



**CORSO
ISTRUTTORE
GIOVANILE**

**GUBBIO
3-16 LUGLIO
2022**

INDICE

STAFF	4
Elenco Corsisti	5
FOTO DI GRUPPO	6
INTRODUZIONE	9
CONTENUTI DEL CORSO	10
MODULO 1	13
LA PALLACANESTRO INTEGRATA	
MODULO 2	20
1c1 CON E SENZA PALLA IN ATTACCO, 12/15...16 ANNI	
MODULO 3	27
1c1 DIFESA CON E SENZA PALLA 12/15...16 ANNI	
I fondamentali con palla: il palleggio	32
MODULO 4	35
LE COLLABORAZIONI OFFENSIVE SEMPLICI 12/15...16 ANNI	
I fondamentali con palla: il passaggio	41
MODULO 5	44
LE COLLABORAZIONI OFFENSIVE COMPLESSE, 16/17...19 ANNI	
I fondamentali con palla: il tiro	51
MODULO 6	54
COSTRUZIONE ATTACCO 12/15...16 ANNI	
MODULO 7	63
COLLABORAZIONI DIFENSIVE 12/15...16 anni	
I fondamentali difensivi	68
MODULO 8	72
COLLABORAZIONI DIFENSIVE 16/18...19 ANNI	
MODULO 9	86
CONTROPIEDE	

MODULO 10	97
DIFESA PRESSING	
Pressing a uomo	
Pressing a zona	
MODULO PSICOLOGIA	103
MODULO PREPARAZIONE FISICA	107
MODULO VIDEO	111
MODULO METODOLOGIA	114
MODULO REGOLAMENTO	116
CONTATTI STAFF	119

STAFF

PRESIDENTE CNA: Messina Ettore

DIRETTORE DEL CORSO: Claudio Cappelli

FUNZIONARIO FIP: Calcioli Antonia (dal 3/7 al 8/7)
Cassano Simone (dal 9/7 al 16/7)

CAPO ISTRUTTORE: Giorgio Salvemini

ASSISTENTE: Bridi Antonio

ASSISTENTE: Gandini Marco

ASSISTENTE: Giovati Valeria

ASSISTENTE: Petillo Antonio

RILEVATORE APPUNTI: Ceccarelli Edoardo

MEDICO: Maurano Attilio (dal 3 al 13/7)
Ignozza Carmela (dal 14 al 16/7)

RELATORE PSICOLOGIA: Bonacci Tonia

RELATORE PREPARAZIONE FISICA: Santucci Tommaso

RELATORE ANALISI VIDEO: Bizzozzero Stefano

RELATORE METODOLOGIA: Mantovani Claudio

RELATORE REGOLAMENTO: Morina Carmelo

Elenco Corsisti:

1	Amadori	Michele	33	Graf	Gabriel Alejandro
2	Antonicelli	Filippo	34	Grazi	Matteo
3	Ausili	Emanuele	35	Gullotto	Marco
4	Banchelli	Edoardo	36	Locchi	Enrico Maria
5	Baroncini	Federico	37	Magro	Inti Nilam
6	Barra	Filippo	38	Marcello	Matteo
7	Bereziartua	Facundo	39	Mascagni	Alessandro
8	Bronzetti	Marco	40	Mozzachiodi	Michele
9	Brugè	Simone	41	Navicelli	Andrea
10	Brusa	Riccardo	42	Orri	Alessandro
11	Calamai	Alessandro	43	Paganucci	Marco
12	Calandra	Stefano	44	Palantrani	Giorgio
13	Calzolari	Filippo	45	Parrini	Matteo
14	Calzolari	Marco	46	Passera	Marco
15	Campi	Mattia	47	Pezzani	Lodovico
16	Cappella	Rossano	48	Piochi	Mario
17	Caselli	Clodio	49	Razzetti	Fabrizio
18	Catrambone	Marco	50	Romagnoli	Gabriele
19	Cavara	Matteo	51	Roncarolo	Alessandro
20	Crispoltoni	Michele	52	Rossi	Lorenzo
21	Di Carlo	Giovanni	53	Serio	Giampiero
22	Di Nardo	Matteo	54	Serroni	Antonio
23	Domanin	Sara	55	Soncini	Edoardo
24	Donelli	Diego	56	Toccafondi	Sara
25	Doro	Andrea	57	Trovò	Alessio
26	Ferrara	Francesco	58	Vaianella	Matteo
27	Fratini	Emanuele	59	Valigi	Renato
28	Gemmi	Alessandro	60	Vecchi	Arianna
29	Giroldi	Davide	61	Vezzelli	Matteo
30	Giudiceandrea	Roberto	62	Wu	Pierluigi
31	Giuntoli	Andrea	63	Zavatta	Emanuele
32	Godino	Massimo			

FOTO DI GRUPPO



Lo staff



Gruppo A



Gruppo B



Gruppo C



Gruppo D



INTRODUZIONE



Il saluto di coach Ettore Messina:

Volevo augurarvi buon lavoro, nel corso che state per intraprendere. Indipendentemente dal tipo di corso che state per fare, è che rimettiamo grande attenzione sulla tecnica individuale; abbiamo la responsabilità, chi è già allenatore, chi diventerà allenatore, nell'essere sempre capace di conoscere la materia e soprattutto saperla insegnare.

Saper insegnare è il cuore della nostra professione, ed il cuore della nostra passione di allenatore: il saper correggere, il non aver paura di correggere, avere un metodo che ci permette di passare dalle cose più semplici alle cose più complicate.

Questo è quello che noi dobbiamo cercare di apprendere. Non solo la conoscenza dei fondamentali o delle azioni di squadra, o delle azioni più complesse, ma soprattutto il sapere come trasferire quello che impariamo ai nostri giocatori.

L'augurio è che riusciate a farlo bene, perchè ne abbiamo bisogno; abbiamo bisogno di creare giocatori sempre più autonomi in campo per avere una pallacanestro migliore nel nostro Paese.

In bocca al lupo e buon lavoro.

CONTENUTI DEL CORSO

Modulo 1:

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

Modulo 2:

- 1c1 attacco: 12-15...16 anni
- I fondamentali senza palla: esempi di integrazione nel gioco

Modulo 3:

- 1c1 Difesa 12-16...16 anni
- I fondamentali con palla: il palleggio

Modulo 4:

- Collaborazioni offensive 12-15...16 anni
- ➔ *Come multipli di 1c1 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...19anni
- ➔ *Blocchi semplici su attaccante senza palla*
- ➔ *Blocchi composti su attaccante senza palla*
- ➔ *Blocchi su attaccante con palla*

I fondamentali con palla: il tiro

Modulo 6:

- Costruzione attacco 12-15...16 anni
- Integrazione tra: 1c1 con palla e le collaborazioni semplici

CORSO ISTRUTTORE GIOVANILE – GUBBIO 2022

- Costruzione attacco 16-18...19 anni
- Integrazione tra: 1c1 con palla e le collaborazioni semplici e collaborazioni complesse

Modulo 7:

- 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 1c1 con e senza palla e le collaborazioni difensive semplici, importanza della difesa tutto campo per il miglioramento dei giocatori*

Modulo 8:

- Collaborazioni difensive 16-17...19 anni
 - ➔ *Sui blocchi su attaccanti senza palla*
 - ➔ *Sui blocchi su attaccante con palla*
- Costruzione difesa 16-17...19 anni
 - ➔ *Integrazione tra: difesa 1c1 con e senza palla e le collaborazioni difensive semplici e collaborazioni complesse e importanza della difesa tutto campo per il miglioramento dei giocatori*

Modulo 9:

- Contropiede 12-15...16 anni
 - ➔ *Transizione mentale attacco/difesa*
 - ➔ *Apertura-conduzione*
 - ➔ *Conclusioni 1c0/1c1/2c1/2c2/3c2*
 - ➔ *Inserimento dei rimorchi (spazi)*
- Contropiede 16-17...19 anni
 - ➔ *Il ondata: spazi interni ed esterni*
 - ➔ *Entrare nei giochi/transizione*

Modulo 10:

- Difesa pressing individuale
- Difesa pressing a zona

Modulo Psicologia

Modulo Preparazione fisica

Modulo Video

Modulo Metodologia

Modulo Regolamento

MODULO 1 LA PALLACANESTRO INTEGRATA

La figura dell'istruttore/allenatore di settore giovanile

La programmazione

L'obiettivo del settore giovanile

Modello di riferimento: la pallacanestro integrata

I postulati della pallacanestro

Pallacanestro: gioco di vantaggi

Tecnica/Tattica/Strategia

Fondamentali tecnico/tattici

Il corso si apre con la spiegazione del ruolo dell'istruttore giovanile; il primo focus è sul **saper essere**: non deve essere un tifoso, l'allenatore è un costruttore, un seplificatore. Per semplificare, deve sapere: il corso serve per imparare il modello di crescita, per far questo ci deve essere fame di migliorare.

L'istruttore/allenatore di settore giovanile ha competenze specifiche, deve allenare ragazzi dai 13 ai 19/20 anni: chi è, chi allena, cosa allena.

La programmazione = la razionalizzazione

Per saper programmare devo sapere dove voglio andare, il coach fa l'esempio della programmazione per venire a Gubbio: so che devo arrivare a Gubbio entro le 19, parto ad un'ora che mi consente di essere in orario al palazzetto, facendo una strada che so che mi ci porta.



CAPISALDI della PROGRAMMAZIONE

Punto di
Partenza



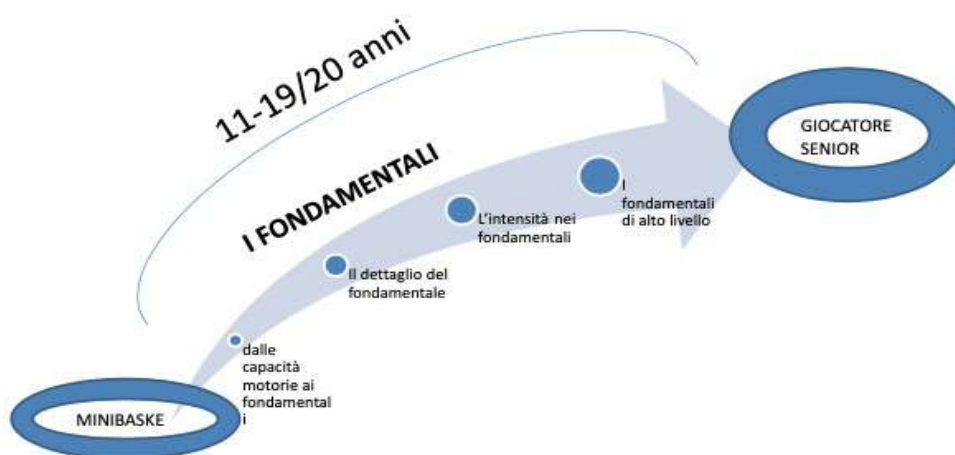
Obiettivo

Cosa viene prima e cosa viene dopo: il punto di partenza è il minibasket, il punto di arrivo è il giocatore senior, ciò che viene prima è un prerequisito di ciò che viene dopo.



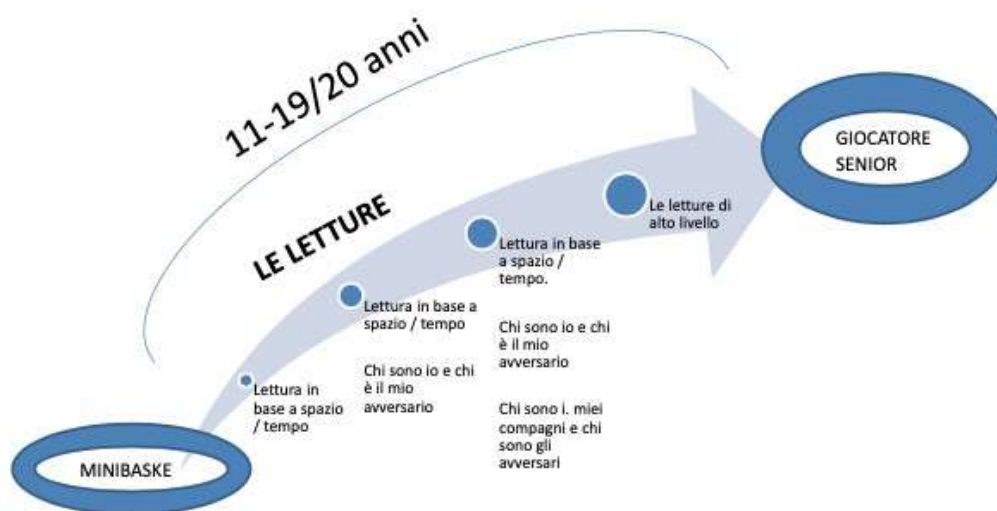
Coach Salvemini per far passare il messaggio dei prerequisiti in base alle varie categorie, fa presente ai corsisti che lo stesso esercizio, fatto in U13 o in U19, avrà richieste tecniche sempre più specifiche e di alto livello, quindi dobbiamo aver stabilizzato le conoscenze precedenti per poter salire di livello.

La programmazione per i fondamentali tecnici:



Copyright grafica Andrea Capobianco

La programmazione per i fondamentali tattici:



Copyright grafica Andrea Capobianco

Il modello di giocatore: vogliamo formare giocatori/uomini autonomi, capaci di affrontare e risolvere le situazioni con l'ausilio dei fondamentali tecnici e tattici. In quest'ottica il modello di riferimento è la pallacanestro integrata.



I postulati: sono il quadro teorico di riferimento, le regole iniziali a cui gli strumenti tecnico/tattici devono obbedire.
Perchè si effettua un giro dorsale o frontale?
Perchè si effettua un cambio di mano frontale o dietro schiena?
Perchè se c'è un blocco sulle tacche non mi è possibile lasciare un giocatore in lunetta?
La conoscenza dei postulati mi dà 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: 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 come gioco di vantaggi: prendere, mantenere e concretizzare un vantaggio.

In attacco

PV: conquista di uno spazio nel tempo giusto che causa un aiuto difensivo (due difensori su di un attaccante)

MV: posizionamento e sfruttamento delle capacità per mantenere lo spazio/tempo vantaggioso, cioè non permettere a nessun difensore di difendere su due attaccanti

CV: segnare o fare un tiro ad alta percentuale

In difesa

PV: capacità di sottrarre all'attacco spazi e tempi vantaggiosi

MV: non perdere posizione o tempo vantaggiosi, conquistati in modo da costringere l'attacco a cercare una nuova azione

CV: recuperare la palla (rubare un pallone/tiro forzato/rimbalzo difensivo)

Prendere e mantenere un vantaggio nello spazio/tempo deriva dalla capacità dei giocatori, dalla consapevolezza delle proprie capacità e dei propri limiti.

Gli strumenti per prendere, mantenere e concretizzare un vantaggio:

Strumenti per prendere vantaggio:

- 1c1 da partenza
- 1c1 da palleggio
- 1c1 senza palla
- blocco su giocatore senza palla
- blocco su giocatore con palla

Strumenti per mantenere vantaggio:

- posizionamento
- tagliare/rimpiazzare
- blocco di giocatore senza palla
- passaggio
- palleggio
- blocchi su palla

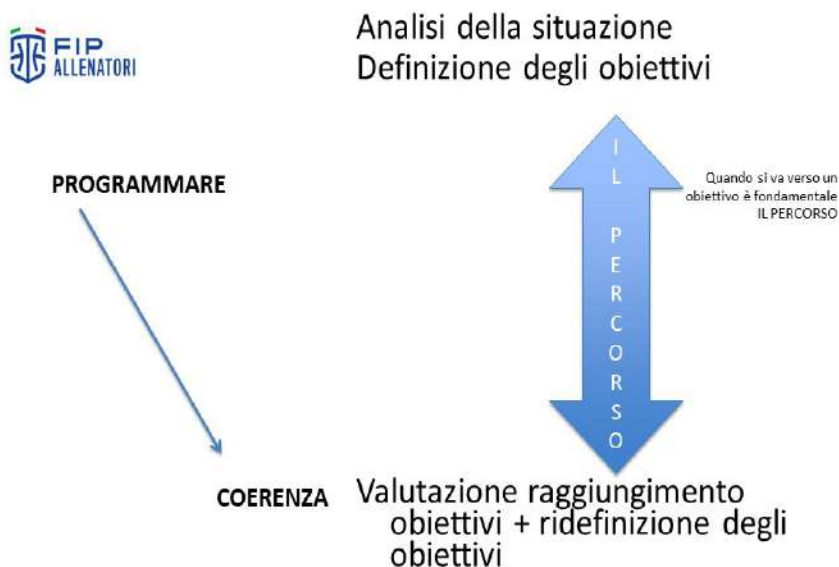
Strumenti per concretizzare vantaggio:

- Tiri ad alta percentuale

La progettazione

Progettare è il biglietto da visita dell'allenatore, dà all'allenatore la giusta dignità del ruolo, prendersi cura dei giovani che ci sono affidati facendoli diventare ogni giorno sempre migliori...sempre più uomini.

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 ed una responsabilità chiara ed assegnata con cura. Solo gli improvvisatori incauti o gli sprovvediti possono considerarla un limite.



Copyright grafica Andrea Capobianco

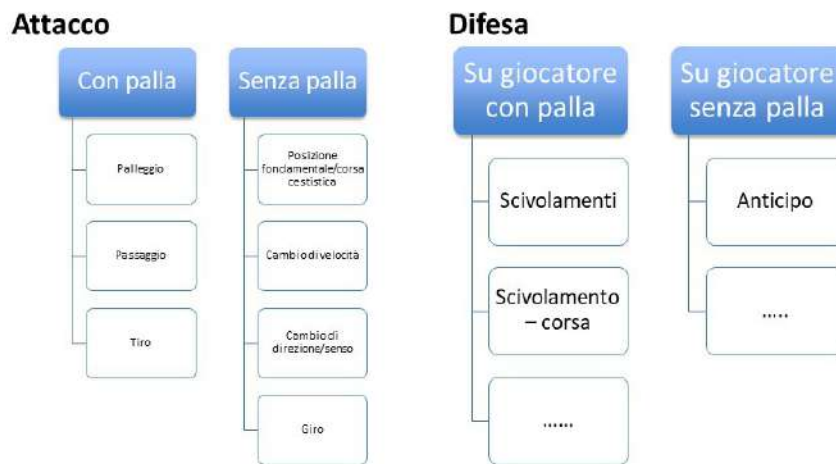
I FONDAMENTALI

I fondamentali tecnici

Sono gli strumenti che servono per giocare.



I fondamentali tecnici



Copyright grafica Andrea Capobianco

Attacco con palla: palleggio, passaggio, tiro

Attacco senza palla: posizione fondamentale/corsa cestistica, cambio di velocità, cambio di direzione, cambio di senso, giro.

Difesa su giocatore con palla: scivolamenti, scivolamenti/corsa.

Difesa su giocatore senza palla: anticipo.

I fondamentali tattici

Sono le scelte.

Guardare, parlare, ascoltare, toccare.

Perché i fondamentali sono importanti? Perché è importante adattare il giocatore al fondamentale, e quindi modellare il vestito sul giocatore. Ogni giocatore ha caratteristiche tecniche, tattiche, fisiche e mentali diverse, ed avrà bisogno di un “vestito” diverso.

MODULO 2
1c1 CON E SENZA PALLA IN ATTACCO, 12/15...16
ANNI

Formula: conquista di spazi vantaggiosi con e senza palla, per prendere o mantenere un vantaggio individualmente.

Contestualizzazione: L'1c1 è una parte della totalità del 5c5, ed è l'obiettivo fondamentale di queste annate. L'1c1 nel lavoro tecnico è propedeutico al 5c5, serve sia per prendere un vantaggio (tecnica) che per mantenerlo (tattica). Per affrontarlo si deve iniziare a ragionare di spazi certi ed incerti.

La tecnica è parte fondamentale del gioco, dobbiamo specializzare le richieste sul fondamentale che devono essere relative e funzionali a chi abbiamo di fronte.

1c1 con palla

Fondamentali tecnici: posizione fondamentale, corsa cestistica, cambi direzione/senso, giri dorsali e frontali, tiro, palleggio, cambi di mano.

Fondamentali tattici: parlare, ascoltare, toccare, guardare.

Fondamentali fisici: cambi velocità, rapidità dei piedi, forza esplosiva e reattiva, capacità coordinativa, equilibrio, dissociazione motoria.

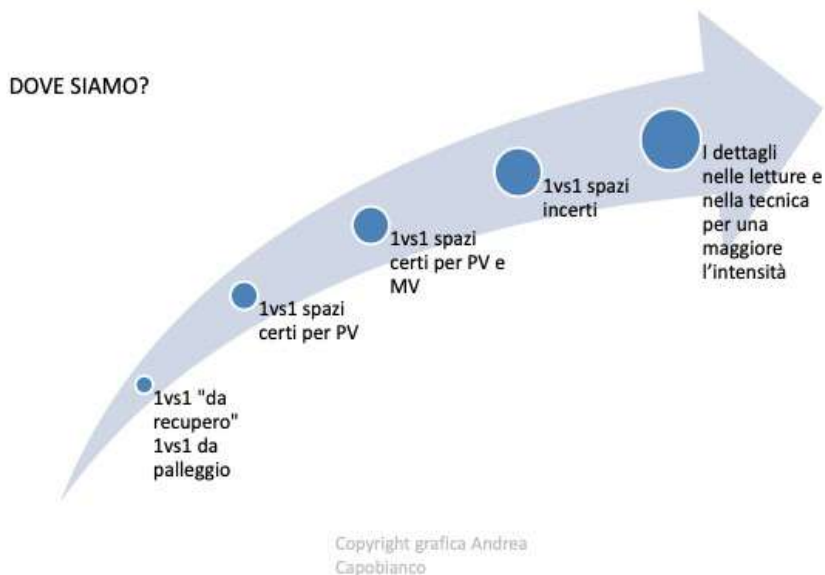
1c1 senza palla:

Fondamentali tecnici: posizione fondamentale, corsa cestistica, cambi direzione/senso, giri dorsali e frontali.

Fondamentali tattici: parlare, ascoltare, toccare, guardare.

Fondamentali fisici: cambi velocità, rapidità dei piedi, forza esplosiva e reattiva, capacità coordinativa, equilibrio, dissociazione motoria.

1c1 con palla, la progressione didattica 12-17/19 anni:

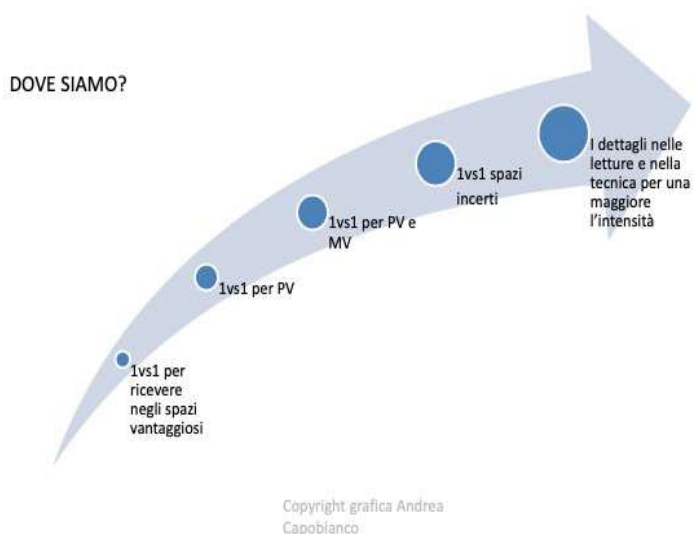


La prima fotografia è sapere cosa deve conoscere il giocatore 19enne: come deve essere? Cosa deve saper fare?

Per arrivare ad avere un giocatore autonomo e collaborativo devo fare delle scelte dai 12 anni in poi per far fare al ragazzo il giusto step al momento giusto (crescita/stabilizzazione/crescita).

Lo spazio che intercorre tra i vari step è dato dalla sensibilità dell'istruttore/allenatore e dai ragazzi che ha davanti.

1c1 senza palla, la progressione didattica 12-17/19 anni:



La prima differenza tra le categorie, in relazione all'1c1 senza palla, sarà la presenza o meno del **contatto**: in U13 giocheremo senza contatto perchè questo richiede capacità fisiche e mentali che un 12enne non ha sviluppato, da U15 giocheremo anche col contatto.

Quando alleno qualsiasi situazione di 1c1, devo sempre saperla contestualizzare nel 5c5 (dove sono gli spazi, dove stanno gli altri).

Viene portata ad esempio una situazione di taglio verso la palla:

fig. 2.1

U13: come vediamo qui affianco (diagramma 2.1), quando il difensore non è sulla linea di passaggio, riconosco lo spazio e taglio davanti per ricevere

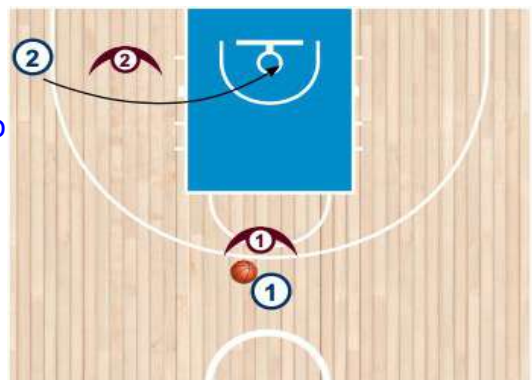
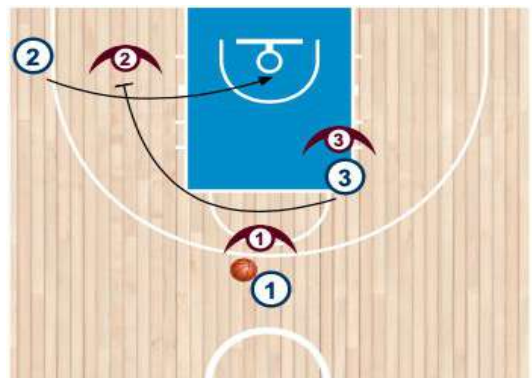


fig. 2.2

U19: quindi, se ho lavorato bene in U13, nel diagramma 2.2 riconoscerò il vantaggio di spazio sul blocco per ricciolare e segnare al ferro



1c1 senza contatto U13/14:

Backdoor, allontanamento, taglio davanti, ricezione. Si eseguono in presenza di spazio e con un cambio di direzione e di velocità.

1c1 con contatto U15/17:

Iniziamo ad inserire il concetto di contatto: smarcamento con contatto, autoblocco, tagliafuori offensivo.

Quando (tattica)? In assenza di spazio.

1c1 senza palla fronte a canestro:

Lo smarcamento con contatto può avvenire con: cercando il contatto col difensore, con l'avambraccio, restando nel cilindro dell'attaccante oer poi saltare fuori mentre arriva il passaggio.

1c1 con palla fronte a canestro:

1c1 da partenza, 1c1 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, uno spazio certo).

1c1 spazi certi e spazi incerti:

Fondamentali tecnici spazi certi: partenza incrociata, partenza omologa, partenza spagnola, partenza reverse, tiro.

Fondamentali tattici spazi certi: guardare.

Fondamentali tecnici spazi incerti: palleggio protetto o controllato, cambio di velocità, cambio di mano, tiro.

Fondamentali tattici spazi incerti: guardare

1c1 senza palla spalle a canestro

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

Fondamentali tecnici: posizione fondamentale, giro, chiamare la palla

Fondamentali tattici: guardare, toccare.

1c1 con palla spalle a canestro

Quali sono? Palleggio attaccando verso il fondo, palleggio attaccando verso il centro, frongeggiare.

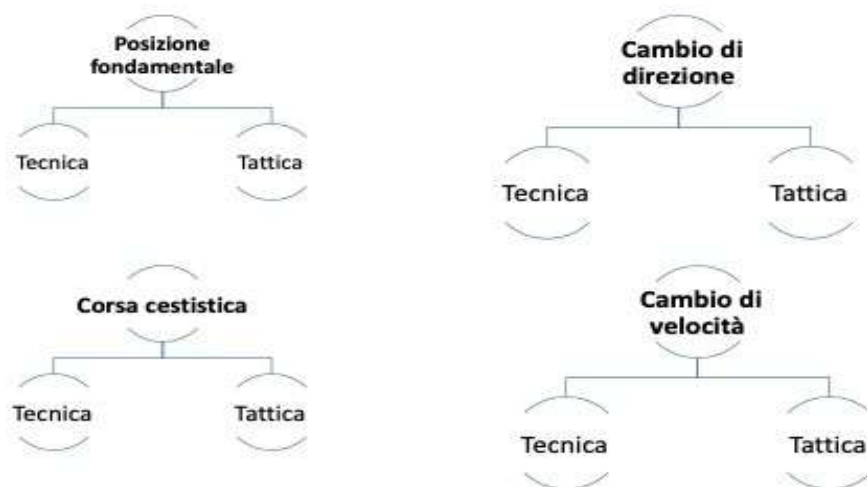
Fondamentali tecnici: posizione fondamentale, palleggio a cavallo, palleggio omologo, giro frontale e dorsale, giro e tiro, tiro di potenza, tiro.

Fondamentali tattici: guardare, toccare

I fondamentali offensivi senza palla:

Servono a prendere e/o mantenere il vantaggio, gli errori più comuni sono il movimento in un tempo o in uno spazio sbagliati oppure le gambe non piegate.

Quali sono i fondamentali senza palla?



Copyright grafica Andrea Capobianco

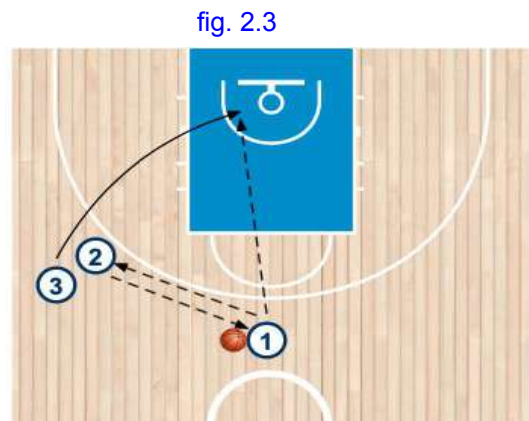
La proposta del formatore: coach Antonio Petillo

1c1 attacco senza palla, categoria U14

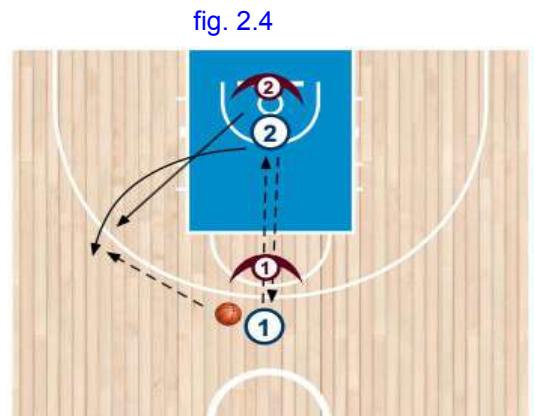
Obiettivo: 1c1 senza palla, riconoscere lo spazio/tempo

Il coach parte dal globale: 4c4 a ½ campo senza palleggio: si focalizza sulla ricerca degli spazi vuoti e corregge i timing sui tagli.

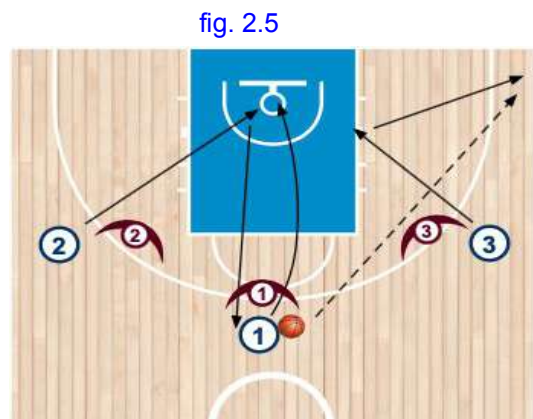
Dopo il globale si va nel lavoro analitico (fig. 2.3): qui l'obiettivo è avere uno spazio vantaggioso nel tempo giusto, variando le posizioni di partenza. Concetto di "mentre".



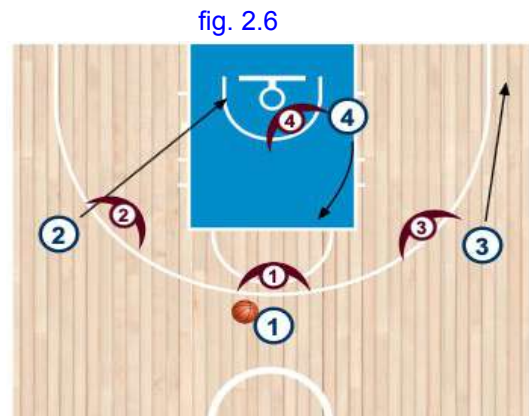
2c2 senza palleggio (fig. 2.4), adesso la difesa incide sui concetti di timing e mentre. A seguire lo stesso esercizio diventa 3c3 ancora senza palleggio, in uno spazio più stretto continuo la ricerca dello spazio vantaggioso.



3c3 spazi in/out (fig. 2.5), riconoscere il vantaggio e sfruttarlo con i giusti passaggi.



4c4 senza palleggio (fig. 2.6), II° fase globale, coach Petillo si focalizza sul MV e sulle letture. Mentre l'attaccante taglia, il giocatore interno dovrà fare un movimento verso la palla, atto a liberare lo spazio per il taglio del compagno e mettendo il difensore in difficoltà.



In ultimo partiremo dall'esercizio precedente (fig. 2.6) per andare a giocare 4c4 tutto campo in inversione, nella $\frac{1}{2}$ campo offensiva ancora senza palleggio.

Per tutta la proposta coach Petillo si è focalizzato sul riconoscere lo spazio/tempo vantaggioso. Prima con esercizi che facessero giocare i ragazzi su situazioni chiare di timing e continuità, poi facendo lo stesso in spazi più stretti (da 2c2 a 3c3) ed infine inserendo nel 4c4 elementi di spaziature comuni. "Giocare mentre" qui significa anche muoversi mentre il compagno fa un movimento per mantenere il vantaggio creato dal taglio.

MODULO 3

1c1 DIFESA CON E SENZA PALLA 12/15...16 ANNI

Formula: togliere tempi e spazi vantaggiosi all'attacco.

Formula: conquista dello spazio vantaggioso per prendere o mantenere un vantaggio individualmente e di squadra.

Contestualizzazione: partiremo dai primi concetti difensivi (non farsi battere, posizionamento, conoscenza delle 3 linee, conoscenza ed uso dei fondamentali tattici) per sviluppare le competenze di 1c1 difensivo dei nostri giocatori.

La tecnica è parte fondamentale del gioco, dobbiamo specializzare le richieste sul fondamentale che devono essere relative e funzionali a chi abbiamo di fronte.

I fondamentali

Fondamentali tecnici: posizione fondamentale, uso braccia, uso piedi.

Fondamentali tattici: guardare, toccare, parlare, ascoltare.

Gli strumenti: posizionamento difensivo, scivolamenti, scivolare+correre.

L'1c1 difensivo si divide in:

- Difesa 1c1 su attaccante con palla (fronte e spalle a canestro)
- Difesa 1c1 su attaccante senza palla (fronte e spalle a canestro)

Coach Salvemini inizia la lezione ricordando che vogliamo formare giocatori autonomi e collaborativi sia in attacco che in difesa: spesso in difesa vogliamo farli solo eseguire, oppure pensiamo che la difesa sia solo sacrificio. La difesa invece è tecnica ed è tattica.

Si insegnano i fondamentali difensivi e li dobbiamo adattare alle caratteristiche dei nostri giocatori.

1c1 difensivo 12/13...14 anni:

Il primo obiettivo è “transizione difensiva”, accoppiarsi cioè nel minor tempo possibile: due difensori non devono andare su di un attaccante, e nessun attaccante deve restare senza difensore. Un primo concetto da insegnare anche a ragazzi di 12/13 anni è quello di equilibrio difensivo.

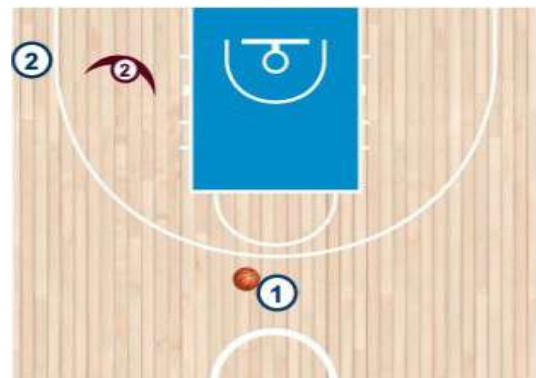
Fase istruttoria della difesa: posizionamento difensivo, sia sulla palla che lontano dalla palla, sia statico che dinamico: mi posiziono in relazione alla palla, agli avversari, ai miei compagni ed alla posizione in campo. Per questo è importante conoscere le **tre linee difensive:** linea di penetrazione, linea di passaggio e linea della palla.

Coach Salvemini porta ad esempio questa situazione:

fig. 3.1

Come si vede nel diagramma 3.1, dif.2 è lontano dalla palla e deve avere due riferimenti: l'attaccante 1 col pallone, ed il suo difensore senza palla.

Il posizionamento corretto deve essere sotto la linea di passaggio, in condizione sia di difendere un taglio davanti (spezzando) o un back/door (cambio guardia) del suo attaccante, sia di essere pronto su una eventuale penetrazione del palleggiatore per rallentare la linea di penetrazione con una finta di aiuto.



Perchè una difesa aggressiva? La scelta è data da spazio e tempo, ad esempio sarà diverso difendere un avversario a 10” dalla fine (triplice minaccia) o ad un 1” (ha solo il tiro).

Coach Petillo fa un intervento sulla difesa aggressiva ricordando che non dobbiamo essere direttivi ma induttivi, ad esempio la distanza dalla palla non sarà a priori “ad un braccio di distanza” ma dovrà essere adattata alle caratteristiche del ragazzo.

1c1 difesa su uomo con palla: la progressione didattica 12/17...19 anni



Quando: quando l'avversario ha la palla in mano

Fondamentali tecnici: posizione fondamentale...piegare le gambe, scivolamenti ed uso dei piedi, scivolare+correre, uso delle mani.

Fondamentali tattici: guardare, parlare, ascoltare.

1c1 difesa su giocatore senza palla: la progressione didattica 12/17...19 anni



Quando: quando l'avversario non ha la palla in mano

Fondamentali tecnici: posizione fondamentale...piegare le gambe, scivolamenti nell'anticipo chiuso, scivolare+correre, uso delle mani.

Fondamentali tattici: guardare, parlare, ascoltare.

Concetto di lato forte/lato debole: in U13 per spiegare questo concetto parleremo di “casa”, quindi quando i difensori lontano dalla palla devono proteggere la nostra casa che si trova sotto canestro. Vogliamo togliere i lay-up, ed a questo punto possiamo contestualizzarlo nel 5c5. Partiamo sempre da insegnare la posizione fondamentale, prima l'uso dei piedi e poi quello delle mani.

Differenza tra guardia aperta e guardia chiusa: in U13 sarà più semplice difendere guardia chiusa perchè motoricamente è più facile recuperare una volta che il proprio avversario entra in possesso della palla.

In qualsiasi situazione difensiva la voce del coach accende un faro su determinati obiettivi, e l'allenatore può usarla per aiutarli a comprendere. L'allenatore deve inoltre correggere ma anche premiare il buon lavoro in difesa.

1c1 difesa su giocatore con palla e senza palla:

Tagliafuori: contatto con avversario

Rimbalzo: andare verso la palla = saltare

1c1 difensivo 14/15 anni:

Il primo obiettivo è sempre la transizione difensiva: accoppiarsi nel minor tempo e nel miglior modo possibile.

Non vogliamo avere due difensori sullo stesso attaccante, e non vogliamo che un attaccante sia senza difensore, inoltre cercheremo di non avere accoppiamenti sfavorevoli.

Fondamentali tecnici: posizione fondamentale, scivolamenti, uso dei piedi e delle braccia, scivolare+correre.

Fondamentali tattici: guardare, parlare.

Equilibrio difensivo: scelta se pressare o contenere.

Contengo o sono aggressivo in base alle necessità ed allo spazio/tempo. Posizionarsi mentre la palla è in volo.

Posizione sulla linea di penetrazione: naso sulla spalla della mano che palleggia.

Posizionamento difensivo: la conoscenza delle tre linee.

Dopo essermi accoppiato devo sostenere l'1c1 per proteggere la squadra, i miei compagni devono essere pronti per gli aiuti.

1c1 difesa vs attaccante con palla:

Quando: quando l'avversario ha la palla in mano (palla alta e bassa determinano una minore o maggiore distanza)

Come: posizione fondamentale, scivolamenti, uso dei piedi e delle braccia.

L'evoluzione sarà scivolare+correre.

La difesa più essere: aggressiva o di contenimento. I concetti generali avranno il focus sulla linea di penetrazione e sulla difesa a muro: stare sempre sulla spalla del palleggiatore ed il canestro con una mano che traccia un eventuale tiro o passaggio e l'altra che impedisce un facile cambio di mano. Le mani attaccano ed i piedi contengono rispetto allo spazio.

1c1 difesa vs attaccante con palla spalle a canestro:

Uso dell'avambraccio, tenuta del contatto, resistere.

1c1 difesa vs attaccante senza palla:

Quando: quando l'avversario non ha la palla in mano, differenze tra anticipo chiuso ed aperto

Come: posizione fondamentale, scivolamenti nell'anticipo chiuso, scivolare+correre, anticipo chiuso+ aprirsi (½ giro)

1c1 vs attaccante senza palla spalle a canestro:

Togliere o negare allineamento, scelta difensiva, spezzare il taglio, conquistare la posizione che vuole l'attaccante, muoversi nel "mentre".

1c1 difesa vs giocatore con palla e senza palla:

Tagliafuori: conquistare lo spazio per fare tagliafuori, contatto con avversario, tagliafuori su tiratore – giocatore lontano dalla palla

Rimbalzo: andare verso la palla = saltare, piede in area per recuperare i palloni toccati = 5 a rimbalzo

I fondamentali con palla: il palleggio

A cosa serve il palleggio? Per prendere e mantenere un vantaggio, per stabilire l'equilibrio

Errori comuni

Errori tecnici: posizione della mano sulla palla, spinta con il palmo

Errori tattici: abuso del palleggio, lettura del cambio di mano

Il palleggio può essere:

- 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-dribblig
- Finta di cambio di mano

Sul finire della lezione coach Salvemini riprende l'incipit di apertura: **la difesa si insegna, sia tecnica che tattica!** L'importanza da dare ai fondamentali di attacco è difesa è la stessa, dobbiamo insegnare ai nostri ragazzi la tecnica individuale con concetti semplici.

Se vogliamo insegnare la difesa dobbiamo progettare allenamenti coerenti e specifici sull'argomento con la giusta differenziazione in base alle caratteristiche tecniche, fisiche e mentali dei ragazzi.

La proposta del formatore: coach Bridi

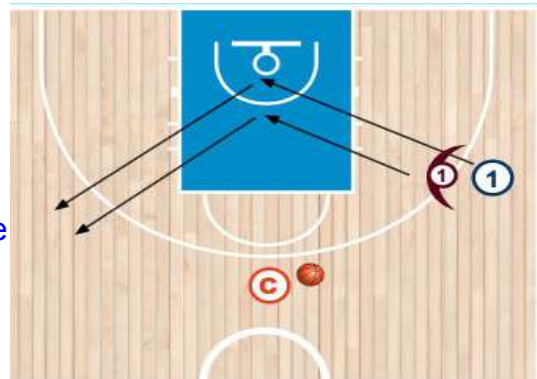
1c1 difesa su giocatore con palla e senza palla, categoria U14.

Obiettivo: posizionamento difensivo

Nella prima parte coach Bridi allena l'1c1 senza palla: pone particolare cura alla fase istruttrice, seppur in situazioni diverse (diagramma 3.2).

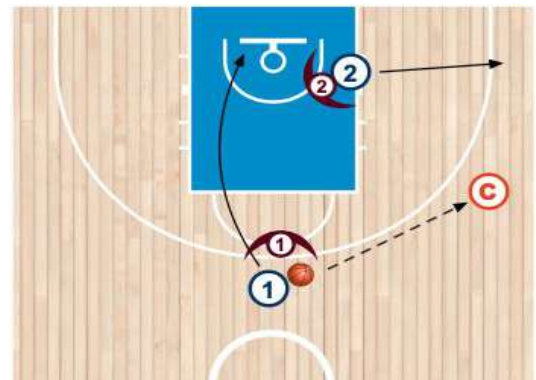
- 1- 1c1 senza palla da passaggio, fronte: salto alla palla
- 2- 1c1 senza palla, fronte: salto alla palla e taglio
- 3- 1c1 senza palla, fronte: taglio e gioco spalle
- 4- 1c1 senza palla, spalle: anticipo sul post basso ed uscite

fig. 3.2



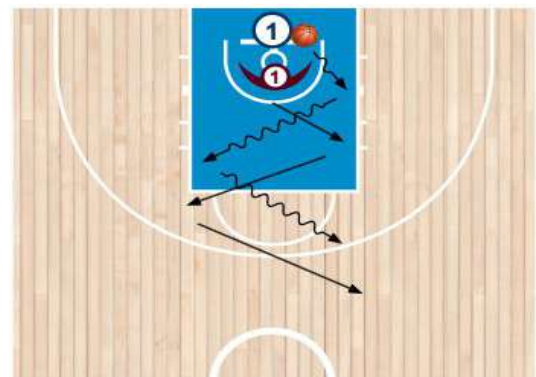
Dopo questo lavoro di 1c1, coach Bridi passa al 2c2 con appoggio (diagramma 3.3), per verificare le competenze dell'1c1, correggendo e mettendo il focus sull'1c1 senza palla.

fig. 3.3

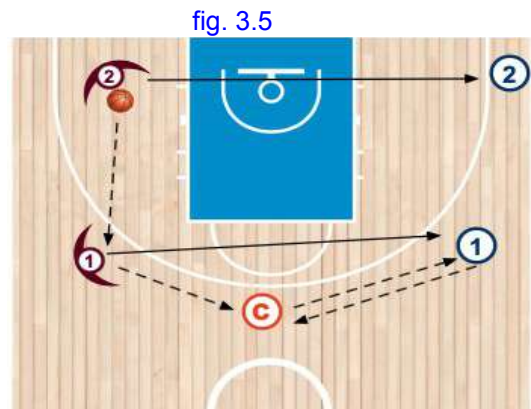


Nella seconda parte si lavora sull'1c1 con palla (diagramma 3.4) curando: corsa e scivolamenti, naso sulla spalla della mano del palleggio. Poi si cura il primo passo sull'1c1 e quindi la distanza, sempre su $\frac{1}{4}$ di campo.

fig. 3.4



Nell'ultimo esercizio (diagramma 3.5), si torna 2c2 + appoggio e coach Bridi verifica le competenze dell'1c1 con e senza palla, sia vicino che sui recuperi.



Per tutto il tempo della proposta coach Bridi pone particolare cura sui fondamentali, prima senza palla (anticipo, posizionamento, guardare la palla) poi sulla palla (posizionamento, naso sulla spalla della mano di palleggio).

Coach Bridi cerca di far passare due concetti:

- 1) Non farsi battere, ed eventualmente giocare per recuperare (responsabilità individuale)
- 2) Giocare per recuperare la palla. Quindi per attaccare l'attacco, mettere sabbia nell'ingranaggio facendogli fare cose che non vogliono o non sanno fare.

Mentalità: la devo creare e premiare (es. il ragazzo che si butta a terra), non devo attendere ma prendere l'iniziativa, vogliamo conquistare spazi vantaggiosi prima dell'attacco.

MODULO 4
LE COLLABORAZIONI OFFENSIVE SEMPLICI
12/15...16 ANNI

Formula: conquista dello spazio vantaggioso per mantenere un vantaggio collaborando

Contestualizzazione: Le collaborazioni come multiplo di 1c1, i fondamentali e la conoscenza del gioco sono prerequisiti alle collaborazioni, le letture e le scelte offensive vanno fatte nel rispetto dei postulati.

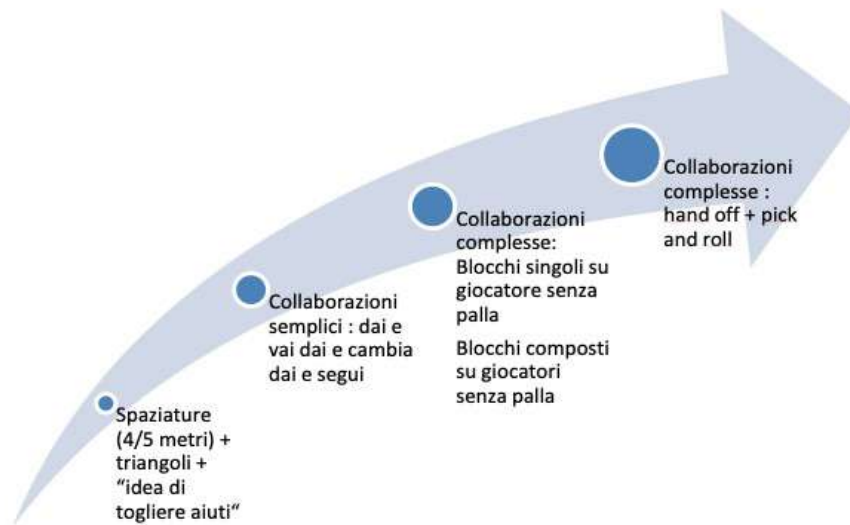
La tecnica è parte fondamentale del gioco, dobbiamo specializzare le richieste sul fondamentale che devono essere relative e funzionali a chi abbiamo di fronte. Nelle collaborazioni la decliniamo all'interno dell'1c1 con e senza palla.

Fondamentali tecnici: posizione fondamentale, partenze ed arresti, giri, gioco senza palla, cambi di direzione/velocità/senso, passaggio, palleggio, tiro.

Fondamentali tattici: guardare, toccare, parlare, ascoltare.

Cosa allenare: spaziature, triangoli, dai e vai, dai e cambia, dai e segui.

Coach Salvemini inizia la lezione parlando di come, per poter collaborare si debba prima conoscere il campo: dobbiamo lasciare i ragazzi liberi di esplorare le varie posizioni in campo, e non ingabbiarli noi fin da piccoli in situazioni preordinate.



Le collaborazioni offensive 12-13 anni:

Come multiplo di 1c1
Situazioni di 1c1 con palla
Situazioni di 1c1 senza palla

Dobbiamo far rispettare gli spazi ed i tempi, insegnare a riconoscere lo spazio libero e ad occuparlo per giocare in autonomia e collaborazione.

Gli strumenti saranno: tecnica e tattica del passaggio, tecnica e tattica del palleggio, posizione fondamentale, arresti e partenze, fondamentali individuali senza palla, tiro. Il fondamentale tattico del guardare.

Quali allenare: penetro e scarico, tagli

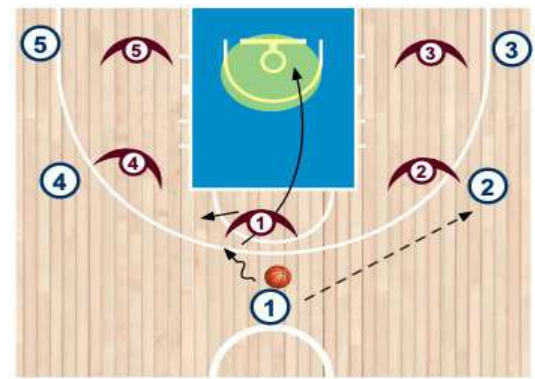
Le collaborazioni offensive 14-15 anni:

Come evoluzione dell'1c1, le situazioni di 1c1 con e senza palla alla ricerca di spazi e tempi e migliori
Cosa allenare? Dai e vai, dai e segui, dai e cambia, penetro e scarico.

Gli strumenti saranno: tecnica e tattica del passaggio, tecnica e tattica del palleggio, posizione fondamentale, arresti e partenze, fondamentali individuali senza palla, tiro. Il fondamentale tattico del guardare, declinati ad un livello più alto di tecnica individuale e di conoscenza del gesto.

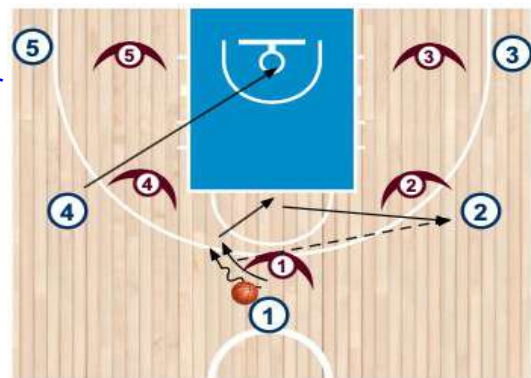
Dai e vai: Nella situazione di dai e vai (diagramma 4.1), l'attaccante1 dopo aver passato la palla in ala, riconosce lo spazio libero dentro l'area, e taglia davanti al suo difensore

Fig. 4.1



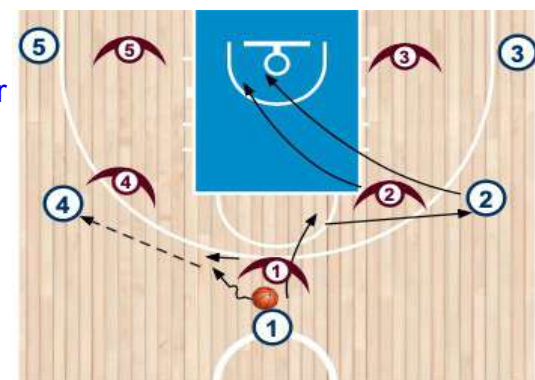
Dai e segui: Nella situazione di dai e segui (diagramma 4.2), l'attaccante1 dopo aver passato la palla in ala riconosce che mentre sta tagliando, lo spazio interno è occupato dal suo compagno, quindi sceglie di andare a giocare un consegnato

fig 4.2



Dai e cambia: Nella situazione di dai e cambia (diagramma 4.3), l'attaccante1 dopo aver passato la palla, riconosce che mentre sta tagliando lo spazio in area è occupato dal suo compagno ed il difensore, sceglie quindi di andare a rimpiazzare lo spazio lasciato libero dal taglio

fig. 4.3



Ma in tutte e 3 le situazioni, cosa deve saper leggere il palleggiatore che passa la palla? Deve leggere cosa fa il suo difensore, cosa fanno i suoi compagni e di conseguenza i loro difensori.

Cosa devono saper fare i giocatori?

Tecnicamente/tatticamente: uso delle posizioni fondamentali, partenze incrociata/omologa/reverse, giri, guardare, parlare, ascoltare, toccare.

Fisicamente: equilibrio, coordinazione, gestione contatto, forza.

Mentalmente: capacità di anticipazione, altruismo, attenzione.

Coach Salvemini porta un esempio in campo di progressione e prerequisiti: Se in U13/14 insegno ai miei giocatori che se non ricevono sul taglio (diagramma 4.4) è perchè hanno il difensore chiaramente davanti, e che quindi sul lato opposto avranno vantaggio in area (diagramma 4.5), allora poi la ritroveranno in U19 in termini di giro in area del lungo dopo un doppio pick/roll alto (diagrammi 4.6 e 4.7)

U13/14:

fig. 4.4

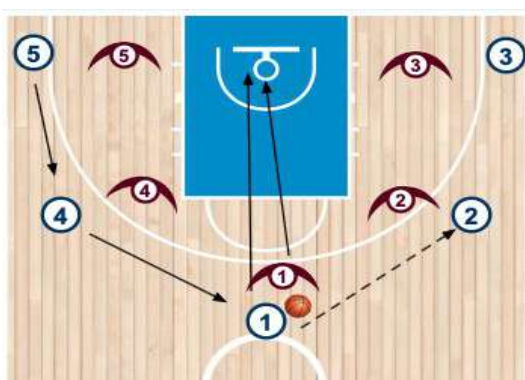
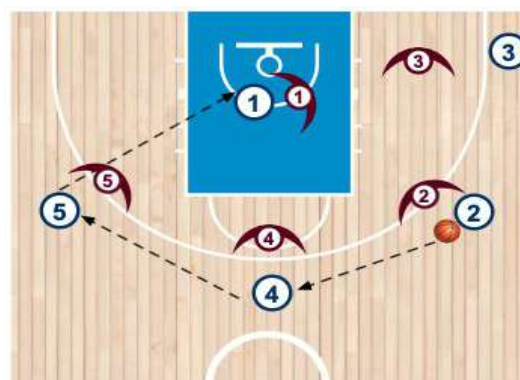


fig. 4.5



U19:

fig. 4.6

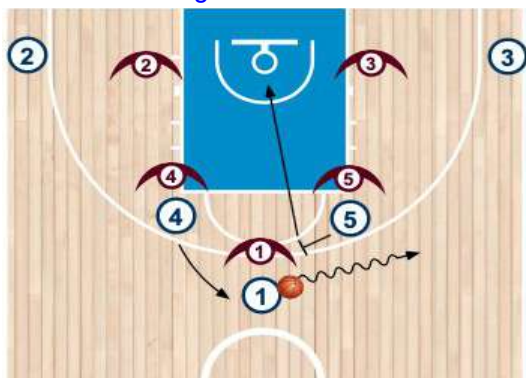
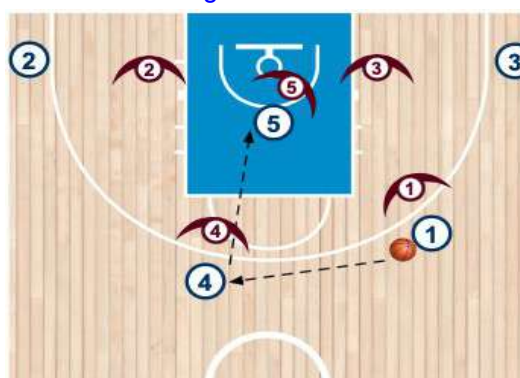


fig. 4.7



Inoltre, se in U13 viene insegnato correttamente a leggere l'anticipo difensivo ed a riconoscere lo spazio per andare a prendere posizione dentro l'area (diagramma 4.8 e 4.9), allora in U19 avremo giocatori che sanno giocare in post dopo un blocco sulla palla (diagramma 4.10 e 4.11)

U13

fig. 4.8

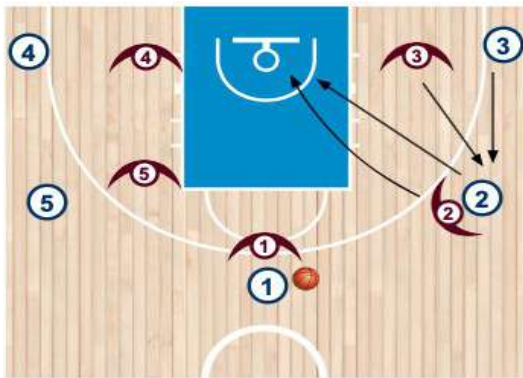
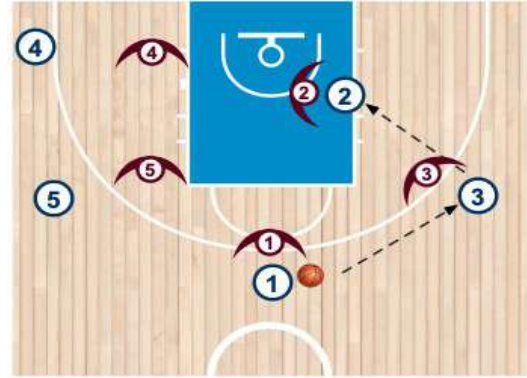


fig. 4.9



U19:

fig. 4.10

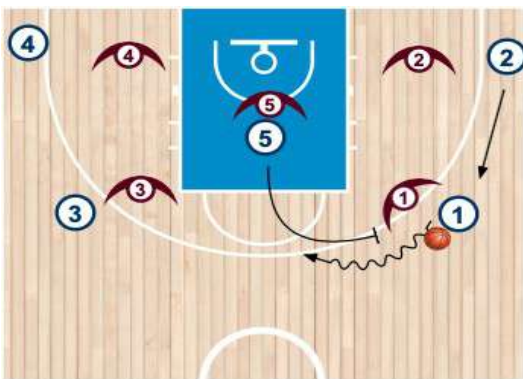
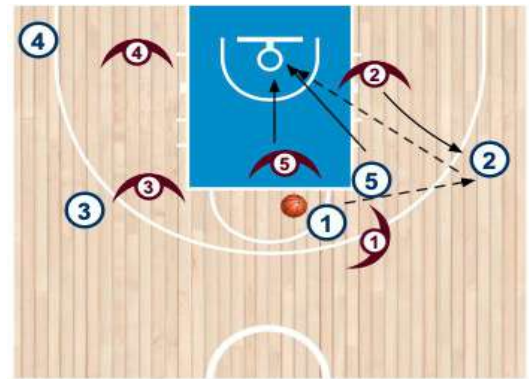


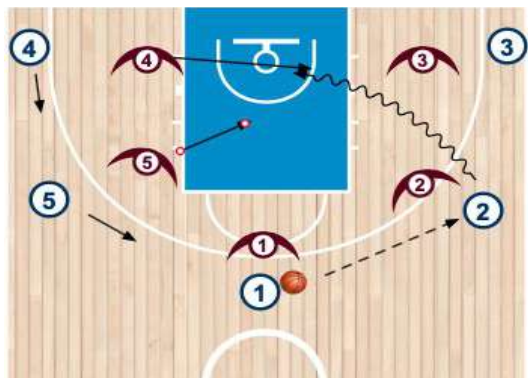
fig. 4.11



Lo stesso concetto di prerequisiti si può applicare al penetra e scarica. In U13/14 (diagramma 4.12) chiederemo ai ragazzi di “mettersi dove vedi la palla e la palla ti vede”, così in U19 (diagramma 4.13) avremo movimenti negli spazi vantaggiosi in situazioni complesse:

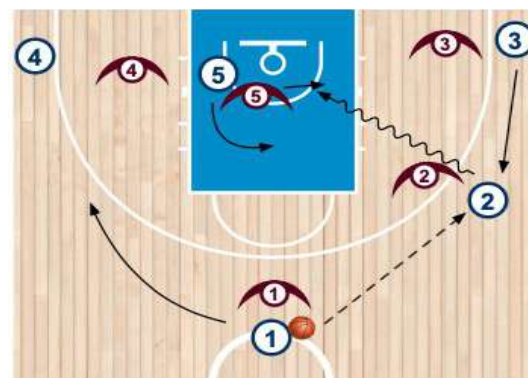
U13:

fig. 4.12



U19:

fig. 4.13



L'ultimo esempio prende in considerazione una doppia uscita dove la difesa in U19 fa "stunt" (fig. 4.14) sul ricciolo con il difensore del palleggiatore: Se in U13/14 abbiamo correttamente insegnato la lettura degli spazi spiegando ai nostri giocatori di andare dove c'è lo spazio libero e vantaggioso (in questo caso una situazione di dai e cambia), allora per loro sarà chiaro perchè giocare in allontanamento (fig. 4.15)

U19:

fig. 4.14

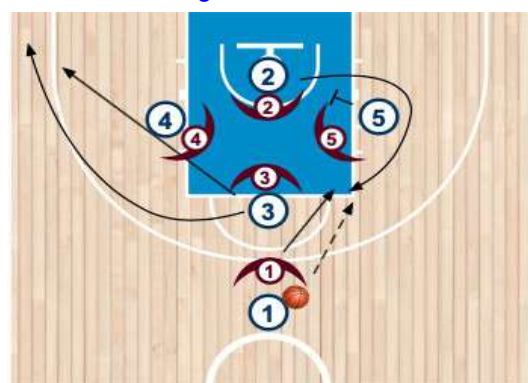
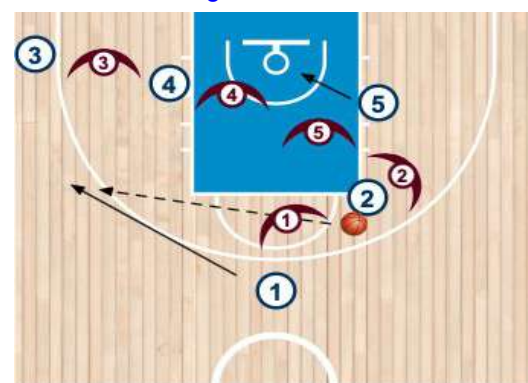


fig. 4.15



Quindi, come detto all'inizio, per gestire le situazioni complesse si dovrà sempre tornare alle letture semplici. Ma per far questo non si può prescindere dal buon lavoro in U13/14, quando si iniziano ad insegnare le letture sulle collaborazioni. Coach Salvemini riporta e si focalizza ancora sul concetto di crescita/stabilizzazione/crescita.

I fondamentali con palla: il passaggio

Il passaggio è il fondamentale più importante del gioco: serve per mantenere un vantaggio, ma deve essere allenato in modo efficace, altrimenti c'è il rischio di perdere il vantaggio.

Errori tecnici: mancanza di frustata finale, mancanza di distensione delle braccia nel passaggi lunghi

Errori tattici: scelta del passaggio, errata lettura se passare o tirare

I tipi di passaggio:

Due mani: passaggio dal petto, due mani sopra la testa, due mani laterale, consegnato.

Una mano: baseball, una mano laterale, dal palleggio.

Quali situazioni allenare? Tutte quelle in cui ci sono le collaborazioni.

La proposta del formatore: coach Giovati

Collaborazioni offensive semplici, categoria U14

Obiettivo: dai e vai, dai e cambia sulle letture di area piena/area vuota

Coach Giovati propone un allenamento che parte dal globale con una situazione di 4c4 di presentazione “area piena/area vuota” per poi tornare all'analitico.

Gli esercizi iniziali, (diagrammi 4.16 e 4.17) sono propedeutici al lavoro successivo.

Partenze: ricezione, spinta e torsione

Tiri: passaggio ed arresti

Passaggi: stare bassi, perno, mano funzionale sia fronte che spalle.

fig. 4.16

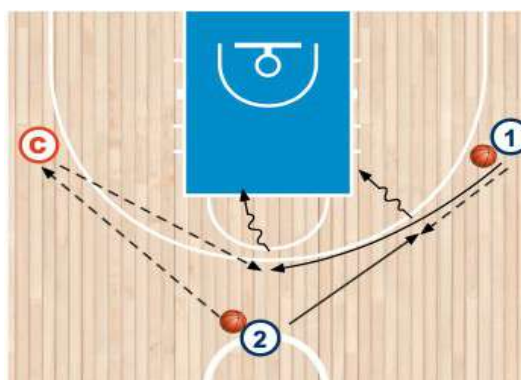
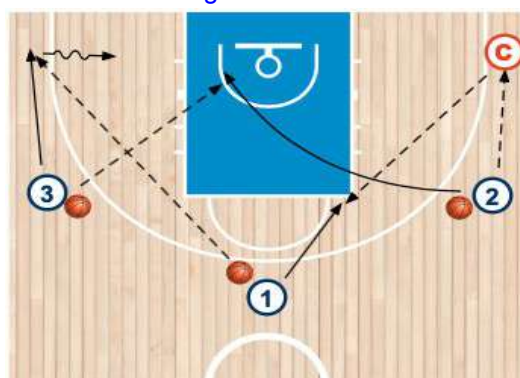
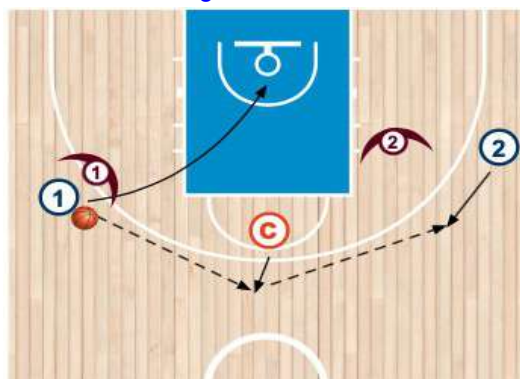


fig. 4.17



Nell'esercizio seguente, sempre in fase istruttoria, si utilizza il concetto di “fuori dall'ombra” per lavorare a terzetti sui passaggi da situazioni di 2c1 dove gli attaccanti cercano di farsi vedere dal passatore mentre la difesa disturba la linea di passaggio.

fig. 4.18

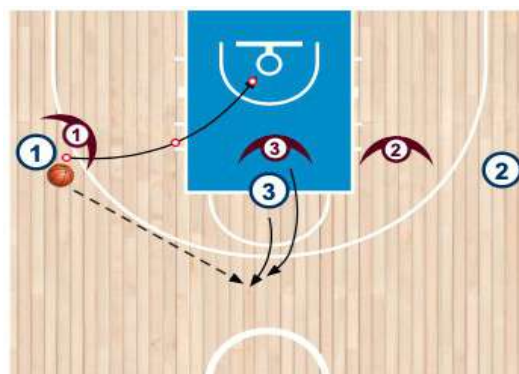


Nel diagramma 4.18 si va a giocare con una difesa reale su situazioni di 2c2+appoggio, il focus adesso si sposta sul tempo del taglio, uso dei perni e degli arresti per guadagnare spazio e sulle letture di passaggio.

Da questo diagramma nelle collaborazioni parte una conversione in contropiede con un allenatore in appoggio a metà campo (focus sul correre).

Nella progressione (diagramma 4.19), con attaccante 3 e Dif.3 al posto dell'appoggio, si lavora 3c3 sulla lettura degli spazi anche in funzione del passaggio iniziale (perno ad aprire)

fig. 4.19



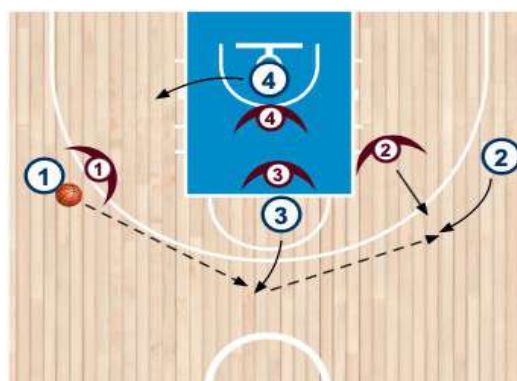
La progressione evolve nel diagramma 4.20, dove nel 3c3 si lavora sul concetto di area piena/vuota in base alla posizione del coach sotto canestro, e quindi non più solo dai e vai ma anche dai e cambia. Il coach in angolo impegna uno spazio per essere contestualizzati ad una situazione reale di 5c5

fig. 4.20



Il diagramma 4.21 si collega al 4.19 perchè porta i giocatori ad essere 4c4 e quindi a leggere l'area piena/vuota non più in funzione del coach ma di un compagno e di un avversario.

fig. 4.21



Per tutto l'allenamento coach Giovati usa la voce per tenere alta l'intensità del lavoro, e quando i giocatori rispondono alla chiamata si nota la differenza tra un esercizio fatto in controllo ed uno dove la difesa non permette più cose facili all'attacco, consentendo così di correggere gli errori di esecuzione sotto pressione. Il focus sulle correzioni è sempre sulla tecnica individuale, nella seconda parte di allenamento a questo si aggiungono le correzioni sulle scelte nelle collaborazioni.

MODULO 5
LE COLLABORAZIONI OFFENSIVE COMPLESSE,
16/17...19 ANNI

Formula: conquista dello spazio vantaggioso per mantenere un vantaggio individualmente e di squadra, collaborando.

Contestualizzazione: Da cosa riparto? Collaborazioni come evoluzione di 1c1, su questa base inserisco i blocchi sia lontano dalla palla che sulla palla, sempre con gradualità rispetto all'età.

La tecnica è parte fondamentale del gioco, dobbiamo specializzare le richieste sul fondamentale che devono essere relative e funzionali a chi abbiamo di fronte. Nelle collaborazioni la decliniamo all'interno dell'1c1 con e senza palla.

Fondamentali tecnici/tattici: partenze evolute (reverse, partenza spagnola), cambi di direzione/velocità/senso, arresti, finte, giro, tiro in sospensione, parlare, ascoltare, guardare e toccare.
Una maggiore cura dei dettagli nelle partenze e nelle situazioni di 1c1 U15.

Quando (tattica)?

Difensore a contatto: partenza

Difensore lontano: tiro

Collaborazioni offensive 16/17 anni

Formula: prendere o mantenere un vantaggio collaborando con blocchi su giocatori senza palla.

Come evoluzione dell'1c1: le situazioni di 1c1 con palla e le situazioni di 1c1 senza palla per una ricerca migliore dei tempi e degli spazi.

Dai e vai, dai e cambia, dai e segui di lettura: maggiore cura dei dettagli spazio/tempo.

I blocchi: prendere e mantenere un vantaggio insieme ai compagni.

Le situazioni

16/17 anni: blocchi su giocatore senza palla

18/19 anni: blocchi su giocatore con palla

Tipi di blocchi

Semplici: verticali, orizzontali, diagonali, ciechi.

Complessi: stagger, doppio blocco, blocco al bloccante, blocco su palla

Cosa devono saper fare i giocatori?

Il bloccante: (1c1 senza palla)

Tecnicamente/tatticamente: posizione fondamentale, cambi di velocità/direzione/senso, arresti, giri, ricezione e presa, tiro, guardare, toccare, ascoltare, parlare, capacità di anticipazione.

Fisicamente: equilibrio, capacità di orientamento, coordinazione, corsa, reattività, gestione del contatto, forza.

Mentalmente: capacità di collaborare, coraggio, altruismo.

Il bloccato: (1c1 senza palla)

Tecnicamente/tatticamente: posizione fondamentale, cambi di velocità/direzione/senso, arresti, giri, ricezione e presa, tiro, palleggio, passaggio, guardare, toccare, ascoltare, parlare, riconoscere “mentre” capacità di anticipazione.

Fisicamente: equilibrio, capacità di orientamento, coordinazione, corsa, reattività, gestione del contatto, forza.

Mentalmente: capacità di collaborare, coraggio, altruismo

Il passatore: (1c1 con palla)

Tecnicamente/tatticamente: posizione fondamentale, cambi di velocità/direzione/senso, arresti, giri, presa della palla, tiro, guardare, toccare, ascoltare, parlare, capacità di anticipazione.

Fisicamente: equilibrio, capacità di orientamento, coordinazione, corsa, reattività, gestione del contatto, forza.

Mentalmente: capacità di collaborare, coraggio.

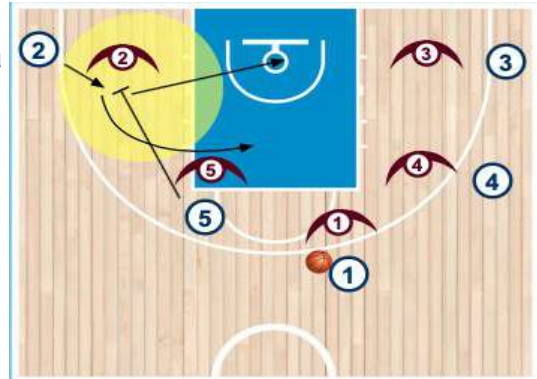
In tutte le situazioni di blocchi si deve essere attenti al passatore, alle sue scelte, alla sua capacità di passare, alla sua capacità di scegliere cosa fare. La tecnica individuale del passatore unita alle letture nel gioco faranno la differenza in questo tipo di collaborazioni.

Chi deve guardare il passatore? Deve saper leggere la difesa, per collaborare con i giusti tempi con i propri compagni.

Blocchi su giocatori senza palla:

Per PV: come si vede nel diagramma 5.1, in questa situazione nessun attaccante ha vantaggio. 5 va a bloccare Dif.2 e prende vantaggio attirando su di sé due difensori. Quindi 2 mantiene il vantaggio tagliando nello spazio libero.

fig. 5.1



Per MV: invece nella situazione nel diagramma 5.2 il vantaggio è stato creato dalla ricezione in post basso di 5, che ha attirato su di sé Dif.5 e Dif.4. Per mantenere il vantaggio, 4 blocca Dif.1 per far sì che Dif.1 non difenda due giocatori.

fig. 5.2

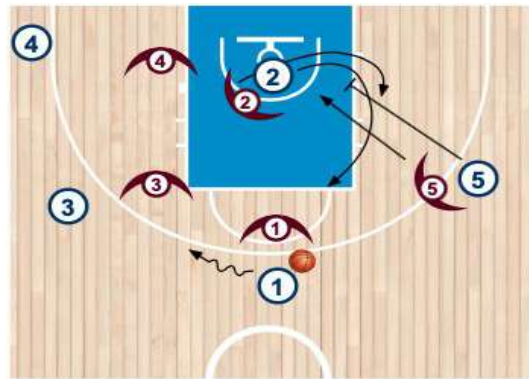


Le letture da allenare:

Difesa che insegue:

Nel diagramma 5.3, Dif.2 insegue il bloccato, che PV e riconosce lo spazio vantaggioso verso il centro dell'area. Il bloccante adegua il blocco e MV dando una seconda linea di passaggio. 1 adegua lo spazio allontanandosi dal blocco.

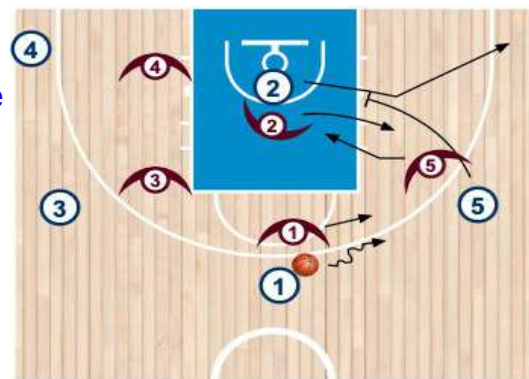
fig. 5.3



Difesa che taglia:

Nel diagramma 5.4, sul blocco di 5, 2 riconosce lo spazio verso l'angolo. 5 PV e 2 MV andando in allontanamento, 1 accorcia lo spazio per il passaggio avvicinandosi al blocco.

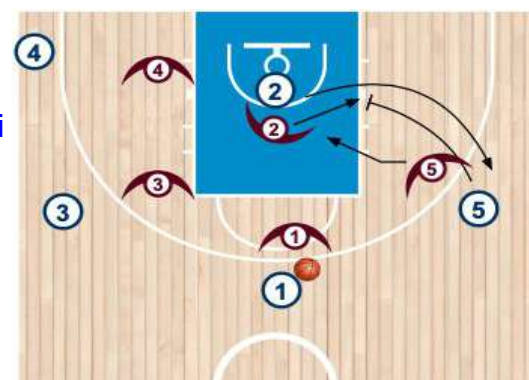
fig. 5.4



Difesa che sbatte sul blocco:

Nel diagramma 5.5, 2 passa sul blocco e riconosce che il suo difensore sbatte contro 5 che quindi PV avendo 2 difensori addosso. 2 MV uscendo sui 3pt, e 5 gioca 1c1 in post il relazione alla palla, ai suoi compagni ed alla difesa.

Fig. 5.5



Le collaborazioni offensive 17/19 anni

Formula: Prendere o mantenere un vantaggio collaborando, con blocchi su giocatori senza palla

Blocchi complessi: stagger, doppio blocco, blocco al bloccante, elevator.

Blocchi su giocatori senza palla

Cosa devono saper fare i giocatori?

Il bloccante: (1c1 senza palla)

Tecnicamente/tatticamente: posizione fondamentale, cambi di velocità/direzione/senso, arresti, giri, ricezione e presa, tiro, guardare, toccare, ascoltare, parlare, capacità di anticipazione.

Fisicamente: equilibrio, capacità di orientamento, coordinazione, corsa, reattività, gestione del contatto, forza.

Mentalmente: capacità di collaborare, coraggio, altruismo.

Il bloccato: (1c1 senza palla)

Tecnicamente/tatticamente: posizione fondamentale, cambi di velocità/direzione/senso, arresti, giri, ricezione e presa, tiro, palleggio, passaggio, guardare, toccare, ascoltare, parlare, riconoscere “mentre” capacità di anticipazione.

Fisicamente: equilibrio, capacità di orientamento, coordinazione, corsa, reattività, gestione del contatto, forza.

Mentalmente: capacità di collaborare, coraggio, altruismo

Il passatore: (1c1 con palla)

Tecnicamente/tatticamente: posizione fondamentale, cambi di velocità/direzione/senso, arresti, giri, presa della palla, tiro, guardare, toccare, ascoltare, parlare, capacità di anticipazione.

Fisicamente: equilibrio, capacità di orientamento, coordinazione, corsa, reattività, gestione del contatto, forza.

Mentalmente: capacità di collaborare, coraggio.

Due esempi di blocchi complessi:

fig. 5.6

Blocco stagger (diagramma 5.6):

Sono due blocchi in sequenza, il primo blocco di 4 per 3 PV ed il secondo blocco di 5 per 3 MV.

1 deve leggere le scelte dei suoi compagni in relazione alla difesa, anche adeguando la sua posizione col palleggio per passare la palla.

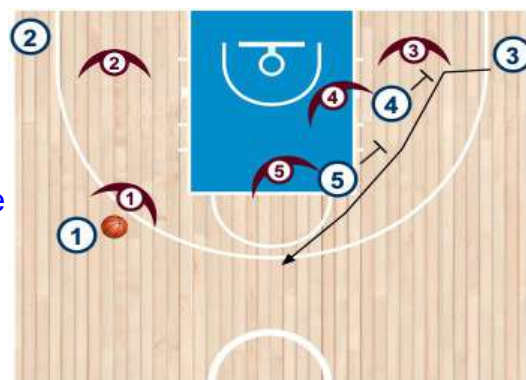


fig. 5.7

Blocco al bloccante (diagramma 5.7):

Sono due blocchi, uno orizzontale ed il secondo verticale (oppure il contrario). Il primo blocco orizzontale PV perchè costringe la difesa ad aiutare su 4, così che 2 MV sul secondo blocco verticale giocando con 5.

Se 2 ha due difensori addosso, 5 MV tagliando verso canestro.

1 deve leggere le scelte dei suoi compagni in relazione alla difesa, anche adeguando la sua posizione col palleggio per passare la palla.

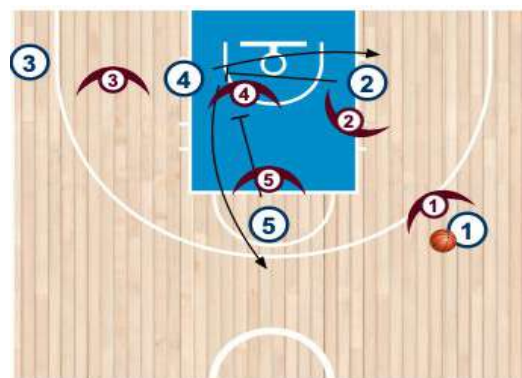
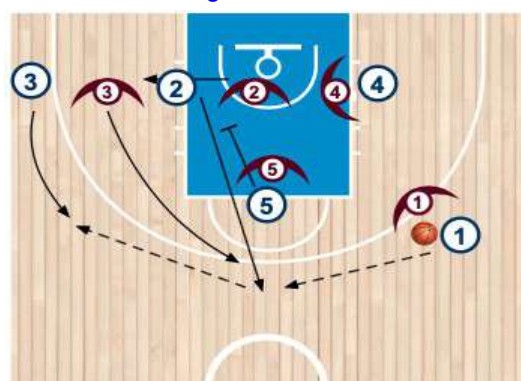


fig. 5.8

Evoluzione (diagramma 5.8):

A livello evoluto le difese scelgono di cambiare con Dif.3 che sul secondo blocco esce su 2 per togliere vantaggio. Si MV facendo giocare 3 in ala sul ribaltamento per attaccare il recupero di Dif.2.



Blocchi su giocatore con palla

I blocchi su giocatore con palla hanno come primo obiettivo quello di PV, con il palleggiatore che si trova con due difensori addosso ed il bloccante che MV giocando lontano dalla difesa.

Quali blocchi?

Semplici: centrale, laterale

Complessi: doppio alto

Cosa devono fare i giocatori:

Palleggiatore: portare il difensore sotto la linea di blocco prima di sfruttare il blocco, impegnare il difensore, passare vicino al blocco (no spazio in mezzo)

Bloccante: scelta di tempo e spazio, creare separazione, roll o pop, prendere posizione contro il difensore

Il blocco sulla palla deve essere visto nell'ottica della collaborazione del 5c5 per prendere, mantenere e concretizzare un vantaggio.

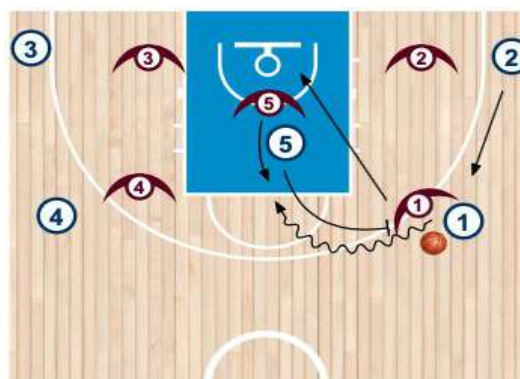
Esempi di blocco laterale contro le scelte della difesa:

Coach Salvemini fa una premessa prima degli esempi: ricordiamoci sempre che le letture non sono in base alla strategia ma in base ai postulati. Non è la strategia che ci dice cosa fare, ma le letture all'interno dei blocchi in base allo spazio ed al tempo.

Difesa che fa contenimento (diagramma 5.9):

Dopo il blocco, 1 PV perchè si porta addosso due difensori (Dif.1 e Dif.5).
5 MV rollando dentro e 2 si muove per dare una linea di passaggio.
5 al ferro gioca con contatto per tenere dietro il difensore e cercare una ricezione profonda.

fig. 5.9

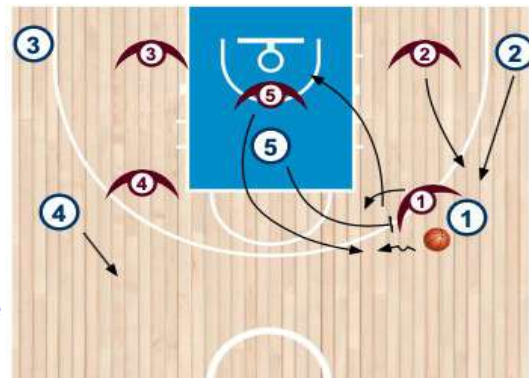


Difesa che fa cambio (diagramma 5.10):

Con il cambio la difesa cerca di togliere vantaggi all'attacco. Leggendo il gioco 5 riconosce di avere spazio al ferro ed in assenza di spazio gioca in giro dorsale contro Dif.1 e lo taglia fuori, scivolando al ferro.

1 riconosce il vantaggio e lo mantiene giocando la sponda in visione con 4, che crea un triangolo con 5.

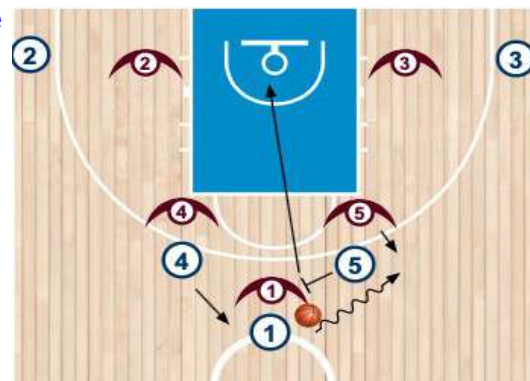
fig. 5.10



Esempi di blocchi complessi: il doppio blocco alto

Nella situazione nel diagramma 5.11, 1 PV e 5 MV tagliando al ferro. Le letture sulla difesa sono date dalle scelte che applicano gli avversari e le soluzioni sono ancora da ricercare nei fondamentali e nei postulati.

fig. 5.11



I fondamentali con palla: il tiro

A cosa serve? Serve a concretizzare un vantaggio.

Tipi di tiro: piazzato, in elevazione, in sospensione, in corsa, uncino, jump-hook

Gli errori comuni

Errori tecnici: posizione della mano sulla palla, mancanza di frustata finale, mancata distensione dell'arto superiore di tiro.

Errori tattici: tiro forzato, rinuncia al tiro, scelta sbagliata del tiro da eseguire come ad esempio un terzo tempo al posto di un palleggio, arresto e tiro.

La proposta del formatore: coach Gandini

Collaborazioni offensive U16/18/19

Obiettivo: evoluzione delle collaborazioni, da semplici a complesse.

Nella sua proposta coach Gandini porta un allenamento sulle collaborazioni:

Interno/esterno

Esterno/esterno

Interno/interno

Nella prima parte di fase istruttoria (fig. 5.12) si lavora 3c3 escludendo una zona di campo per far lavorare i ragazzi negli spazi stretti e far provare loro le spazature in campo si possono verificare

fig. 5.12



Nel secondo esercizio di fase istruttoria (fig. 5.13) si sfrutta tutto il campo e si gioca 3c3 con l'appoggio. Il focus è sulle correzioni tecniche (uso dei tagli, uso dei giri, uso dei perni) e tattiche (quali spazi usare). La variazione è nelle posizioni (fig. 5.14, 5.15, 5.16, 5.17) In queste situazioni non si gioca mai il 4c4.

fig. 5.13

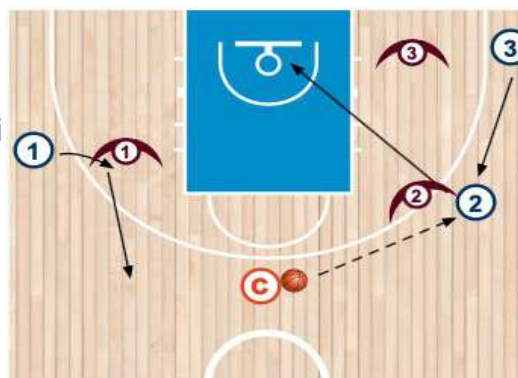


fig. 5.14

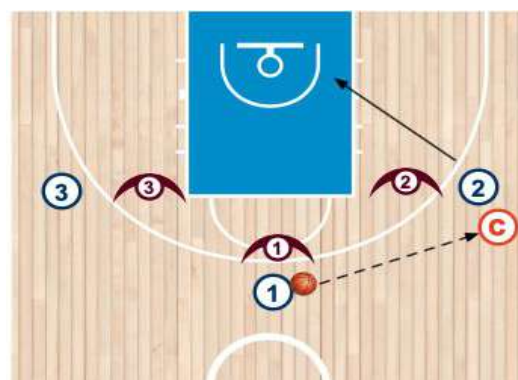


fig. 5.15

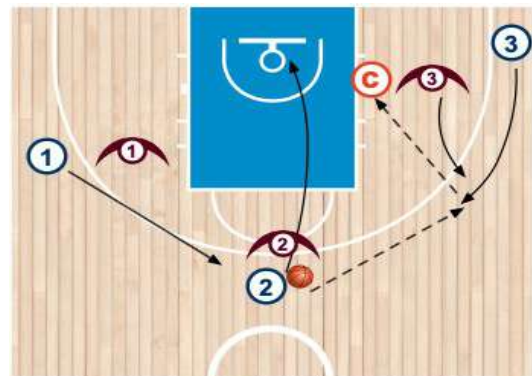


fig. 5.16

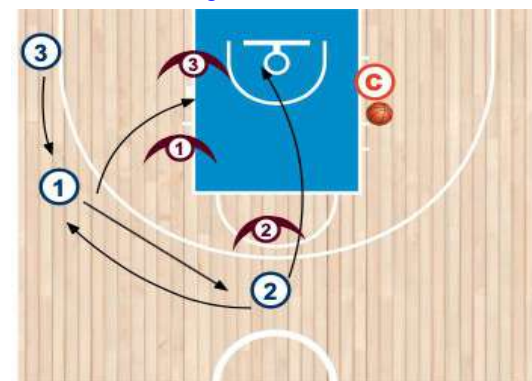
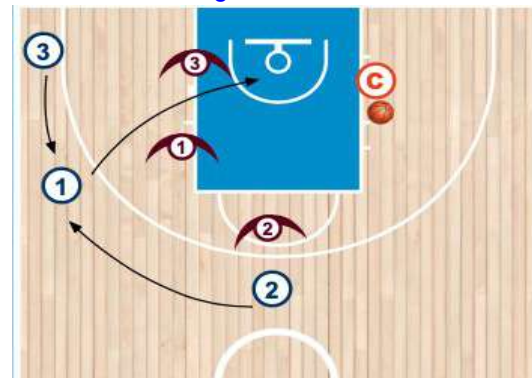


fig. 5.17



Dopo aver lavorato 3c3+appoggio sulle posizioni in campo si passa a lavorare 3c3+appoggio inserendo i blocchi lontano dalla palla nelle stesse posizioni del lavoro precedente (fig. 5.13, 5.14, 5.15, 5.16, 5.17)
L'evoluzione nelle collaborazioni semplici con i blocchi lontano dalla palla sarà il 4c4, col quarto giocatore al posto dell'appoggio. L'ulteriore evoluzione nelle collaborazioni complesse sarà inserire nel 4c4 i blocchi sulla palla per PV e MV
Coach Gandini per tutto l'allenamento si focalizza sulle collaborazioni, analizzandole all'interno dell'1c1 e correggendo gli errori di tecnica individuale e poi di lettura nelle collaborazioni.

MODULO 6

COSTRUZIONE ATTACCO 12/15...16 ANNI

Formula: prendere e mantenere un vantaggio spazio/temporale per effettuare un tiro ad alta percentuale (concretizzare il vantaggio)

Contestualizzazione: cos'è una costruzione? E' mettere insieme le parti (le collaborazioni) che possono avere linearità e coerenza.

La tecnica è parte fondamentale del gioco, dobbiamo specializzare le richieste sul fondamentale che devono essere relative e funzionali a chi abbiamo di fronte. Nelle costruzioni la decliniamo all'interno dell'1c1 con e senza palla.

Fondamentali tecnici/tattici: partenze (reverse, partenza spagnola), cambi di direzione/velocità/senso, arresti, finte, giro, tiro, guardare e toccare. Una maggiore cura dei dettagli nelle partenze e nelle collaborazioni.

Costruzione attacco 12-13 anni:

Per prendere vantaggio con palla: 1c1 con palla, da palleggio e da partenza

Per prendere vantaggio senza palla: tagli

Per mantenere vantaggio con palla: palleggio, passaggio

Per mantenere vantaggio senza palla: tagli, posizionamento statico/dinamico per i triangoli

Cosa devono saper fare i giocatori?

Tecnicamente/tatticamente: palleggio, passaggio, giri, cambi direzione/velocità/senso, partenze, guardare, ascoltare.

Fisicamente: capacità di orientamento, equilibrio, coordinazione.

Mentalmente: capacità di collaborare.

Le situazioni da allenare: 1c1 con palla e senza palla all'interno del 5c5,

riconoscere le posizioni in campo.

Costruzione attacco 14/15 anni

Per prendere vantaggio con palla: 1c1 con palla, da palleggio e da partenza.

Per prendere vantaggio senza palla: tagli.

Per mantenere vantaggio con palla: palleggio, passaggio.

Per mantenere vantaggio senza palla: tagli, posizionamento statico/dinamico per i triangoli, dai e vai, dai e cambia, dai e segui.

Cosa devono saper fare i giocatori?

Tecnicamente/tatticamente: uso delle posizioni fondamentali, partenza incrociata/omologa/reverse, giri, guardare, parlare, ascoltare, toccare.

Fisicamente: equilibrio, coordinazione, gestione contatto, forza.

Mentalmente: capacità di anticipazione, altruismo, attenzione.

Le situazioni da allenare: le collaborazioni all'interno del 5c5

Costruzione attacco 16/17/18/19 anni

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

Costruzione 16/17 anni

Per prendere vantaggio: 1c1 con e senza palla, blocchi su giocatore senza palla.

Per mantenere vantaggio: 1c1 con e senza palla, blocchi su giocatore senza palla (semplici e composti)

Cosa devono saper fare i giocatori?

Tecnicamente/tatticamente: uso delle posizioni fondamentali, partenza incrociata/omologa/reverse, giri, guardare, parlare, ascoltare, toccare.

Fisicamente: equilibrio, coordinazione, gestione contatto, forza.

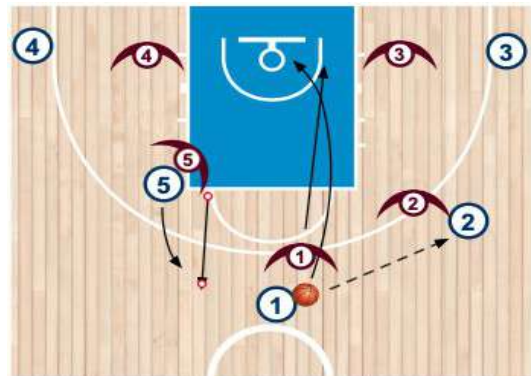
Mentalmente: capacità di anticipazione, altruismo, attenzione.

Le situazioni da allenare: le collaborazioni all'interno del 5c5, blocchi semplici e blocchi complessi.

Gli esempi nel gioco:

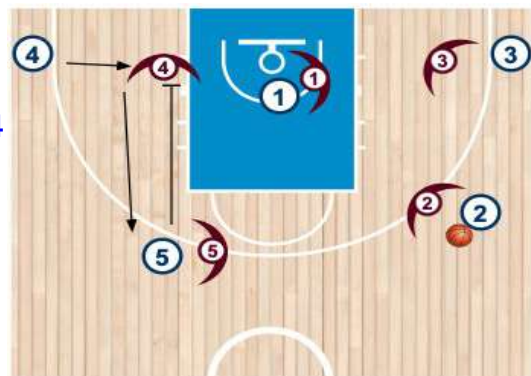
Da una situazione di taglio (diagramma 6.1), 1 riconosce di non poter ricevere subito ma di avere vantaggio sul ribaltamento grazie ad triangolo (U13) ma Dif.5 anticipa la sponda per il ribaltamento. Come fare?

fig 6.1



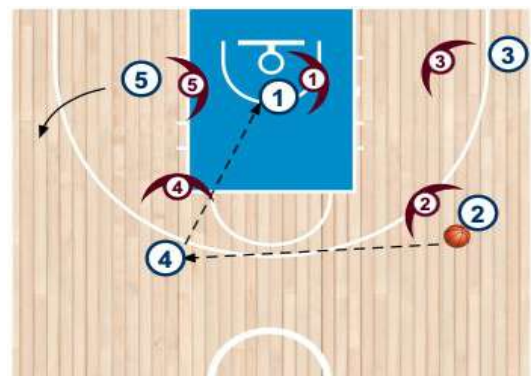
Dunque nella prosecuzione (diagramma 6.2) 5 riconosce sia la sponda per il triangolo che l'anticipo del proprio difensore su quella sponda. Decide quindi di bloccare 4 per MV e giocare lo stesso triangolo al ferro con 1

fig. 6.2



Adesso (fig. 6.3), dopo il blocco di 5 per 4, 4 è in vantaggio e riesce a giocare la sponda con 1 che è in vantaggio al ferro.

fig. 6.3



Ma per costruire dobbiamo prendere le collaborazioni ed unirle nel 5c5.
Come facciamo? Facciamo vedere il gioco nel 5c5, estrapoliamo le collaborazioni al suo interno (3c3 o 4c4) e poi uniamo le collaborazioni nella globalità del 5c5.
Costruzione quindi come integrazione di collaborazioni.

La costruzione vs difesa a zona

Prima di tutto dobbiamo ricordare che non ci sono grandi differenze tra difesa individuale e zona: cambiano gli spazi, non le letture.

Per attaccare la zona devo attaccare i conflitti, e per far questo devo aver esplorato le varie posizioni del campo.

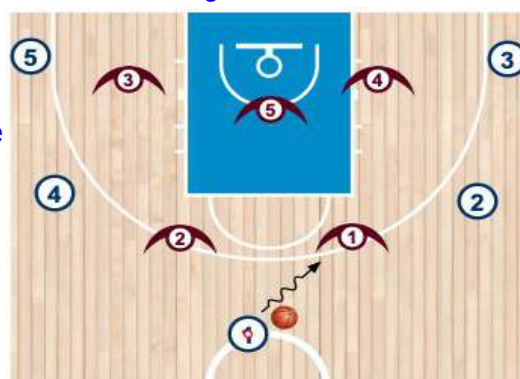
Spazi e tempi per attaccare la zona: posizionamento statico/dinamico

Uso del palleggio per attaccare

Da situazione statica (diagramma 6.6):

1 attacca l'uomo davanti nella zona per attirare un difensore sulla palla e leggere su quale lato si crea il vantaggio iniziale

fig. 6.6



Da situazione dinamica (diagramma 6.7):

1 passa velocemente la palla a 2 che non è inizialmente difeso da nessuno e può attaccare l'area

fig. 6.7

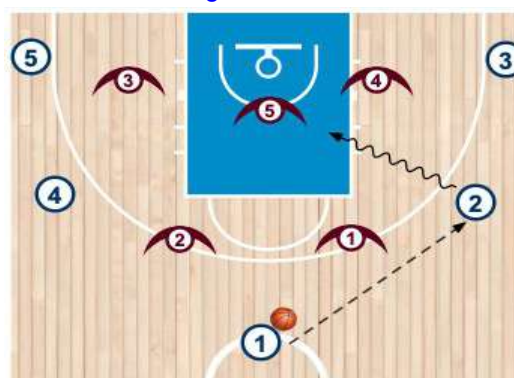
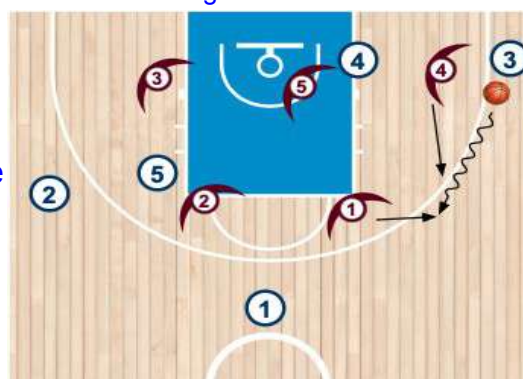


fig. 6.8

Per distorcere (diagramma 6.8):

3 salendo in palleggio porta con se Dif.4 che entra nella zona di conflitto insieme a Dif.1 e quindi PV attirando su di se due difensori.



Quindi il primo attacco alla zona è posizionarsi negli spazi vantaggiosi per creare conflitti e situazioni di 2c1.

Esempi:

Col passaggio (diagramma 6.9):

sul ribaltamento veloce, Dif.3 si trova da solo a difendere sia sulla palla in ala che il giocatore senza palla nell'angolo

fig. 6.9



Col taglio (diagramma 6.10):

Dopo il passaggio di 1 verso 2, 3 attacca lo spazio tra le due linee e 5 gioca dietro l'uomo in mezzo all'area. Dif.2 dovrà andare sulla palla e Dif. dovrà evitare la ricezione di 3

fig. 6.10

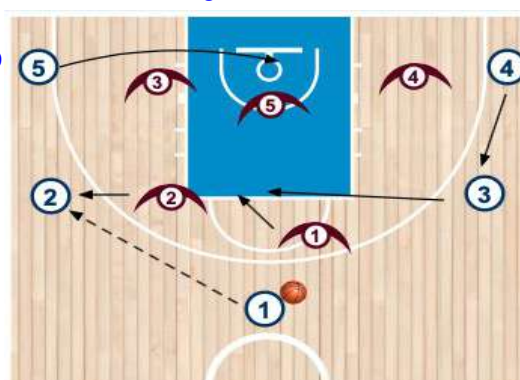
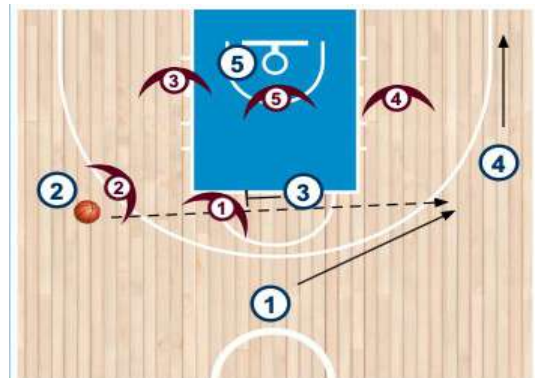


fig. 6.11

Adesso nel diagramma 6.11, Con Dif.1 impegnato su 3, possiamo leggere come 1 e 4 creino il 2c1 sul lato opposto grazie al blocco di contenimento di 3 su Dif.1 (MV)



Per costruire bisogna essere coerenti, allenare e far capire fin da U13 dove e come si creano i vantaggi 1c1, poi inserirli nel 5c5. Insegnare quindi le collaborazioni che siano coerenti con il lavoro precedente (ritorna ancora il concetto di crescita/stabilizzazione/crescita) ed infine dobbiamo unire le parti nella costruzione nel 5c5, andando sempre a lavorare sui fondamentali individuali.

La proposta del formatore: coach Salvemini

Costruzione attacco U19

Obiettivo: Costruzione attacco blocco al bloccante

Coach Salvemini fa scegliere il gioco ai corsisti, che chiedono di poter vedere una collaborazione offensiva su bloccare al bloccante.

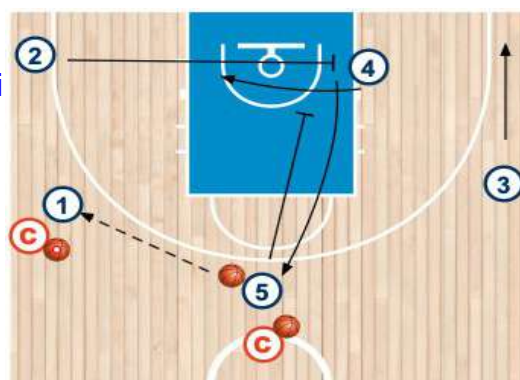
L'allenamento si apre con il 5c0, in modo da far vedere la situazione nel globale ai giocatori (diagramma 6.12). In questo momento coach Salvemini corregge i tempi del gioco.

fig. 6.12



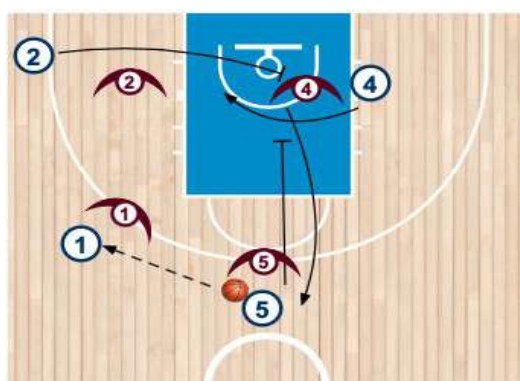
La progressione prosegue nel 5c0 con tre palloni (diagramma 6.13), per allenare le varie opzioni nel gioco ed i fondamentali individuali che ci portano a saper eseguire i movimenti corretti in relazione alle letture.

fig. 6.13



Dal 5c0 si passa al 4c4 (diagramma 6.14), dove il formatore oltre i tempi ed i fondamentali inizia a correggere le letture e le scelte contro la difesa.

fig. 6.14



MODULO 7

COLLABORAZIONI DIFENSIVE 12/15...16 anni

Formula: prendere e mantenere un vantaggio spazio/temporale collaborando con i compagni

Contestualizzazione: pallacanestro come gioco di squadra, impossibile non collaborare, quindi partendo dall'1c1 devo impostare la difesa come collaborazione (aiuto e recupero, aiuto e cambio, aiuto e rotazione) usando i fondamentali difensivi in relazione ai postulati.

La tecnica è parte fondamentale del gioco, dobbiamo specializzare le richieste sul fondamentale che devono essere relative e funzionali a chi abbiamo di fronte. Nelle collaborazioni la decliniamo all'interno dell'1c1 con e senza palla.

Fondamentali tecnico/tattici: posizione fondamentale, scivolare+correre, aiuti, conoscenza delle tre linee, guardare, toccare, ascoltare, parlare.

Fondamentali fisici: uso dei piedi e delle mani, dissociazione motoria, gestione contatti.

Se in attacco vogliamo collaborare per trovare il tiro migliore possibile, in difesa dovremo altrettanto collaborare per togliere all'attacco spazi e tempi vantaggiosi in modo da costringere gli attaccanti a prendere di nuovo vantaggio.

Collaborazioni difensive 12/14 anni

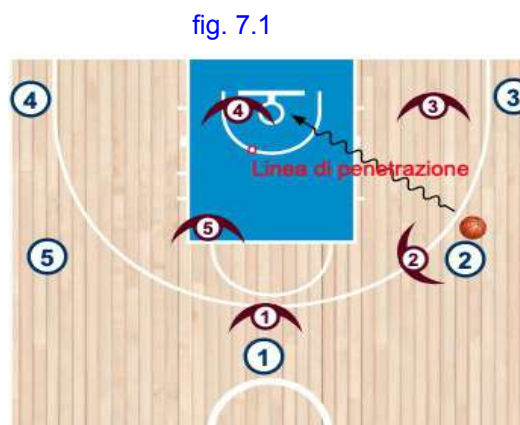
1c1 inteso come non farsi battere, a cui aggiungiamo la possibilità di aiutare. Se chiediamo ai nostri giocatori di non subire canestri al ferro, nel momento in cui siamo battuti 1c1, dobbiamo chiedere di aiutare (in modo naturale e non strategico). Coach Salvemini torna sull'esempio dello smile come la nostra casa, spiegando come se riusciamo a far passare questo concetto i ragazzi si staccheranno da soli in modo naturale.

Cosa devono saper fare nell'1c1 con la palla? Posizione fondamentale...piegare le gambe, scivolamenti ed uso dei piedi, scivolare+correre, uso delle mani, guardare, parlare, ascoltare.

Cosa devono saper fare nell'1c1 senza palla? Posizione fondamentale...piegare le gambe, scivolamenti nell'anticipo chiuso, scivolare+correre, uso delle mani, guardare, parlare, ascoltare.

Le situazioni da allenare: le situazioni in cui il palleggiatore è battuto 1c1. Possiamo adesso iniziare ad usare gli handicap, allenando le collaborazioni dal 3c3.

Esempio: come possiamo vedere nel diagramma 7.1, dobbiamo insegnare ai ragazzi che sulla penetrazione dell'avversario devono mettersi sulla linea di penetrazione. La prima situazione che percepiscono è il cambio.



Finte di aiuto

Finta di aiuto per togliere lo spazio certo all'attaccante e farlo diventare incerto, contemporaneamente il giocatore non deve perdere il contatto col proprio avversario.

La tecnica: piedi in situazione di guardia aperta, mano interna bassa a tracciare il palleggio e mano esterna mobile a scoraggiare il passaggio.

Cosa deve saper fare il giocatore che fa finta di aiuto?

Tecnicamente/tatticamente: posizione fondamentale...piegare le gambe, scivolamenti nell'anticipo, uso delle mani, conoscenza delle tre linee, guardare, ascoltare, parlare, toccare.

Fisicamente: capacità equilibrio/disequilibrio, dissociazione arti inferiori e superiori.

Mentalmente: coraggio, altruismo, essere collaborativo

Aiuto

Chi aiuta? Aiuta il giocatore che ha l'avversario più lontano dalla palla (spazi e tempi: più il passaggio è lungo, più c'è tempo per recuperare sulla palla).

La tecnica: in un esempio di penetrazione sul fondo, chi aiuta deve mettersi sulla linea di penetrazione, fuori dallo smile o meglio ancora fuori dall'area dei 3".

Cosa fanno gli altri? Proteggono l'area intasando le linee di passaggio e recuperando quando la palla esce dalle mani del palleggiatore.

Esempio: decontestualizzando dal basket cerchiamo di far passare ai ragazzi il messaggio di proteggere il nostro canestro. Da partenza 5 fuori, coach Salvemini dice agli attaccanti di “giocare a rugby” cercando di “fare meta” nello smile. La difesa automaticamente adegua la posizione proteggendo lo spazio, allenando i cambi negli spazi brevi. Evoluzione: impedendo i cambi a 2 coach Salvemini costringe la difesa a muoversi di più. I giocatori si adeguano iniziando a fare aiuto e rotazione per chiudere lo spazio.

Difesa aggressiva o contenitiva? Dipende sempre dagli spazi. Nell'esempio precedente i difensori si sono avvicinati a canestro riconoscendo lo spazio sui 3pt come uno spazio svantaggioso.

Cosa deve saper fare il giocatore che aiuta?

Tecnicamente/tatticamente: posizione fondamentale...piegare le gambe, scivolamenti nell'anticipo, scivolare+correre, arresti, uso delle mani, conoscenza delle tre linee, guardare, ascoltare, parlare, toccare.

Fisicamente: rapidità piedi e mani, gestione contatti, capacità equilibrio/disequilibrio, dissociazione arti inferiori e superiori

Mentalmente: coraggio, altruismo, essere collaborativo.

Collaborazioni difensive U15

Il primo concetto sarà: cosa succede dopo l'aiuto? Dobbiamo collaborare di squadra per recuperare sul nuovo giocatore con palla e sui 4 giocatori senza palla per togliere gli spazi vantaggiosi.

Aiuto e recupero: spazi stretti

Cosa devono saper fare i giocatori?

Tecnicamente/tatticamente: posizione fondamentale...piegare le gambe, scivolare+correre, arresti, uso delle mani, conoscenza delle tre linee, guardare, ascoltare, parlare, toccare.

Fisicamente: rapidità piedi e mani, gestione contatti, capacità equilibrio/disequilibrio, dissociazione arti inferiori e superiori

Mentalmente: coraggio, altruismo, essere collaborativo.

fig. 7.2

Esempio: come vediamo nei diagramma 7.2, rimanendo coerenti coi postulati, in uno spazio ampio sarà impossibile per Dif.2 fare aiuto e recupero

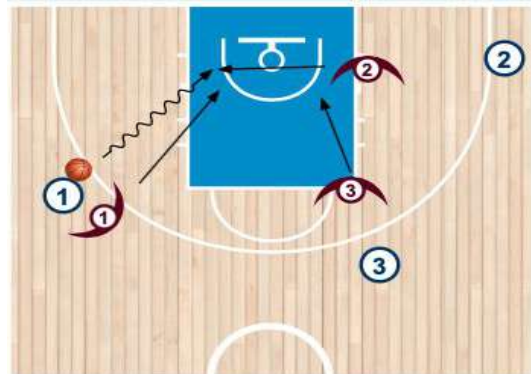
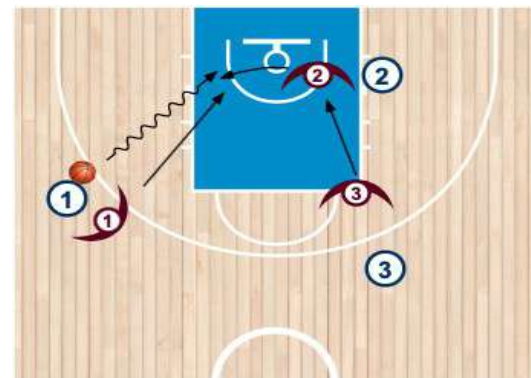


fig. 7.3

Al contrario, come vediamo nel diagramma 7.3, cambiando la posizione dell'attaccante 2, adesso Dif.2 deve coprire uno spazio breve per aiutare e recuperare



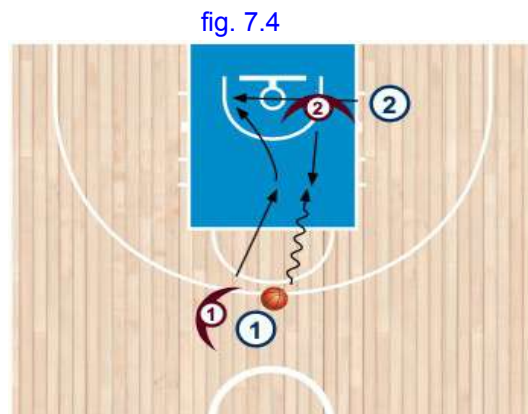
Aiuto e cambio: spazi stretti Cosa devono saper fare i giocatori?

Tecnicamente/tatticamente: posizione fondamentale...piegare le gambe, scivolare+correre, arresti, uso delle mani, conoscenza delle tre linee, guardare, ascoltare, parlare, toccare.

Fisicamente: rapidità piedi e mani, gestione contatti, capacità equilibrio/disequilibrio, dissociazione arti inferiori e superiori

Mentalmente: coraggio, altruismo, essere collaborativo.

Esempio: come vediamo nel diagramma 7.4, su questa penetrazione centrale in uno spazio stretto c'è la possibilità di fare aiuto e cambio



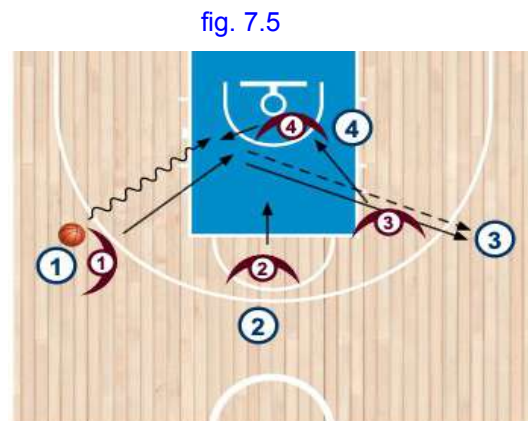
Aiuto e rotazione: spazi larghi
Cosa devono saper fare i giocatori?

Tecnicamente/tatticamente: posizione fondamentale...piegare le gambe, scivolare+correre, arresti, uso delle mani, conoscenza delle tre linee, guardare, ascoltare, parlare, toccare.

Fisicamente: rapidità piedi e mani, gestione contatti, capacità equilibrio/disequilibrio, dissociazione arti inferiori e superiori

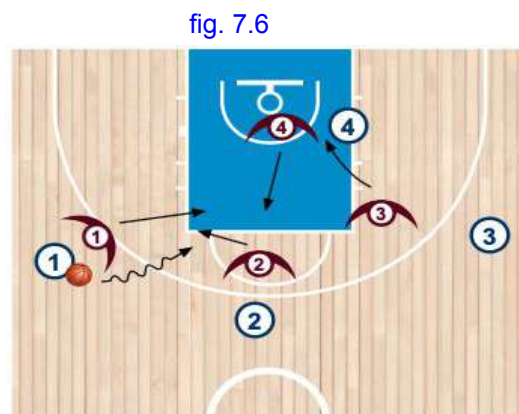
Mentalmente: capacità di anticipazione, coraggio, altruismo, essere collaborativo.

Esempio: come vediamo nel diagramma 7.5, con uno spazio così largo dobbiamo per forza fare aiuto e rotazione.



E se attacca il centro?

Come vediamo nel diagramma 7.6, il primo aiuto contro la penetrazione verso il centro sarà dall'uomo più vicino (Dif.2) che proverà a rendere incerto lo spazio per l'attaccante, per poi far arrivare l'aiuto dal fondo.



I fondamentali difensivi

A cosa servono? A prendere e mantenere il vantaggio contro l'attacco.

Scivolamenti difensivi

Errori comuni

Tecnicamente: Alzare ed abbassare il bacino, unire i piedi, posizione delle braccia e delle mani.

Tatticamente: Scivolare quando si deve correre e correre quando si deve scivolare.

Scivolamento e corsa

A cosa serve? A prendere il vantaggio

Errori comuni

Tecnicamente: Alzare il bacino quando si passa dallo scivolamento alla corsa

Anticipo

A cosa serve? Per prendere e mantenere il vantaggio

Errori comuni

Tecnicamente: Alzare il bacino quando si scivola, la testa che guarda solo il giocatore o solo la palla, la posizione della mano d'anticipo.

Tatticamente: Scivolare quando si deve correre e correre quando si deve scivolare, la distanza dall'attaccante.

Costruzione difesa 12/15...16 anni

Costruzione come insieme delle collaborazioni difensive. La cura del dettaglio per una maggiore intensità.

Costruzione difesa 12/13 anni

1c1 con palla e senza palla = non farsi battere
Collaborazioni = aiuti

Cosa devono saper fare i giocatori?

Tecnicamente/tatticamente: posizione fondamentale...piegare le gambe, scivolare+correre, arresti, uso delle mani, conoscenza delle tre linee, guardare, ascoltare, parlare, toccare.

Fisicamente: rapidità piedi e mani, equilibrio.

Mentalmente: coraggio, altruismo, essere collaborativo.

Situazioni da allenare: Penetrazioni e tagli

Costruzione difesa 14/15 anni

1c1 con palla e senza palla
Le collaborazioni, gli aiuti: aiuto e recupero, aiuto e cambio, aiuto e rotazione.

Cosa devono saper fare i giocatori?

Tecnicamente/tatticamente: posizione fondamentale...piegare le gambe, scivolare+correre, arresti, uso delle mani, conoscenza delle tre linee, guardare, ascoltare, parlare, toccare.

Fisicamente: rapidità piedi e mani, gestione contatti, capacità equilibrio/disequilibrio, dissociazione arti inferiori e superiori

Mentalmente: coraggio, altruismo, essere collaborativo.

Le situazioni da allenare: situazioni di gioco nel 5c5, come somma di collaborazioni.

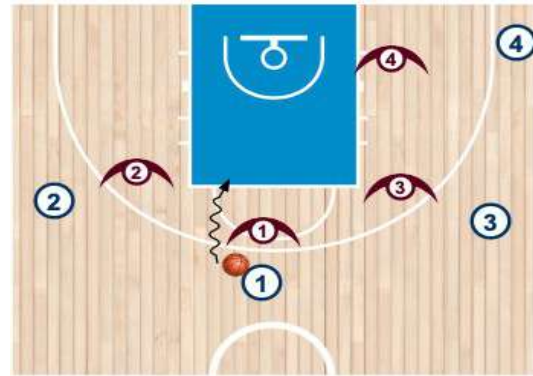
La proposta del formatore: coach Petillo

Collaborazioni difensive U15

Obiettivo: costruzione difesa aiuto/recupero

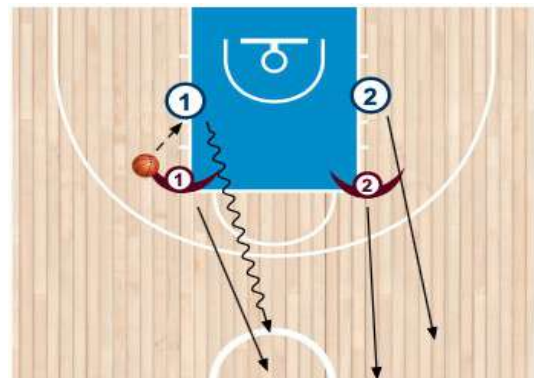
Coach Petillo parte da una situazione globale di 4c4 (diagramma 7.7) dove lavora sul posizionamento difensivo 1c1 su palla e senza palla.

fig. 7.7



Dal 4c4 si torna al 2c2 tutto campo (diagramma 7.8) che ha come obiettivo esasperare i concetti di 1c1 visti in precedenza

fig. 7.8



Finita la fase globale si va nel lavoro analitico di 1c1 (diagramma 7.9) in cui coach Petillo lavora sull'aiuto 1c1 su penetrazione. Il focus è sulla tecnica di aiuto e finta di aiuto nella penetrazione centrale.

fig. 7.9

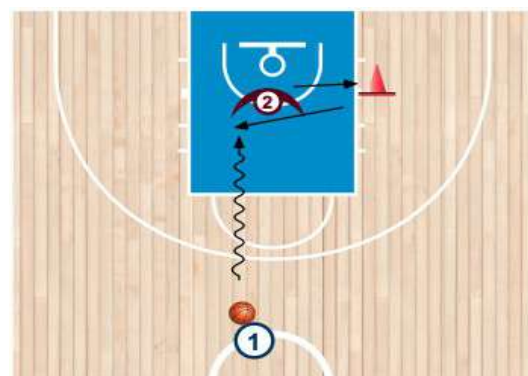


fig. 7.10

La progressione (diagramma 7.10) sarà un 2c2 in cui l'obiettivo è la tecnica dell'aiuto e recupero, oltre che la lettura sugli spazi per un eventuale cambio

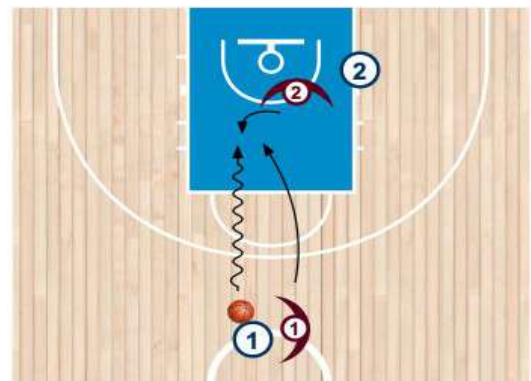


fig. 7.11

Dal 2c2 adesso si va sul 3c3 (diagramma 7.11), in cui coach Petillo istruisce il difensore del lato forte sulla tecnica di finta di aiuto.

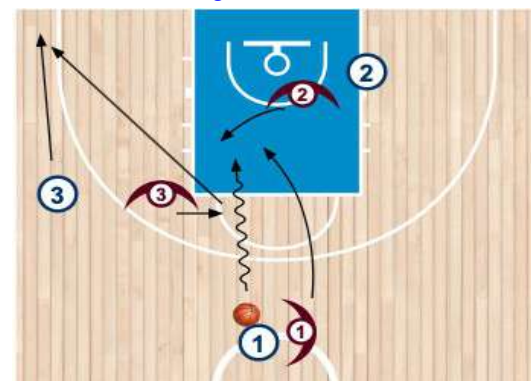
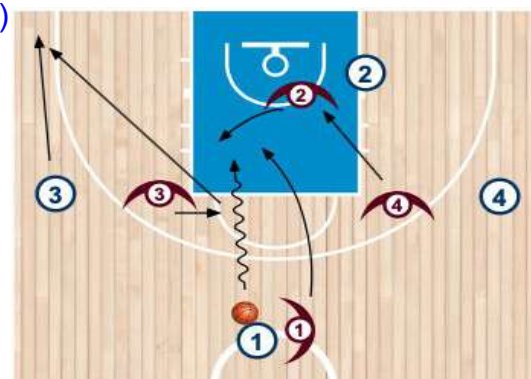


fig. 7.12

Adesso si torna al 4c4 (diagramma 7.12) in cui si istruisce la tecnica di aiuto e recupero dal lato debole, inserendo in quarto giocatore che deve scendere a proteggere l'area



L'ultimo 4c4 di fase globale, verifica l'efficacia del lavoro svolto, con correzioni ed approfondimenti analitici su diverse spaziature che si determinano nella fase di gioco. Per tutto l'allenamento coach Petillo insiste sulla tecnica e sui tempi e spazi dei movimenti, facendo capire ai giocatori dove e come lavorare per eseguire al meglio un aiuto e recupero.

MODULO 8

COLLABORAZIONI DIFENSIVE 16/17...19 ANNI

Formula: prendere e mantenere un vantaggio spazio/temporale insieme ai compagni collaborando

Contestualizzazione: pallacanestro come gioco di squadra e di vantaggi, adesso dobbiamo integrare tra le collaborazioni semplici e quelle complesse.

La tecnica è parte fondamentale del gioco, dobbiamo specializzare le richieste sul fondamentale che devono essere relative e funzionali a chi abbiamo di fronte. Nelle collaborazioni la decliniamo all'interno dell'1c1 con e senza palla.

Fondamentali tecnico/tattici: posizione fondamentale, scivolare+correre, aiuti, conoscenza delle tre linee, close-out, posizionamento difensivo, guardia aperta/guardia chiusa, guardare, toccare, ascoltare, parlare.

Fondamentali fisici: uso dei piedi e delle mani, dissociazione motoria, gestione contatti.

Tutti gli strumenti che andremo a declinare hanno come obiettivo togliere spazi e tempi all'attacco, che prova a prendere vantaggio con i blocchi, mentre la difesa per ritrovare equilibrio deve intervenire con gli strumenti tecnici e tattici per ridurre il tempo, occupare lo spazio prima dell'attacco ed essere accoppiata 1c1.

Evoluzione delle collaborazioni offensive semplici:

Aiuto/recupero: Quando? Spazi stretti...Come? Pronto per scivolare.

Aiuto/cambio: Quando? Spazi stretti...Come? Scivolo e aiuto per sfondamento.

Aiuto/rotazione: Quando? Spazi larghi...Come? Quando? Spazi larghi...Come? Scivolo e corro per recuperare.

Prima di iniziare ricordiamoci che tutti i blocchi devono essere intesi e declinati come collaborazioni, al cui interno ci sono tutti i tipi di 1c1 (con palla

e senza palla), e quindi noi per allenarli dovremo intervenire sull'1c1 e sulle collaborazioni.

Collaborazioni difensive U16: difesa sui blocchi su giocatori senza palla

Obiettivi: rompere il timing dell'attacco, pressione sulla palla, posizionamento difensivo

fig. 8.1

Inseguire (diagramma 8.1)

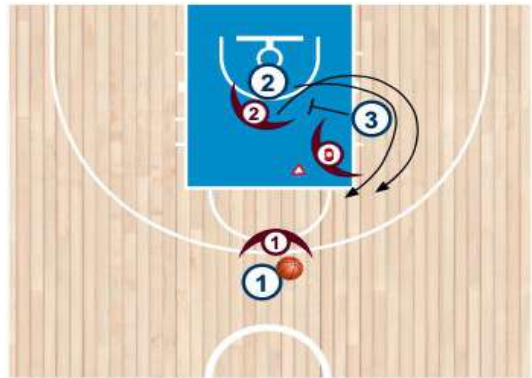
Quando? Quando la palla è sul lato forte, quindi sto vicino

Come?

Difensore del passatore: pressare la palla per togliere spazio e tempo all'attacco, con movimenti rapidi di mani e piedi, per non permettere passaggi facili

Difensore del bloccante: chiamare il blocco, in posizione contro il ricciolo pronto sia per un aiuto che per un cambio

Difensore del bloccato: prepararsi al blocco, provare a passare e poi cercare di restare a contatto, passare sulla spalla esterna del bloccato pronto ad intervenire sulla linea di passaggio.



Tagliare il blocco (diagramma 8.2)

Quando? Quando il blocco è sul lato debole, spazi ampi. Oppure quando il blocco è settato vicino alla linea di fondo.

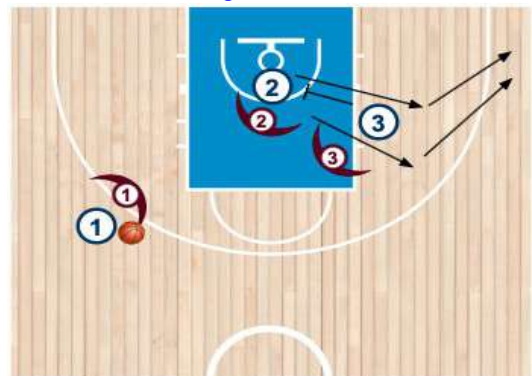
Come?

Difensore del passatore: pressare la palla per togliere spazio e tempo all'attacco, con movimenti rapidi di mani e piedi, per non permettere passaggi facili

Difensore del bloccante: chiamare il blocco, staccarsi per dare spazio al compagno di passare in mezzo, recuperare l'equilibrio difensivo con il proprio avversario

Difensore del bloccato: prepararsi al blocco, passare in mezzo tra il bloccante ed il suo difensore, recuperare sull'allontanamento dell'attaccante

fig. 8.2



Cambio sul blocco (diagramma 8.3)

Quando? Spazi stretti

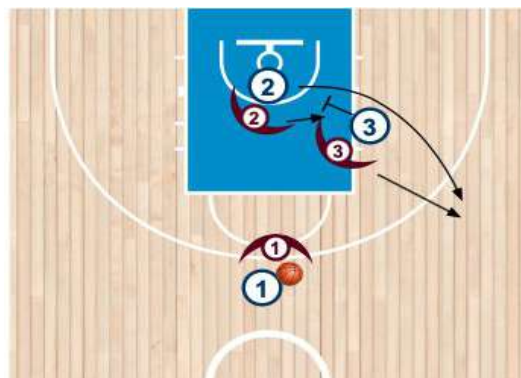
Come?

Difensore del passatore: pressare la palla per togliere spazio e tempo all'attacco, con movimenti rapidi di mani e piedi, per non permettere passaggi facili

Difensore del bloccante: chiamare il blocco, uscire con le mani contro la linea di passaggio insieme al bloccato

Difensore del bloccato: prepararsi al blocco, accompagnare il bloccato fin dentro il blocco e poi saltare davanti al bloccante

fig. 8.3



Difesa blocchi ciechi (diagramma 8.4)

Quando? Sul blocco cieco

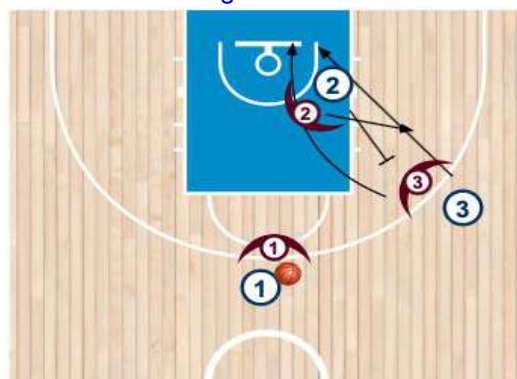
Come?

Difensore del passatore: pressare la palla per togliere spazio e tempo all'attacco, con movimenti rapidi di mani e piedi, per non permettere passaggi facili

Difensore del bloccante: chiamare il blocco, staccarsi e fare body-check sul bloccato, recuperare l'equilibrio difensivo con il proprio avversario sulla linea di passaggio

Difensore del bloccato: prepararsi al blocco, salto alla palla e passare sopra al blocco, recuperare sul taglio dell'attaccante

fig. 8.4



Difesa blocco orizzontale (diagramma 8.5)

Quando? Su blocchi orizzontali

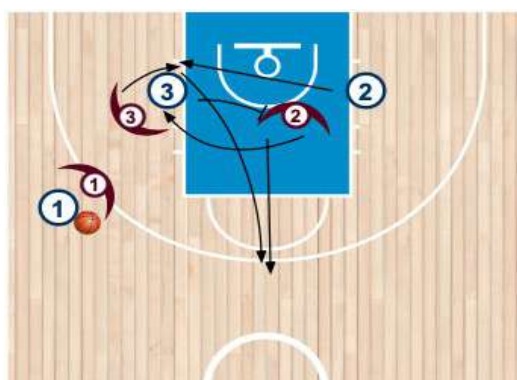
Come?

Difensore del passatore: pressare la palla per togliere spazio e tempo all'attacco, con movimenti rapidi di mani e piedi, per non permettere passaggi facili

Difensore del bloccante: chiamare il blocco, staccarsi e fare body-check sul bloccato, recuperare l'equilibrio difensivo con il proprio avversario

Difensore del bloccato: prepararsi al blocco, passare nello spazio libero tra il bloccante ed il suo avversario,

fig. 8.5



recuperare sul taglio del bloccato

Evoluzione sui blocchi complessi:

Difesa blocchi stagger verticali (diagramma 8.6)

Quando? Difesa su blocchi complessi
Come?

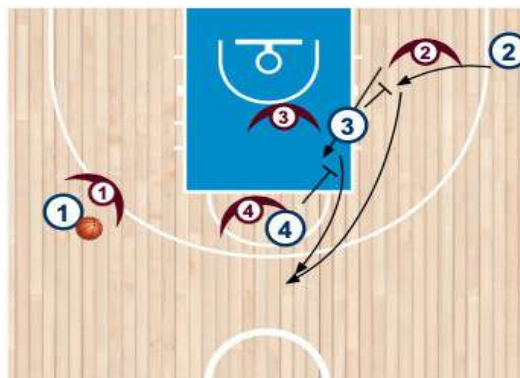
Difensore del passatore: pressare la palla per togliere spazio e tempo all'attacco, con movimenti rapidi di mani e piedi, per non permettere passaggi facili

Difensore del primo bloccante: chiamare il blocco, staccarsi e far passare il difensore del bloccato, recuperare l'equilibrio difensivo con il proprio avversario

Difensore del secondo bloccante: chiamare il blocco, staccarsi e mettersi a proteggere sul ricciolo, sia per un aiuto che per un cambio.

Difensore del bloccato: prepararsi al blocco, passare nello spazio libero tra il primo bloccante ed il compagno, recuperare l'equilibrio difensivo per inseguire sul secondo blocco.

fig. 8.6



Difesa blocchi stagger orizzontali (diagramma 8.7)

Quando? Difesa su blocchi complessi
Come?

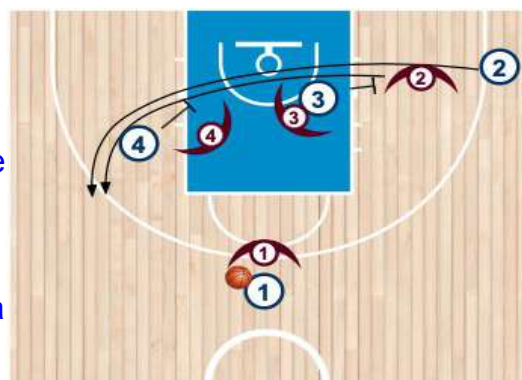
Difensore del passatore: pressare la palla per togliere spazio e tempo all'attacco, con movimenti rapidi di mani e piedi, per non permettere passaggi facili

Difensore del primo bloccante: chiamare il blocco, restare a contatto col il proprio avversario guardando sempre la palla.

Difensore del secondo bloccante: chiamare il blocco, staccarsi e mettersi a proteggere sul ricciolo, sia per un aiuto che per un cambio.

Difensore del bloccato: prepararsi al blocco, inseguire sul primo blocco e recuperare l'equilibrio difensivo per forzare sul secondo blocco.

fig. 8.7



Difesa blocco al bloccante (diagramma 8.8)

Quando? Difesa su blocchi complessi

Come?

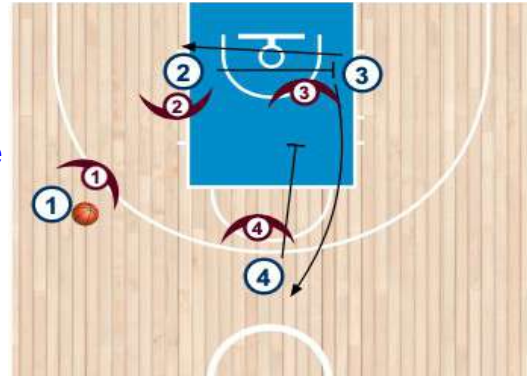
Difensore del passatore: pressare la palla per togliere spazio e tempo all'attacco, con movimenti rapidi di mani e piedi, per non permettere passaggi facili

Difensore del primo bloccante: chiamare il blocco, body-check sull'attaccante, recuperare l'equilibrio difensivo per inseguire sul secondo blocco

Difensore del secondo bloccante: chiamare il blocco, staccarsi e mettersi a proteggere sul ricciolo, sia per un aiuto che per un cambio.

Difensore del bloccato: prepararsi al blocco, passare in opposizione all'attaccante sul primo blocco orizzontale e recuperare l'equilibrio con proprio avversario.

fig. 8.8



Collaborazioni difensive 18/19 anni: difesa sui blocchi con palla

Obiettivi: uso dei fondamentali tattici, pressione sulla palla 1c1,

Show (diagramma 8.9)

Quando? Spazi stretti

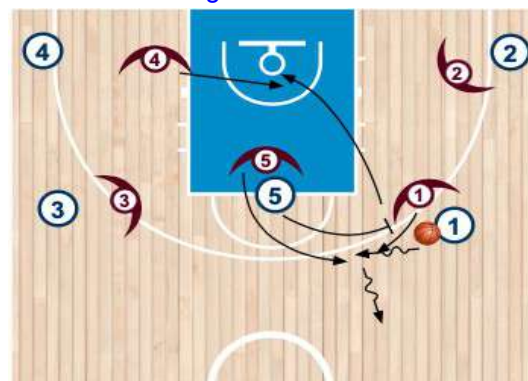
Come?

Difensore del bloccante: chiama il blocco, esce forte con due scivolamenti contro la palla per costringere il palleggiatore ad indietreggiare, traccia la palla con le braccia, con un angolo a stringere rispetto alla linea laterale, in modo da togliere spazio al palleggiatore.

Difensore del bloccato: passa sopra al blocco e recupera sulla linea di penetrazione mentre il difensore del bloccante lascia la palla passandogli sotto

Difensori degli altri attaccanti: le due sponde vicine anticipano (Dif.3 e Dif.2 nel diagramma 8.9), il giocatore più lontano dalla palla protegge l'area contro il roll (Dif.4 nel diagramma 8.9)

fig. 8.9



Contenimento: (diagramma 8.10)

Quando? Spazi larghi

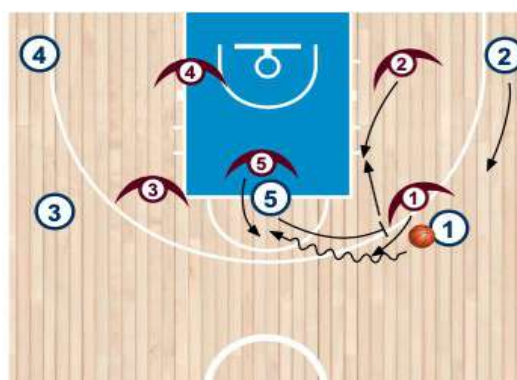
Come?

Difensore del bloccante: chiama il blocco, protegge la linea di penetrazione un passo sotto il blocco, braccio interno sul passaggio, braccio esterno sul palleggio arrestato e tiro, indietreggia a rallentare la palla

Difensore del bloccato: passa sopra il blocco attaccato al palleggiatore spingendolo verso l'aiuto, traccia con le mani il passaggio dietro verso l'angolo

Difensori degli altri attaccanti: Dif.3 in visione fa finta di aiuto, Dif.4 protegge il ferro, Dif.2 aiuta sul roll con un body-check alto e quando la palla esce dalle mani del palleggiatore recupera con un close-out sulla linea di penetrazione

fig. 8.10



Fondo: (diagramma 8.11)

Quando? Spazi larghi

Come?

Difensore del bloccante: chiama il blocco, si posiziona sulla linea di penetrazione verso il fondo proteggendo l'area

Difensore del bloccato: nega il blocco verso il centro, pressa e toglie linee di passaggio facili,

Difensori degli altri attaccanti: si staccano a protezione dell'area

fig. 8.11



Cambio: (diagramma 8.12)

Quando? Spazi stretti

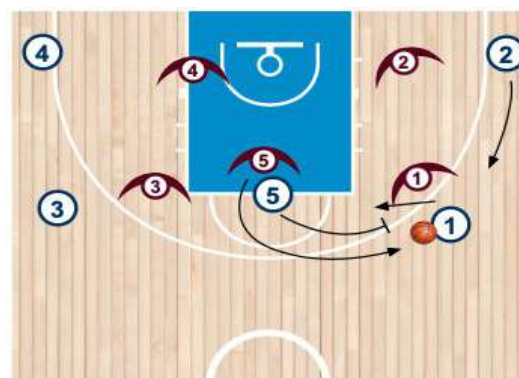
Come?

Difensore del bloccante: chiama il blocco, esce ad aggredire il palleggiatore per farlo indietreggiare e si mette pari dopo 1 o 2 palleggi

Difensore del bloccato: cambia sotto il blocco e protegge l'area contro il roll del lungo

Difensori degli altri attaccanti: principi di difesa di squadra

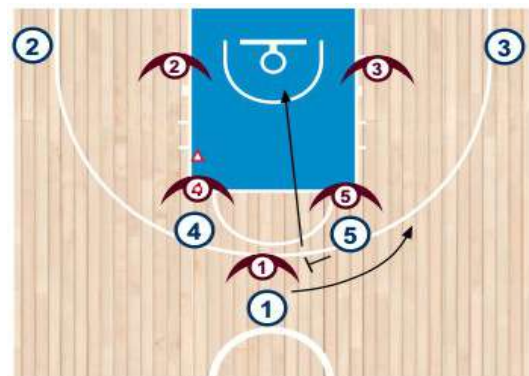
fig. 8.12



**Difesa doppio pick alto:
(diagramma 8.13)**

La prima differenza rispetto agli altri blocchi sulla palla che abbiamo visto è che questo è un blocco ad uscire, quindi con un lato debole più evidente. Se il blocco è statico posso scegliere cosa fare (se passar dietro, se fare show o se fare contenimento).

fig. 8.13



Show sul doppio pick alto

Difensore del bloccante: chiama il blocco, esce forte con due scivolamenti contro la palla per costringere il palleggiatore ad indietreggiare, traccia la palla con le braccia

Difensore del bloccato: passa sopra al blocco e recupera sulla linea di penetrazione mentre il difensore del bloccante lascia la palla passandogli sotto

Difensori degli altri attaccanti: le due sponde vicine anticipano in guardia aperta o chiusa, il giocatore più lontano dalla palla protegge l'area contro il roll

Contenimento sul doppio pick alto

Quando? Spazi larghi

Come?

Difensore del bloccante: chiama il blocco, protegge la linea di penetrazione un passo sotto il blocco, braccio interno sul palleggio, braccio esterno sul passaggio, indietreggia a rallentare la palla

Difensore del bloccato: passa sopra il blocco attaccato al palleggiatore spingendolo verso l'aiuto, traccia con le mani il passaggio dietro verso l'angolo

Difensori degli altri attaccanti: Dif.3 in visione fa finta di aiuto, Dif.4 si stacca verso il ferro, Dif.2 innesca il lato debole e quando la palla esce dalle mani del palleggiatore recupera con un close-out sulla linea di penetrazione

Cambio sul doppio pick alto

Quando? Spazi stretti

Come?

Difensore del bloccante: chiama il blocco, esce ad aggredire il palleggiatore per farlo indietreggiare e si mette pari dopo 1 o 2 palleggi

Difensore del bloccato: cambia sotto il blocco e protegge l'area contro il roll del lungo

Difensori degli altri attaccanti: proteggono l'area

Dai 19 anni in su alleniamo per definire i limiti dei giocatori ed esaltarne i pregi. Dobbiamo mettere massima cura nei dettagli e migliorare l'intensità del gesto tecnico e della lettura.

Costruzione difesa 16/17 anni

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

Obiettivo: no canestri facili. Ripartendo dall'1c1 lo integriamo nelle collaborazioni declinando due concetti: non vogliamo canestri in contropiede (equilibrio difensivo) e non vogliamo tiri facili (responsabilità individuale e collaborazioni).

Da qui integriamo le collaborazioni nella costruzione della nostra difesa sui blocchi senza palla, sempre all'interno dei postulati e non di scelte strategiche.

Cosa devono saper fare i giocatori?

Tecnicamente/tatticamente: posizione fondamentale...piegare le gambe, scivolare+correre, arresti, uso delle mani, conoscenza delle tre linee, guardare, ascoltare, parlare, toccare.

Fisicamente: rapidità piedi e mani, gestione contatti, capacità equilibrio/disequilibrio, dissociazione arti inferiori e superiori

Mentalmente: coraggio, altruismo, essere collaborativo.

Le situazioni da allenare: 1c1 all'interno di situazioni di gioco nel 5c5, come somma di collaborazioni (contro le penetrazioni, contro i blocchi su giocatori senza palla)

Costruzione difesa 18/19 anni

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

Obiettivo: no canestri facili. Ripartendo dall'1c1 lo integriamo nelle collaborazioni declinando due concetti: non vogliamo canestri in contropiede (equilibrio difensivo) e non vogliamo tiri facili (responsabilità individuale e collaborazioni).

Da qui integriamo le collaborazioni nella costruzione della nostra difesa sui

blocchi senza palla e sulla palla, sempre all'interno dei postulati e non di scelte strategiche.

Cosa devono saper fare i giocatori?

Tecnicamente/tatticamente: posizione fondamentale...piegare le gambe, scivolare+correre, arresti, aiuti, difesa su tagli e blocchi, anticipi, uso delle mani, conoscenza delle tre linee, guardare, ascoltare, parlare, toccare.

Fisicamente: rapidità piedi e mani, gestione contatti, capacità equilibrio/disequilibrio, dissociazione arti inferiori e superiori

Mentalmente: coraggio, altruismo, essere collaborativo.

Le situazioni da allenare: 1c1 all'interno delle situazioni di gioco nel 5c5, come somma di collaborazioni (contro le penetrazioni, contro i blocchi su giocatori senza palla, contro i blocchi su giocatori con la palla)

Dai 19 anni in su alleniamo per definire i limiti dei giocatori ed esaltarne i pregi. Dobbiamo mettere massima cura nei dettagli e migliorare l'intensità del gesto tecnico e della lettura.

Costruzione di una difesa a zona 2-3:

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

Cosa devono saper fare i giocatori per poter difendere a zona?

Tecnicamente/tatticamente: posizione fondamentale...piegare le gambe, posizionamento e salto alla palla, scivolare+correre, arresti, uso delle mani, aiuti, anticipi, conoscenza delle tre linee, difesa su tagli e blocchi, guardare, ascoltare, parlare, toccare.

Fisicamente: rapidità piedi e mani, gestione contatti, capacità equilibrio/disequilibrio, dissociazione arti inferiori e superiori, reattività.

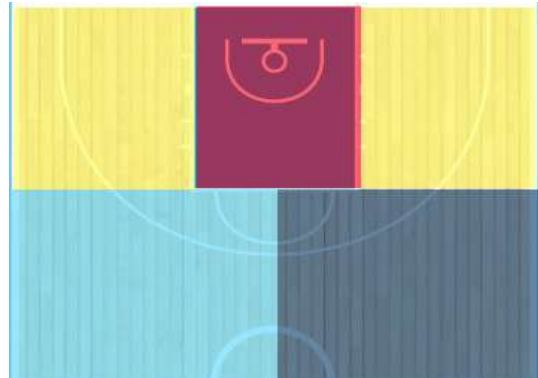
Mentalmente: coraggio, altruismo, essere collaborativo, conoscenza regole condivise (competenze).

Obiettivi: negare spazi interni, rompere il ritmo, far giocare l'attacco in spazi diversi.

Cosa si difende a uomo? Si difende il proprio avversario e la palla
Cosa si difende a zona? Si difende la palla e le zone di competenza (e di conseguenza chi si trova dentro di esse), non seguendo i tagli ma accompagnandoli e consegnandoli al compagno.

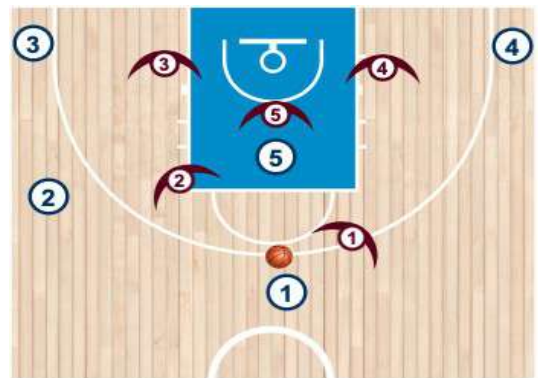
Definiamo le zone di competenza nel diagramma 8.14

fig. 8.14



Quindi con la palla centrale (diagramma 8.15) Dif.1 e Dif.2 che sono i due davanti si divideranno i due giocatori in centro ed ala, se 5 sale, sarà Dif.5 a salire con lui

fig. 8.15



Con palla sul lato dove c'è un solo attaccante (diagramma 8.16), sarà Dif.4 ad uscire sulla sua competenza, mentre Dif.1 si abbassa a proteggere il post alto e Dif.5 si mette in area sulla linea di penetrazione. Dif.2 e Dif.3 si adeguano sul lato debole.

fig. 8.16

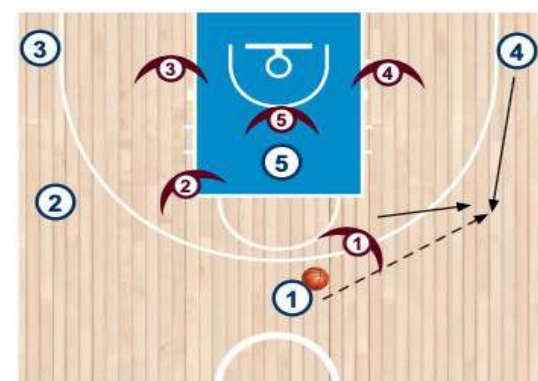


fig. 8.17

Lo stesso concetto si applica nel momento in cui la palla finisce sul lato con due giocatori (diagramma 8.17), dove Dif.2 si accoppia con la palla, sempre Dif.1 prende il post alto posizionandosi sulla linea di passaggio e Dif.5 si mette in area sulla linea di penetrazione

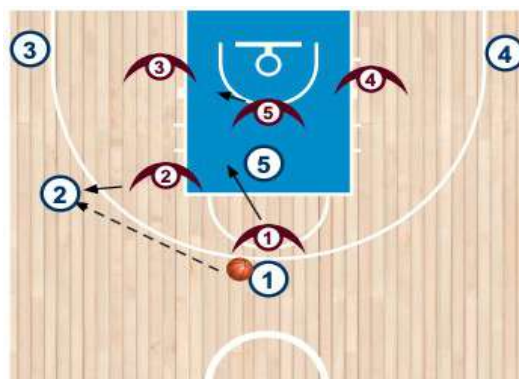


fig. 8.18

Nell'esempio di costruzione portato da coach Salvemini adesso l'attacco, dopo aver fatto arrivare la palla in angolo (diagramma 8.18) gioca con un taglio, che come abbiamo detto, la nostra difesa a zona non segue ma accompagna e consegna.

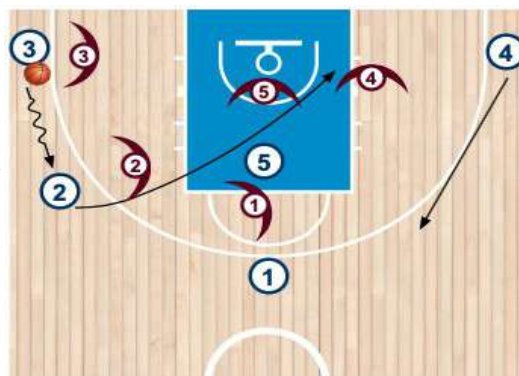


fig. 8.19

Come collabora la difesa? Dif.3 consegna la palla a Dif.2, che a sua volta ha chiamato il taglio di 2 preso da Dif.5, e quando la palla va in punta Dif.1 torna su 1. Sul ribaltamento Dif.4 fa aiuto e recupero su 4 in attesa del ritorno di 1, mentre Dif.5 si posiziona a proteggere l'area contro 2. Quando Dif.1 arriva su 4, Dif. 4 può scendere su 2 che ha finito il taglio e 5 si riaccoppia col post. (diagramma 8.19)

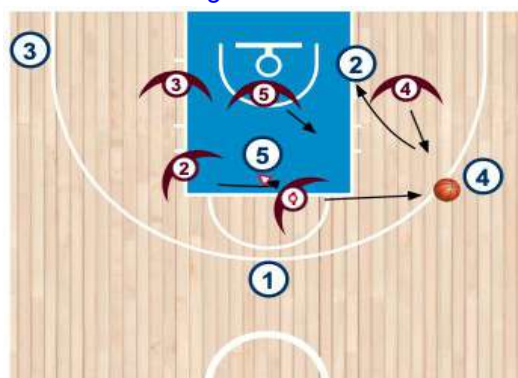
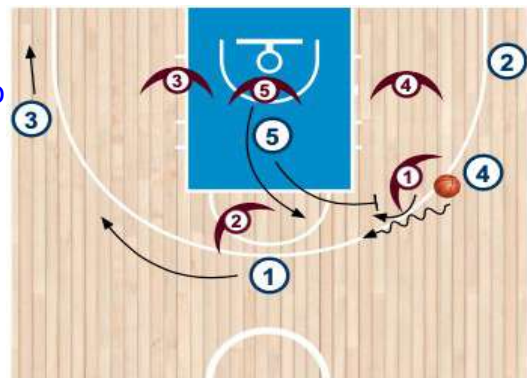


fig. 8.20

Ed in caso di blocco sulla palla?
(diagramma 8.20)

La nostra difesa dipenderà prima di tutto dagli spazi, che sono ampi, quindi: fondo se Dif.1 sulla palla è a negare il centro, oppure contenimento se Dif.1 è in posizione di difesa a muro



Coach Salvemini dopo la spiegazione pone attenzione sul pericolo del tagliafuori difensivo quando si difende a zona: ci possono essere degli accoppiamenti svantaggiosi per la difesa, e dobbiamo quindi essere molto precisi nel fare un tagliafuori efficace, stando attenti all'attaccante che da fuori i 3pt va verso canestro dal lato opposto a dove arriva il tiro.

La proposta del formatore: coach Bridi

Collaborazioni difensive su blocchi complesse

Obiettivo: costruzione difesa “fondo” su blocchi su giocatore con palla U19

fig. 8.21

Nella sua proposta coach Bridi parte da un lavoro di 1c1 didattico per la difesa (diagramma 8.21) in cui il difensore scivola e corre per poi recuperare, le correzioni sono sulla tecnica.

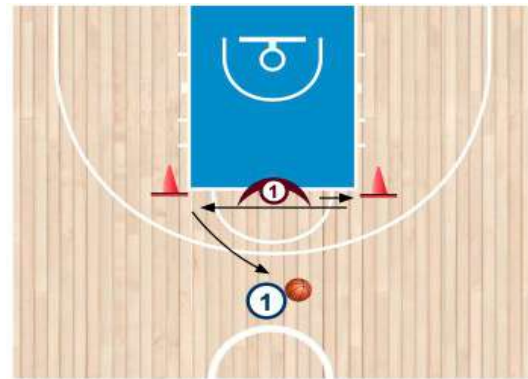


fig. 8.22

Il secondo esercizio di fase istruttoria (diagramma 8.22) istruisce il difensore sul close out difensivo dopo aver aiutato (tecnica individuale ed uso della voce), a cui si aggiunge la progressione: dopo aver recuperato sui 3pt, faccio due scivolamenti verso l'angolo

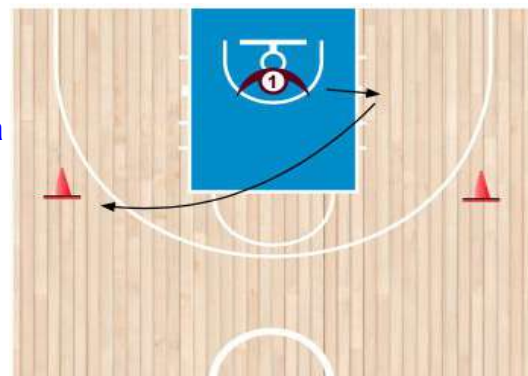


fig. 8.23

Dalla fase didattica si va al 2c2+appoggio sul blocco sulla palla (diagramma 8.23) in cui coach Bridi prima spiega i movimenti che devono fare i difensori di bloccato e bloccante, e poi durante l'esercizio si concentra sulle correzioni tecniche e sull'uso della voce per migliorare le collaborazioni. Nella seconda parte dell'esercizio viene spiegato che in caso di pick&pop del bloccante, in base ai postulati si deve fare cambio (spazi stretti)

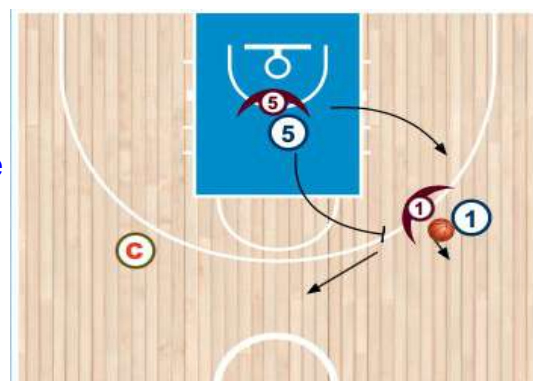


fig. 8.24

Nella progressione coach Bridi passa al 3c3 (diagramma 8.24) in cui va ad istruire il lato debole sulle finte di aiuto contro il pick&pop. Per aumentare il ritmo si chiede di andare 3c3 in transizione dopo la difesa a ½ campo.

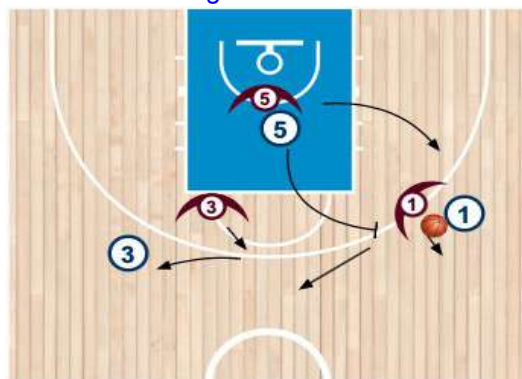
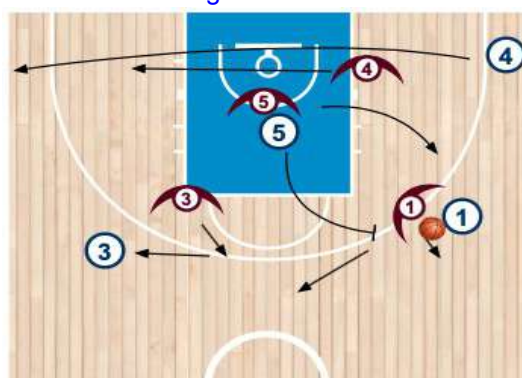


fig. 8.25

La progressione prosegue col 4c4 (diagramma 8.25) in cui si inserisce il difensore dell'uomo in angolo che taglia sull'angolo opposto prima del blocco sulla palla. Adesso su un roll ampio Dif.3 deve andare ad aiutare con un body-check e Dif.4 proteggere l'area anche andando in rotazione (se spazi ampi) o facendo finta di aiuto e recuperando sul proprio avversario (se spazi stretti).



Alla fine coach Bridi verifica il lavoro svolto in precedenza nel 5c5 focalizzandosi sulla difesa sui blocchi su giocatore con palla e correggendo per tutto l'allenamento al tecnica e le letture collegate.

L'uso della voce diventa fondamentale nelle collaborazioni difensive e viene più volte sollecitato durante l'allenamento, per avere una difesa aggressiva che “attacca l'attacco” e gli toglie tempi e spazi prendendo l'iniziativa.

MODULO 9 CONTROPIEDE

Contropiede 12/15...16 anni

Formula: conquista degli spazi vantaggiosi nel minor tempo possibile.

Contestualizzazione: contropiede come transizione mentale difesa/attacco. Si migliorano quindi i fondamentali 1c1 con e senza palla in spazi grandi, per giocare le tre fasi (apertura, conduzione e conclusione) in modo fluido e veloce.

La tecnica è parte fondamentale del gioco, dobbiamo specializzare le richieste sul fondamentale che devono essere relative e funzionali a chi abbiamo di fronte. Nel contropiede andremo ad esasperare l'intensità e la velocità di esecuzione del fondamentale.

Fondamentali tecnici: posizione fondamentale, palleggio, passaggio, cambi di velocità/direzione/senso, tiri in corsa, conclusioni, andare alla ricerca del fondamentale ad alta intensità e velocità.

Fondamentali tattici: guardare, toccare.

La palla va a chi è in avanti, ma il contropiede deve essere inteso anche come spinta in palleggio, che deve essere un flusso unico da apertura, a conduzione a conclusione. Se rallentiamo o interrompiamo il flusso, non avremo mai contropiede.

Le conclusioni saranno 1c0/1, 2c1/2, 3c2 inteso come ricerca degli spazi per creare situazioni di maggior vantaggio come 2c1 e 1c0.

Il contropiede interviene sul tempo e nello spazio vantaggioso proprio per questo dobbiamo ricordare che il contropiede è creare sovrannumero, se la difesa si riequilibra diventa una transizione.

Contropiede 12/13/14 anni

Cosa deve saper fare il giocatore che prende il rimbalzo?

Tecnicamente: posizione fondamentale, presa della palla, giri, arresti, passaggio, palleggio. Andare alla ricerca del fondamentale ad alta intensità

Fisicamente: reattività, prontezza, anticipazione, dissociazione arti inferiori e

superiori.

Mentalmente: coraggio, altruismo.

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

Tecnicamente: dare linea di passaggio, ricevere in corsa, palleggiare da ricezione, palleggio spinto, passaggio, tiro in corsa .

Fisicamente: equilibrio, coordinazione, orientamento in campo.

Mentalmente: anticipazione, coraggio, altruismo, capacità sopportazione degli errori.

Cosa devono saper fare gli altri giocatori senza palla?

Tecnicamente: posizione fondamentale, correre, dare linee di passaggio, giri, arresti, dissociazione arti inferiori e superiori, ricevere in corsa, passaggio, palleggio, tiro in corsa.

Fisicamente: reattività, prontezza, anticipazione, accelerazio e decelerazione.

Mentalmente: coraggio, altruismo.

Le situazioni da allenare:

Le scelte nell'apertura.

Diagramma 9.1:
dai e vai dopo apertura

fig. 9.1

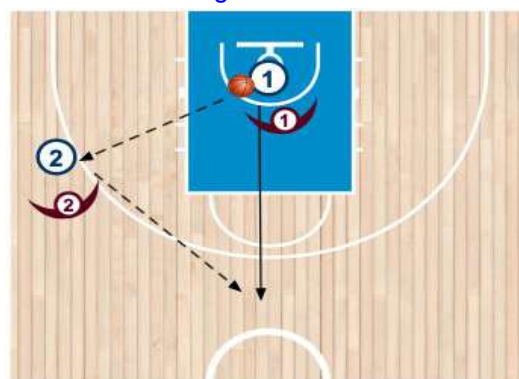


Diagramma 9.2:
spazio libero dopo il rimbalzo, spingo il contropiede

fig. 9.2

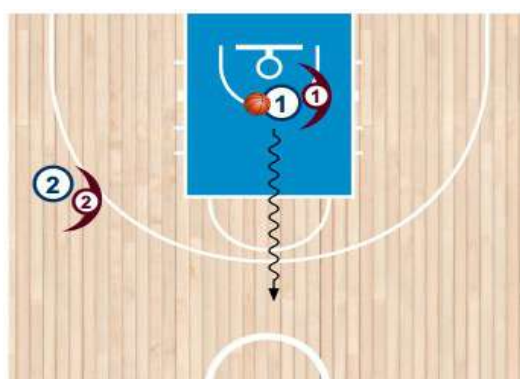
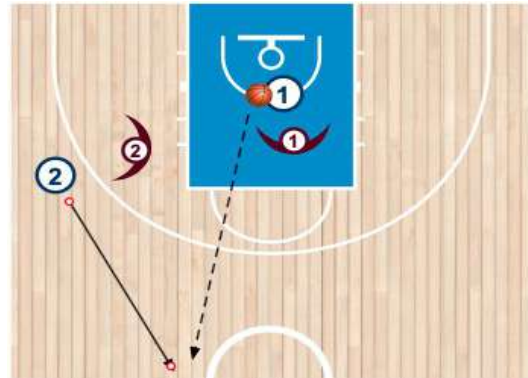


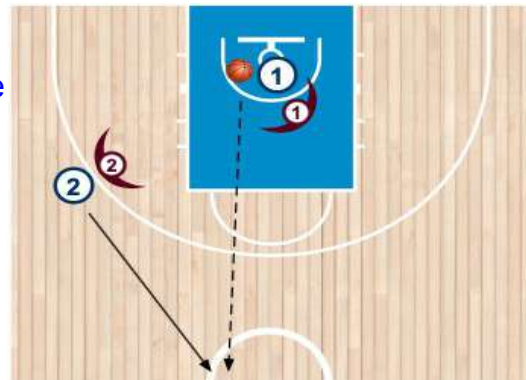
Diagramma 9.3:
riconosco che 2 è in vantaggio di spazio,
e gli passo la palla sulla corsa

fig. 9.3



Dopo un tagliafuori (9.4) se 2 si accorge di essere già in vantaggio, può scappare verso lo spazio vantaggioso senza andare a prendere l'apertura.

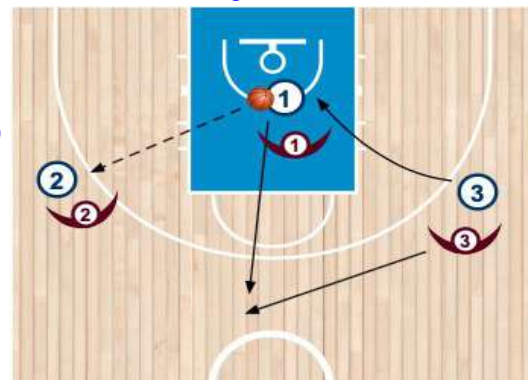
fig. 9.4



Le scelte per MV (9.5)

1 dopo aver passato la palla a 2, taglia per ricevere nello spazio, ma Dif.3 chiude lo spazio, quindi 3 per MV deve avvicinarsi e dare una linea di passaggio impedendo a Dif.3 di difendere contemporaneamente su due attaccanti

fig. 9.5



Contropiede 15/17 anni

Per sviluppare il contropiede a 15 e 17 anni, avremo bisogno di una transizione mentale difesa/attacco ancora più rapida, ci dovrà essere una conduzione con palleggio o passaggio (sia verticale che diagonale) per mangiare tempo, il flusso quindi sarà ancora più determinante rispetto a prima. Dovremo far capire ai giocatori l'importanza di occupare bene gli spazi sulle fasce laterali, ed inserire i rimorchi senza specificità di ruoli: il contropiede nasce da rimbalzo, palla recuperata, da una rimessa o da una buona difesa. E' ancora più importante insistere sulla tecnica, come si fa, come si esegue ad alta intensità per guadagnare spazi e tempi vantaggiosi.

Cosa deve saper fare il giocatore che prende il rimbalzo?

Tecnicamente: posizione fondamentale, presa della palla, giri, arresti, dissociazione arti inferiori e superiori, passaggio, palleggio.

Fisicamente: reattività, prontezza, anticipazione.

Mentalmente: coraggio, altruismo.

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

Tecnicamente: dare linea di passaggio, ricevere in corsa, palleggiare da ricezione, palleggio spinto, passaggio, tiro in corsa.

Fisicamente: saltare, equilibrio, coordinazione, orientamento in campo.

Mentalmente: anticipazione, coraggio, altruismo, capacità sopportazione degli errori.

Cosa devono saper fare gli altri giocatori senza palla?

Tecnicamente: posizione fondamentale, correre, dare linee di passaggio, giri, arresti, dissociazione arti inferiori e superiori, ricevere in corsa, passaggio, palleggio, tiro in corsa,

Fisicamente: reattività, prontezza, anticipazione, accelerazione e decelerazione.

Mentalmente: coraggio, altruismo.

La conduzione a 15/16 anni può avvenire in passaggio o in palleggio. Il palleggio da utilizzare sarà un palleggio che permette di correre veloce: quindi spinto alternato o spinto con una sola mano a seconda della posizione della difesa. Il passaggio da utilizzare può essere verticale o diagonale, e deve essere usato per mangiare tempo alla difesa, facendo correre la palla per attaccare il canestro il prima possibile.

Cosa devono saper fare i giocatori sulle conclusioni 1c1 15/16 anni:

Tecnicamente: secondo/terzo/quarto tempo, arresto di potenza, palleggio arresto e tiro.

Fisicamente: arresti, equilibrio, forza, gestione contatto.

Mentalmente: coraggio.

Cosa devono saper fare i giocatori sulle conclusioni 2c1 16 anni:

Tecnicamente: secondo/terzo/quarto tempo, arresto di potenza, palleggio
arresto e tiro.

Fisicamente: arresti, equilibrio, forza, gestione contatto, capacità di aprire gli spazi.

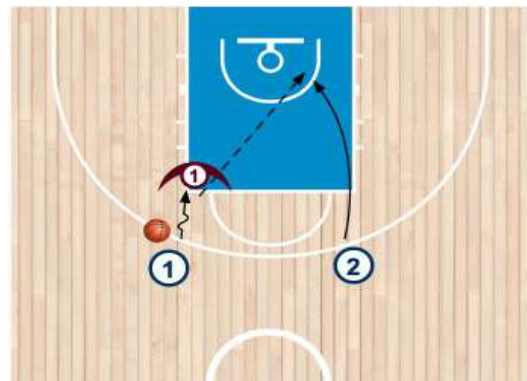
Mentalmente: coraggio.

Le situazioni da allenare:

Le conclusioni nel 2c1

Difesa sceglie di chiudere la linea di penetrazione, passo la palla al compagno libero (diagramma 9.6)

fig. 9.6



Difesa sceglie di marcare il giocatore senza palla, vado a canestro (diagramma 9.7)

fig. 9.7

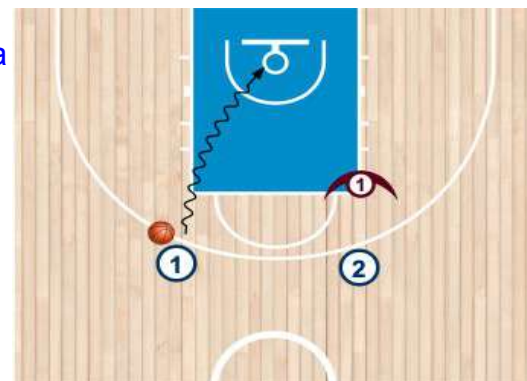
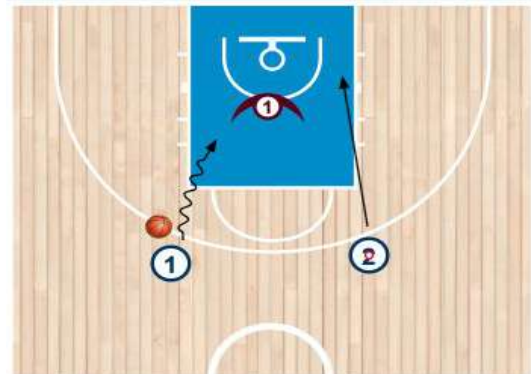


fig. 9.8

Difesa sceglie di arretrare, ho spazio per un palleggio arrestato e tiro a centro area (diagramma 9.8)



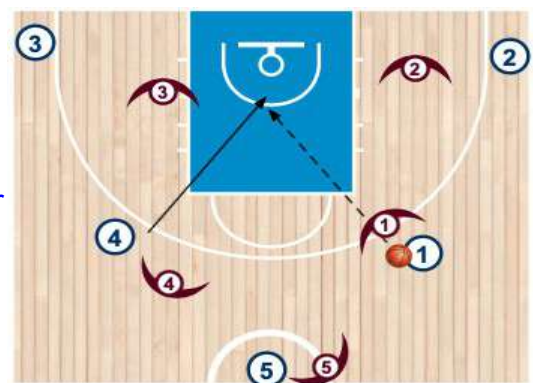
Il primo rimorchio:

Quando? Area libera, vantaggio fisico in area

Come? Cambio di velocità, arresto di potenza, posizione fondamentale per il contatto in area.

fig. 9.9

L'esempio nel diagramma 9.9 ci fa vedere come 4, arrivando in corsa, riconosce di avere vantaggio rispetto al proprio difensore che è in ritardo, e quindi sceglie di tagliare verso il ferro per prendere la palla in area



Il secondo rimorchio:

Quando? Area occupata, spazio fuori dai 3pt

Come? Cambio di velocità, arresto di potenza, posizione fondamentale

fig. 9.10

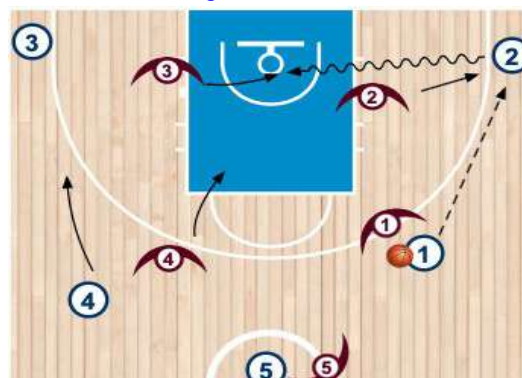
Come possiamo vedere, la progressione dal diagramma precedente, adesso prevede l'arrivo del secondo rimorchio (diagramma 9.10) che riconosce l'area occupata ed il vantaggio al ferro di 4 che non ha ricevuto sul taglio. Quindi 5 MV giocando per ricevere e creando un triangolo con 4 sotto canestro.



Spazi esterni per 1c1:

Come possiamo vedere nel diagramma 9.11, 2 dopo aver ricevuto riconosce lo spazio verso canestro ed attacca, creando vantaggio sul penetra e scarica

fig. 9.11



Contropiede 18/19 anni

Inserimento della seconda ondata per riconoscere gli spazi esterni per bloccare sulla palla.

Cosa deve saper fare il giocatore che prende il rimbalzo?

Tecnicamente: posizione fondamentale, presa della palla, giri, arresti, dissociazione arti inferiori e superiori, passaggio, palleggio.

Fisicamente: reattività, prontezza, anticipazione.

Mentalmente: coraggio, altruismo.

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

Tecnicamente: dare linea di passaggio, ricevere in corsa, palleggiare da ricezione, palleggio spinto, passaggio, tiro in corsa.

Fisicamente: saltare, equilibrio, coordinazione, orientamento in campo.

Mentalmente: anticipazione, coraggio, altruismo, capacità sopportazione degli errori.

Cosa devono saper fare gli altri giocatori senza palla (rimorchi)?

Tecnicamente: posizione fondamentale, correre, dare linee di passaggio, giri, arresti, dissociazione arti inferiori e superiori, ricevere in corsa, passaggio, palleggio, tiro in corsa, riconoscere area piena/area vuota, riconoscere dove sono i compagni.

Fisicamente: reattività, prontezza, anticipazione, accelerazione e decelerazione.

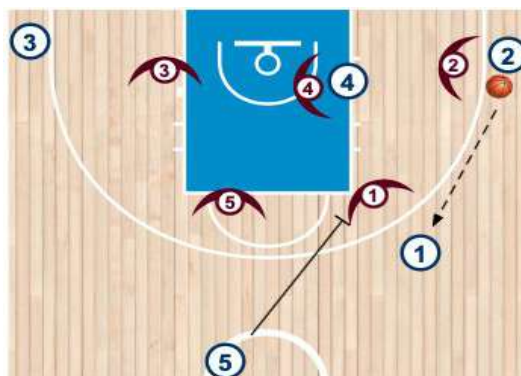
Mentalmente: coraggio, altruismo.

Le situazioni da allenare:

Blocco sulla palla del secondo rimorchio per MV (area piena e difensore in area)

Come vediamo nel diagramma 9.12, 5 riconosce l'area piena e che il suo difensore sta staccato, quindi sceglie di bloccare la palla per MV

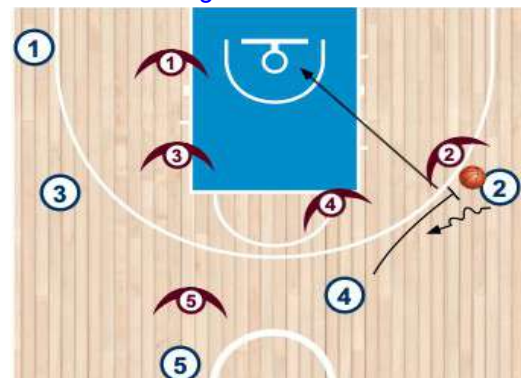
fig. 9.12



Blocco sulla palla del primo rimorchio per MV (area vuota ma difensore in area)

Come possiamo osservare nel diagramma 9.13, 4 arriva come primo rimorchio ma riconosce di non poter andare al ferro perchè il suo difensore è staccato in area, ed allora sceglie di bloccare la palla per MV

fig. 9.13



Blocco stagger lato opposto alla palla (area piena)

Come vediamo nel diagramma 9.14, dopo il taglio al ferro di 1, l'area è occupata. I due rimorchi (4 e 5) riconoscono la situazione e vanno a bloccare stagger per 3 sul lato opposto alla palla per MV.

fig. 9.14

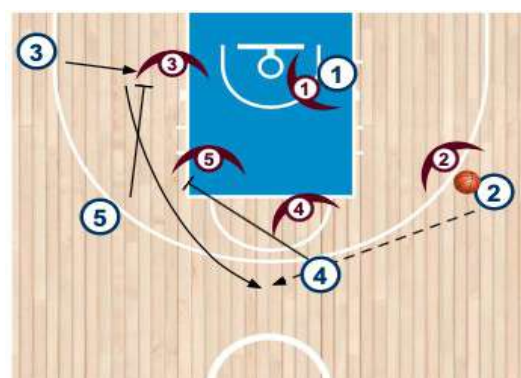


fig. 9.15

Consegnato per MV
(diagramma 9.15) 5 riconosce che il suo avversario è staccato, e ribalta tramite un consegnato per MV.



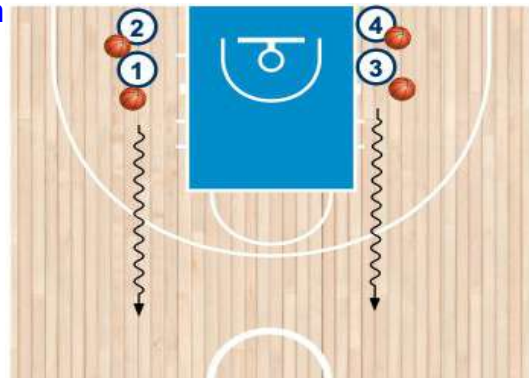
La proposta del formatore: coach Giovati

Il contropiede U14/18

Obiettivo: conduzione e conclusione di contropiede

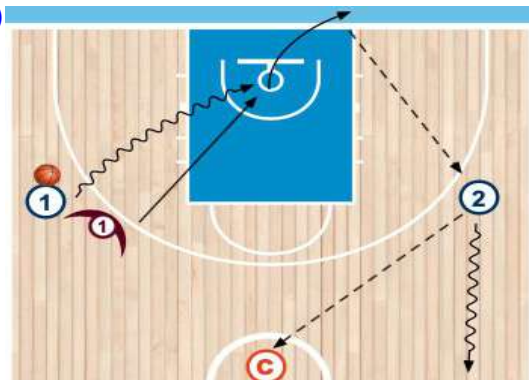
Coach Giovati inizia l'allenamento con un esercizio istruente sul palleggio (diagramma 9.16) che ha come obiettivo il lavoro sul palleggio veloce.

fig. 9.16



Nel secondo esercizio (diagramma 9.17) andiamo a lavorare su: tiro in corsa, rimbalzo e rimessa rapida (focus sul passo di ricezione e sul guardare per MV con passaggio o palleggio)

fig. 9.17



3 file ed allenatore in appoggio. Dif.1 passa la palla al coach e difende sull'altra 1/2 campo. (diagramma 9.18) Istruiamo apertura e lettura dell'1c1 in palleggio, insieme all'1c1 senza palla. Concetto di "attaccare la linea di penetrazione"
Nella progressione coach Giovati inserisce il 2c2 per verificare il lavoro precedente.

fig. 9.18

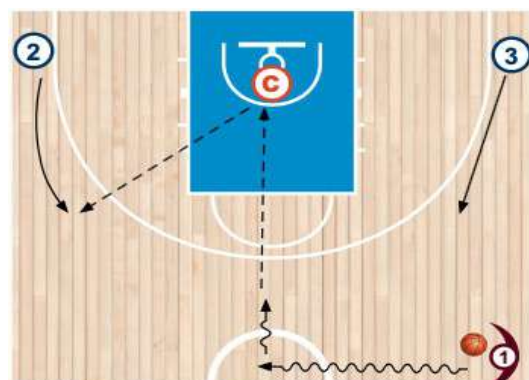


fig. 9.19

La progressione continua con il 3c2+1 (diagramma 9.19) in cui coach Giovati allena la rapidità della transizione e il MV con i passaggi. I 3 difensori si passano la palla (focus passaggi) e quando il coach mette la palla in campo, chi ha il pallone va a tirare prima di recuperare.

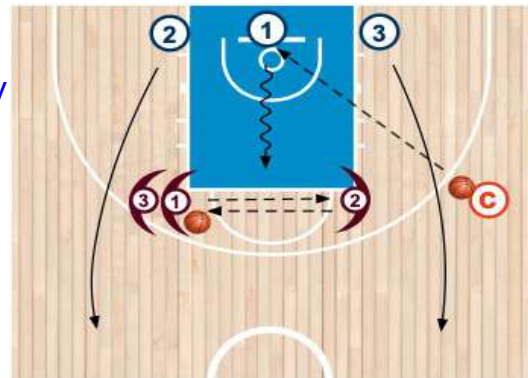
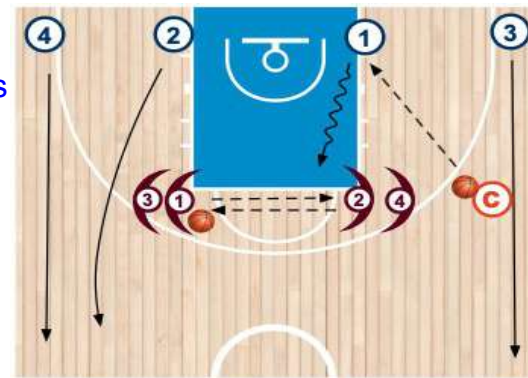


fig. 9.20

La progressione continua con 4c3+1 (diagramma 9.20) con gli stessi principi, ma con l'inserimento del rimorchio (focus area piena/vuota)



Nel finale coach Giovati inserisce il 4c4 a ½ campo più due campi di inversione lavorando sul correre in contropiede e sulle letture collegate. Per verificare si usa il 5c5 in cui per stimolare i ragazzi a correre si dà valore alla conclusione in contropiede.

Per tutto l'allenamento coach Giovati si focalizza sulla tecnica, applicata alla massima intensità nel tutto campo, che deve essere usata nelle varie situazioni in campo e poi sulle letture da fare contro la difesa.

MODULO 10 DIFESA PRESSING

Formula: conquista degli spazi vantaggiosi prima dell'attacco

Contestualizzazione: Nel pressing inteso come difesa da settore giovanile, ci sono vari tipi di pressing che possiamo scegliere, sia ad uomo che a zona, che possono essere aggressivi o contenitivi (quindi con o senza raddoppi). In ogni caso per scegliere quale tipo usare è importante che ci sia chiaro quali sono gli obiettivi del pressing.

La tecnica è parte fondamentale del gioco, dobbiamo specializzare le richieste sul fondamentale che devono essere relative e funzionali a chi abbiamo di fronte.

Cosa devono saper fare i ragazzi?

Tecnicamente e tatticamente: posizionamento difensivo, scivolamenti, correre+scivolare, uso delle mani e delle braccia, aiuto/sfondamento, rotazioni e cambi, letture spazio/tempo (distanza, scelta del tempo di aiuto), finte.

Fisicamente: equilibrio, velocità, rapidità, capacità di orientamento, fantasia motoria (finte), rapidità mani/braccia, capacità anticipazione, differenziazione spazio/temporale, coordinazione segmentaria.

Mentalmente: guardare e leggere, responsabilità, capacità collaborative, capacità d'autonomia, uso della voce, spirito di sacrificio, coraggio, disciplina.

Perchè pressiamo?

Ci sono vari motivi che ci portano a scegliere di pressare, possiamo pressare perchè vogliamo recuperare la palla, oppure al contrario per rallentare il ritmo della partita e quindi guadagnare tempo, si può pressare per dare responsabilità ai ragazzi, e “stressarli” tecnicamente e tatticamente sui 28m di campo facendo capire se essere aggressivi o contenitivi.

Ricordiamoci che il pressing insegna a leggere ed è utile per stimolare i ragazzi e creare una mentalità forte, sempre ricordando che la difesa è occupare spazi vantaggiosi prima dell'attacco.

I principi

Sul palleggiatore: forte pressione sulla palla, cercando di far perdere equilibrio al palleggiatore sia come ritmo di palleggio che come visione di gioco.

Il giocatore che raddoppia: fintare e restringere gli spazi per prendere il tempo giusto del raddoppio.

Gli altri giocatori: pronti ad intercettare il passaggio in uscita dal raddoppio, devono stare sempre sulle linee di passaggio dei giocatori vicini alla palla. 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 devono contenere e ritardare l'avanzamento degli avversari per concedere agli altri giocatori di recuperare la propria posizione di competenza.

I tipi di pressing

Contenitivo = per abbassare il ritmo

Cosa vogliamo: passaggi orizzontali o dietro, difensori dietro la linea della palla, contenere l'1c1, 1c1, rallentare la palla per pensare.

Cosa non vogliamo: passaggi verticali, difensori sopra la linea della palla, attaccare l'1c1, raddoppi, palla in mezzo alla difesa.

Aggressivo = per alzare il ritmo

Cosa vogliamo: raddoppi, pressione sulla palla, anticipo vicino alla palla, passaggi lenti, far stringere gli spazi.

Cosa non vogliamo: far ragionare, far tenere la testa alta, ribaltamenti veloci, passaggi tesi, spazi larghi.

Pressing a uomo

Quanti giocatori coinvolgiamo nelle rotazioni? Tutti, perchè devono adattarsi alle situazioni in campo

Dove si raddoppia? Ci sono zone pre-ordinate? Vogliamo andare a raddoppiare dove l'attacco ha una visione del campo più ristretta come ad esempio gli angoli o la zona di metà campo.

Pressing a zona

Ricordiamoci prima di tutto che i principi sono gli stessi, ed anche qui mi devo porre le stesse domande di prima.

Quanti giocatori coinvolgere? Ancora tutti e 5, perchè devo farli collaborare in difesa per far funzionare il pressing.

Che tipo di zona usare? Posso scegliere 1-2-2, 2-2-1, 1-3-1, 1-2-1-1.

La proposta del formatore: coach Gandini

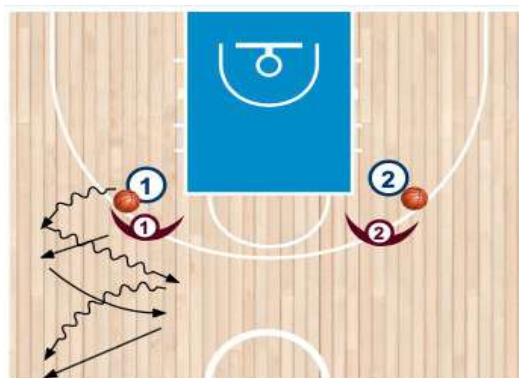
Difesa pressing U17/U19

Obiettivo: costruzione di una difesa pressing a uomo ed a zona

Coach Gandini parte da un esercizio di attivazione in cui istruisce i giocatori a correre e scivolare in base alla palla. Sulla linea di fondo l'attaccante fa rotolare in avanti la palla, il difensore finchè è dietro la palla corre e scivola quando è davanti.

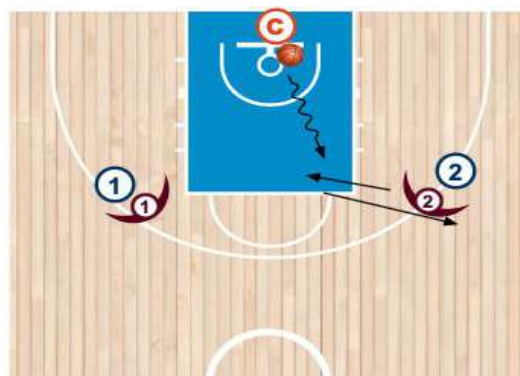
La progressione si sposta sull'1c1 (diagramma 10.1) dove si lavora prima per il posizionamento davanti alla palla e per per l'1c1 difensivo, le correzioni si concentrano sulla posizione e l'utilizzo di mani e piedi.

fig. 10.1



Dall'1c1 sulla palla andiamo all'1c1 senza palla (diagramma 10.2) dove coach Gandini istruisce la posizione del difensore in relazione alla palla che si muove (finte di aiuto)

Fig. 10.2



Dopo l'1c1 si va ad allenare la situazione di emergenza: 2c1 difensivo (diagramma 10.3) dove si allena la difesa alle finte di aiuto ed arretrare mettendo l'attacco in spazi incerti.

La progressione sarà il 2c1+1 allenando il difensore che recupera da dietro ad usare la voce ed a recuperare in mezzo per impedire il passaggio

fig. 10.3

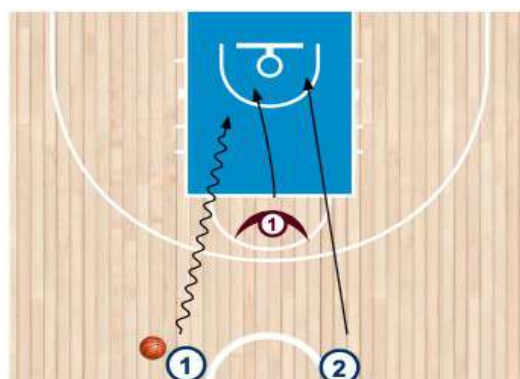


fig. 10.4

Adesso la progressione si sposta sul 3c3 in cui i difensori girano in area e si accoppiano al momento in cui il coach passa la palla alla rimessa (diagramma 10.4). In questo esercizio coach Gandini allena il posizionamento difensivo in anticipo vedendo sia uomo che palla

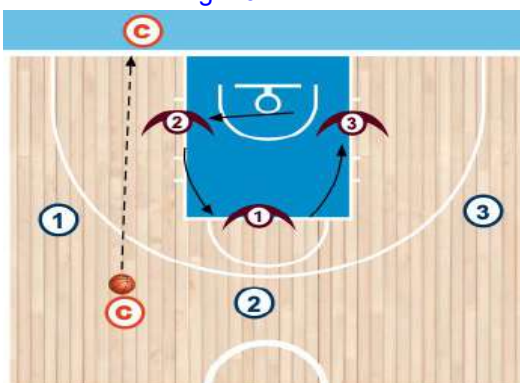


fig. 10.5

Da questo 3c3 al 3c3 a “trenino” (diagramma 10.5), si segna e si difende dalla rimessa. Le istruzioni sono per i raddoppi: dopo il corretto posizionamento si va a raddoppiare nel momento in cui il palleggiatore non vede arrivare.

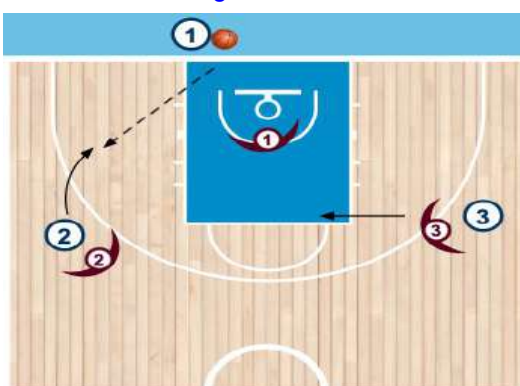
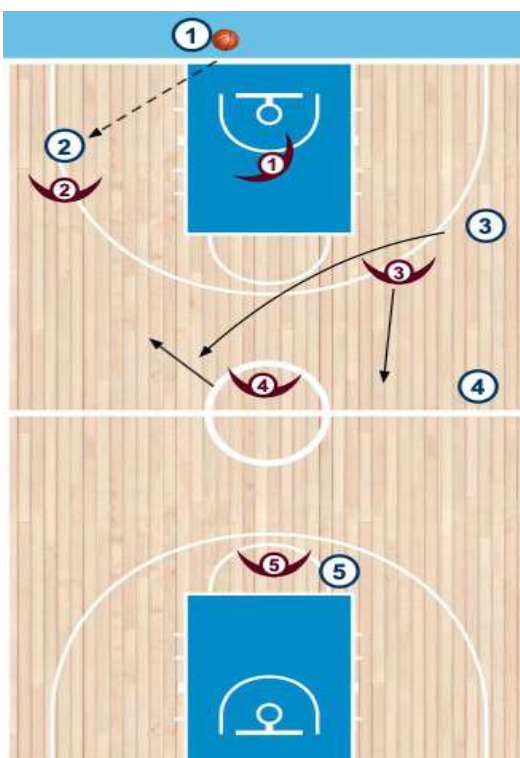


fig. 10.6

Dal 3c3 al 5c5 difendendo a zona 1-2-1-1 (diagramma 10.6): zona contenitiva per “rubare tempo”. Dopo aver istruito le posizioni, giochiamo per far ricevere l'attaccante più basso possibile e contenerlo, eventuali tagli si consegnano e si scala. Le correzioni si concentrano sul posizionamento, sulla tecnica degli aiuti e sull'uso delle mani



CORSO ISTRUTTORE GIOVANILE – GUBBIO 2022

Coach Gandini nella sua proposta pone attenzione sull'istruzione dei giocatori nelle varie fasi di costruzione della difesa pressing. Le richieste e le correzioni vanno a focalizzarsi sulla tecnica difensiva corretta e sulla tattica (le letture contro l'attacco) per insegnare ai giocatori a riconoscere tempi e spazi vantaggiosi sia per provare a rubare la palla (costruzione U17 di pressing a uomo) sia per mangiare secondi all'attacco contenendo (costruzione U19 di pressing a zona)

MODULO PSICOLOGIA

La lezione tenuta dalla docente Tonia Bonacci si concentra principalmente sul **coach**: si parlerà meno dei giocatori e di più di cosa succede all'allenatore.

Quali sono le competenze che deve avere l'istruttore/allenatore:

- Chiarezza e coerenza
- Relazione (o stile di relazione)
- Empatia
- Gestione emotiva (sua e dei giocatori)
- Tolleranza

Si parla di alcuni capisaldi:

- **Collaborazione**: intesa come capacità di due persone di risolvere un problema insieme
- **Autonomia**: capacità di decidere cosa voglio fare delle informazioni che ho da quello che vedo in campo, sia in allenamento che in partita
- **Consapevolezza**: avere chiaro come funziono, dare cioè motivazione a ciò che faccio quotidianamente
- **Intelligenza**: intesa come capacità di avere chiaro come funzionano le regole in qualsiasi ambito del campo

Per tenere insieme tutto questo abbiamo bisogno dell'**integrazione**, una formula specifica che ci consente di unire le parti in una totalità.

Viene preso come esempio il gruppo di corsisti: la totalità sarà il gruppo "Gubbio 2022", le parti sono le persone che lo compongono.

In palestra quotidianamente la totalità è la squadra (ed il gioco prodotto), mentre le parti sono i giocatori. **Il coach è la formula** ovvero la persona che integra le parti in un modo specifico così da costruire un tipo di gioco specifico.

Cosa ci serve per far questo? Equilibrio

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

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

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

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

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

5 pilastri per il miglioramento individuale:

- Guardare i video e tirare fuori esercizi che richiamino situazioni di partita
 - Insegnare ad allenarsi a velocità-partita e con cambi di velocità
 - Insegnare ad usare il corpo
 - Insegnare ad usare gli occhi: vedere il proprio avversario, un aiuto difensivo, i compagni
 - Focalizzarsi sulle debolezze del giocatore ma sapere che anche i punti di forza possono essere migliorati
- (B. Bayno)

Per far questo dobbiamo osservare i ragazzi, valutarli e proporre loro esercitazioni che possano portarli a crescere.

Quali problemi risolvo con questa osservazione?

- Avere un'idea chiara della mia squadra
 - Identificare punti di forza e fragilità
 - Poter fare interventi mirati
 - Fare previsioni sulle evoluzioni del progetto individuale e di squadra
 - Controllare e correggere a livello individuale e di squadra
 - Far emergere problemi FTR
 - Avere fatti concreti su cui ragionare coi giocatori
- (Mario Fioretti)

In quest'ottica il traguardo è sempre l'evoluzione e la crescita psicofisica del giocatore, che deve essere: sano, consapevole e competente.

Dobbiamo inoltre permettere a chi lavora sodo per meritarselo, l'accesso al livello senior.

Ma cosa serve per giocare senior?

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

- Zanotti (Geas)
- Fontana (Broni)
- Seletti (Carugate)
- Pinotti (Sanga)
- Sitbiel (Crema)
- Fassina (San Gabriele)



Dobbiamo allenare il ragazzo a sopportare le ingiustizie, e non farsi prendere dalla rabbia, uscendo dal gioco (allenamento, partita).
Altra cosa da fare è insegnare al ragazzo ad accettare i propri limiti ed a lavorarci sopra.

Come istruttori/allenatori dobbiamo modulare gli interventi: se sono **valoriali** (es.: mancanza di rispetto) devono essere fatti davanti al gruppo, per un senso di responsabilità collettivo. Al contrario situazioni personali devono essere trattate come tali, e non ci sono necessità di di farle uscire dalla sfera individuale.

Per allenare l'ingiustizia va fatta riconoscere e va fatta emergere in allenamento in modo concreto e far capire come ci si comporta.
Chi ha diritto di protesta? Il coach deve dare dimostrazione in campo di protesta funzionale e di esempio: non deve portare un danno alla squadra.
Quando lo si insegna ai piccoli si deve prima di tutto insegnare loro ad essere assertivi, quindi avere la capacità di usare le proprie emozioni per rafforzare il mio pensiero. In un esempio pratico in campo, sull'assertività riusciamo a capire come reagisce il ragazzo in situazioni di contatti duri sotto canestro (si allontana, lotta e reagisce...)

Si parla dei **time-out**, domande focali:

Come state?

Quello di cui parliamo vi è chiaro?

E' semplice o complesso per voi?

A cosa vi serve?

In uscita dal time-out va data attenzione a cosa serve in quel momento:

l'importanza del **contenimento** inteso come correzioni/supporto.

Come posso far bene? Un esempio è l'uscita da un time-out chiamato dagli avversari perchè abbiamo fatto un parziale positivo: adesso come squadra dobbiamo difendere forte per mantenere ciò che ho costruito.

La dott.ssa Bonacci ci lascia con una frase:

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

(Stephen W. Hawking)

MODULO PREPARAZIONE FISICA

La lezione è tenuta dal Preparatore Fisico Nazionale Tommaso Santucci. Il formatore inizia la lezione parlando del rischio del lavorare su strutture fisiche in evoluzione in categorie giovanili: bisogna stare attenti a cosa proponiamo ai ragazzi.

La moderna concezione della preparazione fisica:

- Miglioramento fisico individuale degli atleti
- Incremento collettivo della prestazione
- Organizzazione e programmazione dei carichi di lavoro
- Monitoraggio stato di forma/salute (individuale e di squadra)
- Supporto nelle esercitazioni tecniche integrate
- Allenare in base al modello prestativo

Per **modello prestativo** si intendono tutte le situazioni in campo, mi da le informazioni di ciò che succede (quanti salti, scivolamenti, corse...in una partita). Per esempio lo stesso esercizio di rapidità lo posso usare sia per il tennis che per il basket, ma lo modulerò con carichi di lavoro diversi in base al modello prestativo dei due sport.

Il preparatore deve programmare il lavoro in base alla crescita muscolo/scheletrica dell'atleta, deve diversificare i carichi di lavoro ed inserire gradualmente i mezzi di allenamento: coordinativi, condizionali, speciali e funzionali.

Deve inoltre raccogliere i dati degli atleti e creare un database.

Quali rilevazioni effettuare?

Ne esistono di tre tipi: Antropometriche, Funzionali e Prestative.

Antropometriche:

- Altezza
- Peso
- Reach
- Max apertura braccia
- Altezza da seduto
- Plicometria % massa
- Lunghezza gamba
- Circonferenze

Funzionali:

- Valutazioni globali (Squat test, SLST, FMS...)
- Valutazioni analitiche (muscolari)
- Rom articolare
- Test combinati (Ankle test, Star test)

Prestative:

- Test metabolici (modello prestativo)
- Test forza
- Test velocità
- Test rapidità/destrezza
- Test combo (fisici/tecnici)

Sulla base dei dati ci sono due tipi di valutazioni.

Assoluta: i risultati non considerano le caratteristiche fisiche dell'atleta.

Relativa: i risultati considerano le caratteristiche fisiche dell'atleta.

Quindi: ottimizzazione. Test prestativi indicizzati considerando le misurazioni antropometriche per creare un database corporativo, per verificare la curva/potenziale di sviluppo, aiuto nelle valutazioni tecniche e riconoscimento del talento.

Intendiamo un talento quando un ragazzo riesce a fare esercizi proposti anticipando le “tacche” di crescita.

Obiettivi generali della preparazione fisica:

- Favorire una muscolo/scheletrica equilibrata, prevenire e correggere vizi posturali
- Pre-abilitare all'allenamento, prevenire gli infortuni
- Acquisire una corretta tecnica di corsa (e di salto/atterraggio) saper accelerare e decelerare, cambiare direzione e senso con la massima efficacia e sicurezza
- Sviluppo delle capacità coordinative generali e specifiche
- Sviluppo delle capacità fisiche generali e specifiche

Santucci si sofferma sul punto 2: alcuni infortuni non sono attribuibili al preparatore (es. infortuni traumatici), ma il preparatore può intervenire per evitare un rischio di recidiva.

PIRAMIDE ALLENAMENTO



LA PIRAMIDE ALLENAMENTO



CUZZOLIN

Non potremo mai avere elevazione, o esercizi di elite se non abbiamo gli elementi alla base delle piramidi. Non possiamo fare pesi senza avere la funzionalità giusta.

L'elite è il gesto tecnico pulito.

Le fasi sensibili e la struttura della programmazione per annate:

Fino ai 12 anni:

- Educazione “posturale” ed esercizi compensatori
- Controllo motorio (andature generali e specifiche, pre-acrobatica)
- Percezione sensoriale
- Giochi di rapidità, agilità e destrezza
- Giochi di rinforzo, opposizione e resistenza
- Mobilità articolare

12-13 anni:

- Graduale inserimento di andature specifiche attraverso uso di ladder e percorsi specifici
- Rinforzo BW – Primal flow – Stabilizzazione con elastici
- Esercizi per il miglioramento di partenze ed arresti

13-14 anni:

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

15-16 anni:

- Incremento di proposte di rapidità e velocità specifiche e speciali
- Programmi individuali di rinforzo e strutturazione corporea
- Programmi individuali di riequilibrio muscolare e rieducazione posturale
- Esercitazioni funzionali propedeutiche, anche con sovraccarichi
- Monitoraggio carichi di lavoro tecnico-fisico
- Inserimento allenamento tecnico-fisico integrato
- Inserimento graduale di differenziazione fisica per ruolo

17-18 anni (fino ai 20):

- Programma individuale di miglioramento deficit strutturali – funzionali/prestativi
- Programmi di miglioramento della forza specifica e adattata
- Programmi di miglioramento metabolico specifico
- Allenamento tecnico-fisico integrato (es, tecniche – small side games – monitoraggio carico tecnico)
- Incremento esercizi di velocità, rapidità e agilità specifiche e speciali
- Differenziazioni esercitazioni fisiche per ruoli e per minuti giocati

MODULO VIDEO

Utilizzo del video come strumento formativo individuale e di squadra.

La lezione è tenuta da coach Stefano Bizzozzero.

Oggi grazie al video si possono vedere partite di tutti i livelli, si riesce a vedere in streaming le Finali Nazionali Giovanili, i maggiori tornei nazionali ed internazionali, quando coach Bizzozzero allenava i '99 ad Olimpia Milano, i suoi giocatori sapevano dell'esistenza di un '99 Sloveno andato al Real Madrid...

Quali sono gli formativi del giocatore:

- Fondamentali tecnici (cosa, come)
- Istruzione tattico/strategica (come, quando)
- Le collaborazioni

Se come coach abbiamo la capacità di insegnare a migliorarsi anche tramite video, creeremo un legame di “esclusività” col giocatore: cioè lasceremo qualcosa di importante al singolo ragazzo.

La capacità di insegnare a migliorare deve essere proporzionata all'età:

Il giocatore:

- Consapevolezza del cosa/come/quando all'interno del gioco
- Individuazione e definizione di obiettivi a breve/medio/lungo termine
- Elementi fisico/atletici

La squadra:

- Consapevolezza del cosa/come/quando all'interno del sistema di gioco
- Individuazione e definizione di obiettivi a breve/medio/lungo termine
- Elementi fisico/atletici

Percorso formativo = miglioramento

Quando un giocatore inizia a migliorare?

Fino a quando un giocatore migliora?

Migliorare o consolidare un aspetto del gioco?

Cosa fa un giocatore, a qualsiasi età, appena entra in campo prima di un allenamento?

Insegnamo ai giocatori a costruire una propria routine individuale

Consapevolezza degli obiettivi:

Specific
Measurable
Achievable
Realistic
Time-based

Coach Bizzozzero ci fa notare come la consapevolezza debba essere intelligente (Smart), al cui interno sono focalizzati 5 punti

Specifica: in 3 mesi voglio seguire il tiro con la mano guida (gomito sopra gli occhi)

Misurabile: adesso mi riesce?

Raggiungibile: obiettivi nelle corde dei ragazzi

Realistica: obiettivi realizzabili

Focalizzata nel tempo: dopo 3 mesi mi riesce?

Come allenatori dobbiamo mettere il singolo e la squadra in situazioni stimolanti, ambiziose (più risorse a disposizione con più difficoltà).

Se diamo troppa difficoltà con poche risorse l'obiettivo risulterà complicato, difficile o impossibile.

Se i ragazzi hanno molte risorse e poche difficoltà l'obiettivo sarà troppo facile.

Ma la peggiore è se chiediamo ai ragazzi con poche risorse esercizi senza difficoltà: tutto risulterà noioso o banale.

Nel momento in cui invece riusciamo a tarare l'obiettivo con le risorse dei ragazzi, dobremo poi essere in grado di dare feedback con precisione. Il messaggio deve essere chiaro e devo dire chiaramente cosa fare al giocatore (es.: attacca lo spazio a destra, visto che la difesa è a sinistra)

Analisi ed autoanalisi: il video

Ricordiamoci che già in ogni allenamento si guarda una dimostrazione.

Con il video è possibile un apprendimento a livello maggiori di consapevolezza spazio/tempo, e posso anche avere un'autoanalisi come strumento per migliorare.

Al video si possono vedere sia immagini di un allenamento individuale o di squadra, sia immagini di una partita.

In un **video individuale** bisogna sapere chi abbiamo davanti per definire con lui gli elementi tecnici e gli elementi di lettura a seconda delle caratteristiche, così come dobbiamo decidere col ragazzo il tempo da dedicare al video.

• **Gli elementi tecnici:**

- Altezza e frequenza del palleggio (Dx e sx equiparate)
- Sicurezza nella sequenza palleggio-passaggio (mano debole)
- Equilibrio del corpo nel gesto del tiro (piedi, spalle, braccio)

Elementi tattico-strategici:

- Principali letture

Elementi condizionanti:

- Utilizzo della seconda opzione
- Calcolo dei punteggi-penalità
- Distorsione percettiva (big-ball)

Aspetti di interesse della partita sul video individuale:

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

In un **video di squadra bisogna** riuscire a far passare meno tempo possibile tra la partita e l'analisi video (se possibile il giorno dopo)

Obiettivi dell'analisi:

- Utilizzo ed esecuzione dei fondamentali offensivi e difensivi
- Contesto di analisi
- Condivisione dei punteggi

MODULO METODOLOGIA

La lezione è tenuta dal Prof. Claudio Mantovani, docente della scuola dello sport.

Cosa mi serve per insegnare? Quali competenze devo avere?

L'allenatore impiega tempo in attività didattiche, come un qualsiasi insegnante. Devo sapere però che l'insegnamento è un fatto individuale, far insegnare non posso assolutamente prescindere dalle individualità e dalle specificità dei ragazzi.

La differenza tra un insegnante scolastico ed uno di basket è data dal compito e dal contesto.

Compito: comprensione vs realizzazione...l'allenatore ha bisogno di far passare i ragazzi dalla comprensione del compito da svolgere a come realizzarlo

Contesto: dove alleno? Chi alleno?

Esempi di correzioni ed interventi per la realizzazione: se sto sottoponendo i ragazzi ad un esercizio semplice, dove loro non sono "stressati" dal pensare a cosa stanno facendo, posso correggere durante l'esercizio, ma se li sto sottoponendo ad una grande attenzione per riuscire ad eseguire, devo intervenire alla fine dell'esercizio per non distrarlo da ciò che sta facendo.

I ragazzi scelgono liberamente di giocare a basket e se ad una prima analisi può sembrare che ci semplifichi il compito, invece lo rende più complicato: come hanno iniziato possono smettere. Dobbiamo essere noi a trasmettere i giusti stimoli per essere ogni allenamento focalizzati su ciò che deve essere fatto. Abbandono quindi come aspettative negate.

Aspettative: i giocatori hanno scelto voi come allenatori, hanno desideri/sogni e voi siete lo strumento tramite il quale loro possono realizzarli. Per questo il coach deve essere capace, motivato, presente, coinvolgente.

Metodologie e strategie dell'insegnamento sportivo

E' un'area molto interdisciplinare, con contributi multipli da psicologia, scienze della formazione (discipline didattiche) e sociologia.

Ma è anche contigua alla teoria dell'allenamento ed alle discipline biologiche (neuroscienze).

I compiti e le responsabilità professionali dell'istruttore:

- Facilitare l'apprendimento tecnico/tattico (obiettivo di servizio)
- Assicurare l'integrità fisica e la sicurezza degli allievi
- Gestire e controllare i carichi di lavoro nella preparazione (eventualmente in accordo col 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 ed adeguato ai tempi ed al contesto operativo

Il basket è uno sport che ha un campo di azione complesso: le abilità tecnico/tattiche sono condizionate dall'individuo, dal modello prestativo, dai processi energetici, dalle variabili fisiologiche, dalle capacità motorie, e dalle rappresentazioni che gli istruttori hanno del modello.

Ma cosa è la tecnica nel basket?

La tecnica è uno strumento per il risultato, è un mezzo per raggiungerlo. A differenza ad esempio di uno sport come i tuffi dove la tecnica è il risultato.

Qual'è il modello nel basket?

Il modello è nella testa dell'istruttore, è la sua rappresentazione del gesto tecnico. Deve essere impersonale ed obiettivo, ed è influenzato dalle nostre esperienze ed dalle nostre conoscenze, oltre che dalla visione dei grandi giocatori.

Ogni allenatore deve essere consapevole di come si è sviluppato il proprio modello. Allenatori scarsi avranno modelli più rigidi, allenatori esperti avranno modelli più elastici.

Ogni allenatore deve adattare il proprio modello alle caratteristiche dei propri giocatori.

Correggere l'errore vuol dire mettere in moto informazioni che devono essere recepite dal ragazzo che impara non per il feedback ma per l'informazione che il corpo gli dà.

Domande fondamentali:

Cosa insegno? (la tecnica)

A chi insegno? (chi sono i miei giocatori)

In quale contesto? (in che ambiente insegno)

Rispondere a queste domande è fondamentale per insegnare ai ragazzi in modo corretto.

MODULO REGOLAMENTO

La lezione è tenuta dal formatore degli Arbitri Carmelo Morina e si concentra su due aspetti del gioco: il passo 0 e la gestione dei contatti.

Cosa rappresenta il regolamento tecnico? Non va visto solo come un insieme di regole ma come un mezzo che ci dice come fare pallacanestro in modo corretto. Conoscere il regolamento aumenta la qualità di coach e giocatori.

Concetto di passi: perchè un giocatore possa commettere infrazione di passi deve avere il pieno e certo controllo di palla, un giocatore può acquisire il controllo di palla sia da fermo che in movimento.

Se il giocatore è fermo, nulla cambia rispetto a prima. Se il giocatore è fermo e prende la palla con entrambi i piedi a terra, nel momento in cui alza un piede, l'altro diventa perno. Se alza il perno deve liberarsi della palla prima di rimettere piede a terra (passaggio o tiro), se invece inizia un palleggio, deve far toccare la palla in terra prima di staccare il perno.

Il passo 0

Se prende la palla in modo dinamico, introduciamo il concetto di passo 0: mentre un giocatore si muove ed ha un piede a contatto col terreno di gioco, nel momento in cui prende la palla o termina il palleggio, il piede che tocca terra successivamente è considerato passo 1 e quello diventa perno. Può in pratica fare due passi per arrestarsi o tirare.

1c1 fronte e spalle a canestro

Concetti generali del fallo: perchè un contatto venga sanzionato come falloso, deve procurare un vantaggio a chi lo provoca ed ed uno svantaggio a chi lo subisce, altrimenti deve essere valutato come contatto accidentale provocato dalla dinamica del gioco.

Ci sono dei contatti che non seguono questa direttiva e provocano situazioni che sono dette 'no brain' e che devono essere sempre e subito sanzionate, come atti che mettono a repentaglio l'incolumità dei giocatori, o scelte tecniche che ne limitano la libertà (es. due mani addosso).

Principio del cilindro: il cilindro include lo spazio in cui un giocatore ha i suoi confini, che sono i palmi delle mani in avanti, i glutei dietro, i margini esterni dei gomiti e delle gambe lateralmente.

Al giocatore attaccante con la palla deve essere concesso abbastanza spazio all'interno del proprio cilindro per una normale giocata di pallacanestro, che include iniziare un palleggio o girarsi sul perno. Il lo stesso modo il giocatore che difende non deve essere penalizzato se salta verticalmente (all'interno del proprio cilindro) o se estende le braccia verso l'altro, sempre restando dentro il proprio cilindro.

Posizione legale di difesa: un giocatore difensore stabilisce una posizione iniziale legale di difesa quando fronteggia un avversario ed ha entrambi i piedi a contatto col terreno di gioco. La posizione legale di difesa si estende verticalmente sopra il giocatore difendente, per cui può sollevare le mani o saltare verticalmente all'interno del proprio cilindro.

Ma non si difende da fermi, per cui: ciascun giocatore può acquisire una nuova posizione legale di difesa sul terreno di gioco a patto che non sia già occupata o che il percorso per raggiungerla non sia già occupato (concetti di spazio e tempo).giocatore attaccante non può allargare le gambe o le braccia fuori dal cilindro e causare un contatto illegale col difensore al fine di ottenere uno spazio più ampio.

Principio di verticalità: come detto, ogni giocatore ha il diritto di occupare una posizione qualunque del terreno di gioco che non sia già stata occupata da un avversario. Questo principio di verticalità protegge il giocatore che da terra salta su di esso assicurando che nessuno possa entrare in quello spazio.

Difesa su giocatore in controllo di palla: una volta che il difensore ha stabilito una posizione legale di difesa, si può muovere per marcare il proprio avversario senza estendere le braccia, le spalle, i fianchi o le gambe per impedire al palleggiatore di superarlo. Una volta stabilita la posizione legale di difesa, il suo movimento per mantenerla deve essere in anticipo rispetto all'attaccante con palla.

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

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

Una volta che il difensore ha stabilito una posizione iniziale legale di difesa, può muoversi per marcare il proprio avversario, ma non impedirgli di superarlo estendendo le braccia, le spalle, i fianchi o le gambe lungo la sua traiettoria.

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

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

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

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

Uso delle mani: un giocatore commette fallo se afferra con un braccio o una mano un altro giocatore, spinge un altro giocatore per impedirgli di giocare o tentare di giocare la palla oppure cercare di creare spazio per se stesso, usa l'avambraccio esteso o la mano durante il palleggio per impedire all'avversario di prendere controllo della palla, spinge per liberarsi al fine di prendere la palla.

Gioco del post: il principio del cilindro si applica anche al post, attaccante e difensore devono rispettarlo reciprocamente. Un giocatore attaccante o un giocatore difensore, in posizione di post, commette fallo se sposta il proprio avversario fuori posizione con un colpo di spalla o di anca, oppure se interferisce con la libertà di movimento del proprio avversario estendendo le braccia, le spalle, i fianchi, le gambe o altre parti del corpo.

Difesa illegale da dietro: Un marcamento illegale da dietro è un contatto personale provocato da un giocatore che si trova dietro a un avversario. Il fatto che il giocatore difensore stia tentando di giocare la palla non giustifica il suo contatto da dietro con l'avversario.

CONTATTI STAFF

Direttore	Claudio Cappelli	franchiro@libero.it
Capo Istruttore	Giorgio Salvemini	giorgio.salvemini@libero.it
Assistente	Antonio Bridi	lapiramide.trento@gmail.com
Assistente	Marco Gandini	marco.gandini@me.com
Assistente	Valeria Giovati	v.giovati@icloud.com
Assistente	Antonio Petillo	antoniopetillo@alice.it
Rilevatore appunti	Edoardo Ceccarelli	coachcecca@gmail.com

BUON LAVORO!!