

U.S.A.P.

Unione Sindacale Allenatori di Pallacanestro

Riconosciuta dalla Federazione Italiana Pallacanestro con Delibera 30.04.1994

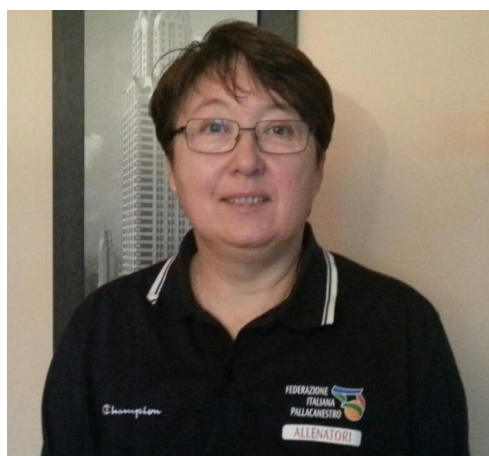
Via Dell'Abbadia, 8 - 40122 Bologna

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



Coach Valeria GIOVATI

Formatore Nazionale C.N.A. - Referente Tecnico Territoriale Settore

Squadre Nazionali Maschili in Emilia Romagna

Spazi interni – spazi esterni: quando?

In questi anni di lavoro in giro per l'Italia per il C.N.A. e per il S.S.N.M. mi sono sentita fare diverse domande ripetitivamente, tutte avevano uno stesso denominatore il "Quando" fare un cosa; ovvero quando inserire un determinato fondamentale a livello giovanile.

Non si può dare una "regola generale", bisogna analizzare chi abbiamo davanti in maniera di adeguare costantemente il lavoro per raggiungere l'obiettivo finale che è (o dovrebbe essere!!) a livello giovanile portare il giocatore ad essere il miglior giocatore possibile che possa diventare.

Alla fine del percorso giovanile l'atleta dovrebbe avere conoscenza sia della dimensione sia esterna sia della dimensione interna del gioco, in maniera di poter rispondere sia alle proprie esigenze sia della squadra in cui milita.

Domandarsi quando inserire gli spazi interni ed esterni è un falso problema!

Questi spazi sono insiti nel campo e quindi da subito nel gioco.

Se analizziamo i vari fondamentali per il gioco di un esterno che insegniamo subito:

FONDAMENTALI SENZA PALLA	FONDAMENTALI CON LA PALLA	FISICO	FONDAMENTALI TATTICI
CORSA	PALLEGGIO	EQUILIBRIO	GUARDARE
CAMBI DI VELOCITA'	PASSAGGIO	FORZA	TOCCARE
CAMBI DI DIREZIONE	TIRO	USO DEL CONTATTO	COMUNICARE
GIRI DORSALI	CAMBI DI MANO	ELASTICITA'	
GIRI FRONTALI	FINTE	RAPIDITA'	
FINTE		COORDINAZIONE	

Tutte le voci che leggiamo qui sopra possono essere applicate ad un giocatore sia esterno ed interno in maniera uguale; **cambia lo spazio e il tempo di esecuzione.**

Se eseguo un giro dorsale in palleggio per una virata utilizzo lo stesso fondamentale che uso sotto canestro per prendere un vantaggio.

Per me la differenza fra un giocatore interno ed uno esterno è che il primo ha bisogno di un maggior supporto psicologico rispetto al secondo: non vede il canestro, riceve pochi palloni e per poterli ricevere e giocarli spesso deve fare un lavoro fisico che gli esterni non fanno.

Infatti il giocatore interno quando ha la palla il passaggio lo deve conoscere come un esterno, come il palleggio e il tiro; se un esterno conoscesse le difficoltà di giocare dentro forse passerebbe più palloni al proprio compagno interno o quantomeno cercherebbe di dargli palloni “buoni”!

Alla fine sia giocatori esterni che interni affineranno la tecnica mano a mano che il lavoro integrato, tecnico, fisico e mentale si completerà nel percorso delle giovanili; nel percorso non dobbiamo sottovalutare l’aspetto “mentale” perché tutto ciò che noi facciamo è influenzato dalla nostra mente, se parliamo di settore giovanile parliamo di pubertà per il maggior tempo del nostro lavoro.

Pubertà è una parola che a volte viene sottovalutata e viene letta solo in funzione di crescita fisica, mentre le variazioni più grandi si svolgono dentro e in maniera particolare significa “INSTABILITÀ”: le emozioni influiscono con molte delle nostre azioni quindi possiamo definire un fondamentale stabile nel momento in cui l’integrazione tecnica, fisica e mentale di un giocatore, giocatrice è formata!

A questo punto abbiamo un giocatore pronto o Senior che negli anni “pulirà” e migliorerà il tutto attraverso l’esperienza che si accumulerà nel tempo.

Ora vorrei porre l’attenzione sulla differenza tra costruire un giocatore che conosce e sa giocare in tutti gli spazi del campo che sarà quindi in grado di specializzarsi al momento giusto e il giocatore specializzato da subito non in grado di crescere adeguatamente come giocatore totale.

Quando arriva il momento di indirizzare ?

Questa è la domanda da porsi.

Se nel percorso di costruzione noi allenatori o istruttori giovanili lavoriamo per insegnare l’1 c 1 in tutti gli spazi (e di conseguenza giocare sia individualmente che di squadra avendo una dimensione “ESTERNA” e “INTERNA”), ad un certo punto si evidenziano caratteristiche tecniche fisiche e mentali, che fanno sì che quel giocatore / giocatrice debbano essere, indirizzati dal proprio allenatore, nel proprio ruolo o dimensione perché il loro “SOGNO” si possa compiere.

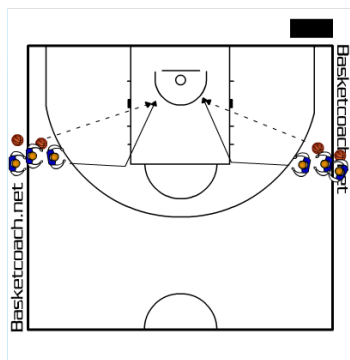
Il raggiungimento di questo ulteriore “step” permetterà di esprimersi al meglio individualmente e la squadra non sarà solo la somma di cinque individualità.

Questa è una sfida difficile che spesso necessita di un grande lavoro su noi stessi, sia di formazione che di confronto per alzare e migliorare il nostro “SAPERE” e il nostro “METODO”.

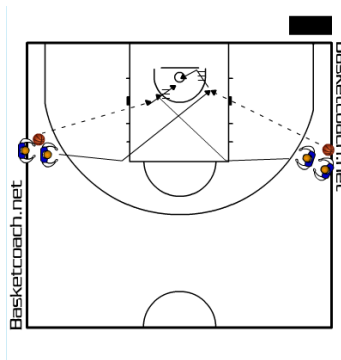
Una sfida continua, con persone che cambiano ed evolvono, in una società che varia da un minuto all’altro avendo sempre gli strumenti al passo con i tempi.

Tutto questo non è facile ed è ciò che ci spinge sempre a migliorarci per essere il più vicini ad un buon lavoro.

IDEA DI ALLENAMENTO UNDER 15 MASCHILE / FEMMINILE CON "FOCUS" SULL'1C1 INTERNO



Diagr. 1



Diagr. 2

Attivazione TECNICA

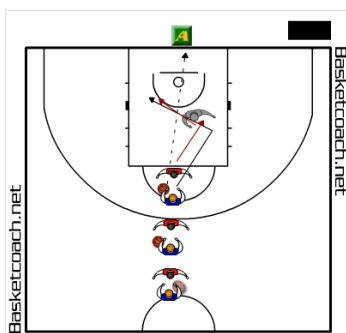
OBIETTIVO: giri frontali e dorsali , tiro mano esterna.

Giocatori disposti come da **diag #1** partono alternati e concludono prima sul fondo poi sul centro. Sul gomito della lunetta eseguono un giro dorsale o frontale e fanno la stessa cosa prima di ricevere la palla.

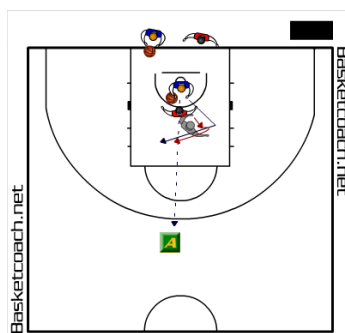
#2 OBIETTIVO riconoscere lo spazio del tiro le due file incrociano e una fa giro dorsale e una fa giro frontale con sbracciata , in maniera di dare un tempo diverso ai due tiri, il primo che tira determina lo spazio dell'altro.

Es: il primo tira sul centro il secondo tira sul fondo, guardare sopra la spalla

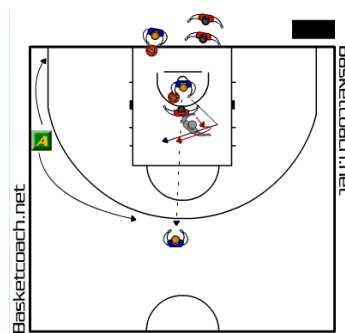
In un secondo tempo è possibile chiedere un numero di tiri consecutivi per migliorare la MENTALITA'



Diagr. 3



Diagr. 4



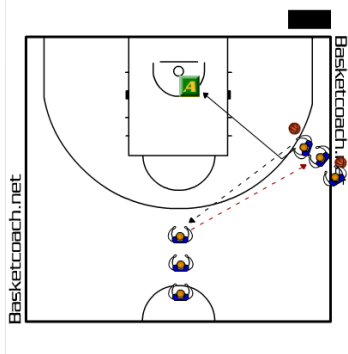
Diagr. 5

OBIETTIVO: USO DEL CONTATTO PER PRENDERE VANTAGGIO

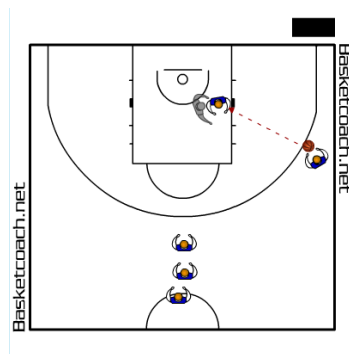
#3 giocatori disposti come da diag. Giocatore blu in attacco passa la palla all'allenatore e con cambi direzione e giri frontali o dorsali cerca di prendere uno spazio vantaggioso sulla difesa.

#4 stesso esercizio i giocatori partono da sotto canestro, cambia lo spazio.

#5 esercizio al posto dell'allenatore mettiamo un giocatore e l'allenatore creerà delle variabili. importante la correzione della presa di contatto con le anche sul difensore e tenere i piedi in movimento per non farsi spingere via dagli spazi utili e vantaggiosi conquistati.

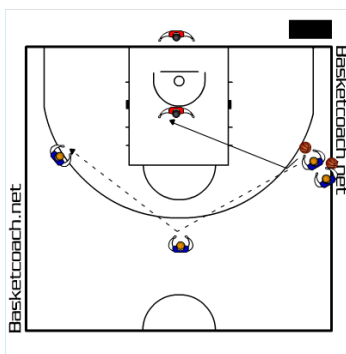


Diagr. 6

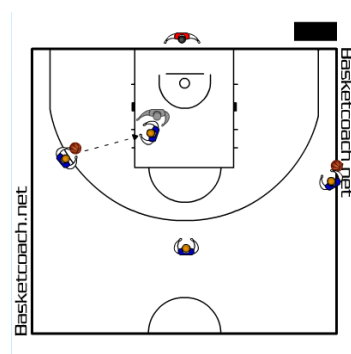


Diagr. 7

Obiettivo: Prendere Vantaggio, Mantenere Vantaggio sul lato forte.
 #6 #7 giocatori disposti come da diag. Il giocatore prende posizione sull'allenatore che determina dove abbiamo il vantaggio il giocatore in ala passa la palla sulla mano opposta o dove sta l'allenatore.
 Tenere il contatto e imparare a usarlo per trarne vantaggio e non subendolo

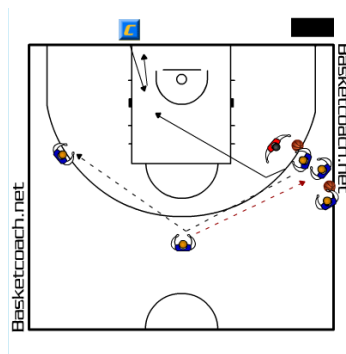


Diagr. 8

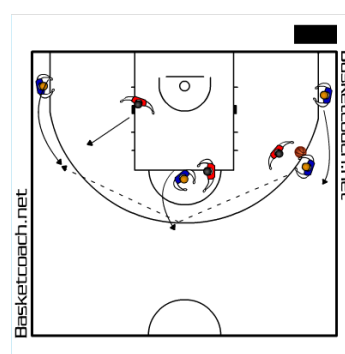


Diagr. 9

Obiettivo Prendere Vantaggio, Mantenere Vantaggio sull'altro lato mentre la palla vola
 #8 #9 giocatori disposti come da diag. passare e tagliare profondo sul lato opposto, prendere vantaggio sul difensore già posizionato tenere il contatto e concludere con la mano più distante dal difensore.



Diagr. 10



Diagr. 11

#10 e #11 1c1 + 2 appoggi di verifica

giocatori disposti come da diag. L'allenatore determina se l'1c1 sarà spalle a canestro lato forte, o sul lato opposto.

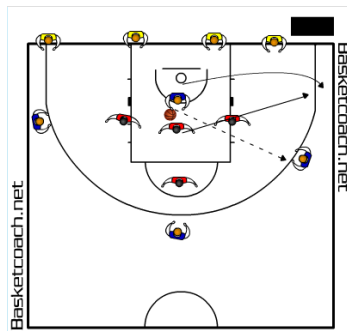
Se l'allenatore occupa lo spazio in area sul lato opposto l'1c1 sarà sul lato forte, se l'allenatore non entra e non occupa lo spazio si può concludere sul lato opposto.

In questo caso il **GUARDARE** e riconoscere lo spazio è sia di chi è impegnato nell'1c1 che da parte degli altri che sono appoggi.

#12 3 c 3 a ½ campo + 3c3 in contropiede dalla parte opposta.

Obiettivo :inserire e verificare il lavoro svolto.

Regola non si può andare a canestro se la palla non è entrata almeno una volta sotto canestro (ideale con conclusione, ma all'inizio non è semplice)



Diagr. 12

Concludere l'allenamento o con un 4c4 o con un 5c5 a seconda delle nostre esigenze.