



CORSO ALLENATORE NAZIONALE

Bormio - Cepina
30 giugno – 13 luglio 2019

INDICE

-STAFF	pag.3
-CORSISTI	pag.4
-INTRODUZIONE	pag.6
-CONTENUTI	pag.7

STAFF

DIRETTORE ORGANIZZATIVO Elda Mercante

FUNZIONARIO FIP Monica Lenti

DIRETTORE TECNICO Roberto Di Lorenzo

CAPO ISTRUTTORE Massimo Meneguzzo

ASSISTENTE Maurizio Lasi

ASSISTENTE Cesare Ciocca

ASSISTENTE Luca Ciaboco

RILEVATORE APPUNTI Alessandro Lotesoriere

MEDICO Tommaso Cuzzani



Corsisti

1. Baroni Luca
2. Biagini Cristiano
3. Carone Antonio
4. Ciarpella Marco
5. Costa Mattia
6. Cotti Andrea
7. De Maria Ferdinando
8. Dimitri Yuri
9. Fili Stefano
10. Gandini Paolo
11. Gerometta Giovanni Battista
12. Maffioletti Paolo
13. Maresca Giuliano
14. Molin Giovanni
15. Moscovini Tommaso
16. Piastra Giovanni
17. Pio Matteo Antonio
18. Pomes Lorenzo
19. Proietti Giulio
20. Rajola Stefano
21. Rossetti Marco

22. Rugolo Giovanni
23. Taccetti Francesco
24. Talpo Vanni
25. Tubiana Francesco
26. Vallesi Cardillo Federico
27. Vettese Luca
28. Zappi Mauro

Ex Nazionali

1. Cittadini Alessandro
2. Gatti Giulia
3. Gianolla Angela
4. Gigli Angelo
5. Macchi Laura
6. Magro Daniele
7. Pecile Andrea



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

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

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

Ciao a tutti, e buona pallacanestro

Andrea Capobianco

CONTENUTI

LELE MOLIN

ORGANIZZAZIONE DELLO STAFF TECNICO E COMPITI DEGLI ASSISTENTI ALLENATORI

SITUAZIONI SPECIALI: GESTIONE DEL TEMPO DI GIOCO IN PARTITA

TECNICA E TATTICA NELLE SITUAZIONI DI PICK&ROLL IN ATTACCO ED IN DIFESA

ATTACCO ALLA DIFESA INDIVIDUALE, DALLA TRANSIZIONE AL GIOCO A META' CAMPO

MARIO FIORETTI

MATCH ANALYSIS & VIDEO EDITING

MAURIZIO BUSCAGLIA

PROGRAMMAZIONE DEL LAVORO SETTIMANALE

IL POST BASSO: ATTACCO E DIFESA

PAOLO MORETTI

SVILUPPO E GESTIONE DEI GIOCANI GIOCATORI ALL'INTERNO DI UNA STAGIONE SPORTIVA DI UNA SQUADRA SENIOR

SET UP E SVILUPPO DI UN GIOCO OFFENSIVO UNIVERSALE

FABIO CORBANI

COSTRUZIONE DI UNA DIFESA MATCH UP

CONCETTI DI ATTACCO ALLA DIFESA A ZONA

CONTENUTI

ANDREA MENOZZI

ATTIVITA' GIOVANILE: ORGANIZZAZIONE E PROGRAMMAZIONE

ESEMPI DI SPECIFICITA' TECNICA DELL'ATTIVITA' GIOVANILI

CESARE CIOCCA & LUCA CIABOCO

ALLENAMENTO : COSTRUZIONE DI UN ATTACCO ALLA ZONA &

COSTRUZIONE DI UN ATTACCO ALLA UOMO

PAOLO GUDERZO

PRINCIPI DI PROGRAMMAZIONE E PERIODIZZAZIONE

DELL'ALLENAMENTO PER LA PALLACANESTRO

TONIA BONACCI

L'ALLENAMENTO INTEGRATO: IL LAVORO SUL LIVELLO RELAZIONALE

CLAUDIO MANTOVANI

LA METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO , LE COMPETENZE
DIDATTICHE DELL'ALLENATORE DI PALLACANESTRO , WORKSHOP
SULLA LEADERSHIP

LUCA CORSOLINI

ALLENARE AI TEMPI DEI SOCIAL

WERTHER PEDRAZZI

"UNO, NESSUNO, CENTOMILA?" : L'ALLENATORE, UNA QUESTIONE DI
IDENTITA'

CLAUDIO CRIPPA

LINEE GUIDA DELLO SCOUTING

DRAFT PROCESS

DANTE DE BENEDETTI

DAL GIOCO ALLA LEGGE, DALLA LEGGE AL GIOCO

DINO SEGHETTI

ANALISI DI SITUAZIONI DI GIOCO: TRANSIZIONE DIFENSIVA, PICK&ROLL
E POST BASSO

ORGANIZZAZIONE DELLO STAFF TECNICO E COMPITI DEGLI ASSISTENTI ALLENATORI

Relatore: Lele Molinari

Fare il capo e fare l'assistente ed essere membro dello staff sono lavori totalmente diversi. Si parla della stessa cosa, stessa visione, stesse emozioni; non c'è differenza sul carico di responsabilità, ma in realtà è un lavoro molto diverso: il capo allenatore oggi, ad alto livello, deve avere misura di tutto ciò che accade attorno alla squadra, dell'aspetto emotivo, di quello tecnico, delle relazioni interne al gruppo, di quelle esterne al gruppo, della tecnica.

La maggior parte dei team ha pian piano allargato gli staff proprio per riuscire ad avere delle persone che siano focalizzate nel loro ambito di competenze, poi l'allenatore ha la responsabilità di farne sintesi, a bisogna saperlo fare, e non è semplice. Oggi viviamo in un'epoca in cui fare la sintesi di tutto ciò che ci investe non è facile: bisogna saper scegliere ciò che è utile e corretto in tanti campi, il tutto partendo dovendo partire dall'affrontare il nemico #1: il tempo.

La figura dell'assistente in base a ciò è semplificata... riguarda solo la tecnica, si tratta di uno specialista del gioco della pallacanestro.

Il capo allenatore è colui che (parlo da assistente) ci dà importanza, allena 2 squadre e come suddetto ciò deriva dalla necessità; c'è tanto da sapere sulla squadra con cui lavoriamo,

fare l'head coach comporta fare tante cose che sono lontane dalla squadra: rapporti con la stampa, con la società: i giocatori rappresentano il 30% della squadra, poi c'è la seconda squadra da allenare, che comprende tutte le componenti citate, e lo staff allargato a componenti fisico/mediche.

Dunque avere più allenatori in squadra ci aiuta in maniera molto importante per mantenerci sempre concentrati sulla storia cestistica della squadra e lo staff deve dedicarsi solo a questo.

E' il capo allenatore che dà la traccia: per un capo allenatore ogni persona che orbita nel suo staff è una ricchezza, quindi per delegare mansioni, servono persone sia con competenza che con importanti qualità umane, e come già mettere insieme le risorse è compito del capo allenatore ma anche del nostro saper stare dentro al contesto. Tutto ciò comporta anche il passaggio attraverso il rapporto umano che può instaurarsi; ho fatto per 10 anni l'assistente ad Ettore Messina, siamo diventati molto amici, ma bisogna essere capaci in palestra di azzerare quel rapporto ed avere punti di vista, scontri se necessari, isolando l'amicizia.

Tornando all'allargamento dello staff, anni fa ero il solo assistente, poi con il passare degli anni mi sono ritrovato a lavorare con 2-3-4 colleghi, di cui qualcuno con qualche ex giocatore; la prima domanda che ci si pone è: perdo importanza? Penserò che la mia opinione non sarà quella che influenza...ERRORE!!! Siamo fuori strada...se si è elementi di uno staff la prima cosa da pensare è che voi si sta contribuendo e che quindi questo contributo è importante come quello dell'assistente più inesperto, va dimenticato il proprio io, anche se si aspira a diventare capo. Si fa parte di uno staff con

collegi, preparatore, psicologo, area medica, e più in alto si lavora e più si ha a che fare con professionisti dotati di un bagaglio di esperienza, con diverse personalità; per mettere insieme tutto ci vogliono pazienza, volontà. Nel far parte di uno staff non bisogna far capire agli altri che si è bravi, ma parlare in quanto si è contribuito al **bene della squadra, ossia il valore assoluto del gruppo**. Quando si decide qualcosa si lascia da parte il proprio io e ciò che resta è ciò che viene trasmesso alla squadra. Se la squadra invisibile non lavora nel proprio modo, la squadra che scende in campo, artefice dei risultati, non funziona!

Non siamo e non saremo mai il punto di luce, e dobbiamo sempre ricordare che anche nel più piccolo dei gruppi contano i valori, ed è fondamentale provare ad essere il meglio di che si può. Quando tutto ciò non è accaduto, non ho lavorato bene io, non sono stato capace di capire, imparare, riuscire a combinarmi bene con le persone con cui mi trovavo.

Un buon capo allenatore deve fare crescere lo staff intorno a sé

Come relazionarsi con la squadra?

L'assistente deve essere competente, ma ciò che è importante è il sapersi relazionare ed essere in grado di saper "rinunciare al proprio io" in una squadra. In primis l'assistente deve portare energia in campo, ancor di più nei giorni in cui comprende che il capo ha qualche problema o pensiero in più da gestire; all'interno dell'allenamento sacrificare qualche intervento per il bene dello staff è un qualcosa che invece al contrario potrebbe diventare fattore di rischio: ogni riunione può diventare una occasione di scontro, mentre il senso dell'essere assistente (e del saper essere) invece è proprio questo. Nelle fasi comunicative la gestione della squadra per l'assistente è molto importante, perché i giocatori imparano a relazionarsi con lui e ad ascoltarlo. Ad esempio, con Messina, coaches a cui piace gestire tutto l'allenamento. L'assistente deve conoscere il lavoro fatto, le esigenze dei giocatori, il lavoro fisico effettuato, la complementarità e l'integrazione del lavoro per informarne il capo allenatore. Ma l'assistente dovrà anche porre grande attenzione alla relazione con i giocatori in cui ci può essere un modus pericolosissimo. Dovete essere sufficientemente maturi per instaurare una relazione con il vostro giocatore tale che sia di aiuto per la sua crescita perché i giocatori prima o dopo, avranno sempre problemi con l'allenatore ed avere un allenatore che "allena" davvero, esigente farà sì che una lamentela ci sarà sempre e potrete essere uno strumento utile oppure verrete usati (spalla per piangere, sono scontenti...).

Durante la partita

Alcuni head coach vietano il dialogo, altri delegano gestione attacco o difesa, altri delegano tutto. Nella mia esperienza io facevo l'allenatore, ed avevo libertà di intervento, ed in tutto ciò ritornava l'importanza di aver creato il canale di comunicazione in precedenza. E vederla in un modo globale, non finalizzandomi solo all'attacco. Sono strategie. La migliore non la conosco, ma in questo modo io sono cresciuto molto.

Altri compiti:

scouting – didattica- video

Anche qui, oggi siamo a livelli impensabili. C'è un volume di info per ogni gara eccessivo, difficile da sintetizzare. Ogni allenatore ha un suo sistema, un suo modo. Ma ciò che bisogna tenere presente è proporre al nostro capo sempre il quadro completo, senza mancare di rispetto ai nostri giocatori. Quando diamo troppe info svalvolano : quando analizzo, il mio obiettivo è quello di provare a capire quali sono 2 punti trasmissibili alla squadra. Poi il capo sa tutto, però bisogna scegliere cosa comunicare : Fare Sintesi.

Non mi soffermo molto sullo scouting in quanto c'è la lezione di coach Fioretti, ma ci tengo a ricordare come sia importante, più che dello scouting sugli avversari, rivedere ed analizzare le partite della propria squadra, proporre ai giocatori clips o video del proprio giocato e vissuto. Il tutto pesando le informazioni che il video ci dà, capendo i momenti; nel breve a volte “fingere” di non avere problemi aiuta, ma poi a lungo termine verranno sempre fuori.

E per i giocatori che non hanno minuti? Essendo attenti alla crescita di tutti, filmiamo i 5vs5 in allenamento e lavoriamo su quelle clips.

Lavoro individuale

Cosa vogliamo dal lavoro individuale? Il miglioramento attraverso alla disponibilità. Il fine ultimo deve essere che un giocatore diventi l'allenatore di sé stesso. Ma un giocatore migliore in che cosa? Tecnica individuale. Ma ciò è sufficiente? No. Migliorare in relazione a cosa? Alla squadra? Sì ma non solo, non posso contestualizzare troppo.

Non è vero che dovete pensare di lavorare sui giovani. possono migliorare anche i giocatori più esperti; innanzitutto dovete provare a capire perchè loro non hanno coraggio e curiosità di andare ad esplorare un territorio nuovo; a volte il giocatore più esperto tende a risparmiarsi, a concentrarsi sulle cose che sa fare , perchè ha magari solo il pensiero di trovare un nuovo contratto, mettendosi poco in gioco, il saper fare l'allenatore passa dall'essere efficaci in comunicazione, motivazione, sensibilità.

Ritengo che il lavoro debba essere fatto quanto più possibile in rapporto 1a1 ,e se con il capo già lavorate su qualità e tecnica individuale e concetti di gioco.

Inoltre il lavoro individuale acquisisce ancora più importanza in relazione al numero di partite, al numero di viaggi,tutte componenti di stress oggi più frequenti.

Ritengo vada contestualizzato nella squadra, e ritengo utile la divisione dei giocatori per assistente, perchè permette anche di avere quella sfera intima di costruire un percorso, che poi supporteremo durante il lavoro di squadra con correzioni sottotraccia, conoscendo meglio anche i limiti di tolleranza a determinati errori in base al percorso di squadra ed individuale.

Ritengo che ci siano dei livelli ai quali il giocatore può arrivare step dopo step, solo e soltanto se ha una motivazione ed una preparazione fisica adeguata. Alcuni risultarti non sono raggiungibili perché probabilmente il giocatore non ha determinate qualità per farlo. Il lavoro individuale passa poi attraverso altri tre step, in primis dare al giocatore la consapevolezza di dove viene giocato il fondamentale, bisogna contestualizzare il gesto tecnico;

Ciò che viene insegnato individualmente deve essere poi riprodotto in situazioni di gioco globali; gioca grande vantaggio qui la comunicazione tra giocatore ed allenatore. Simulare le situazioni di stress: ogni fondamentale, eseguito in partita, indipendentemente dalla ripetizione, deve avere la stessa efficacia di quello eseguito individualmente.

Situazioni speciali: gestione del tempo di gioco in partita

Relatore: Lele Molinari

Cosa intendo per situazioni speciali? Sono quelle situazioni di gioco che potete aggiungere senza che siano necessariamente allenate o che la partita porta ad allenare oppure quegli aggiustamenti suggeriti dalla partita, in base a cosa fa l'avversario.

Ad esempio, partiamo da un attacco standard (d.#1-d.#2) :



Dopo il time out potremmo giocare queste due opzioni (d.#3-d.#4):



Uscita #4 o "seal" #5

Post up #1 o Post up #5

Il ragionamento alla base è che un attacco che ritengo importante ma inefficace in quel giorno, mi porta all'aggiunta del particolare. Ritengo standard l'idea di aggiungere nel game plan le eventuali opzioni che mi portino ad aggiungere imprevedibilità al mio attacco, ma ciò non è affatto scontato come idea, e non è scontata nemmeno l'efficacia.

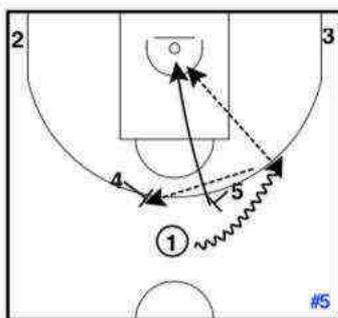
E' inevitabile che l'efficacia di queste situazioni sia l'imprevedibilità: è necessario quindi avere una idea di ciò che vogliamo raggiungere. Per fare ciò è necessario quindi:

- Essere preparati; - Rendere una abitudine l'accadimento di queste situazioni .

Allenatevi a fare time out . Scrivere in 15", e provate a mettervi dalla parte del giocatore. Sulla lavagna scrivete sempre chi è in campo, allenare tutto ciò non è banale , ma come allenatore devo essere cosciente di dover comunicare in maniera chiara e sintetica.

Ricordate come la variante o l'aggiustamento possa essere semplicemente sistemare le spaziature in base a ciò che ci mette in difficoltà.

Un altro esempio d. (#5-d.#6):



Una classica situazione di doppio pick and roll (#5), dove è fondamentale che il nostro ball handler conosca tutte linee di passaggio; se per esempio la scelta difensiva prevede un aiuto con X4 e rende inefficace il roll o è una scelta contro il nostro 4 non tiratore, possiamo adattare la spaziatura (#6) con il 4 non tiratore in visione, e sul lato debole due difensori più piccoli contro il roll e magari contro i nostri due esterni tiratori affidabili: abbiamo lavorato sul togliere l'aiuto del lungo per creare un vantaggio (che vi ricordo non è solo il canestro, ma il tiro aperto, il fallo conquistato).

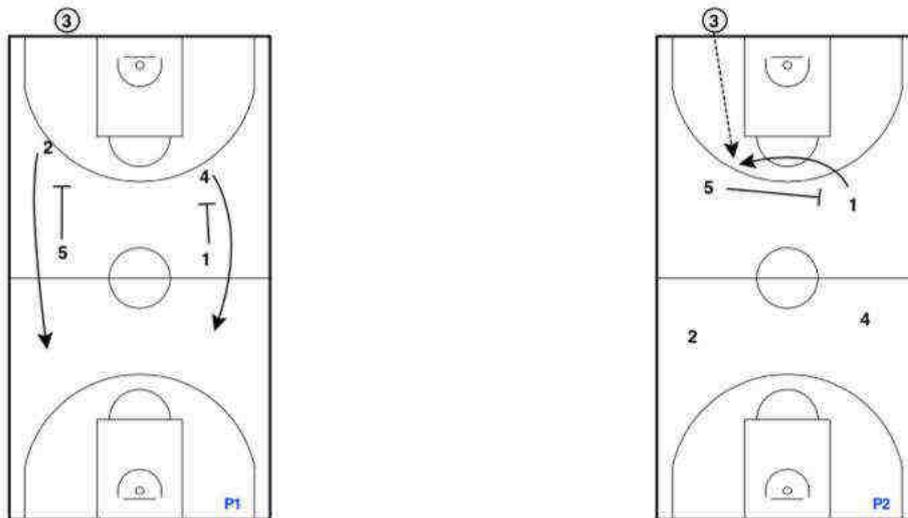
Ritengo Obradovic l'allenatore più spietato in queste situazioni.

Un ultimo esempio , di come ogni gioco debba prevedere una riserva lo prendo dal playbook del Cska (#7-#8-#9-#10)



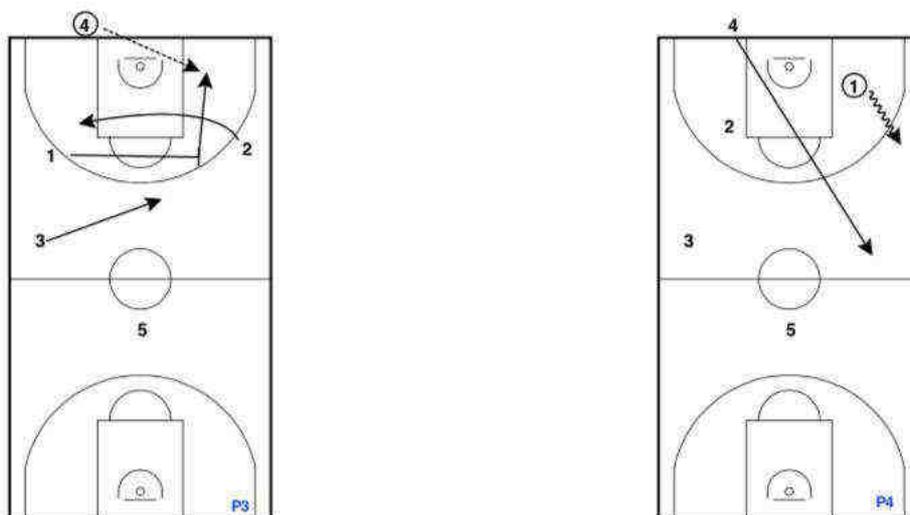
Nei diagrammi #7-#8-#9 la transizione standard, nel diagramma #10 l'opzione che giocavano spesso per il tiratore dopo il time out.

Un 'ulteriore situazione che vorrei porre alla vostra attenzione sono le rimesse fondo vs press , che ritengo basilari in un playbook, ritengo importante allenarle e poterle richiamare, non perchè la squadra non conosca come attaccarle ma affinché la squadra sia preparata quando conta.

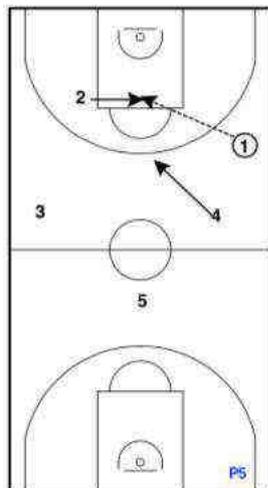


Nei diagrammi P1-P2 una proposta per l'ingresso rapido della palla, contro una difesa uomo press.

Dobbiamo essere preparati anche contro la zone press (P3-P4):



E' importante avere sempre un giocatore dietro alla linea della palla , in grado di essere pronto a ricevere il passaggio di salvezza, ricordandoci che tutto ciò non deve essere classificato come schema, ma come idea di gioco, da applicare con le varie sfaccettature e negli spazi che leggeremo vantaggiosi.



Nei diagrammi P5-P6 , la seconda idea che caratterizza il mio attacco alla zone press: se la palla è sul lato, voglio sempre un uomo che rimpiazzhi il centro.

Dopo il press ci alleniamo sull'entrata rapida in un gioco rapido, per produrre un tiro voluto e non il tiro concesso (P7-P8 – esempio tiro da 3 rapido per la guardia tiratrice)



Infine vi porto un esempio di rimessa fondo speciale, dove ritengo fondamentale il concetto che voglio alla base di quello che produco: il modo di allenare deve portare all'Autonomia decisionale dei giocatori in campo , affinché essi siano in grado di comunicare tra loro in maniera autosufficiente (fondamentale quando non ho time out).



La squadra, grazie all'allenamento, voglio che in ogni momento sappia cosa dover fare.
d. #11 Rimessa fondo standard ; d.#12 Rimessa fondo speciale.

TECNICA E TATTICA NELLE SITUAZIONI DI PICK&ROLL IN ATTACCO ED IN DIFESA

Relatore: Lele Molinari

Difesa Pick and Roll

Il gioco di pick and roll. La questione non è di quanto si usa ma di come si gioca il pick and roll. Purtroppo, secondo me, oggi, nella nostra lotta contro il tempo e nella mediocrità del contenuto tecnico dei nostri atleti, il pick and roll è lo strumento più facile per creare un vantaggio. Oggi ne vedo un abuso tra l'altro denotato dalla poca qualità. Il tema va affrontato ma non per ridurlo e vantarsi di giocare poco, ma il come gioco il pick and roll offensivamente. L'altro tema di risposta, sarà affrontare la difesa del pick and roll. Se avete percepito, nel nostro studiare video, giocare partite, conoscere avversari, cosa possiamo fare per dare strumenti ai giocatori?

Possiamo pensare di cambiare o aggiustare la difesa del pick and roll ogni partita?

Possiamo pensare di avere di partita in partita una scelta tattica diversa da applicare con efficacia? I nostri giocatori saranno in grado di farlo? Quando qualcosa non funziona, che strada intraprendo? Su cosa lavoro?

Il sunto diventa fare una scelta compatibile a tutto ciò che prevediamo di fare in difesa e pensare: in che misura lo aggiusto? In che misura persevero?

Questo succede anche nella banalità durante la partita.

Immaginiamo di giocare contro un giocatore di pick and roll molto ispirato ed efficace, cosa ci viene da pensare? Cambiamo difesa pick and roll, o la aggiustiamo in qualche dettaglio? Pensare di avere un piano b, in prima posizione, ed il piano a passa in seconda? Diventa il bello ed il brutto di dover affrontare la lettura.

A me non piace molto il tatticismo, cerco di avere una scelta difensiva usando delle regole, che cerco di scegliere con l'esperienza che ho, applicabili alla maggioranza delle situazioni. E lavoro per rendere queste scelte il più efficace possibile.

Alzandosi il livello avversari, magari la scelta fatta è congeniale ma non efficace, quindi bisogna pensare al piano b ed alla special defense. È giusto essere perseveranti, ma non bisogna diventare arroganti, perchè gli avversari sapranno comunque attaccare la nostra scelta.

Sapete che ci sono diversi tipi di difesa sul pick and roll, perchè faccio una scelta o l'altra? E soprattutto, oggi dal punto di vista organizzativo di squadra, le difese si combinano, per caratteristiche individuali, per scelta difensive diverse.

Tipi pick and roll:

- statico (ad entrare, ad uscire) d.#1A-d.#1B
- dinamico (esempio: zipper + pick and roll) d. #1C



Che differenza c'è? Non dobbiamo pensare solo al pick and roll centrale, conta ciò che facciamo prima: dove faccio ricevere, se l'attacco è in raggio di tiro (e non lo è, faccio la stessa difesa prevista?) d.#2-d.#3-d.#4



X1 deve dare sempre il massimo ostacolo, fa muro, pressando la palla, perchè non voglio creare nessun tipo di disequilibrio, ed è un concetto che mi porterò avanti perchè in primis voglio enfatizzare il mio 1vs1 difensivo (d.#5)

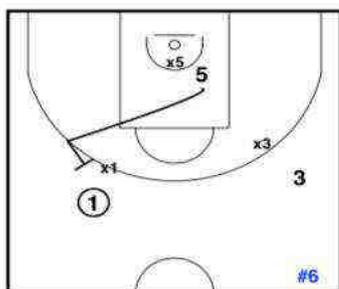


X1 : posizione muro

Se in attacco creano 5 miss match e li attaccano tutti e 5, posso essere in difficoltà ma posso motivare e mandare in missione chiunque: voglio 5 giocatori che reggono i miss match, riduco la partita a 5 1vs1, se ne vinciamo 3 su 5 vinciamo la partita.

Inoltre reggere i miss match mi fa ridurre le rotazioni, evitando i secondi tiri, in quanto più la difesa corre dietro all'attacco, più siamo in pericolo da questo punto di vista. Invece il miss match alza anche la responsabilità individuale sia sulla palla che sul lato debole; inoltre ogni volta che si entra in rotazione, un buon attaccante si sa infilare nella rotazione.

Le squadre che attaccano bene, cambiano angolo di blocco (d.#6)



X5 protegge sempre la mano di aiuto destra, dunque x1 potrà scivolare sotto. Un aggiustamento solo sulla **comunicazione**, mi consente di sistemare subito un paio di problemi.

Altra casistica, contro un 4 tiratore c'è spesso un aiuto aggressivo, e si dovrà difendere lo slip di 4 (d.#7) giocando sulla linea di passaggio. Se in difesa capisco prima, cerco di stare con lui, ma creo difficoltà ad X1 nella sua difesa 1vs1, dunque in caso di svantaggio estremo devo prevedere ed essere pronto un cambio difensivo.



X1 : posizione muro

X1 Muro + indirizo sul blocco
X5 Contenimento

Analizziamo il contenimento (d.#8), X1 gioca sulla spalla esterna. Quale sarà l' errore più comune? X5 viene portato fuori. Quali sono le intenzioni di ball handler se si allarga? Detto questo è importante stare in linea con il rollante.

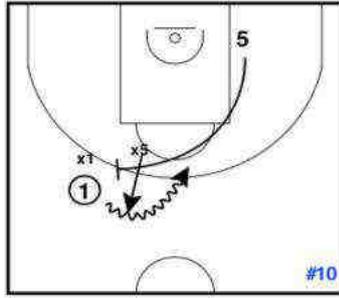


"INSIDE SWITCH"

Quando durante il contenimento l'attaccante riesce ad arrivare sulla linea di tiro libero, scatta l' "Inside switch", è necessario giocare contro la spalla di tiro, a muro sempre. Sul cambio x1 deve portare fuori dall'angolo del rimbalzo. (#9)

d. Finchè non attraversa linea tiro libero chi ha la responsabilità del tiro?

r. X1 ,resposabile dell'arresto e tiro. Su inside switch il primo compito di X1 è andare addosso al rollante, poi viene il resto; più X1 sarà bravo a spostarlo, più probabilità avrà di prendere rimbalzo.



X1 Muro + indirizzo sul blocco + passo sotto all'aiuto
X5 Show + recupero

Posso anche pensare di combinare le due difese : un Soft show mi permette di non perdere il contatto con bloccante, poi se il palleggiatore continua ad attaccarlo diventa drop

d. Conviene sul pick and roll statico fare squeeze?

r. Non ho interesse, io voglio aiutare il mio compagno. Spesso arbitri chiamano fallo.

d. Come usa le mani di chi difende la palla?

r. Con l'avambraccio sull'anca, poi provo contatto su spalla e se si allarga gli salto di nuovo davanti

Difese combinate

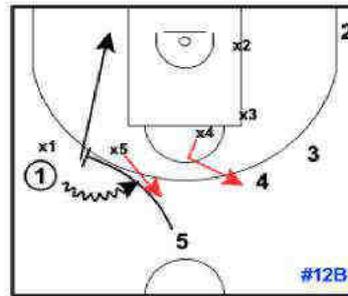
Il barcelona di Pascual buttava sul fondo , e x5 invece di arretrare gli saltava addosso, quindi sul secondo palleggio “mangiavano” la palla.(#11-#11B)



X2 Fondo
X5 Fondo + aggredisco palla al secondo palleggio
X4 Responsabilità roll

Questo per darvi l'idea di come alle difese canoniche si possano “mischiare” informazioni per creare incertezza.

Un'altra informazione che influisce nella mia organizzazione difensiva è: QUANDO e DOVE giocano pick and roll?



Pick and roll laterale in transione(d.#12): a parte ciò che si vuole fare come scelta di squadra, è sempre vincolante, cosa voglio fare sul difensore che sta sulla palla.

Se decidessimo di fare fondo? X1 deve saltare ma se X5 in situazione dinamica non riesce a difendere linea penetrazione? Allora , siccome non voglio creare sbilanciamento alla mia difesa- Questo pick and roll è giocato nei primi6”, e non vogliamo crearci problemi, iniziare a correre e muoverci, dare un vantaggio, quindi chi difende il bloccante fa una finta di aiuto, ma voglio lo stunt di X4 (aiuto della prima linea difensiva) d.#12B

Negli ultimi 3 anni, contro buoni giocatori di 1vs1, 5 che rolla, facciamo mettere la palla in mezzo , abbiamo X1-X5 su palla e rollante, X2 sbilanciato sotto al ferro e X3 in mezzo a 2 giocatori Il lavoro di X4 aperto sotto la linea della palla, ci permetterebbe di ridurre tutto. Lo sviluppo della prima linea di aiuto con lo Stunt su linea di penetrazione, e la tecnica di close out (X4) sono concetti di lavoro fondamentali. Tecnica di close out dopo stunt: la cosa più importante è l'angolo con cui affrontare la linea di penetrazione

Vi porto un altro esempio, l' Alba Berlino sceglieva il cambio “scrumble” (principi della run and jump).d. #13 – d.#13B

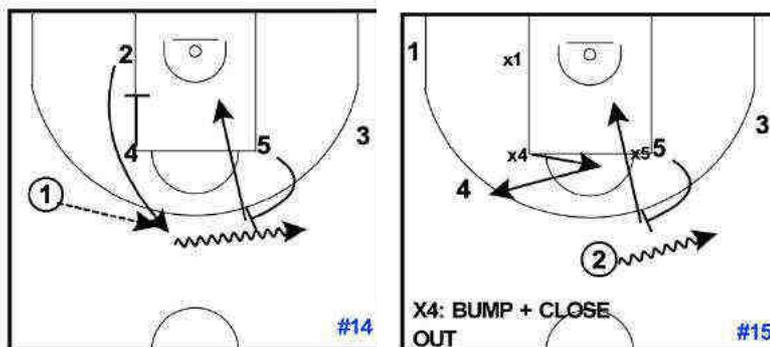


Un altro concetto, viene dallo studio delle squadre vincenti degli ultimi anni: per aprire lo spazio cercano o il T3 o il ferro, sempre meno i tiri dalla media; ciò implica che l'obiettivo difensivo diventa contestare il tiro da 3.

contesto tiro da 3- spingo dentro- congestione

Analizziamo il gioco di zipper e pick and roll. La scelta della disposizione offensiva sarà orientata ad avere aiuti da uomini più deboli. Se l'attacco ha un non tiratore quasi sempre lo dispone in visione alla penetrazione (fermo restando che questo concetto non è sempre valido, in quanto ci sono le opzioni per i tiratori).

Può succedere una situazione, ma non sempre si può fare lo stesso. Tornando indietro, quando l'attacco si predispone per avere certi tipi di aiuto, bisogna aggredire la palla, pensare di passare sotto al primo pick, e repick, così cambiano la formula e la spaziatura. Per strategia molti allenatori scelgono di passare sotto, talvolta rischiano ma non si preoccupano, fanno il bilancio alla fine.

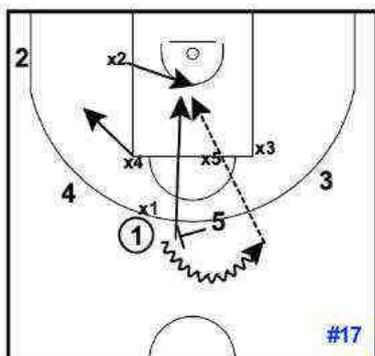


Il Roll di 5 vuole coinvolgere aiuto di X1 (d.#15), x5 si deve preoccupare di tenere il suo corpo sulla linea di penetrazione stando sotto la linea della palla, e X4 lavora sul bump.

Il posizionamento è sempre in funzione di ciò che faccio su palla (d.#16), difesa sul repick dopo un under.



Se l'angolo aiuta su roll, lavoreremo poi con "x move" sul lato debole (d.#17). X2 si muove mentre la palla vola, quindi se vede che il ball handler vuole passarla in angolo, fa solo piccolo bump e si prepara ad un close put più breve, mentre se la dà passa rollante, mentre la palla vola si fa trovare lì.



Quando parlavo delle situazioni difensive in termini di tempo e spazio, abbiamo visto un pick and roll in transizione e la difesa sul pick and roll centrale con 5. Nell'ordine, quando si parla di tempo ci sono quelli che vengono chiamati gli early Pick and roll (in transizione), dove la difesa cerca di non dare un vantaggio offensivo. Abbiamo analizzato "drag" con angolo vuoto. Il nodo focale è che in tutte le situazioni di pick and roll laterale con angolo vuoto, abbiamo 3 giocatori sul lato debole, e quando siamo in transizione l'attacco cerca di sfruttare il non esser schierati della difesa. Quindi se l'ultimo uomo sul lato debole non c'è, l'area è vuota, per questo in difesa non desideriamo dare grande vantaggio ed usiamo gli stunt.

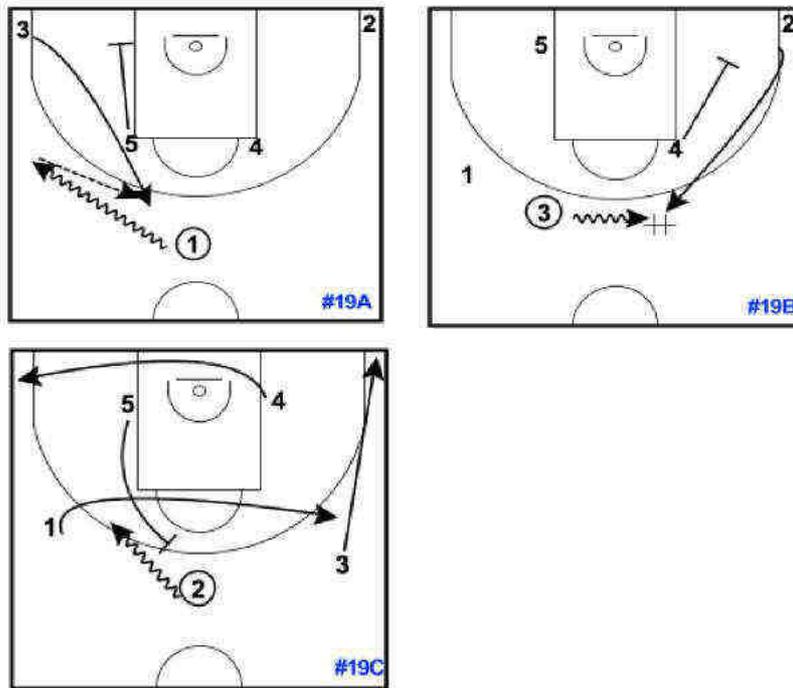
Poi ci sono i "late" pick and roll, giocati negli ultimi ultimi 10"-8", situazioni in cui si usa il cambio difensivo. Negli ultimi anni abbiamo visto molte squadre utilizzare i cambi a 3, che hanno come limite (per me importante) la perdita del contatto fisico: io credo nel cambio a 2 perchè permette di mantenere contatto.

I pick and roll con 4, hanno due chiavi di scelta: o consideri il lungo come 5, o lo consideri come tiratore, quindi cambi, scelta rafforzata dalla tendenza degli ultimi anni che ci dice che la capacità di andare in post basso del lungo ha una efficienza molto bassa.

Penso che oggi nella costruzione della squadra, se volete impatto difensivo, non potete non pensare ad una "switching defense" nel vostro bagaglio, quindi, soprattutto nella scelta di un lungo, o trovate, adeguate al livello, uno stoppatore della qualità di Tavares, oppure la mia scelta sarà sempre quella di avere giocatori in grado di cambiare tutto.

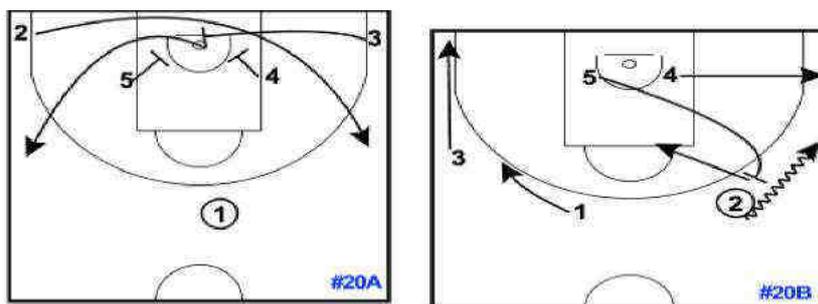
Attacco

Cosa fa l'attacco per creare disagio? Parte dall' Immaginare il posizionamento difensivo
Un obiettivo può essere rovesciare la difesa in movimento. (d.#19A-d.#19B-d.#19C)



In una situazione statica è già definito lato forte e lato debole, ma quando faccio attacchi come dei diagrammi 19, il movimento di uomini e palla non dà modo alla difesa di usare le proprie regole difensive. L'attacco deve avere suo ritmo e timing.

L' uso dello *short roll*, permette di elaborare passaggi corti ; l'attacco si pone il problema di mettere in difficoltà la difesa, perchè canonicamente punisce tutti gli aiuti. La cosa più difficile è difendere il passaggio allo short roll. (esempio di attacco d.#20A-d.#20B)



Non bisogna mischiare la capacità di lettura del palleggiatore con giocare in controllo. Lo strumento per mantenere il vantaggio è il passaggio. Dove passare la palla è decisivo. Contro lo show (d.#21) si lavora per accorciare il campo, contro il contenimento (d.#22) il vero passaggio importante è quello "dietro": più l'uomo farà rimpiazzo alto più sarà facile leggere.



ATTACCO ALLA DIFESA INDIVIDUALE, DALLA TRANSIZIONE AL GIOCO A META' CAMPO

Relatore: Lele Molinari

TRANSIZIONE

Come sappiamo, abbiamo due tipi di contropiede: il primario ed il secondario; il primo passo è distinguere quando e come giocare un primario e quando e come giocare un secondario organizzato. L'analisi di ciò nasce dall'osservazione di partite ad alto livello, dove per atletismo e stazza dei giocatori, gli spazi quando si gioca a metà campo diventano molto molto ridotti; infatti corpo e qualità fisiche permettono di coprire spazi che 15 anni fa non erano immaginabili. Dunque, pensando che il gioco a metà campo prevede oggi maggiori difficoltà, il gioco a tutto campo può diventare una fase molto più efficace ed importante. Poi ovviamente c'è il gioco a metà campo, lo schema che funzionerà, ma tutto ciò dipenderà sempre da come lo giocate, dal tempo, dall'interpretazione, dalla velocità, dallo spazio: ***sono concetti che rendono l'attacco efficace, non lo schema.***

Alzando la velocità del gioco avrete 2 vantaggi:

- miglioramento fondamentali in velocità;
- nel semplificare viene data priorità al concetto di gioco più che alla esecuzione (lo spacing nel concetto di gioco, dare palla al post, cambio lato, lettura p\l, elementi appartenenti ad ogni attacco). Chiedendo di eseguire con maggiore velocità nella semplicità di farlo bisogna semplificare l'uso dei fondamentali.

Alzare la velocità è il modo di intendere il ritmo della partita. Il mantra americano "Good to great" porta ad avere quell'extrapass che li rende differenti.

Sicuramente alzando la velocità ci esponiamo all' aumento del numero delle palle perse, ma allo stesso tempo aumenteremo il numero dei tiri, un fattore da non trascurare visto che giocando a metà campo e rallentando il ritmo del gioco si finisce per pensare ai tiri che possono finire con la violazione dei 24". Inoltre, alzare il ritmo, se allenandolo, saremo come squadra abituati a farlo, può portare a forzare i ritmi avversari e metterli in difficoltà, specialmente se a loro questa abitudine dovesse mancare o se non abbiano tecnica sufficiente a giocare quel tipo di basket.

Una soluzione a questo problema è l'averne, e l'allenare, una mentalità a giocare il contropiede secondario. La cosa a cui tengo, per questa fase del gioco, è la seguente:

fissare il **ritmo del gioco** (per gli americani **pace**): questo concetto è molto diverso dal camminare il campo in transizione. Se per controllare il ritmo della partita abbiamo situazioni d'attacco che impegnano la difesa per un certo numero di secondi, siamo sulla strada giusta. Ridurre il numero di possessi e costringere la squadra a giocare a metà campo per controllare il ritmo del gioco non ritengo sia una buona tattica.

L'idea è quella di avere semplicemente un **flusso d'attacco**: partendo dalla fase difensiva, su canestro subito si giocherà contropiede secondario con i due rimorchi, su rimbalzo conquistato contropiede primario. Conquistato il rimbalzo, i due giocatori che corrono sulle corsie laterali devono creare separazione con il palleggiatore, per portare in condizioni di profondità e di poter giocare il contropiede primario.

La prime idee del contropiede secondario sono invece l'utilizzo di tutta la lunghezza del campo, ma soprattutto l'aver tutti lo stesso ritmo, perché analizzando il rientro difensivo, i 5 difensori tenderanno a tornare all'interno della corsia centrale del campo, senza anticipare gli attaccanti. Tutto ciò sarà di enorme vantaggio nel momento in cui si sta avanzando con lo stesso ritmo, perché potremo avere più linee di passaggio aperte e quindi più situazioni da giocare. **Trasferire alla squadra il concetto di tempo è l'elemento chiave per giocare il contropiede secondario.**

Contropiede primario

Quello che ritengo fondamentale, per esperienza, è che più si vanno a rimescolare gli esercizi e meno sarete efficaci nell'esecuzione dello stesso: più facile sarà l'approccio e più sarà efficace.

Da dove nasce il contropiede? O da un rimbalzo difensivo, o da un intercetto, due aspetti che nascono da una buona difesa. Potete correre il primario per spettacolo, percentuali, emotività, tutto ciò implica una sola cosa: **lavorate in difesa!**

Il primo aspetto decisivo è il cosa facciamo nello spostarci verso la linea di metà campo: dunque **fondamentale il concetto di spazio**. Alleno l'essere pronto dopo rimbalzo a fare l'apertura. #1-#2



Voglio giocatori in grado di produrre contropiede primario, perciò anche un lungo può spingere la palla. Il fondamentale sarà alzare la testa, guardare cosa accade in campo, per cui questi modi di entrare nel contropiede "liberano" l'approccio al contropiede primario.

In particolare nel diagramma #2 vediamo anche come dividere il campo, allargarlo e correre dando profondità. Quando facciamo questi esercizi con squadre di professionisti, abbiamo l'abitudine di programmare questi lavori nel riscaldamento e spesso vediamo (e magari soprassediamo) passaggi strani. Vi porto l'esempio vissuto degli anni della Kinder del "triple" dove invece programmavamo esercizi di passaggio in quelle fasi e vi assicuro che chi sbagliava non passava inosservato: è nella tensione delle cose elementari che poi avevi l'esaltazione del talento. Penso che se riuscissimo a far capire l'importanza di tutto ciò ai nostri giocatori, ed essi facciano il tutto pensando sia mirato ad obiettivo finale, potremo avere picchi verso l'alto importanti.

Tornando all'argomento tecnico, dobbiamo far sì che si riconosca l'importanza del contropiede primario. Ho usato solo tre giocatori, ma credo che usarne di più sarebbe un grande traguardo. Nella metà campo offensiva concludo l'esercizio con una spaziatura sempre orientata al primario (#3).



#5 da rimbalzo

Concludiamo sul primario, ipotizzando 4 giocatori (#4): il rimbalzista deve sempre cercare il compagno più avanti, e diventa importante automatizzare la cooperazione. Non dobbiamo dimenticare mai di allenare i fondamentali, partendo dal rimbalzista, dal modo di fronteggiare e passare palla, alla ricezione in corsa degli esterni, ai rimpiazzi in corsa a tutto campo, fino a spingerci al palleggio del rimbalzista stesso.

Contropiede secondario

Oggi non è interessante avere play, guardia, ala piccola, ala grande e pivot, se vogliamo giocare un contropiede, primario o secondario che sia, occorre un interno che abbia una sua specificità, e quattro giocatori che nella nostra testa sono sia “perimeters”, in grado di palleggiare e correre indifferentemente. Quando parlo di contropiede secondario, la cosa più importante è il “flow”: l'obiettivo è attaccare prima che la difesa si vada a schierare.

Ad esempio ,dopo un tiro, la difesa occupa zona centrale del campo, e dobbiamo correre in 5, rispettando lo spacing,e dobbiamo occupare il campo nelle posizioni desiderate , per usare gli spazi al meglio e per esaltare le nostre caratteristiche individuali. Dando i ruoli inizio a specificare,ma per rendere più semplice il compito dell' attacco **devo aiutarlo ad occupare lo spazio**.

Il concetto base è occupare il campo ed avere la stessa velocità, quindi non sarà al 100%, ma dobbiamo sviluppare una abilità di corsa che ci permetta di leggere e reagire, un concetto che non sarà semplice da trasmettere.Un' altra domanda che sorge spontanea è questa: che differenza c'è tra primario e questa fase del secondario?

Ogni volta che la difesa ruba palla, ho una buona difesa che mi permette un passaggio di uscita rapida, la mia squadra deve sviluppare un primario.

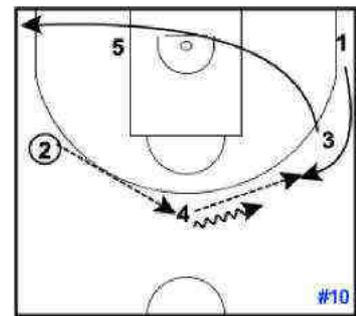
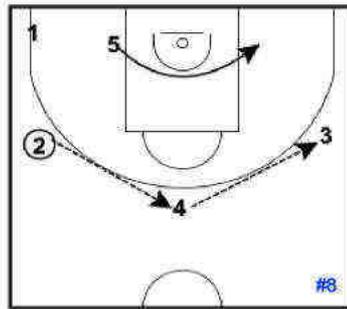
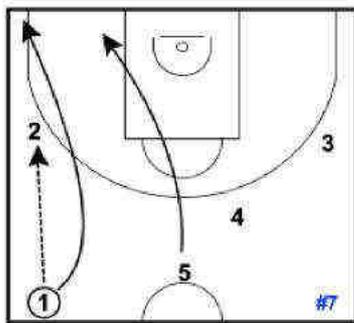
Possiamo avere un secondario o flow:

- in uscita dai tempi morti,o dopo i tiri liberi ;
- dopo aver subito canestro;
- se si decide preventivamente o fa parte della filosofia di gioco.

In tutto ciò manca il gioco di metà campo!

Altro aspetto è la comunicazione verbale: tutte le squadre che fanno secondario hanno comunicazione verbale rapida. (post #6-#6B ; swing #7-#8-#10; – quick –)

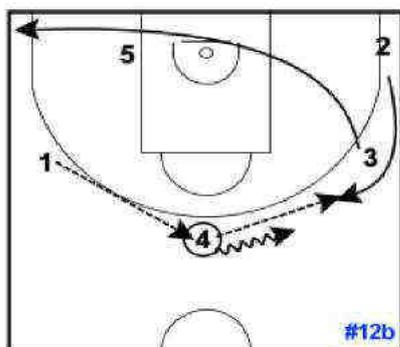




Poi c'è il concetto di drag (#11-#12a)



Dal drag poi sviluppiamo le letture del ribaltamento dove sono molto usati i dribble hand off dei lunghi sul ribaltamento (#12b) che innescano anche i backdoor.



Dunque siamo al concetto di motion, gioco in continuità di spazio dove i giocatori sapranno che ogni volta che la palla si troverà su un lato ed uscirà dal pick and roll ci sarà una opzione sul cambio di lato. Con tutto ciò si semplifica il concetto di ingresso nella transizione secondaria.

Così come il gioco di transizione, tutto deve essere guidato dai concetti di mettere palla nelle mani del miglior giocatore possibile, nel caso del gioco in transizione, nel minor tempo possibile.

Qualunque sia la situazione di gioco che viene utilizzata nel contropiede secondario deve avere dei concetti, stabiliti da noi all'inizio, coerenti in ogni movimento che vogliamo sia eseguito.

MATCH ANALYSIS

Relatore: Mario Fioretti

Parliamo di match analysis, ovvero la possibilità di collegare dei numeri a degli eventi tecnico-tattici. Prima di cominciare, è necessario porre il focus su ciò che possiamo considerare come la fortuna dell'essere allenatore, ovvero *come funziona una squadra*. Quali sono gli elementi per far funzionare una squadra?

-Scegliere le persone giuste;

-Scegliere le relazioni giuste tra staff e giocatori, creare giuste relazioni tra giocatori ed all'interno dello staff;

-Il lavoro sul campo. Questa è la base da cui partire per poter aggiungere strumenti preziosi come la match analysis. Quali sono gli obiettivi principali nel realizzare una buona match analysis?

-Creazione di un database: la raccolta di dati che possono essere riutilizzati sulla propria squadra o sui propri avversari, nel lungo termine è molto importante. Se devo eseguire un lavoro a marzo, quindi a metà stagione, avendo un database, posso ridurre notevolmente il tempo operativo. Il lavoro a monte per poter realizzare un database così completo necessita di operazioni di etichettaggio ed archiviazione, che portano però un grande vantaggio.

- Comunicazione con la squadra: la realizzazione di un lavoro di base fatto in maniera completa su se stessi e sugli avversari mi permette di avere in uscita uno scouting più produttivo.

Quali sono i passi da compiere per realizzare uno scouting?

1. **Recepimento statistiche individuali e di squadra:** queste sono di vario tipo, dalle più semplici alle più particolari;
2. **Acquisizione partite da esaminare:** generalmente da un server;
3. **Analisi 4 partite precedenti:** ci possono essere partite di particolare interesse in relazione a determinate caratteristiche del gioco degli avversari che voglio studiare, e che possono essere diverse dalle partite in oggetto. Nel caso di una partita di ritorno, o di un avversario contro cui ho giocato diverse volte, posso diminuire il numero di partite da analizzare, inserendo di contro le partite precedenti giocate dalla mia squadra contro quell'avversario.

La realizzazione di una video analisi deve seguire necessariamente un **modello di etichettaggio**, attraverso il quale posso archiviare le informazioni di cui necessito. Questo deve essere tarato sulla reale forza lavoro di cui dispongo. L'analisi della partita mi permette di strutturare una forma mentis che influenzerà la mia **visione** della pallacanestro. La **coerenza** di tutto ciò sta nell'aver il medesimo approccio ogni qual volta si guarda una partita.

L'Olimpia Milano usa come programma di etichettaggio **Darth Fish**: la forza lavoro che c'è dietro è importante, ed il modello di lavoro è univoco, in modo tale da poter avere la possibilità di raccogliere in maniera univoca le informazioni.

Com'è strutturato il pannello di etichettaggio:

- tasti che ci fanno entrare nell'attacco o nella difesa; - L'attacco prevede una suddivisione delle situazioni a **livello temporale**: contropiede, transizioni semi strutturate, giochi a metà campo, situazioni speciali (contro pressing, rimbalzo d'attacco, fallo antisportivo, tecnico..); - La situazione d'attacco bisogna capire poi come **evolve**: l'insieme delle specifiche d'attacco ci dice come finisce l'azione, che tipologia di tiro viene presa, da quale distanza, con che esito, chi ha preso il tiro, chi ha procurato il tiro; - **Commenti qualitativi**; - **Indicazioni pratiche** per il montaggio.

Analizzando azione per azione, per poter chiudere il tagging sarebbe opportuno decidere se l'azione in oggetto potrà essere di interesse futuro, e se quella azione è stata positiva o negativa per la squadra che stiamo analizzando. Da un punto di vista difensivo, invece: - selezioniamo la situazione di gioco contro cui sta difendendo il nostro avversario: se la situazione di gioco è simile a quelle che vengono utilizzate dalla mia squadra, sarà importante porre un focus su questa azione, possibile indicatore di ciò che gli avversari potrebbero o non fare contro di me;

- Viene selezionata la tipologia di **scelta difensiva fatta**. - Viene aggiunto un **commento qualitativo**, che descrive cosa è successo. Iterando il procedimento per ogni azione, creo un file da cui estrapolare successivamente delle informazioni. Il database per una partita sarà costituito da almeno 200 eventi: questi, esportati come un file .csv, vengono inseriti in un server che mi permette, insieme ai dati ricavati dalle altre partite, di ottenere la fotografia dell'avversario. Dal server è possibile ricavare i rendimenti dei singoli giocatori, ma anche delle situazioni giocate in attacco e delle scelte difensive. Riassumendo in punti, dopo aver etichettato la partita bisogna provvedere a:

- Estrarre il file CSV;

- Utilizzare il Server WEBPONT e procedere all'immissione del file; - Rielaborare ed Analizzare gli indici (**associare l'efficienza ad elementi tecnico-tattici**).

Il valore aggiunto della video analisi è la possibilità di fortificare con i numeri le sensazioni che ho guardando le partite. Non c'è nessun programma che ci può dare l'output che vogliamo: la possibilità invece di mettere insieme il proprio lavoro, che risponde esclusivamente alle proprie esigenze, e le informazioni che ci vengono fornite da altri strumenti (Synergy, Statistiche varie), permette di aumentare il valore e la specificità di ciò che stiamo studiando. A ciò possiamo poi aggiungere un altro concetto: non è importante capire solo ciò che fanno gli avversari, ma è altrettanto utile capire ciò che potrebbero fare. La condivisione di queste idee con lo staff permette di assumere decisioni particolari non basandosi esclusivamente su uno storico, ma proiettandosi verso le situazioni che gli avversari potrebbero giocare o le scelte che potrebbero fare.

La fase successiva consiste nel preparare una base per la reportistica:

- **Utilizzo del modulo di ricerca e degli indici:** prendo il modulo di ricerca, ovvero attraverso Darth Fish ho tutte le partite della squadra in analisi tagliate, e provvedo ad analizzare tutte le situazioni giocate dagli avversari;
- **Disegno e redazione della prima parte del report:** in questa fase si cominciano a disegnare tutti i giochi, che poi andranno al capo allenatore. Lo studio dei giochi degli avversari ci permetterà, in fase di riunione, di poter sostenere il confronto con lo staff ed il capo allenatore, evidenziando attraverso i dati quali sono realmente le situazioni più utilizzate e più pericolose. L'output di questa operazione sarà il playbook dei giochi: c'è una differenza tra quello consegnato allo staff e quello consegnato ai giocatori, in quanto il primo sarà molto più lungo e dettagliato di tutte le situazioni utilizzate dagli avversari;
- **Lingua inglese:** per le condizioni ambientali e strutturali del mondo della pallacanestro italiana, è fondamentale per la comunicazione tra staff e giocatori utilizzare esclusivamente la lingua inglese.

Successivamente si inizia a preparare una prima bozza del report, seguendo questi step:

1. Analisi degli indici, del playbook, e realizzazione della bozza **TEAM PICTURE**: questa sarà la fotografia iniziale di come gioca la squadra, che può variare rispetto a determinati fattori, come ad esempio l'avversario contro cui si gioca, la cadenza delle riunioni;
2. Preparazione delle note di squadra;
3. Preparazione dei **profili individuali** e bozza montaggi (INDICI WEBPONT - Utilizzo Synergy - evidenze statistiche - modulo ricerca).

Il forte upgrade che la società ha avuto a livello tecnologico, si è esteso anche alla pallacanestro: 10-15 anni fa il cartaceo aveva un'ottima valenza, adesso invece la sua rilevanza è molto diminuita. Il cartaceo, oggi, viene utilizzato solo per un dubbio dell'ultimo momento; se provassimo a fare una stima, soltanto 3 giocatori su 12 danno rilevanza ed utilizzano il cartaceo.

Com'è la struttura del playbook consegnato ai giocatori?

E' molto più stringato rispetto a quello che viene consegnato allo staff: vengono selezionate 5-6 situazioni, che vengono considerate le più importanti facendo una media tra: - chiamate più frequenti;

- efficienza; - Probabili chiamate che utilizzeranno in partita.

Com'è la struttura del report?

Nella prima pagina andiamo a riportare: - la **frequenza** con cui utilizzano determinate azioni di gioco, in termini percentuali. Un

numero non eccessivamente alto, ma evidenziato in rosso, sta ad indicare un particolare punto di forza degli avversari;

- **Punti di enfasi** dell'attacco avversario;
- 5-6 Concetti più importanti della **difesa**.

Nella seconda pagina andiamo invece a sviluppare le caratteristiche individuali dei giocatori, in base a quello che possa essere il probabile quintetto. Inseriamo: - alcune indicazioni sui punti di forza del giocatore; - Come vogliamo difendere contro quel giocatore;

- Statistiche dei giocatori (tiri tentati, percentuale tiro da tre punti, percentuale tiri liberi, rimbalzi offensivi).

Elaborata la bozza, ci sarà una riunione di staff: analizzato e modificato il report, si deciderà: la **struttura finale** definitiva del report ed il **piano partita**.

Parallelamente al piano partita, si procederà anche alla finalizzazione del materiale video, avendo come focus:

- la **coerenza** tra report e piano partita;
- la realizzazione definitiva del team picture, dei profili individuali e del game plan con i video.

SELF SCOUTING

Dopo aver giocato la partita, arriva probabilmente la parte più importante dell'analisi video: analizzare se stessi è doveroso per poter migliorare e soprattutto capire cosa ha funzionato e non ha funzionato. Nel lungo periodo invece è possibile andare a monitorare cosa ha prodotto la squadra per poter prendere decisioni in merito a problemi che possono verificarsi.

Quali sono, quindi, gli obiettivi del self scouting? - Importanza della verifica e comparazione per valutazione della singola prestazione

(individuale-squadra); - Creazione di un database.

Al termine della partita ci viene fornito il file attraverso dvd o memoria esterna; può capitare però che Synergy, alla fine della partita, abbia già caricato la partita. E' ovvio che tagliare la partita appena giocata prevederà un modello di etichettaggio completamente diverso da quello utilizzato per prepararla. Quali sono le maggiori differenze?

A seconda dell'avversario, verrà caricata una cartella con i giochi per poter etichettare tutte le clip difensive;

- Le specifiche difensive avranno il nome utilizzato dalla nostra squadra;
- Per l'attacco i tag saranno dati dai nomi dei nostri giochi;
- Viene aggiornato progressivamente il punteggio: questo viene fatto per poter avere più facilità nel recuperare le informazioni richieste.

Ad etichettaggio completato, attraverso il modulo di ricerca ed i commenti inseriti, si andranno ad estrapolare le situazioni di interesse. Gli step successivi sono gli stessi di quelli seguiti in fase di preparazione:

-**Creazione di indici** (server Webpont);

- **Creazione** di una bozza dei montaggi di squadra e/o individuali.;

-**Riunione Staff**: visione delle bozze, inserimento di eventuali nuovi capitoli, finalizzazione dei montaggi.

VIDEO EDITING

Relatore: Mario Fioretti

La tecnologia, negli anni, è cambiata in maniera mostruosa: la diretta conseguenza non è per forza un miglioramento del prodotto che realizziamo. Far meglio una cosa dipende soprattutto dallo studio che facciamo su noi stessi e dalla domanda che ci poniamo:

come faccio a fare meglio?

In determinate condizioni di lavoro, poi, lo staff è l'arma in più: nel nostro caso, la possibilità di avere due video analisti permette di sviluppare lo studio dell'avversario e il self scouting in maniera precisa ed accurata. Ovviamente tale situazione non può essere presente dovunque: alla base di qualunque contesto, però, dovrà esserci sempre la necessità di voler realizzare il miglior prodotto possibile sfruttando a pieno le risorse a disposizione.

Il terzo aspetto da tener presente, soprattutto per squadre di alto livello, è il calendario delle partite: per le squadre che giocano campionato e coppa europea, quindi un elevatissimo numero di partite con anche 4 partite in una settimana, il video rappresenta la forma principale di allenamento.

Perché è così importante il video?

Secondo la formula:

SENTO=DIMENTICO - VEDO=RICORDO – FACCIO=IMPARO

La progressione dal sentire al vedere, che ha cambiato notevolmente la formula del fare le riunioni, ha permesso di migliorare l'apprendimento e il transfert nel campo.

L'oggettivare ciò che si vuole far passare alla squadra tramite l'utilizzo del video è di notevole importanza.

Quali sono i vantaggi? - Prendere coscienza; - Chiarire situazioni incerte.

Quando viene inserito il video?

- Allenamenti (individuali-squadra);
- Preparazione partita (scouting avversari);
- Analisi post partita (self scouting);
- Nuova stagione, nuovi giocatori.

ALLENAMENTI INDIVIDUALI

- Importazione video in diretta; - Visione alternata al lavoro (gesto da correggere).

ALLENAMENTO DI SQUADRA

- **Fase di preparazione:** nel caso dell'Olimpia abbiamo sempre filmato tutti gli allenamenti nella fase di precampionato per poter elaborare qualcosa che servisse sia per la squadra che per il singolo giocatore, nel caso della Nazionale invece, avendo due mesi soltanto per lavorare insieme, ogni lavoro deve essere archiviato per poterci lavorare sempre ed ottenere il massimo possibile.

- **Creazione montaggi individuali e di squadra;**

- **Nuovo sistema dalla stagione 2018/2019:** sistema di riprese con visione in diretta e sistema di monitoraggio a livello fisico con l'utilizzo del GPS.

STRUTTURA DELLA RIUNIONE

Si interviene sul gesto e non sulla persona

Se a livello disciplinare è giusto che trattiamo tutti i giocatori allo stesso modo, a livello motivazionale non possiamo farlo: capire le modalità con cui agire sul miglioramento del giocatore, soprattutto a livello mentale, è la base del nostro lavoro. Prendendo ad esempio i video degli Scouting avversari, quali sono le idee?

1. Utilizzo del video per miglioramento tecnico-tattico **difensivo**;
2. Utilizzo del video per miglioramento tecnico-tattico **offensivo**;
3. Utilizzo del video per miglioramento tecnico-tattico riguardante le **conversioni**. ...e le caratteristiche del materiale video?
 - **Durata limitata**: incisività dovuta alla grande mole di lavoro;
 - **Flessibilità**: ogni Scouting è diverso, ogni avversario è diverso e probabilmente la mia squadra sarà diversa giornata dopo giornata.

CREAZIONE DEL TEAM PICTURE

Sebbene la scaletta dei video può essere diversa, l'ossatura del video generalmente è la stessa, la base su cui lavorare è collaudata secondo questi step:

1. Utilizzo risultanze riunione staff (coerenza);
2. Utilizzo WEBPONT;
3. Utilizzo modulo di ricerca;
4. Eventuali clips partite precedenti;
5. Utilizzo modulo d'analisi: inserimento titoli + effetti (Inglese);
6. Ordine clips, struttura montaggio.

CREAZIONE DEI PROFILI INDIVIDUALI

L'aggiunta rispetto al caso precedente è l'utilizzo di Synergy:

1. Coerenza con profili cartacei;
2. Utilizzo WEBPONT e **Synergy**;
3. Utilizzo modulo di ricerca;
4. Eventuali clips partite precedenti;
5. Utilizzo modulo d'analisi: inserimento titoli + effetti (Inglese);
6. Ordine clips, struttura montaggio.

Nel creare una successione di clip, devo avere in mente cosa "vendere" ai giocatori, quale messaggio trasferire loro. Fatto questo, di staff si deciderà come strutturare la riunione. Rispetto alla **tempistica**, faremo riunioni:

- Precedenti agli allenamenti; - Durante agli allenamenti;
- Precedenti-successivi agli altri momenti di squadra: prima di partire per una trasferta in giornata, prima dello snack in trasferta, ecc...

A volte, dato l'elevato numero di partite da giocare ed il poco tempo a disposizione, le riunioni video riguardanti le caratteristiche individuali degli avversari possono essere sviluppate a gruppi, o per ruoli, o per particolari accoppiamenti. Un aspetto importante, che segue il concetto della coerenza, è la capacità dello staff tecnico, e nello specifico

di chi sta parlando durante la riunione, di parlare di ciò che è presente a video in quel momento, e non di argomenti non presenti o disconnessi con il discorso verbale. Questo infatti può creare confusione e non dare certezza delle idee che vengono portate avanti.

Rispetto invece alle **modalità** di presentazione della riunione: - La lingua e la terminologia sono univoche per tutti; - C'è una presentazione del capo allenatore + esposizione degli assistenti; - Esposizione diretta degli assistenti con interventi del capo allenatore.

Dopo aver preparato il report, si prepara il piano partita: spesso si decide di ripassare a video solo una parte del game plan, nel momento in cui ci si accorge di aver speso già abbastanza tempo in campo per sviluppare l'altra parte. Com'è strutturato il video? - Utilizzo risultanze della riunione di staff (**coerenza**);

- Utilizzo clips di altre squadre (che hanno scelto simili alle nostre presenti nel piano partita);
- Utilizzo clips delle nostre precedenti partite.

SELF SCOUTING

Questa è probabilmente la parte più importante. Com'è strutturata?

- Verifica e comparazione per la valutazione della singola prestazione (sia individuale che di squadra);
- Creazione di un database video (sia individuale che di squadra), di utilizzo per l'intero club, qualunque sia l'esigenza. Questi sono invece gli step per la creazione della bozza montaggi di squadra ed individuali: - Utilizzo indici per valutazione prestazione; - Utilizzo modulo di ricerca (analisi qualitativa-commenti); - Utilizzo modulo d'analisi; - Inserimento titoli ed effetti (Inglese). La realizzazione di questo video prevede una maggiore influenza e coinvolgimento del capo allenatore (9 volte su 10 le riunioni sono gestite dal capo allenatore), sin dalla fine della partita. Nel momento in cui si arriva alla riunione di staff, si provvederà a:

1. Visione bozza montaggi;
2. Inserimento di eventuali nuovi capitoli (o eliminazione);
3. Finalizzazione montaggi.

Rispetto alla **tempistica**, faremo riunioni di squadra:

- Precedenti agli allenamenti (indipendenti);
- Durante gli allenamenti (indipendenti);
- Inserite in un successivo scouting avversari.

Rispetto alla **tempistica**, faremo riunioni di individuali:

- Precedenti-successive agli allenamenti (assistenti-capo allenatore);
- In situazioni più informali, cambiando il contesto per far capire la rilevanza della riunione.

NUOVA STAGIONE

Per ogni inizio stagione, verranno realizzati video:

- Di ***inizio attività***;
- Per facilitare l'apprendimento delle regole difensive ed offensive di squadra.

NUOVI GIOCATORI

Realizzeremo per i nuovi giocatori: - **Video playbook**; - **Regole difensive**.

La base per costruire una squadra è data da questi capisaldi:

- Scelta dei giocatori; - Relazioni interpersonali; - Lavoro sul campo.

L'utilizzo del video può incidere sul nostro lavoro, ma se manca uno di questi punti crolla tutto il sistema.

PROGRAMMAZIONE DEL LAVORO SETTIMANALE

Relatore: Maurizio Buscaglia

Chi è l' Allenatore? E' un tecnico specializzato che segue e dirige allenamento di una squadra (di cestisti nel nostro caso)

In questi ultimi anni la carriera degli allenatori di basket è segnata da due strade: quella per cui nasci vivi e alleni in un club di alto livello, e quelle in cui non ci sei passato; nelle prime, vivi situazioni che ti hanno portato a sentire nei corridoi le storie e l'aria del club di alto livello, e grazie a quella strada cresci con quella idea oppure capisci presto che in un lavoro difficile come il nostro, in cui vuoi il lavoro in palestra al primo posto, senza fare public relations o altre cose extra, ma bisogna lavorare su se stessi, e se lo si riesce a fare lo si fa con collaboratori, staff, giocatori e pian piano si instaura una relazione con i giocatori. Quando inizi a lavorare , dalla gavetta, fai amicizia con il custode perchè non chiuda prima: un piccolo esempio che ci fa capire il tipo di atteggiamento che bisogna avere con le persone, e ciò dipenderà da dove alleni, dall' età, dall' area geografica. I coaches sono una squadra e condividono , scambiano tante informazioni, guardano gli altri. Confrontandosi ci si chiede che settimana si ha , ed il modo di migliorare è guardare gli altri : studiate chi sono, beccate gente diversa, ed andate a vedere allenatori scrivendo, prendendo appunti. Bisogna riuscire a trovare ciò che serve ai giocatori e bisogna vincere: solo così si può emergere.

Certo è difficile avere un ciclo di programmazione quando dopo 3 partite ci sono scorciatoie, cambi di giocatori... ma la vera differenza la fa il lavoro in palestra, il resto sono chiacchiere, ed a prescindere dal livello ,la soddisfazione della vittoria è sempre la stessa. Ritengo il controllo delle persone motivo di insicurezza, ci vuole capacità di scelta, di confronto. L'allenatore poi ci mette del suo con la sintesi , e ci mette la faccia e proteggere persone.

Quando programmate va programmato anche il rapporto con lo staff, e quando tu allenatore decidi , devi saperlo fare. Se volete investire su voi stessi, studiate “chi sono io, come scelgo, quando vado in crisi, quando sono sereno”.

Un'altra componente importante è avere il modello di lavoro, anche perchè quando analizzi una partita o prepari quella nuova devi sapere vedere il tuo modello ed avere anche la capacità di metterlo in discussione.

Un'altra cosa importante che riguarda la programmazione è sapere chi sono i giocatori, anche perchè non è sempre possibile sceglierseli tutti o avere chi si vuole: ci vuole la capacità di mettere insieme il personale, sapere chi si ha a disposizione, ed utilizzare quello che si ha e tirare fuori il meglio da chi si ha, provando a conoscerne il vissuto, capendo chi è stato abituato e chi no ad un determinato percorso o lavoro.

Se noi allenatori non siamo in grado di sviluppare questo concetto, non va bene, ed anche chi ci circonda deve conoscerci: servono rapporti in cui si possa essere liberi di imparare, perchè i giocatori cambiano, e cambia la cultura.

“Quando produco una programmazione, non può prescindere dai muri costruiti intorno”

Non alleno pensando domani mi mandano via, ma per costruire. La programmazione annuale è formare un proprio modello, quindi se eredito una squadra , studio che tipo di squadra eredito o se posso costruire da zero, come costruirla.

I giocatori devono avere relazioni che permettano in settimana di allenare bene ,e quando alleni bene tagli cose inutili e pensi solo a lavorare sulla pallacanestro. Questo tipo di occhio e relazione, non solo tecnico , fisico, ci aiuta ad essere modello per noi stessi, per come giochiamo e stiamo in campo.

Allenarsi è fatica, bisogna fare fatica, e fare meglio un giorno più dell'altro: se lo facciamo dall' inizio eviteremo il meccanismo di azione reazione che poi si innesca in tante situazioni , con scenate o colpi di scena dettati da da non aver programmato dall'inizio anche il percorso in allenamento.

Che tipo di squadra mi piace avere? L'allenatore deve sapere chi è lui ed il giocatore deve sapere chi è l' allenatore. Bisogna prendere una strada perchè poi i giocatori la riconoscano, bisogna impostare dall'inizio, essendo sempre pronti a lavorare, crando anche la coscienza di squadra del sapere poi idi cosa si è sbagliato di squadra.

Dunque ci sono diversi tipi di programmazioni, l'occhio tecnico tattico ci sta, ma per il basket che mi piace bisogna essere preparati e questo naturalmente influenza gli esercizi di pallacanestro, ci sono quelli condizionanti e quelli meno; c'è la programmazione della correzione, dopo un errore posso decidere di non correggere, per riosservare, tecnicamente ed anche relazionalmente.

Bisogna avere un modello ed avere una identità: se nella programmazione il martedì e mercoledì trovano un pezzetto di quello che si è analizzato è ottimo. Di pari passo è fondamentale avere in campo i riferimenti dell'identità: le cose faticose sono le più difficili, quando ci si passa palla e si difende insieme si vincono le partite.

Pensando all'identità su cui costruire la squadra vi dico le mie idee: penso che la difesa unisca e costruisca il gruppo, non voglio giocare gare ai 100 pts, non voglio subire punti in area. Si costruiscono le cose in base a quello che vuoi ottenere. Poi ribalto il concetto in attacco ,e condividere la palla ritengo sia sempre meglio.

Uno dei migliori esercizi al mondo per sviluppare questa attitudine? Giocare.

Uso del tempo in allenamento: ne ho di più tempo quandola squadra non è pronta fisicamente: all 'inizio non sarà mai facile vedere cosa non va, e se si vogliono sviluppare certe cose, ci vuole pazienza.

La programmazione è anche ciò che dici alle persone, noi spesso lavoriamo sugli errori, ma dobbiamo lavorare di più anche su quello che uno sa già fare, non lasciando passare la caratteristica: **i giocatori devono quotidianamente sentirsi esaltati.** Bisogna anche stare attenti a non togliere l' esaltazione che uno ha, e se non la si coltiva è come se la si andasse a togliere.

La programmazione giusta è anche quella quotidiana individuale: bisogna allenare anche la caratteristica che un giocatore sa far bene, anche la migliore.

Ci sono giocatori che sanno fare bene solo alcune cose, ma livello alto li si ingaggia per questo e questo incide nella costruzione della squadra , e lavorando in questa maniera anche i tuoi uomini si sentiranno speciali perchè sanno fare quella cosa e la devono garantire.

A cosa serve la programmazione ? Non è vero che programmando si tagliano le abilità, ma semplicemente si organizza un qualcosa ed aiuta a dare a tutti lo spazio. Ci possono essere decisioni che si prendono per programmare: da cose molto semplici, come le spaziature, agli attacchi speciali. Date incarichi ,e vi porterete dietro le cose come staff , e da allenatore entrerete nel ritmo e nei giocatori, senza paura di discutere su qualsiasi cosa (nella sede opportuna). Questa cosa quando programmi la devi mettere molto davanti, così hai un occhio che ti aiuta nel tecnico tattico e nel fisico: a noi servono persone che sappiano fare il mestiere e dargli importanza, 6 occhi vedono meglio di 4, 8 meglio di sei, e così via.

“Capire come un atleta deve essere atleta è fondamentale”

L' individualizzazione è la base di tutto, la capacità di lavorare nei singoli è molto importante sia nell' allenamento individuale sia in quello di squadra. Quindi poi si studia l'avversario, la preparazione della partita, in cui devi sentire che l'organizzazione del modello è principale. I giocatori devono riconoscere il modello, ed anche hi ci guarda, e poi ci sono le scelte della singola partita

Preparazione della partita (modello di lavoro squadra che gioca le coppe)

Poi c'è un altro punto interrogativo, la coppa cambia tutto.

Ritmi: Partita anticipata al sabato – domenica in palestra e differenzi il lavoro : abbiamo il giorno di recupero, il giorno di riposo non c'è. Ma la coppa esalta il modello. Giochiamo in allenamento solo 25' di basket, ma bisogna farli tosti, col gruppo consapevole di ciò; bisogna sfidarla come allenatori, ricordandoci che i nostri giocatori saranno i più bravi del mondo sempre.

Bisogna programmare e creare anche le condizioni: la capacità di allenarsi 25 min fa parte della programmazione, fare una scelta sul come si è come squadra, come modello, a dove vai a colpire o fermare. Io ho una traccia di base: in qualsiasi gioco di attacco il play fa qualcosa e passa la palla, e permette di dare identità al gruppo e permette alle settimane a fare copia incolla: la ripetitività può essere noiosa ma è importante, così come il lavorare anche sul richiamo di quello che si è fatto (es. contro quella determinata squadra, quel tipo di difesa, ecc) , perchè è un qualcosa che ritorna come modello di difesa o attacco della squadra, quando costruisco la situazione, dal campo al video, un flash lo metto sempre.

Il martedì quando divido i gruppi (di norma 3 gruppi), ognuno ha il suo lavoro specifico, tecnico: è una roba della squadra. Poi ci saranno le riflessioni e domande su quanto accaduto, e la sintesi di ciò può anche far cambiare programma.

Da head coach mi prendo sempre uno spazio da solo, mi vedo una partita per prendere il cuore degli avversari, tipo di feeling, guardarla libero, senza playbook e prima di confrontarmi: nella mia difficoltà trovo la difficoltà altrui. Se conosci l'avversario e lo studi prepari la linea della partita.

Voglio che tutto il lavoro di squadra, da fisico a medico, accada in palestra, insieme agli altri : non è scontato, ma mi piace che i ragazzi stiano insieme, che ci si veda, magari può esserci occasione di una chiacchierata in un giorno in cui il giocatore è tranquillo. Anche questa è programmazione e sono flash importanti in settimana. (es. un commento alla partita con serenità)

Tornando alla preparazione della partita, studio dell' avversario, ultime 4 gare.L'obiettivo è individuare il principio: squadre a cui serve post up, squadre a cui serve il perimetro. Bisogna riuscire a fermare il principio , e questo farà parte della programmazione settimanale.

Oggetto dello studio sono anche i tempi di gioco, quanto sia forte una squadra nei primi 10", dal 12" al 24": così decido se voglio rompere o meno il contropiede o accoppiarmi dopo, ritardare la loro partenza a metà campo, ma per fermare un principio utile ci lavoro. In seconda battuta, studio lo spazio: prediligono l' area ,il perimetro,ed in base a ciò penso a come ridurre il tutto ad 1vs1, in modo da individualizzare il lavoro contro il giocatore in grado di costruirsi il tiro, e da qui programmo la difesa di squadra. Con le stesse modalità studierò la difesa avversaria.

Faccio fatica a far fare esercizi di gioco con la scelta difensiva degli altri se non sono le mie, perchè devo chiedere ai giocatori di fare cose diverse perciò preferisco farlo camminando con molta attenzione.E' importante sapere per essere pronti. Quando si gioca siamo noi e basta.

Nella preparazione della gara, sistema e giocatori, aggiungo sempre difesa usl palleggiatore e la difesa in anticipo. È una cosa che va sempre specificata. Molti giocatori hanno costruito le carriere sul movimento, e va tolto , bisogna sapere tutto. Queste cose fanno parte del lavoro che faccio nei primi giorni. 5V5 lo gioco sempre. Anzi non è male farlo durante; nn è semplice ad aprire il campo ed andare. Quando ci si avvicina alla partita nn è facile, aumento sempre i giocatori. La capacità di individualizzare il lavoro deve appartenere allo staff.

Sapere correggere l'errore fatto lo ritengo molto importante, e si sviluppa nel modo di essere dei giocatori in campo. Bisogna riuscire ad andare incontro allo sviluppo dei giocatori, ed organizzare in preaseason è fondamentale: le correzioni non sn facili, si può dire qualcosa di sbagliato, sbagliare il tempo, bloccare ritmo dell' allenamento, non trovare il tempo per farla volante.Quando programmate la settimana con esercizi, non sarebbe male programmare anche le correzioni: come correggo, quando correggo, quando lascio passare via qualcosa.

La correzione fa parte della relazione con i giocatori,de allo stesso tempo permette all'allenatore di mettersi in gioco; è un aspetto che 'ho sempre cercato molto, con tante fatiche, ma sono convinto che con il feeling giusto, i giocatori ti rimbalzano indietro le cose che sanno fare e la loro positività.

Giocando una volta a settimana bisogna avere l'equilibrio del togliersi la scimmia dalla spalla dopo una sconfitta e non esaltarsi eccessivamente nelle vittorie: questo equilibrio aiuta una squadra a vincere di più il relazione al proprio livello.

Nelle regole della programmazione, ci sono anche quelle relazionali: nel momento in cui parlate con i vostri giocatori ricordate che un buon capo può far sentire un gigante un uomo importante, mentre un capo cattivo può far perdere le situazioni. La capacità di modellare, la precisione nel dare obiettivi e la capacità di darli, l'autonomia e la fiducia in se stessi sono valori aggiunti, aiutano alla costruzione dell'obiettivo, anche settimanale, ponendo obiettivi vicini e raggiungibili.

La partita è veramente la verifica. Bello quando dico: abbiamo fatto tutto, dobbiamo solo giocare!

Il giocatore di oggi ha bisogno emotivamente di sostegno, è importante parlare con tutti in campo.

Dialogo è il modo in cui allenare.

In ultimo, ma non per importanza, bisogna programmare anche il rapporto con gli arbitri, ci deve essere capacità di sapere che quello può essere fallo, di accettarlo, e resettarlo perchè poi c'è un'altra azione: l'abitudine porta in secondo piano l'alibi.

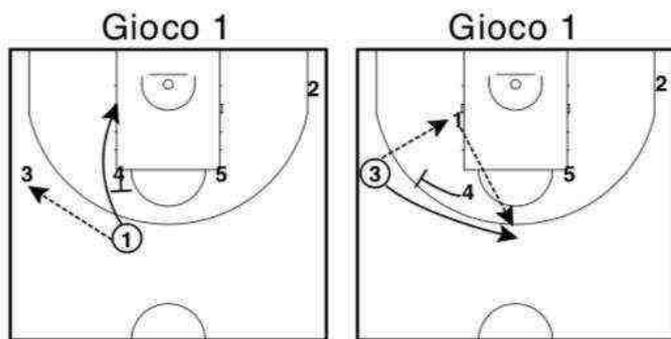
IL POST BASSO: ATTACCO E DIFESA

Relatore: Maurizio Buscaglia

Attacco

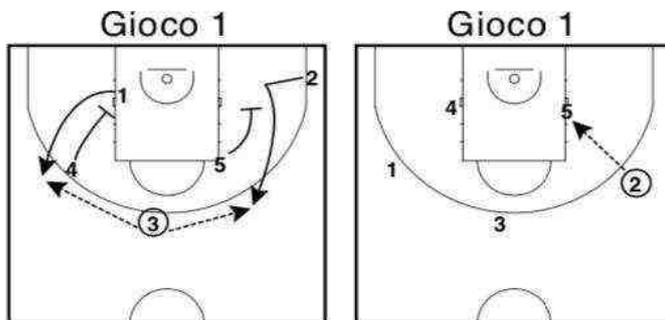
Il concetto offensivo che trattiamo riguarda il giocare con il post inteso come posizione del post e non per forza con un centro di stazza. E' una posizione che voglio usare non soltanto per chiudere un attacco o per finire, per giocare la palla, spingendo la difesa verso la riga di fondo e poi creare situazioni di pick and roll o di uscite, per far chiudere e riparare la difesa. Nel caso specifico sono le uscite (d.#1), cioè il fatto che un esterno riceva palla in post basso come inizio del gioco per poi sviluppare una serie di uscite partendo dal fatto che lui tocchi la palla in post basso. È ovvio che è previsto anche l'uso del post basso per finire.

Naturalmente avremo sempre situazioni specifiche di giochi, sia per finire sia intendendo l'uso del post basso come ultima opzione di un attacco che non riesce a concludersi, (esempio stagger, uscite).



d.#1a

d.#1b

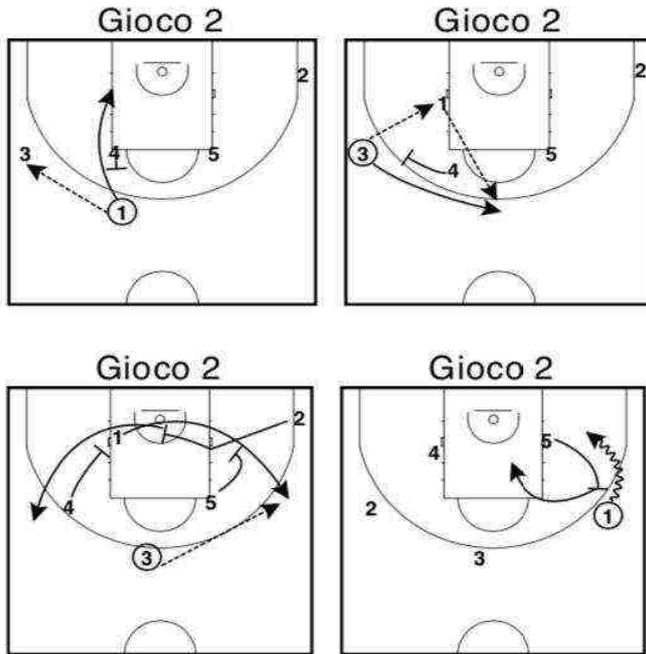


d.#1c

d.#1d

Nel nostro caso vogliamo partire dal post basso sia per andare a chiudere nel post basso, come esempio d.#2 sia per organizzare dalla "ball in" organizzo uscite, stagger, situazioni di blocca il bloccante, per avere una difesa che rincorre.

Inoltre ritengo il post basso un modo per esaltare buoni passatori, specialisti nel tiro da fuori sia che grazie al post trovano una seconda dimensione.



Per quanto riguarda l'uso dei lunghi, e quindi la capacità della squadra di fare movimento, l'uso del triangolo del post basso, il post alto che ci permette alto basso, e tagli con ball in. Come seconda opzione possiamo anche decidere muovere i giocatori in maniera specifica, a prescindere da dove partano quando la palla va in post basso, corrono in automatico nelle posizioni che abbiamo concordato confortevoli. Stesso discorso per i tagli, che possiamo sempre prevedere dal lato debole, o anche con un tagliante fisso, anche se possono cambiare le zone da cui esso taglia.



d.#3a



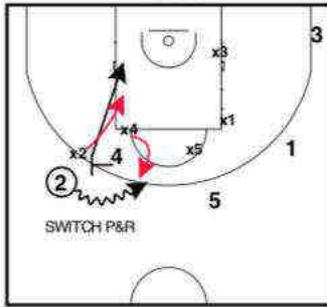
d.#3b



d.#3b

Difesa

La prima difesa del post basso, è una difesa individuale, aiutata da fortissima pressione su palla che permette ai lunghi di difendere in post basso, di concedere ricezioni fatte fuori posizione: post alto, mezzo angolo, tiro libero, posizioni dove l'attacco fatica a prendere palla. Per capire come ruotare, partiamo da un esempio di cambio sul pick laterale, enfatizzando che sia l'unica volta in cui si difende in post basso davanti, miss match (d.#4a-#4b) Creare le condizioni di un raddoppio con piccole regole, no centro, spingo fortissimo su riga di fondo.



d.#4a



d.#4b

Se difensore è un lungo si può ruotare. Se qualsiasi altro uomo allora è il 5 che dalla sua posizione scende immediatamente (d.#5a-#5b)



d.#5a



d.#5b

Seconda ipotesi, molto richiosa, sarà un raddoppio dal lato del passatore, mentre la palla vola correre subito a raddoppiare, e dalla punta anticipo la prima linea di passaggio. (d.#6)



d.#6

Sviluppo e gestione dei giovani giocatori all'interno della stagione sportiva di un a squadra senior

Relatore: Paolo Moretti

Il ruolo dell'allenatore credo sia importante e centrale (nonostante i tempi che cambiano e le situazioni poco solide in alcuni aspetti). In questa lezione ci sono spunti di riflessione partendo dal racconto di una stagione sportiva, 2014\2015 in cui al secondo anno in A1 ,con non tanti soldi e necessità di investire nelle giovanili. Ciò imponeva che i ragazzi fossero coinvolti in prima squadra. Non dovevamo solo pensare alle prospettive, sapendo che non andavano in campo la domenica, ma reclutare ragazzi che potessero sostenere allenamenti e tenerne alto il livello ed impiegare i soldi anche del budget della prima squadra per prendere dei ragazzi che potessero sostenere prima squadra, avere margine di crescita e rinforzare le giovanili . Non potevamo fare reclutamento top,dunque abbiamo ricercato ragazzi che avessero qualità all'interno del nostro range di mercato. Da questa premessa nasceva la necessita di creare una struttura che avesse al centro l'atleta , con priorità di sviluppo individuale tecnico fisico e caratteriale.

Se parlate con gli allenatori slavi, nessuno di loro vi racconta i titoli giovanili vinti, vi racconteranno, con orgoglio, di chi hanno allenato.

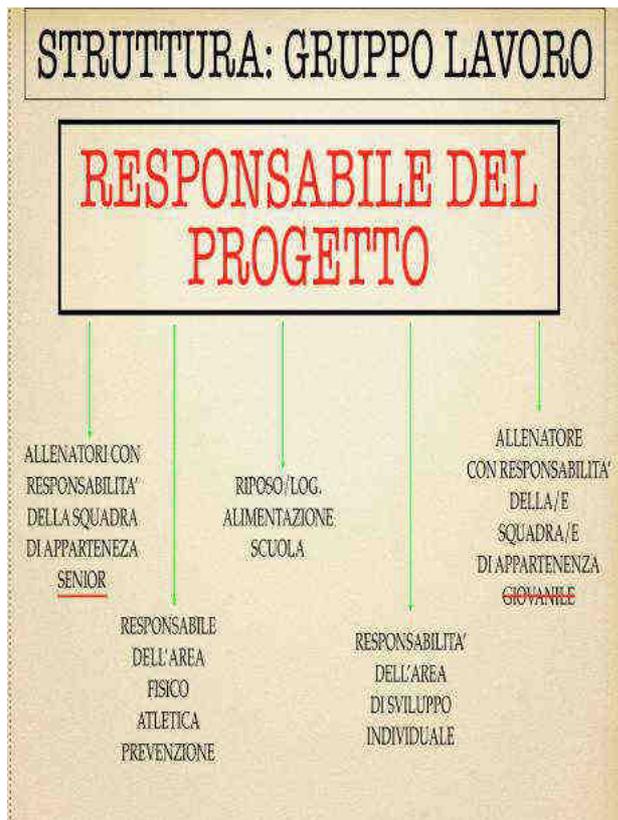
L'atleta al centro ,con l'obiettivo di svilupparlo.

LO STAFF:

Paolo Moretti (head coach) - Fabio Bonghi - Gianluca Mazzoncini - Marcello Billeri
Luca Civinini

GLI ATLETI :

Davide Moretti(u17-u19-A)–Luca Severini, Martino Mastellari, Tommaso Bianchi(u19-A)



- VALUTAZIONE DELLO STATO DELL'ATLETA ALL'INIZIO DEL PROCESSO
- PROGRAMMA DI SVILUPPO CON OBIETTIVI A:
 - 1) MEDIO TERMINE: Entro la fine della stagione
 - 2) LUNGO TERMINE: Nel periodo (pluriennale) di durata della carriera giovanile
 - 3) STABILIRE LE PRIORITA'

GESTIONE SETTIMANA TIPO

VENERDI': Riunione per la programmazione della settimana di lavoro per ciascun atleta partendo dagli impegni fissi:

- SCUOLA
- PARTITE CON LA SQUADRA DI APPARTENENZA



- INSERENDO LE PRIORITA' STABILITE
- GESTIONE DEGLI IMPREVISTI



Luca Severini - U19/serie A

GIORNO	ORA	AVVING.	ORA	PERIODO
LUNEDI'		LAVORO INDIV. TECNICO (3)		PARTITA U.19 (5)
MARTEDI'		RIPOSO		SERIE A (3)
MERCOLEDI'		LAVORO ATLETICO (5)		PREVENZIONE (1) SERIE A (3)
GIOVEDI'		RIPOSO		LAVORO TECNICO INDIV. (1) SERIE A (5)
VENERDI'		LAVORO ATLETICO (5)		SERIE A (3) U.19 (3)
SABATO		LAVORO TECNICO INDIV. (1) SERIE A (2)		U.19 (3) / RIPOSO
DOMENICA		SERIE A (1)		Partita (1)

SCALA DI VALORE IMPEGNO FISICO

- 1 BASSO
- 2 MEDIO
- 3 MEDIO ALTO
- 4 ALTO
- 5 MASSIMALE

STAGIONE SPORTIVA DI UN GRUPPO GIOVANILE

- 1/09 - 15/10 PRESTAGIONE
- 15/10 - 30/06 STAGIONE AGONISTICA
- 1/07 - 31/08 PERIODO ESTIVO

STAGIONE SPORTIVA DI UN GRUPPO SENIOR

- 15/08 - 01/10 PRESTAGIONE
- 01/10 - 31/05 STAGIONE AGONISTICA
- 01/06 - 15/08 PERIODO ESTIVO

STAGIONE SPORTIVA N.C.A.A.

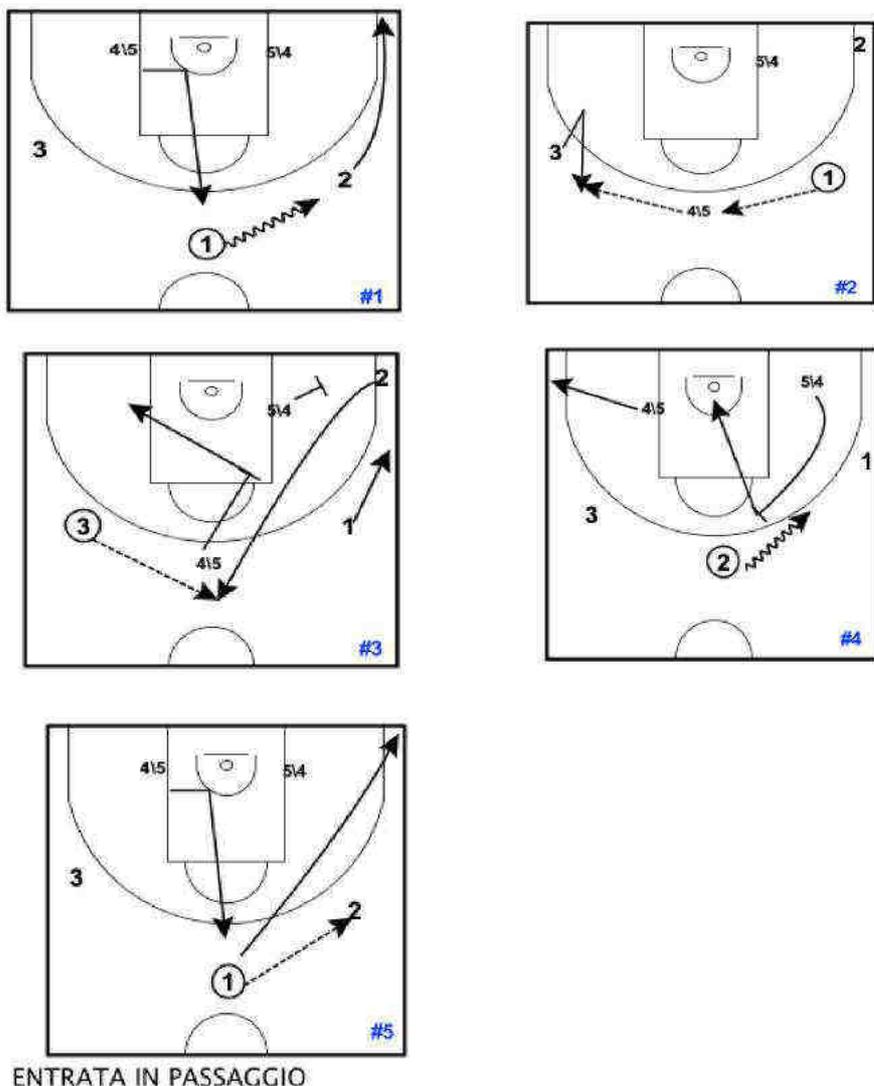
- 25/08 INIZIO ANNO ACCADEMICO/SPORTIVO
 - 25/08 - 30/09 LAVORO INDIVIDUALE FISICO/TECNICO
(max. 3 all. di squadra da 45 min. ciascuno)
 - 01/10 - 15/11 PRESTAGIONE
 - 15/11 - 31/03 STAGIONE AGONISTICA (30/40 PARTITE)
 - 01/04 - 15/05 POST SEASON - LAVORO INDIVIDUALE
 - 15/05 - 05/06 SPRING BREAK
 - 05/06 - 05/08 SUMMER 1/2 INIZIO LAVORO NUOVA SQUADRA
 - 05/08 - 25/08 SUMMER BREAK
- FINE ANNO ACCADEMICO**

Set up e sviluppo di un gioco offensivo universale

Relatore: Paolo Moretti

Negli anni di Pistoia abbiamo sempre cercato di mantenere un nucleo di giocatori che vivessero la continuità del progetto. Insieme a loro, nel mio sistema ho sempre inserito questo gioco offensivo universale, in cui sviluppare tutte le letture in base a tutte le difese possibili. Naturalmente con un nucleo di giocatori che negli anni conoscevano il sistema, anche inserire i nuovi era più semplice ed era la base per poi sviluppare tante situazioni.

Il set up scelto mi da 4 linee di passaggio, con un Interno su lato debole per ribaltare, ed un interno lato forte per ricevere palla in post. (#1-#2-#3-#4-#5)



In questa traccia iniziale, sappiamo che l'uomo in angolo sarà il nostro attaccante di pick and roll (o sarà l'uomo marcato dal difensore che vogliamo attaccare). Sul pick and roll finale sceglieremo in base alle caratteristiche dei nostri lunghi: il 5 senza tiro rolla, il 4 tiratore può fare pop.

Sviluppo anche situazioni di post up (#6-#7)



OPZIONE POST UP ESTERNO



OPZIONE POST UP INTERNO

Un'altra opzione , dopo lo stagger , può essere quella di entrare in una doppia uscita per il nostro playmaker (#8-#9)



#8



#9

OPZIONE DOPPIA USCITA

Contro difesa che propone cambi sistematici (#10), dove possiamo attaccarli? Innanzitutto dopo i cambi è importantissimo ricevere subito, e la mia richiesta è di passare sempre la palla sul lato con due giocatori, perchè ritengo ci siano linee di passaggio più semplici (#11)



#10

VS CAMBIO SISTEMATICO



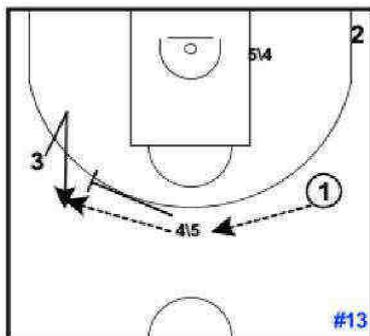
#11

SEMPRE PASSAGGIO SUL LATO CON 2 GIOCATORI

Se la scelta è di attaccare il miss match esterno, mentre attacco 1vs1 chiedo al giocatore interno di fare qualcosa (flare screen #12; spacing per mantenere il vantaggio a rimbalzo).



ATTACCO MISS MATCH ESTERNO



P&R LATERALE

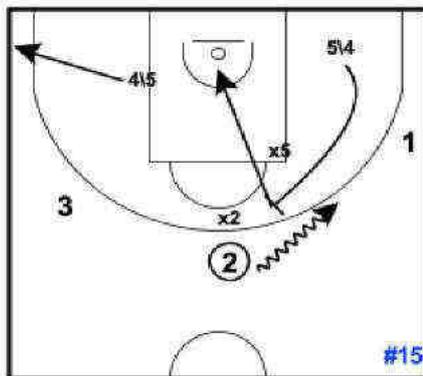
OPZIONE PICK AND ROLL LATERALE (#13-#14)



P&R LATERALE

LETTURE PICK AND ROLL CENTRALE (#15-#16)

Giochiamo o roll profondo (#15) o dopo il primo roll un secondo pick and roll (#16)



VS CONTENIMENTO



DOPO ROLL, #5 VA A RIBLOCCARE

Contro lo show (#17-#18), ritengo la lettura più efficace lo short roll, quindi sarà importante allenare la tecnica di passaggio (pocket pass), ed il perno di ricezione e la tecnica di passaggio del rollante, che avrà 3 linee di passaggio da leggere.



VS SHOW

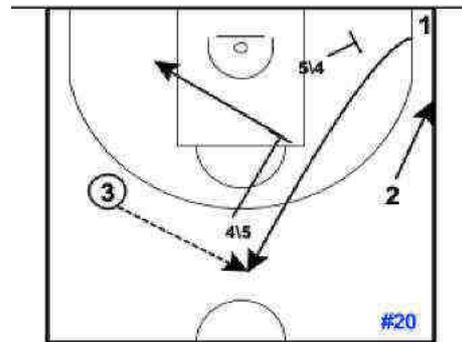


LETTURE CONTRO PASSAGGIO A ZONA

Contro zona chiedo di mantenere la traccia, attaccando in palleggio con l'idea di attaccare subito. Alleno a Giocare nei buchi mentre la difesa si aggiusta (#19-#20)



VS PASSAGGIO A ZONA



Se non ho preso vantaggio in quel "mentre", scelta l'opzione di doppia uscita (#21), so che arriveremo al pick and roll finale centrale (#23) dopo un finto pick and roll laterale (#22) che quasi sicuramente innescherà un cambio; in cui ritroveremo le situazioni allenate contro il cambio.



CONCETTI DI ATTACCO ALLA ZONA

Relatore: Fabio Corbani



Attaccare le zone: da dove partire?

- Forse non convenzionale
- Idee e convinzioni, percezione del giocato
- Tracce e concetti, un concetto che è la base
- Un modo diverso di insegnare ad attaccare la zona



Attaccare le zone: quando e come iniziare?

Quando: dal primo giorno della stagione!

Il Tiro

- Tecnica
- Ritmo
- Fiducia/Usò voce

Il Passaggio

- Skip, lateralità del passaggio

Come: creare e coltivare un modo di pensare offensivamente positivo

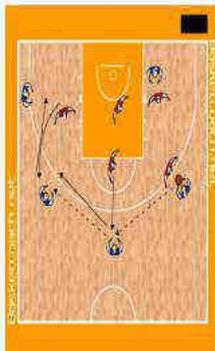
- Aggressivi in attacco
- Libero/Non Libero
- Capire gli spazi : sapere/non sapere stare in campo
- Creare protagonisti
- Costruire ed amplificare fiducia compagno-compagno



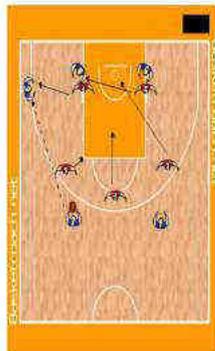
Contro quali zone?

- 2-3 } 'elastico', prima linea...
- 3-2 } angoli, penetrazioni gomiti...

Schieramento 2-3: aiuto e recupero



Schieramento 3-2: abbassarsi



Attaccare le zone



- Molto (o quasi tutto) si riconduce a quanto abbiamo creato e coltivato ad inizio stagione
- Semplici tracce:
 - contro difesa pari
 - contro difesa dispari
 - contro match-up
 - contro difesa mista
 - contro zona 'in' uomo
 - contro zone press



Attaccare le zone



Attaccare le zone



CONTRO DIFESA PARI

- Metà campo 5c0: esecuzione
- Metà campo: 5c5
- 5c0 + 5c5 (2 campi)
- Da rimessa laterale
- Transizione (arrivare e giocare)
- Zone che vanno in uomo



Principi

- 1) Allenare c. 0
- 2) Usare finte di passaggio
- 3) Usare penetrazioni
- 4) Dare la palla dentro
- 5) Usare il post alto
- 6) Skippare la palla
- 7) Sovrannumerare
- 8) Andare aggressivi a rimbalzo offensivo



Attaccare le zone



CONTRO DIFESA DISPARI

- Metà campo 5c0: esecuzione
- Metà campo: 5c5
- 5c0 + 5c5 (2 campi)
- Da rimessa laterale
- Transizione (arrivare e giocare)
- Zone che vanno in uomo



Attaccare le zone



CONTRO ZONE PRESS

- Con i piccoli
- Statico
- Stare corti (accorciare i passaggi)
- Usare le finte



Attaccare le zone



- **Contro match-up**
- **Contro difese miste**
- **Contro zona in uomo**



Considerazioni



- Coltivare la mentalità offensiva
- Tecnica offensiva
- Voler vincere e non cambiare ritmo ed intensità alla partita
- Se potete, se riuscite, insegnate loro ad essere aggressivi in attacco (non egoisti) e a gioire delle loro qualità e dei loro risultati offensivi.



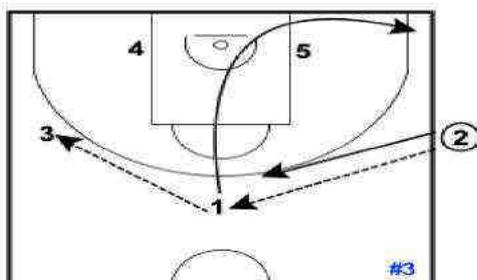
La pallacanestro è divertimento; far canestro è sempre speciale!!!

PROPOSTA SUL CAMPO (#1-#2)

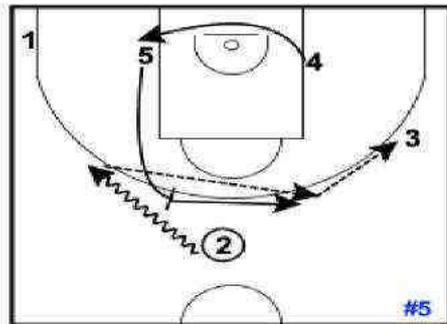


FOCUS: TIMING TAGLIO #1
RIMPIAZZO #2

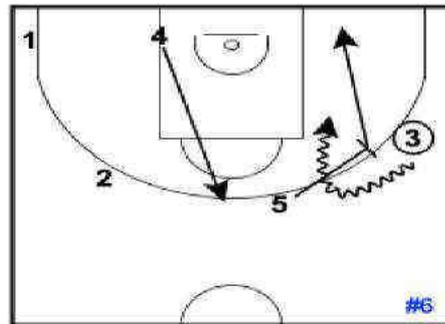
Molte squadre usano passare a zona sulle rimesse; nei diagrammi #3-#4 l'esempio di come entrare nello stesso gioco da rimessa laterale.



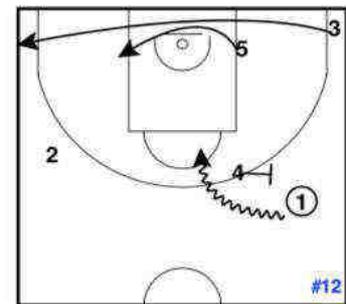
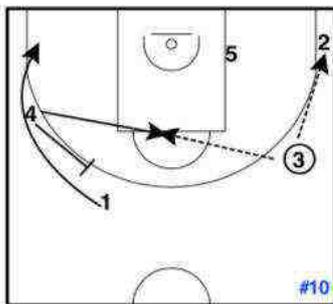
Contro una zona match up, l'adattamento dello stesso gioco consiste nel pick and pop di 5 (#5) e nel giocare un ribaltamento ed un pick and roll laterale, con la spaziatura che termina con la continuità che uso contro la difesa a uomo.



VS ZONA CHE SI ACCOPPIA



Attacco vs difesa dispari (D.#7-->D.#13)

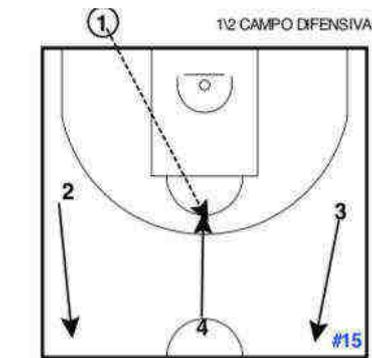


INGRESSO IN TRANSIZIONE



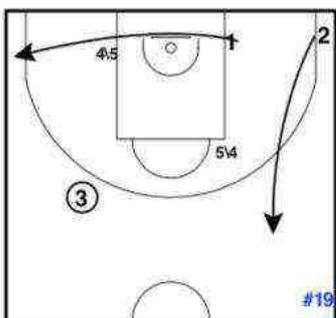
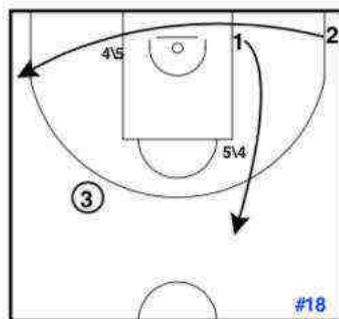
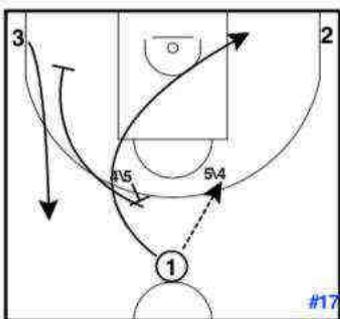
PASSAGGIO DI RITORNO A # 1 NEGATO

Schieramenti vs zone press (D.#14-->D.#16)

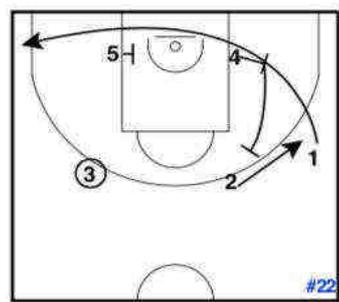
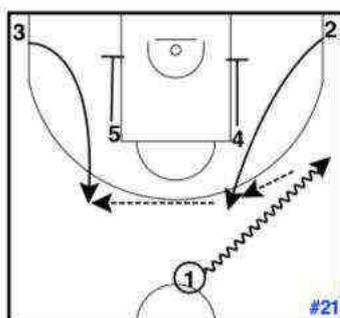


Proposte valide contro difesa a uomo ma anche contro zona (sempre con l'idea di giocare nei "buchi"), contro box & one o triangolo e due

Proposta A (D.#17-->D.#20)



Proposta B (D.#21-->D.#22)



Costruzione di una difesa

Match Up

Relatore: Fabio Corbani

Non mi piace...

- *3 p.ti facile*
- *responsabilità individuale*
- *sfida/mentalità... ma*

ma può cambiare le partite !



La zona match-up

- *Giocatori 'diversi' sul campo dall'idea dalla quale eravamo partiti*
- *Cambia ritmo alla partita*
- *Può aiutare a proteggere i giocatori dai falli o dalle sue debolezze strutturali o fisiche*
- *A sorpresa utile contro alcuni tiratori*



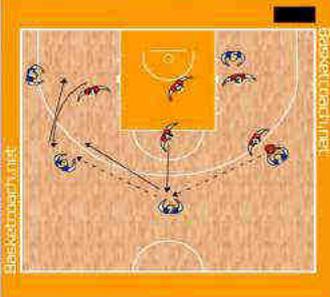
Pagina 3 di 13

La zona 'classica'

Come iniziare

- 2-3 } perchè?
- 3-2 } perchè?

Schieramento 2-3: aiuto e recupero



Schieramento 3-2: abbassarsi






La zona 'classica'

La prima vera difficoltà

- *Spesso non viene insegnata ai giovani*
- *La zona, molto spesso, non è quella che hanno giocato da bambini*
- *Accertarsi che posseggano gli strumenti*
- *Insegnarla, allenarne anche brevemente i principi fondamentali (vedremo poi il perché)*




La zona match-up

- **Teoria, scelte e didattica**
 - contro la palla
 - aperti alla palla
 - tenere 1c1
 - contro post basso
 - contro post alto
 - contro rimbalzo offensivo
 - contro passaggio skip
 - contro pick and roll






La zona match-up

- **Didattica:** *veloce, facile, stimolante*
- **Sul campo:**
 - 1) 4c4 statico
 - 2) 4c4 statico + skip
 - 3) dai e vai (lato opposto/stesso lato)
 - 4) passa e blocca
 - 5) pick and roll – Hand off
 - 6) attaccare
 - 7) 4c4 ondate






La zona match-up

- Aggiungere il quinto giocatore (concetto di protezione)
- Sul campo:
 - 1) 5c5 statico
 - 2) 5c5 statico + skip
 - 3) dai e vai (lato opposto/stesso lato)
 - 4) passa e blocca
 - 5) pick and roll – Hand off
 - 6) attaccare
 - 7) 5c0 + 5c5







La zona match-up

- **Perchè mi piace**
 - Qualcosa di aperto alla palla (concetto di zona) ma più aggressivo
 - 1- 3 -1 (difficile da riproporre)
 - Alta interscambiabilità nei ruoli







La zona match-up

Aggiungere tutto campo

- Mangia secondi all'attacco
- Impegna i giocatori
- Dà dinamismo alla partita
- Si divertono e quindi sono coinvolti



FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO
ALLENATORI

Considerazioni

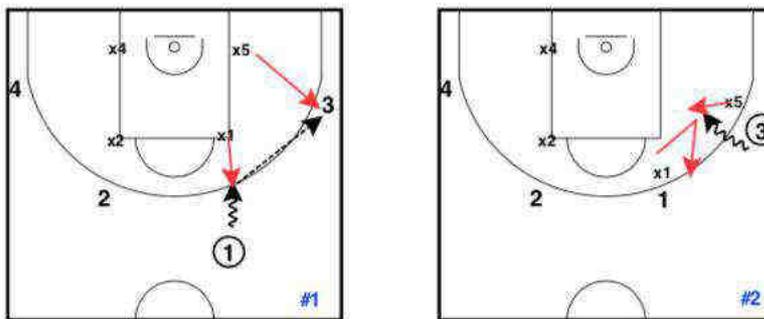
- Curare la mentalità difensiva
- Tecnica difensiva, **lo sprint**
- Il posizionamento
- Non ci sono risposte tecniche teoriche, ci sono sul campo. Live. **Solve the problem.**
- Se potete insegnate ad essere aggressivi in attacco (ma non egoisti) e allo stesso modo aggressivi e collaborativi in difesa



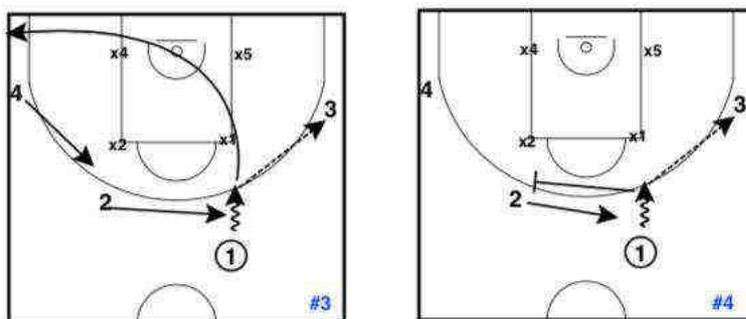
FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO
ALLENATORI

Proposte operative

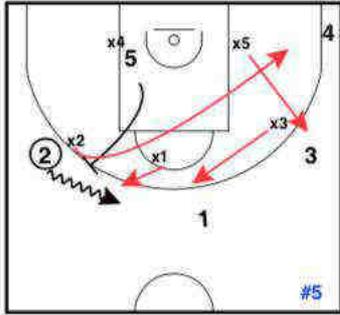
Ritengo il miglior modo per allenare la difesa match up il 4vs4. Obiettivo della difesa sarà attaccare sempre la palla suggerendo all'attacco penetrazioni immediate, con l'obiettivo di mandare fuori binari ed accelerare. Il concetto sarà: "crashare" la palla, in modo da mandare fuori ritmo, fuori linee, fuori raggio di tiro l'attacco (d.#1) Sui close out se non riesco a stare a muro, difendo il tiro chiudendo sempre il fondo. (d.#2)



Con lo stesso schieramento, posso poi variare le richieste per l'attacco (dai e vai, dai blocca, blocchi lontano dalla palla), e modificare anche tempo a disposizione e numero di palleggi o passaggi, difendendo con gli stessi principi. (esempio d.#3-#4)



Infine , alleno la difesa pick and roll, con l'idea di passare sempre sopra al blocco per non concedere un tiro che magari potrà essere un pizzico fuori ritmo, ma sarebbe nel raggio di tiro della maggior parte dei giocatori moderni. Poi lavoriamo di aiuto con X1, prevedendo o il classico aiuto e recupero, oppure cambio e rotazione , con x1 che correrà in angolo (close out vs 4), con X1 e X3 che giocano sulle linee di passaggio. (d.#5)



Possiamo prevedere sulle palle morte di allungare la zona a tutto campo (zone press) ; io prediligo la 2-2-1, con l'obiettivo di far perdere tempo all'attacco. Tuttavia bisogna lasciare alla difesa l'iniziativa di poter leggere qualche situazione di raddoppio (senza andare troppo fuori equilibrio), senza espormi ad un canestro facile o ad un tiro aperto che comunque non voglio concedere.

Attività giovanile:
organizzazione e
programmazione. Esempi
di specificità tecnica
dell'attività giovanile

RELATORE: ANDREA MENOZZI

Prima squadra

allenamenti competitivi

sviluppo di giocatori professionisti



-
- attività giovanile
 - talento
 - reclutamento
 - sviluppare il talento
 - selezione
 - sistema
 - aspetti didattici
 - aspetti educativi
 - aspetti sanitari
 - da giovanile a senior
 - aspetti etici
 - programmazione tecnica



- attività giovanile
- talento
- reclutamento
- sviluppare il talento
 - selezione
 - sistema
- aspetti didattici
- aspetti educativi
- aspetti sanitari
- da giovanile a senior
- aspetti etici
- programmazione tecnica

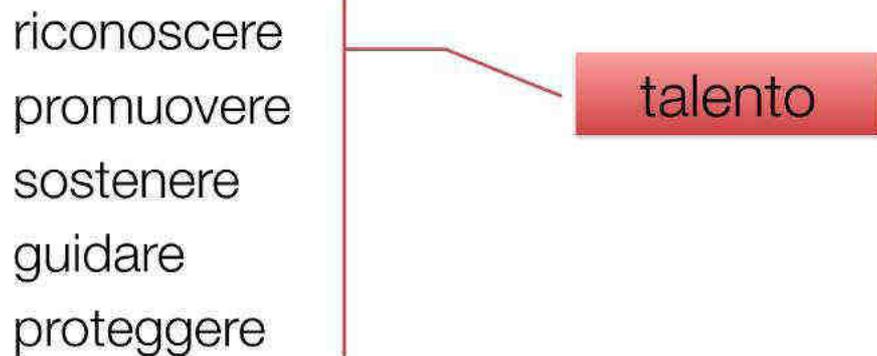
attività giovanile e attività senior

differenze principali

giovanili	senior
programmazione: a lungo termine	programmazione: a breve o lungo termine
programmazione: sviluppo individuale <i>(prioritario)</i> appuntamenti agonistici <i>(secondario)</i>	programmazione: appuntamenti agonistici <i>(prioritario)</i> sviluppo individuale <i>(secondario)</i>
obiettivo tecnico-tattico: sviluppare nuove capacità e consolidare "sicurezze" crescenti	obiettivo tecnico-tattico: sfruttare i punti di forza <i>(individuali)</i> e nascondere i punti deboli

talento ... ricerca

riconoscere
promuovere
sostenere
guidare
proteggere



talento

riconoscere il talento

- giocatori di talento
- giocatori precoci

reclutamento

How to become a great player:

- **pick the right parents**
- pick the right environment
- be physically active at a young age
- work hard

Henrik Dettmann

reclutamento

- reclutamento locale
- reclutamento nazionale
- reclutamento internazionale
- foresteria



individuare il talento - parametri

il talento è legato alla capacità di apprendimento

Julio Velasco

individuare il talento - parametri

- controllo della tecnica superiore alla media
- ritmo dinamico di apprendimento e consolidamento di nuovi apprendimenti tecnici
- capacità complessiva di carico di allenamento (fisico, attentivo, comportamentale)
- ◆ *considerare i picchi di prestazione*



A. Menozzi – L. Sepulcri

individuare il talento – sviluppare il talento



?



**all star team
U 16 E.C.
2007**



**all star team
U 16 E.C.
2006**

individuare il talento – sviluppare il talento



Riccardo CERVI
215 – C – 1991



Nicolò MELLI
205 – PF – 1991



Luca CAMPANI
208 – PF – 1990

individuare il talento – sviluppare il talento

objectives for selection

- To identify individual talent early
- To correctly predict future development of the players
- To select players suitable for the modern game of basketball
- To focus on players capable of developing in team environment

Nihat Izic

individuare il talento – sviluppare il talento

talento & apprendimento

- giocatori specializzati vs giocatori versatili:
forzare (scardinare) i ruoli
- vittorie
- chi risolve i problemi sul campo



sviluppare il talento

**il talento più grande “mangia”
quello più piccolo**

Giuseppe Barbara
allenatore giovanile di Danilo Gallinari

sviluppare il talento

programmazione

- selezione
 - tutelare il talento
 - ambiente stimolante
 - esperienze di successo
- “sistema”
 - determinare le opportunità



organizzazione - aspetti didattici

I've seen too many coaches use young players for the sake of the competition rather than using a competition for the sake of young players.

Francesco Cuzzolin

organizzazione - aspetti didattici

obiettivi

- i giocatori
- i giocatori
- i giocatori

organizzazione - aspetti educativi

hard work beats talent when
talent fails to work hard

Kevin Durant

organizzazione - aspetti educativi

la scuola viene prima

la salute viene prima



organizzazione - aspetti sanitari

non forzare

non perdere tempo

da giovanili a senior

Non ci sono cose facili e cose difficili.

Ci sono cose che riesco a fare e cose che non riesco a fare.

Julio Velasco

da giovanili a senior

aspetti etici

merito e opportunità

programmazione
(siamo sempre lì...)

aspettative

coerenza

opportunità vs protezione

passione e ambizione

etica



“ ” [cit.]

la pallacanestro non è come la
matematica, è come la musica

E. Messina

non allenare le eccezioni

J. Velasco

Vedere tutto,
sopportare molto,
correggere una cosa alla volta

San Bernardo di Chiaravalle

(“Il Divo” - Paolo Sorrentino)



programmazione tecnica

attacco

dedichiamo al lavoro analitico un'attenzione
crescente con il crescere dell'età

difesa

dedichiamo un percentuale di tempo crescente
con il crescere dell'età fino ad arrivare al 25%
(30%) del lavoro tecnico complessivo



programmazione tecnica - attacco

Under 14

- fondamentali in forma globale – variabile
- sovrannumero
- migliorare/disciplinare il palleggio
- giocare su tutta la lunghezza del campo

Under 15 / 16

- contropiede a 3
- 1c1 con palla
- 1c1 senza palla
- posizionamento sulle penetrazioni
- coinvolgere i lunghi
- contatti



programmazione tecnica - difesa

Under 14

- Difesa 1c1 responsabilità individuale – aggressività
- Posizionamento difensivo verticale
- Difesa uomo press 1/2 campo (raddoppi) 

Under 15 / 16

- Difesa 1c1 responsabilità individuale - equilibrio
- Posizionamento difensivo orizzontale
- Recupero difensivo
- Transizione difensiva
- Introduzione difensiva blocchi
- Introduzione difesa a zona
- Difesa uomo press tutto campo (raddoppi – run&jump) 

programmazione tecnica - attacco

Under 18

- Sviluppo individuale – verifica del progetto individuale
- Contropiede a 4
- Gioco interno
- Giocare su tutta la larghezza del campo
- Introduzione dei blocchi
- Blocco sulla palla
- Introduzione di situazioni organizzate
- Attacco alla zona
- Attacco al pressing

programmazione tecnica - difesa

Under 18

- Difesa sui giocatori interni
- Collaborazioni difensive: aiuti
- Difesa sui blocchi – scelte a priori
- Difesa a zona
- Difesa zona press tutto campo



programmazione tecnica – Under 20

attacco

- Specializzazione individuale
- Contropiede a 5
- Uso dei blocchi
- Giochi a termine

difesa

- Collaborazioni difensive: rotazioni
- Adeguamenti difensivi
- Difese speciali
- Opzioni e scelte tattiche sui blocchi (singoli, multipli, sulla palla)



esempi specifici

difesa

- aiuti
- 1c1 vs palla
- vs P/R
 - cambio
 - raddoppio

attacco

- 1c1 con palla
- 1c0 ricezione
- 1c1 ricezione
- vs zona



PALLACANESTRO REGGIANA

www.pallacanestroreggiana.it

amenozzi@pallacanestroreggiana.it

coach@andreamenozzi.eu

grazie per l'attenzione



GrissinBon®



PROPOSTE OPERATIVE

d. Chi aiuta nelle situazioni nei diagrammi #1-#2-#3?



Se vogliamo parlare di regole, aiuterà X5 in entrambi i primi due casi? E nel terzo? Può aiutare sia X5 che X3. In generale con le squadre senior passiamo la regola dell'aiuto con il più profondo, lontano dalla palla. A livello giovanile io credo che sia fondamentale passare il concetto di difesa sulle linee di passaggio ed insegnare il fondamentale della corsa: X1 deve innanzitutto lavorare per correre affianco, accompagnando l'attaccante che lo ha battuto, questo perchè voglio creare coscienza della responsabilità individuale. Inoltre, se l'attaccante non va a canestro diventa concetto chiave stare sulle linee di passaggio, la difesa di squadra consisterà nel riconoscere ciò ed X1 avrà modo e tempo di saltare davanti, senza innescare alcuna rotazione.

Difesa sul Pick and Roll

La prima volta che affronto il discorso ad inizio anno, la richiesta sarà di fare cambio (d.#1), allenando :

- comunicazione;
- come cambiare: aggressivi saltando addosso alla palla;
- anticipare le sponde dopo il cambio: concetto chiave per limitare miss match, rubando tempo e spazi vantaggiosi;

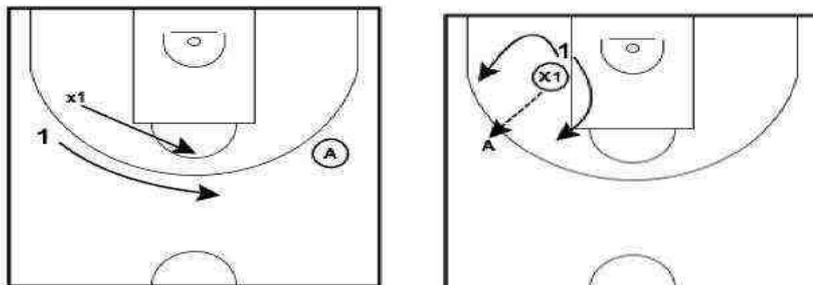


L'evoluzione della mia difesa pick and roll va poi verso il raddoppio (d. #5), dove le indicazioni chiave saranno:

- raddoppio aggressivo, tenere palla nel raddoppio;
- so delle mani sulle linee di passaggio (x1-x5);
- zonarsi in area (x2-x3-x5)



In conclusione, un piccolo cenno sul 1vs1:



In entrambi gli esempi, vedete due esercizietti banali sui quali lavorare sia per i fondamentali ma soprattutto per sviluppare la capacità di anticipazione.

ALLENAMENTO :

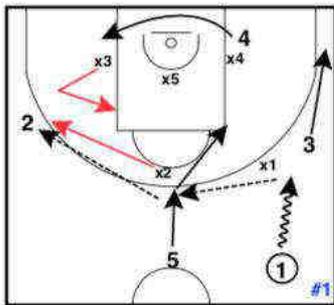
*COSTRUZIONE DI UN
ATTACCO ALLA ZONA 2-3*

*COSTRUZIONE DI UN
ATTACCO ALLA DIFESA
UOMO*

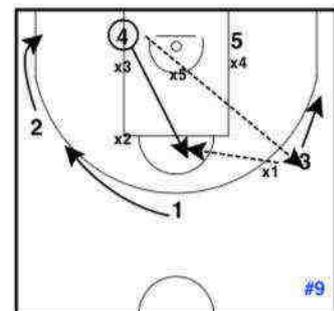
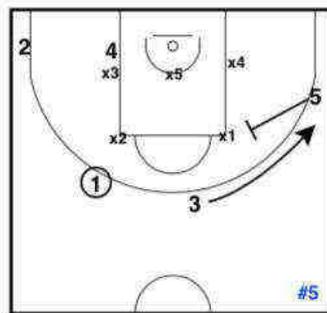
RELATORI: LUCA CIABOCO – CESARE CIOCCA

Attacco contro la difesa a zona 2-3

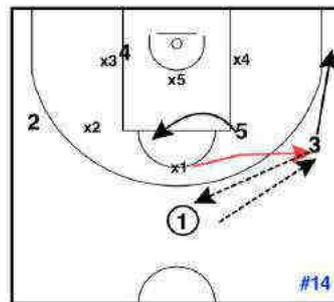
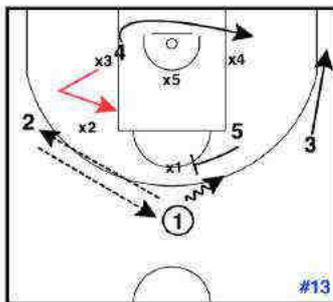
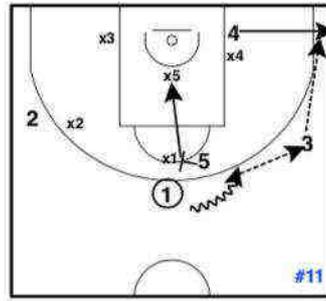
8' 5 vs 0 (regole attacco alla zona 2-3) d. #1-#15



#5 gioca vs X1



Palla al post alto: regola, tutti sotto la linea della palla



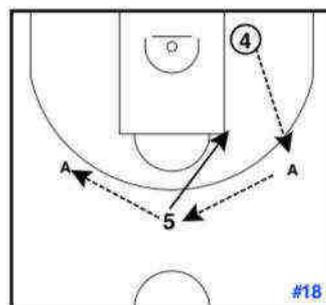
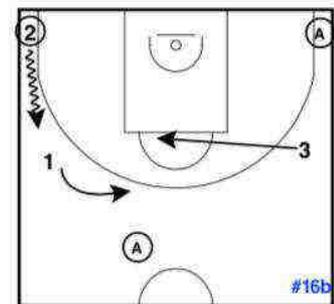
8' Esercizi per ruolo a secco sulle regole

esterni (#16-#16a-#16b-#17)

interni (#18-#19-#20-#21-#22-#23-#24)



Partenza gioco difesa schierata
focus: uso dei panni





6' 4vs4 metà campo Pick and roll centrale (d.#25-#26)



12' 5vs5 metà campo 3 recuperi (2 canestri consecutivi si azzerano)

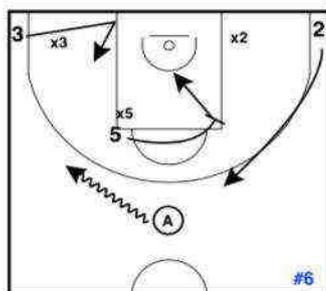
15' 5vs5 tutto campo (dopo canestro= dif. Uomo; dopo errore= dif.zona)

Attacco contro la difesa a uomo

10' 5vs0 gioco mano (d.#1-#2-#3) + opzioni (#4-#5)



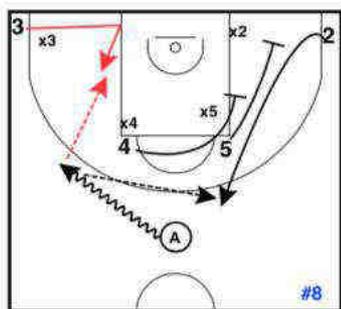
10' 3vs3 + Appoggio, partita a 11 pts (diag.#6)



10' 3vs3 + Appoggio , partita a 11 pts (diag.#7)



10' 4vs4 + Appoggio , partita a 11 pts (diag.#8)



10' 5vs5 metà campo , partita a 11 pts

Principi di
programmazione e
periodizzazione
dell'allenamento per la
Pallacanestro

RELATORE: prof. PAOLO GUDERZO

Principi di programmazione e periodizzazione dell'allenamento per la pallacanestro

Prof. Paolo Guderzo



ITALIA
BASKETBALL

FEDERAZIONE
ITALIANA
PALLACANESTRO



FEDERAZIONE
ITALIANA
PALLACANESTRO

ALLENATORI

Obiettivo dell'allenamento

**PREPARARE L'ATLETA AD ALTE
PRESTAZIONI**

**SPORT
INDIVIDUALI**

SPORT DI SQUADRA

SINGOLO EVENTO

SERIE DI EVENTI

**FORMA
MIGLIORE/BREVE
PERIODO**

**FORMA
MIGLIORE/LUNGO
PERIODO**

Programmazione



Organizzazione

VARIABILI

- **GIOCATORI CON DIFFERENTI CARATTERISTICHE**
- **RUOLO**
- **MINUTI GIOCATI**
- **INFORTUNI**
- **STORICO**
- **GESTIONE TECNICA**
- **MERCATO??**



OTTIMIZZARE IL MODELLO



RIDURRE IL PIU' POSSIBILE
LE VARIABILI DI ERRORE



MONITORARE
COSTANTEMENTE

Programmare in riferimento alle caratteristiche dei giocatori:

- Caratteristiche fisiche
- Funzionalità
- Problematiche strutturali
- Stato di forma (salute.....)
- Stato psicofisico
- **CAPACITA'/TEMPI DI RECUPERO**



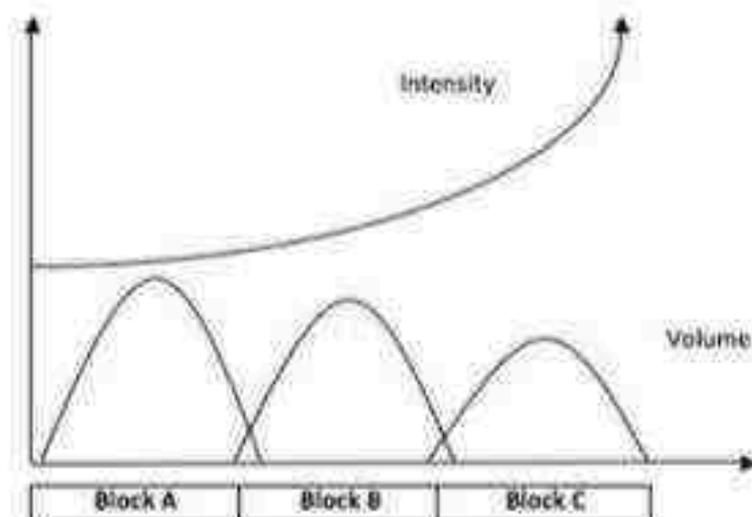
Per programmare considerare:

- La stagione
- Il periodo (macrociclo)
- Il mese
- La settimana (microciclo)
- Il giorno di allenamento
- Le sedute (singole, doppie..)
- La tipologia Fis/tec
- Il programma tecnico



PERIODIZZAZIONE

- La **periodizzazione** è la la suddivisione in periodi di tempo, ciascuno contraddistinto da una serie di caratteristiche originali tali da renderlo individuabile.



PROGRAMMAZIONE

Strength phases for a basketball player

Aug	Sept	Oct	Nov	Dec	Jan	Feb	Mar	Apr	May	Jun	Jul
Preparation		Competitive Period								Transition	
Strength	Power	MANTAIN STRENGTH and POWER								Active Recover	Basic Strength

(Autori Vari)



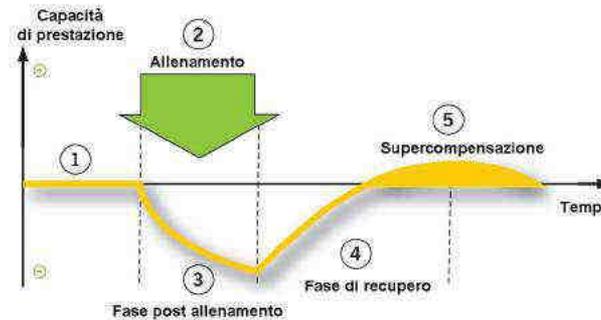
CLASSIFICAZIONE DEL CARICO

- **Carico eccessivo:** supera le capacità funzionali dell'organismo producendo effetti negativi.
- **Carico allenante:** induce la sintesi proteica di adattamento con modificazioni positive.
- **Carico di mantenimento:** evita il fenomeno di disallenamento.
- **Carico di recupero:** favorisce i processi di rigenerazione.
- **Carico inefficace:** comporta stimoli insufficienti ad innescare reazioni positive.



RECUPERO, ADATTAMENTO, SUPERCOMPENSAZIONE

- Stimoli troppo distanti fra loro determinano la perdita degli effetti dell'allenamento.
- Stimoli troppo ravvicinati portano ad un ritardo negli adattamenti e talvolta al superallenamento.
- Stimoli correttamente dosati in intensità e durata favoriscono una ottimale supercompensazione.



La stagione

- Pre-campionato
- Periodo agonistico
- Off Season



La stagione

Fase Iniziale - formazione

Circa 3 mesi

■ Gradualità:

- ❖ Progressione del carico, quantità
- ❖ Progressione dell'intensità, qualità

■ Prevenzione:

■ **INSEGNAMENTO** (attivazione, defaticamento, routine...)

■ Apprendimento esercitazioni (specifiche, funzionali, sala pesi...)

Fase formativa

Obiettivi:

- Rinforzo strutturale (core training – stabilizzazione)
- Graduale inserimento delle esercitazioni di forza
- Functional training
- SAQ (generale – specifica)
- Buon livello di V_{O2} max (M45-65 F42-54 ml/kg/min)
- Considerare il recupero

La stagione

Pre-campionato

- **Minimo 6 settimane**
- **Primi giorni dedicati al lavoro fisico**
- **Anamnesi giocatori**
- **Valutazione (inserimento graduale dei test..)**
- **Programma tecnico (contenuti, metodi, amichevoli..)**

Programma indicativo precampionato

	lun	mar	mer	gio	ven	sab	Dom
Matt							
Pom							

.... Cosa considerare prima ...

Programma indicativo precampionato

	lun	mar	mer	gio	ven	sab	Dom
Matt							
Pom				SOLO FISICO	SOLO FISICO	SOLO FISICO	OFF



Programma indicativo precampionato

	lun	mar	mer	gio	ven	sab	Dom
Matt	FISICO	FISICO	OFF	FISICO	FISICO	OFF	
Pom	TECNICA	TECNICA	FISICO	TECNICA	TECNICA	TECNICA	

.... **QUALI TEST** ...

I TEST DI INGRESSO

Nella fase iniziale vengono effettuate una serie di valutazioni al fine di identificare i carichi di lavoro di squadra e individuali.

- *Misure antropometriche e plicometria*
- *Valutazioni posturali*
 - Squat test e valutazioni muscolari analitiche*
 - Single leg squat*
 - One legged jump*
- *Valutazione osteopatica*
- *Valutazioni fisiche*
 - CMJ – CMJ dx e sx – Arresti tecnici – Stiffness*
 - Test Leger – Test a navetta*

La stagione

..come iniziare..

- **Graduale aumento esercitazioni metaboliche (da generali a specifiche)**
- **Contemporaneo inserimento es. strutturazione (da generali a specifici)**
- **Inserimento test prestativi**
- **Graduale incremento esercitazioni di forza**

..come iniziare..METODI...

ALLENAMENTO METABOLICO:

- **Continuo in linea (es: Fartlek..)**
 - Generale
 - Aspecifico
 - Ripresa dell'Attività (primi giorni di preparazione, recupero infortuni)
- **INTERMITTENTE:**
 - Da generale a specifico (Lav/rec, distanza, superficie..)
 - Considera il modello prestativo
 - Allenamento integrato..

La stagione

Periodo Agonistico

- **Calendario**
- **Programma partite (infrasettimanali, coppe, play-off, play-out)**
- **Soste**
 - **Fase di recupero**
 - **Fase di rigenerazione**

La stagione

Periodo Agonistico

- Programmazione squadra (tecnica – fisica)
- Programmazione individuale (tecnica– fisica)
- Programmazione fisica individuale
(differenziazione.....non solo i professionisti....)
- Obiettivi a breve scadenza
- Obiettivi a lunga scadenza (giovani...)

La stagione

Periodo Agonistico

➤ Mese

➤ Controllo Carico (monitorare)

➤ Lavoro Metabolico (se necessario)

➤ Settimana

➤ Forza (tipologia)

➤ Velocità (coord. specifiche)

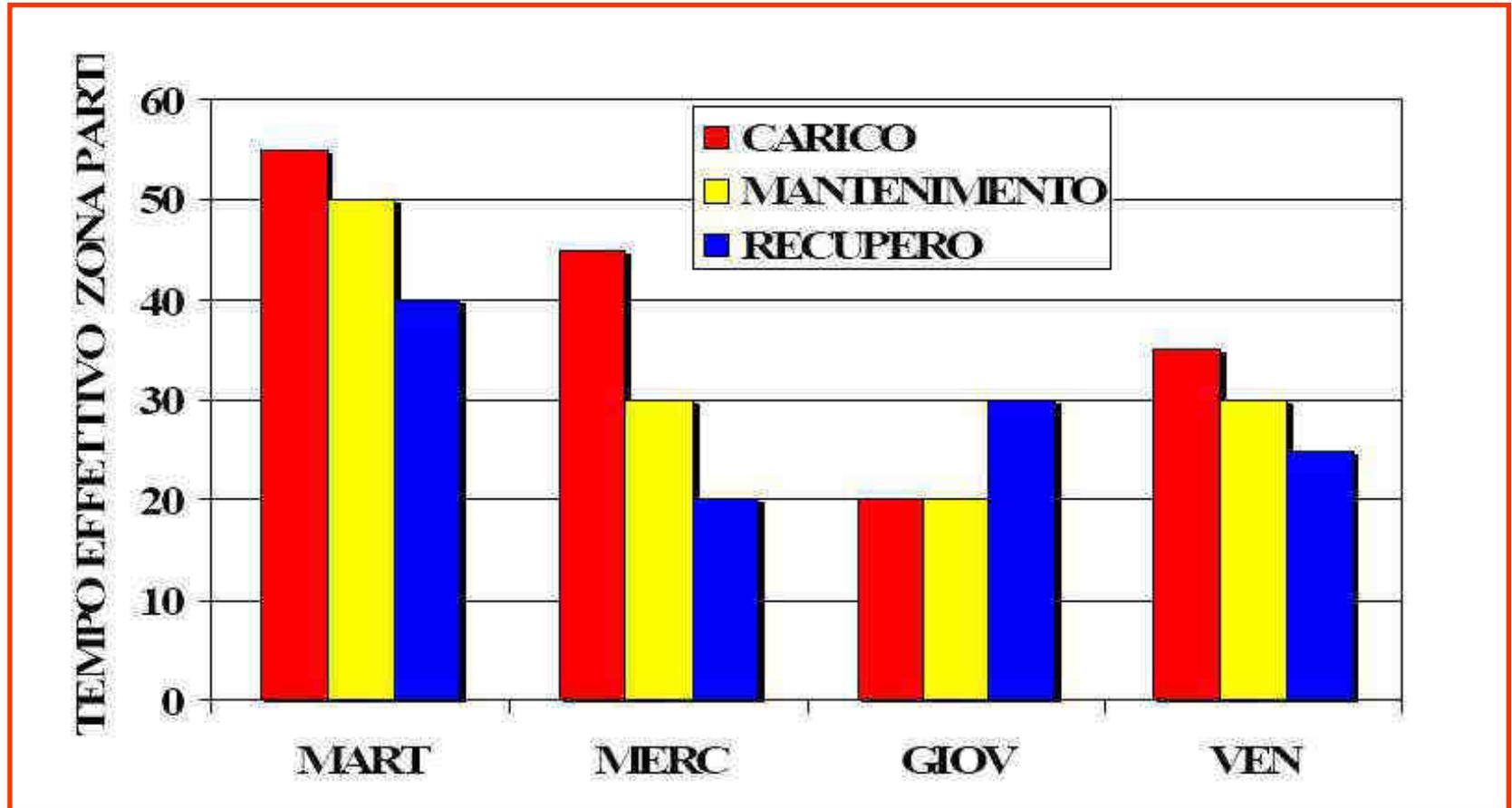
➤ Giornata

➤ Rapidità (quando??)

Il lavoro metabolico

- Fase pre campionato
Esercitazioni pre - test
H₂O (quando??)
Test Leger (una volta) - Test a navetta
ES. Intermittenti
- Fase agonistica
Lavori intermittenti di sviluppo e di controllo, tecnici e specifici.
Monitoraggio del lavoro tecnico necessario alla costruzione dei carichi di lavoro successivi.

Diverse organizzazioni settimanali del lavoro metabolico



La giornata 

Seduta

■ **Momento della settimana**

N° sedute giornaliere

■ **Sinergia dell'allenamento tecnico-fisico**

1. Allenamento in sala pesi
2. Allenamento fisico metabolico e non
3. Allenamento tecnico (tipologia allenamento previsto)

■ **Programmazione della squadra**

■ **Stato di salute e psicologico della squadra**

■ **Eventuale trasferta..**

Struttura della seduta

- Lavoro individualizzato nel pre allenamento
- “Fase di riscaldamento”
- Fase di attivazione
- Fase di attivazione specifica di solito finalizzata alle esigenze del coach o del preparatore stesso
- Fase di lavoro specifico
- Defaticamento di squadra
- Defaticamento personalizzato in base alle problematiche individuali

Esempio di seduta di allenamento

LAVORI INDIVIDUALI

- 20' di attività individuali

Mobilità attiva specifica - Posture in carico – “Propriocettività”
– Stabilizzatori — Routine preventive e preabilitative - SAQ

PRIMA

- 20' Attivazione fisica con esercitazioni specifiche – es. funzionali – torsioni – equilibrio dinamico ecc – SAQ

DURANTE

- Monitoraggio del lavoro tecnico – Interventi metabolici tecnici o a secco

DOPO

- Posture in scarico – Rilassamento – Stretching – Individuale

La stagione

Il periodo di transizione

- Affrontare e provare a risolvere infortuni di origine traumatica e/o cronica
- Miglioramento specifico dei giocatori di proprietà
- Focus sui deficit personali
- Lavoro di recupero
- Lavoro rigenerante
-GIOVANI.....

Ipotesi settimanale CAMPIONATO

	lun	mar	mer	gio	ven	sa b	Dom
Matt	Riposo	Pesi + Tiro	Riposo /// Indiv.	Pesi + Tiro	Riposo /// Indiv.	Tiro	G A R A
Pom	Riposo /// Indiv.	Squadra	Squadra	Squadra	Squadra + video		

Ipotesi settimanale CAMPIONATO + COPPA

	lun	mar	mer	gio	ven	sab	Dom
Matt	Riposo	Pesi + indiv	Attivaz. + Tiro + Indiv.	Attiv + Tiro + Tattica	Individ. + Pesi opzion.	Indivi d.	Attiv + Tiro + Tattica
Pom	Recupero individuale	Squadra	Squadra	GAME	Squadra + Pesi	Squad ra + video	GAME



**L'importante è
guardare nella
stessa direzione**

**Grazie
per
l'attenzione**

L'allenamento integrato:
il lavoro sul livello
relazionale.

RELATORE: dott.ssa TONIA BONACCI



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI



Corso Allenatore Nazionale

L'allenamento integrato: il lavoro sul livello relazionale

Tonia Bonacci

Psicoterapeuta, Docente Scuola dello Sport CONI.

Riscaldamento...

Tre aggettivi che definiscono il vostro allenatore ideale.

Date un voto da 0 a 10 a come percepite voi stessi rispetto a quelle caratteristiche

In quale di quelle caratteristiche vorreste migliorare entro giugno 2020?

Che impegno prendete con voi stessi per poterlo fare?

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

E Messina

VALORI

IN COSA CREDO?

1. Capace di pensare e risolvere problemi: **competenza**
1. Capacità di definirsi e coerenza: **fiducia**
2. Capacità di ammettere gli errori: **onestà**
1. Collaborazione e Responsabilità individuale come forma di **rispetto** per il lavoro e per la persona
2. Capacità di responsabilità intersoggettiva: **umiltà e coraggio di esporsi.**

- **Accettare di poter sbagliare**
- **Essere chi fa la differenza.**
- **Essere in grado di allenare all'autonomia e collaborazione intese come modalità di gioco e di relazione in campo e nella vita**

PER COSA VALE LA PENA?

- **Autonomia:** capacità di pensare, prendere iniziative per risolvere problemi in funzione dell'obiettivo comune condiviso
- **Collaborazione:** capacità di mettere a servizio della squadra il proprio saper fare in campo, anteponendo il vantaggio di squadra al vantaggio personale
- **Responsabilità:** la capacità di assumersi il peso delle scelte che si fanno, rinunciando alla ricerca di alibi rassicuratori o difensivi.

IDENTITA' DI SQUADRA

IDENTITA' DEL CONTESTO

Dirigenza/territorio

IDENTITA' DEL COACH

IDENTITA' DELLO STAFF

IDENTITA' GIOCATORI



- Capire qual è la mia **formula strutturale**:
 - qual è lo specifico modo di relazionarmi con me stesso, con l'altro, con la prestazione in campo e fuori..
 - qual è il mio punto di **rottura di equilibrio e che attivazione soggettiva ne deriva**
 - quali e difficoltà che ne conseguono e le risorse che ho per affrontarle
 - che tipo di guida sono...
 - che emozione dominante vivo?
 - in cosa credo? Per cosa ne vale la pena?

**Fin dove posso spingermi
senza snaturarmi**

come si fa?

- **Osservazione** di me stesso: video di me in allenamento e verifica in partita.
- **Confronto** con persone di fiducia.
- **Autovalutazione** sui punti di forza e di fragilità che abbiamo quando si rompe l'equilibrio (PdP).
- **Costringermi alla coerenza** per non negare ciò che non mi piace vedere di me!

Il coach in relazione alla dirigenza e al territorio in cui lavora

Se credono che tutto si risolverà dando una delega ampia a un professionista eccellente, che poi ci pensa lui, non funzionerà. C'è bisogno di una società forte, solida, impermeabile a ciò che passa da dentro a fuori e viceversa.

S. Scariolo

Organizzazione con i valori che rispecchiano i miei.

E. Messina

PRINCIPI SOCIETARI:

- **VALORI DI RIFERIMENTO**
- **SONO L'ALLENATORE CHE LI INCARNA?**
- **COSA CONDIVIDO E COSA NO?**
- **CHE TIPO DI GIOCO/GIOCATORI VOGLIO e VOGLIONO?**

C'E' COERENZA?????

Il coach è parte di un sistema (totalità) a cui **DECIDE** di appartenere.

- **AVERE CONSAPEVOLEZZA DI**

- Organigramma

- ISTITUZIONALE

- REALE/ISTITUZIONALE

- Chi fa cosa e a chi rendiconta

- **RUOLI COMPETENZE POTERI E**
RESPONSABILITA'

CHI COSTRUISCE LA SQUADRA?

SE E SOLO SE il coach si preoccupa di conoscere a fondo il club in cui lavora può decidere di accettare davvero il suo ruolo e quindi collaborare mantenendo la sua autonomia.

In caso contrario dovrà accettare passivamente ciò che gli viene proposto.

Decidere di essere fantoccio o allenatore: non ci sono alibi!

**Preferite lottare e farvi giudicare
per e sulle vostre idee o per e su quelle altrui?**

F. Del Prete

- Qual è l'obiettivo di tutto ciò?
 - Condivisione e collaborazione alla realizzazione del progetto.
 - Uniformità di visione su ciò che si accetta e cosa no
 - Responsabilità chiare e condivise che salvano il rapporto in situazioni stressanti
 - Uniformità di intervento all'esterno: pubblico, dichiarazioni alla stampa, scelte durante il campionato....
 - Definizione chiara di aspettative, tempi, obiettivi.
- Gettare le basi per la coesione di squadra**
- GESTIRE SUCCESSO E FALLIMENTO...**

...fallire...ingannare...ingannarsi...crescere*...

- Fallire (etimologia latina) ingannare
- Fallire (accezione moderna) sbagliare, trarre in errore, mancare l'obiettivo...

Consapevolezza Riflessa:

- Sbagliando si impara
- Imparare dai propri errori
- Solo chi non fa non sbaglia

**Fallimento è un'occasione
per crescere**

Consapevolezza Spontanea:

- Paura: evento da evitare
- Rabbia e deresponsabilizzazione:
è colpa di...
- Rabbia introflessa e tristezza:
non sono capace

Fallimento è da evitare

Proviamo a fare ordine...

- Definizione:

il fallimento è un giudizio consapevole o inconsapevole che la persona e/o l'ambiente attribuisce a se stessa.

- Tipologie di fallimento*:

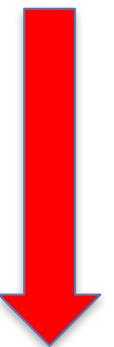
Fallimento personale - fallimento dell'ambiente

– Fallimento nel qui e ora: errore per imparare

– Fallimento nel medio termine: obiettivo non raggiunto/**diagnosi di cosa non ha funzionato.**

– Fallimento a lungo termine: fallimento del progetto sportivo o di vita...devastante...

Meno grave



Più grave

*Velasco 2017

- Il processo psicologico del fallimento

Falliamo se **proviamo a fare qualcosa**, di solito qualcosa che non siamo capaci di fare ancora..



Questo comporta il doverci assumere la **responsabilità**, se non ci si sente onnipotenti, di **rischiare**...



Rischiamo l'errore ma soprattutto, attraverso l'errore, di **guardare ciò che non vediamo di noi**...sveliamo l'inganno!!!

IL FALLIMENTO E' OCCASIONE PER FALSIFICARCI!!!!!!

Emerge chi siamo davvero e la **necessità di cambiare** delle parti di noi se vogliamo andare avanti...questo non è facile per tutti..



Qui entra in gioco **come siamo fatti** e i **valori veri** che promuove l'ambiente in cui siamo.

Formule individuali

Coach o giocatori che:

- Vedono il fallimento, non lo negano, hanno una reazione emotiva, ne elaborano le cause e provano ad andare avanti in un modo diverso.
- Negano e si deresponsabilizzano: il fallimento non esiste per me.
Rabbia
- Fallimento viene vissuto come se nulla fosse successo, deprivato del significato.

Formule dell'ambiente/culturali

Pedagogia del fallimento

- Fallimento è inserito in una cultura in cui esso è previsto, spiegato e accettato con tutti i vissuti che attiva.
- Fallimento inserito in una cultura che lo considera un evento da evitare a tutti i costi, e se arriva il coach o il giocatore è finito.
- La vittoria, il risultato, l'obiettivo a tutti i costi...

**E' vero che affermiamo che il fallimento è un'opportunità
ma spesso questo non è inserito in una cultura dove **si**
INSEGNA fin da bambini a fallire, sopportare il fallimento,
imparare da ciò che la rottura dell'equilibrio ci fa vedere di
noi che altrimenti non avremmo visto.**

T. Biccardi.

E' umano...

E. Messina

Quindi...quando il fallimento diventa occasione di crescita?

REGOLA D'ORO:

- Il fallimento si può elaborare solo se:
- si analizza bene e si ha chiara la propria responsabilità
 - si sa attribuire agli altri la responsabilità che hanno
 - si riconosce e si sa dare un significato alle reazioni emotive che si attivano
 - Si ridefiniscono gli obiettivi

Attenzione!

Ci sono coach e giocatori che assumono tutto il peso sulle loro spalle (o che accettano che gli venga posto).

Emozione: rabbia con se stessi - tristezza - sono incapace- **atteggiamento depressivo**.

Nikefobia*: paura della vittoria. Fare qualcosa per non vincere perché vincere significa avere più responsabilità e avere maggiore rischio di fallire...

Se il fallimento è vissuto come la fine di tutto non si può fallire...non vinco per non morire...

*Antonelli

Corollari alla regola d'oro: costruire un ambiente in cui...

1. Si lavora su **obiettivi realistici**
2. Le **responsabilità sono adeguate** al carico, al ruolo, alle competenze.
3. C'è senso di realtà **sulle proprie e altrui competenze** nato dalla conoscenza di chi abbiamo davanti!
4. Esiste una **VALORE DEL MIGLIORAMENTO INDIVIDUALE E DI SQUADRA ATTRAVERO LA CONSAPEVOLEZZA DELL'ERRORE** che attribuisce senso e significato ad esso.

COME SI ALLENA QUESTO IN Sé, NEI GIOCATORI, CON LA DIRIGENZA:

1. Imparare ed insegnare a **falsificare/ci**: guardare cosa NON sappiamo fare.
2. **Sostenere le risorse**, sempre!!! Lavorare affinché noi stessi, i giocatori, la società ne siano **consapevoli**.
3. **Sostenere e tollerare la fatica** del processo di accettazione del fallimento, il dolore, la paura, la tristezza che attiva (tempo del lutto necessaria per la rinascita).
4. Rispettare i **TEMPI ADATTI** (Kairos) sia per imparare dall'errore che per elaborare un fallimento. Frenare la voglia di correre o rimandare per non affrontare veramente...
5. **Non negare i segnali...**
6. **Saper chiedere aiuto** se non riusciamo.

Nella mia vita ho sbagliato più di novemila tiri, ho perso quasi trecento partite, ventisei volte i miei compagni mi hanno affidato il tiro decisivo e l'ho sbagliato. Ho fallito molte volte. Ed è per questo che alla fine ho vinto tutto.

M. Jordan

Il coach in relazione ai giocatori: costruzione e identità di squadra.

La squadra rispecchia sempre il carattere e il tipo di persona che è l'allenatore. Se osservate ci sono degli allenatori che si sentono perseguitati, i loro giocatori sono uguali, protestano, si lamentano, piangono. Questo è caratteristico. Se c'è un allenatore pigro, tutta la squadra è pigra; se un coach è superficiale, anche i suoi giocatori non saranno attenti alle scelte. La squadra gioca in un modo vicino al carattere dell'allenatore.

S. Gamba

*Coloro che progettano una squadra hanno una
missione da compiere.*

T. Biccardi

Il primo passo è stabilire **CON CHI** condividere l'**onore**, il **rischio** e la **responsabilità** di questa missione e delle scelte che comporta.

Il secondo passo è definire **COSA** la squadra deve esprimere come **gioco** in campo e all'interno di quali **valori si muove**.

Conseguenze in campo:

- **Visione atomistica:**
 - i giocatori fanno la stessa performance indipendentemente dal contesto in cui si trovano.
 - Più giocatori forti metto insieme più forte sarà la mia squadra.
 - Il coach ne guida l'operato.

- **Visione costruttivista:**

- ogni giocatore ha una idea di sé e dell'altro più o meno consapevole che influisce sulla sua performance
- **I giocatori devono stare insieme 10/11 mesi e condividere momenti di forte pressione.**
- Tale pressione comporta una messa in crisi del proprio e altrui equilibrio che non è uguale per tutti.
- Ognuno ha più o meno risorse per affrontare questa crisi.
- Cosa succede tra giocatori?
- Cosa tra giocatori e coach?
- Tra giocatori e staff?
- Tra staff e dirigenza?

Mettere da parte questa visione significa:

- Non conoscere limiti e risorse dei miei giocatori.
- Non conoscere il livello al quale il loro equilibrio va in frantumi.
- Non conoscere come si relazionano agli altri quando sono in difficoltà/quando le cose funzionano
- Non poter prevedere le difficoltà
- Pretendere ciò che non possono dare

Costruire squadre non allenabili!

Questo vale sia se devo **costruire da zero** la squadra sia se devo lavorare con una **squadra già fatta** (panchina presa in corsa, società che detta le sue regole di mercato e non lascia scelta o ne lascia solo in modo apparente)!

I
N F
U
E O
Q R
U I
I E
L E
I Q
B U
R I
I L
O I
B
R
I
O

CONTESTO

Chi sono i miei dirigenti

Che valori

Che potere /responsabilità reale mi danno

IDENTITA'

Chi sono io

chi sono i miei giocatori

chi è il mio staff

RELAZIONE

Diadi

Triadi

Quintetti

RELAZIONI

COMPITO

Che tipo di campionato? OBIETTIVI

Ci sono competizioni internazionali? OBIETTIVI

Che gioco voglio costruire?

Che equilibrio in attacco? Quale in difesa?

Cosa è importante che i miei giocatori salvino in squadra?

S
I
N
C D
R I
O A
N C
I R
A O
N
I
A

ESEMPI DAL CAMPO...

Livello individuale...

CONOSCERE I PROPRI GIOCATORI!!!!

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

COSA CERCHIAMO A LIVELLO TECNICO- TATTICO e... ?

- Competenze tecniche: fondamentali e loro uso
- Tattica:

Capacità di fare scelte sulla base delle letture

- Cosa vede, cosa no
- **Capacità decisionale: vedo e non decido/non vedo e non posso decidere? Mi nascondo?**
- Capacità di usare in **modo creativo** la tecnica in base alle letture.

MA è SOLO TATTICA...?

- **Livello di stress: rottura di equilibrio**
- **Risorse per ritornare all'equilibrio.**

- **USO DELLO SPAZIO E DEL TEMPO**

PREVISIONE:

- In che spazi e tempi preferisce/non preferisce giocare
- Spazi utili/inutili/dannosi
- Tempi utili/inutili/dannosi
- Fondamentale nel GIOCO SENZA PALLA...

Livello di stress: rottura di equilibrio
Risorse per ritornare all'equilibrio.

- **USO DELLA PALLA E MODALITA' DI GIOCARE SENZA PALLA**

PREVISIONE:

- Cerca la palla
- Allontana la palla
- Uso collaborativo/egocentrico della palla
- Palla come comunicazione-importanza
- Palla come scarico o assunzione di responsabilità
- **GIOCO SENZA PALLA....**

**Livello di stress: rottura di equilibrio
Risorse per ritornare all'equilibrio.**

ATTENZIONE!!!

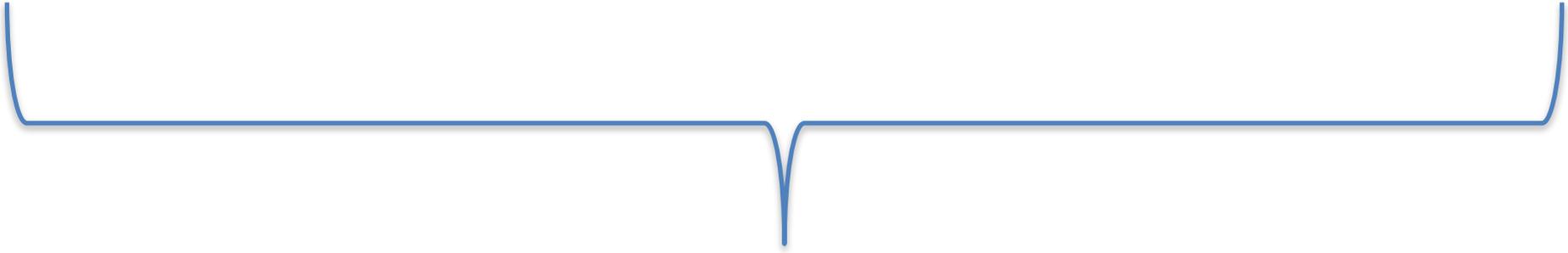
- **Conoscenza dello spazio in cui si gioca**
 - Conoscenza \neq lettura dello spazio fisico
 - lettura dello spazio individuale
 - lettura dello spazio di squadra
 - **OCCUPARE SPAZIO = AFFERMARSI...**

Libero e/o occupato da chi..

Allenare a guardare gli spazi e ad orientarsi in essi

Allenare alla percezione e gestione emotiva

- **Percezione del Tempo Adatto a...**
 - Occupare spazi utili PRIMA che l'avversario...
 - Mentre la palla vola
 - Tempo pericoloso a...



Tempo utile a creare vantaggio

Allenare a non nascondersi, non muoversi troppo o troppo poco, non occupare spazi in contemporanea
Allenare alla percezione e gestione emotiva

RAPPORTO CON SE' E LA PROPRIA PERFORMANCE

1. Atteggiamenti nei confronti delle varie fasi dell'allenamento (attento, disattento, quando, cosa fa per attivarsi o cosa lo attiva, cosa lo distrae)
2. **Atteggiamenti nei momenti di difficoltà in campo: cosa fa? Chi cerca? Chi evita?**
3. Atteggiamenti rispetto ai **progressi/errori - sostegno/crisi?**
4. Atteggiamento rispetto alle **correzioni/lodi - sostegno/crisi?**
5. Pensieri prevalenti/pregiudizi
 - Su di sé
 - Sull'altro
 - Sono rigidi
 - Sono modificabili

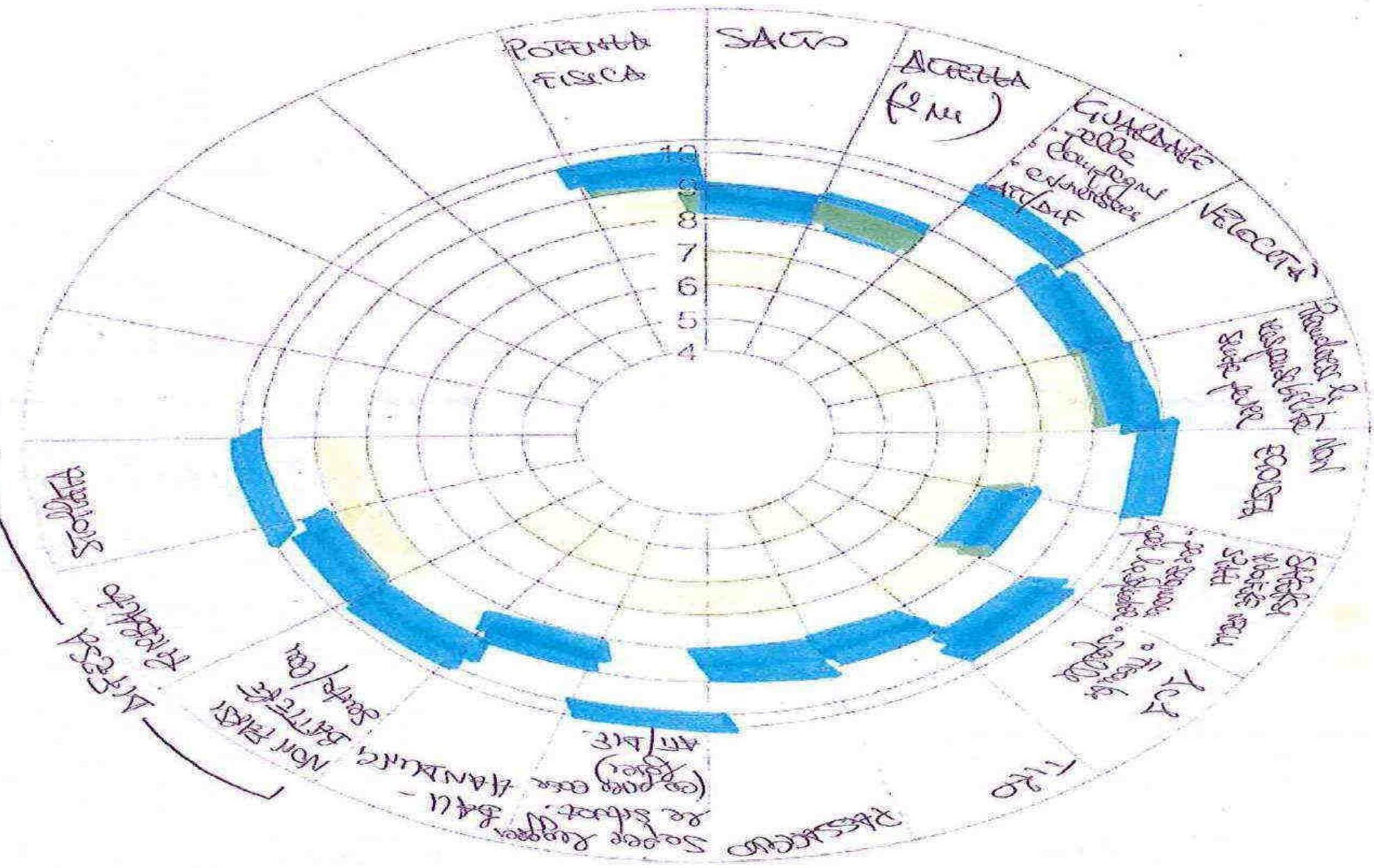
6. **Immagini** o fantasie che usa o che lo sovrastano
 - Su se stesso
 - Su altri
 7. **Emozione predominante**
 8. Che rapporto ha con se stesso rispetto alla propria performance (**ipovalutazione, valutazione realistica, ipervalutazione?**)
- **Livello di stress: rottura di equilibrio**
 - **Risorse per ritornare all'equilibrio.**

Giocatore XX

- Molta energia che tende ad implodere.
- Sotto stress: $En > St$
 - Paura di sbagliare/giudizio: uso errato di spazio e tempo per mancanza di convinzione = errori di concretizzazione.
 - Rabbia espressa in Co: gesti plateali, dolori e lamenti.
 - Bassa stima di sé

Per essere performante un giocatore deve comprendere qual è l'obiettivo su cui si sta lavorando, qual è il progetto su di sé, a cosa serve per lui e per la squadra.

Profilo di prestazione



Intervento

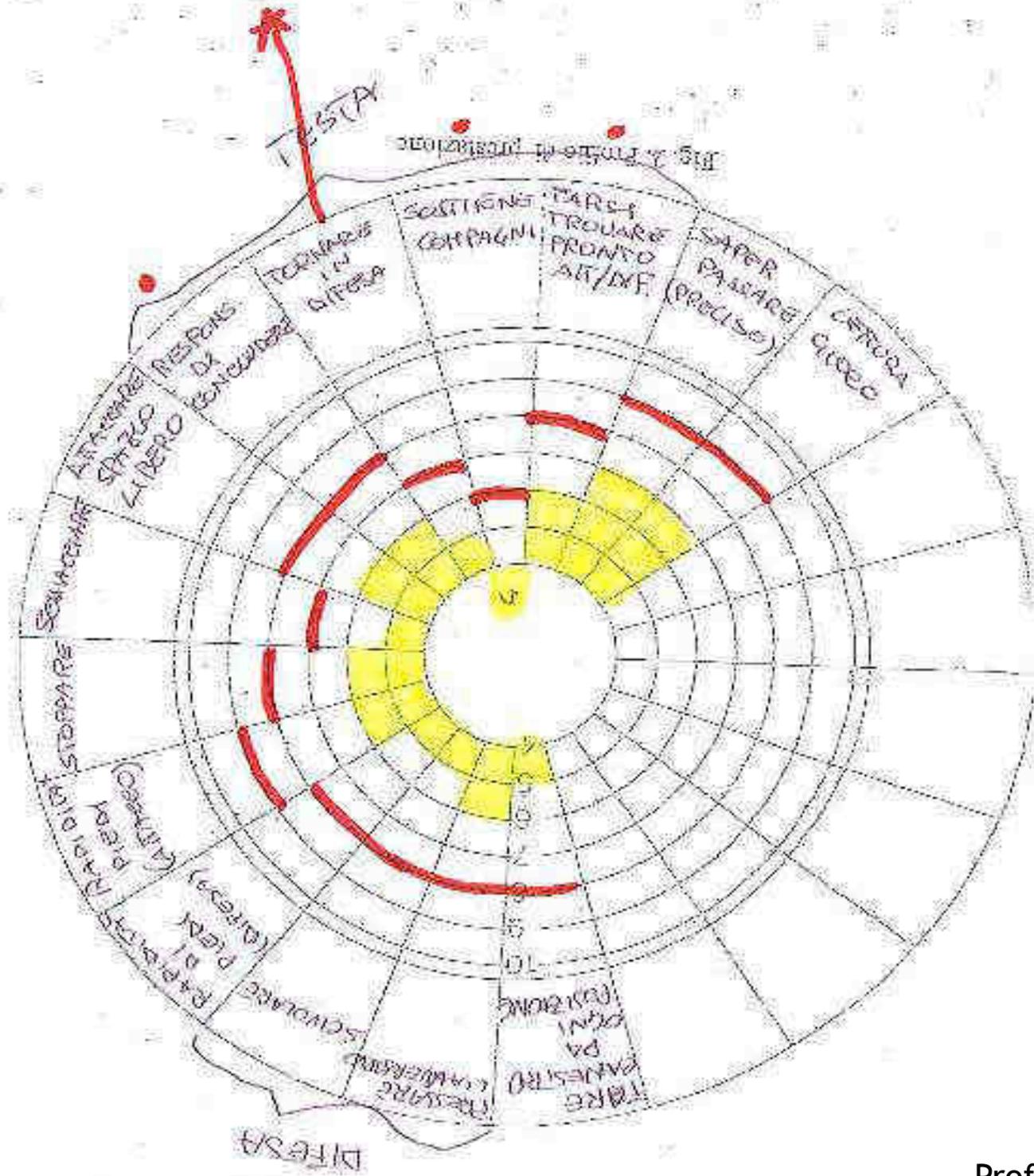
- Esame di realtà con il coach sulle potenzialità e limiti.
- Definizione chiara di obiettivi mensili e trimestrali, verifiche in partita e in allenamento.
- Ridistribuzione dei pesi e delle responsabilità: ognuno fa la sua parte la tua non è più importante di quella degli altri.

- Lavoro sul SENSO DELLA POSIZIONE A RIMBALZO
 - TAGLIAFUORI
 - SALTARE
 - COORDINAZIONE
 - CONSAPEVOLEZZA LIMITE

- **Metodologia:**
 - osservazione in partita e allenamento
 - esercizi specifici:
 - Grounding
 - Mikan Drill
 - Riscaldamento rapido e controllato
 - Condivisione degli obiettivi in allenamento e partita
- **Tempi: febbraio-maggio**
- **Verifiche:**
 - Analisi delle videoregistrazioni con lo staff.

Giocatore YY

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



Profilo di prestazione 1

Intervento

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

- **Obiettivi: TORNARE IN DIFESA**
 - **FARSI TROVARE PRONTO: SPAZIO GIUSTO - TEMPO GIUSTO...**
 - **SOSTENERE COMPAGNI**
 - **RESPONSABILITA' DI GESTIONE INDIVIDUALE FINO ALLA FINE DELL'AZIONE DIFENSIVA...**

- **Metodologia:**
 - Osservazione allenamento e partita
 - Esercizi specifici:
 - Tiro
 - Scivolamento
 - Riscaldamento molto controllato
 - Corsa
 - Appoggio a canestro
 - passaporti:
 - 2 tiri a partita non controllati
 - Condivisione obiettivi e motivazioni delle sanzioni.

ESEMPI DAL CAMPO...

Livello squadra...

Osservazione della squadra....

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

- **LIVELLO RELAZIONALE**

1. Modalità di gestione dello spazio e tempo pre, durante e post allenamento/gara
2. Difficoltà ad esso collegate
3. Capacità di *collaborazione*
4. Capacità di *autonomia*
- 5. Capacità di mantenersi uniti / ELASTICITA' in presenza di emozioni forti.**
6. Capacità di usare il contrasto come forma di miglioramento della performance
7. Capacità di prendere forza dall'attacco o dalla difesa

È importante che l'ideologia di gruppo si basi sul principio che gli obiettivi personali, i desideri e le necessità si possono ottenere soltanto attraverso la realizzazione degli obblighi ed obiettivi comuni.

La situazione inversa, nella quale il giocatore ottiene un successo personale a scapito dei traguardi comuni, rappresenta una delle più serie minacce alla coesione della squadra.

A. Nikolic

In conclusione

- **Pallacanestro integrata:** modello consapevole che implica decidere di accettare o meno una visione più completa ma più difficile da gestire.
- **Atteggiamento integrativo:**
 - Come ci sto quando vengono messe in crisi le mie certezze?
 - Sono aperto o chiuso ad equilibri più complessi?
 - So declinare stabilità e cambiamento?

Nella pallacanestro integrata gli allenatori, gli assistenti, i dirigenti, i giocatori, gli esperti... hanno “optato per una visione dello sport come agonismo nelle regole creative piuttosto che per uno sport che fai dei risultati il suo scopo supremo al di là di ogni regola; per uno sport che sa valorizzare le differenze individuali in un contesto squadra, in cui ogni elemento diventa importante nella sua specificità. In pratica per uno sport che valorizza l’umanità piuttosto che svilirla a strumento di successo”.

G. Ariano

La Metodologia
dell'Insegnamento
sportivo. Le competenze
didattiche dell'allenatore.

Workshop sulla
Leadership

RELATORE: CLAUDIO MANTOVANI



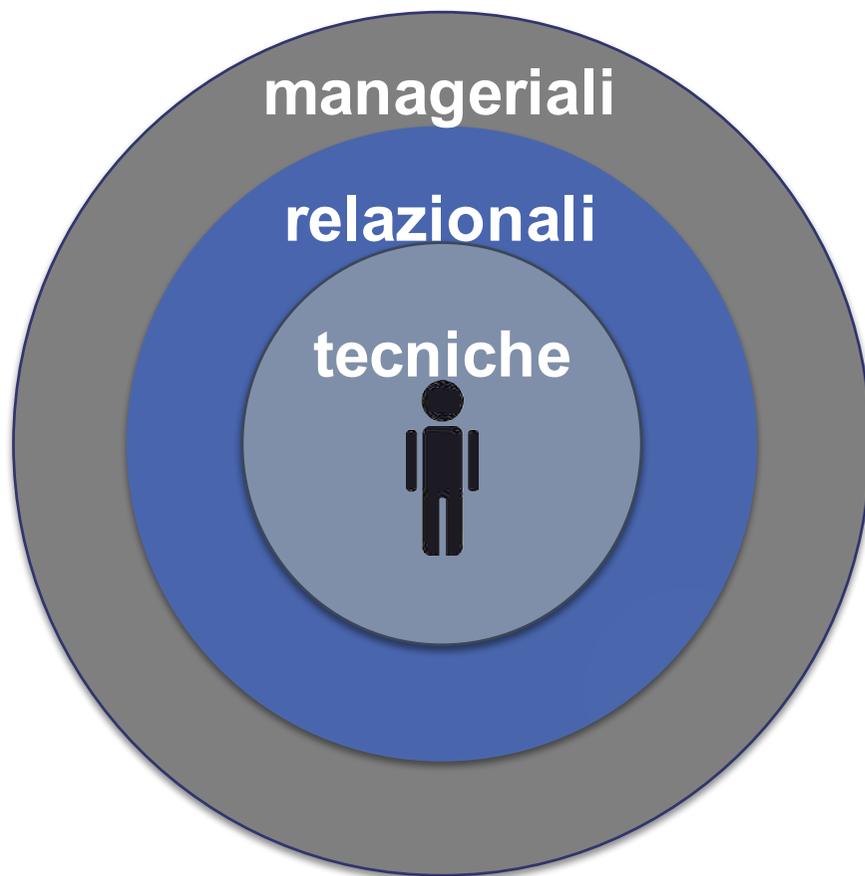
Metodologia dell'Insegnamento Sportivo

Esercitazione pratica sulla leadership

Claudio Mantovani

Corso Allenatore Nazionale, Bormio 6 luglio 2019

competenze dell'allenatore



risultati dei giocatori

competenza
abilità

fiducia
autostima

capacità di
relazionarsi

personalità
carattere

Rapporto allenatore-atleta

- Le competenze professionali forniscono gli strumenti necessari per sostenere lo sviluppo degli atleti, ma non sono sufficienti per uno sviluppo ottimale
- Non importa *cosa* gli allenatori fanno, ma *come* lo fanno:
 - Tono motivazionale e emozionale
 - Contenuto e struttura dei comportamenti (costanza, modelli)
 - Destinatari dei comportamenti

(Allan & Côté, 2016; Côté, Turnidge, & Evans, 2014; Erickson & Côté, 2015; Erickson & Côté, 2016; Côté et al., 2011; Imtiaz et al., 2016; Turnidge et al., 2014; Turnidge et al., 2012; Turnidge & Côté, 2016; Turnidge & Côté in preparation; Vierimaa et al., 2012)

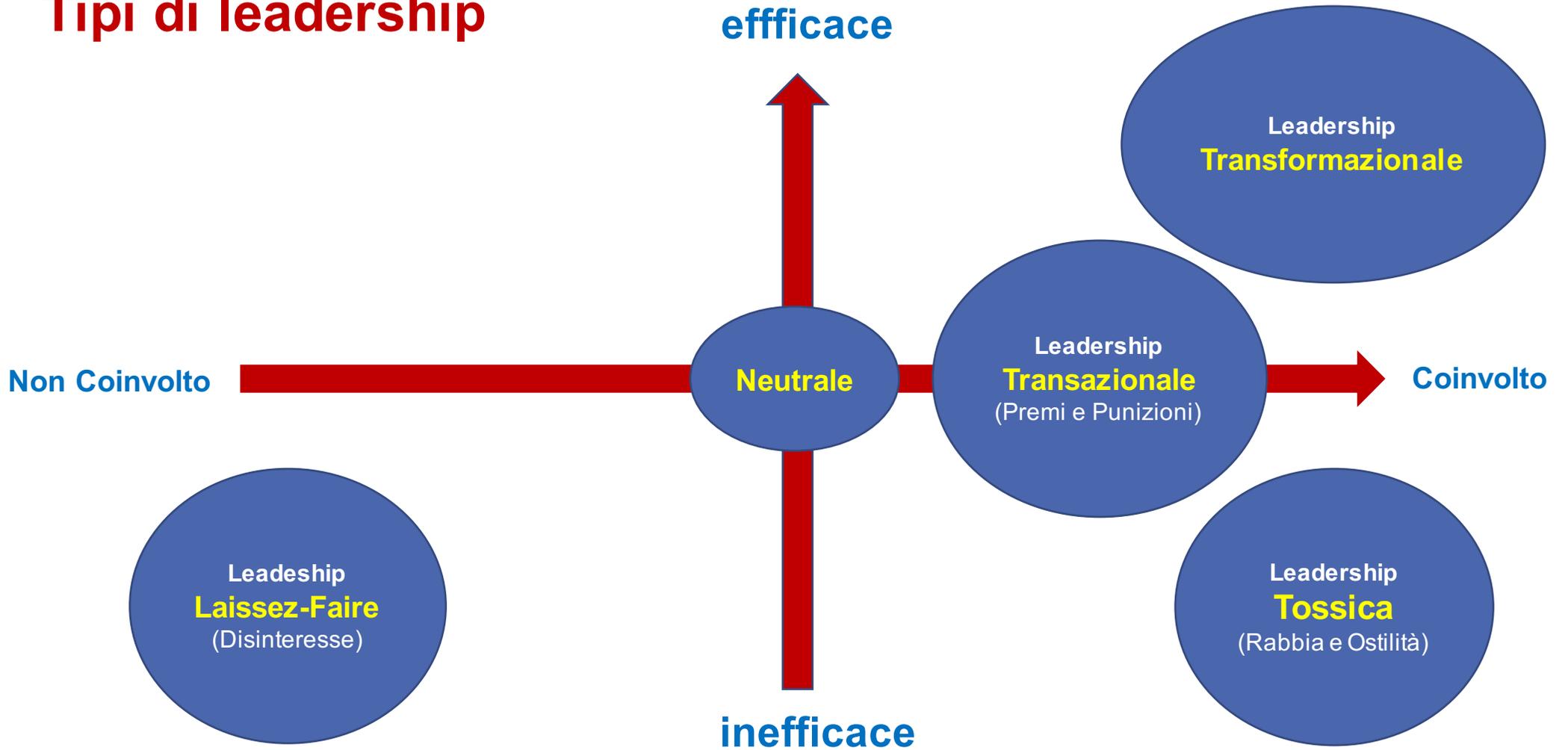
Il “cosa” ed il “come” dell’allenatore

“chiudi il buco nella difesa, o troverò
qualcun altro che lo faccia”

VS

“c’è un buco nella nostra difesa.
Cosa possiamo fare per migliorare?”

Tipi di leadership



(Bass & Riggio, 2006)

Leadership Trasformativa

- Processo che permette agli allenatori di trasformare gli atleti in leaders, focalizzandosi sulle caratteristiche personali (**Competenza, Fiducia, Connessione e Carattere**).
- Implica comportamenti per migliorare, ispirare e sfidare gli atleti con l'obiettivo di contribuire al raggiungimento degli obiettivi nel loro sport specifico (**Prestazione, Partecipazione e Sviluppo Personale**).

(Avolio, 1999; Bass, 1997; Callow et al., 2009; Charbonneau et al., 2001; Vella, 2011)

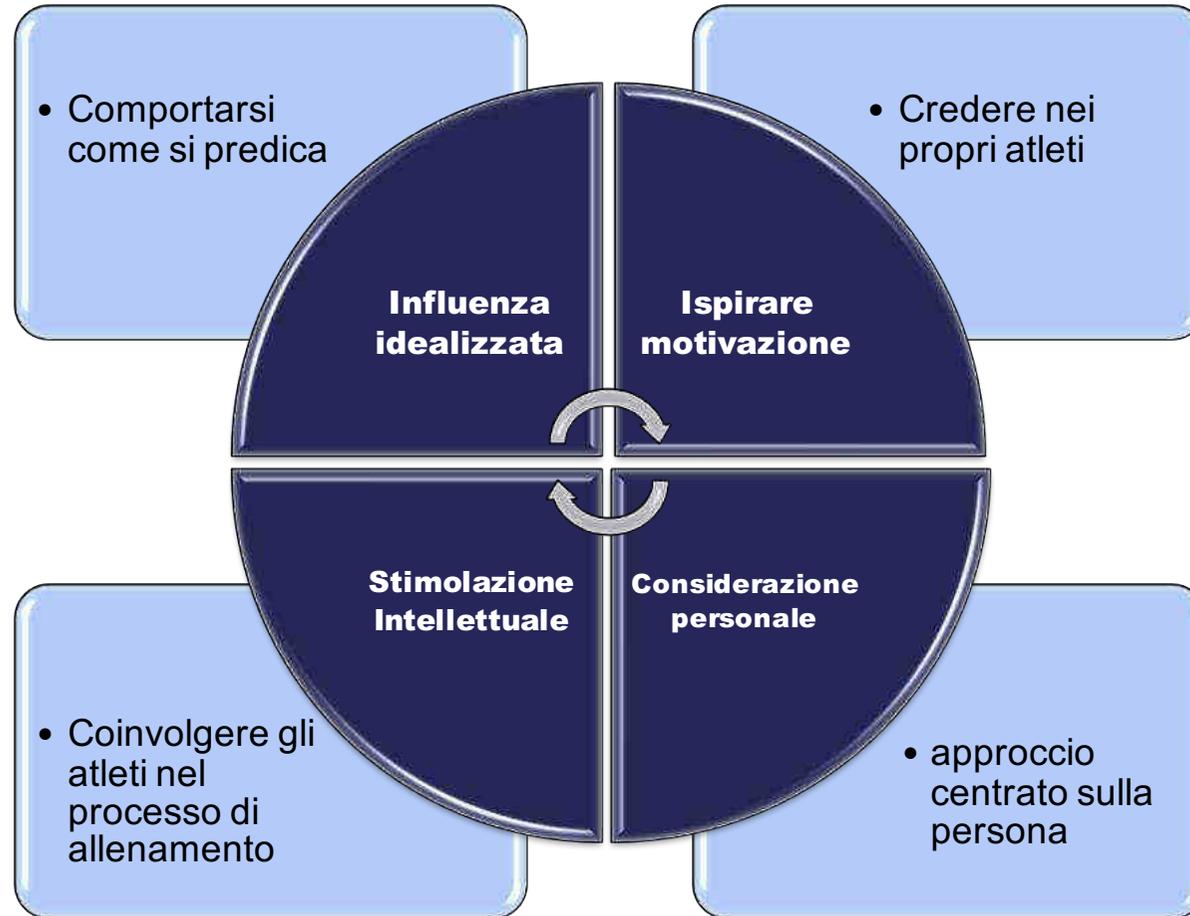
Leadership Trasformativa

4 dimensioni:

1. Influenza idealizzata
2. Ispirare Motivazione
3. Stimolazione intellettuale
4. Considerazione individuale

(Barling, 2014; Bass & Riggio, 2006; Turnidge & Côté, 2016)

Transformational Leadership



Leadership Trasformativa

1. Discutere e modellizzare valori sociali e comportamenti
2. Mostrare vulnerabilità e umiltà
3. Discutere obiettivi ed aspettative
4. Esprimere fiducia nelle capacità degli atleti
5. Implementare una visione collettiva
6. Fornire compiti e ruoli significativi e sfidanti
7. Suscitare reazioni da parte degli atleti (domande, questioni, etc)
8. Condividere responsabilità nel prendere decisioni
9. Enfatizzare il processo di apprendimento
10. Mostrare interesse nelle emozioni, sentimenti e percezioni degli allievi
11. Riconoscere l'impegno e gli sforzi degli atleti

Leadership Trasformativa

1. Discutere e modellizzare valori sociali e comportamenti
2. Mostrare vulnerabilità e umiltà
3. Discutere obiettivi ed aspettative
4. Esprimere fiducia nelle capacità degli atleti
5. Implementare una visione collettiva
6. Fornire compiti e ruoli significativi e sfidanti
7. Suscitare reazioni da parte degli atleti (domande, questioni, etc)
8. Condividere responsabilità nel prendere decisioni
9. Enfatizzare il processo di apprendimento
10. Mostrare interesse nelle emozioni, sentimenti e percezioni degli allievi
11. Riconoscere l'impegno e gli sforzi degli atleti

**Influenza
Idealizzata**

Leadership Trasformativa

1. Discutere e modellizzare valori sociali e comportamenti
2. Mostrare vulnerabilità e umiltà
3. Discutere obiettivi ed aspettative
4. Esprimere fiducia nelle capacità degli atleti
5. Implementare una visione collettiva
6. Fornire compiti e ruoli significativi e sfidanti
7. Suscitare reazioni da parte degli atleti (domande, questioni, etc)
8. Condividere responsabilità nel prendere decisioni
9. Enfatizzare il processo di apprendimento
10. Mostrare interesse nelle emozioni, sentimenti e percezioni degli allievi
11. Riconoscere l'impegno e gli sforzi degli atleti

**Influenza
Idealizzata**

**Ispirare
Motivazione**

Leadership Trasformativa

1. Discutere e modellizzare valori sociali e comportamenti
2. Mostrare vulnerabilità e umiltà
3. Discutere obiettivi ed aspettative
4. Esprimere fiducia nelle capacità degli atleti
5. Implementare una visione collettiva
6. Fornire compiti e ruoli significativi e sfidanti
7. **Suscitare reazioni da parte degli atleti (domande, questioni, etc)**
8. **Condividere responsabilità nel prendere decisioni**
9. Enfatizzare il processo di apprendimento
10. Mostrare interesse nelle emozioni, sentimenti e percezioni degli allievi
11. Riconoscere l'impegno e gli sforzi degli atleti

**Influenza
Idealizzata**

**Ispirare
Motivazione**

**Stimolazione
intellettuale**

Leadership Trasformativa

1. Discutere e modellizzare valori sociali e comportamenti
2. Mostrare vulnerabilità e umiltà
3. Discutere obiettivi ed aspettative
4. Esprimere fiducia nelle capacità degli atleti
5. Implementare una visione collettiva
6. Fornire compiti e ruoli significativi e sfidanti
7. Suscitare reazioni da parte degli atleti (domande, questioni, etc)
8. Condividere responsabilità nel prendere decisioni
9. **Enfatizzare il processo di apprendimento**
10. **Mostrare interesse nelle emozioni e sentimenti degli allievi**
11. **Riconoscere l'impegno e gli sforzi degli atleti**

**Influenza
Idealizzata**

**Ispirare
Motivazione**

**Stimolazione
intellettuale**

**Considerazione
individuale**

(Turnnidge & Côté, 2016)



punti chiave della TFL

per ogni comportamento adottato, occorre chiedersi:

“ciò che sto per fare aiuterà il mio giocatore a”:

- sentirsi più **competente**
- sentirsi più **fiducioso**
- costruire migliori **relazioni** con gli altri
- costruire una migliore **personalità**

la Transformational Leadership è:

- centrata sugli **altri** e non su se stesso
- è costruita attraverso **piccoli passi** ogni giorno

Leadership Trasformativa

review sulla TFL:

- incrementa la performance sportiva (*Charbonneau et al., 2001*)
- maggiore coesione di gruppo (*Callow et al., 2009*)
- sviluppo personale degli atleti (*Vella et al., 2013*)
- riduce i comportamenti aggressivi (*Tucker et al., 2010*)
- incrementa la motivazione intrinseca (*Charbonneau et al., 2001*)



Transformational Coaching Workshop: Applying a Person-Centred Approach to Coach Development Programs

Jennifer Turnnidge and Jean Côté

Queen's University

It is well established that coach learning and athlete outcomes can be enhanced through participation in Coach Development Programs (CDPs). Researchers advocate that the quality of CDPs can be improved by: (a) placing a greater emphasis on facilitating coaches' interpersonal behaviours (Lefebvre, Evans, et al., 2016), (b) using appropriate and systematic evaluation frameworks to guide the evaluation of interpersonally-focused CDPs (Evans et al., 2015), and (c) incorporating behaviour change theories into the design and implementation of these CDPs (Allan et al., 2017). In doing so, the relevance of CDP content and the uptake of this content among coaching practitioners may be enhanced. Transformational leadership theory provides a valuable guiding framework for designing CDPs that aim to promote positive development in youth sport. Thus, the goal of the present paper is to outline the development of a novel, evidence-informed CDP: The Transformational Coaching Workshop and to provide practical strategies for the implementation of this workshop.

Essere allenatore al tempo dei social

RELATORE: LUCA CORSOLINI

Sono qui oggi a parlare ad un corso allenatore, convinto che noi tutti abbiamo lo stesso datore di lavoro, **la passione**. Questo ci obbliga ad essere dei comunicatori, ma oggi un allenatore non è solo e soltanto un allenatore: l'allenatore oggi fa comunicazione, e lo fa in un modo consistente.

L'allenatore deve possedere conoscenze riguardanti la comunicazione, in quanto deve confrontarsi con essa quotidianamente, sia a livello personale che in una dimensione collettiva. Lavoriamo in un settore che non consegna alla fine un prodotto finito, ma che lascia alla gente un prodotto impalpabile, l'**emozione**. Proprio per questo, dobbiamo sviluppare competenze maggiori per affrontare una materia come la comunicazione che è molto incidente in questa tipologia di attività.

L'allenatore non può, oggi, avere una rete di conoscenza ristretta al solo staff ad esempio: bisogna mettersi al centro della scena perché innanzitutto questo è il ruolo che spetta all'allenatore, ma anche perché la quantità di contatti che si crea rappresenta il bagaglio quotidiano relazionale legato alla propria attività.

Riprendendo un'espressione di Mourinho: "**Chi sa solo di calcio, non sa di calcio**", spiega quanto chi possiede una visione limitata solo ad un aspetto perda delle opportunità importanti avendo un cono visivo più ampio. La squadra è un gruppo chiuso, la community è invece un gruppo aperto.

BASKET STORY

Dobbiamo conoscere la nostra identità: sta a noi sapere tutto della pallacanestro, in modo da poterne fare una sintesi dettagliata.

Riportando alcune date: - **1891**: la nascita della pallacanestro a Springfield;

- **1960 e 1980**: Italia quarta e seconda ai Giochi Olimpici; - **1992**: il Dream Team reinventa i Giochi; - **2020**: 3x3 disciplina olimpica.

Un tema che deve interessare è che qualche giorno fa sono terminati gli europei di basket femminile, ho guardato la finale Francia Spagna, è stata una goduria per un amante del gioco, e non dobbiamo avere pregiudizi sul basket femminile o sul 3 contro 3, è basket, è la nostra immagine, è la nostra community.

Bisogna saper competere con tutti i messaggi che arrivano da fuori, anche dagli altri sport: conoscendo la nostra identità quindi, possiamo capire con quali aspetti sollecitare le persone e quali spazi dobbiamo occupare.

L'errore da non commettere, in questi casi, è l'**autoreferenzialità**. Essere autoreferenziali vuol dire comportarsi senza considerare gli altri.

I

L BASKET E' IL PIU' ANTICO E COLLAUDATO DEI SOCIAL NETWORK

Facebook è nato nel Massachusetts nel 2004; la Pallacanestro è nata nel Massachusetts nel 1891. Facebook nasce prendendo come modello l'organizzazione scolastica (e di conseguenza sportiva) degli USA, sulla base di un codice sportivo: Zuckerberg afferma infatti che la prima rete di amici è quella dei propri compagni di squadra, la seconda è data dagli avversari e dai giocatori che si incornano durante

l'anno...Zuckenbergh quindi costruisce il social come l'organizzazione sportiva che noi frequentiamo da sempre.

Si può dire quindi che i social sono nati prendendo come modello lo sport. La pallacanestro è quindi il più antico e collaudato dei social network: non bisogna andare in contrapposizione con le nuove forme di social network, ma bensì utilizzarle per aggiornare i propri codici, e non per correggerli. Le regole della comunicazione sono basate sulla normale convivenza, e sono tanto più efficaci quanto più sono semplici. La prima regola della comunicazione, ad esempio, è la seguente: **“I panni sporchi si lavano in famiglia”** Questa regola è in contrapposizione con l'andamento dei social: capire invece che i social sono una nostra riproduzione diventa importante per poterci dare delle regole, che invece ci possono aiutare.

VIVERE IN UN MONDO GOOGOLIZZATO

“Nell'era dei big data, le risposte dipendono unicamente dalle domande. Meglio imparare a fare bene le domande che a dare le risposte, benché giuste.” Derrick de Kerkhove “

Questo vuol dire essenzialmente: proviamo a farci delle domande diverse o ricominciamo a farci delle domande: c'è una tale velocità nell'affrontare i temi quotidiani che non ci facciamo delle domande. Le risposte ci sono dovunque: queste però possono essere funzionali solo a partire da una domanda efficace.

Il potere oggi è delle domande, sono queste a determinare l'offerta. Dobbiamo pertanto adattarci a un mondo non più **top-down** ma **bottom-up**.

LO SPORT ALL'EPOCA DEI SOCIAL NETWORK

Oggi lo sport ha dei codici temporali e di luogo completamente nuovi e diversi dal passato. Lo sport oggi è 24 ore al giorno: le due ore di allenamento sono proiettate sull'intera giornata, sia nella dimensione individuale legata all'assunzione nell'assunzione, sia nel percepito dai giocatori, sia nel percepito dai genitori, sia rispetto a quello che è il ritmo quotidiano della vita. La seconda evidenza è che il calendario dello sport si è allungato: siamo una dimensione della vita che vive 24 ore al giorno, 7 su 7, 365 giorni all'anno. Se oggi i tempi sono più lunghi, vuol dire che abbiamo più opportunità di parlare di pallacanestro: queste occasioni, quantitativamente superiori, devono essere trasformate qualitativamente per parlare di più e meglio della pallacanestro.

Where basket, wear basket

Oltre ai tempi, sono cambiati, perché aumentati, anche i luoghi dello sport: nel caso del basket, non siamo più SOLO in palestre e palasport. Con tutte le declinazioni tecnologiche riusciamo ad essere dovunque oggi: la situazione più lampante è l'abbigliamento. Dobbiamo sfruttare queste occasioni non per catalogare chi utilizza canotte nba, ad esempio, ma per comunicare ancor meglio la pallacanestro. Siamo in tv, sui social, sui playground, nei negozi di articoli sportivi, nei camp, a Bormio. Persino i campionati Master sono un'estensione: di luogo e anagrafica. Questi ultimi, infatti,

permettono di unire le nuove generazioni con le vecchie, recuperando tutto ciò che avremmo potuto perdere del nostro passato.

24H SIGNIFICA CHE...

Ognuno è testimonia della sua attività. La squadra, oggi, è in mano all'allenatore per un tempo maggiore rispetto a prima: bisogna avere infatti un piano stagionale che va oltre la partita e che permetta di sviluppare un progetto di comunicazione. Dobbiamo saper dire chi siamo indipendentemente dai risultati: i risultati sono la nostra dimensione identitaria in campo, ma non possono esserlo fuori.

“Una squadra non è una squadra perché va a mangiare la pizza ma perché i limiti di uno possono essere compensati dai pregi dell'altro”. Andrea Capobianco

ALLENARSI PRIMA DELLA PARTITA

Per comunicare qualcosa bisogna sapere innanzitutto cosa NON si vuole/ NON si può comunicare. Comunicare è un'attività semplice, e la regola più importante è quella che viene insegnata a tavola: **parla come mangi**.

Come prima di una partita si studiano gli avversari, così oggi può servire (**serve**) conoscerli attraverso i loro social. Il punto è sempre quello: sfruttare i punti deboli, non subirne i punti di forza. La comunicazione è una partita di palla prigioniera: non siamo noi a stabilire cosa comunicare, ma le regole le stabilisce chi è dall'altra parte del campo.

IL GIORNO DELLA PARTITA

La nostra comunicazione non può essere considerata spam, vogliamo essere amici, perché contano le domande, e di conseguenza contano i nostri interlocutori: vanno conquistati, non catturati. Il linguaggio, in questo caso, deve essere **inclusivo**, non **esclusivo**. Farsi capire da molti è meglio che farsi capire da pochi: dobbiamo allargare la community. Essere quindi **semplici** è la chiave di volta, ed è il contrario di essere sempliciotti. Essere semplici non è facile, vuol dire fare uno sforzo preventivamente per sapere cosa diciamo, a chi lo diciamo, come lo diciamo.

La comunicazione, specie oggi, è un gioco di squadra. Un post diverso dagli altri pesa di più dei post uguali e condivisi. Il risultato del gioco comunicativo deve avere come risultato questo: **1+1=3**. Ciò vuol dire che dobbiamo mettere in gioco i nostri valori, e cercare nell'interlocutore il valore aggiunto che dia questo risultato. Ma per fare ciò dobbiamo rendere disponibili i nostri valori.

La comunicazione ha valore soprattutto quando è proiettata nel medio-lungo termine.

PROVA DEL 9

Comunicare non è un problema. E' sempre una opportunità, e configuriamo come tale la possibilità di gestire i casi clinici. Per poter ottenere davvero un beneficio da questo strumento, possiamo utilizzare una prova del 9. Ritornando alle domande, infatti, tale esercizio può essere presentato sotto forma di due domande diverse:

- **Avete capito?** Si è esclusivi, non si lascia spazio al confronto; - **Mi sono spiegato?** Si riconosce all'interlocutore il diritto di non avere capito e si assume in cambio il dovere di spiegarsi meglio.

DE COUBERTIN E NAISMITH OGGI

L'importante è comunicare (e saper comunicare). La partecipazione è una forma di comunicazione: la prima misura del nostro successo quando il pubblico reagisce a una nostra proposta. Oggi i social danno, per la prima volta nella storia, a ognuno di noi, la possibilità di essere un **comunic-ATTORE**, ovvero protagonista della comunicazione. La comunicazione oggi è una materia troppo importante per lasciarla ai professionisti del settore. Ognuno di noi può fare notizia. Ognuno di noi può essere la tv della sua squadra e del suo evento.

La figura dell'allenatore è nata e cresciuta sulla base del fatto che la sua competenza fosse indiscussa: il modello era **DIVIDI ET IMPERA**. In un'epoca social la competenza non è più condizione per essere riconosciuti all'esterno. Solo se utilizziamo un modello del tipo **CONDIVIDI ET IMPERA**, allargando e diffondendo la conoscenza a quanta più gente possibile riusciamo ancora ad avere potere.

Cosa succede, quindi, oggi? Oggi bisogna essere inclusivi: **CONVIDERE per COMANDARE**. Il che non significa necessariamente svelare in pubblico il proprio piano partita. Ma ad esempio decidere un # per ogni partita, ogni mese, ogni periodo significa dichiarare a tutti quale è il proprio piano perché ognuno lo possa interpretare sentendolo come suo. **Comunicare di più, significa comunicare meglio**: significa dare una identità al gruppo, e ridare una identità all'allenatore che sia rispettata dai tanti pubblici.

Quali sono gli elementi da tenere in considerazione?

- Nome * - Cognome * - Data di nascita * - Altezza * - Ruolo * - Scuola/lavoro ** - Telefonino ** - Mail Profili social ** - Profili social della famiglia **

***Cartellino: dati tecnici, utili fino al 40esimo; ** Dati social, utili 24H**

Negli anni precedenti ci si soffermava solo alla conoscenza del giocatore rispetto ai parametri dati dal campo: oggi è invece necessario analizzare e conoscere tutti gli altri esterni alla pallacanestro.

CHI SIAMO OGGI

Oggi il basket è un mezzo di comunicazione. Un network addirittura. Il nostro futuro si misura su un campo più grande di quello che siamo abituati a frequentare.

“Nel futuro, i media saranno giudicati dalla loro abilità’ di distribuire contenuti che hanno importanza per il singolo individuo piu’ che per una larga massa di gente. Il servizio giornalistico del domani sarà misurato dalla sua capacità’ di venire incontro ai bisogni di conoscenza dei lettori quando questi hanno bisogno della conoscenza, piuttosto che quando gli eventi accadono o viene creata una storia. World Association of Newspaper “

Oggi, noi tutti siamo il più antico e collaudato social network: se la pallacanestro ci serve per acquisire una propria identità social e sociale, cerchiamo di capire cosa serve al nostro contesto.

Il basket è quello che siamo noi, è la nostra visione della società. **Non è solo un risultato: è il nostro modo di vivere.**

*Uno , nessuno,
centomila? Allenatore:
una questione di identità*

RELATORE: WERTHER PEDRAZZI

Vorrei partire dal titolo che ho scelto “Uno, Nessuno, Centomila”, che si riferisce ad uno dei capolavori di Luigi Pirandello... Scelta che potrebbe risultarVi strana, o troppo astratta, poco inerente al tema, se non addirittura di inopportune pretese... Che invece ritengo estremamente coerente con i temi che con Voi vorrei affrontare... Vedremo... Spero di riuscirci... *Speriamo che io me la cavo...*

Uno nessuno centomila e' un romanzo che ha come tema di fondo la “SCOMPOSIZIONE DELLA VITA”, attraverso le vicende del personaggio principale (Vitangelo Moscarda), uno dei personaggio più complessi ma che ha come caratteristica di fondo: l'**AUTOCONSAPEVOLEZZA** (con anche un poco di autoironia), presupposto primo di una forte **IDENTITA'** personale. E' un romanzo (forse un saggio) scritto nel periodo (in forma completa uscì nel 1925), quindi in un contesto sociale in cui, dopo Sigmund Freud nella psicoanalisi e Albert Einstein nella scienza, molte delle certezze individuali diventavano relative e mettevano l'individuo in crisi nel rapporto con la **REALTA' OGGETTIVA**.

Permettetemi un'ambizione ,sarà proprio questo il tema che, vorrei far emergere: l'**identità dell'allenatore** come **basamento di cemento** per reggere, e non subire, le alterne vicende dalla **Realtà Oggettiva**, che nel nostro piccolo Mondo si chiamano **RISULTATI**, vittorie e sconfitte, poiché, credo che senza la costruzione di quel solido basamento che è la propria personalità/cultura, possono entrambe (vittorie o sconfitte) trasformarsi in cattive consigliere.

Non ho nessuna pretesa da parte mia, ma proprio nessuna, di somministrare verità di qualsivoglia genere, ma soltanto la volontà, l'esigenza, di offrire **SPUNTI** alla vostra riflessione, e magari qualora qualcosa lo riterrete interessante anche l'occasione per un Vostro personale **approfondimento**.

Da dove sono sempre partito, ovvero dalla profonda convinzione che allenare sia **il mestiere più bello e più difficile del mondo**. Dico davvero, mica per un facile modo di dire, perché sono sempre stato, e sono oggi più che mai straconvinto che allenare sia una **SCIENZA**, e come tale non possa prescindere da **studio, razionalità e conoscenze**. Ma nemmeno a questo possiamo limitarci, nemmeno questo basta, ed è proprio per questo che oltre al più bello è anche uno dei mestieri più difficili, come vedremo più avanti

Che tipo di Scienza?

Immaginiamo il Presidente di una società come un Investitore, che affida ad un Broker, che in questo caso sarebbe il suo Allenatore, il suo capitale per farlo **fruttare** (uguale: trasformarlo in **SQUADRA**). Dunque, nella formale divisione tra discipline scientifiche e discipline umanistiche, ALLENARE sempre secondo me, è una delle più alte espressioni di **SCIENZA UMANA**... Per la verità una Scienza di **Frontiera** poiché,

partendo da una base di conoscenze tecnico-razionali, non può esimersi dallo sconfinamento in un ambito di **RELAZIONI EMOTIVE**, che sono parte tanto fondamentale nello sport.... In tutti gli sport!!!

Tentiamo allora di inventarci un percorso di AUTOFORMAZIONE, ovvero, in che cosa, e come, un allenatore dovrebbe investire su se stesso e ci vuole un metodo, una metodologia, che si basa su due **PILASTRI** concettuali:

1) **IL SINCRETISMO**

Quel meccanismo che permette il raggiungimento di una personale **IDENTITA'** culturale (e nel nostro caso, sportiva), attraverso la selezione e l'assorbimento di aspetti anche parziali ma a Voi congeniali che potrete trovare in esperienze e culture diverse... Quella parte che implica studio, razionalità e sintesi, soprattutto **Sintesi personale... del sapere**

2) **L'INTELLIGENZA EMOTIVA**

Quando il cuore prende per mano il cervello

E' Quella che vi permetterà di andare **OLTRE**, E che riguarda la sfera relazionale, la capacità di interazione con i componenti di un Gruppo finalizzato ad un Progetto comune...

Approfondiamo **IL SINCRETISMO**: nelle Scienze umane, in generale in tutte le evoluzioni, **UNO** è sempre l'**ESITO** di **CENTOMILA** che lo hanno preceduto e non capendo questo si corre il rischio di rimanere **NESSUNO**.

Ecco allora il Sincretismo : Significato lessicale, dal greco antico “sun” (insieme) e da Creta e cretesi = “coalizione cretese” fu l'espressione creata per la prima volta da Plutarco (scrittore di biografie e sacerdote del santuario di Delfi) per indicare l'atteggiamento degli abitanti di Creta che misero da parte ogni divergenza personale per unirsi nel fronteggiare pericoli esterni. A noi, ben più che l'origine del termine, ben più del significato originale, ora interessa il significato che il termine è andato assumendo nel tempo – Sincretismo – Oggi: *e' la Convergenza di elementi ideologici diversi e di diversa origine, attuata in vista di esigenze pratiche... Fusione , anche cambiandoli e riadattandoli, di elementi di culture (o religioni) diverse...*

Nella lunga evoluzione delle vicende umane Tutti i **VINCITORI** sono sempre stati l'esito di un “sincretismo”, a cominciare dal famoso detto: *“Roma conquistò la Grecia, ma ne venne conquistata”*... Affermazione che sottintendeva il dualismo tra superiorità tecnico-organizzativa-militare, e una superiorità culturale, fu il primo grande esempio di Sincretismo, l'assunzione da parte romana di tutti i fondamenti della cultura e del classicismo ellenico facendoli propri!!!

L'episodio - Quando allenavo la Pall Milano... in ritiro ai primi di settembre i ragazzi...Una panchina... davanti NELLA SPERANZA CHE REGGA. Ma dietro la dedica... A WERTHER-GAMBA-PETERSON-SALES... Con la firma di tutti i giocatori... Erano i miei modelli... dei quali parlavo spesso alla squadra...

Gamba: la difesa, il contropiede. Peterson: la comunicazione, la motivazione e la determinazione. Sales la raffinata evoluzione tattica. Erano il mio sincretismo cercato, anche sapendo che non avrei mai raggiunto il loro livello, Tuttavia, fondere insieme quei principi era esattamente quello a cui volevo tendere: il Sincretismo è il metodo per rimanere **UNO** studiando ed assorbendo le esperienze di **CENTOMILA**, rimanendo se stessi, e continuando a coltivare il Vostro sogno personale.

L'episodio - C'era una volta un vice allenatore che la stagione successiva fu promosso capo allenatore e alla prima partita di Campionato si presentò in Sala Stampa parlando esattamente come il suo capo dell'anno precedente, stessa inflessione, perfino i verbi all'infinito, era un ingenuo tributo a quello che considerava il suo Maestro ,ma Ben presto riprese a parlar normale, con la sua voce, mettendo a frutto quello che aveva imparato dal suo head coach, e credo che a tutt'oggi sia più che buono, un OTTIMO allenatore.

Questo episodio per chiarire la differenza tra **scimmiottare e sincretismo...**

COSA VORREI RACCOMANDARE?

Cari Allenatori: SIATE VOI STESSI essere se stessi, pur assorbendo e sintetizzando, facendole proprie... culture e modelli tecnici diversi... **appropriandovi di quello che è più congeniale alle vostre idee e personalità...** Sarà questo un fattore occulto ma assolutamente fondamentale nel determinare l'**UNO** che sarete, perché scimmiottando, non imparando ma semplicemente copiando da altri, si rimane per sempre **NESSUNO**...!!! Cercare e trovare la vostra identità, la Vostra dimensione di allenatore, sarà Determinante nella Vostra carriera e tra parentesi anche nella **COMUNICAZIONE**. *Anche, o soprattutto, nei Tempi MODERNI ... Vi aiuterà molto nella COMUNICAZIONE...* Ad esempio NEL RAPPORTO CON LA STAMPA !!! Tutto quanto sopra appurato – bravi, competenti, lucidi, razionali, sincretici ecc. cc...

E pure non basta , ancora...

NON BASTA... Approfondiamo il secondo aspetto...

Perché non avete a che fare con tondini di ferro da sbattere nell'altoforno e plasmare, o con pezze di seta o cotone da tessere, dando forma a trama ed ordito (che già, mi ripeto, nella similitudine con la squadra, non sarebbe poca cosa...). MA c'è di più, qualcosa **OLTRE**, e per andare oltre, ci vuole anche...

L'INTELLIGENZA EMOTIVA...

Definiamola... L'Intelligenza Emotiva è un aspetto dell'intelligenza (intus legere... una volontà) che va **OLTRE** la capacità di comprendere/capire, che va oltre ed aggiunge qualcosa ad essa... E si definisce nella *capacità di riconoscere, utilizzare, comprendere, gestire in modo consapevole le proprie ed altrui EMOZIONI...*

La gestione delle emozioni : Quanto importante può essere? Ad esempio per uscire dalla fossa depressiva di alcune sconfitte consecutive, o evitare il rischio di adagiarsi su altrettante vittorie consecutive... Che comunque è un bel adagiarsi... Insomma, **l'Intelligenza emotiva** è quella sfera dell'intelligenza che apre un altro orizzonte, oltre quelli scontati.

“UN ALLENATORE NON PUO' PERMETTERSI DI ESSERE PESSIMISTA, ha a NECESSITA' di affiancare una PROFESSIONE STRESSANTE CON UNA ATTIVITA' “ESTERNALIZZATA” (Volontariato?) oppure, sempre per VOI che allenare, l'OBBLIGO DELLA EMPATIA

l'interessante differenza tra OTTIMISMO & PESSIMISMO (Goleman)

La differenza fondamentale risiede nel modo in cui vengono **interpretati** gli eventuali fallimenti/insuccessi/difficoltà..

Gli ottimisti attribuiscono il fallimento, una sconfitta nel nostro caso, a **DETTAGLI** che, comunque, possono/potranno essere modificati... *Minchia ragazzi, come si fa a vincere se tiriamo con il 20% da 3 e continuiamo ad insistere...? La prossima volta sarà meglio andare più spesso sotto...* Ovviamente sparo esempi a casaccio... Il senso generale ed importante, che non deve sfuggirVi, è che focalizzando uno o più dettagli negativi che possono essere corretti si apre la possibilità di **successo nei prossimi tentativi...** ovvero si apre l'orizzonte del miglioramento... Solo gli ottimisti – spiega Goleman – sono in grado di migliorare, perché, al contrario i **pessimisti** assumono a motivazione dell'insuccesso aspetti/elementi/situazioni **non contingenti bensì durevoli nel tempo, che essi non hanno facoltà/possibilità di modificare...** *Ehh... miiii... ragazzi... cosa ci posso fare se ho una squadra di brocchi...???* Che poi sarebbe una variante sulla via degli **ALIBI**... un aspetto a me molto caro e che ho già trattato in altro contesto specifico, sul rapporto Allenatori-Stampa...Quindi, come dicevo, non volendo subire l'accusa di abuso di pazienza... Rimanderò l'argomento ad altra eventuale occasione...

L'episodio – Lascerei la parola ad Ettore Messina... Personalmente è stata per una gran bella sorpresa, una gran cosa, sentire Ettore Messina, durante la Conf. Stampa per la sua presentazione all'Olimpia, fare un riferimento all'Intelligenza emotiva, quando a chi gli chiedeva in cosa fosse cambiato dopo 5 anni negli Usa, rispondeva così: “5 anni fa, quando ho lasciato l'Europa, ero un allenatore molto focalizzato sul **risultato** e sui modi per ottenerlo. La vicinanza con Greg (Popovic) mi ha insegnato a godermi maggiormente il percorso. Inoltre, le profonde ed assidue relazioni che intercorrono con

tutto lo staff dei San Antonio Spurs, credo abbiano aumentato anche la mia Intelligenza emotiva...”. E se lo dice Messina...

Tre esempi di come si applicano i due concetti che abbiamo evidenziato:

1) LA SALA STAMPA

Come la Fortezza Bastiani nel Deserto dei Tartari

Come, appunto, la famosa Fortezza Bastiani nel capolavoro di Dino Buzzati, dove non si sa se, quando, e da che parte arriverà l'assalto, generando quella sensazione di ansia da assedio costante... La conferenza stampa del dopo partita...

L'ansia da assedio costante

E la Comunicazione Costruttiva Se proprio dovete seguire un rituale (legittimo eh...)
Iniziate per prima cosa con i complimenti agli avversari... parlando di come vi abbiano impegnati e delle difficoltà che avete dovuto superare (Perché pur senza dirlo.. state in effetti dicendo quanto Voi siete stati bravi.. oltre ad introdurre subito e circoscrivere gli argomenti tecnico-tattici), sia che abbiate vinto o perso... in questo secondo caso, sforzandovi di parlare di quanto e come e dove si sia verificato il gap, ma soprattutto di come pensate di colmarlo (riferimento all'ottimismo della volontà)... **NON** so se tutto questo si possa ascrivere al concetto di comunicazione positiva, sicuramente è una **COMUNICAZIONE COSTRUTTIVA**.

Perdete: trovatevi 1 solo alibi. I giornalisti troveranno 100 motivi per attaccarvi.

Ad esempio valorizzare gli avversari per aumentare transittivamente i meriti vostri e della vostra squadra, ma penso che questo rappresenti un limite consentito.

I GIORNALISTI NON AMANO PERDERSI NELLA FORESTA DEGLI ALIBI

Qualcuno potrà dirmi: Ecco, bravo! E qualora avessimo vinto di 30/40 punti? Cosa dovremmo apprezzare (degli avversari)??? Ottimo.

Mi permetto di avanzare/proporre la prima regoletta, se proprio dovete avventurarvi nella FORESTA DEGLI ALIBI fatelo sempre per gli avversari MAI PER LA VOSTRA SQUADRA. Per la vostra squadra solo e soltanto ALGEBRA , ovvero il positivo e il negativo, quanto di buono fatto e gli aspetti da affrontare e superare. A questo proposito spesso sfugge un dettaglio, un corollario, un effetto collaterale, e sfugge perché è anche troppo banale... **NELLA COMUNICAZIONE, NEI RAPPORTI CON I MEDIA** un allenatore costruisce BUONA PARTE di quello che chiamiamo SPIRITO DI GRUPPO (o se volete l'etica di un gruppo) , dunque attenzione!

Lo so che è dura da digerire ma... SE VINCI E' MERITO DEI GIOCATORI, SE PERDI LA RESPONSABILITA' E' TUA (Parliamo di responsabilità da assumersi, all'esterno, non certo di colpe...). Anche se oggi... Apro una parentesi...Ho notato che anche nel fronte della critica oggi si avanza un'altra teoria:

“Eh, ma sono i giocatori che poi vanno in campo...”. .. Che colpa può avere l'allenatore se tizio a 3 secondi dalla fine, sopra di 1 e con la squadra in bonus commette fallo a metà campo e perdete la partita? O se, sopra di 3 (avete visto mai?) il fallo non lo commette permettendo il tiro da 3 del pareggio e la sconfitta nel supplementare???

BALLE. Ricordatevi che per la Stampa siete Voi che mettete, o tenete, in campo i giocatori, quel “se vinci è merito dei giocatori e se perdi responsabilità tua” è una regola ANTICA (sempre valida? Lo deciderete Voi) ma quanto meno Vi permetterà, successivamente, di entrare in spogliatoio con il LANCIAFIAMME ,anche perché sarete in credito con la squadra e la squadra in debito con voi ,orse è un atteggiamento ostico da digerire. Per esperienza personale: ALLUDI ALLE RESPONSABILITA' DEI TUOI GIOCATORI e subito i giornalisti si metteranno a cercare e trovare le tue.

PRENDITI LA RESPONSABILITA' e cercheranno quelle dei giocatori...

Sto parlando, evidentemente in questo caso, da allenatore a scapito dei giornalisti, di quella che da giornalista mi dava anche fastidio... Ovvero **L'ARTE DI DISTRAZIONE** dei Coach.... Ben espressa dall'episodio che adesso andrò a raccontarVi, subito dopo aver ricordato che, comunque, COMUNICARE... è l'arte della “mediazione”... non per niente ci chiamano MEDIA... Senza dimenticare che il termine COMUNICARE significa “mettere in comunione”, quello che si può e si deve, dando e pretendendo reciproco RISPETTO. Anche se si presta al gioco dell'anagramma A-LI-BI non Vi rende più A-BI-LI

DAN PETERSON, LE MAZZE DA BASEBALL E I PENNINI SPUNTATI

Insistendo ancora un po' sul... Perché l'allenatore nel rapporto con i giornalisti DOVREBBE assumersi sempre in prima persona la responsabilità di quel che è successo sul campo, SEMPLICE, e Vi pregherei di credermi sulla parola, almeno in questo caso; così facendo sarà il giornalista a trovarvi mille giustificazioni, la Stampa e non Voi a scoprire le eventuali “colpe dei giocatori” .Io questo l'ho imparato. Da chi?

L'EPISODIO - **Dan Peterson!!!** Il N° 1 nelle **tecniche di distrazione di massa....**

Quella volta che, dopo una bruttissima sconfitta casalinga, si presentò in Sala Stampa dove tutti lo stavamo aspettando “a taccuini spianati”, ci guardò a lungo, in silenzio, poi esordì: **“Forza ragazzi... Tirate fuori le mazze da baseball, e picchiate duro. Perché oggi ho sbagliato tutto...”** . Lascio a Voi immaginare le reazioni... Ma no Coach... Però dai... quello... e quest'altro... Insomma, ci aveva ammazzati Lui ancor prima di cominciare...!!! STAMPA DEPOTENZIATA... Penne spuntate.... Che lezione!!!

GIA'... Allenatori e Stampa, che rapporto complicato, VIZIATO all'origine: noi che cerchiamo sempre la verità, soprattutto quelle scomode o imbarazzanti e Voi che proprio tutte mica ce le potete raccontare:INTELLEGENZA e PRUDENZA

2) LA SOLITUDINE DELL'ALLENATORE...

A questo punto sentirei il dovere di una lunga divagazione, tranquilli, ma anche in questo caso, tranquilli... dico subito che non lo farò, anche se sarebbe un approfondimento, assolutamente necessario per cercare di derimere quella che oggi è diventata la sempre più complessa questione dei rapporti COACH-STAMPA... Infatti... Dovrei parlarvi della **SOLITUDINE DELL'ALLENATORE**... poiché oggi l'invasione di campo di molti Presidenti (non tutti, certo, ma è la pericolosa tendenza in atto) ha privato le società della figura del General Manager... E con lui di quella solidità piramidale che dovrebbe vedere, **SOPRATTUTTO NEL RAPPORTO CON I MEDIA**, l'allenatore come MURO per la squadra e il GM come un Muro per l'allenatore... MENTRE oggi troppo spesso i Coach sono lasciati/o lanciati allo sbaraglio per tutto quel che riguarda la Comunicazione Esterna...

Ecco... La scomparsa dei GM... è questo un tema, che meriterebbe un convegno dedicato... ma ancora una volta non voglio essere accusato di furto di tempo e pazienza.... Però, vorrei prendermi la licenza per un seconde ricordo personale, che potrebbe chiarire meglio questo concetto... Ecco...

L'Episodio - Derby a Cantù, botte da orbi... uno scontro duro che poteva alimentare e nuovamente incendiare una polemica che aveva tenuto banco sui giornali la settimana precedente, riferita ad una presunta deriva di Dino Meneghin verso il gioco pesante/violento ... lo avevo scritto qualcosa del tipo... "*Meneghin non deve diventare come il vecchio malvissuto del Manzoni*"... Quello che con l'età si era incattivito... Quello dell'assalto al forno ecc ecc.. Che cervello... Furor di gioventù... Un giornalista non dovrebbe mai emettere giudizi morali... [[per eventualmente chiarire... sommariamente... separare il fatto dal giudizio... avrei potuto dire: Meneghin pesta come un martello pneumatico...], ma non "Picchia perché sta invecchiando male"... si capisce la differenza?]] Dunque... Sempre tra parentesi..., voglio anche dirVi che, nel caso di sconfinamento del giornalista dal diritto di cronaca alla valutazione morale, Voi allenatori siete autorizzati a reagire... Comunque, tornando all'episodio... Parliamo di un allenatore e di una società che fiutavano l'aria e che sapevano imbastire una strategia di Comunicazione... sempre Dan Peterson... in quella occasione... si presenta in Sala Stampa... Guarda i giornalisti: "Well... oggi non parlo io... Parla la società". Ed entra il Grande General Manager... Come mi vede - oh, certo lui forse non se lo ricorda, perché chissà quanti altri giornalisti ha sottoposto al medesimo trattamento, ma io sì, che me lo ricordo, perché per me è stato uno degli episodi "formativi"... dicevo, appena mi vede: "Ahhh oggi abbiamo anche Benedetto Croce... quello dell'estetica del gioco??? Proprio tu, che sei stato uno dei giocatori più scorretti...". Che in fondo in fondo mi era anche andata bene, perché il Grande General Manager che tutti i giorni aveva a che fare con i vari D'Antoni, McAdoo, Meneghin e tutti gli altri... poteva anche dirmi...: "Senti chi parla, lo sfigato che da giocatore sapeva solo menare...".

Ecco, questo ricordo va ad esempio e corollario al tema accennato del GM trincea difensiva, parafulmine, dell'allenatore, sicuramente qualcosa che "facilitava" molto il rapporto Coach-Stampa.

3) E IL PRINCIPIO DI OPPORTUNITA'

LE FACCE!!! Ne ho viste troppe, di fronte a certe domande, di facce IRRITARE... INSOFFERENTI... Di molti allenatori...

Lo so, lo so... certe nostre domande fanno cadere le braccia e venire il latte alle ginocchia... Ma è proprio qui che l'allenatore deve avere cultura e forza per affermare un PRINCIPIO:

*UNA DOMANDA E' SEMPRE E COMUNQUE
UN'OPPORTUNITA',*

DOMANDE SCOMODE? Rappresentano sempre e comunque una possibilità data a voi. Quando a me è capitato di notare insofferenza, ho sempre risposto nella maniera più semplice: Coach, rispondi e io scrivo, "virgolettate" le tue parole, e dunque la tua opinione al riguardo, o preferisci che scriva quello che mi pare???

Possiamo anche dire, "purtroppo", Tuttavia rispondere alle domande è una parte del Vostro lavoro... Ricordatelo sempre, il **PRINCIPIO DI OPPORTUNITA'** anche a fronte di quelle classiche domande che, come dicevo, fanno cadere le braccia....

- Coach, Perché non ha chiesto minuto?
- Perché i minuti sono contati. E in quel momento è prevalso il senso di fiducia nei miei giocatori, nella mia squadra... Forse con il senno di poi (e intanto gliela tirate... che il giornalista la domanda ve la fa con il senno di poi) posso ammettere di aver sbagliato, tatticamente, non credo nel principio...
- Coach, perché ha aspettato tanto a cambiare Tizio...
- Non volevo sembrasse un cambio punitivo...

Vabbè... perdonate, esempi a **casaccio**, che lasciano il tempo che trovano. Sperando, invece, che abbiate colto il senso di questo messaggio.

Però ricordate... SEMPRE Che ogni domanda è un'opportunità!

All'inizio sostenevo che allenare fosse il "mestiere" più bello (e difficile) del Mondo? Perché devono in esso necessariamente fondersi insieme **RAGIONE & PASSIONE...** Conoscenza (tecnico-tattica) ed Emozione, (conoscenza dei vari stati dell'animo umano)... Un duro lavoro quello che vi aspetta, tanto duro quanto affascinante

Ed è per questo che vorrei salutare Voi e il Vostro futuro con una citazione e un augurio

La citazione della pittrice messicana Frida Kahlo, dalla vita tormentata, che diceva: ***“Io sono un’aliena. Vengo da un altro Pianeta. E continuo a vedere ORIZZONTI dove voi disegnatte CONFINI”.***

L’augurio che Voi possiate essere i protagonisti di una nuova generazione di allenatori che, nel **Pianetabasket**, non smetteranno mai di cercare nuovi orizzonti.

Linee guida dello scouting. Draft Process

RELATORE: CLAUDIO CRIPPA

Il nostro scouting agli Spurs è fondato su 3 pilastri: **occhi, orecchie e numeri.**

Gli occhi: andare in giro a vedere partite, ma anche studio del video in quanto dal video si ha una impressione diversa e si possono analizzare i “breakdown”.

Siamo alla ricerca di giocatori non solo adatti alla Nba, ma agli Spurs e quindi abbiamo lo Spurs system fit. La formula del nostro gioco è 0.5, ossia cerchiamo giocatori che siano in grado di scegliere in 0,5 secondi. Completa la categoria occhi l' invito al workout (le regole Nba prevedono massimo 6 giocatori alla volta)

Le orecchie: questa sezione diventando parte molto importante nella nba, riuscire a trovare info sui giocatori è complicato per gli scout, perchè le regole impongono di non parlare con i giocatori ed i parenti fino al secondo grado. E' difficile capire carattere, avere informazioni sulla persona. Allora quali sono le strade per sapere come sia il ragazzo? Bisogna costruirsi un network relazionale: molti allenatori, gm, dirigenti, addetti ai lavori. Per noi in tutta europa è molto più facile grazie al rispetto di cui gode il nostro coach. In seguito potremo avere una “Interview”, dove circa 8 persone fanno una chiacchierata con il ragazzo; noi per filosofia cerchiamo di non metterlo in difficoltà, ma ci sono realtà che fanno trabocchetti per testare subito i ragazzi. Ultimo punto, non per ordine di importanza, è la storia medica, che a volte fa saltare le scelte perchè il parere medico può essere negativo.

I Numeri: analytics. Si studiano le mappe di tiro; la nuova nba non ama il tiro da 2, ma predilige il tiro da sotto, o da 3. Poi si fa una analisi delle percentuali nel corso degli anni: bisogna comparare i giocatori tra loro, provare a capire al meglio anche l'andamento delle percentuali. Infine si fa una proiezione statistiche al livello nba, dove i dati più veridici e proiettabili da europa a nba sono Rimbalzi e stoppate.

Da qui costruiamo il Draft model, un database enorme, dove ci sono tutti i giocatori di college degli ultimi 15 anni, che vengono comparati.

Teniamo presente che gli Analytics (nel nostro caso 5 persone) non vedono partite, vedono i numeri, quindi usiamo il loro lavoro specialmente all'inizio per fare una scrematura dei profili.

Poi quando si sceglie un giocatore, se i 3 parametri sono in linea si va avanti, ma se uno dei 3 non è in linea, allora sorgono i problemi e l' unica soluzione è andare ancora più in profondità.

I ruoli:

creatore, playmaking; scorer: realizzatore, crearsi tiro e fare canestro, cose innate; shooter: tiratore, specializzato; rebounder e defender le due voci che sono tecnicamente minori ma a livello nba vengono assimilate in maniera più semplice. Lo Shooter a sua volta classificato a colori o in una scala, per capirne il livello all'interno della categoria.

Livello di contribuzione

Quando costruiamo squadra, avremo :

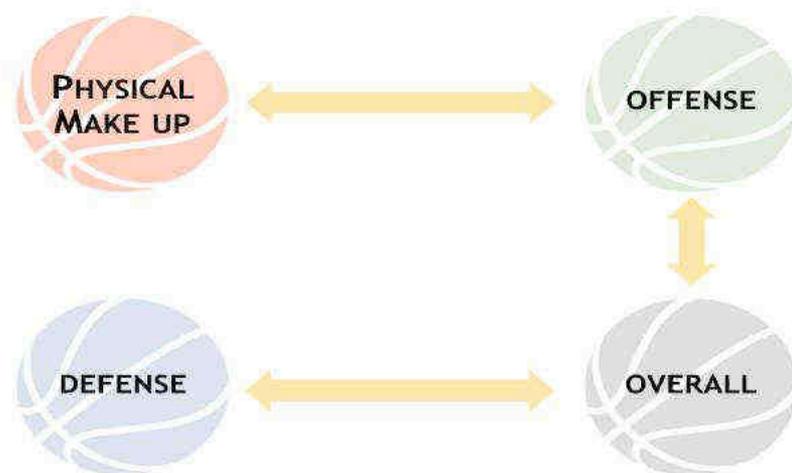
giocatore da roster;

giocatore da rotazione, uno che sa fare il suo;

starter, da quintetto, giocatore a cui mi affido, sia in attacco che in difesa.

Core players: fulcro della squadra.

Costruzione dello scouting report



a) physical make up: analizziamo tipo di corpo futuro, taglia per posizione, lunghezza della mano (quindi capacità di spizzare palloni, le deflections), livello di atletismo e reattività

b) offense: Tiro, passaggio , Abilità nel pick and roll , abilità in situazioni di rottura capacità di Taglio o di finire negli ultimi secondi;

c) defense: capacità di prendere rimbalzi, comunicazione, livello di produrre uno sforzo, capacità di accettare 1vs1, capacità di accettare i cambi, capacità di stoppare, capacità di proteggere il ferro;

d) overall: cose intangibili, intelligenza cestistica, durezza, energia, competitività, grinta

Esempi di schede scouting: la #1 riguarda una prima analisi, di una partita dal vivo, la seconda riguarda una seconda partita dello stesso giocatore (dove non ripeto le stesse info delle 4 sfere analizzate prima).

Scouting Report 1

Physical:

Undersized 4. Not a fan of his body/frame. Seems like he carries weight in his torso and hips. Below average athlete. Slow. Not quick. Big hands. Embraces physicality and does the little things. Has toughness. Doesn't change directions well.

Offense:

He is a spacer/ pick and pop 4 man. Natural stroke but has a narrow base. Seems to be a good catch and shot 3pt set shooter but not elite. Not much lift. Best with time and space. Gets his 3pt attempts off PNR action, sprint to slips, rolls & replaces, and simple spot ups. Understands spacing and fills free spot. Has a good feel and overall BBIQ. Knows how to play but his pace is slow. One of the more intriguing parts of his game is his passing ability. He is a good ball mover and makes quick decisions once he gets the ball. Make the high/low pass from the top of the key. He is a willing good to great passer, liked his vision out of post ups, and his ability to hit cutters in stride. Reads closeouts with a shot fake and will put the ball on the floor but his lack of athleticism/explosiveness has limited impact in this area of his game. Will post up, wants to back down and get to turnaround jumper over either shoulder. Seems most successful taking fade-aways and/or face-jumpers. Slow in transition. Can knock down a 1dribble pullup. Moves well without the ball to get open for easy baskets. Has great hands to catch and finish below the rim. Goes to the offensive glass.

Defense:

He has a defensive and help mentality; knows where to be. He puts in real effort on this end to help contribute. Embraces physicality. He will show in PNR and recover back in front. Needs to play lower. Has below average lateral foot speed. Struggled containing smaller guards.

Not a physical post defender. Doesn't change directions when rotating or closing out quickly but he gives effort and makes the shots difficult. Doesn't have much pop off the ground to rebound. Feel he will get exposed on the NBA level on this end of the floor. Helps in the lane and throws his body around in the paint. Has to use his body to be in position because he isn't an above the rim shot blocker. Screened in pin down action. Slow closing out to the 3pt line.

Overall:

He is a solid basketball player that makes up for his lack of athleticism with a good BBIQ and understanding of how to win. He makes quick and smart decisions with and without the ball to put his teammates in position to succeed.

The shooting/IQ will translate but he could struggle with his lack of athleticism and his body/frame. A question would be his ability to keep up with NBA speed, quickness, and size especially on the defensive end. He would need to improve his body and become a consistent deadeye shooter to make a roster. His on and off ball screening will be helpful. He will have a tough time on the defensive end because he isn't quick enough to defend on the perimeter and isn't big enough to defend in the paint. Like what he brings when he is on the floor.

He is a good communicator and looks to be one of the vocal leaders. Just turn 28.

Scouting Report 2

Improved physical condition and looks like it's now important to him and still can be better...body is ready for the NBA...mobile...super hands...quick feet in the post...low block scorer...room to improve counters but he fights...shot is natural and easy for him...has range on the jumper, including to 3...should be able to extend to NBA line; no hesitation to pull 3s...smart player; doesn't waste energy...lazy screener...knows how to post and establish position...good passer, not a guy who forces...lets game come to him...went right at Walter Tavares...if his shot got blocked, he reloaded and engaged again!...plays with physicality, like he wants to be good...moment won't be too big for him...NBA finishes on short rolls/cuts...good cutter...traffic rebounder; length really helps...desires to be in the mix...can get boards in volume...timing as a shot blocker is impressive and top of the draft good...tries to trail smalls for blocks if he gets beat...blocks shots and has knack for keeping the ball in play...pops off the floor...worked hard to stay with guard on switch...hedge and recover...guilty of the unnecessary fouls like reaching and can get lazy/not work hard enough for position and lead to fouls...elite timing for rim protector...works ass off on defense...fought MEN inside...two handed rebounder...looks like a free spirit who won't be fazed by the jump...smiling, enjoying himself and playing hard in the game...needs better conditioning to maintain effort...didn't approach FMP with same zest he did Real Madrid...if we had a pick in second half of Top 10, we'd be looking at selecting him...

He is a young and mobile center...probably had one of his better games that I have seen. He has size...body is good, but still not in great shape...runs when it is convenient for him. He has decent athleticism...pretty quick off the floor...needs to add strength to his body and game.

Offensively, had a monster first half...(19 pts)...he likes to play on the perimeter...mobile center...will take the international 3...made a couple tonight. He plays the p/r well...will dive into the paint for the post-up...looks for the lob passes...can dunk the ball off the pass...he finishes well with either hand around the basket. He showed some ability to put the ball on the floor and drive it to the basket...good body control. He caught some tough passes and converted at the basket.

Defensively, he is a good area rebounder...he surprised me with his shot blocking...went after shots...had about 4 tonight. His lack of strength hurts him at times in the paint (he doesn't put a lot of resistance up)...gets muscled too easily. He will be challenged with the NBA quickness on switching the p/r's ...he does look to contest shots.

NOTE: he did foul out...too much reaching on his part!!!!

Overall, he has improved from last year...playing with a lot more confidence...he seems to understand his role and for the most part plays within the role...

I valori

“Perché gli Spurs sono la miglior organizzazione sportiva del mondo da molto tempo? Perché hanno una serie di valori molto semplice, che ogni giorno le persone cercano ogni giorno di portare avanti anche senza rendersene conto: rispetto verso ogni altra componente, capacità di non prendersi troppo sul serio, accountability ossia la disponibilità a prendersi le proprie responsabilità senza scaricarle sugli altri, altruismo. Senso di equità percepita, dal presidente al magazziniere: è molto facile rispettare quelli più potenti, molto meno facile avere lo stesso tipo di rispetto ed attenzione per chi lavora in seconda fila. Ho visto vivere in questo modo sia Tim Duncan che un ragazzo addetto al video. A comportamenti analoghi corrispondono trattamenti analoghi. E che più bravo sei e più responsabilità hai, e non più bravo sei e più ti è concesso”.

Ettore Messina <https://www.youtube.com/watch?v=bCwGCJuRC3U>



Nelle nostre facilities trovate sempre questo messaggio:

When nothing seems to help, I go look at a stonecutter hammering away at his rock perhaps a hundred times without as much as a crack showing in it. Yet at the hundred and first blow it will split in two, and I know it was not the last blow that did it, but all that had gone before

Jacob A. Riis

I valori

CHARACTER

- RESPONSIBILITY
- GRIT
- RESPECT
- MENTAL TOUGHNESS
- INTEGRITY

SELFLESS

- TEAM SPIRIT
- GET OVER YOURSELF
- EMPATHY
- HUMILITY

POUND THE ROCK

- GET BETTER EVERYDAY
- DON'T SKIP STEPS
- RESILIENCE
- INDIVIDUAL DISCIPLINE

Non è la più forte delle specie che sopravvive, né la più intelligente, ma quella più reattiva ai cambiamenti

Charles Darwin

Dal gioco alla legge e dalla legge al gioco

RELATORE: avv. DANTE DE BENEDETTI

Siete qui per diventare professionisti.

Da un momento all'altro la legge può entrare nella vita di un allenatore. Questo ruolo, infatti, presuppone l'assunzione di grandi responsabilità, ma allo stesso tempo prevede anche alcuni diritti. Ad esempio, rottura del naso durante il gioco... In generale dovete sapere che avete diritti e doveri, dovete conoscere i vostri doveri ed imparare a esercitare diritti. Per l'allenatore di settore giovanile, ad esempio, ciò che bisogna tenere a mente è che i ragazzi che gli vengono affidati sono sotto la sua intera responsabilità. Avete doveri verso società, giocatori, stampa. Se non imparate a tutelarvi potrete andare in difficoltà. Siete responsabili di ciò che accade verso i giocatori. Se minorenni in confronto anche a famiglie. Appena entrano in sfera di controllo fino ad uscita dal campo siete responsabili. Ad esempio, se accade qualcosa ad un giocatore mentre l'allenatore è momentaneamente assente dal campo da gioco, questi sarà totalmente responsabile del danno subito dal giocatore. Nel momento in cui anche un solo giocatore entra sul campo da gioco, si è responsabili di ciò che gli accade: la responsabilità continua anche quando la squadra è nello spogliatoio e termina nel momento in cui il giocatore è prelevato dal genitore. In America una persona dello staff resta nello spogliatoio finché i ragazzi non vanno via. Al diminuire dell'età degli atleti, aumenta la responsabilità e la sorveglianza da parte dell'allenatore. Vi consiglio righe, in cui siete sollevati da responsabilità nel momento in cui siete in palestra con i giocatori.

Nel fare questo lavoro, tutti i giorni vi arriverà un problema, o lo risolvete voi o nessuno lo farà per voi.

Provare di aver fatto tutto il necessario per impedire un evento è compito dell'allenatore. Il giudice sarà tanto più severo quanto meno sono autonome le persone che hanno subito o causato il danno. I pericoli possono essere anche molto rilevanti, e ciò conduce ad una prima riflessione: i professionisti sono tali anche in virtù di un contratto che hanno con la società con cui lavorano. Per quanto riguarda gli altri, non professionisti, invece, il consiglio è dotarsi di una tutela, in questo caso sviluppata dall'USAP.

Quanto appena detto si lega al concetto di **assicurazione**: come essere umano, all'allenatore può capitare qualche inconveniente, sia di salute che con i giocatori allenati. Con un contratto professionistico, l'assicurazione è già presente e la società è obbligata a pagarne una parte; nel caso non professionistico, conviene mettersi in una condizione in cui la società faccia una parte per voi e voi un'altra.

Oltre ad essere responsabile dei danni subiti dal giocatore, l'allenatore è anche responsabile dei danni **commessi** dal giocatore: l'organizzazione delle trasferte, ad esempio, diventa uno strumento molto importante per evitare problemi, come la responsabilità di guidare un mezzo proprio o della società.

Dal punto di vista contrattuale, invece, vediamo come si può inquadrare l'attività dell'allenatore. Possiamo individuare tre grandi famiglie:

- La prima raccoglie tutte le situazioni in cui non si ha un contratto collettivo e non si hanno ruoli di responsabilità;

- La seconda raccoglie tutti gli allenatori **semi-professionisti**: il contratto collettivo è molto più consistente, completo. Questi allenatori sono nella parte di mezzo, ed il contratto è frutto di una negoziazione che tiene anche conto dei mezzi limitati della società;

- La terza raccoglie tutti gli allenatori **professionisti**.

Fino a quando si è tesserati, non si finirà mai in tribunale ma ci si imbatte nei lodi: nel caso ad esempio in cui la società in cui si lavora non paga, la tutela degli allenatori non si può rimettere nelle mani di un tribunale, ma delle corti federali. Solo la **clausola compromissoria**, ovvero un permesso dato dalla federazione al tesserato di rivolgersi al tribunale, permette di affrontare un problema in una sede diversa dalla corte federale. Ritornando al discorso del lodo, l'allenatore (o il giocatore) si recherà in Federazione, davanti alla Corte Federale. Il risultato del colloquio è appunto un documento, il lodo, definito anche **titolo** esecutivo, attraverso il quale sarebbe possibile recuperare immediatamente i soldi mancanti. Questa condizione è però valida solo e soltanto se c'è un contratto attraverso il quale si può attingere alla fideiussione che la società ha rilasciato. La società, ogni due mesi, dovrebbe dimostrare di aver adempito regolarmente alle obbligazioni nei confronti di un tesserato. Può provarlo attraverso una propria dichiarazione, oppure chiedono al tesserato di firmare questo procedimento. Nel caso in cui il tesserato firmi, e viene depositata una liberatoria, detta **quietanza liberatoria**, che attesta questo, si perderà tutto ciò che c'è prima e che casomai non è stato pagato. Non firmate quietanze false per richiesta o per aiutare la società, in quanto poi non avrete nulla in mano contro eventuali inadempienze. Nel caso in cui non siate pagati, secondo le norme vigenti, le società avranno depositato una fidejussione(garanzia rilasciata da un soggetto terzo) ad inizio campionato, dalla quale in caso di inadempimento voi potete riscuotere quanto dovutovi; poi le società hanno l'obbligo di riportarla alla quota iniziale entro il mese successivo. Siate intelligenti nelle attese, non troppo lunghe, perchè poi a fine stagione le società possono fallire e voi potreste perdere tutto. Il vero tema è **conoscere**: non esiste la soluzione perfetta perché non esiste l'interlocutore perfetto.

PENSARE AL FUTURO

A1 o hai l'agente o vai a vederti contratto.

A2 e B modello di lunga negoziazione avete un modello accordo economico stipulato dall'Usap con Lnp, usatelo, vi permetterà di essere tutelati .

Poi ci sono gli elementi essenziali, dal punto di vista tecnico comandate voi, dal punto di vista civile devono assicurarvi, ma dal vostro stipendio pensate all'assicurazione, salvadanaio , vi servirà nel futuro.

Fate il mestiere più bello del mondo, quando scegliete di farlo in automatico non vi tirerete mai indietro anche quando una società non ottempera in maniera regolare ai propri doveri verso di voi, ma voi siete seri, lo meritate, e dovete farvi rispettare, esercitando i vostri diritti, se ne avrete bisogno anche con l'ausilio di un avvocato, che per mestiere vi aiuterà riuscendo a volte a fare ciò che voi per passione non riuscite.

Infine, il link del sito USAP dove potete trovare tutto il materiale relativo a regolamenti e contrattualistica.

<http://www.usap.it/index.php>

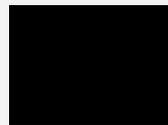
Analisi delle situazioni di
gioco: transizione
difensiva, pick and roll e
post basso

RELATORE: DINO SEGHETTI



Corso per Istruttore Giovanile

Intervento del Settore Tecnico CIA



L'ALLENATORE

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



L'ASSISTENTE ALLENATORE

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



IL 2° ASSISTENTE ALLENATORE

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



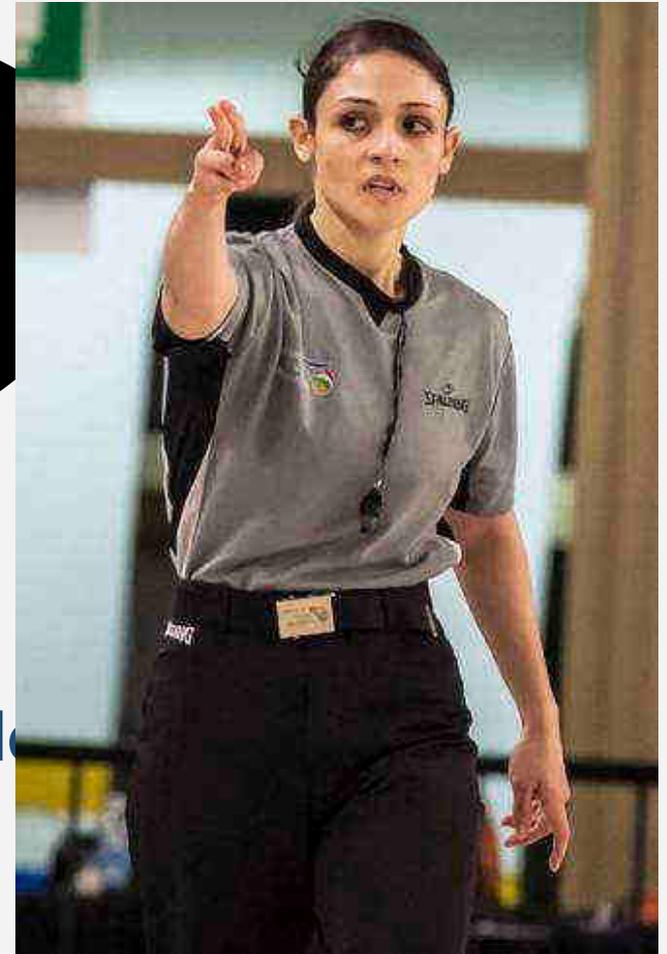
IL 3° ASSISTENTE ALLENATORE

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



L'ARBITRO

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



L'ARBITRO: DOVERI E POTERI

Art. 47 del Regolamento Tecnico

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

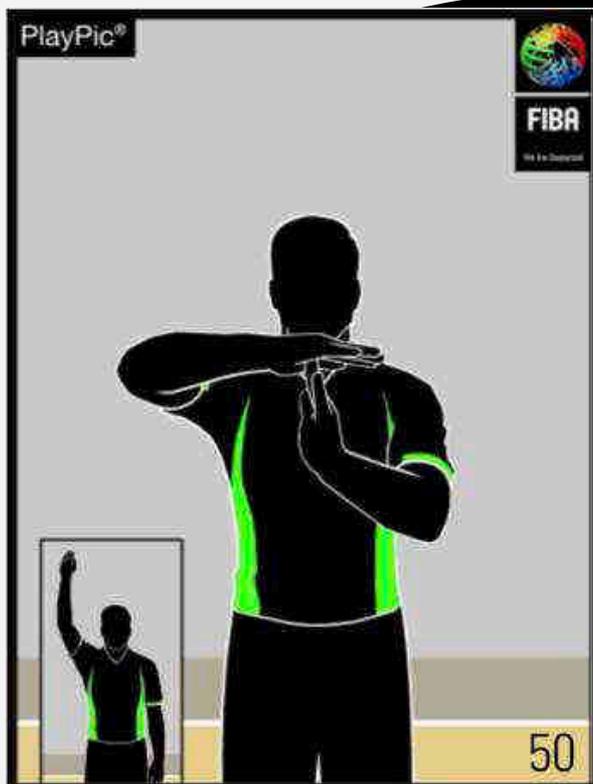
COMPORAMENTO

Criteri di valutazione:

- decisione dell'arbitro
- intensità
- durata
- platealità
- ripetitività



COMPORTAMENTO: SANZIONI



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



Fallo da espulsione

AREA DELLA PANCHINA

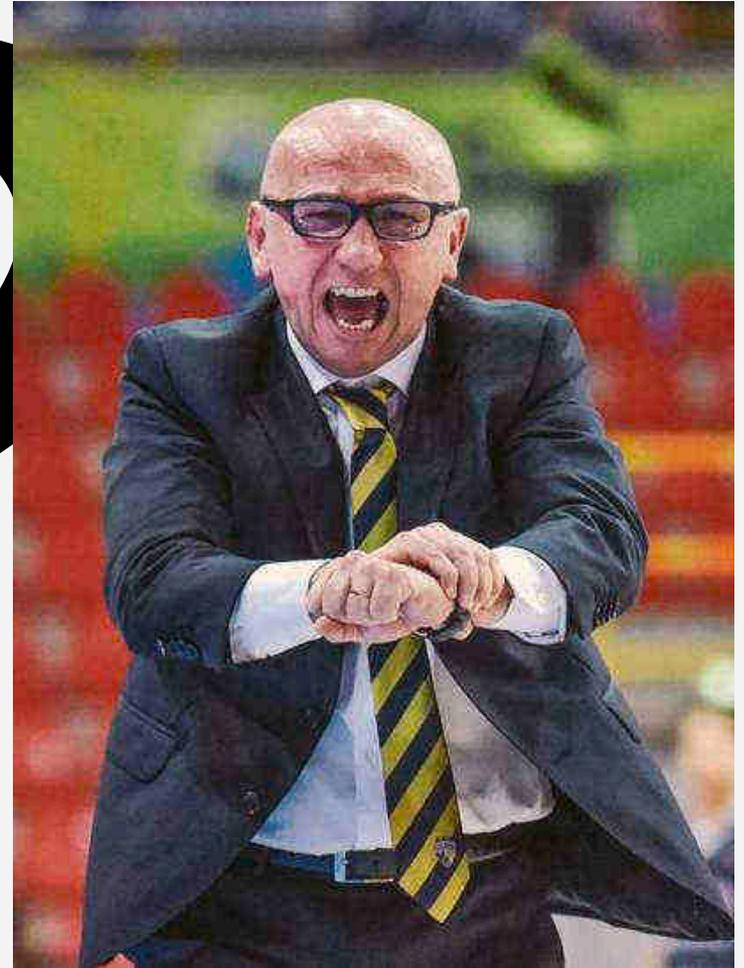


AREA DELLA PANCHINA



ASPETTI TECNICI

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



PASSI

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

PASSI: SITUAZIONI DI GIOCO

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



PASSI



PASSI



PASSI



PASSI



PASSI



PASSI



PASSI

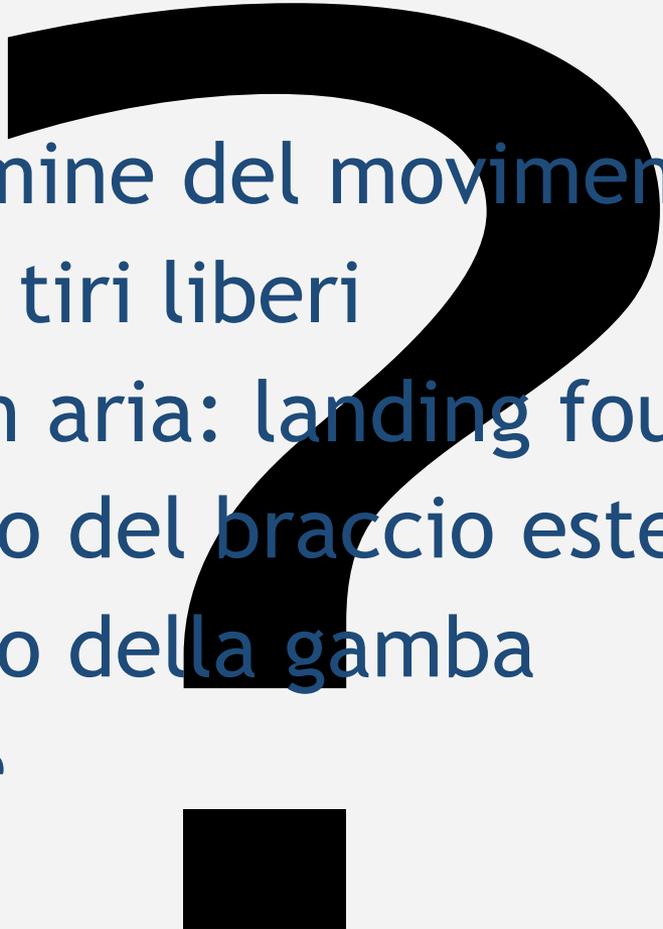


AVELLINO 27 BASSANO 56 03:34 3Q

PASSI



ATTO DI TIRO

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

ATTO DI TIRO



STELLA A 9 BERNAREG 11 03:57 1Q

ATTO DI TIRO



ATTO DI TIRO

made by freemake.com



ATTO DI TIRO



REYER VE	63	EMPOLI	59	04:31	4Q
----------	----	--------	----	-------	----

ATTO DI TIRO



BLOCCHI

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

BLOCCHI



BLOCCHI



CALENZANO	7	VARESE	18	09:37	2Q
-----------	---	--------	----	-------	----

BLOCCHI



BLOCCHI

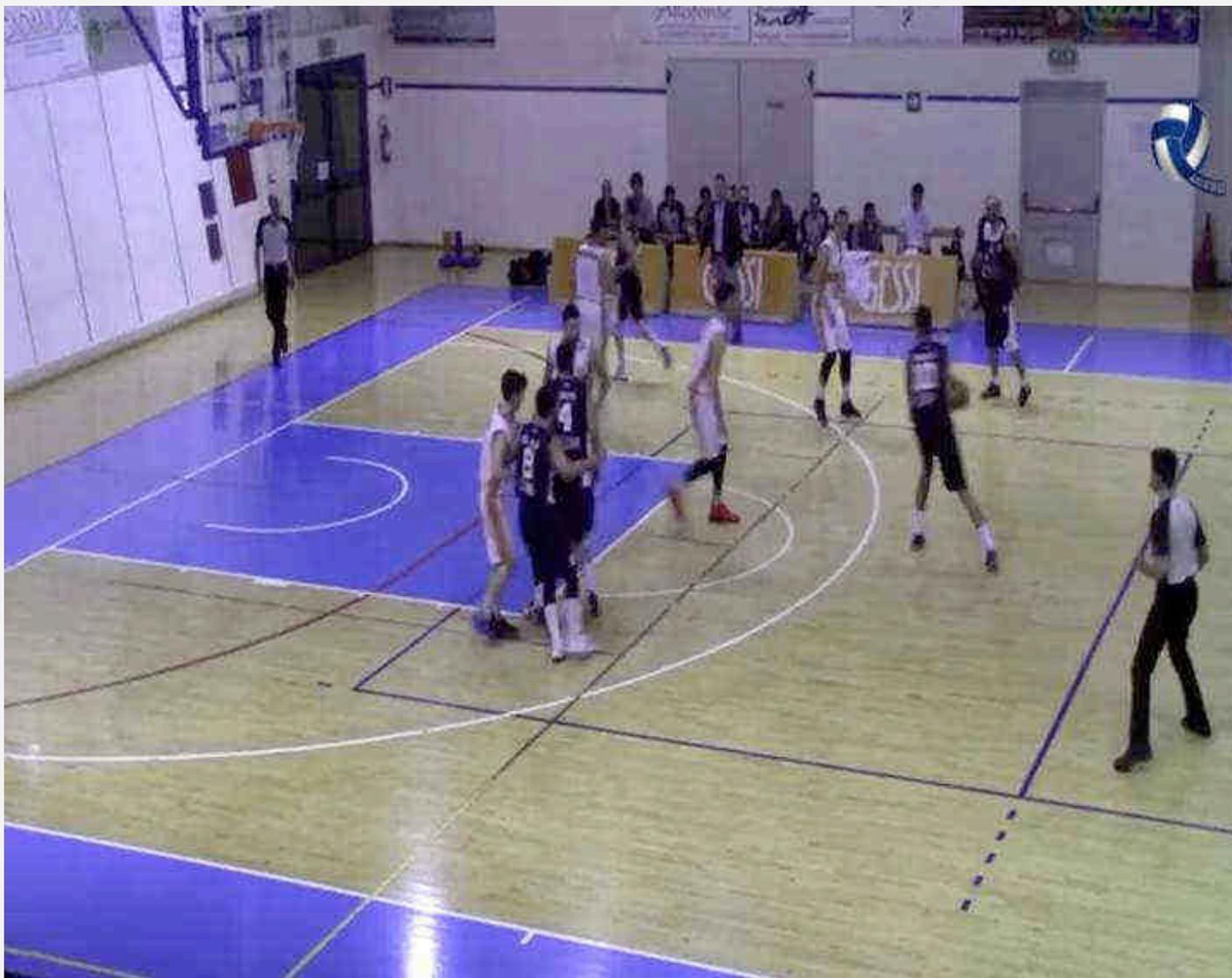


FALLO ANTISPORTIVO

5 criteri di valutazione per un fallo antisportivo:

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

FALLO ANTISPORTIVO



FALLO ANTISPORTIVO



FALLO ANTISPORTIVO



FALLO ANTISPORTIVO



FALLO ANTISPORTIVO





Settore Tecnico CIA