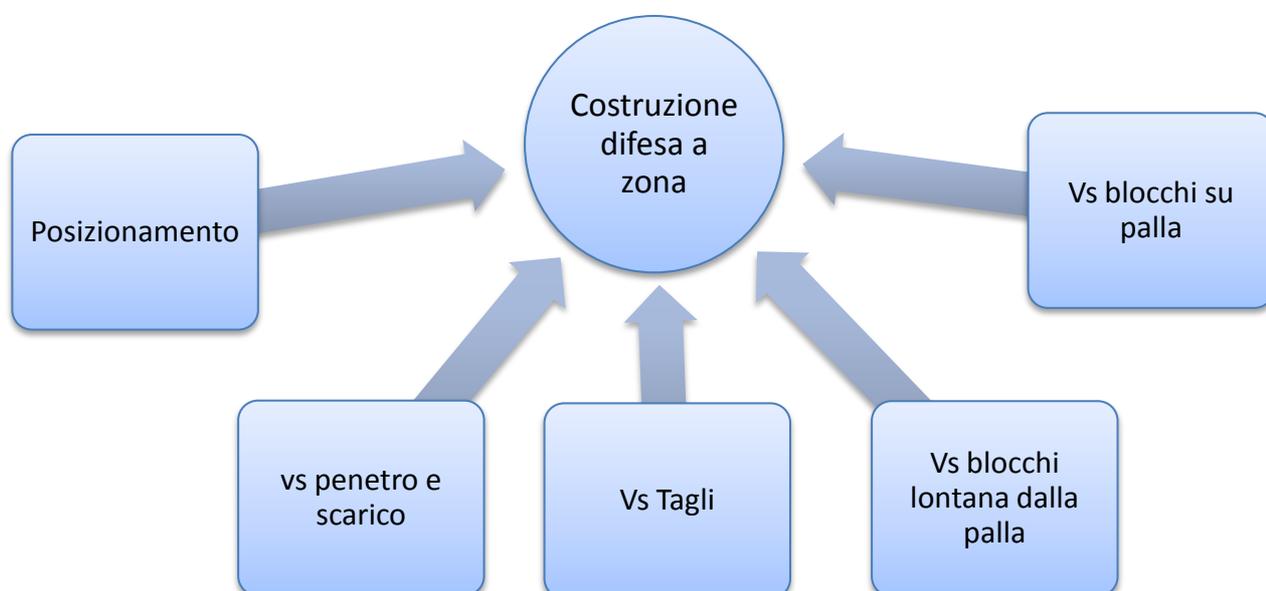
- Pressione sulla palla, 1 vs 1
- Linee di passaggio
- Posizione lato debole
- Aiuto e recupero
- Chiudersi e riaprirsi
- Tagliafuori

- Fondamentali tattici (comunicazione)

- Capacità di lettura

Perché si difende a zona?

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



Tipi di difesa a zona

2-3 3-2 1-3-1 zona adeguata

Difesa Zona 2-3

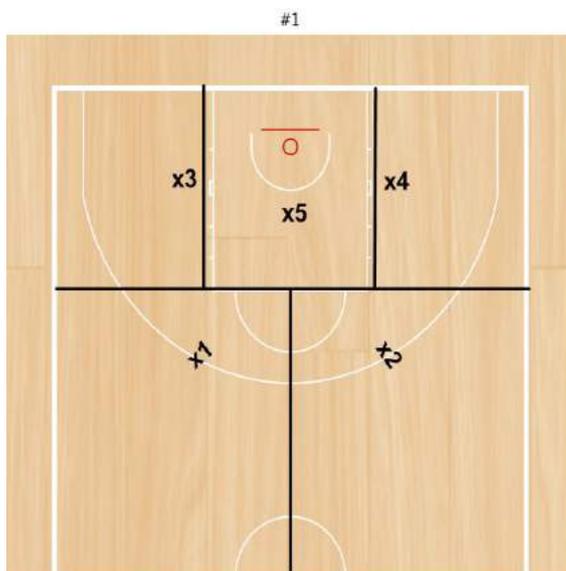


fig 7.19

- Sono evidenziate le zone di competenza, ma la difficoltà della difesa a zona è rappresentata dalle zone a “rischio”, nel confine tra le due aree. (fig7.19)
- X1 e X2 prima linea
- X3 e X4 seconda linea
- X5 centrale

Principio generale

Mai due difensori su un attaccante

La zona 2-3

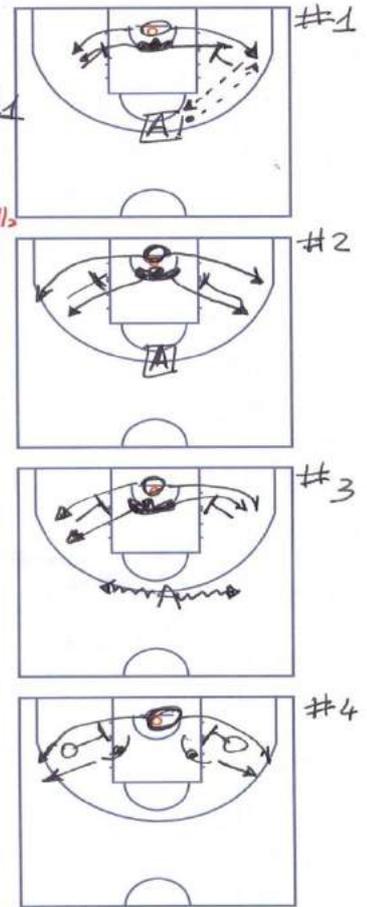
- Vs Penetro e scarico
- Vs Tagli
- Vs Blocchi lontano dalla palla
- Vs blocchi su giocatore con la palla

- **Proposta Formatore Carlo Mariotti**
- **Difesa blocco diagonale**

DIFESA BLOCCO DIAGONALE

FOCUS = ANTICIPO - DIFESA SU PALLA
 USO FOND. TATTICI

CONCETTI :	LATO FORTE → INSEGUIRE
	LATO DEBOLE → TAGLIARE
#1	1c1 con sagome e 1 APP: PASSARE/INSEGUIRE x 3 volte poi 1c1 FOCUS = Tecnica - lettura spazio 1c1 su palla
#2	1c1 con sagome e 1 APP: TAGLIARE x 3 volte poi 1c1 FOCUS = Tecnica + Anticipo Anticipo - dif 1c1 su palla
#3	1c1 con sagome 1 APP MOBILE FOCUS = Tecnica + uso Fond. Tattici ← GUARDARE Leggere l'uomo con palla ← PARLARE
#4	1c2 "CAMBIO" FOCUS = Tecnica + Recupero + Fondi Tattici
#5	3c2 LATO FORTE FOCUS = Coll dif Blocco - Tecnica - Fond. Tattici
#6	3c3 LATO FORTE FOCUS = Coll + Tecnica + Fond Tatt + DIFESA SU PALLA
#7	3c3 LATO DEBOLE FOCUS = Coll + Tecnica + LATO DEBOLE + FOND TATTICI
#8	3c3 + APP "CAMBIO" L'approccio ritarda il dif del bloccato FOCUS = FOND TATTICI - ANTICI - TECNICA COLL.
#9	4c4 + APP. dopo il 1° pass. agonistico FOCUS = Lettura dove avviene blocco



Proposta Formatore Claudio Barresi

Costruzione Difesa Individuale (posizionamento) per under 16 maschile

Proposta Claudio Barresi



Comitato Nazionale Allenatori

Costruzione Difesa Individuale (posizionamento)
Categoria Under 16 maschile

1c0 + 1 app	lettura posiziona palla guardia aperta/chiusa	diag. 1
1c1 + 1 app	recupero palla + recupero	diag. 2
1c1 + 1 app	recupero palla + close out	diag. 3
1c1 + 2 app	posizionamento + aiuto + close out	diag. 4
2c2 + 1 app	recupero su linea di penetrazione o su linea di passaggio	diag. 5
1c1 handicap	Aiuto e rotazione con difesa lato debole in movimento	diag. 7
2c0 + 2 app.	+ contro piede 2c1+1 posizionamento dinamico	diag. 6
1c1 "Pallaggio"		diag. 8
1c1 Pallaggio + cambio pallaggio + close out		diag. 9
1c1 Pallaggio + pallaggio + cambio + close out		diag. 10
1c1 Recupero su palla del numero chiamato		diag. 11



Modulo 8

Contropiede:12-15...16 anni

Contropiede :16-18...19 anni

Strumenti Tecnici - Tattici

Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
Posizione fondamentale	Guardare
Cambi di velocità	Toccare
Palleggio	
Passaggio	

Contestualizzazione

- *Idea di transizione mentale difesa-attacco*
- *Miglioramento dei fondamentali in spazi grandi da situazioni di gioco istintiva all'organizzazione in tre fasi*
- *Concetti di prima e seconda ondata*

Sviluppo della lezione

Formula

Conquista degli spazi vantaggiosi nel minor tempo possibile

La formula corrisponde all'obiettivo primario da raggiungere e deve essere il riferimento chiave di tutto il lavoro programmato e proposto

Perché giocare il contropiede?

- Per avere la necessità di canestri "facili", in quanto è molto difficile vincere una partita solo con il gioco a metà campo.
- Migliora i fondamentali perché si eseguono in velocità giocando in grandi spazi
- Stimola la lettura delle situazioni, perché rispetto al postulato di spazio/tempo il giocatore ha maggior possibilità di lettura.

- Crea entusiasmo
- Miglior modo per attaccare la zona non facendola schierare.

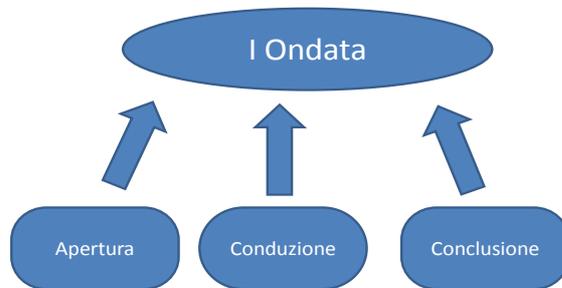
L'aspetto mentale del contropiede è importante e precede addirittura il gesto tecnico atletico.

Il contropiede unisce una buona difesa e un buon attacco, e sviluppa la capacità di anticipazione e la conoscenza e l'esecuzione dei fondamentali.

I postulati visti dal punto di vista del contropiede possono essere così sintetizzati:

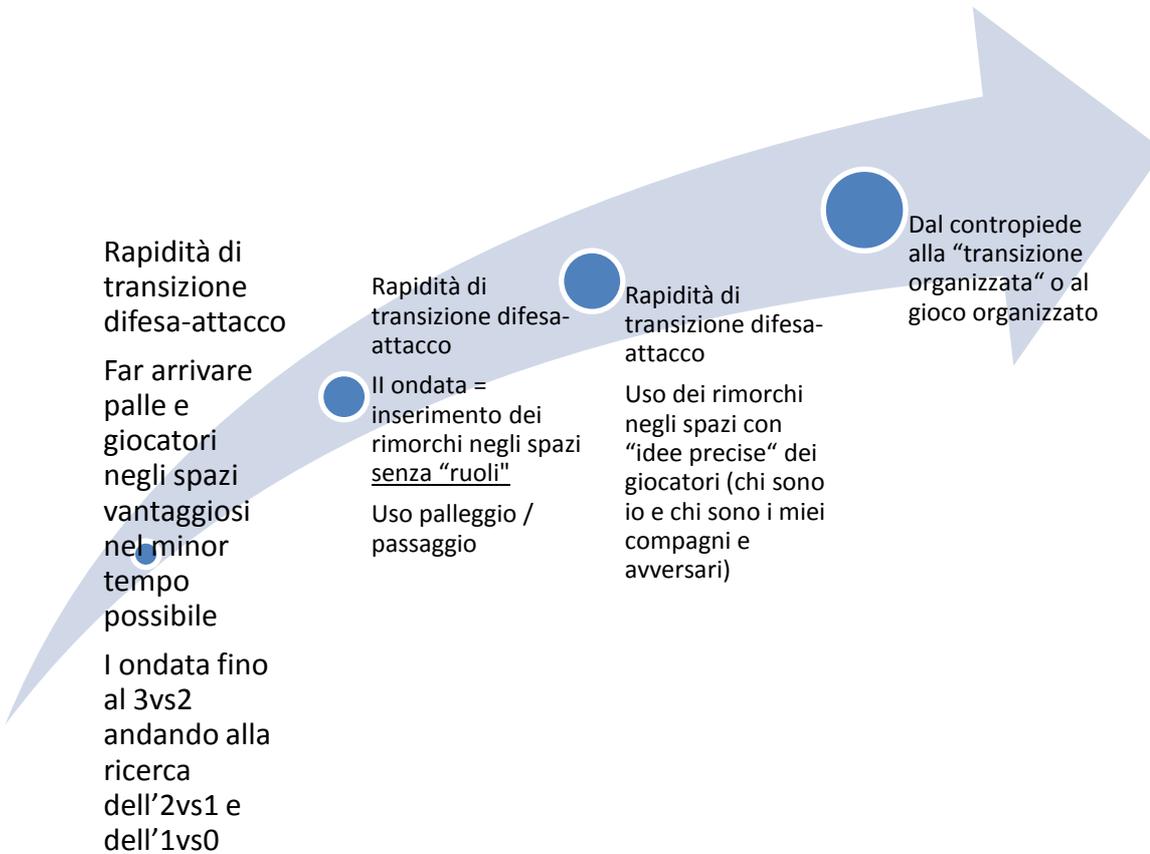
- Autonomia è riferita ad una scelta (passaggio di apertura, tipo di conduzione e conclusione)
- Collaborazione è il giocare insieme
- Equilibrio è la necessità di lettura
- Spazio è identificato con il campo aperto
- Tempo è la velocità decisionale
- Il contropiede si divide in tre fasi principali

Le Fasi del Contropiede



-

La Progressione didattica:



Contropiede 12-13-14 anni

- Transizione mentale difesa/attacco

Apertura Conduzione

- Passare la palla a chi è avanti...ma anche spingere in palleggio

Conclusioni

- 1 vs 0/1
- 2 vs 1/2
- 3 vs 2 (gli spazi) + ricerca del 2 vs 1 e dell' 1 vs 0

Cosa deve saper fare il giocatore che prende il rimbalzo?

Tecnicamente

- Posizione fondamentale
- Presa della palla (arresti, giri, piede perno)
- Passaggio (duemani sopra la testa, due mani al petto, laterale, baseball)
- Passaggio in velocità

Fisicamente

- Reattività
- Prontezza
- Anticipazione

Mentalmente

- Avere coraggio
- Altruismo

Cosa deve saper fare il giocatore che prende l'apertura?

Tecnicamente

- Dare linee di passaggio
- Ricevere in corsa
- Palleggiare da ricezione in corsa
- Palleggio spinto
- Passaggio
- Tiro in corsa

Fisicamente

- Saper saltare
- Saper Cadere in equilibrio
- Coordinazione
- Orientamento spaziale

Mentalmente

- Anticipazione
- Avere coraggio
- Altruismo

Cosa deve saper fare il giocatore che prende il giocatore senza palla

Tecnicamente

- Dare linee di passaggio
- Ricevere in corsa
- Palleggio

- Passaggio
- Tiro in corsa

Fisicamente

- Accelerazione
- Decelerazione

Mentalmente

- Reattività
- Coordinazione spazio/ temporale (spacing)

Contropiede 15-16- anni

- Transizione mentale difesa/attacco.. ancora più rapida

Apertura

- Dove? Come?

Conduzione

Palleggio / Passaggio verticale-diagonale per mangiar tempo

Conclusione

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

INSERIMENTO DEI RIMORCHI

Gli spazi dove andare e ... cosa fare per prendere o mantenere i vantaggi

Il contropiede nasce da palla recuperata, da rimbalzo o da canestro subito o da una buona difesa.

Punti di insegnamento(Come)	
Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
Tagliafuori su tiratore	Guardare
Tagliafuori vicino alla palla	Parlare
Tagliafuori lontano dalla palla	
Rimbalzo presa e protezione della palla	
Passaggio due mani sopra la testa	
Passaggio una mano laterale	
Passaggio baseball	

Saltare a rimbalzo e ricadere dopo il salto, importante prendere la palla con due mani per proteggerla e mentre prendo la palla giro la testa per anticipare il tempo e vedere se c'è immediatamente la possibilità di fare il passaggio di apertura.

Tutto è collegato alla velocità con la quale vengono occupati gli spazi vantaggiosi in campo aperto anticipando la difesa.

Il giocatore che deve ricevere l'apertura, deve posizionarsi tendenzialmente con le spalle parallele alla linea laterale, sul prolungamento del tiro libero e vicino alla linea laterale stessa, in modo da allargare quanto più possibile il campo. Questo perchè, attraverso la visione periferica, è possibile cominciare a valutare, mentre si sta ricevendo il passaggio, come effettuare la conduzione del contropiede.

Apertura da rimbalzo: (fig 8.1)

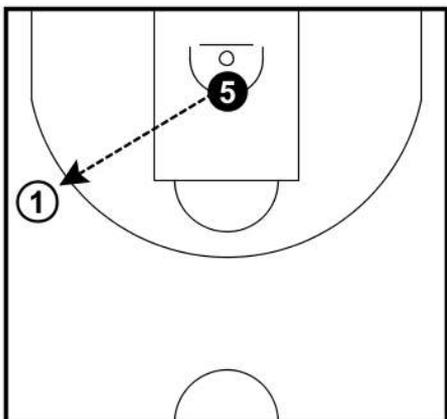


fig 8.1

Taglio avanti il difensore (fig 8.2)

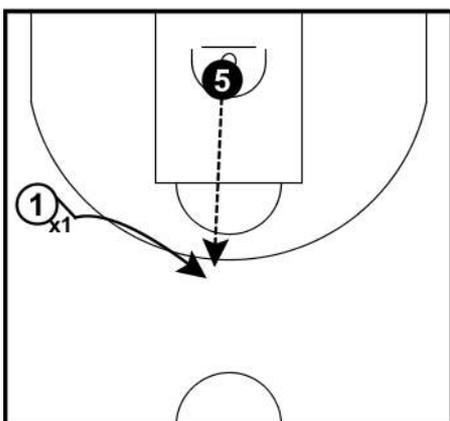


fig 8.2

Se il ricevente dell'apertura è marcato, può effettuare un taglio backdoor verso il centro del campo. (fig 8.3)

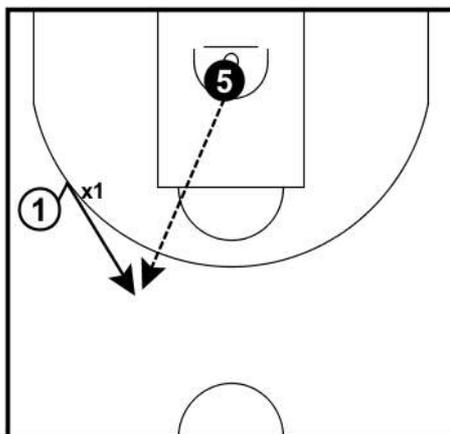


fig 8.3

Uso della sponda (fig 8.4)

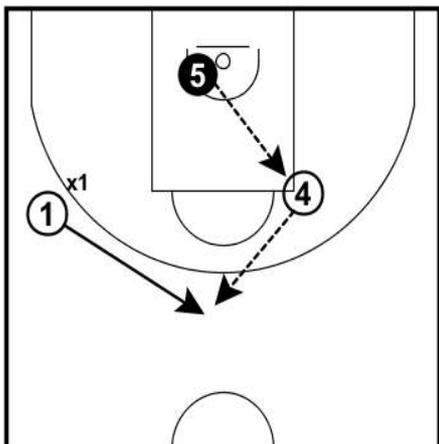


fig 8.4

Conduzione

La conduzione può avvenire o con un passaggio o in palleggio,

Il palleggio da utilizzare nella conduzione è spinto alternato o spinto stessa mano, determinato dalla situazione; infatti se io non ho un giocatore vicino svilupperò il palleggio spinto alternato, invece se ho un difensore che mi affianca, per proteggere maggiormente la palla eseguirò dei palleggi spinti con la stessa mano.

Il passaggio invece può essere verticale o diagonale e si può utilizzare il passaggio due mani petto perché tra me e il difensore c'è spazio sufficiente

I giocatori, non coinvolti nell'apertura, devono correre velocemente verso il canestro per poter mantenere il vantaggio; Le ali devono correre allargando il campo

Le situazioni che si vengono a presentare sono due:

- ***Linea di passaggio aperta*** ***PASSAGGIO.***

La scelta del passaggio in questa situazione varia tra passaggio verticale (sulla stessa fascia) e diagonale che permette di tagliare tutto il campo.

- ***Linea di passaggio chiusa*** ***PALLEGGIO.***

È preferibile una conduzione del contropiede centrale, ma contestualizzando le differenti situazioni di gioco e facendo quindi riferimento anche alla difesa, si può anche condurre il contropiede lateralmente.

Conclusioni

Nel momento in cui una delle due ali ha ricevuto il pallone, deve necessariamente **attaccare il canestro.**

L'obiettivo è curare le spaziature per mantenere il vantaggio in contropiede nelle situazioni di:

- 1c0;
- 1c1;
- 2c1;
- 2c2;
- 3c1;
- 3c2;
- 3c3.

Bisogna riprodurre possibili situazioni di gioco nel campo ed allenare quindi condizioni di sovrannumero con riferimenti spazio-temporali di esecuzione e conclusione del contropiede.

Letture nel 2c1

In questa situazione i due attaccanti devono puntare ai “gomiti” dell’area perché con spazi più dilatati il tempo dell’eventuale passaggio sarebbe maggiore e quindi favorirebbe il recupero del difensore.

Nella situazione di 2c1 il giocatore con palla deve far dichiarare il difensore ed in relazione alla sua scelta determinare la soluzione offensiva migliore:

- ***Difensore sceglie di chiudere la linea di penetrazione:*** passaggio al compagno che taglia verso canestro; (fig 8.5)

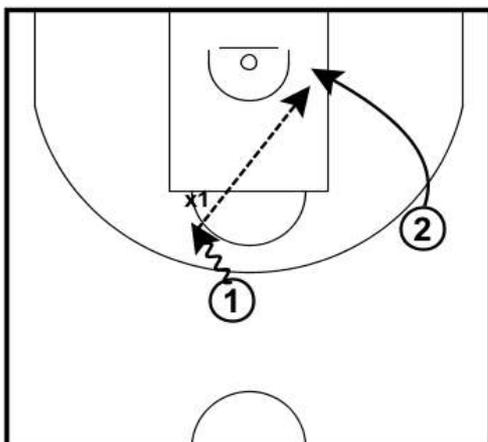


fig 8.5

- **Difensore sceglie di marcare il giocatore senza palla:** linea di penetrazione aperta e possibilità di conclusione per giocatore con palla; (fig 8.6)

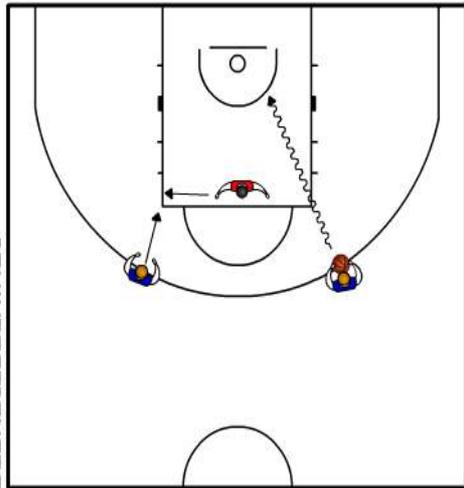


fig 8.6

- **Difensore arretra:** arresto e tiro del giocatore con palla. (fig 8.7)

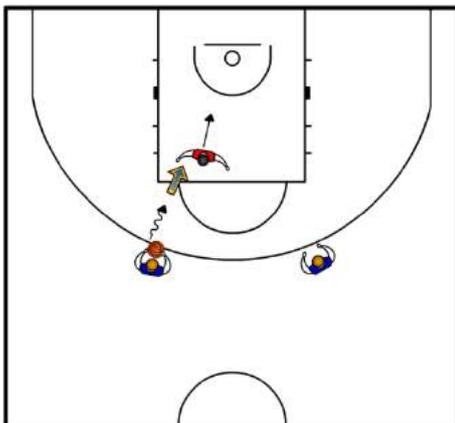


fig 8.7

Situazione di 2 vs 2 (fig 8.8)

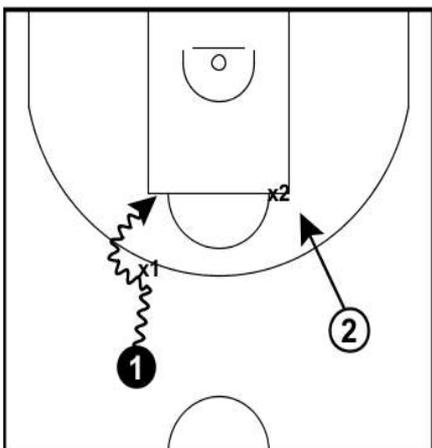


fig 8.8

Nelle situazioni più complesse di 3c2 il principio di analisi è sempre lo stesso: bisogna infatti provare a spezzettare il gioco in situazioni di 2c1 e 1c0 o 1c1 e 2c1 per mantenere il vantaggio preso dal giocatore con palla o senza palla. (fig 8.9, 8.10)

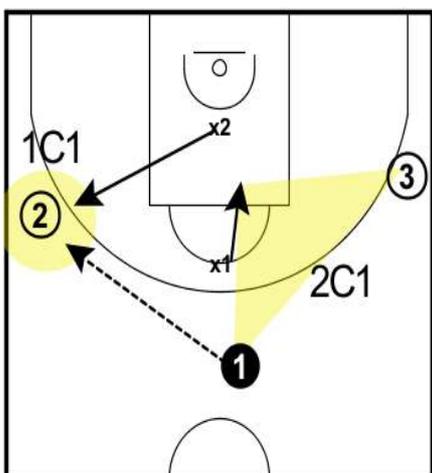


fig 8.9

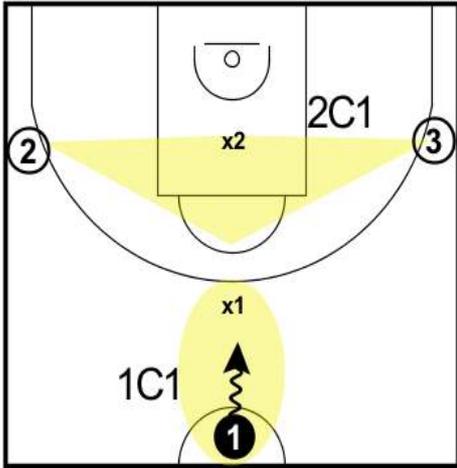


fig 8.10

Conclusioni nel 3 vs 3 (fig 8.11)

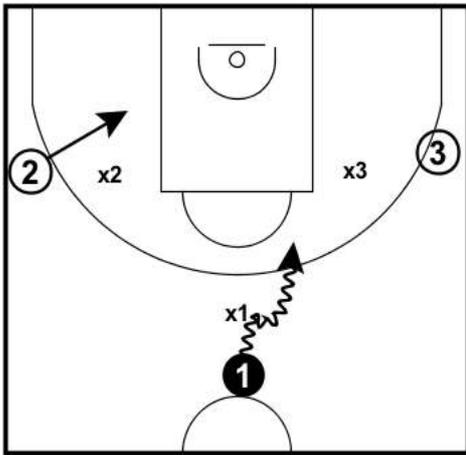


fig 8.11

I punti di insegnamento della conduzione e della conclusione possono essere sintetizzati

Punti di insegnamento(Come)	
Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
Palleggio spinto alternato	Guardare
Palleggio spinto stessa mano	Parlare
Hockey dribbling con o senza cambio di mano	Ascoltare
Hesitation con e senza cambio di mano	
Passaggio da palleggio	
Passaggio ad una mano laterale	
Tiro di potenza	
Arresto e tiro	
Terzo tempo	

I Rimorchio

Quando Tattica	Come Tecnica
Area libera	Cambio di velocità
Situazione di vantaggio fisico in area	Arresto di potenza
Hockey dribbling con o senza cambio di mano	Posizione fondamentale per sostenere il contatto
Hesitation con e senza cambio di mano	

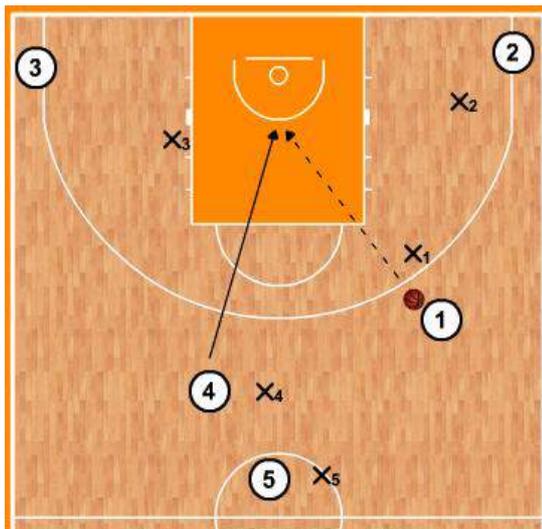


fig 8.12

Il 4 deve seguire il tempo dell'azione, qualche volta significa anche dover rallentare, taglia per concludere o per prendere posizione. (fig 8.12)

Il Rimorchio

Quando Tattica	Come Tecnica
Area piena	Arresti
Situazione di vantaggio fuori area	Tiro
	Palleggio 1 vs 1 (controllo)
	Passaggio

deve identificare e occupare uno spazio libero fuori dall'area, posso tirare, giocare 1 vs 1 o passare la palla

La tecnica	La lettura
<ul style="list-style-type: none"> • Arresti 1-2 tempi • Tiro 2 - 3 punti ,palleggio Arresto e Tiro • Palleggio 1 vs 1 (con controllo) • Passaggio 	

Il Tiro

Il tiro serve per concretizzare un vantaggio

Errori Generali

Tecnici

Posizione della mano sulla palla

Mancanza di frustata finale

Mancata di distensione dell'arto superiore di tiro

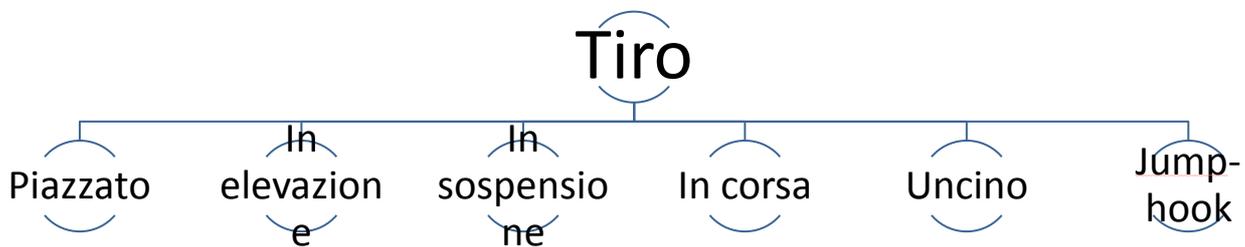
Tattici

Tiro forzato

Rinuncia al tiro

Scelta del tiro da eseguire sbagliato (terzo tempo invece che arresto e tiro) .

Tipi di tiro



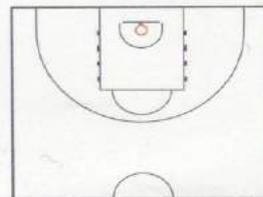
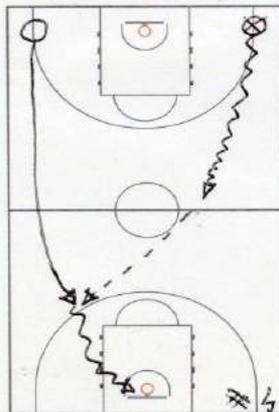
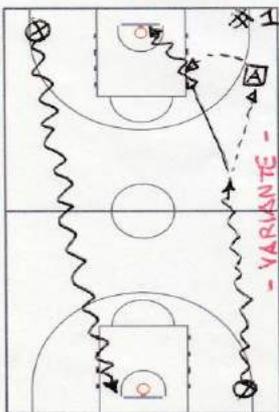
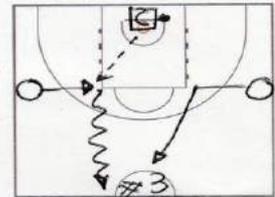
Proposta Formatore **Ciro Falasconi** Contropiede per under 14-16



Comitato Nazionale Allenatori

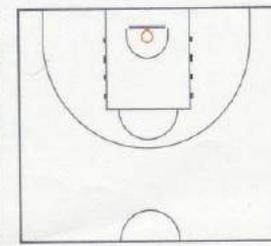
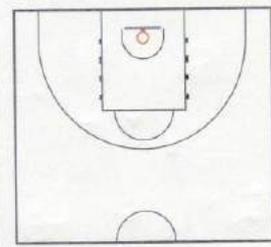
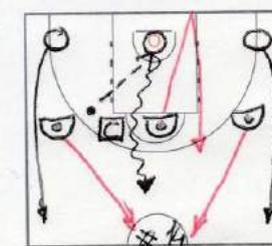
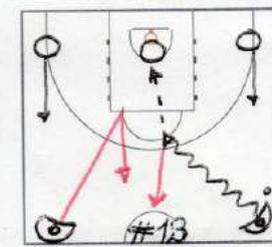
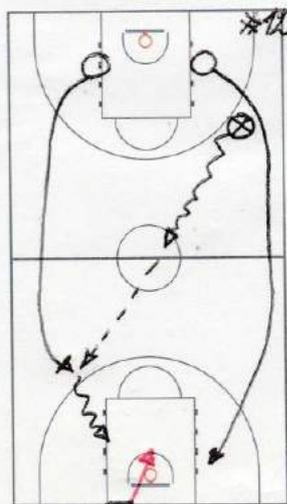
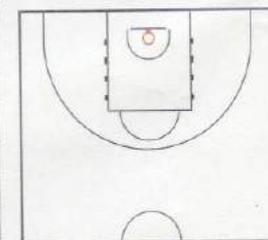
"CORSO ISTRUTTORE GIOVANILE" (BRINDISI)
PROPOSTA FORMATORE FALASCONI CIRO
"CONTROPIEDE" (U14-U16)

- Ex 1: PALLEGGIO SPINTO - ALTERNATO
- Obiettivi: tecnica del palleggio veloce 1 mano - 2 mani
- Focus: Posizione della mano dietro la palla - Guardare
- Chiusure: 3° tempo - 2° tempo - sottomano • diag. 1
- Variante: alloggio che mostra la mano (GUARDARE).
- Ex 2: M.V. da palleggio veloce
- Obiettivi: tattica del palleggio veloce - conclusioni in corsa
- Focus: Posizione della mano - scelta del tipo di palleggio e conclusione corretta • diag. 2-3
- Ex 3: 2c0 CONDUZIONE (Passare - concludere)
- Obiettivo: passaggio ricezione tiro in corsa • diag. 4
- Focus: Lettura passare o concludere • diag. 5 (handicap)
- Ex 4: 2c1 DIDATTICO (LETTURA DEGLI SPAZI IN RELAZIONE ALE SCELTE DELLA DIFESA)
- Obiettivi: tattica delle conclusioni in corsa - tecnica tattica del passaggio (1 mano laterale) • diag. 6
- Focus: lettura spazi vantaggiosi: linea penetrazione - passaggio attacco il gomito.
- Ex 5: 2c1 Verifica conclusioni sovrannumero
- Obiettivi: tattica del palleggio veloce - tattica conclusioni in corsa
- Focus: lettura spazi - scelta conclusione corretta • diag. 7
- Ex 6: 2c1+1 CHE RECUPERA
- Obiettivi: Contropiede conclusioni 1° ondata
Tattica del palleggio veloce -
Tattica conclusioni in corsa
- Focus: Scelta delle conclusioni corretta • diag. 8
Lettura degli spazi vantaggiosi



Comitato Nazionale Allenatori

- Ex 7: 2c2 RECUPERO (INVERTIRE) COME DA DIAGRAMMA
- Obiettivi: MV da palleggio veloce - Tattica delle conclusioni
- Focus: Sprintare - correre davanti alla palla
- Letture spazi vantaggiosi • diag. 9
- Ex 8: 3c0 CONDUZIONE
- Obiettivi: Riconoscere gli spazi - Tattica uso del palleggio - passaggio - scelta corsie.
- Focus: guardare il campo - Postare linee laterali - Correre davanti alla palla - Palleggio spinto • diag. 10
- Ex 9: 3c0 APERTURA - CONDUZIONE
- Obiettivi: Riconoscere gli spazi - Tecnica dell'apertura
- Focus: GUARDARE - Posizione apertura • diag. 11
- Variante: stessa esecuzione con [A] (lettura spazi) • diag. 12
- Ex 10: 3c2 CONDUZIONE - CONCLUSIONI
- Obiettivi: tattica delle conclusioni di 1^a ondata.
- Focus: GUARDARE - Attaccare i gomiti - Far dichiarare i difensori e leggere i vantaggi - Passaggi una mano laterale diretti/battuti. • diag. 13
- Ex 11: 3c3 HANDICAP
- Obiettivi: Conduzione conclusioni 1^a ondata
- PV e MV uso del palleggio veloce - tattica delle conclusioni
- Focus: Sprintare - mano dietro la palla - accoppiarsi per ruota - Scelta della conclusione corretta - Lettura degli spazi in relazione alle scelte della difesa. • diag. 14



• ATTACCO - DIFENSO
APRO - ROTAZIONE

Modulo 9

Difesa pressing ad uomo:
(aggressiva/contenimento)
caratteristiche e costruzione

Difesa pressing a zona:
(aggressiva/contenimento)
caratteristiche e costruzione

Strumenti Tecnici - Tattici

Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
Scivolo/corro	Guardare
Equilibrio	Toccare
Aiuti/finte	Parlare
	Ascoltare

Contestualizzazione

- *Pressing come difesa da settore giovanile*
- *Vari utilizzi tattici e strategici*
- *Contenitiva o aggressiva*
- *Chiarezza degli obiettivi*
- *Uomo o zona*

Sviluppo della lezione

Obiettivi tecnico tattici della difesa pressing

La prima divisione da fare è se fare una difesa aggressiva per cercare di recuperare la palla oppure contenitiva per rallentare il ritmo dell'attacco: "rubare" il tempo.

A livello giovanile l'istinto dei ragazzi porta ad avere una difesa aggressiva che è la base per poi poter fare quella contenitiva. La difesa contenitiva può

avere un obiettivo secondario rispetto a quello di rubare la palla, esempio togliere la palla dalle mani di un determinato attaccante, indirizzare in una determinata zona del campo.

Analizziamo la difesa pressing dal modello della pallacanestro integrata.

Tecnicamente/Tatticamente	Fisicamente	Mentalmente
Posizionamento difensivo	Equilibrio	Capacità di guardare/leggere
Scivolamenti	Velocità-Rapidità	Senso di responsabilità
Correre e scivolare	Capacità di orientamento	Capacità collaborative
Uso delle braccia	Fantasia motoria(finte)	Capacità di autonomia
Aiuto-sfondamento	Rapidità di mani/braccia	Capacità comunicative (parlare)
Rotazioni / Cambi	Anticipazione motoria	Spirito di sacrificio
Lettura spazio /tempo		Coraggio
Finte		Pazienza e disciplina

Il Pressing

Perché pressare:

- Scelta. Esempio: ho una squadra lunga nelle rotazioni e voglio poter essere aggressivo per molto tempo in una partita.
- Recuperare. Esempio: Situazione di partita in cui la mia squadra è sotto nel punteggio e si avvicina la fine della partita.
- Strategie partita (mangiare tempo/alzare ritmo).
- Carenze tecnico tattiche avversari.
- Grande atletismo di squadra.

Il pressing **Insegna a leggere**, è utile anche per stimolare la capacità di anticipazione.

Come pressare:

Responsabilità individuale

- Dove è la palla.
- Come si comporta l'uomo che ha la palla
- Posizione.
- Non farsi battere, vale sempre in ogni circostanza.

Regole lato forte/debole

- Capacità di anticipazione.
- Riconoscere le situazioni. Esempio se portiamo un attaccante in palleggio sulla linea laterale, per cambiare direzione il giocatore deve perdere la visione del campo, il raddoppio in questo caso può scattare con efficacia.
- Reagire: ad una situazione di emergenza soprattutto nel pressing aggressivo per rubare la palla, è importante la capacità di adattamento e di reazione unita ai fondamentali tecnici al guardare e parlare.
- Linea della palla.

Quando pressare:

In teoria possiamo pressare sempre, le situazioni ideali sono quelle in cui ci si può organizzare con dei riferimenti certi.

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

I tipi di pressing possono essere classificati in:

Pressing a tutto campo:

- Contenimento
- Raddoppio
- Anticipo

Cambio a 2

Pressing a metà campo:

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

Tipi di pressing = chiarezza degli obiettivi

**Per abbassare il ritmo=
contenimento**

**Per alzare il ritmo=
aggressivo**

NO CANESTRI DA SOTTO

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

Molto importante nel pressing individuare le zone vantaggiose, esempio in angolo è molto vantaggioso perché gli spazi per l'attaccante sono molto ristretti in quanto ci sono due linee laterali che aiutano la difesa.

Situazione Aggressiva



fig 9-1

Situazione Contenitiva



fig 9.2

Gli spazi da usare per il raddoppio sono quelli rappresentati in figura.

Bisogna far sì di indirizzare il palleggiatore in condizione di pressione, in determinate zone del campo dove vogliamo eseguire il raddoppio. (fig 9.3)



fig 9.3

Le regole e i principi da utilizzare nella zona pressing e nella uomo pressing sono i medesimi.

Nella difesa zona pressing possiamo utilizzare

- Aggressiva/Contenitiva.
- Tutto campo/metà campo.

La difesa può essere fronte pari o dispari:

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

Possiamo anche decidere di coinvolgere tutti i giocatori o meno.

Le competenze dei giocatori sono le stesse sia nella difesa a zona pressing sia in quella a uomo press.

- Sul Palleggiatore

La difesa deve indirizzare mettendo una forte pressione.

- Giocatore che raddoppia

Deve fintare e restringere gli spazi prendendo il tempo giusto per il raddoppio.

- Gli altri giocatori, sono pronti ad intercettare il passaggio in uscita dal raddoppio, devono stare sempre sulle linee di passaggio dei giocatori vicini alla palla.

Le competenze dei giocatori nel recuperare dopo il raddoppio variano leggermente se consideriamo una difesa uomo pressing oppure una zona pressing.

Nella difesa a uomo **sul Raddoppio** con palla in uscita_si ha un cambio difensivo tra due o tre giocatori, nella zona **sul Raddoppio** con palla in uscita si ha un recupero difensivo a copertura di spazi svantaggiosi e conseguente rotazione.

Gli altri giocatori nella difesa a uomo, se non intercettano la palla contenere devono recuperare sui giocatori più vicini per tornare ad una difesa aggressiva, nella difesa a zona, se non intercettano la palla contenere e ritardare l'avanzamento per concedere agli altri giocatori di recuperare la propria posizione di competenza.

Allo stesso modo nella difesa pressing possiamo impiegare tutti i giocatori o anche non coinvolgere il 5, e possiamo stabilire o meno le zone di campo in cui raddoppiare.

Cosa Allenare:

- 1 Vs 1.
- Condizionare l'attacco.
- Raddoppio.
- Recupero.

- Esempio di difesa pressing aggressiva, la parola chiave da utilizzare è “mentre” (fig 9.4, 9.5)



fig 9.4



fig 9.5

Metodologia

Contestualizzazione

- Figura dell'allenatore
- Competenze natura didattica
- Cosa deve conoscere per raggiungere gli obiettivi preposti?
- Che deve fare in campo dal punto di vista didattico?
- Cosa sto insegnando farà dipendere a chi la sto insegnando e in quale contesto (squadra professionista senior? Squadra senior amatoriale? Squadra giovanile d'eccellenza? Squadra giovanile amatoriale?)

In ogni contesto dall'allenatore ci si aspetta sempre il massimo, le aspettative sono altissime e delicatissime in ogni ambito in cui si lavora.

Nel modello della pallacanestro integrata è importante per il coach conoscere la parte tecnica fisica e mentale.

Sviluppo della lezione

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)

Importanza rilevante per un coach è avere nozioni di psicologia per curare con particolare attenzioni le relazioni, importante sapere i tratti di personalità degli atleti, che tipo di motivazioni ha

Relazione con fattori esterni quali nel caso di squadre giovanili con genitori, con il presidente, dirigenti, vice allenatore, preparatore, medico, fisioterapista, magazziniere.

Aspetti sociologici.

Conoscenza della parte fisica, teoria dell'allenamento, concordare con il preparatore quali sono obiettivi e come raggiungerli.

Conoscenza di fisiologia-biomeccanica.

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

Apprendimento, come fa un giocatore a diventare più bravo.

Nel basket non basta conoscere la teoria, per arrivare all'obiettivo che mi propongo devo oltre conoscere ciò che devo fare devo anche metterlo in pratica con il costante allenamento, una delle difficoltà che si incontra durante il percorso di apprendimento è che un allievo spesso comprende ciò che è stato spiegato ma non lo riescono a realizzare, al contrario invece, ci sono soggetti che realizzano l'obiettivo senza comprenderne il percorso teorico.

La velocità di esecuzione di un esercizio deve sempre aumentare e deve essere sempre più preciso.

Disegnare inoltre percorsi didattici a secondo delle caratteristiche degli allievi.

Insegnare abilità tecniche, ma a cosa serve nello sport della pallacanestro?

Quando c'è una giuria in uno sport esempio i tuffi, la tecnica è il risultato non lo strumento, per il basket il risultato è fare canestro è quindi raggiungere un obiettivo.

La tecnica è influenzata da aspetti metabolici.

Il modello di prestazione nel basket è complesso ed è variegato, se recupera palla la scarica in breve tempo, se deve giocare 40 minuti distribuisce per tutta la durata la sua energia, il corridore dei 100 mt scarica tutta la sua energia in tempo molto breve, il maratoneta la sua energia la deve distribuire nei 42 km del percorso. Si può affermare che la tecnica deve essere adeguata all'individuo che la compie.

Come osservo?

Come mi sono formato un modello che rappresenta il modello che io conosco?

Quando si inserisce un modello nuovo ho un calo di prestazione all'inizio.

Il modello viene formato da come ero io, l'esperienza da giocatore aiuta a creare un modello ma non è tutto, può rappresentare un buon punto di partenza, per far accrescere il mio modello tecnico è necessario fare formazione e guardare partite di alto livello, confrontare altri modelli.

All'interno del mio modello di riferimento ci saranno anche i miei migliori allievi.

Un errore che si commette specialmente nei coach giovani, è che hanno un modello di riferimento, guardano un altro modello e cambiano completamente il proprio e sono molto rigidi nel modello stesso, al contrario dell'allenatore più esperto che è più flessibile.

Il tipo di insegnamento deve essere in base agli allievi, in quanto tra gli allievi ci saranno diverse gradi di apprendimento, alcuni apprendono prima di altri. Gli strumenti da utilizzare devono essere idonei ad ogni atleta

Compiti e 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

Un individuo la mattina riesce ad avere un maggior grado di apprendimento rispetto alla sera , fattori che interessano l'apprendimento sono la temperatura (il troppo caldo fa sì che l'apprendimento sia prossimo allo zero) l'interesse per il tipo di argomento.

Avere una metodologia di allenamento procura un'attenzione

Avere una coerenza negli obiettivi con il focus nell'allenamento, spesso non è importante come acquisisco una competenza ma è importante il risultato.

Le competenze necessarie



Competenze tecniche



Competenze psicologiche generali



Competenze didattiche specifiche



Competenze gestionali- organizzative

Il saper fare didattico dell'istruttore

- Saper comunicare
- Entrare in relazione con gli allievi e comunicare efficacemente con loro, fornendo le istruzioni e le indicazioni più opportune
- Saper motivare
- Sapere motivare gli allievi ad impegnarsi costantemente in allenamento per raggiungere i diversi obiettivi
- Saper programmare
- Sapere selezionare gli obiettivi dell'allenamento e costruire situazioni

didattiche capaci di favorire effettivamente l'apprendimento

- Saper osservare
- Sapere analizzare il comportamento motorio degli allievi evitando un'eccessiva influenza di fattori soggettivi, abitudini e distorsioni
- Saper valutare
- Saper verificare e valutare l'efficacia dell'insegnamento e produrre una documentazione dell'attività svolta e dei cambiamenti realizzati

LE MOTIVAZIONI NELLO SPORT

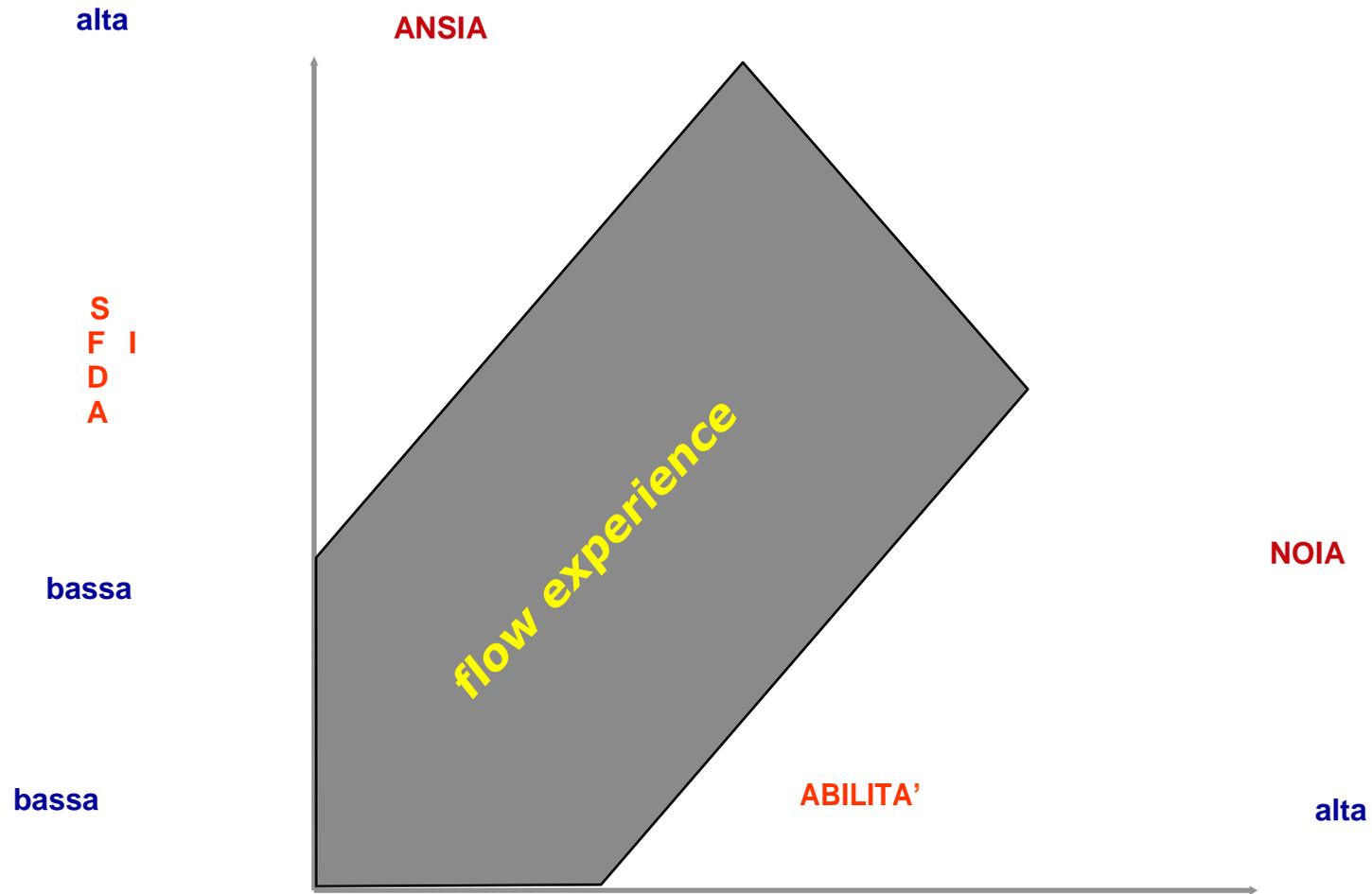
- Motivazioni per iniziare uno sport
- Motivazioni per continuare uno sport
- *Motivazioni esterne*
- *Motivazioni interne*

BISOGNI DA SODDISFARE ATTRAVERSO LA PRATICA SPORTIVA

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

(Martens, 1987)

DIVERTIMENTO



Modello dei processi decisionali nell'insegnamento

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 (non usarlo per descrivere per essere funzionale al processo di apprendimento)

Dopo (fase valutativa)

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

Elementi fondamentali

- Cosa insegno
- A chi la insegno
- Dove insegno

La tecnica è un movimento

Il movimento incosciente è meno dispendioso perché è veloce ed io non sono costretto a pensarci, lo faccio istintivamente ed è automatizzato.

Il movimento volontario al contrario è molto dispendioso è lento ed è cosciente.

Io devo quindi automatizzare i processi che permettono al mio

allievo di fare i movimenti necessari al gioco.

Bisogna allenare l'attenzione degli allievi sulle informazioni che servono e scartare quelle non necessarie.

Organizzazione dei compiti

- Abilità discrete
- Abilità seriali
- Abilità continue

Livello di prevedibilità dell'ambiente

Aperte

- Sport di situazione
- L'ambiente è complesso mutevole, complesso, imprevedibile
- L'atleta deve continuamente adattarsi e anticipare
- Accanto all'informazione propriocettiva è importantissima quella esteroceettiva.

Chiuse

- Sport di forza, estetici, ciclici
- Si gareggia in condizioni stabili in cui l'ambiente cambia poco
- L'esecuzione dell'atleta è stereotipata con pochi aggiustamenti
- Importante il controllo propriocettivo

Abilità motoria e cognitiva

Il salto in alto ha grande importanza aspetto motorio poco quello cognitivo

Scacchi ha grande importanza aspetto cognitivo poco quello motorio

Basket grande importanza aspetto cognitivo e motorio.

Preparazione fisica

Contestualizzazione

Le caratteristiche fisico atletiche del giocatore di basket

Sviluppo della lezione

Il modello fisico di giocatore di ideale di basket deve essere reattivo, veloce, forte, che salta, che non si infortuni, essere a disposizione.

La diversa struttura del giocatore di 2,20mt e rispetto a quello di 1,80mt avrà dei vantaggi diversi dell'uno in alcuni casi rispetto all'altro e viceversa.

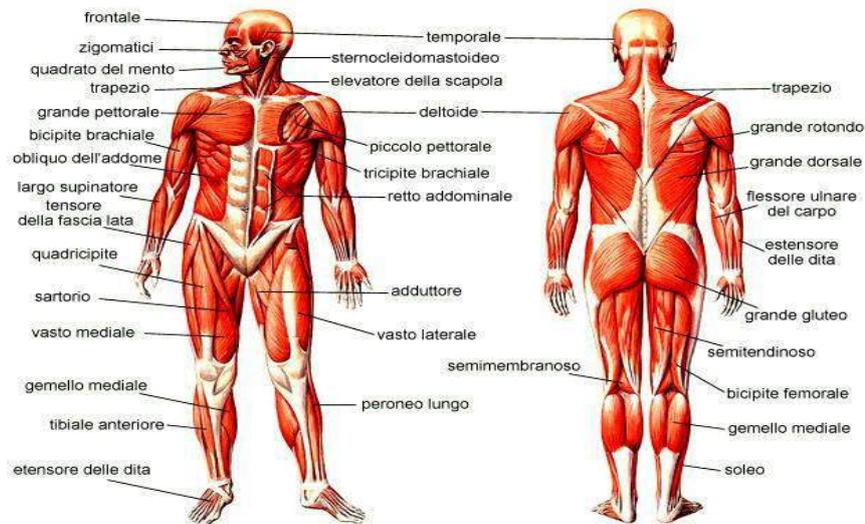
Stresso il mio giocatore per portare ad un adattamento il mio corpo, si adatta io devo sempre metterlo in stress, cercare stimoli stressanti che siano funzionali a quello in cui voglio che il giocatore diventi

I muscoli

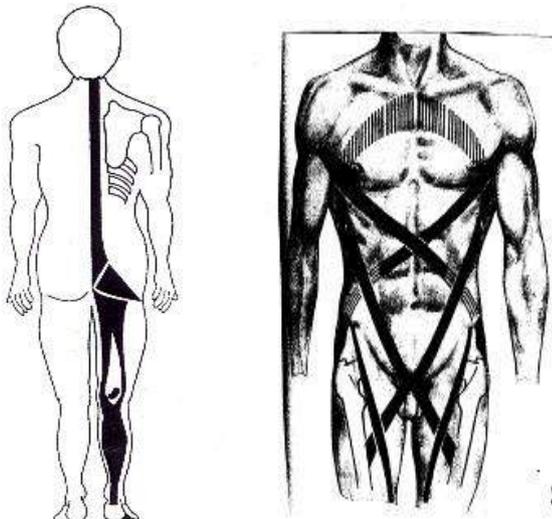
- Il nostro sistema muscolare è caratterizzato da 2 gruppi anatomico-funzionali che sono:

Muscoli tonici (o della statica)

Muscoli fasici (o della dinamica)



- Dal punto di vista motorio i muscoli sono avvolti da fasce
- Le fasce danno contiguità ai vari muscoli e formano le catene muscolari
- Le catene durante i movimenti interagiscono tra loro formando le catene cinetiche.



Il giocatore si muove ad una velocità con continue accelerazioni e decelerazioni in distanze brevi, cambia la tipologia di movimento in due secondi.

- Accelerazioni e decelerazioni di vario genere

. Su distanze brevi

.Spesso in monopodalico con instabilità causata da contatti
abbinate spesso a componenti torsive

- Salti in mono e bipodalico

Spostamenti laterali



Posizioni specifiche nel basket

- Power position

offensiva e difensiva



- Split position

- posizione di accelerazione

- primo passo di penetrazione



- One leg (appoggio in monopodalico)
 - decelerazioni o accelerazioni su un arto
 - salto o ricaduta su un arto



Nel gioco io passo poco tempo durante il giornale, devo avere come base questi tre elementi.

Sugli appoggi monopodalici io posso fare:

- Accelerazioni
- Decelerazioni
- Cambi di direzione
- Cambi di senso

Nel basket gli infortuni si hanno maggiormente nelle caviglie e nel ginocchio.

Un contatto è quando due corpi vanno in collisione, si ha applicando forza

Le instabilità causati da contatti si hanno maggiormente

- Sul tratto superiore
- Sul tratto inferiore

- In situazioni dinamiche



- Salti in bipodalico
- Salti in monopodalico
- Atterraggi da salti in bipodalico
- Atterraggi da salti in monopodalico



Spostamenti laterali

Di media uno spostamento laterale dura 4 mt, perché mi serve ad indirizzare, contenere un giocatore occupare un determinato spazio, ma alla lunga se uno corre e l'altro scivola chi corre ovviamente è avvantaggiato.

- Comprendono buona parte degli spostamenti difensivi nel basket, hanno un'importante correlazione con la mobilità (ad esempio delle anche) e con stabilità del tronco e degli arti inferiori.

Controllo del movimento

Tutto quello visto fino ad ora deve essere funzionale a prendere un vantaggio, devo sempre richiedere prestazioni ottimali.

- Un giocatore deve essere in grado di accelerare, decelerare, saltare e ricadere in maniera corretta. L'aspetto prestativo non deve mai andare a scapito della qualità del gesto.



Muscoli stabilizzatori

- Sono quei muscoli che sono adibiti a controllare l'allineamento posturale e quindi la qualità del gesto specifico.
- La loro funzione è di stabilizzare le articolazioni in particolari momenti, funzionano principalmente in maniera isometrica



Core training

- Il CORE è solo il fulcro della stabilizzazione, di fatto gli interventi devono essere mirati alla stabilizzazione di tutto il corpo e non di esclusiva stabilizzazione del core.



Obiettivi:

- HICS STABILIZATION

stabilizzazione anche-core-scapole

- POSTURAL ALIGNMENT

allineamento posturale dinamico

- KINETIC CHAIN

attivazione di una catena cinetica seguita da una capacità stabilizzante



Primo giorno di lavoro eseguo un test per vedere chi sono i miei giocatori, mi serve poi per verificare quale lavoro effettuare con gli atleti.

- Altezza
- Peso
- Indice di massa corporea (BMI) “peso : h al quadrato”
- Apertura braccia
- Circonferenze

Valutazioni posturali

Valutazione del giocatore

- Individuazione scompensi apparato muscolo scheletrico
- Intervenire su eventuali problematiche
- Massimizzare le prestazioni fisiche dei giocatori

Evitare infortuni



Come allenare,

La metodologia dell'allenamento è tanto più mirata quanto più si avvicina al modello funzionale

SPECIFICITA'

Il modello prestativo per la pallacanestro è stato creato dal punto di vista di forza, metabolico, movimenti e spostamenti

- Di base alleniamo i movimenti a corpo libero rispetto a singoli muscoli, ci allontaniamo dal concetto di body building.
- L'equilibrio e il controllo sono il fondamento di ogni movimento corretto
- Mobilità e stabilità devono coesistere per creare un movimento efficiente
- Core stability



Stabilità = controllo

In tutte le situazioni di gioco quali:

- Tutti i tipi di contatti
- Decelerazioni
- In ogni cambio di direzione o di senso
- Un buon controllo aiuta il giocatore ad essere più “economico” nei gesti specifici.



Coordinazioni specifiche

In tutte le situazioni di gioco quali:

- Situazioni tecniche specifiche
- I movimenti tecnici specifici
- Momenti di passaggio da posizioni a movimenti specifici e viceversa
- Così come per il controllo, alti livelli di coordinazione specifica, aiutano l'economia del gesto



Spesso il giocatore non sa correre, quindi una delle prime cose dal dover insegnare è la tecnica di corsa.

- Tenere una corretta posizione fondamentale
- Saper correre e saltare
- Effettuare cambi di direzione

- Effettuare scivolamenti difensivi
- Usare le braccia durante movimenti specifici

Allenare la stabilizzazione

- Allenare le posizioni dando importanza ai lavori sui contatti (spinte di un compagno ecc) e con interferenze esterne (elastici ecc)
- Ciò può essere un ottimo feedback per i giocatori, sia nella presa di coscienza iniziale delle posizioni, che nel miglioramento delle componenti di stabilizzazione adattandosi ad un contatto



Tenere un contatto

- Contatti sul terreno di gioco:
 - abbassare il baricentro
 - avere una base d'appoggio idonea
 - attivare catena posteriore del tronco



- Contatti in aria:
fondamentale avere un buon controllo del corpo attraverso l'attivazione della muscolatura profonda (muscoli tonici).

coordinazione specifica



Proposte operative cosa alleniamo

- Power position
 - mantenere la posizione resistendo a contatti e destabilizzazioni esterne
- Split position
 - insegnare la posizione
 - mantenere la posizione resistendo a contatti e destabilizzazioni
- One leg
 - allenare la capacità di effettuare un piegamento su un arto fino ad usare destabilizzazioni esterne
- Valutazione funzionale
- Lavorare sulla mobilità del giocatore
- Lavorare sulla stabilità del giocatore
- Lavorare sulla qualità dei gesti
- Lavorare sulla reattività muscolare
- Lavorare sulla esplosività muscolare
- Lavorare sulle posizioni specifiche
- Lavorare sugli spostamenti specifici
 - spazi coperti idonei
 - angoli di lavoro idonei
- Alleniamo il giocatore di pallacanestro in maniera funzionale allo sport che gioca.

- Bisogna “abilitare” il giocatore a compiere le gestualità specifiche, tenendo presente le caratteristiche fisico atletiche che deve avere

Divisione per fasce di età

- *Età biologica*
- *Età anagrafica*
- Fascia di Età fino a 12 Anni
- Fascia di Età 12-14 Anni
- Fascia di Età 15-16 Anni
- Fascia di Età 17-18 Anni

Fascia di età fino a 12 anni

OBIETTIVI:

- Flessibilità
- Coordinazione generale e specifica
- Reattività
- Controllo
- Spazio e tempo

CONTENUTI

- Es. di sensibilità dei piedi
- Andature generali e specifiche
- Es. di coordinazione generale e specifica
- Esercitazioni ludiche per “tempi di contatto”
- Es. di spostamento rapido – brevi e non prolungati
- Giochi di forza reattiva – Preacrobatica
- Giochi di velocità
- Giochi di reazione
- Giochi di ritmo

Fascia di età dai 12 a 14 anni

OBIETTIVI

- Coordinazione specifica – gambe braccia
- Agilità

- Spazi/tempi specifici

CONTENUTI:

- Es. di coordinazione specifica – gambe, braccia
- Esercitazioni su varie tipologie di arresti
- Esercitazioni su varie tipologie di salti
- Es. di “forza” con il peso corporeo
- Rapidità generale e specifica (valutazione del carico)
- Esercitazioni di stabilizzazione generale

Fascia di età dai 15 a 16 anni

OBIETTIVI

- Velocità di spostamento
- Decelerazione multidirezionale
- Accelerazione multidirezionale
- Forza reattiva ed esplosiva
- Introduzione all’impegno metabolico nell’allenamento
- Indicazioni di lavoro per la funzionalità muscolare

CONTENUTI:

- Es. di mobilità dinamica
- Es. di rapidità
- Es. di bouncing - pumping
- Salti ed atterraggi
- Esercitazioni in appoggio monopodalico
- Es. di forza in forma eccentrica – tecnica
- Accelerazioni
- Es. di forza con sovraccarico – fase didattica della tecnica di sollevamento

Fascia di età dai 17 a 18 anni

OBIETTIVI OPERATIVI:

- Accelerazione e decelerazione (carico muscolare)
- Rapidità specifica
- Organizzazione dell’impegno metabolico nell’allenamento tecnico
- Es. di funzionalità muscolare

- Inizio di sviluppo di Forza dinamica massima e forza massima –
Esercizi a carico libero...
 - Forza reattiva , esplosiva
- CONTENUTI:
- Es. di funzionalità muscolare
 - Es. di rapidità
 - Salti reattivi ed esplosivi
 - Es. di forza con sovraccarico – uso corretto del bilanciere –
individualizzazione del carico
 - Es. con gli elastici come resistenza
 - Es. di forza in forma eccentrica
 - Accelerazioni e decelerazioni
 - Es. intermittenti (a secco o tecnici)

Regolamento

Contestualizzazione

Corso istruttore giovanile Intervento del settore tecnico CIA

Sviluppo della lezione

Diritti e doveri dell'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
- è responsabile del comportamento del personale di squadra in panchina

Assistente Allenatore



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

Il 2° assistente



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

Il 3° assistente



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

L'arbitro



- Controlla la gara
- Comunica con i segnali manuali
- Collabora con chi è in campo
- Valuta il gioco con criterio

Decide in una frazione di secondo (Ogni momento della gara è una valutazione da parte dell'arbitro anche un non fischio)

- Tempo, spazio, stato emotivo

L'arbitro doveri e poteri

Art. 47 del Regolamento Tecnico

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

- Mantenere un equilibrio tra il controllo della gara e lo scorrere della stessa

Comportamento

Criteri di valutazione:

- decisione dell'arbitro
- intensità
- durata
- platealità fuori dal box è un fallo tecnico immediato
- ripetitività

In una situazione di richiamo all'allenatore l'arbitro non deve porsi di fronte per non assumere un atteggiamento di sfida,



bensì deve essere, per quanto possibile una collaborazione, avere un dialogo e avere buon senso, quindi deve porsi nella posizione vista in figura



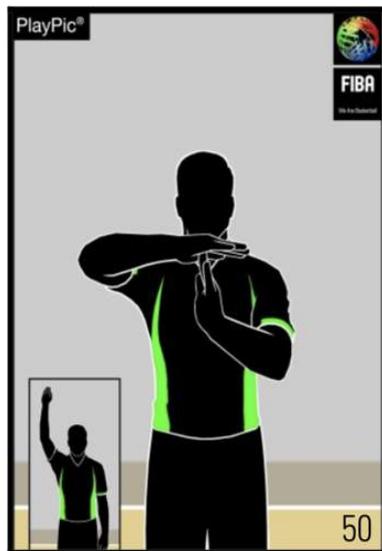
Area della panchina



Spesso oggi si vede il sesto uomo in campo....

La richiesta da parte del formatore è di rispettare l'area della panchina.

Comportamenti e sanzioni

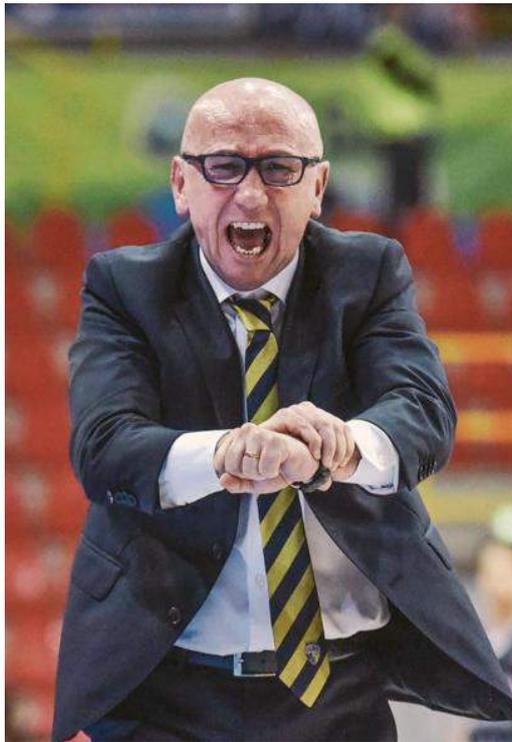


Fallo tecnico
(di tipo 'B' o 'C')



Fallo da espulsione

Aspetti Tecnici



- Passi la regola non è cambiata per situazioni statiche.
 - ‘passo zero’: lo spirito
 - situazioni statiche
 - situazioni dinamiche
- Atto di tiro

L’atto di tiro su tiro piazzato termina quando il giocatore torna a terra nel punto in cui a diritto

Nel terzo tempo quando si termina il palleggio, quello è inteso come atto di tiro.

Se un giocatore subisce un fallo durante il terzo tempo è questo giocatore anzicchè tirare scarica la palla ad un compagno, allora non si considera il fallo subito su atto di tiro e non verranno assegnati due tiri liberi.

Quando c'è una intenzione di tiro si da sempre tiri liberi su un fallo ricevuto.

- 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. Difficoltà da vedere la differenza tra un movimento che passa dalla fase dinamica a quella statica e viceversa, l'indicazione data agli arbitri è quella di considerare sempre una situazione fluida, e quindi non fischiare.

Passi situazioni di gioco



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

Con esempi sul campo si sono analizzate varie situazioni di passo zero in base alle domande dei corsisti.

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'&'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

Problemi nell'analizzare se è un fallo sportivo o no è quello che è fatto in transizione un fallo non necessario per fermarla.

Psicologia

Contestualizzazione

La pallacanestro integrata Allenatore e Assistente: persone in confronto.

La programmazione integrata: il livello relazionale

Sviluppo della lezione

Chiediamoci in ogni cosa che facciamo, cosa è importante per me? Aiuta la motivazione per andare oltre?

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

- IMPEGNO come forma di rispetto e responsabilità: ESSERE UN MODELLO

UMILTA' E CORAGGIO di esporsi e mettere alla prova il proprio sapere: RESPONSABILITA

Il campo spesso viene confuso come pompare la motivazione, avremo un insuccesso se non ci chiediamo perché la motivazione cala, devo avere una modo specifico di lavorare in campo

- 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.

Fare confronto tra pari, costruire relazioni, confronti con esperti , mettersi alla prova per esempio riprendendosi almeno due tre volte al mese per tutti i mesi.

Modello della 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

Nel settore giovanile la rottura dell'equilibrio lo si vede maggiormente in allenamento.

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

Tutto questo serve per:

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.**

Un allenatore che non prevede non verifica e non controlla, fondamentalmente non sta allenando.

Perché sto facendo tutto ciò? Cosa è importante, cosa mi spinge a fare tutto ciò?

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.

Regola 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....**

LELE MOLIN

- 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

I 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

Programmazione integrata: il livello relazionale

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

E. Messina

Concetto di allenamento e programmazione integrata

1 Allenare ad usare gli occhi

2 Focalizzare e individuare le debolezze del giocatore compensandolo con i punti di forza

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 da 4 a 10 anni

Corporea e emotiva è quella che si apprende di più.

Esercizi i cui risultati sono visibili, criticabili e giudicabili dai bambini e che rendono il gioco comprensibile: facile/difficile...

Esercizi che integrino la capacità immaginativa.

Emozionare NON significa piacere!!!

Esercizi che soddisfano il bisogno di competenze motorie: voglio saperlo fare!!!!

Cosa apprende un adolescente

Fondamentale Autostima e l'altro ha di me

capacità di leggere e pensare

Fa verifica delle aspettative e delle **valutazioni personali**

capacità di riconoscere e gestire emozioni uso

consapevole delle proprie risorse fisiche = allenamento sano

Un allenatore allora deve sapere:

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
- Ognuno di noi nella testa ha un proprio giocatore ideale allenatore e squadra. Quando poi devo mettere in pratica non sempre tutto ciò è ciò che mi piace vedere, il rischio è che non alleno perché non conosco, costringo lui ad allenarsi al mio modello.
- Non abbiamo risultati, non cresciamo.

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

Idea dei giocatori

		TECNICO	FISICO	RELAZIONALE
S.	A.	Buona tecnica e scelte, vicino canestro, difesa discreta ma pigro, deve migliorare soprattutto lontano da canestro. tende ad accontentarsi facendo leva sulla sua prestanza fisica.	Forte fisicamente, discretamente veloce, poco reattivo, anche qui paga l'indolenza. Cade sempre a terra. TFU?	Bambino che gioca a fare il grande, buone relazioni con i compagni fuori il campo, nel gioco invece tende spesso ad essere poco positivo anche se poi tende a collaborare con gli altri. Con lo staff assume atteggiamento diffidente 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 (secondo me anche 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 comincia a rendersi conto che a livelli più alti incontra difficoltà, ma non molla mai!) Positivo nei rapporti con lo staff, ascolta, forse un po' rigido... (ho la fantasia che si spenga, vada in black out)

Per ogni giocatore dobbiamo riempire a settembre una minischeda nell'ambito tecnico fisico e relazionale. Tutto ciò ci serve per programmare non al livello spontaneo, ma farla in maniera strategica e controllata in modo da poterlo verificare e modificarlo.

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!	* Impostazione Mason - Impostazione spazi (posizioni in campo) - Uso delle parti x i fondamentali (CVel -Pass - Pall - Tiro) 2c0- (g-a mason) ...+ 3c0 1c1 interno • Contropiede: - Apertura (rimbalzo) - primario * Uomo: concetti generali - Posizionamento - Uso 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	* Conoscenza individuale e di squadra * Regole comportamentali * Incontro con i genitori * Contratto formativo * Presentare il programma dell'anno * Profilo di prestazione (PdP) * SCELTA CAPITANO

Tempo adatto:

Così come esiste un tempo tecnico, così esiste un tempo relazionale, cioè un tempo utile a...

- Obiettivo
- Responsabilità
- 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.

Pilastri:

- **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.

Lo specifico 13-14 anni

Obiettivi relazionali:

Ra - Guardare: spazio avversario - compagno

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

Em/Co: cosa succede a me e agli altri quando

GAB: che faccio quando sono in difficoltà?

Autonomia: capire...

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!

Questa poi è la base in cui poi i genitori vengono a lamentarsi.

Lo specifico 15-16 anni

Obiettivi relazionali

Ra - Guardare: spazio libero/occupato dall'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: Fiducia in se e 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.

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, l'equilibrio è il modo in cui faccio una programmazione.**
- 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.

• **Lo specifico 17-18 anni**

Obiettivi relazionali

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

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

- Fiducia
- Lavoro senza palla
- Sacrificio della visibilità individuale
- Creatività – scelte
- Capacità propriocettiva
- 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...

Un video sulla cultura degli alibi è proiettato in cui Velasco spiega benissimo le responsabilità....

Lo Specifico Under 20

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.
3. 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).
4. Non è la panacea che risolve i problemi.
5. Non è il pronto soccorso.
6. 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