

U.S.A.P.

Unione Sindacale Allenatori di Pallacanestro

Riconosciuta dalla Federazione Italiana Pallacanestro con Delibera 30.04.1994

Via Dell'Abbadia, 8 - 40122 Bologna

Tel 051/26.11.85 - Fax 051/26.74.55 - E.mail: usap@usap.it

Sito internet: www.usap.it



Elaborazione grafica a cura di Federico FILESI e Marco DAMASCHI



COACH : MASSIMO MENEGUZZO

Allenatore – Formatore

PREPARATORE FISICO: ANGELO CASTAGNA

Preparatore Fisico

BASKET LECCO – Serie B (2017/2018)



LA FILOSOFIA GENERALE PER IL LAVORO DI MIGLIORAMENTO DEL GIOCATORE INTERNO

COACH : MASSIMO MENEGUZZO

Ogni allenatore deve avere la propria filosofia, accompagnata da una conoscenza a 360° della pallacanestro e della relativa metodologia d'insegnamento.

Importanza cruciale riveste lo svolgimento di un accurato lavoro sui fondamentali.

Molti giocatori necessitano di migliorare i fondamentali ed operando in questa direzione, l'impatto sul corso delle partite può essere determinante.

Il basket è uno sport di abitudini e ripetizioni (buone e meno buone).

Partendo dalla logica di focalizzarsi sulle buone abitudini, è importante sostenere motivando ed argomentando le «buone» scelte, per far sì che in futuro diventino patrimonio del giocatore, che le saprà adattare alle varie fasi del gioco.

Gli step fondamentali per il miglioramento del giocatore sono :

1. Avere fiducia nelle proprie capacità di miglioramento della tecnica individuale
2. Eseguire un fondamentale lavoro dedicato all'equilibrio ed all'uso dei piedi, essendo il basket un gioco di :
 - Movimento (nello spazio e nel tempo)
 - Equilibrio
 - Autonomia e collaborazione (coi giocatori)
3. Lavorare per sviluppare un'omogeneità nell'uso di entrambe le mani ed i piedi, indipendentemente dal fatto che ognuno di noi posseda una parte più forte dell'altra.

Bisogna dividere il lavoro in :

1. **Teoria:** E' necessario saper adeguare gli allenamenti sulla base delle risposte e del livello di apprendimento, in coerenza con l'impostazione decisa inizialmente.
2. **Tecnica :** Bisogna saper correggere, spiegando ai giocatori gli errori commessi, giacché proprio da qui parte il miglioramento, volto ad evitare che gli stessi errori si ripetano.



Gli esercizi devono essere :

1. **Basati sui fondamentali:** cioè sui movimenti basilari del gioco.
2. **Progressivi:** dal più facile al più difficile
3. **Ripetitivi:** attraverso un elevato numero di ripetizioni si acquisiscono buone abitudini.
Non bisogna fare un esercizio un giorno ed accantonarlo poi per **settimane: bisogna dare continuità, facendolo svolgere progressivamente.**
4. **Attenti ai dettagli:** va posta molta attenzione ai dettagli, e si devono correggere gli errori tempestivamente
 - Chiediamo ai giocatori il perché di certe scelte e poi cerchiamo di migliorarle
 - Il *modus operandi* dell'allenatore deve focalizzarsi sull'attenzione ai dettagli.

L'esecuzione di tutti questi esercizi è subordinata alla quantità di tempo disponibile ed al tempo di realizzazione degli stessi.

Un'ulteriore area di ottimizzazione dell'allenamento, prevede che anche guardie ed ali dovrebbero, in alcune fasi, allenarsi come i giocatori interni, perché vi sono situazioni di partita o tattiche, in cui si possono trovare a giocare in quella posizione.

Infine, un focus sul lavoro sui lunghi.

Allenare e cercare di migliorare i lunghi richiede una pazienza ed una dedizione superiore rispetto al lavoro con gli esterni, in quanto il processo di maturazione di un lungo, sia fisicamente che tecnicamente, implica più tempo ed avviene generalmente più tardi rispetto alle guardie ed alle ali.

ESERCIZIO - 1



MIKAN DRILL: diritti e rovesci

G1 esegue una serie consecutiva di tiri partendo da posizione frontale (prima davanti poi da dietro il tabellone) eseguendo un passo di incrocio e tiro.

Obiettivo : Sviluppare l'uso delle mani, aumentare coordinazione gambe – braccia.

ESERCIZIO - 2



MIKAN DRILL: baby jumper

Da posizione di post-up G1 attacca il centro ed effettua un terzo tempo per andare a concludere al tabellone sul lato opposto.

Obiettivo : Coordinazione nell'andare a concludere sul lato opposto dopo 2 passi rapidi.

ESERCIZIO - 3



RECUPERI/TERRA MIKAN DRILL: diritto e rovesci

G1 esegue un numero di tiri consecutivi andando a raccogliere la palla che è in terra una volta a dx ed una volta a sx.

Eseguiamo l'esercizio sia frontale che rovescio.

Obiettivo :

1. Tiro di potenza
2. Reverse

ESERCIZIO - 4



MIKAN DRILL: passo di incrocio

Come esercizio precedente, ma con G1 che, una volta raccolta la palla da terra, effettua un passo di incrocio per concludere sul centro.

Obiettivo :

Perfezionamento uso del piede perno.

ESERCIZIO - 5



MIKAN DRILL: passaggio LOB 1c0 + A

G2 effettua un passaggio lob verso l'angolo basso a sx del tabellone. G1 riceve e con arresto di potenza conclude.

Obiettivo :

Esecuzione e ricezione di un passaggio lob da effettuare in caso di difesa davanti.

ESERCIZIO - 6



RECUPERO PALLA 1c0 + A

G1 girato di schiena, A fa rotolare la palla a dx o sx, G1 quando sente la palla si gira, recupera il pallone e conclude con tiro di potenza.

Obiettivo :

Lavoro di reattività

ESERCIZIO - 7



RIMBALZO E TIRO 1c0 + A

A lancia palla sul tabellone, il giocatore di spalle si gira, prende il rimbalzo e fa un tiro di potenza.

Obiettivo :

Lavoro di reattività – posizione della palla sempre alta

ESERCIZIO - 8



GANCIO CIELO 1c0 + A

Ricezione e tiro in gancio cielo,



poi G1 prende il rimbalzo, passa a G2 e va a ricevere e tirare sul lato opposto.

Obiettivo :

Tecnica del gancio

Tecnica del passaggio d'apertura

ESERCIZIO - 9



SEMI GANCIO 1c0 + A

Ricezione e finta nello stesso senso di corsa, reverse e semi gancio nell'altro senso e con altra mano. (Indiana Move)

Obiettivo :

Equilibrio ed uso del piede perno

ESERCIZIO - 10



TAP IN

Lavoro di tap-in mano destra e mano sinistra

Obiettivo :

Sviluppare la sensibilità dei polpastrelli della mano

ESERCIZIO - 11



SOLUZIONI IN POST ALTO

Soluzioni da autopassaggio, sia a dx che a sx, giri frontali e dorsali.

Posizione delle tre minacce, piede perno dx.

- tiro immediato appena fronteggio, partenza immediata piede sx (subito sul giro)
- partenza incrociata dopo finta
- partenza incrociata e poi una virata

Obiettivo :

Equilibrio ed uso dei perni

ESERCIZIO - 12



MOVIMENTI IN POST BASSO 1c0+A

Soluzioni da autopassaggio, sia a dx che a sx, giri frontali e dorsali.

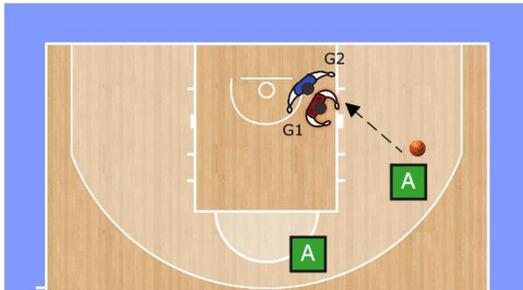
Posizione delle tre minacce, piede perno dx.

- tiro immediato appena fronteggio, partenza immediata piede sx (subito sul giro)
- partenza incrociata dopo finta
- partenza incrociata e poi una virata

Obiettivo :

Equilibrio ed uso dei perni

ESERCIZIO - 13



1C1 + 2A

Difesa che marca dietro, il post fa un palleggio in mezzo all'area e passa al compagno, lavora quindi per aumentare il vantaggio profondo.

Obiettivo :

Lettura della difesa e conquista di uno spazio interno all'area.

ESERCIZIO - 14



1C1 + A

Il giocatore che parte dal post alto prende contatto ed un vantaggio sotto canestro, tiene la posizione ed effettua un tiro di potenza.

Obiettivo :

Lettura della difesa e conquista di uno spazio interno all'area.

ESERCIZIO - 15



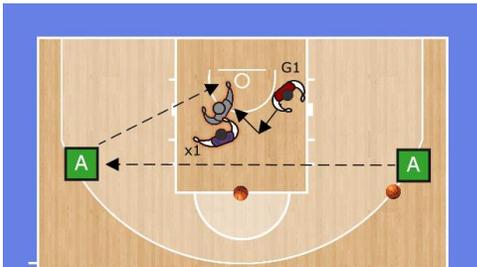
1C1 + A

Rubare il tempo alla difesa che recupera. Nel prendere posizione utilizzando il braccio vicino al difensore per tenere il vantaggio bisogna valutare lo spazio disponibile per scegliere se utilizzare un mezzo giro frontale o dorsale.

Obiettivo :

Uso del corpo per acquisizione vantaggio spazio e tempo vs. la difesa

ESERCIZIO - 16



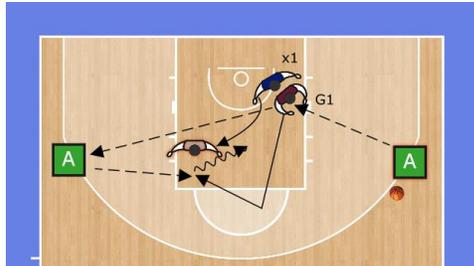
1C1 RIBALTAMENTO + 2 A

G1 lavora per prendere un vantaggio sul difensore mentre la palla vola dal lato opposto. Pende contatto, prende il vantaggio profondo e lo mantiene per poi ricevere e giocare 1c1.

Obiettivo :

Uso del corpo per acquisizione vantaggio spazio e tempo vs. la difesa

ESERCIZIO - 17

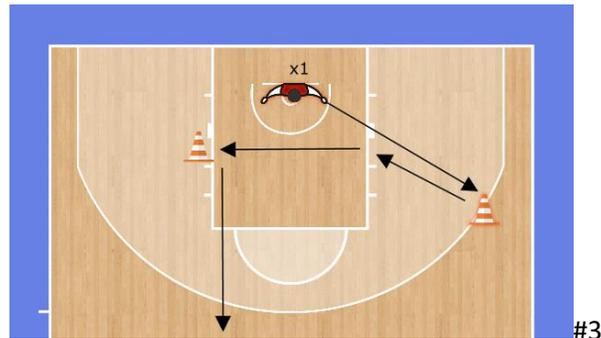


RIBALTAMENTO E 1C1 + 2A

G1 dopo aver ricevuto esegue un giro dorsale per ribaltare la palla sul lato opposto. Effettua quindi un taglio flash o un taglio in post alto, leggendo la difesa per ricevere e giocare 1c1.

Obiettivo :

Uso del corpo per acquisizione vantaggio spazio e tempo vs. la difesa



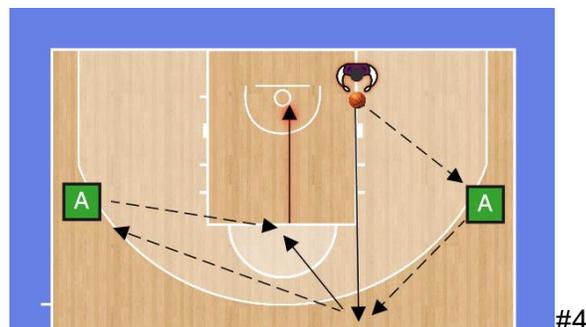
Esercizi di Forza Esplosiva

Presentazione di esercizi di forza esplosiva che partono da un movimento generale per arrivare ad uno specifico

Partendo leggermente più indietro della lunetta :

- due passi e salto al canestro partendo da fermi
- due passi e salto al canestro partendo con piedi in movimento.
- I due precedenti con la palla in mano (curare come tenere la palla)
- I due precedenti partendo dallo spigolo opposto dell'area.

Esercizio Specifico





Lavori Specifici di Forza

Presentazione di alcuni esercizi di forza specifici per i lunghi con l'uso di un manubrio:

dalla power position

- Halo (rotazione manubrio o ketbell intorno alla testa tenendo busto fermo)
- Halo con spinta manubrio avanti
- Halo con spinta manubrio verso l'alto.
- Halo portando il manubrio all'esterno e passando alla posizione split
- Lat machine in piedi (questo solo spiegato)

dalla split position

- Spinta manubrio sopra le spalle dalla posizione split (solo un manubrio in mano, l'altro arto libero)
 - con braccia alternate
 - con braccio opposto fermo

dalla split position alla 1 leg position

- Spinta manubrio sopra le spalle alzando il ginocchio
 - Braccio opposto fermo
 - Braccio opposto che si alza insieme al manubrio (proteggerò il tiro)
- Spinta manubrio sopra le spalle alzando il ginocchio omologo andando in punta di piede.
 - Alzando le due braccia.
 - Creando un disturbo con elastico.

Esercizi Preventivi

Presento due esercizi che possono aiutare il lungo ad imparare a controllare l'atterraggio.

- Affondo dietro con doppia rotazione e piccolo salto.
- Balzo laterale portando in fuori il manubrio.