



Istruttore Giovanile 2022

**Reggio Calabria
3 Luglio – 16 Luglio 2022**

INDICE

Prefazione Responsabile CNA	<i>Pagina 3</i>
Staff	<i>Pagina 4</i>
Corsisti	<i>Pagina 5</i>
Contenuti	<i>Pagina 11</i>
Modulo 1	<i>Pagina 17</i>
Modulo 2	<i>Pagina 29</i>
Modulo 3	<i>Pagina 59</i>
Modulo 4	<i>Pagina 82</i>
Modulo 5	<i>Pagina 95</i>
Modulo 6	<i>Pagina 114</i>
Modulo 7	<i>Pagina 133</i>
Modulo 8	<i>Pagina 146</i>
Modulo 9	<i>Pagina 164</i>
Modulo 10	<i>Pagina 181</i>
Preparazione fisica	<i>Pagina 187</i>
Regolamento	<i>Pagina 196</i>
Psicologia	<i>Pagina 210</i>
Metodologia	<i>Pagina 228</i>
Video	<i>Pagina 238</i>

Prefazione responsabile

CNA

Volevo augurarvi buon lavoro, per il corso che state per intraprendere, indipendentemente dal corso che state per fare, la cosa importante è che mettiamo grande attenzione sulla tecnica individuale, abbiamo la responsabilità, chi è già allenatore chi diventerà allenatore nell'essere sempre capace di conoscere la materia e soprattutto di saperla insegnare.

Saper insegnare è il cuore della nostra professione è il cuore della nostra passione di allenatore. Saper correggere, non aver paura di correggere, avere un metodo, avere un metodo che ci permette di passare dalle cose semplici alle cose più complicate. Questo è ciò che dobbiamo apprendere, non solo la conoscenza dei fondamentali o delle azioni di squadra o delle azioni più complesse, ma soprattutto il come trasferire quello che impariamo ai nostri giocatori. L'augurio è che ci riusciate a farlo bene, perché ne abbiamo bisogno, abbiamo bisogno di creare dei giocatori sempre più autonomi in campo per avere una pallacanestro migliore nel nostro paese. In bocca al lupo e buon lavoro.

Ettore Messina

Staff:



Direttore Tecnico: *Valzani Nicola*

Funzionario Fip: *Cosentino Bruno*

Capo Istruttore: *Bocchino Antonio*

Assistente: *Dima Massimo*

Assistente: *Mariotti Carlo*

Assistente: *Miriello Roberto*

Assistente: *Tripodi Giovanni*

Rilevatore Appunti: *Barbuto Antonio*

Metodologia: *Mantovani Claudio*

Video: *Bizzozero Stefano*

Preparazione Fisica: *Santucci Tommaso*

Psicologia: *Bonacci Tonia*

Regolamento: *La Monica Luigi*

Medico: *Dattola Nicola*



Corsisti:

Cognome	Nome
<i>Abete</i>	<i>Ciro</i>
<i>Altavilla</i>	<i>Angelo</i>
<i>Barbato</i>	<i>Gianluca</i>
<i>Bifarella</i>	<i>Alberto</i>
<i>Biondo</i>	<i>Filippo</i>
<i>Bonessio</i>	<i>Daniele</i>
<i>Bonetti</i>	<i>Mattia</i>
<i>Borelli</i>	<i>Matteo</i>
<i>Brienza</i>	<i>Maurizio</i>
<i>Carlaccini</i>	<i>Alessandro</i>
<i>Carnicella</i>	<i>Felice</i>
<i>Carone</i>	<i>Claudio</i>
<i>Cavaliere</i>	<i>Claudio</i>
<i>Chiariello</i>	<i>Domenico</i>
<i>Ciccalotti</i>	<i>Sara</i>
<i>Consoli</i>	<i>Marco</i>
<i>Corino</i>	<i>Roberto William</i>

Corso Istruttore Giovanile 2022

<i>Cosentino</i>	<i>Francesco</i>
<i>Costantino</i>	<i>Giuseppe</i>
<i>D'Angelo</i>	<i>Paolo</i>
<i>Della Cort</i>	<i>Andrea Vittorio</i>
<i>De Leonardis</i>	<i>Davide</i>
<i>Di Chiaro</i>	<i>Luca</i>
<i>Di Giovanni</i>	<i>Matteo</i>
<i>Eleni</i>	<i>Matteo Alessandro</i>
<i>Esposito</i>	<i>Mattia</i>
<i>Farina</i>	<i>Antonio</i>
<i>Farruggio</i>	<i>Massimiliano</i>
<i>Feliziani</i>	<i>Fabrizio</i>
<i>Fiore</i>	<i>Nicola</i>
<i>Gambino</i>	<i>Fulvio</i>
<i>Gianfrancesco</i>	<i>Luca</i>
<i>Gigli</i>	<i>Alessandro</i>
<i>Guiducci</i>	<i>Roberto</i>
<i>Iosca</i>	<i>Marco</i>
<i>Lazzara</i>	<i>Fabio</i>
<i>Li Calsi</i>	<i>Raffaele</i>
<i>Liguori</i>	<i>Francesco</i>
<i>Liguori</i>	<i>Nicola</i>
<i>Longoni</i>	<i>Andrea</i>
<i>Luisi</i>	<i>Giuseppe</i>
<i>Maga</i>	<i>Lorenzo</i>
<i>Marallo</i>	<i>Andrea</i>
<i>Mazza</i>	<i>Massimiano</i>
<i>Mazzeo</i>	<i>Alberto</i>
<i>Minafra</i>	<i>Jacopo</i>
<i>Minoggio</i>	<i>Matteo</i>
<i>Musso</i>	<i>Emanuele</i>
<i>Palumbo</i>	<i>Marco</i>
<i>Palumbo</i>	<i>Antonio Gerardo</i>

Corso Istruttore Giovanile 2022

<i>Papa</i>	<i>Alessandro</i>
<i>Petracca</i>	<i>Marco</i>
<i>Polidori</i>	<i>Carlo</i>
<i>Ranieri</i>	<i>Andrea</i>
<i>Rizzo</i>	<i>Alberto</i>
<i>Santoro</i>	<i>Luigi</i>
<i>Sementilli</i>	<i>Dimitri</i>
<i>Spinelli</i>	<i>Valerio</i>
<i>Tabarini</i>	<i>Francesco</i>
<i>Tarzia</i>	<i>Francesco</i>
<i>Tommasoni</i>	<i>Stefano</i>
<i>Tretta</i>	<i>Marco</i>
<i>Vassalli</i>	<i>Oreste</i>
<i>Verolini</i>	<i>Alessandro</i>

GRUPPO A Istruttore Roberto Miriello



Cognome	Nome
<i>Abete</i>	<i>Ciro</i>
<i>Altavilla</i>	<i>Angelo</i>
<i>Barbato</i>	<i>Gianluca</i>
<i>Bifarella</i>	<i>Alberto</i>
<i>Biondo</i>	<i>Filippo</i>
<i>Bonessio</i>	<i>Daniele</i>
<i>Bonetti</i>	<i>Mattia</i>
<i>Borelli</i>	<i>Matteo</i>
<i>Brienza</i>	<i>Maurizio</i>
<i>Carlaccini</i>	<i>Alessandro</i>
<i>Carnicella</i>	<i>Felice</i>
<i>Carone</i>	<i>Claudio</i>
<i>Cavalieri</i>	<i>Claudio</i>
<i>Chiariello</i>	<i>Domenico</i>
<i>Ciccalotti</i>	<i>Sara</i>
<i>Consoli</i>	<i>Marco</i>

GRUPPO B Istruttore Gianni Tripodi



Cognome	Nome
<i>Cosentino</i>	<i>Francesco</i>
<i>Costantino</i>	<i>Giuseppe</i>
<i>D'Angelo</i>	<i>Paolo</i>
<i>Della Cort</i>	<i>Andrea Vittorio</i>
<i>De Leonardis</i>	<i>Davide</i>
<i>Di Chiaro</i>	<i>Luca</i>
<i>Di Giovanni</i>	<i>Matteo</i>
<i>Eleni</i>	<i>Matteo Alessandro</i>
<i>Esposito</i>	<i>Mattia</i>
<i>Farina</i>	<i>Antonio</i>
<i>Farruggio</i>	<i>Massimiliano</i>
<i>Feliziani</i>	<i>Fabrizio</i>
<i>Fiore</i>	<i>Nicola</i>
<i>Gambino</i>	<i>Fulvio</i>
<i>Gianfrancesco</i>	<i>Luca</i>
<i>Liguori</i>	<i>Francesco</i>

GRUPPO C Istruttore Carlo Mariotti



Cognome	Nome
<i>Corino</i>	<i>Roberto William</i>
<i>Gigli</i>	<i>Alessandro</i>
<i>Guiducci</i>	<i>Roberto</i>
<i>Iosca</i>	<i>Marco</i>
<i>Lazzara</i>	<i>Fabio</i>
<i>Li Calsi</i>	<i>Raffaele</i>
<i>Liguori</i>	<i>Nicola</i>
<i>Longoni</i>	<i>Andrea</i>
<i>Luisi</i>	<i>Giuseppe</i>
<i>Maga</i>	<i>Lorenzo</i>
<i>Marallo</i>	<i>Andrea</i>
<i>Mazza</i>	<i>Massimiano</i>
<i>Mazzeo</i>	<i>Alberto</i>
<i>Minafra</i>	<i>Jacopo</i>
<i>Minoggio</i>	<i>Matteo</i>
<i>Musso</i>	<i>Emanuele</i>
<i>Palumbo</i>	<i>Marco</i>

GRUPPO D Istruttore *Massimo Dima*



Cognome	Nome
<i>Palumbo</i>	<i>Antonio Gerardo</i>
<i>Papa</i>	<i>Alessandro</i>
<i>Petracca</i>	<i>Marco</i>
<i>Polidori</i>	<i>Carlo</i>
<i>Ranieri</i>	<i>Andrea</i>
<i>Rizzo</i>	<i>Alberto</i>
<i>Santoro</i>	<i>Luigi</i>
<i>Sementilli</i>	<i>Dimitri</i>
<i>Spinelli</i>	<i>Valerio</i>
<i>Tabarini</i>	<i>Francesco</i>
<i>Tarzia</i>	<i>Francesco</i>
<i>Tommasoni</i>	<i>Stefano</i>
<i>Tretta</i>	<i>Marco</i>
<i>Vassalli</i>	<i>Oreste</i>
<i>Verolini</i>	<i>Alessandro</i>

CONTENUTI

Modulo 1:

La figura dell'istruttore/allenatore giovanile

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

Modulo 2:

1vs1 attacco:

- I Fondamentali senza palla:
- esempi di integrazione nel gioco, (analisi del dettaglio, intensità di esecuzione, tempi e spazi di esecuzione progressivamente ridotti)

Modulo 3:

1vs1 difesa:

- I Fondamentali con palla: il palleggio
- esempi di integrazione nel gioco (Analisi del dettaglio, intensità di esecuzione, tempi e spazi di esecuzione progressivamente ridotti)

Modulo 4:

Collaborazioni offensive :12 – 15 16 anni

- Come multipli di 1vs1 con e senza palla
- Spaziature
- Triangoli
- Dai e vai
- Dai e segui
- Dai e cambia
- I fondamentali con palla: il passaggio
- esempi di integrazione nel gioco (Analisi del dettaglio, intensità di esecuzione, tempi e spazi di esecuzione progressivamente ridotti)

Modulo 5:

Collaborazioni offensive: 16 – 18 19 anni

- Blocchi semplici su attaccante senza palla
- Blocchi composti su attaccante senza palla
- Blocchi su attaccante con palla
- I fondamentali con palla: il tiro
- scelte di tiro (Analisi del dettaglio, intensità di esecuzione, tempi e spazi di esecuzione progressivamente ridotti)

Modulo 6:

Costruzione attacco: 12 – 15... 16 anni

- Integrazione tra:
1vs1 con e senza palla e le collaborazioni semplici

Costruzione attacco: 16 – 18 19 anni

- Integrazione tra:
1vs1 con e senza palla e le collaborazioni semplici e collaborazioni complesse

Modulo 7:

Collaborazioni difensive :12 – 15 16 anni

- Aiuto difensivo
- Finta di aiuto
- Aiuto e recupero
- Aiuto e cambio
- Aiuto e rotazione
- I fondamentali difensivi:
- Esempi di integrazione nel gioco (Analisi del dettaglio, intensità di esecuzione, tempi e spazi di esecuzione progressivamente ridotti)

Costruzione difesa: 12 – 15... 16 anni

- Integrazione tra:
difesa 1vs1 con e senza palla e le collaborazioni difensive semplici (aiuto +) importanza della difesa tutto campo per il miglioramento dei giocatori

Modulo 8:

Collaborazioni difensive: 16 – 17 19 anni

- Sui blocchi su attaccanti senza palla

- Sui blocchi su attaccante con palla

Costruzione difesa: 16 – 17 19 anni

- integrazione tra:
difesa 1vs1 con e senza palla e le collaborazioni
difensive semplici e collaborazioni difensive
complesse (collaborazioni sui blocchi)
importanza della difesa tutto campo per il
miglioramento dei giocatori

Modulo 9:

Contropiede: 12 – 15... 16 anni

- Transizione mentale difesa-attacco
- Apertura – conduzione
- Conclusioni 1vs0/1vs1/2vs1/2vs2/3vs2
- Inserimento dei rimorchi (uso degli spazi)

Contropiede: 16 – 17 19 anni

- Il ondata: spazi Interni- spazi Esterni
- Entrare nel gioco/ transizione

Modulo 10:

Difesa pressing uomo

Difesa pressing zona

Preparazione Fisica:

Allenamento Giovanile Cosa Come quando...

Regolamento:

Passo 0

1 vs 1 fronte e spalle a canestro

Psicologia:

La Pallacanestro Integrata: Il focus sul coach

Metodologia:

Metodologie e strategie dell'insegnamento sportivo

Video

Utilizzo del video come elemento formativo individuale
e di squadra

Modulo 1:

La figura dell'istruttore/allenatore giovanile

Allenare i giovani apparentemente è diverso rispetto ad allenare i senior, ma un Allenatore è un Allenatore.

L'istruttore giovanile: fondamentalmente è:

- Allenatore – ha conoscenza competenza e sa insegnare
- Educatore – Educa alla tecnica individuale / squadra - Educa alla vita: percorsi paralleli

Obiettivo dell'istruttore / Allenatore giovanile è quello di creare un giocatore autonomo e consapevole, che sappia in ogni momento risolvere le situazioni. E per fare questo si utilizzerà il modello della pallacanestro integrata dove sono importanti i seguenti aspetti

- Tecnico/Tattico
- Fisico
- Mentale

Con la tessera di istruttore giovanile per regolamento cosa si può allenare?

- Campionati giovanili e senior regionali
- Campionati giovanili d'eccellenza

Programmazione

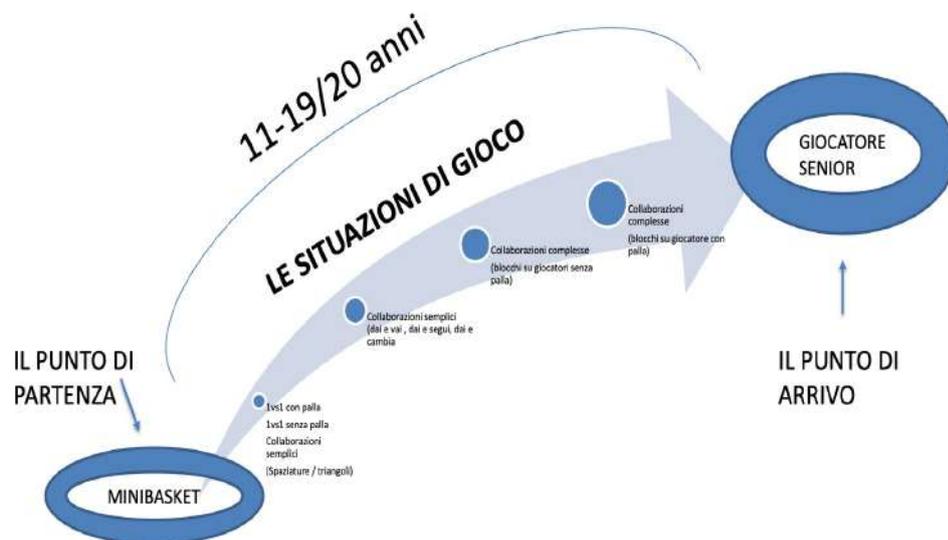
- Sapere dove si parte
- Percorso
- Dove si arriva



Il punto di partenza:

- Giocatore viene allenato molto a secco con continue ripetizioni
- Comprensione del gioco e man mano inserire i fondamentali

Nel modello della pallacanestro integrata il percorso più adatto è la comprensione del gioco inserendo man mano i fondamentali adatti del gioco e migliorandoli



Il ruolo del Il minibasket è fondamentale per gli aspetti cognitivi, capacità coordinative, gli schemi motori, che abbia capacità di differenziazione tra gli arti superiori e gli arti inferiori.

Quali sono i punti intermedi?

- 1vs1 con palla e senza palla,
- collaborazioni semplici (spaziature e triangoli),
- collaborazioni semplici (dai e vai, o dai e mi allontano),

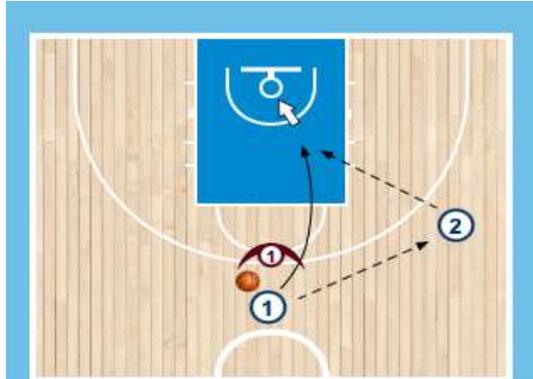


Figura 1.1

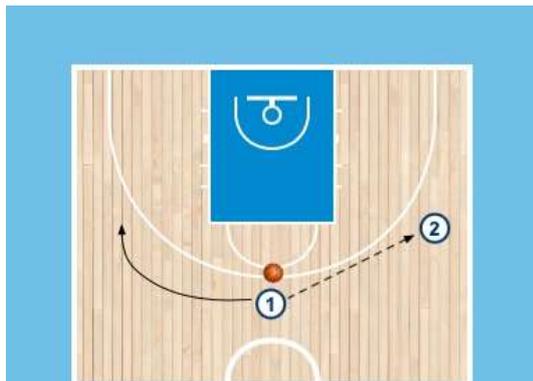
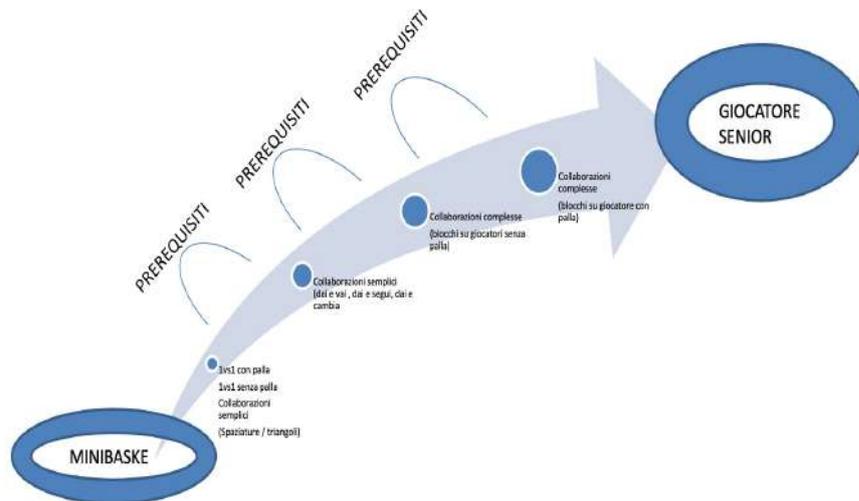


Figura 1.2

- collaborazioni complesse, blocchi che non sono singoli (stagger, bloccare il bloccante, flex offense), blocchi con giocatori con palla (pick and roll)

Perché è importante partire dall' 1 vs 1 con e senza palla,

Se si pensa al P&R esso non è altro che, è 1 vs1 con palla e 1vs 1 senza palla in un contesto di gioco di 5 vs 5



I prerequisiti sono un aspetto fondamentale e importante, esempio: non si può insegnare un blocco se non si è lavorato prima sul 1 vs 1 senza palla.

La programmazione per i fondamentali tecnici



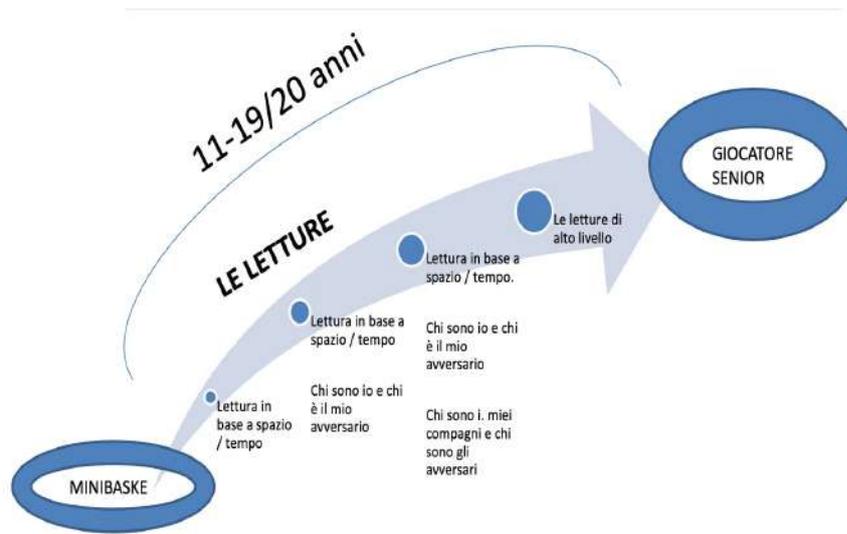
Punta di partenza:

- Capacità motoria
- Capacità di orientamento spazio /temporale
- Fondamentali

Come facciamo eseguire questi fondamentali?

- Bassa velocità – esecuzione
- Aumento intensità
- Cura del dettaglio del fondamentale ad alta intensità

La programmazione dei fondamentali tattici



- Importanza delle letture
- Il fondamentale lo si insegna in uno spazio libero e in un tempo giusto
- Letture non sono altro che spazi di tempo e capire chi sono io e chi ho di fronte e successivamente chi ho di fronte e chi sono i miei compagni per poi arrivare alla fine a letture di alto livello per formare un giocatore senior

Obiettivo del settore giovanile

- Giocatore al centro del progetto
- Modello del giocatore:

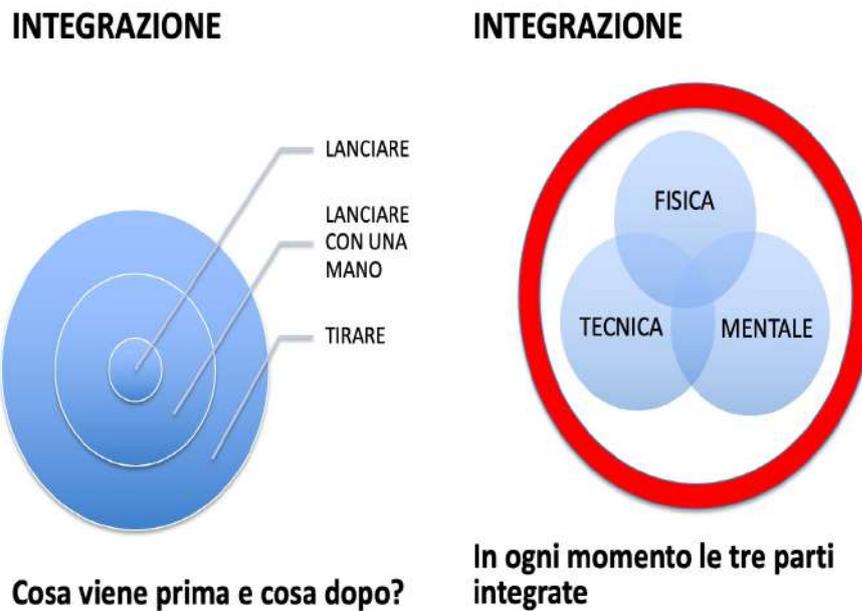
Modello di giocatore

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

=

“Giocatori che sappiano giocare”

Modello di riferimento



Esempio:

E' ovvio che nella programmazione a lungo termine, l'istruttore giovanile / allenatore non deve pretendere tutto e subito:

Ci vuole il tempo che ci vuole

I postulati

COSA SONO?

Quadro teorico di riferimento

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

Domande

Perché si effettua un giro frontale o dorsale?

Perché si effettua un cambio di mano avanti o dietro schiena?

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

Le risposte?

La conoscenza dei postulati mi danno le risposte

I postulati

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

Autonomia-Collaborazione: È la capacità di avere una visione consapevole, in base a cui operare scelte libere e responsabili nell'interesse della squadra.

E' la capacità di condividere una visione comune anche quando si è costretti a sacrificare la propria allo scopo di mantenere unita la squadra

Spazio-Tempo: Categorie inscindibili che indicano il luogo ed il momento opportuno in cui l'equilibrio si esprime a livello logico dell'allenatore, del giocatore e della squadra

Sono consustanziali e non possono essere concepite come categorie separate

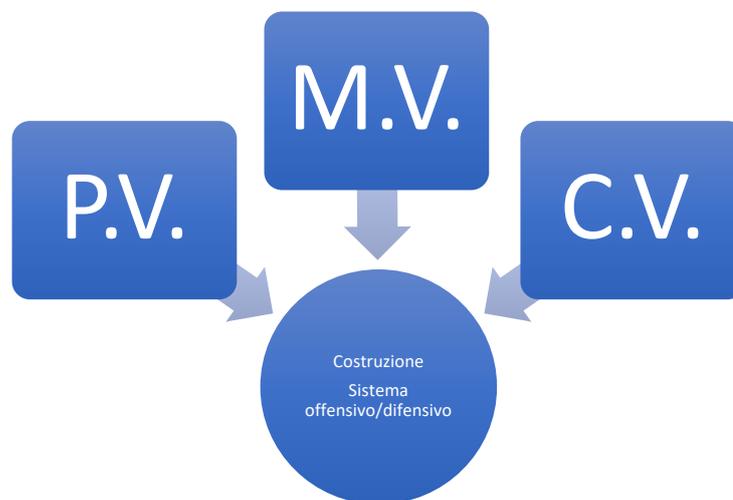
Gioco di vantaggi

La pallacanestro è fondamentalmente un gioco di vantaggi

Obiettivo dell'attacco è riuscire a giocare costantemente 2vs 1,

La pallacanestro è un gioco di vantaggi:

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



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

- CAPACITA' DEI GIOCATORI
- CONSAPEVOLEZZA DELLE PROPRIE CAPACITA'

IN ATTACCO

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

- *CONCRETIZZARE IL VANTAGGIO (C.V.) = Segnare o fare un tiro ad alta percentuale*

IN DIFESA

- *PRENDERE VANTAGGIO (P.V.) = Capacità di sottrarre all'attacco spazi e tempi vantaggiosi.*
- *MANTENERE VANTAGGIO (M.V.) = Non perdere la posizione o il tempo vantaggiosi conquistati in modo da costringere l'attacco a cercare una nuova azione per p.v.*
- *CONCRETIZZARE VANTAGGIO (C.V) = Recuperare il pallone (palla recuperata, tiro forzato, rimbalzo difensivo).*

Strumenti per prendere vantaggio:

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

Strumenti per mantenere vantaggio

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

Strumenti per concretizzare

- Tiri ad alta percentuale

Progettazione

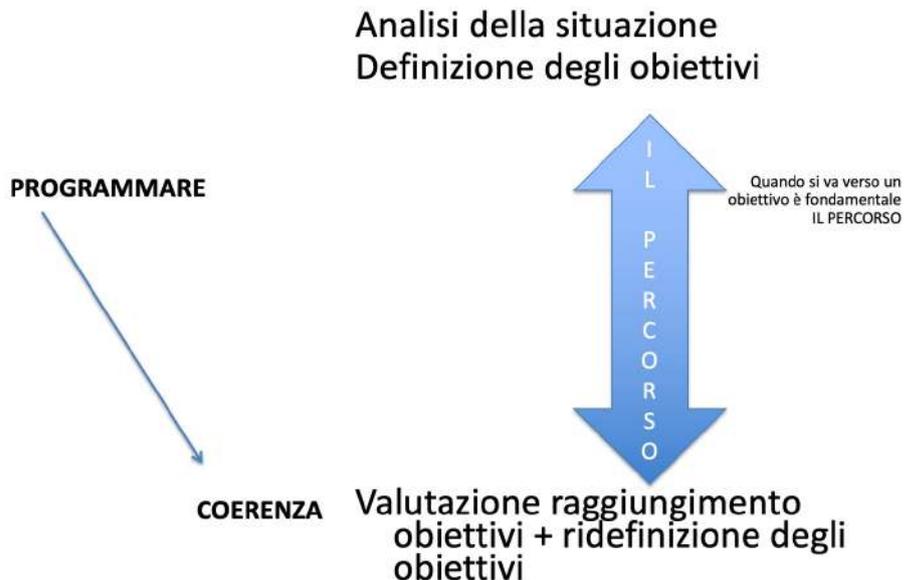
Progettare è il biglietto da visita dell'allenatore, la progettazione dà all'allenatore la giusta dignità del ruolo; per dignità intendo anche l'onestà intellettuale che permette di prenderci cura dei giovani che ci sono affidati facendoli diventare giorno dopo giorno sempre migliori ... sempre più uomini!!!

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

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

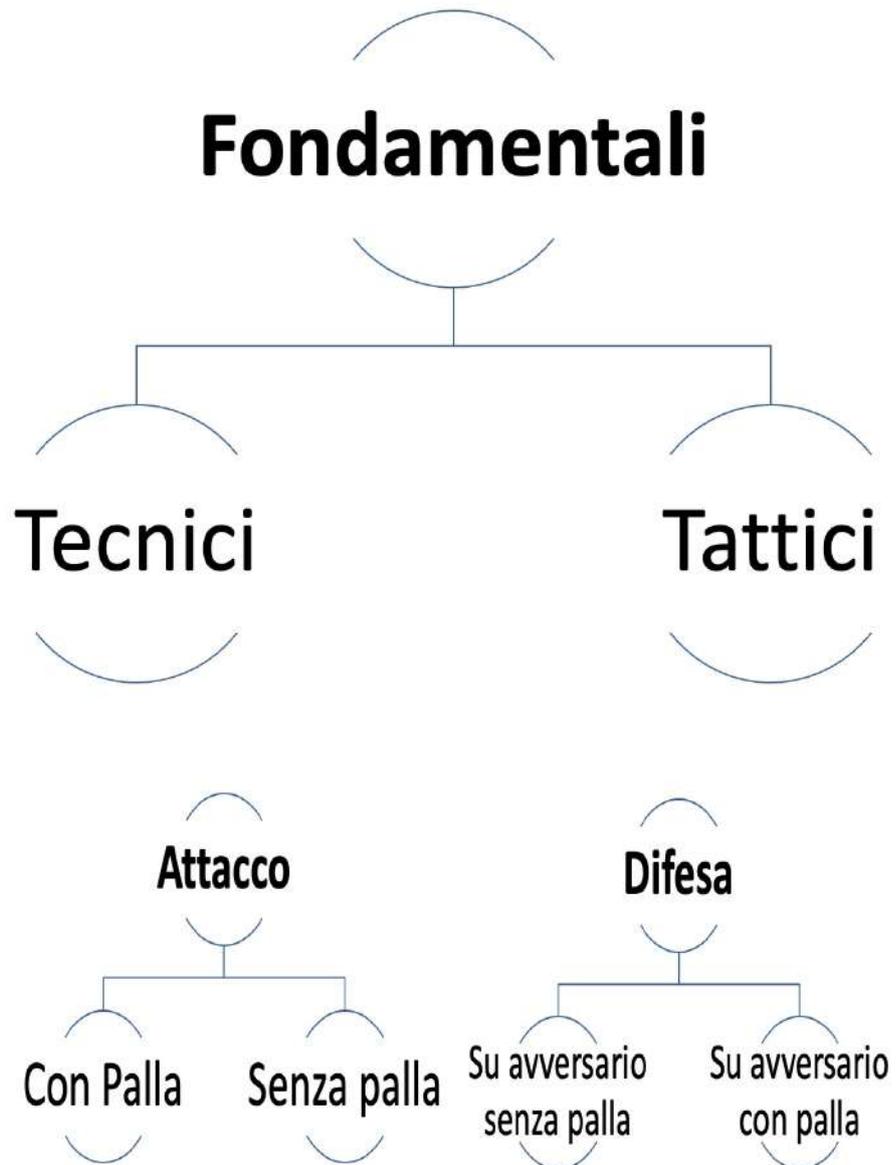
“Programmare significa esaltare la creatività organizzandone i prodotti, razionalizzare ogni attività fisica e mentale indirizzandola ad un obiettivo intuito e definito, dare a ciascuno il proprio spazio e una responsabilità chiara e assegnata con cura; solo gli improvvisatori incauti o gli sprovveduti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

Andrea Capobianco

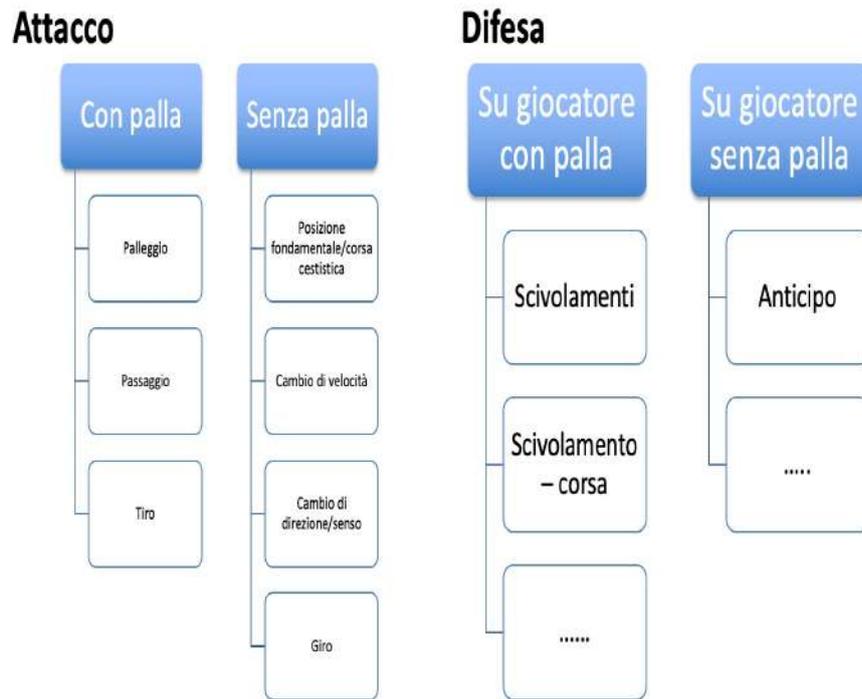


I fondamentali

Si dividono in:



I fondamentali tecnici



I

fondamentali tattici



Non c'è tecnica senza tattica e non c'è tattica senza tecnica.

Tecnica e tattica sono indiscindibili.

Modulo 2: 1vs1 attacco

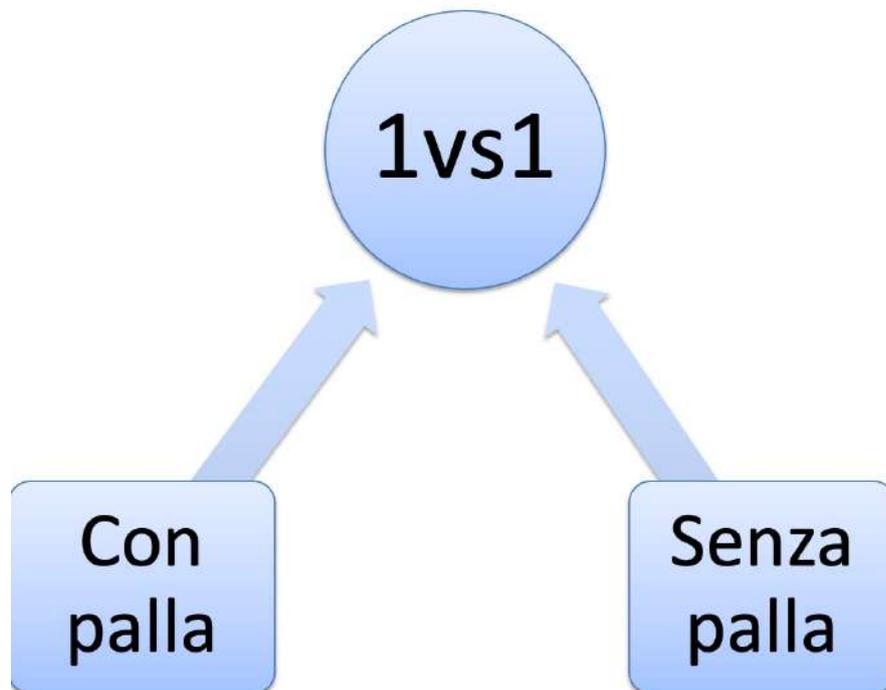
Formula:

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

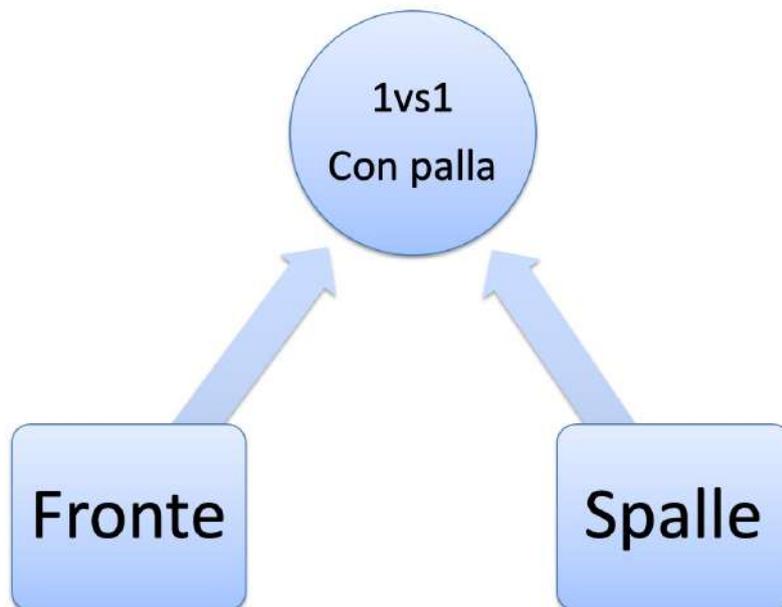
Contestualizzazione argomento:

Pensare all'1 vs1 all'interno del 5 vs5: creare un gap

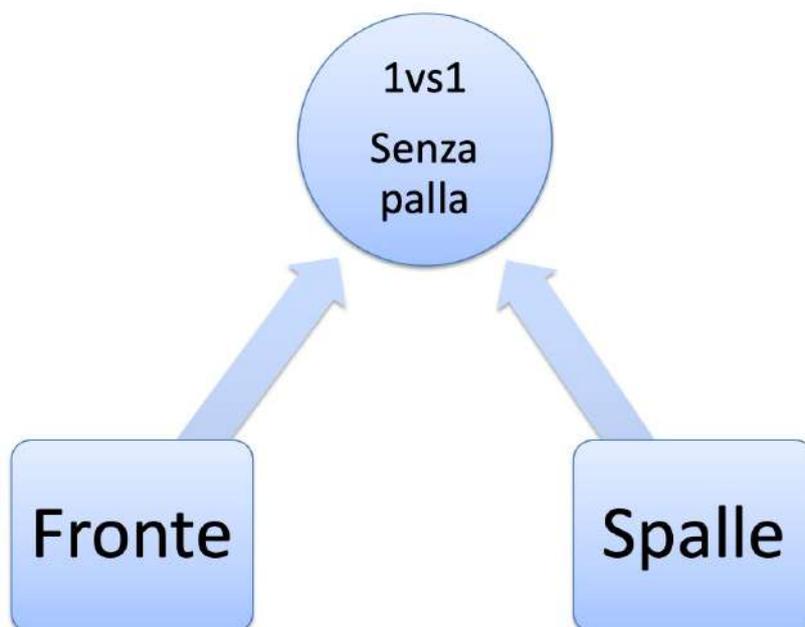
1 vs1 si divide in:



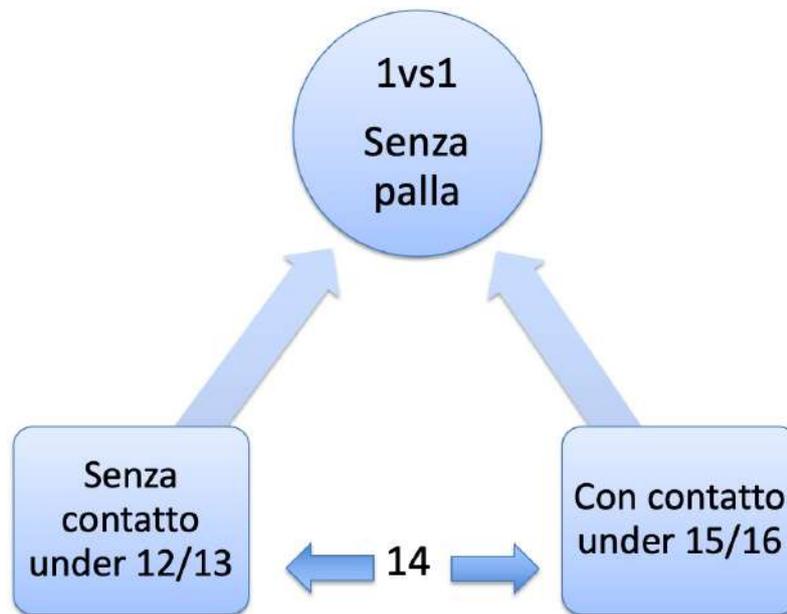
1 vs 1 con palla si divide in:



1 vs1 senza palla si divide in:



Nell' 1 vs1 senza palla si deve fare una distinzione per le varie fasce di età:



Esempio: 1 vs 1 in spazi stretti (Figura 2.1)

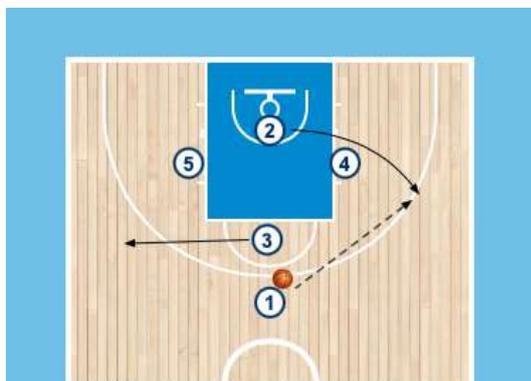


Figura 2.1

dopo il passaggio ho creato un “gap” (Figura 2.2)

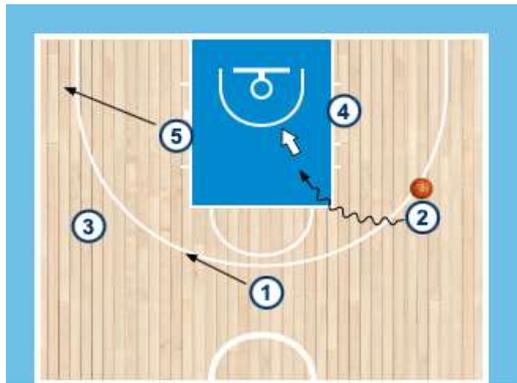


Figura 2.2

Pensare di giocare 1vs1 all'interno del 5 vs 5, dove si ha 1vs 1 con palla e gli altri 4 giocatori giocano 1 vs 1 senza palla.

Esempio: (Figura 2.3) in una situazione giocare 5 fuori

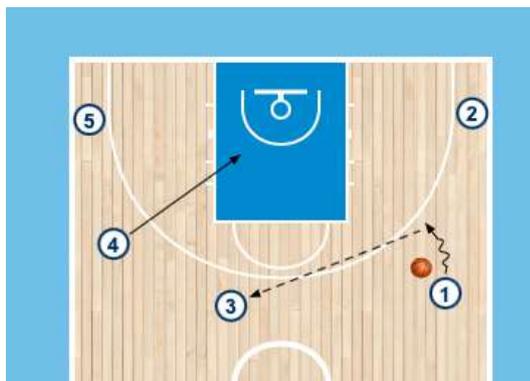


Figura 2.3

Sul back door di 4 si crea un “gap” e 3 può attaccare 1vs 1 (Figura 2.4)

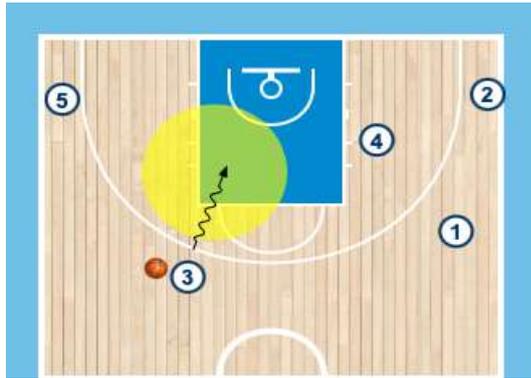


Figura 2.4

Avere sempre in mente 1vs 1 contestualizzato al 5 vs 5 in una situazione dinamica.

Fondamentale Tecnico:

- *1 vs 1 da palleggio*

Fondamentale tattico

- *Guardare*

A cosa serve 1 vs 1?

- Conquista di uno spazio vantaggioso che consente di prendere o mantenere un vantaggio individualmente o di squadra.
- Il Palleggio serve per Prendere o Mantenere un Vantaggio nell' 1 vs 1
- Il passaggio serve a mantenere un vantaggio

Esempio: (Figura 2.5)

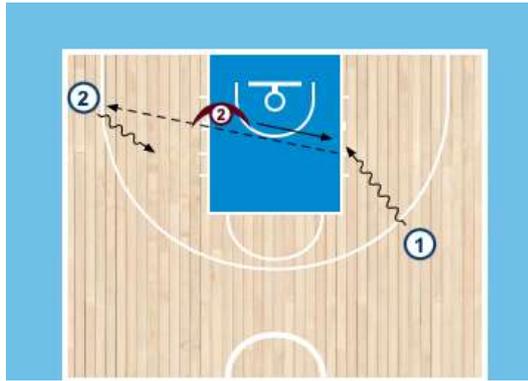


Figura 2.5

1 prende vantaggio dal palleggio, lo mantiene con il passaggio, 2 mantiene il vantaggio con il posizionamento e con il palleggio attaccando lo spazio libero.

1 vs1 senza palla senza contatto

- Back door
- Allontanamento
- Ricezione
- Taglio avanti

Esempio pratico per far riconoscere lo spazio libero Figura 2.6

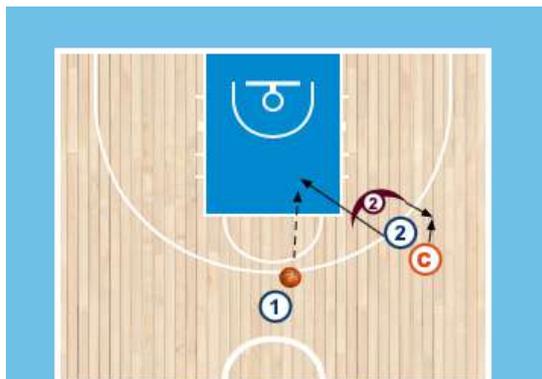


Figura 2.6

Importante che L'allenatore sappia se la mano per creare l'handicap deve essere più vicino o lontano al difensore, per far sì che l'attaccante in base alla sua struttura e la sua conoscenza sia più o meno pronto per riconoscere lo spazio libero.

Obiettivo del giocatore senza palla (under 14) è quello di prendere la palla. Dalla posizione fondamentale muovendo i piedi va verso la palla per ricevere (Figura 2.7)

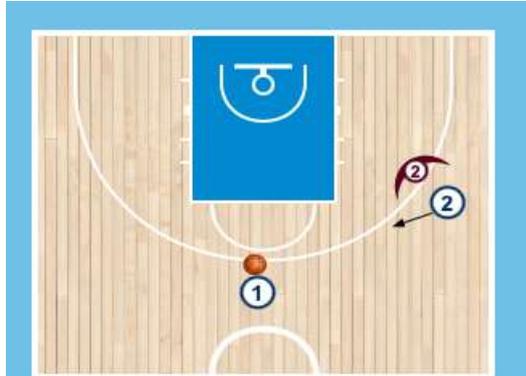


Figura 2.7

Se il difensore ha il braccio sulla linea di passaggio under 14/15 faccio back door (Figura 2.8)

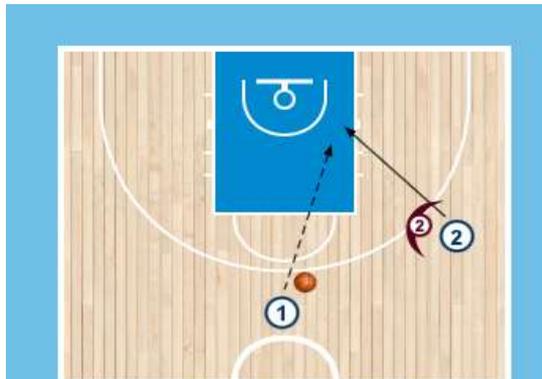


Figura 2.8

Invece under 17 io passo davanti "attaccando" il braccio sulla linea di passaggio.

Si intende per spazio libero quando il corpo del difensore non è sulla linea di passaggio. (Figura 2.9)

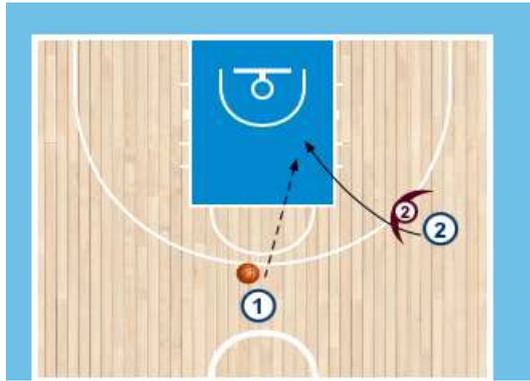


Figura 2.9

I fondamentali tecnici/tattici per fare il back door sono:

- Posizione fondamentale
- Andare verso la palla
- Guardare
- Cambio di direzione
- Cambio di velocità
- Chiamare la palla / mostrare le mani

Situazione di Area piena:(Figura 2.10)

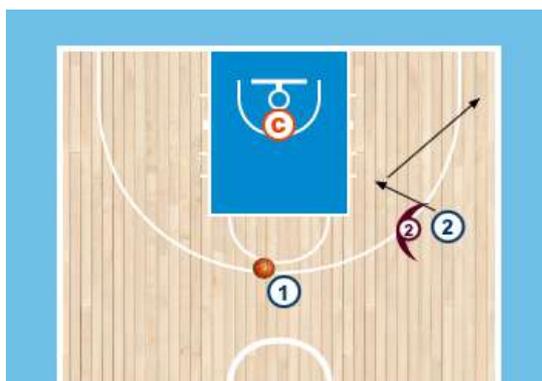


Figura 2.10

1 vs 1 senza palla derivante da 1 vs1 con palla da palleggio (Figura 2.11),

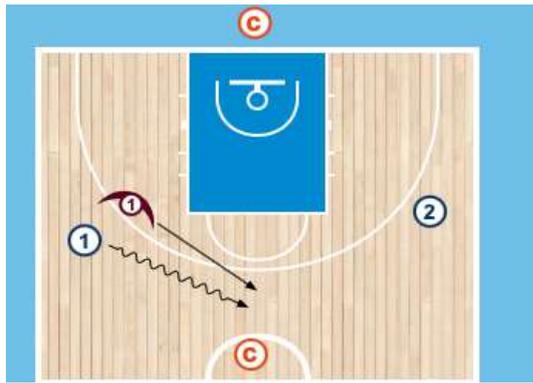


Figura 2.11

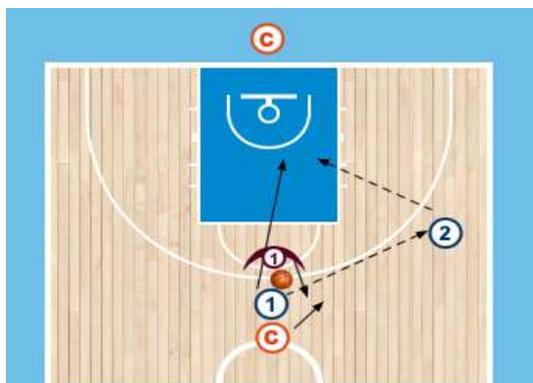


Figura 2.11 a

1 vs 1 con H 1 riconosce lo spazio libero e attacca e riceve da 2
Figura 2.11 a)

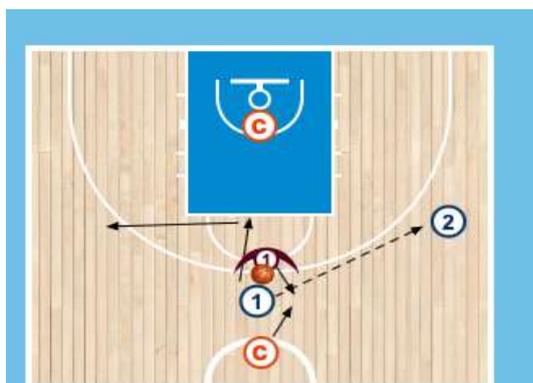


Figura 2.12

Con area e piena 1 si allarga in ala nello spazio libero (Figura 2.12)

Area è occupata, 1 andrà verso 2 dopo aver letto lo spazio vantaggioso per giocare un handoff. (Figura 2.15)

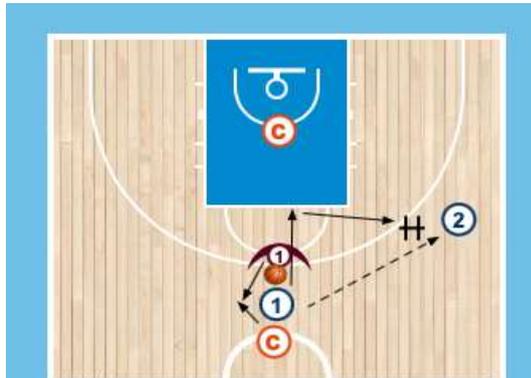


Figura 2.15

Obiettivo: come utilizzare gli spazi, attraverso l'uso dei fondamentali tecnici e tattici in situazioni di gioco.

Esempio under 14: riconoscere gli spazi:



Figura 2.16 a

Passaggio della palla tra i due coach, quando si interrompono i passaggi 1 riconosce il coach libero gli passa la palla per poi smarcarsi e ricevere da uno dei due lati (Figura 2.16 a)

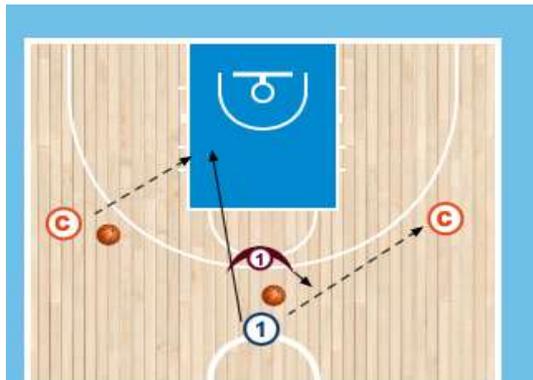


Figura 2.16 b

1 ripassa la palla al coach, riconosce lo spazio vantaggioso e gioca per ricevere con il taglio. Figura 2.16 b.

Under 17 (cresce il livello) giocare 1 vs1 senza palla con il compagno (Figura 2.17)

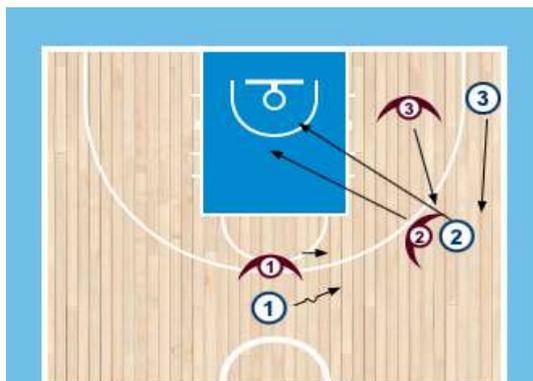


Figura 2.17

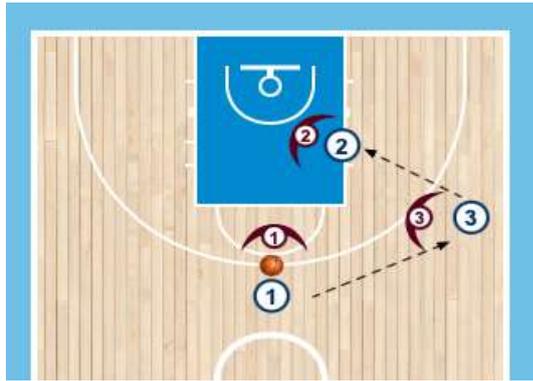


Figura 2.18

Se 3 riconosce il vantaggio di 2 rispetto al proprio difensore (piedi che contengono quelli del difensore), può giocare con lui.

Differenze sulla ricezione nelle varie categorie

- under 15: tenere i gomiti all'altezza delle spalle e mani pronte,
- under 17 non ho molta forza e per ricevere faccio un piccolo salto verso la palla,
- under 19 ho molta forza tengo con un braccio e con il corpo il mio difensore e ricevo.

1 vs1 senza palla Autoblocco

Esempio Figura 2.20 a smarcamento di 1 senza contatto utilizzando nell'area blu con cambio di direzione e velocità, ricevere la palla e giocare 1 vs 1

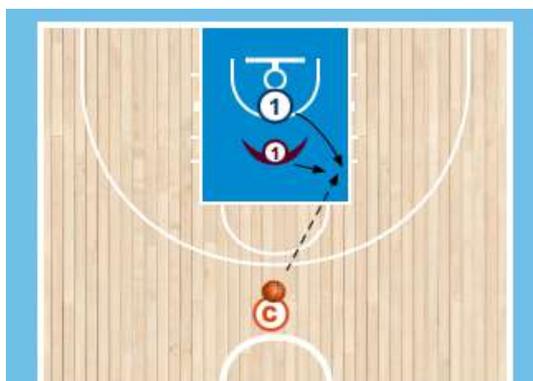


Figura 2.20 a

Oppure Figura 2.20 b smarcamento di 1 con contatto utilizzando nell'area blu contatti, cambio di direzione e velocità, riceve la palla e gioca 1 vs 1

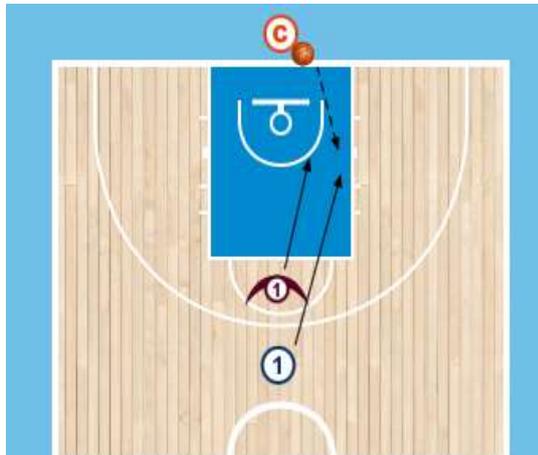


Figura 2.20 b

Esempio Figura 2.22 se il coach passa a 2, 4 diventa attaccante e prima di ricevere deve fare autoblocco su 5 che diventa difensore

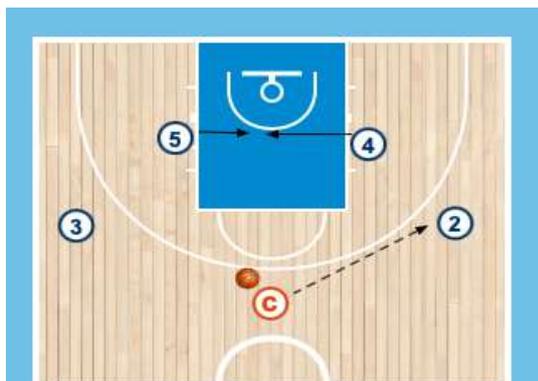


Figura 2.22

Variante: se 4 non riesce a ricevere da 2, C si allarga e 3 taglia riceve facendo un arresto ad aprire e 4 sfrutta la posizione vantaggiosa per giocare triangolo e ricevere da 2 Figura 2.23

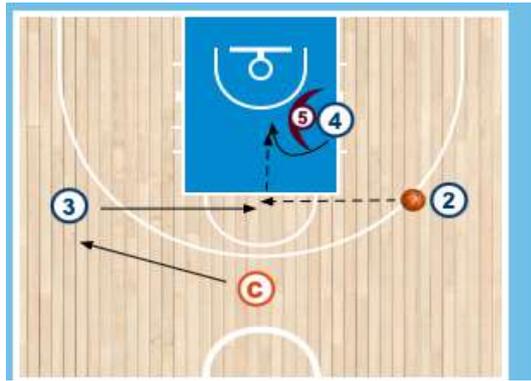


Figura 2.23

Esercizio: 1 vs1 con contatto curando baricentro basso e mantenimento della posizione, sfruttando l'allineamento Figura 2.24

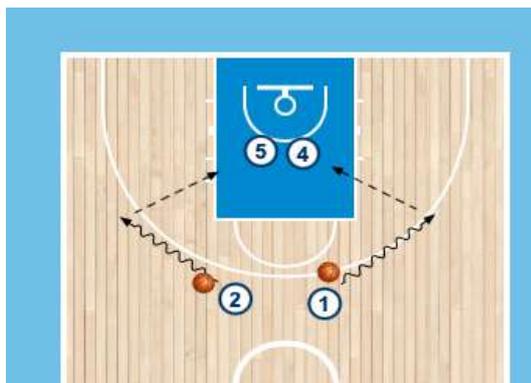
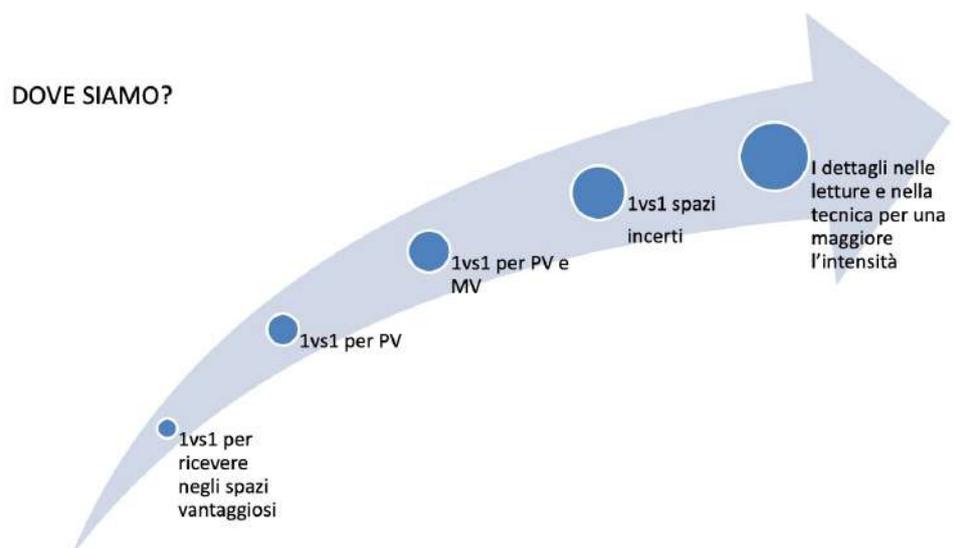


Figura 2.24

Fondamentali Tecnici	Fondamentali tattici
Uso dei perni	Guardare
Giri	Toccare
Baricentro Basso	
Uso delle mani	
Cambio di direzione	
Cambio di velocità	

1vs1 senza palla : la progressione didattica 12-17/19 anni



1 vs 1 con palla

- *Da palleggio*
- *Da partenze*

1 vs 1 da palleggio

Palleggio spinto alternato:

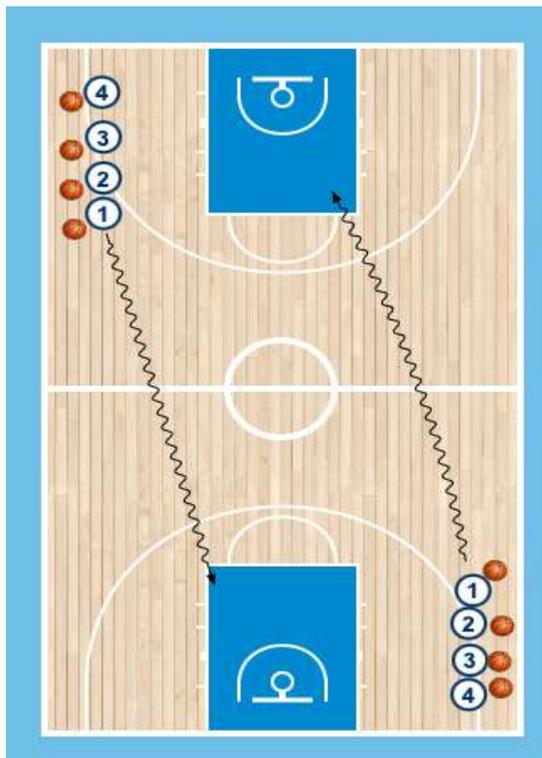


Figura 2.25

Palleggio alternato con baricentro basso e peso del corpo in avanti per aumentare la velocità, parten.za palleggio vivo

Lecture:

- Area libera: penetrazione
- Area occupata: uso del palleggio per attendere lo spazio libero

Lettura tattica: passaggio al coach se questi chiama la palla facendo vedere le 10 dita.

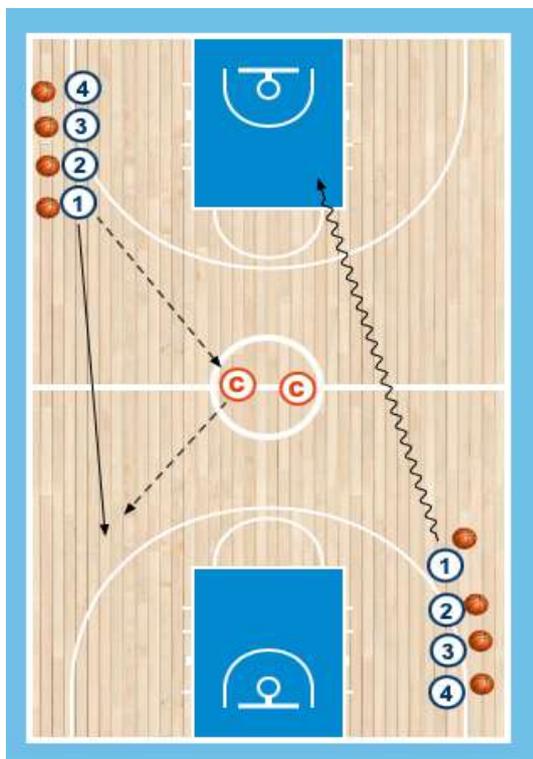


Figura 2.26

Letture del palleggio da utilizzare con difensore parte handicap

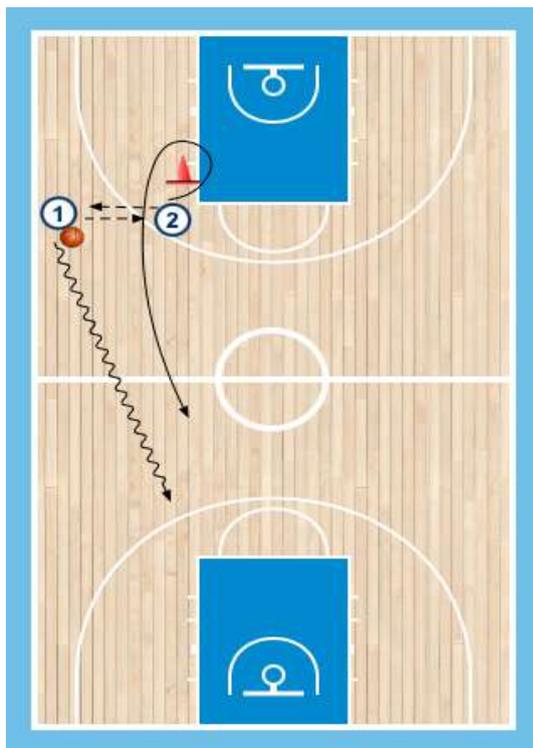


Figura 2.27

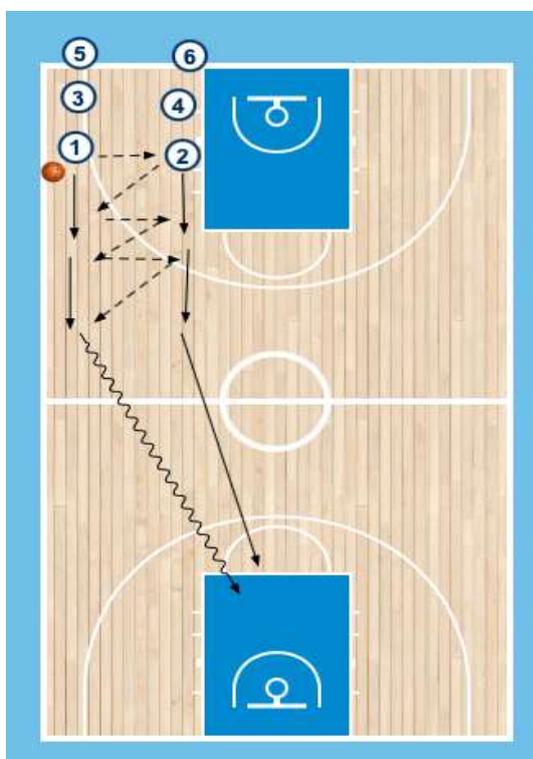


Figura 2.28

1 utilizza palleggio stessa mano spinto e sfrutta lo spazio vantaggioso tagliando la strada al difensore in recupero (Figura 2.28)

Aumentando la difficoltà per il palleggiatore variando l'handicap esercizio Figura 2.29

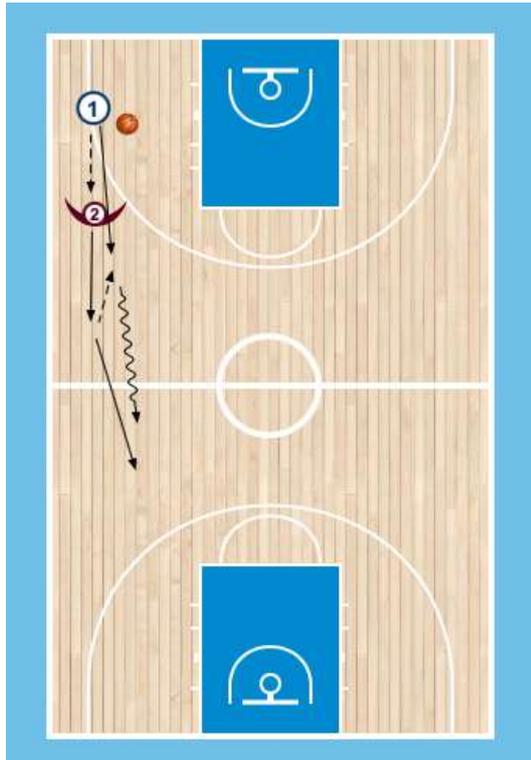


Figura 2.29

1 vs1 da partenze

- Omologa
- Reverse
- Incrociata
- Spagnola

Fondamentali:

- baricentro basso
- Uso dei perni
- Giro
- Gli Arresti
- Posizione della mano sulla palla

Esercizio Figura 2.30 1 esegue tre partenze da handoff

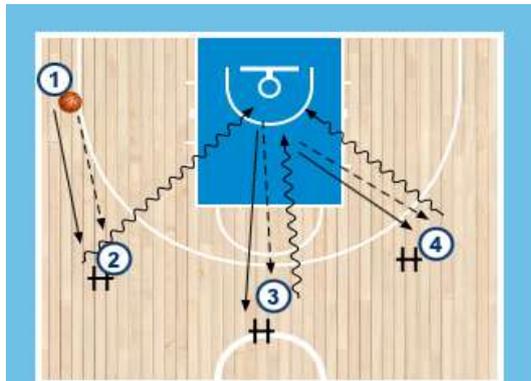


Figura 2.30

Esempio Figura 2.31, passare a chi e libero, riconoscere spazio pieno, under 19 inizio a giocare da partenza, spazio ed extra pass

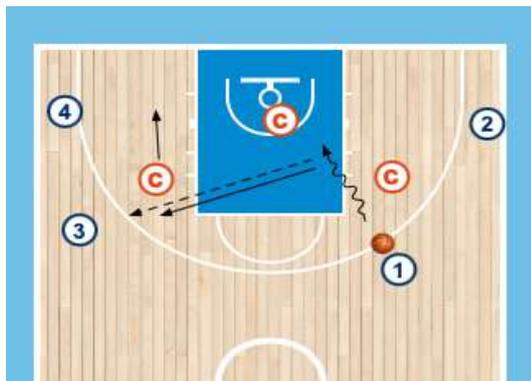
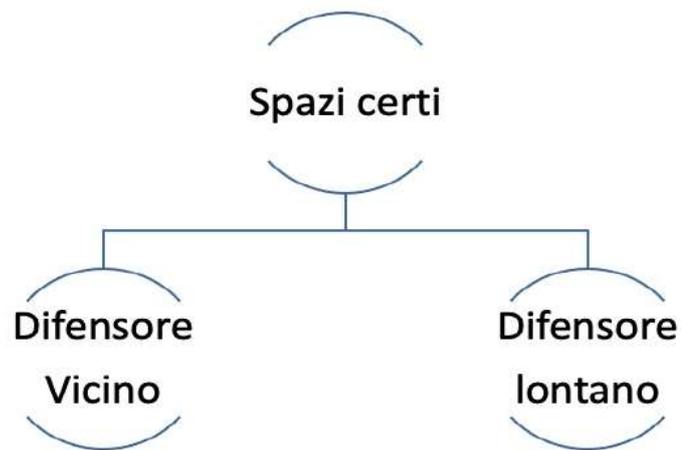
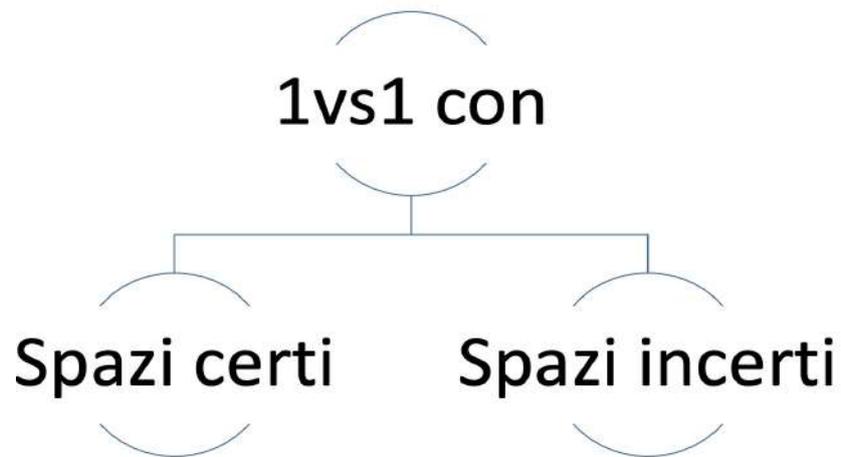


Figura 2.31



Spazi certi difensore vicino Attacco

Spazi certi difensore lontano Tiro



Devo in attacco sempre provare a trasformare gli spazi incerti in spazi certi.

Spazi certi - Spalle

Quando (tattica)	Come (Tecnica)
Difensore a contatto = partenza	Palleggio a cavallo Palleggio omologo
Difensore lontano = tiro	Fronteggiare + tiro

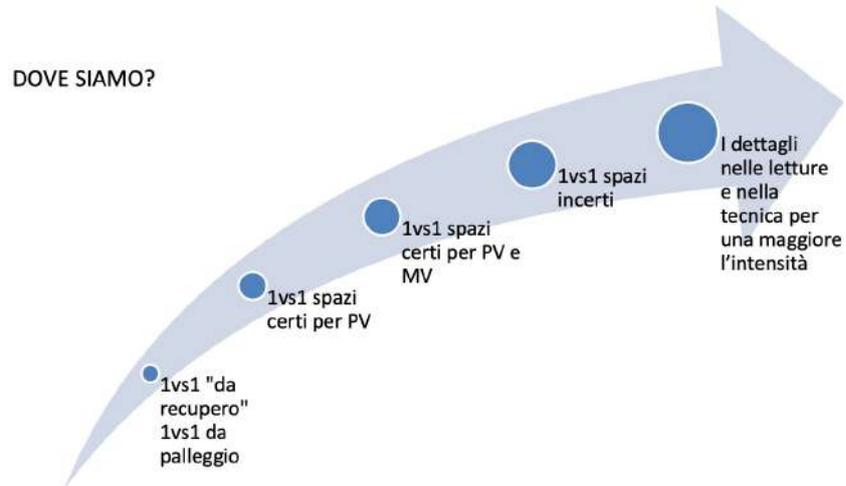
Spazi incerti - Fronte

Quando (tattica)	Come (Tecnica)
Difensore ad una distanza non "definita" = Avvicinamento in palleggio +"Partenza"/tiro	Palleggio protetto / controllato Cambio di velocità Cambio di mano Tiro
Difensore ad una distanza non "definita" = Uso di finte per allontanare il difensore	Finta di partenza
Difensore ad una distanza non "definita" = Uso di finte per far avvicinare il difensore	Finta di tiro

Spazi incerti - Spalle

Quando (tattica)	Come (Tecnica)
Difensore ad una distanza non "definita" = Avvicinamento in palleggio +"Partenza"/tiro	Palleggio controllato per contatto Giro in allontanamento + I fondamentali dell'1vs1 spalle spazi certi
Allontanamento + lettura difensore	Finta di partenza spalle + giro e tiro

1vs1 con palla : la progressione didattica 12-17/19 anni



I fondamentali senza palla

*“Saper giocare senza palla è segno di grande forza caratteriale, di grande tenacia, di notevole spessore umano. Poche volte viene attribuito il giusto merito al giocatore capace di muoversi senza palla per il **bene** della squadra, dando armonia necessaria in uno sport di squadra come la pallacanestro.”*

A.C.

A cosa servono?

Per prendere e/o mantenere il vantaggio

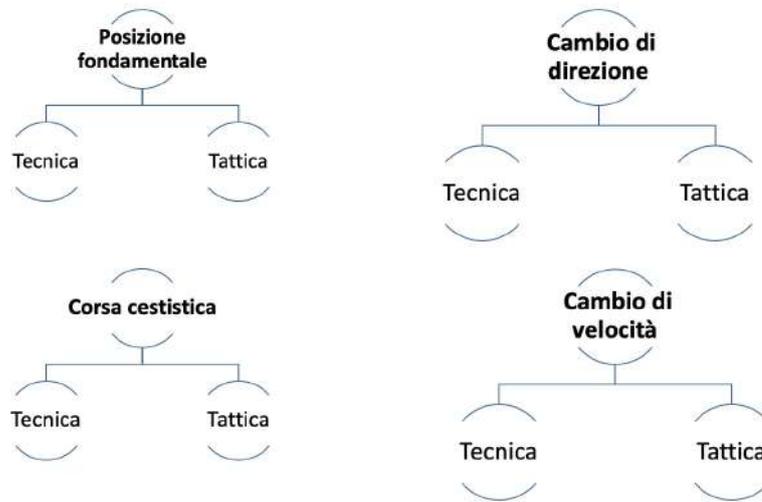
ERRORI GENERALI

Movimento in un tempo sbagliato

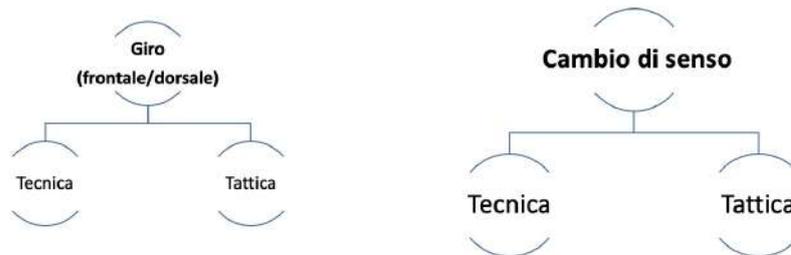
Movimento nello spazio sbagliato

Gambe non piegate

I fondamentali senza palla



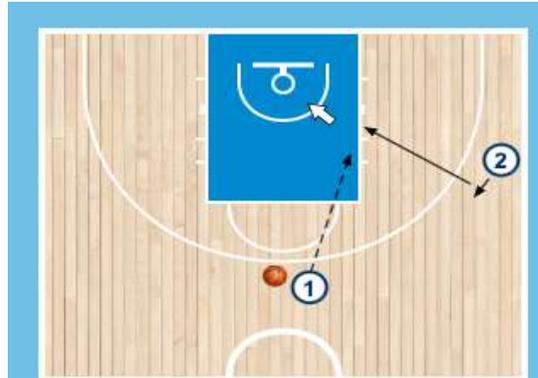
I fondamentali senza palla



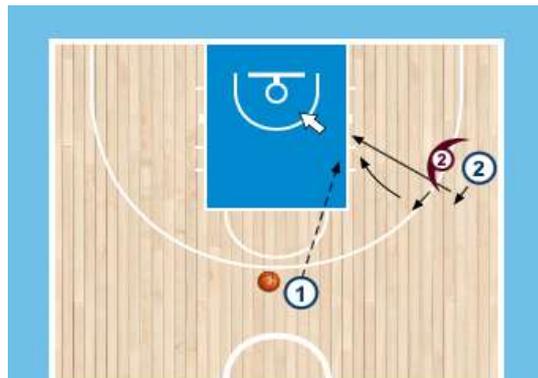
Proposta

1 vs1 senza palla senza contatto

Obiettivo: Backdoor Focus: Uso dello spazio



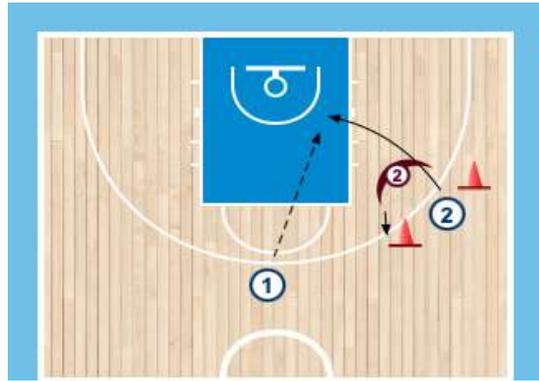
Obiettivo: Taglio avanti: Focus Occupare spazio vantaggioso



*1 vs1 senza palla da lettura del posizionamento difensivo
Handicap*

Obiettivo: Lettura dello spazio vantaggioso.

Focus: Guardare e riconoscere lo spazio vantaggioso



1 vs 1 senza palla con H lettura spazio interno

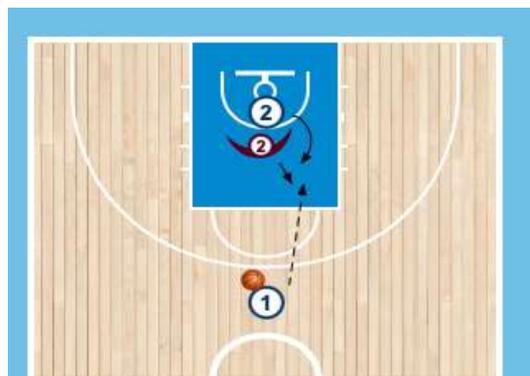
Obiettivo: smile occupato e conseguente scelta dello spazio da attaccare

Focus Guardare e riconoscere lo spazio libero



1 vs 1 senza palla interno

Obiettivo: Riconoscere spazi vantaggiosi interni utilizzando i contatti



•

1 vs 1 + A senza palla

Obiettivo: Mantenere spazi vantaggiosi interni con il contatto



Modulo 3: 1vs1 difesa:

Formula:

***Conquistare gli spazi vantaggiosi prima
dell'attacco per non farsi battere***

**Passare rapidamente da una situazione
offensiva a una difensiva**

Accoppiarsi il più rapidamente possibile

1 vs1 difensivo, la prima cosa che si pensa:

- ***Posizione del corpo***
- ***Responsabilità individuale***
- ***Posizionamento***
- ***Pressione sulla palla***

La prima cosa da pensare quando si passa dall'attacco alla difesa è la transizione difensiva e prendere il più rapidamente possibile un giocatore avversario, questo ad ogni categoria dall'under 13 all'under 19

Passaggio dall'attacco alla difesa, come posso tradurre in campo questo pensiero?

Mentalizzare i giocatori:

passarsi la palla e muoversi, al via lasciare la palla per terra, i difensori diventano attaccanti e viceversa. Figura 3.1

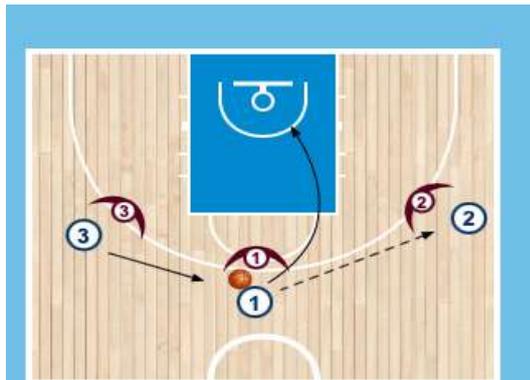


Figura 3.1

Stesso esercizio tutto il campo, capacità di accoppiarsi subito con un giocatore. Figura 3.2

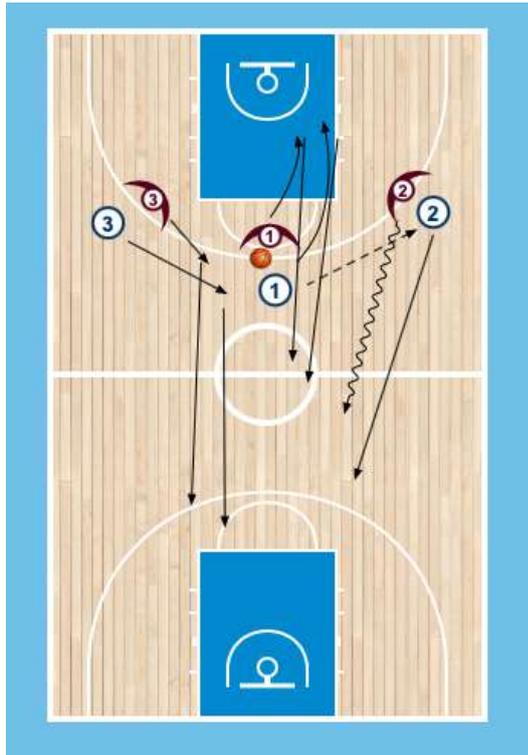


Figura 3.2

- under 14 under 15 stesso esercizio di Figura 3.2 con l'indicazione, passando dalla fase offensiva alla difensiva, di cambiare continuamente uomo.
- Under 17: 2 palloni, si inizia sempre passando la palla. Al fischio del coach si passa ad uno dei due assistenti fuori dal campo e il coach passerà l'altra palla per la transizione offensiva Figura 3.3

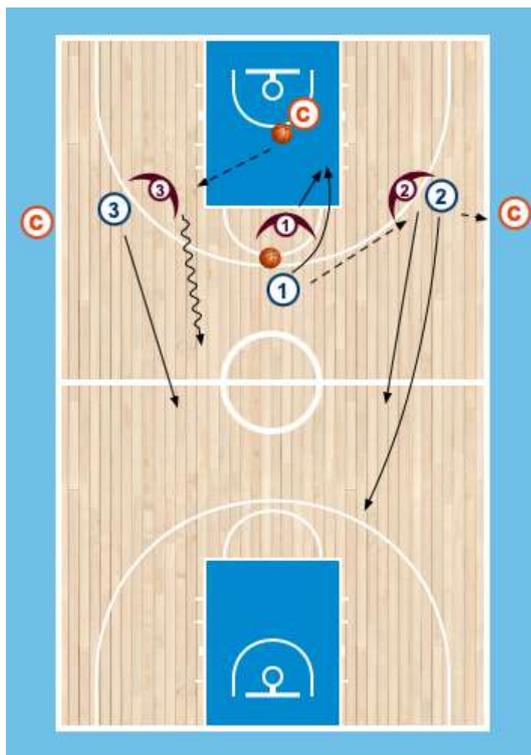


Figura 3.3

Esercizio: 3 vs 3 con recupero. Partendo da una situazione statica creare soprannumero in attacco. (Figura 3,4)

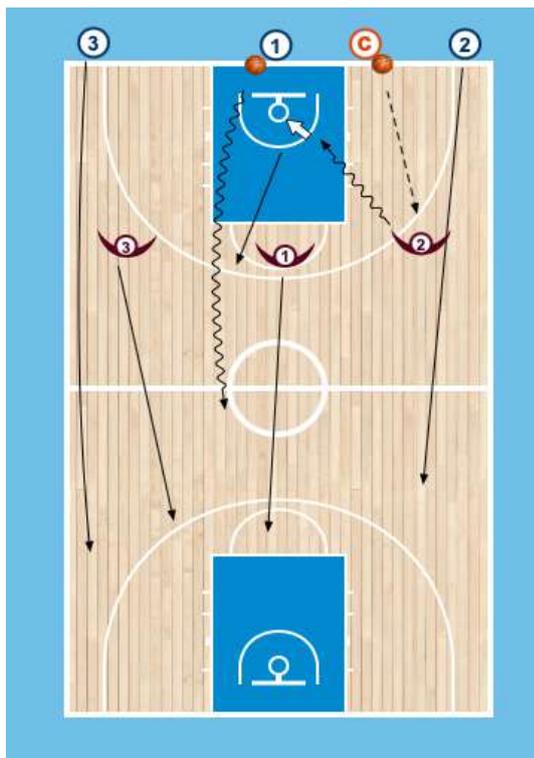


Figura 3.4

Esercizio: il coach fa partire l'attacco passando la palla ad uno dei tre attaccanti (Figura 3.5), mentre crea handicap con passaggio per conclusione a uno dei difensori.

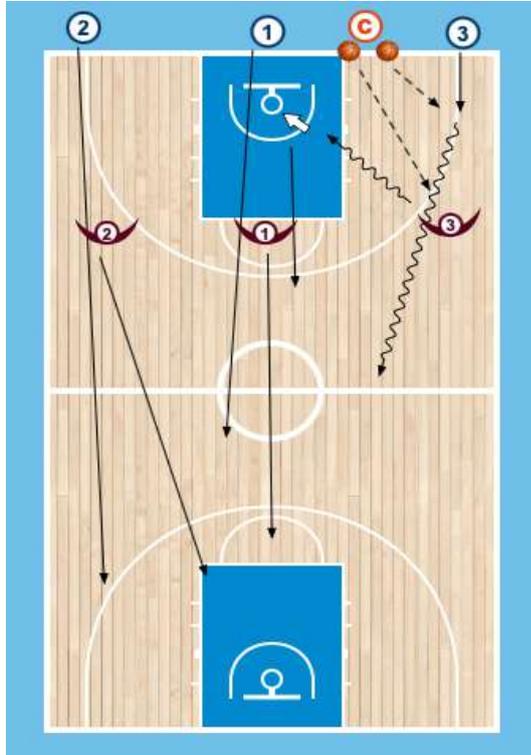


Figura 3.5

Under 19:

3 vs 2 : Diagramma dove due attaccanti stanno giocando il ricciolo e la difesa insegue.

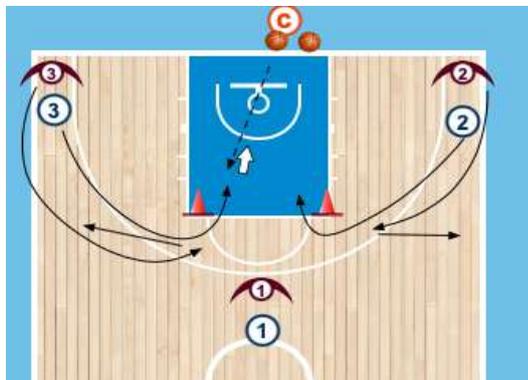


Figura 3.6 a

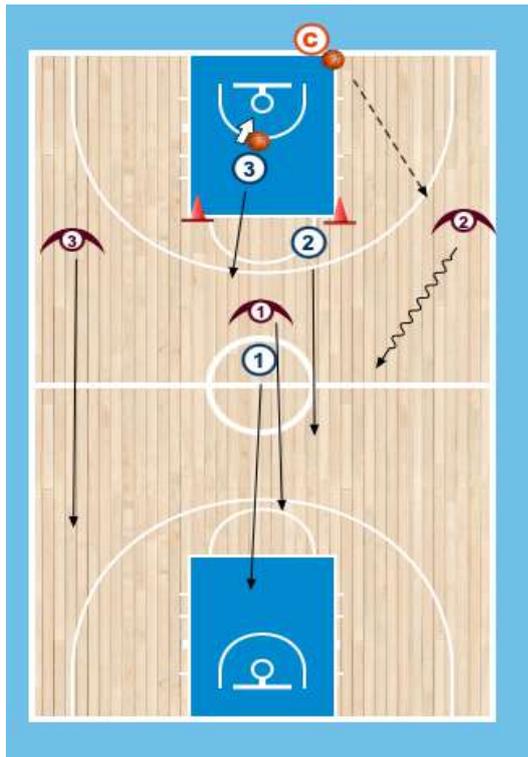


Figura 3.6 b

Esempio con il 5 vs 5 per under 19:

Da un iniziale dai e vai al fischio si lascia la palla: transizione difensiva Figura 3.7 a e 3.7b,

Obiettivo: essere in grado di accoppiarsi

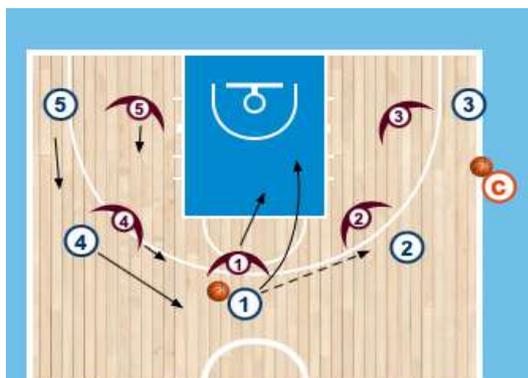


Figura 3.7 a

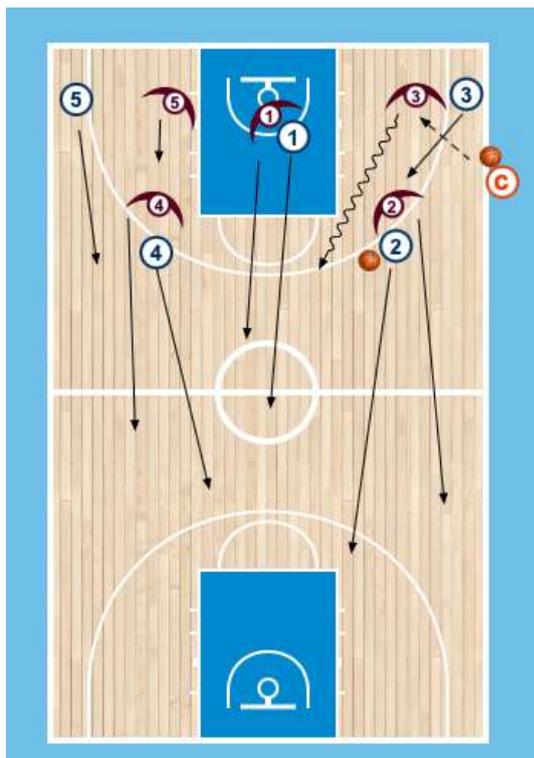


Figura 3.7 b

Aumentando il grado di complessità inserendo l'handicap con difensore che tocca la mano dell'assistente, diventando un 5 vs 4 con recupero.

La parola chiave è **Mentre**.

Una verifica per under 19 Figura 3.8

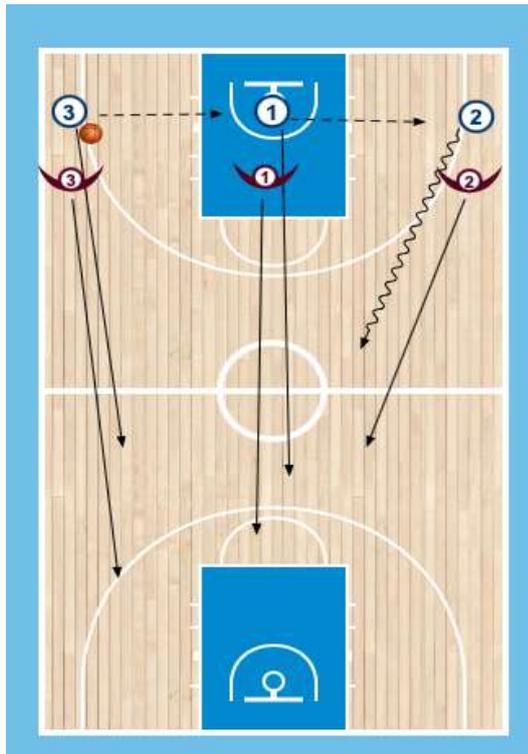


Figura 3.8

handicap per la difesa che deve cambiare il proprio uomo Figura 3.9

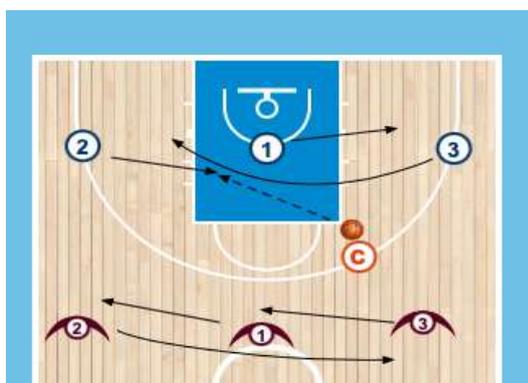


Figura 3.9 a

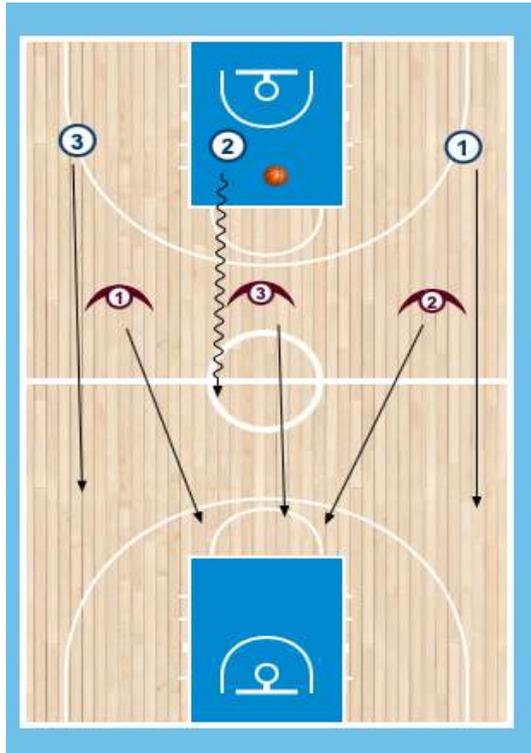


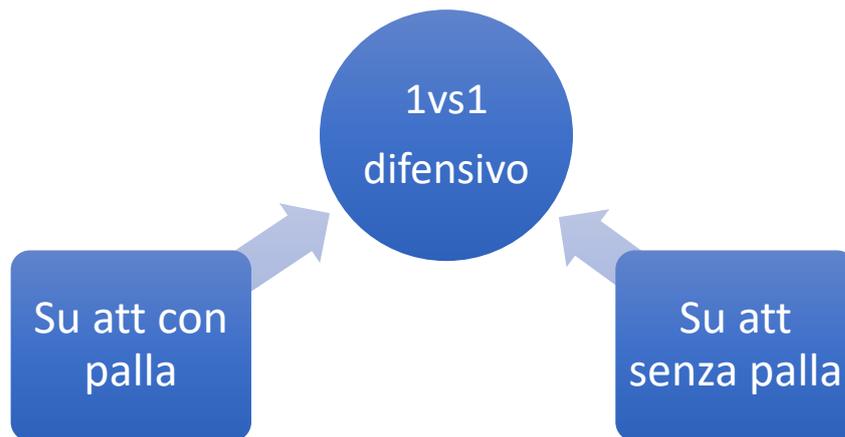
Figura 3.9 b

Obiettivo

- Under 13/14 in transizione è accoppiarsi subito
- Under 15 tutti devono prendere un avversario
- giocare situazioni di sottonumero.
- uso delle finte per accorciare la distanza con giocatore con palla
- Under 17 Partire da situazioni dinamiche creando difficoltà per accoppiarsi con i giocatori più vicini,
- Under 19 Ricerca dell'equilibrio in fase offensiva, una volta persa la palla sprintare fino a metà campo e poi accoppiarsi.

fondamentali tattici

- parlare
- Guardare



La conoscenza delle tre linee:

- *Linea di penetrazione:* è quella che unisce la palla con il canestro
- *Linea della palla:* è quella che congiunge i due lati del campo passando per la palla
- *Linea di passaggio:* è quella che mette in diretto collegamento chi passa con chi è destinato a ricevere la palla.

Difesa sulla palla under 13/14:

Allenare la capacità di differenziazione: muovere in modo asincrono braccia e piedi.

Difesa sulla palla vuol dire: tenere il naso sulla spalla in cui l'attaccante sta palleggiando, un errore è mettere il naso sul petto perché concedo uno spazio vantaggioso all'attaccante che può prendere vantaggio.

Obiettivo: come stare in difesa contro un giocatore con palla

Esempio:

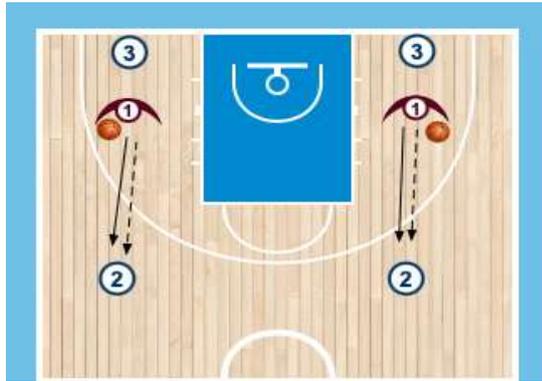


Figura 3.10

Passare e difendere naso sulla spalla (Figura 3.10)

Passo successivo l'attaccante effettua una partenza in palleggio e io devo continuare a stare naso sulla palla (Figura 3.11)

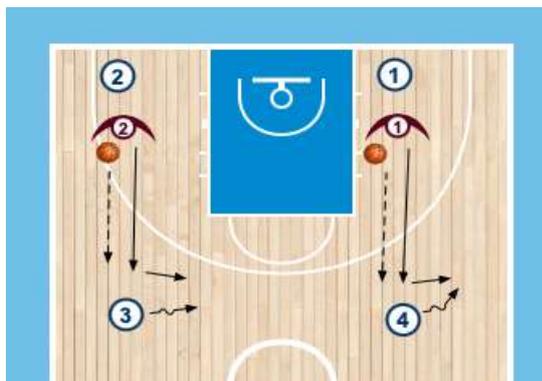


Figura 3.11

Under 17 e 19 posso cominciare a passare da uno scivolamento ad una corsa (close out), quando l'attaccante parte in palleggio. Figura 3.11 io non riesco a scivolare, quindi sono costretto a incrociare e correre per conquistare lo spazio vantaggioso.

Passo successivo under 14/ 15 partenza dinamica:

(Figura 3.12 a e b)

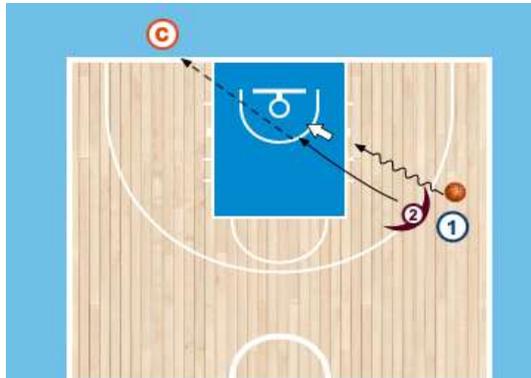


Figura 3.12 a



Figura 3.12 b

Posso farlo under 14? No

Posso farlo under 15? Si

Under 17/19

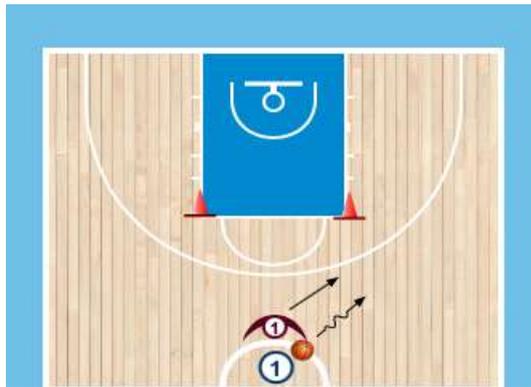


Figura 3.13

1 vs1 agonistico, obiettivo dell'attacco: fare canestro passando nella porta, difesa naso sulla palla aggressivo non deve farsi battere e non deve consentire all'attaccante di entrare tra i due birilli (Figura 3.13), under 19 obiettivo in difesa è difendere sulla palla, non farsi battere.

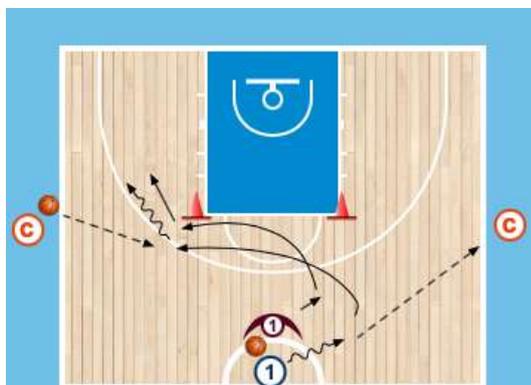


Figura 3.14

1 vs1 con palla under 19 dobbiamo inserire situazioni più complesse, esempio

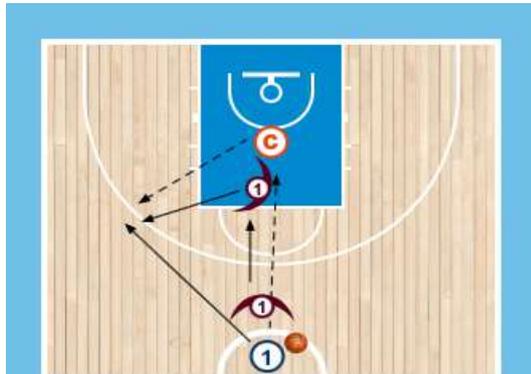


Figura 3.15

Partiamo 1 vs 1 quando la palla va al coach la difesa si apre e quando la palla torna all'attaccante si gioca 1 vs1 da recupero (close out), in questo caso il difensore dovrà recuperare sulla spalla destra dell'attaccante, obiettivo è grande pressione sulla palla e giocare per rendere spazi incerti all'attacco e close out sulla spalla destra nel caso in figura 3.15 e tenere 1vs 1, non farsi battere.

Inseriamo una verifica 3 vs 3 il focus sarà il giocatore con la palla
Figura 3.16

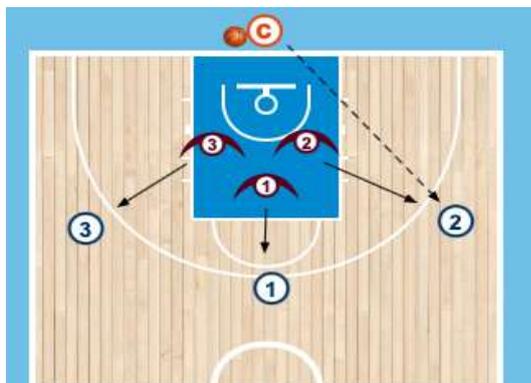
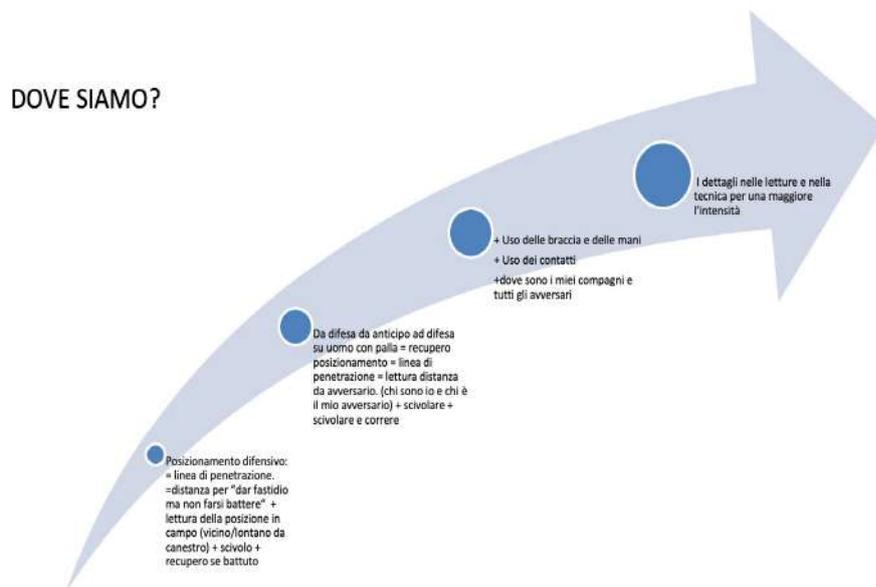


Figura 3.16

Per rendere più complessa la verifica, parto da una situazione in cui i tre difensori devono girare nell'area blu e devono guardare la palla che ha il coach, al passaggio close out e giocare 1 vs 1.

Passo successivo gli attaccanti si muovono prima di ricevere, per avere maggiore imprevedibilità.

1vs1 difesa su uomo con palla: la progressione didattica 12-17/19 anni



1 vs 1 senza palla

Fondamentali tecnici:

- *Posizione fondamentale*
- *Scivolare*
- *Uso delle mani*

Fondamentali tattici

- *Toccare*
- *Guardare*
- *Parlare*

- Under 13/15 braccio sulla linea di passaggio

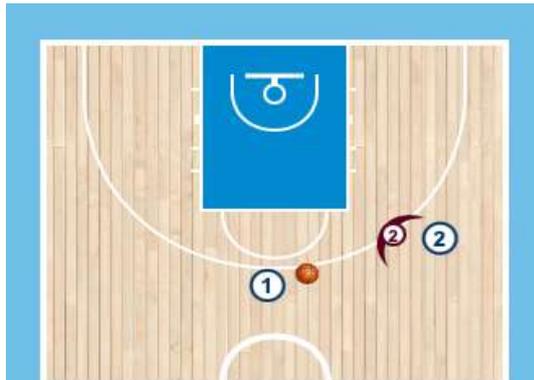


Figura 3.17

- Under 17/19 corpo sulla linea di passaggio

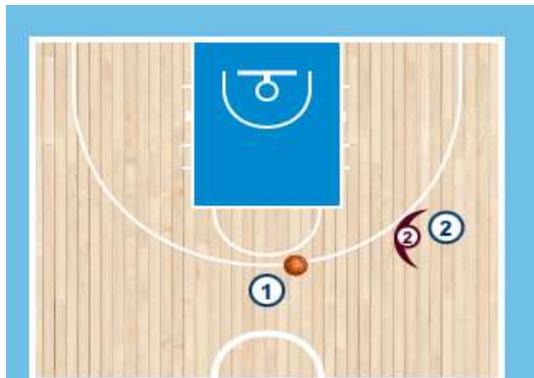


Figura 3.18

- Posizionamento
- Saltare verso la palla
- Giocare sulla capacità di anticipazione
- Tenere 1 vs 1, non farsi battere.
- Esempio:

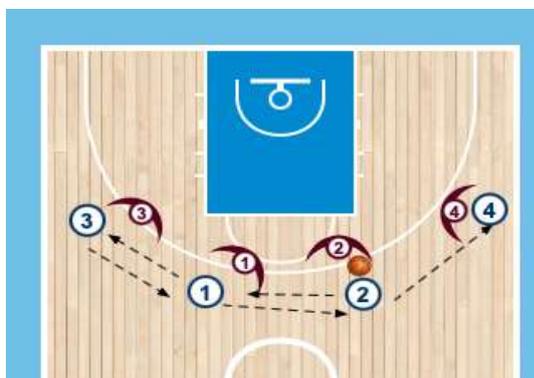


Figura 3.19 a

Variante: aggiungere i tagli in seguito allo spostamento in palleggio

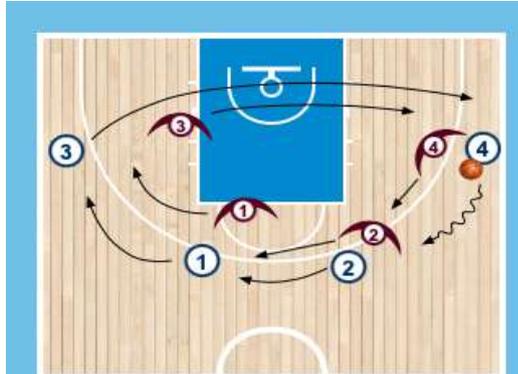


Figura 3.19 b

Variante: Al segnale passaggio all' assistente nello smile la palla i difensori corrono a toccare la palla prima di tornare a difendere sui propri uomini con palla in uscita (cura del close out.(Figura 3.20 a e b)



Figura 3.20 a

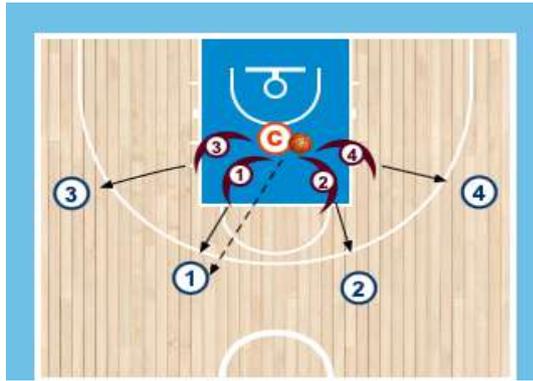
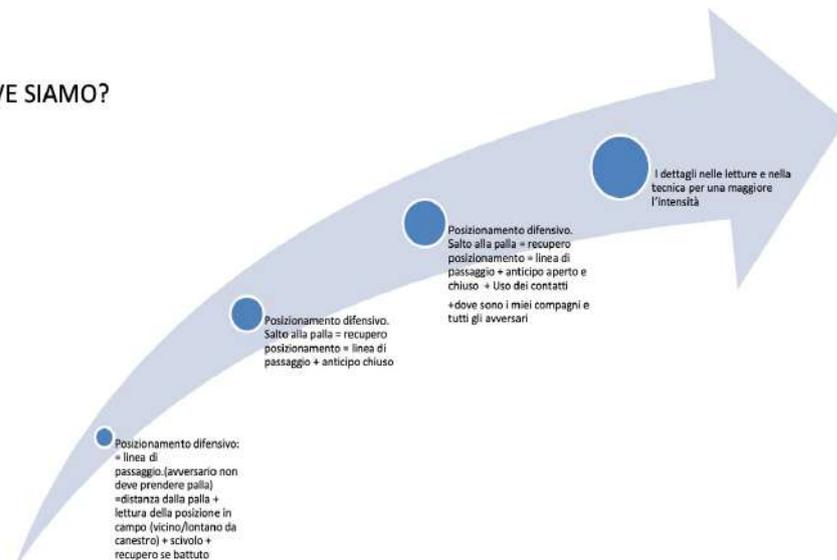


Figura 3.20 b

1vs1 difesa su uomo senza palla: la progressione didattica 12-17/19 anni

DOVE SIAMO?



I fondamentali con palla : il palleggio

La palla attrae e il suo possesso dà la sensazione di essere padroni del gioco!

Il grande giocatore sa cosa fare con la palla in mano un momento prima del giocatore normale.

A.C.

A cosa serve?

Per prendere e per mantenere un vantaggio

Per stabilire l'equilibrio

ERRORI GENERALI	
TECNICI	TATTICI
Posizione della mano sulla palla	Abuso del palleggio
Spinta con il palmo della mano	Lettura del cambio di mano da fare
....

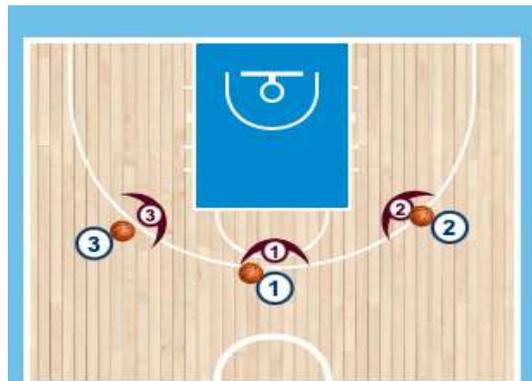
- Protetto
- In velocità
- Cambio di velocità in palleggio
- Cambio di mano avanti
- Cambio di mano dietro schiena
- Cambio di mano tra le gambe
- Giro in palleggio
- Palleggio in arretramento
- Hesitation
- Hockey dribbling
- Finta di cambio di mano

Proposta

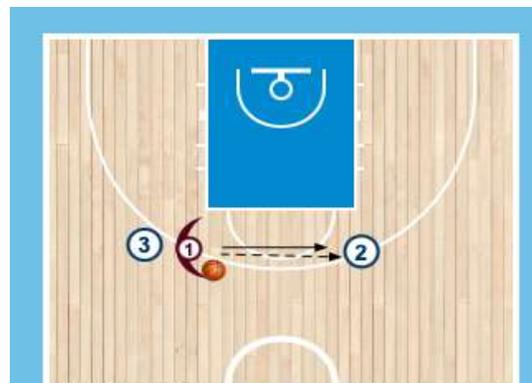
1 vs 1 Difesa sulla palla

Posizionamento rispetto alla palla

Obiettivo: Assumere corretta posizione nello spazio rispetto alla palla

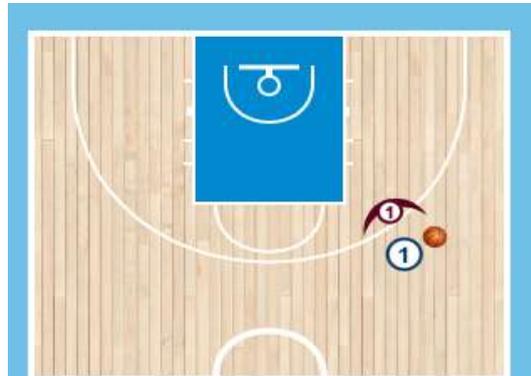


Tecnica difensiva da autopassaggio



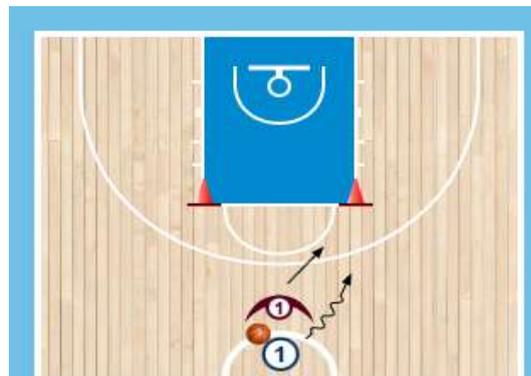
Naso sulla palla sulla spalla della mano che palleggia

Obiettivo: Posizionamento rispetto alla direzione del palleggio



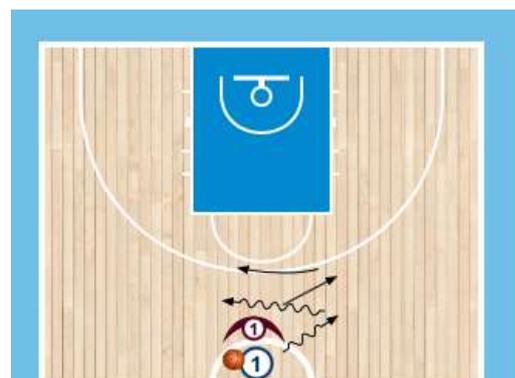
1 vs 1 tra i coni

Obiettivo: attacco entrare tra i due coni, difesa non far entrare l'attaccante tra i due coni

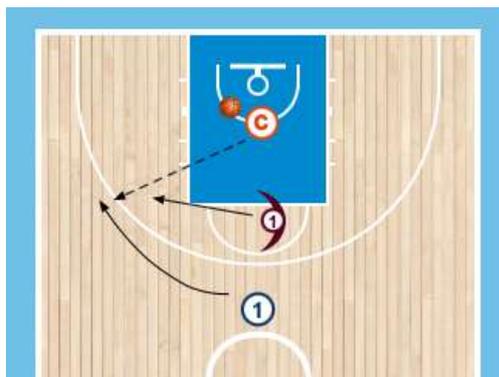


1 vs1

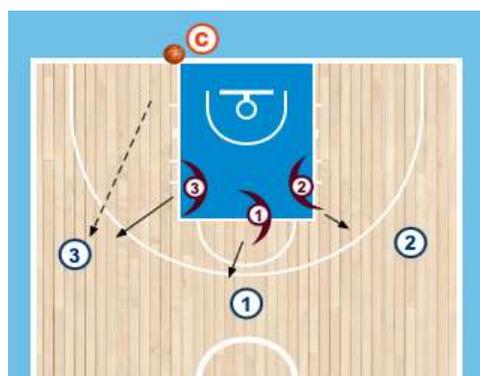
Posizionamento rispetto alla linea di penetrazione



1 vs1 difesa close out



Verifica 3 vs 3 +A da close out



Modulo 4: Collaborazioni offensive :12 – 15
16 anni

Formula:

***Prendere o mantenere spazi vantaggiosi
collaborando con i compagni***

Da dove parto:

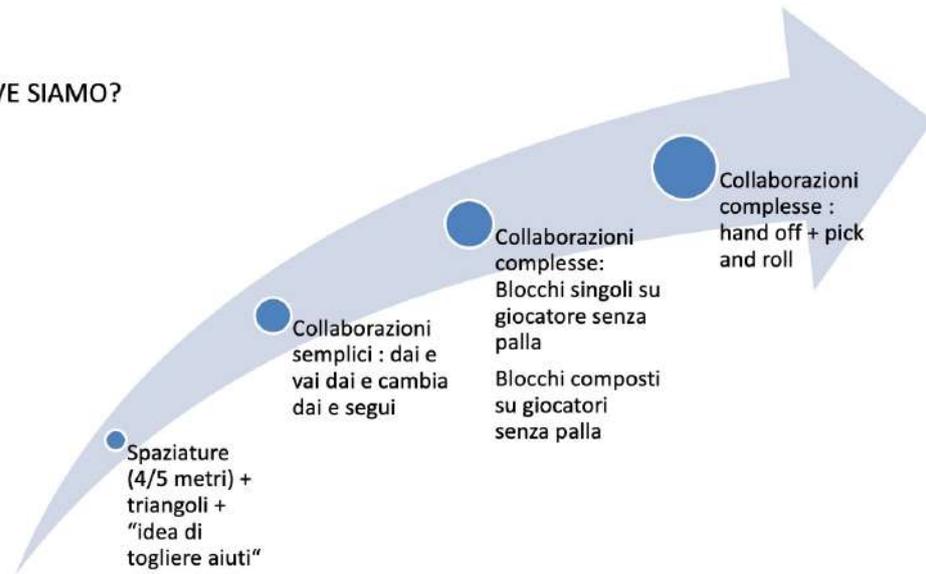
- ***Spaziature***
- ***Per arrivare alle collaborazioni complesse blocco lontano dalla palla, sequenza di blocchi lontano dalla palla, hand off, pick and roll***

Collaborare significa:

- ***1 vs 1 con palla***
- ***1 vs1 senza palla***

Come Collaboro? Con il passaggio

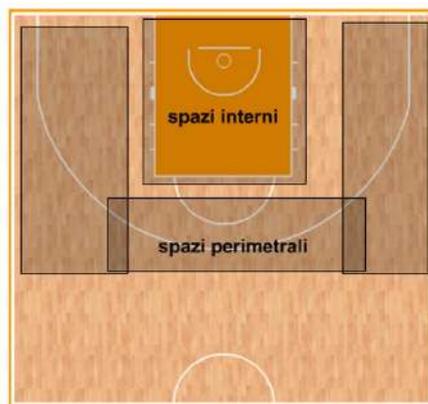
DOVE SIAMO?



SPAZIATURE ... i famosi 4/5 metri

SCHIERAMENTI

NEL "GIOCO"



- Parto dalle spaziature, i giocatori devono avere una distanza tra loro di 3-4 m
- Dai e vai
- Dai e mi allontano
- Dai e segui

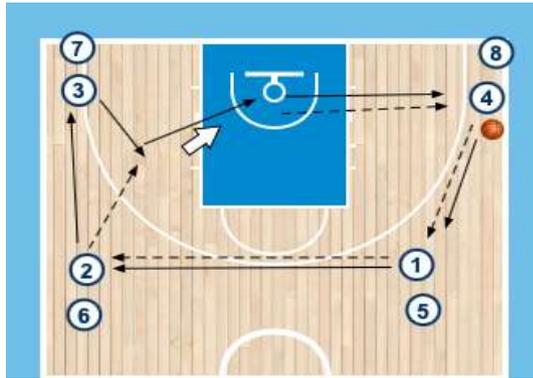


Figura 4.2

Under 14:

- Giocare senza palla
- Riconoscere uno spazio vantaggioso
- Giocare senza contatto

3 vs 3 +A

Disposizione come da diagramma il giocatore 3 va ad occupare uno spazio libero e il suo movimento determina lo spazio che 1 deve occupare con l'obiettivo di andare verso la palla e giocare nello spazio

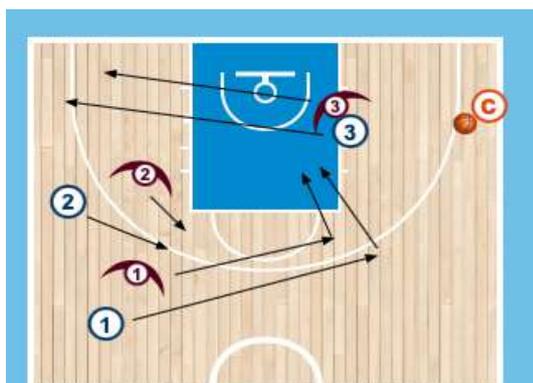


Figura 4.3 a

Stessa modalità: il giocatore 1 va ad occupare lo spazio in ala, il suo movimento innesca l'occupazione degli spazi da parte dei suoi compagni. Figura 4.4

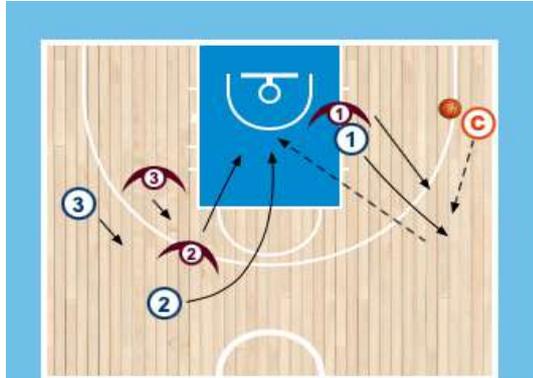


Figura 4.4

2 vs 2 + A

Disposizione come da diagramma: i difensori incrociano per permettere una ricezione ai due attaccanti.

2 vs 2 esasperando 1 vs 1 con palla e 1 vs 1 senza palla

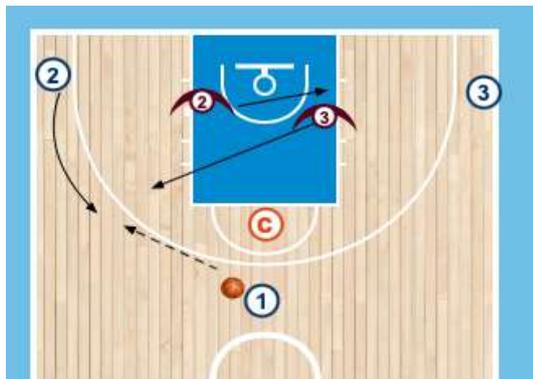


Figura 4.5 a

L'appoggio funge da Safety

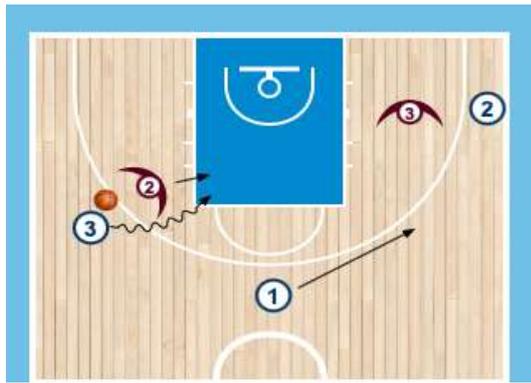


Figura 4.5 b

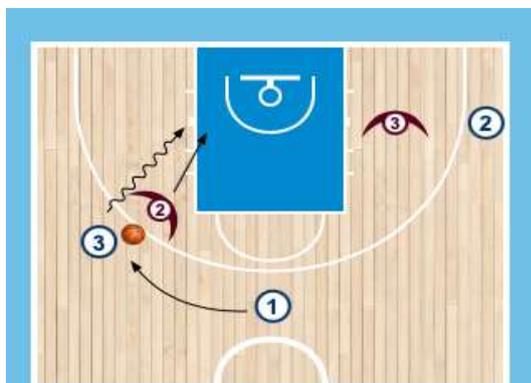


Figura 4.5 c

Under 15, Under 16

- Dai e vai
- Dò e mi allontano
- Dai e segui

Under 15 posso giocare con o senza contatto.

Maggiore cura dei fondamentali

- Palleggio
- Passaggio a una mano
- Passaggio a due mani
- Colpire un compagno
- Ricevere

- Mentre la palla è in volo devo essere in grado di giocare e attaccare

La pallacanestro è un gioco di precedenze, che vengono dettate dai movimenti dei giocatori e non devono essere ripetitive

Dai e vai: Obiettivo è 1 vs 1 con palla e 1vs1 senza palla Figura 4.6, 1 dopo che ha giocato dai e vai per avere una migliore visione degli da occupare, ha come obiettivo la linea di fondo campo, guardare i compagni e andare a occupare lo spazio libero, il suo movimento termina sempre oltre la linea dei tre punti.

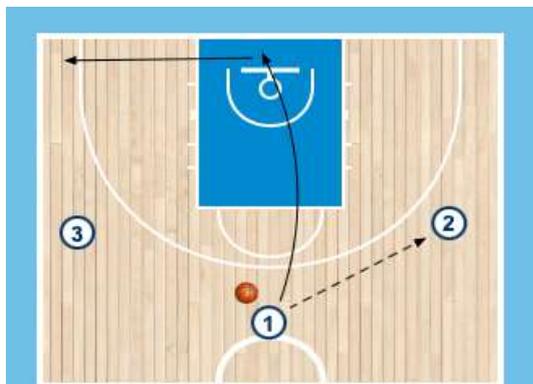


Figura 4.6

Dai e cambia: 1 riconosce la precedenza del taglio di 3 e va ad occupare in allontanamento lo spazio libero oltre la linea dei tre punti. Figura 4.7

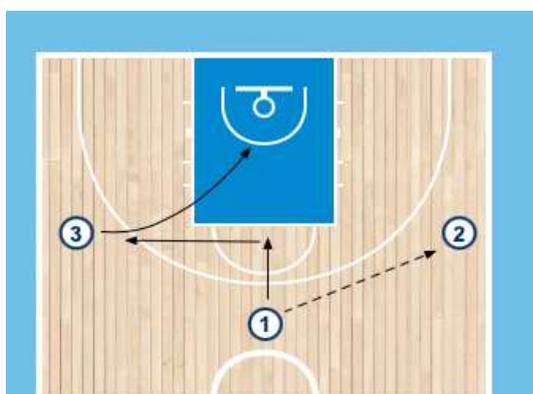


Figura 4.7

Dai e segui:

Obiettivo: Riconoscere lo spazio libero. Disposizione come da diagramma 1 dopo che ha passato la palla a 2 riconosce lo spazio libero lasciato dal suo difensore che tocca la mano dell'assistente. Essendo l'area occupata da un altro assistente giocherà un dai e segui Figura 4.8 a, b

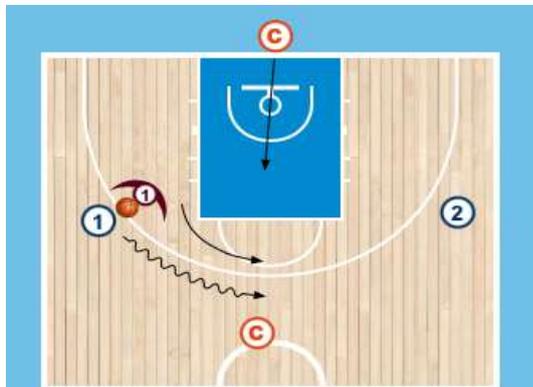


Figura 4.8 a

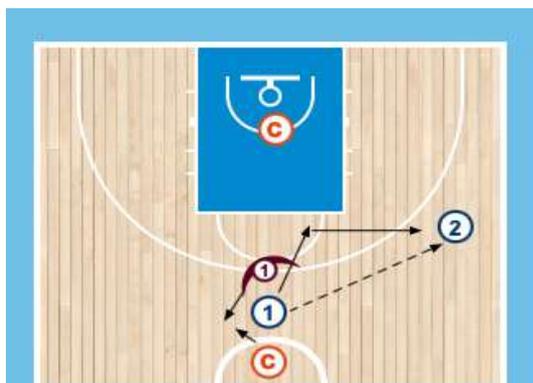


Figura 4.8 b

3 vs3 +A: Situazioni di gioco under 15 under 16 Figura 4.9 a e b obiettivo giocare con il contatto, occupare lo spazio dentro l'area dei tre secondi. Costruzione dei triangoli giocando senza palla.

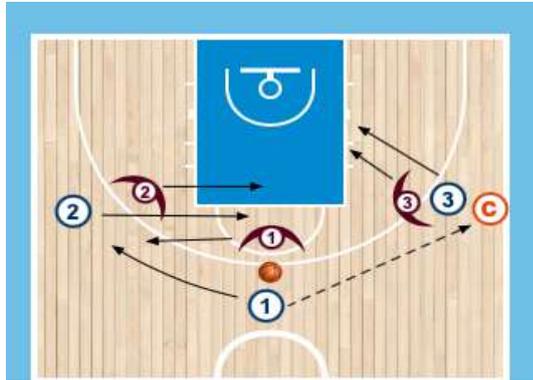


Figura 4.9 a



Figura 4.9 b

3 vs 3 +A: Obiettivo PV e MV giocando senza palla. Costruzione dei triangoli figura 4.10 a e b

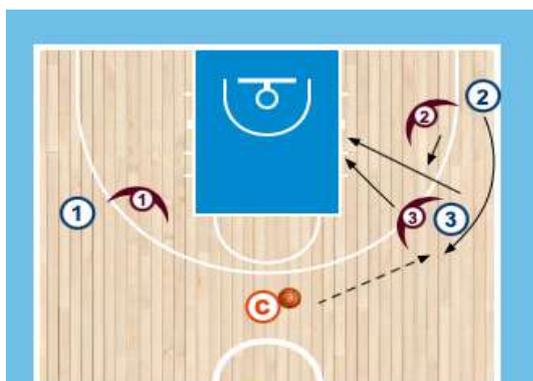


Figura 4.10 a

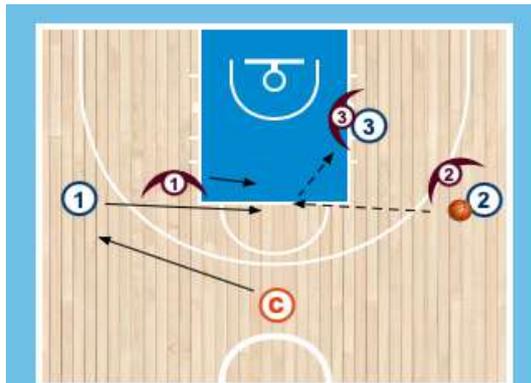


Figura 4.10 b

3 vs 3 +2 A

disposizione come da diagramma

Il difensore di 2 tocca la mano del coach e poi va a difendere sul proprio uomo, obiettivo PV da palleggio o senza palla -

Costruzione triangoli per Figura 4.11 a e b



Figura 4.11 a

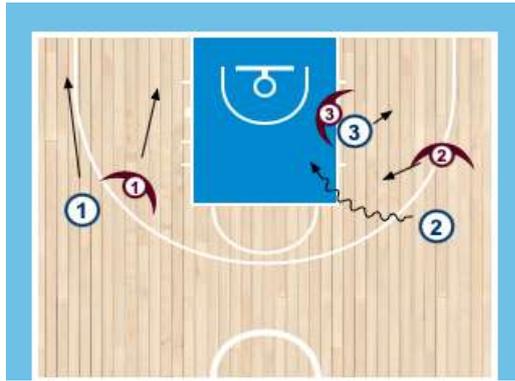


Figura 4.11 b

3 vs 3 + 2 A

Obiettivo: giocare con un post basso, obbligo agli attaccanti di passare la palla e giocare con le precedenze rispetto allo spazio occupato Figura 4.12 a,b

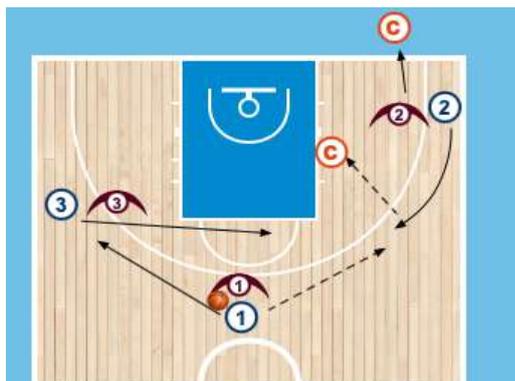


Figura 4.12 a

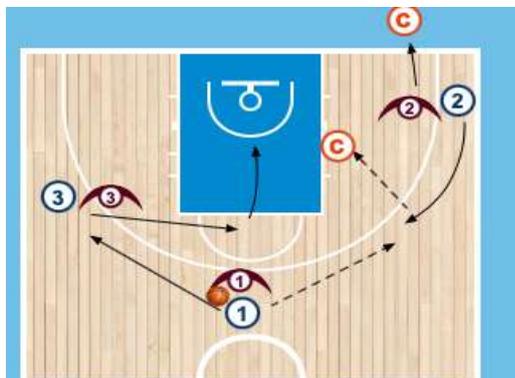


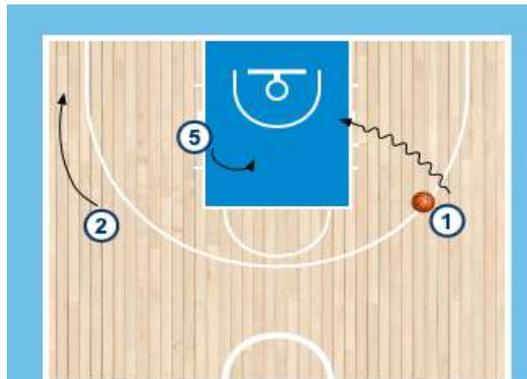
Figura 4.12

Proposta Penetro e scarico

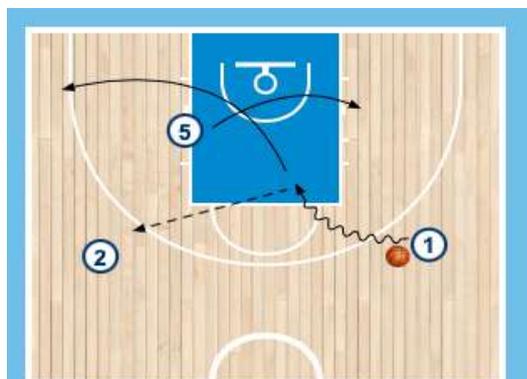
3 vs 0 Penetrazione Fondo

Obiettivo; Occupare spazi liberi

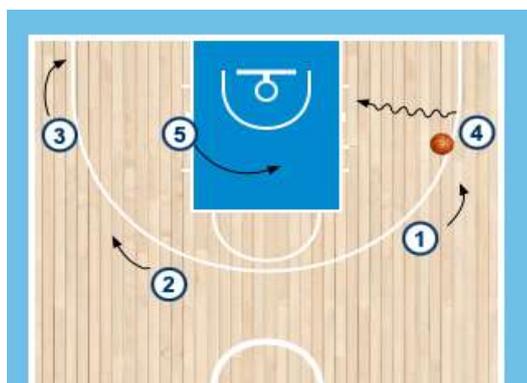
Focus: guardare



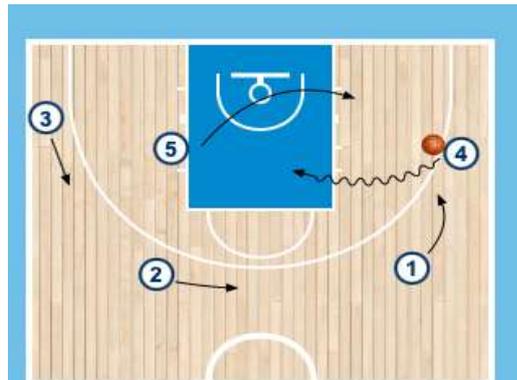
3 vs 0 Penetrazione centro



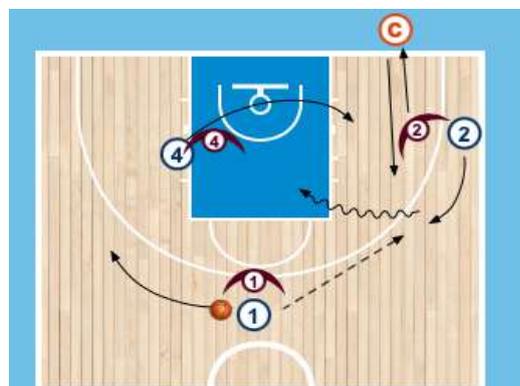
5 vs 0 Penetrazione fondo



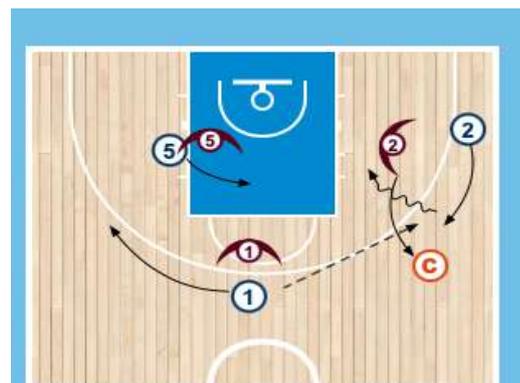
5 vs 0 Penetrazione sul centro



3 vs 3 + A Penetrazione sul centro



3 vs 3 + A Penetrazione sul fondo



Modulo 5:

Collaborazioni offensive: 16 – 18 19 anni

Formula:

***Conquista dello spazio vantaggioso per
prendere e mantenere un vantaggio
collaborando***

Si può giocare con i blocchi solo dopo aver imparato a giocare senza blocchi.

I blocchi si utilizzano per prendere o mantenere un vantaggio.

Nei blocchi rispetto al gioco di dai e vai sono coinvolti 3 giocatori:

- *Passatore*
- *Bloccante*
- *Bloccato*

3 vs 3

1. obiettivo 1 vs 1 con palla
2. giocare il blocco lontano dalla palla come conseguenza di 1 vs 1 senza palla
3. Il tutto deve essere pensato in funzione del 5 vs 5

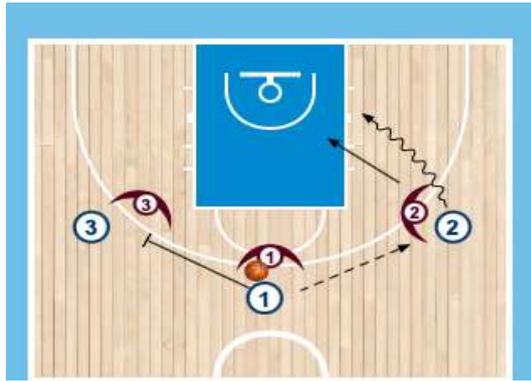


Figura 5.1

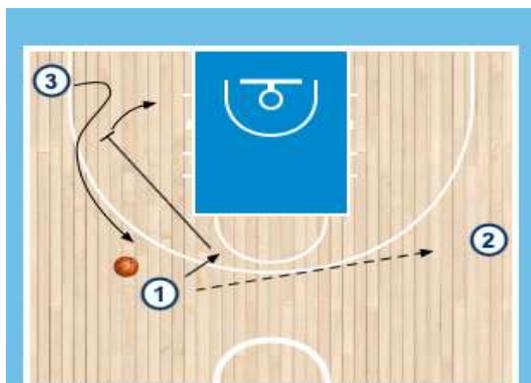


Figura 5.2

1 (Figura 5.2) il bloccante passa la palla e gioca per andare verso la palla, si rende conto che lo spazio è occupato, fa un cambio di direzione e velocità e sprinta per eseguire un arresto, a colpire con le braccia incrociate e tenere le mie due gambe all'interno di quella del difensore di 3, dopo il blocco 1 deve capire se si ha lo spazio per eseguire un giro frontale o dorsale per dare sempre al passatore una seconda linea di passaggio

Fondamentali:

- *Equilibrio*
- *Baricentro basso*
- *Mani pronte*
- *Giro*

Il bloccato prima di ricevere il blocco gioca 1 vs 1 senza palla

- cambio di direzione e cambio di velocità,
- Capacità di rallentare fino a fermarsi, quando arriva spalla a spalla con il bloccante.
- sentire il difensore e ripartire con un cambio di direzione e velocità,

Scelte:

- Ricciolo: il difensore insegue 3 ricciola o esce per ricevere fuori la linea dei tre punti,
- taglia il blocco: 3 gioca in allontanamento.
- Uscita diretta: difensore resta sul blocco

Ricapitolando: il bloccante e il bloccato giocano:

- *Cambi di direzione*
- *Cambi di velocità*
- *Arresti*
- *Fermarsi*
- *Uso delle mani*
- *Uso dei perni*
- *Riconoscere delle situazioni*

Il passatore 2 (Figura 5.2)

Il 2 gioca 1 vs 1 con palla mentre il bloccante sta andando a fare il blocco

- Guardare, sotto pressione
- cambiare mano o arretrare o attaccando per poi avere due linee di passaggio per passare la palla o al bloccante o al bloccato.

Il blocco serve per prendere vantaggio Figura 5.3

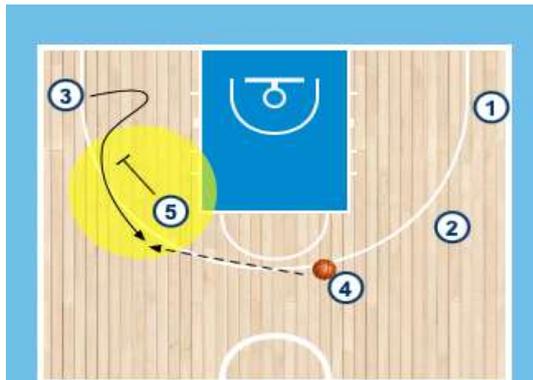


Figura 5.3

Il blocco serve anche per mantenere vantaggio figura 5.4

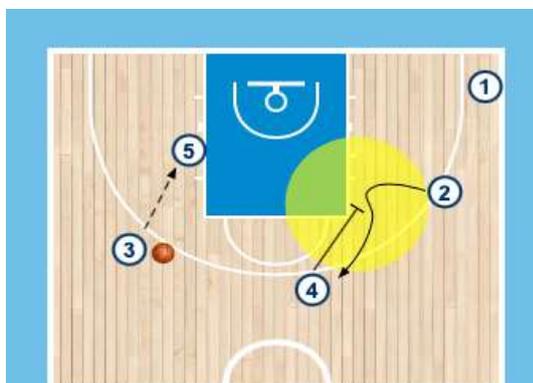


Figura 5.4

Come si deve essere in grado di giocare sui blocchi e sulle letture?

- Bloccante: deve avere un piede in area,
- Posizione fondamentale
- Migliorare angolo di blocco per il bloccante

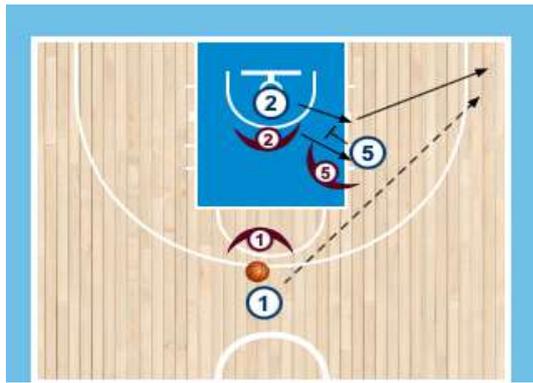


Figura 5.5

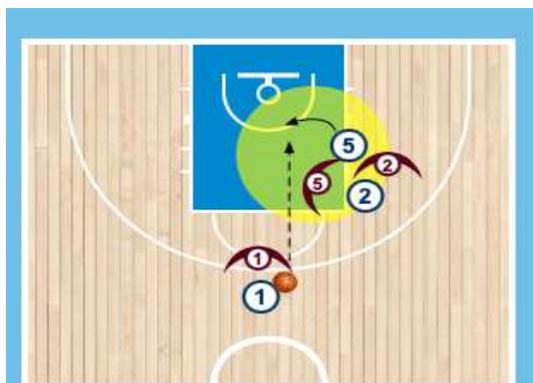


Figura 5.6

Il passatore per poter passare la palla deve prima allontanarsi per dilatare gli spazi, e poi accorciando lo spazio con il palleggio eseguire un passaggio due mani sopra la testa, Figura 5.7

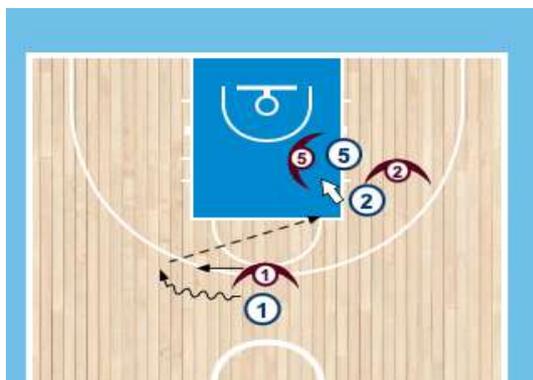


Figura 5.7

Fondamentali tecnici bloccante:

- Uso dei perni
- Arresto
- Giro dorsale/frontale

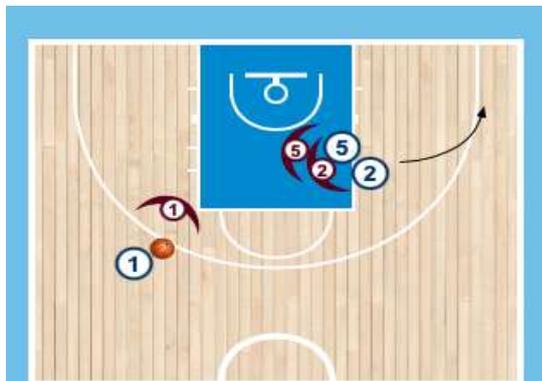


Figura 5.8 a



Figura 5.8 b

5 darà una seconda linea di passaggio giocando 1 vs 1 senza palla spalle a canestro con contatto. Figura 5.8 b

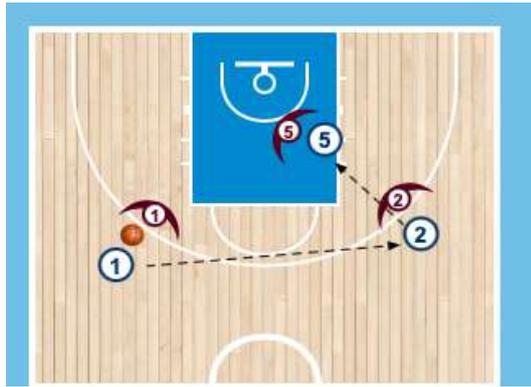


Figura 5.9

Cambio difensivo: l'obiettivo è dilatare gli spazi, 2 uscirà fuori la linea dei tre punti per portare 5 più lontano possibile dall'area, 5 giocherà un (mismatch) 1 vs 1 spalle senza palla in area contro un giocatore piccolo. Figura 5.10



Figura 5.10

Come si può rendere semplice questa situazione?

Esercizio due linee di passaggio: Figura 5.11 a e b

Sceglie sempre prima 2 quale spazio occupare, 1 legge la situazione e occupa un spazio per dare al passatore una seconda linea di passaggio.

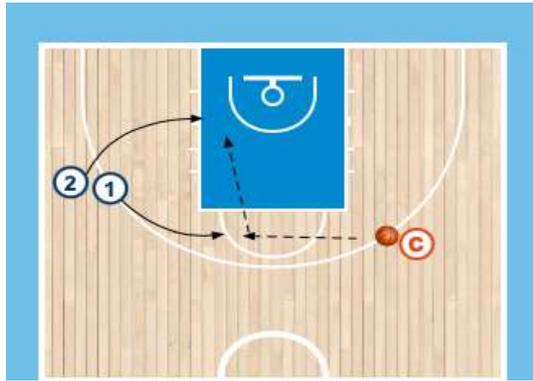


Figura 5.11 a

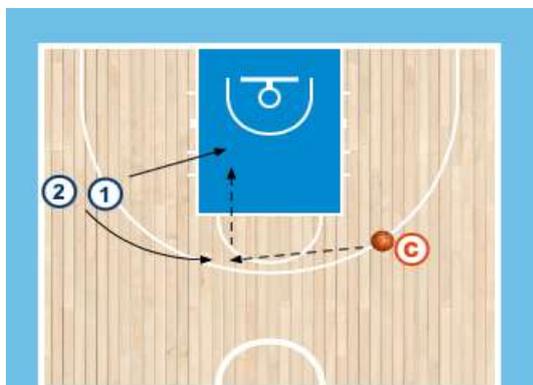


Figura 5.11 b

Aggiungiamo un difensore che sceglie di difendere su uno dei due attaccanti Figura 5.12 a e b

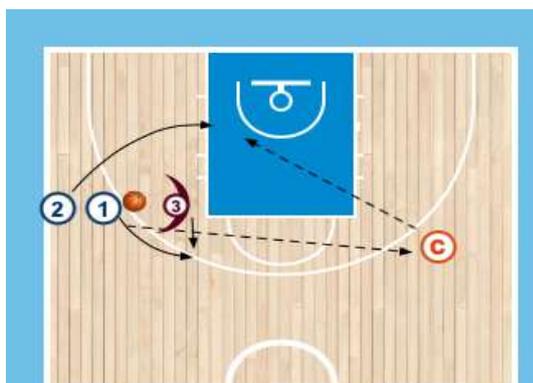


Figura 5.12 a

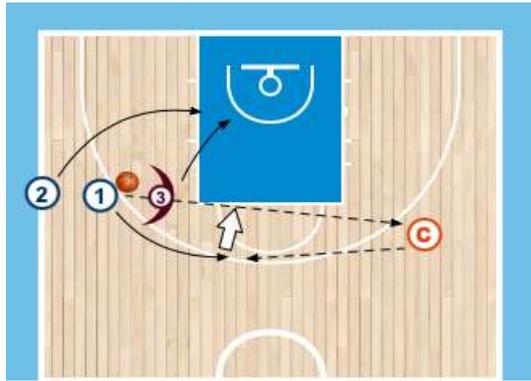


Figura 5.12 b

2 vs 2 con H (da recupero) Figura 5.13

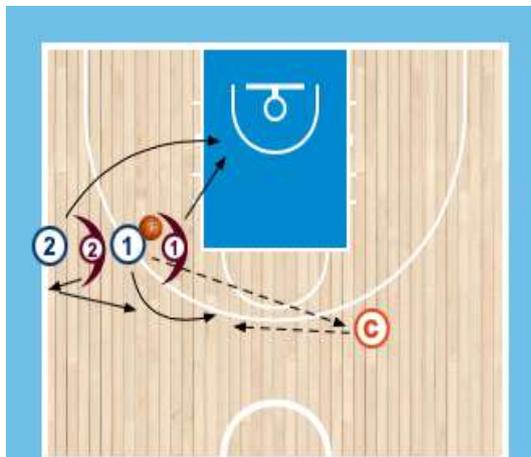


Figura 5.13

Successivamente difensore sul passatore 3 vs 3 con handicap

Under 17 /19

Dai blocchi semplici si inizia a lavorare sui blocchi composti cioè non più a un blocco ma a due blocchi, Stagger, Screen the Screener

Mentre 4 e 5 giocano lo stagger per 3, 1 gioca 1 vs1 con palla e 2 gioca 1 vs1 senza palla. Figura 5.14

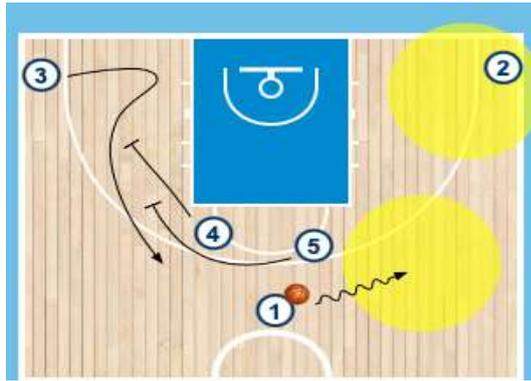


Figura 5.14

3 sfrutta i blocchi di 4 e 5 ed esce per ricevere, nel frattempo 2 inizia a muoversi per ricevere i successivi blocchi di 4 e 5

Figura 5.15 a e b due linee di passaggio

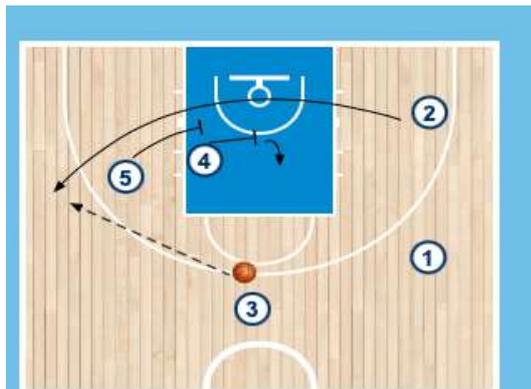


Figura 5.15 a

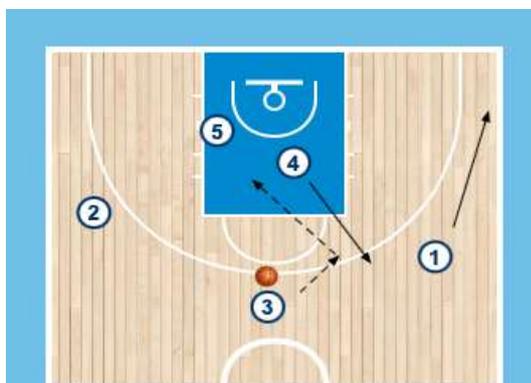


Figura 5.15 b

Disposizione come da diagramma:

Screen the Screener: bloccare il bloccante

Figura 5.16

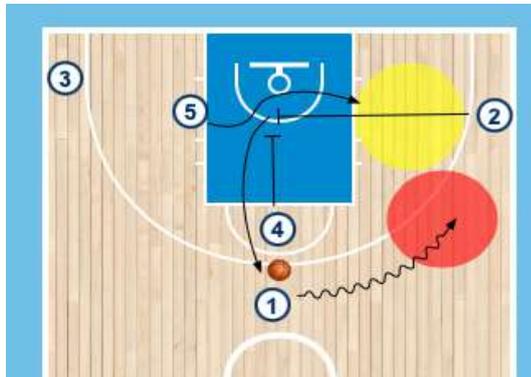


Figura 5.16

Disposizione come da diagramma:

Doppio blocco, mentre si esegue 1 gioca 1vs 1 con palla e 2 1 vs 1 senza palla figura 5.17

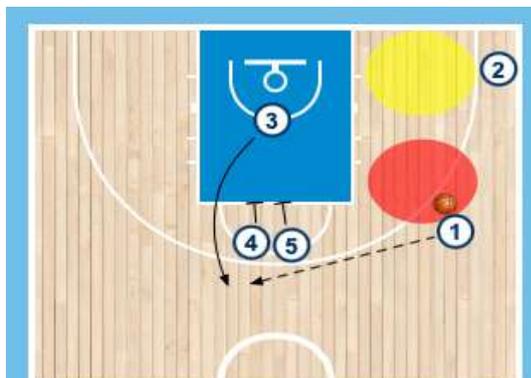


Figura 5.17

Under 19

P&R

Il P&R prevede il giocatore con palla, gioca 1 vs1 e il bloccante gioca 1 vs1 senza palla.

Il P&R si può giocare:

- Centrale
- Laterale

Per giocare il P&R

- Il palleggiatore deve inizialmente attaccare il lato debole apparente per far abbassare l'angolo di blocco.
- Passare spalla a spalla con il bloccante.
- Attaccare quando il difensore passa sul blocco.
- Il difensore passa sotto il blocco deve essere in grado di tirare, oppure andare oltre il blocco per poi ricevere un riblocco.

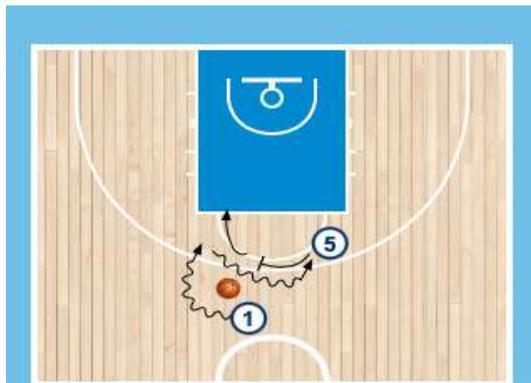


Figura 5.18

Sul cambio difensivo il play (giocatore 1) dilata gli spazi e gioca 1 vs1 da palleggio sfruttando il mismatch, oppure 5 può giocare 1 vs 1 senza palla spalle a canestro con un mismatch.

Doppio P&R alto

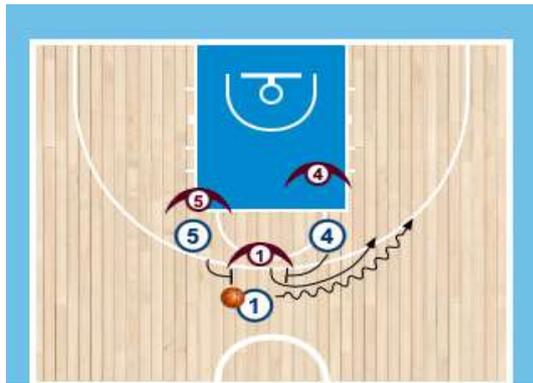


Figura 5.19

Se il difensore di 1 insegue, il bloccante si gira verso il canestro e taglia giocando 2 vs 1 Figura 5.20

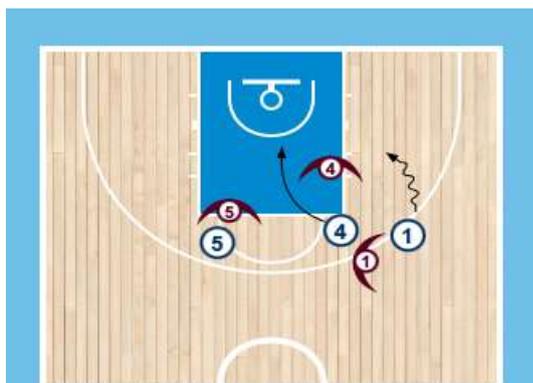


Figura 5.20

Se 4 si apre giocando pick and pop, 5 taglia per ricevere giocando 1 vs 1 senza palla Figura 5.21.

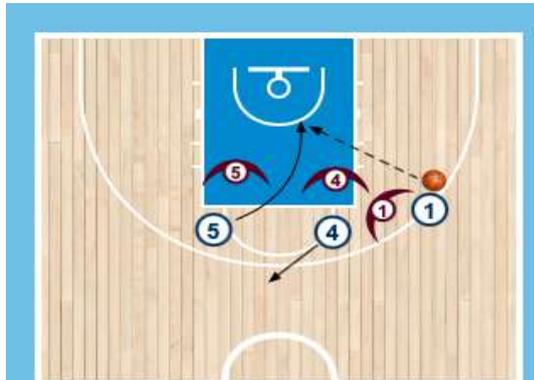


Figura 5.21

Priorità:

- Lettura degli spazi
- 1 vs 1 con palla
- 1 vs 1 senza palla

P&R laterale con uso delle sponde Figura 5.22 a,b

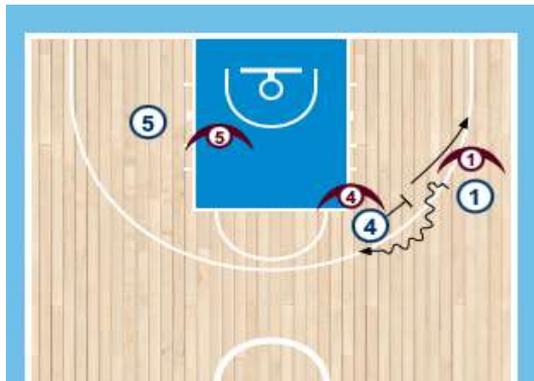


Figura 5.22 a

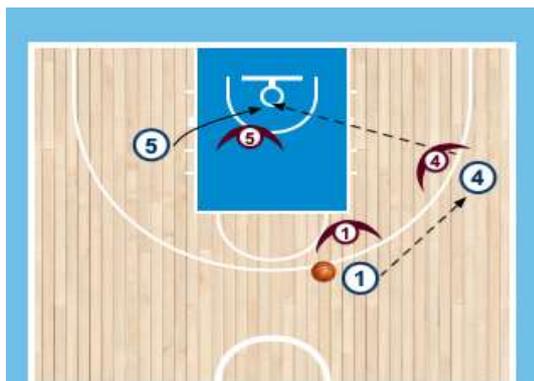


Figura 5.22 b

Difesa contenimento:

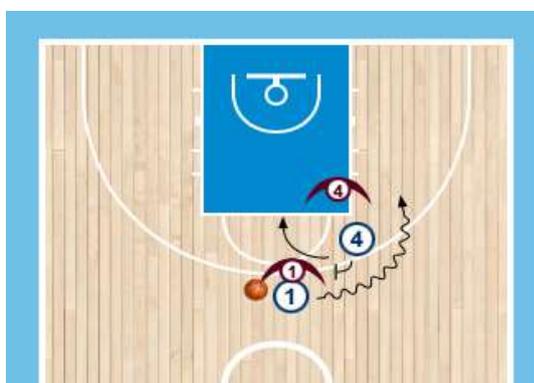


Figura 5.23

Difesa show:

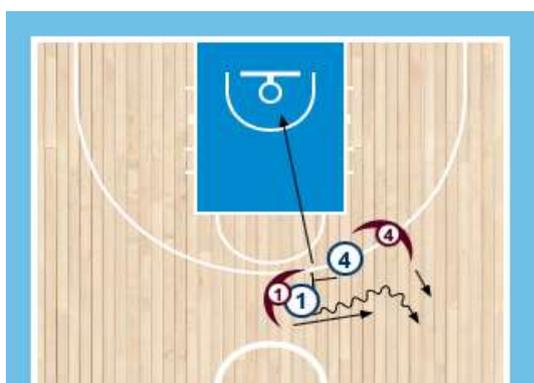


Figura 5.24

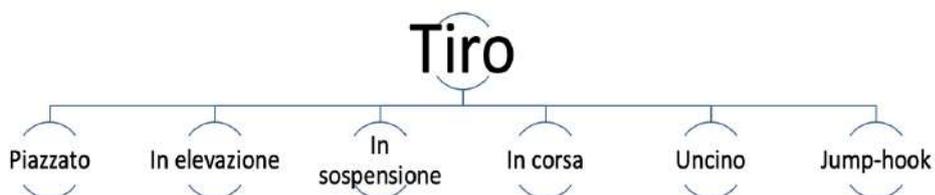
I fondamentali : il tiro

IL TIRO

A cosa serve?

Per concretizzare il vantaggio

ERRORI GENERALI	
TECNICI	TATTICI
Posizione delle mano sulla palla	Tiro forzato
Mancanza di frustata finale	Rinuncia al tiro
Mancata di distensione dell'arto superiore di tiro	Scelta del tiro da eseguire sbagliato (terzo tempo invece che arresto e tiro)

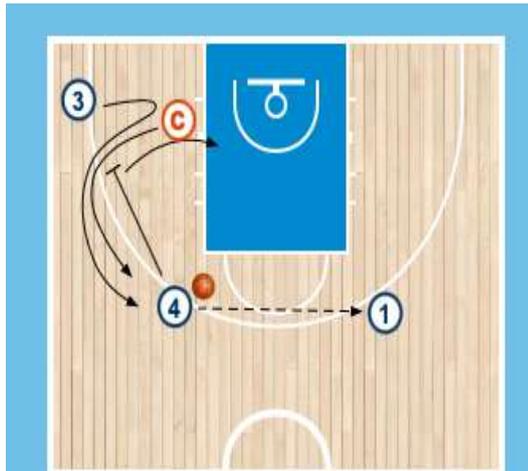


Proposta

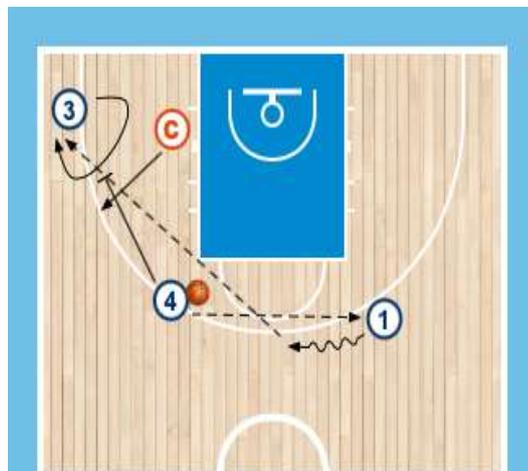
Progressione con i blocchi:

3 vs 0 + C che insegue

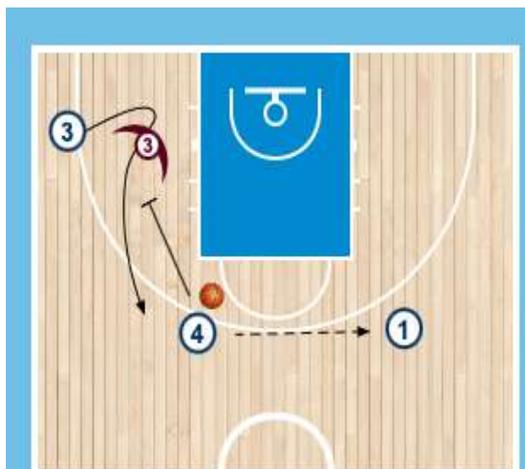
Obiettivo dare due linee di passaggio



Se C taglia il blocco

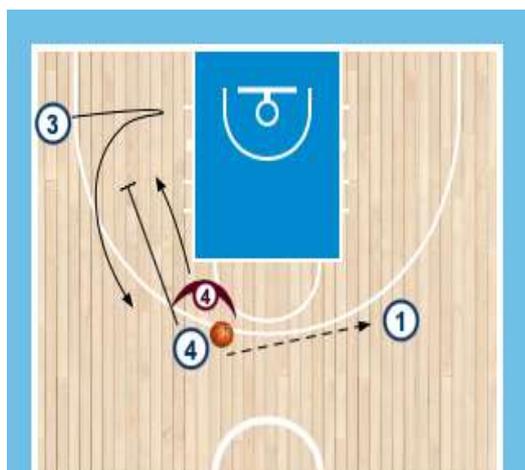


3 vs 1 difensore sul bloccato



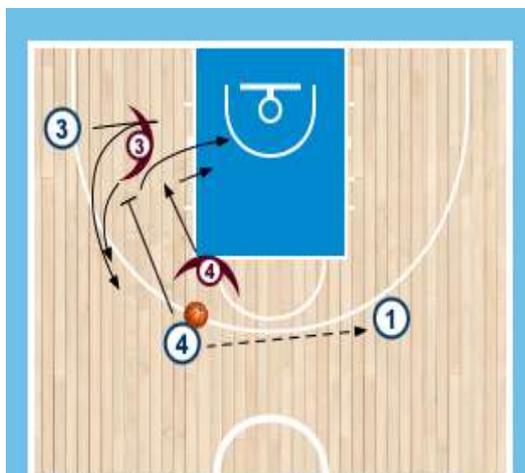
3 vs1 difensore sul bloccante

Obiettivo giocare con i contatti

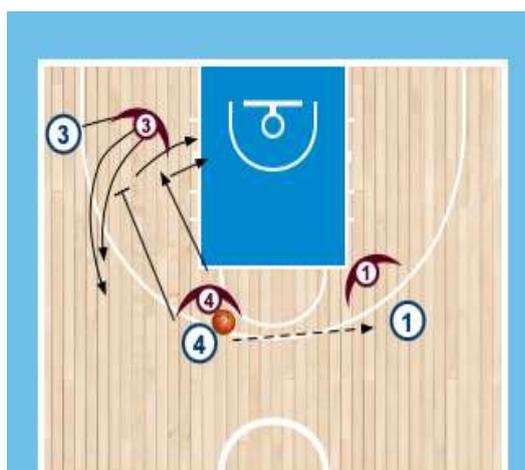


3 vs 2 difensori su bloccato e bloccante

Obiettivo giocare con i contatti



3 vs 3 aggiunta del difensore sul passatore



Modulo 6:

Costruzione attacco: 12 – 15... 16 anni

Formula:

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

Situazioni imprescindibili:

- *1 Vs1 con palla*
- *1 vs1 senza palla*
- *Giocare negli spazi*
- *Distanza tra i giocatori*
- *Capire dove tagliare nello spazio*

Under 14

Si lavora poco in situazioni contro zero, per facilitare lo sviluppo del gioco inserisco subito delle situazioni.

3 vs 3 handicap per l'attacco: no palleggio con allenatore valvola di sfogo, per enfatizzare il gioco senza palla (Figura 6.1).

Si lavora su:

- Perni
- Passaggi
- Spazio aperto
- Spazio chiuso

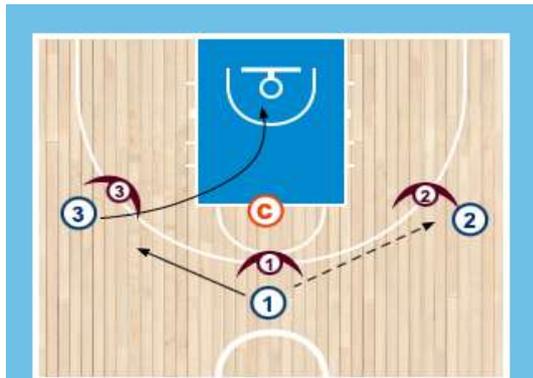


Figura 6.1

Esercizio: Disposizioni da diagramma. Obbligo per il palleggiatore di andare in allontanamento. Figura 6.2

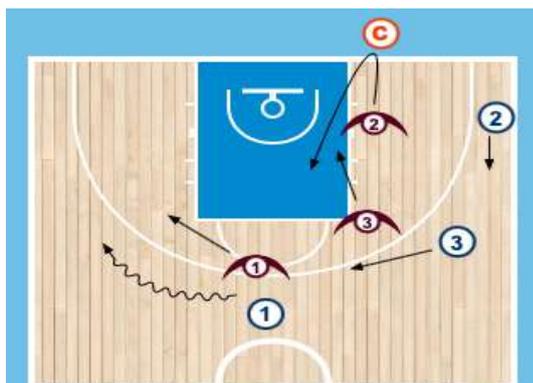


Figura 6.2

Obiettivo è vedere come i giocatori si organizzano negli spazi liberi. (Figura 6.2)

Aggiungiamo un giocatore in post basso giochiamo 4 vs 4 con handicap (Figura 6.3)

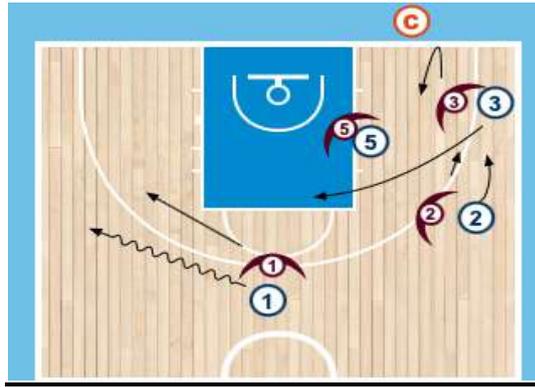


Figura 6.3

L'idea deve essere far giocare i ragazzi negli spazi stretti per poi dilatare.

4 vs 4 partendo dai 4 angoli con A in post, dilato gli spazi e gioco di tagli per ricevere non per rimpiazzare. Figura 6.4

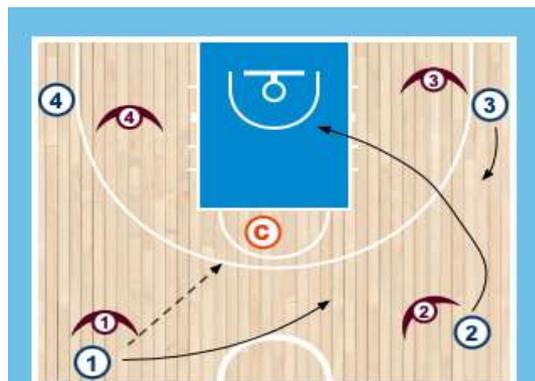


Figura 6.4

Giocare sempre con una priorità: attaccare costantemente per ricevere la palla.

Under 15

Fondamentali:

- Cambi di direzione
- Cambi di velocità

- *Attaccare 1 vs 1 da palleggio*
- *Spaziature*
- *Costruire Triangoli*

Giocare 5 vs 0 Rimpiazzo con area libera. Figura 6.5

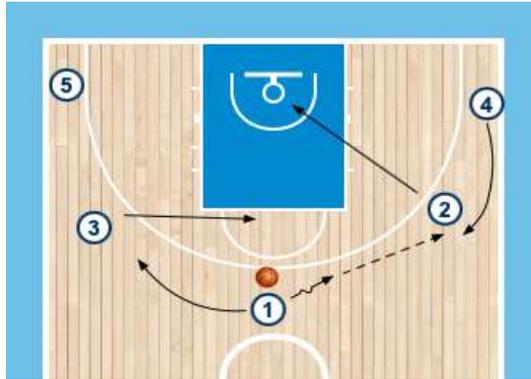


Figura 6.5

Creazione triangolo offensivo come da diagramma. Figura 6.6

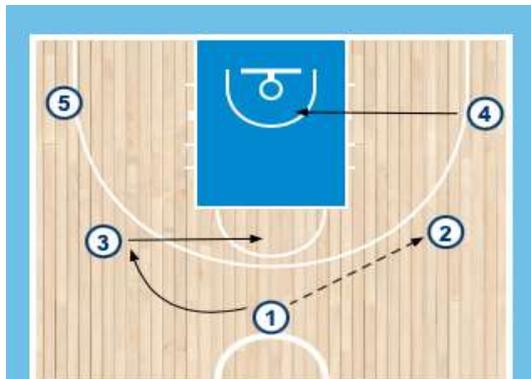


Figura 6.6

Indicazione: dopo un taglio fermarsi nello smile prima di leggere lo spazio libero in uscita. Figura 6.7 a, b,c.

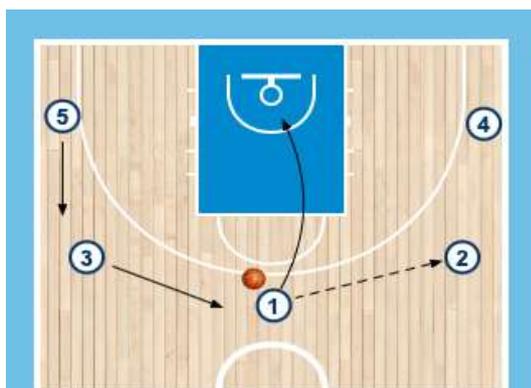


Figura 6.7 a

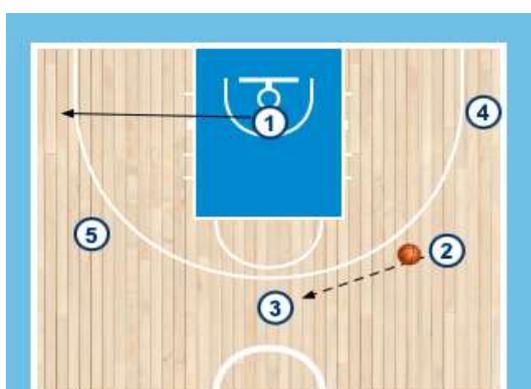


Figura 6.7 b

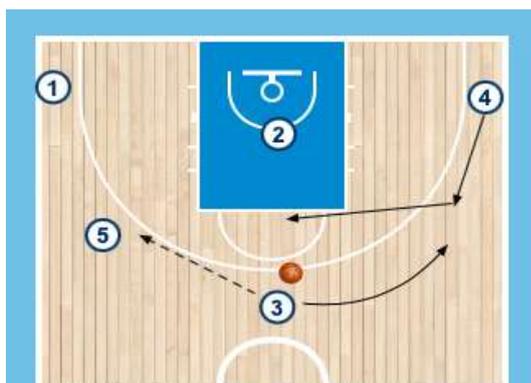


Figura 6.7 c

Esercizio: riconoscere situazioni di spazio vantaggioso Figura 6.8 a,b

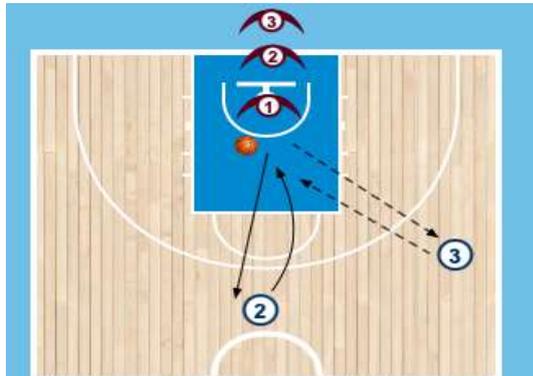


Figura 6.8 a

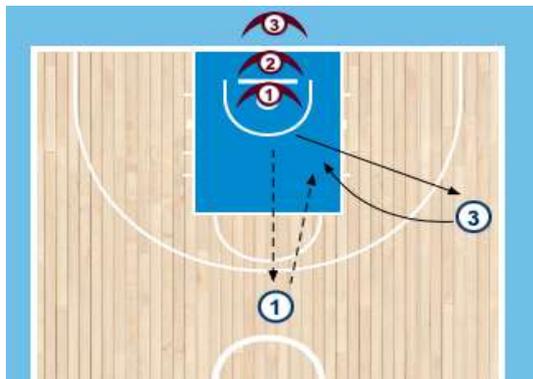


Figura 6.8 b

1 vs 1 senza palla + 2 A e 2 palloni Figura 6.9

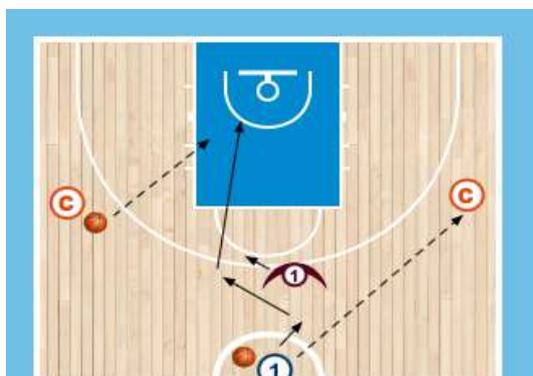


Figura 6.9

Diagramma: Variante provare a giocare sullo stesso lato del passaggio figura 6.10

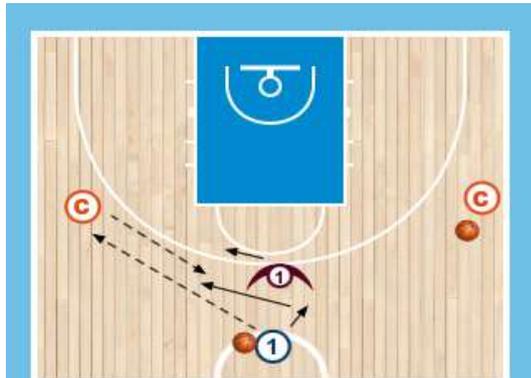


Figura 6.10

3 vs 0 dai e vai, triangolo, rimpiazza giocare 1 vs 1 con palla e senza palla Figura 6.11 a e b

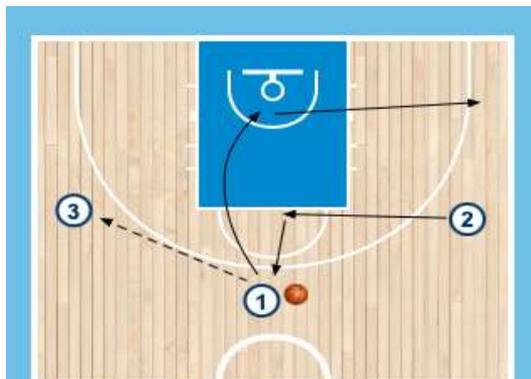


Figura 6.11 a

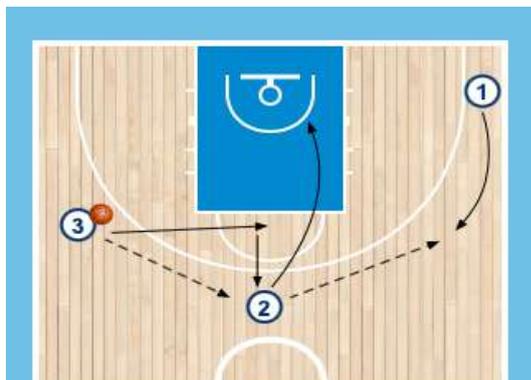


Figura 6.11 b.

Esercizio 3 vs 3 + A con due palloni Figura 6.12 a,b,

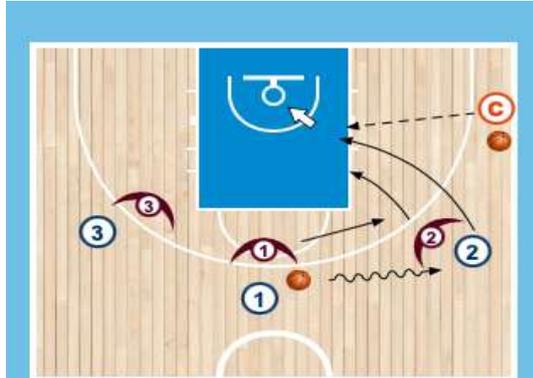


Figura 6.12 a

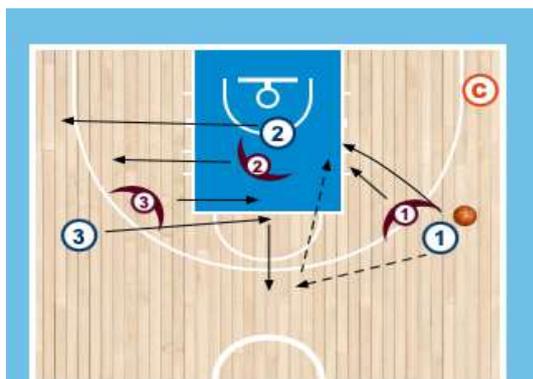


Figura 6.12 b

Diagramma: 3 vs 3 +2 A uso back door e triangoli, figura 6.13

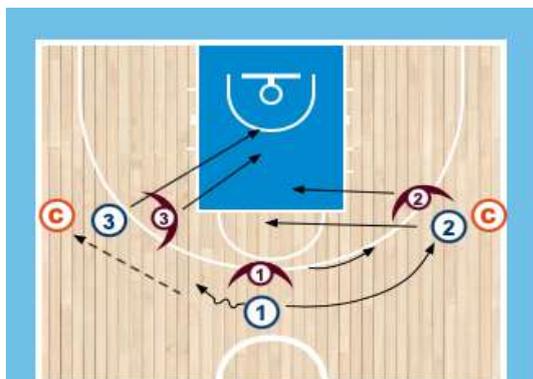


Figura 6.13

Esercizio 3 vs 4 + 2 A Inserire maggior difficoltà all'attacco con un difensore (portiere) nello smile. Figura 6.14

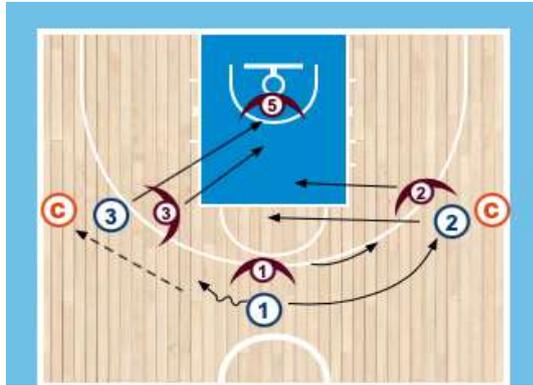


Figura 6.14

Costruzione attacco: 16 – 18 19 anni

Formula:

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

Under 17

- *Giocare negli spazi*
- *Ricevere per attaccare*
- *Usare i cambi di velocità per battere l'avversario*
- *Conquistare uno spazio*
- *Attaccare 1 vs 1 con palla*
- *Giocare con un blocco per PV e MV*
- *Uso del palleggio con logica*

Inseriamo i blocchi lontano dalla palla, aiuto i giocatori con lo schieramento.

5 vs 0 due guardie.

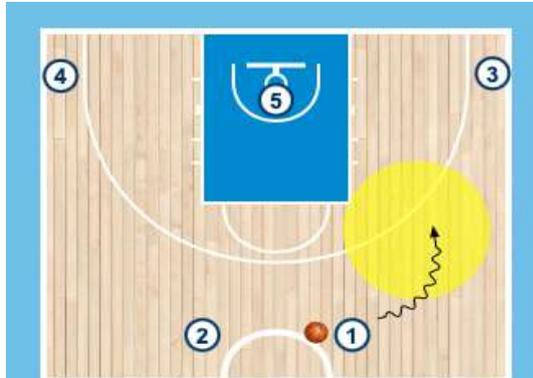


Figura 6.15

Partendo con lo schieramento di Figura 6.15 l'uomo con palla può già giocare 1 vs 1 grazie alla creazione di un gap dato dallo schieramento

Gioco di tagli 1 vs1 senza palla Figura 6.16 a,b,c d.

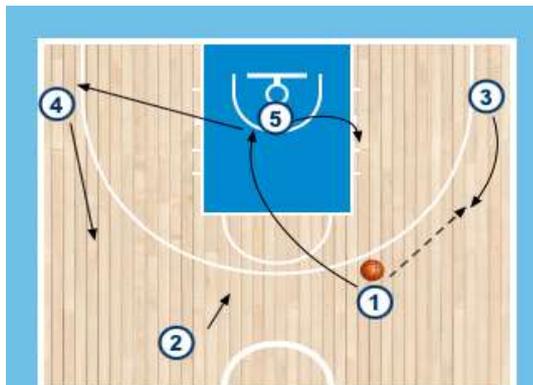


Figura 6.16 a

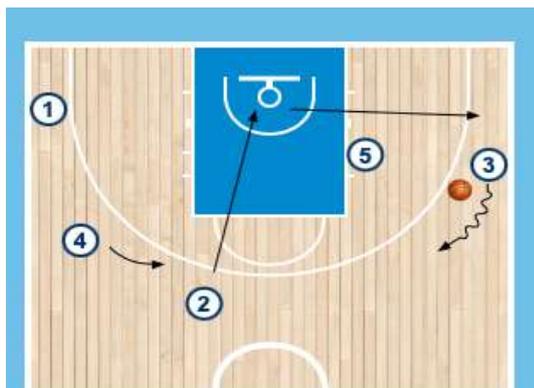


Figura 6.16 b

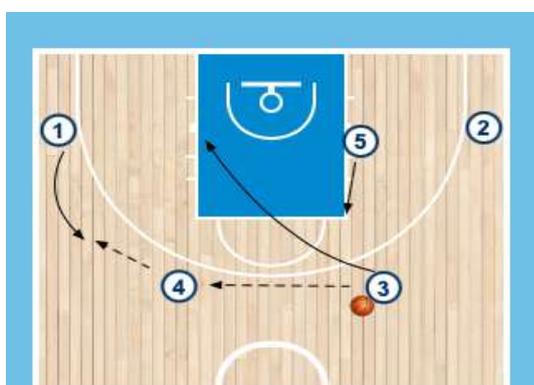


Figura 6.16 c

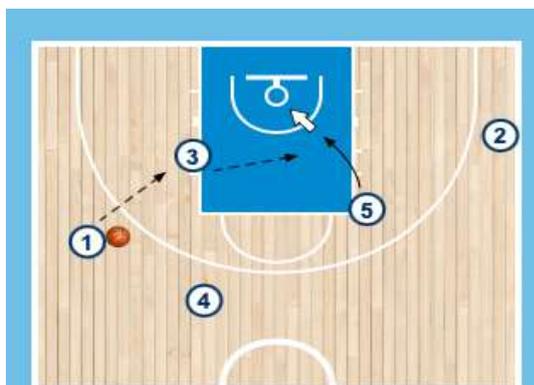


Figura 6.16 d

Blocco lontano dalla palla: Figura 6.17 a,b

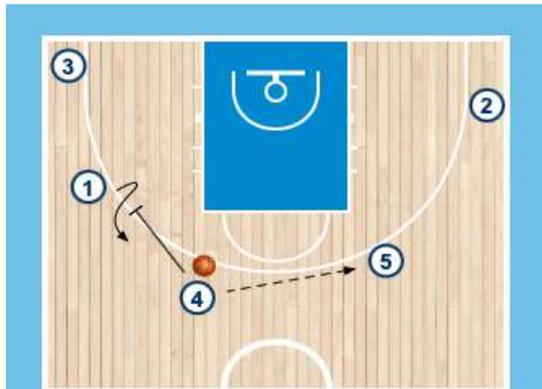


Figura 6.17 a



Figura 6.17 b

Verifica: 5 vs 5 leggiamo le situazioni che si creano.

Regola palla in area, nessuno taglia.

Palla fuori area tagli con precedenza

Situazione di ricciolo + Handoff figura 6.18 a,b

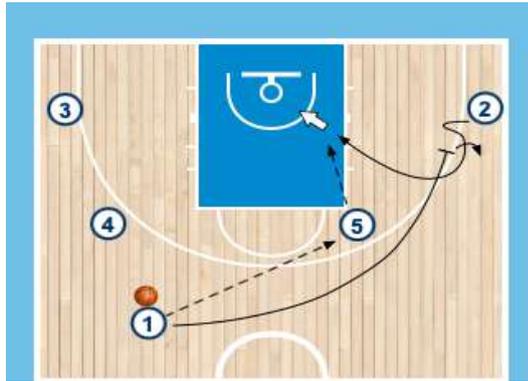


Figura 6.18 a



Figura 6.18 b

Verifica 5vs 5 allenare le situazioni

Under 19

- Blocchi lontano dalla palla semplici
- Blocchi sulla palla (pick and roll)
- 1 vs 1 con palla "rubare gli spazi"
- PV e MV con i tagli 1 vs1 con palla e senza palla

La regola è: il palleggiatore gioca a destra il giocatore che parte dallo smile esce dal lato opposto.

1 gioca 1 vs 1 da palleggio Figura 6.19

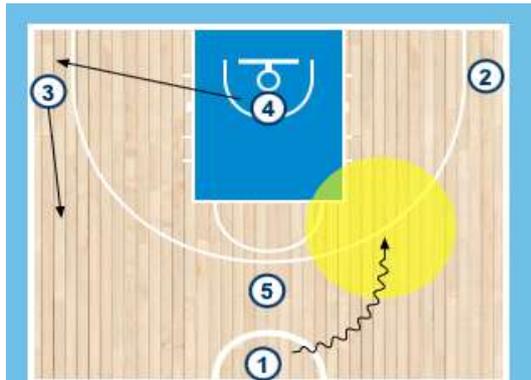


Figura 6.19

Se non c'è posso provare a giocare subito hand off con 5 Figura 6.20

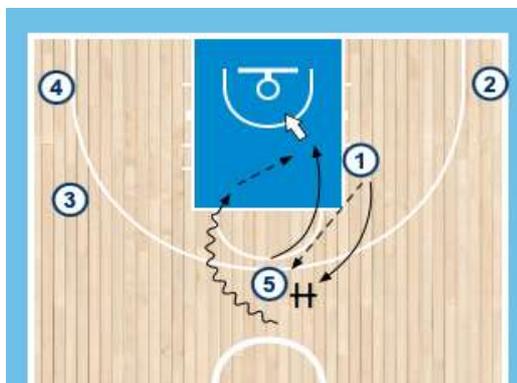


Figura 6.20

Oppure:

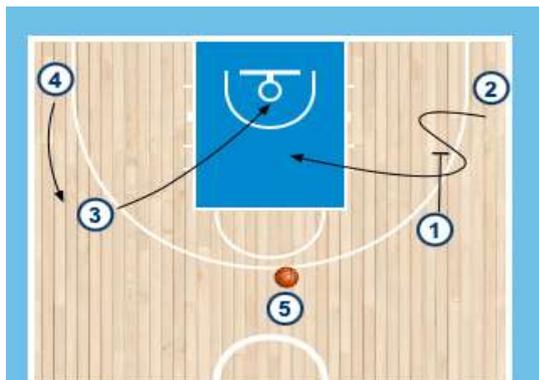


Figura 6.21 a

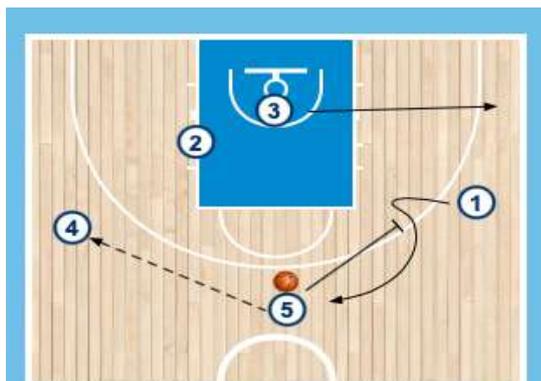


Figura 6.21 b

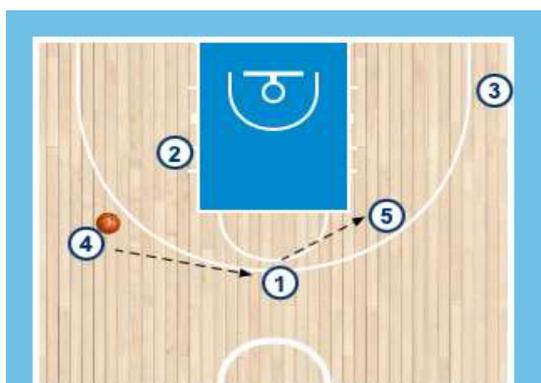


Figura 6.21 c

P&R Figura 6.21 d

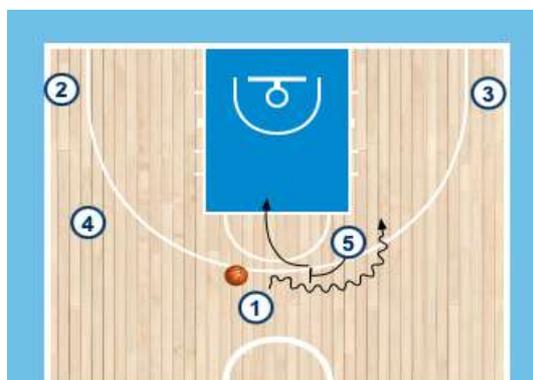


Figura 6.21 d

Finta di blocco e cambio di direzione e velocità per ricevere (sleep). Figura 6.22

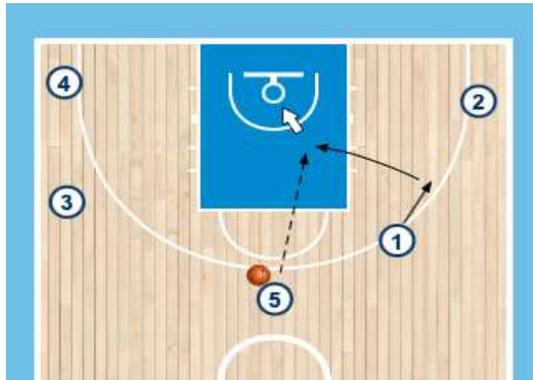


Figura 6.22

Costruzione attacco alla zona

Formula:

Prendere e Mantenere Vantaggio o singolarmente o giocando di squadra

Obiettivo:

Prendere un tiro ad alta percentuale.

Come devo giocare?

- *Giocare di tagli*
- *Giocare con le penetrazioni*
- *Blocchi lontano dalla palla*
- *Blocchi sulla palla*
- *Andare a rimbalzo d'attacco.*

Attacco alla zona ha gli stessi principi dell'attacco alla uomo, cioè dall' 1 vs 1 con palla e 1 vs 1 senza palla si arriva ai blocchi.

Se nell'attacco alla uomo sono importanti lo spacing e la distanza tra i giocatori, anche nell'attacco alla zona sono importanti.

Obiettivo per l'attacco è giocare 2 vs 1, giocando per concetti.

Insegnare a giocare negli spazi, l'uso del palleggio serve per distorcere la difesa.

Obiettivo: provare a far arrivare la palla in post alto

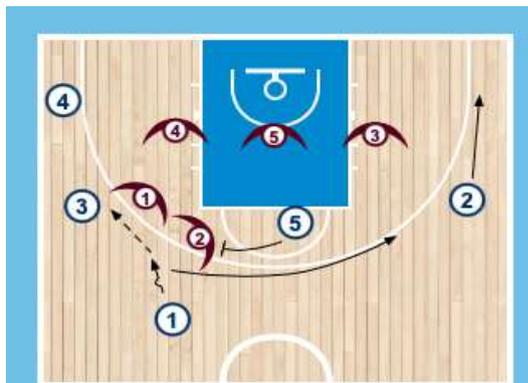


Figura 6.24 a



Figura 6.24 b

P&R Figura 6.25

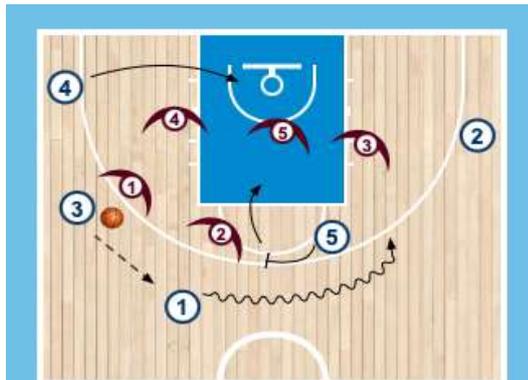


Figura 6.25

Uso del palleggio per distorcere la difesa e occupare gli spazi liberi per giocare 2 vs 1 figura 6.27 a,b

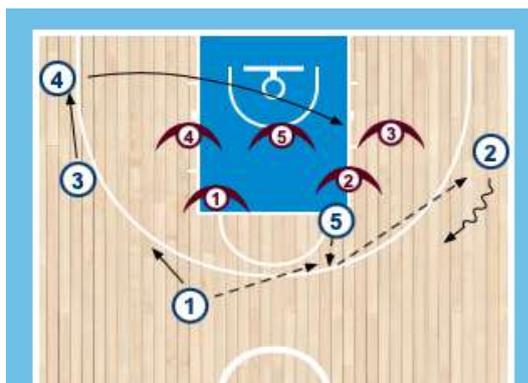


Figura 6.27 a



Figura 6.27 b

Obiettivo mettere la palla in post alto e giocare negli spazi:

Figura 6.28

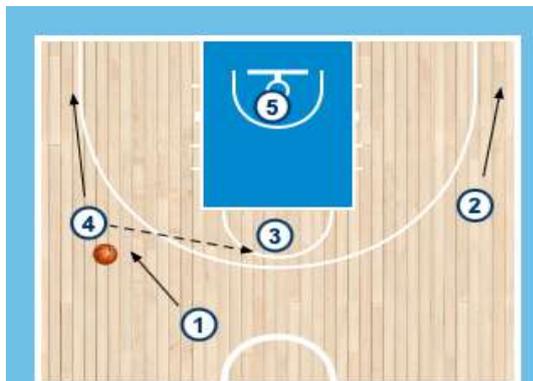


Figura 6.28

Come li alleno?

4 vs 3 senza palleggio difesa triangolo

4 vs 4 difesa quadrato penetra e scarica

Fondamentali:

- *Arresto ad aprire*
- *Sapere dove attaccare*
- *Sapere se attaccare mano destra o mano sinistra*
- *Passare la palla*

Modulo 7:

Collaborazioni difensive :12 – 15 16 anni

Formula:

Prendere e mantenere vantaggio: conquista di uno spazio vantaggioso prima dell'attacco.

Strumenti:

- *Posizione fondamentale*
- *Posizionamento*
- *Difesa sulla palla, 1 vs1 su palla*
- *Lontano dalla palla, 1 vs 1 senza palla*
- *Inseguire*
- *Finta di aiuto*
- *Aiuto e recupero*
- *Aiuto e cambia*
- *Aiuto e rotazione*

Under 13/Under 14

4 vs 4 obiettivo:

- *Posizionamento*
- *Saltare sulla palla*
- *Difesa 1 vs 1 con palla*
- *Difesa 1 vs 1 senza palla*

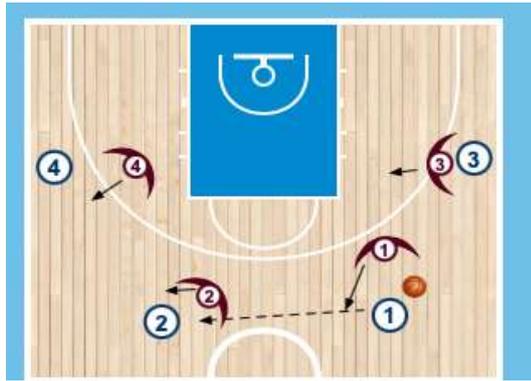


Figura 7.1

Difensore di 1 sta naso sulla spalla lato dove sta la palla, dopo il passaggio,

- salto alla palla mentre la palla è in volo,
- stare sotto la linea di passaggio,

2 passa da guardia aperta a chiusa e naso sulla spalla corrispondente alla palla.

- Braccio alto per tracciare la palla
- L'atro alto o basso a seconda se l'attaccante sta palleggiando oppure no.

3 con palla ad 1 che guarda verso 2 si posiziona in guardia aperta

Dal lato debole difensore 4 è inizialmente in guardia aperta e mentre la palla va a 2 chiude la linea di passaggio

Esercizio 4 vs 4 palleggiare e passare

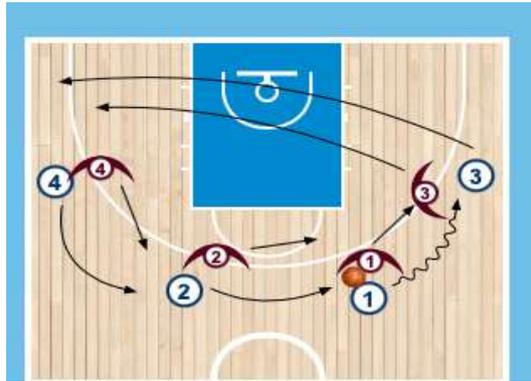


Figura 7.2 a

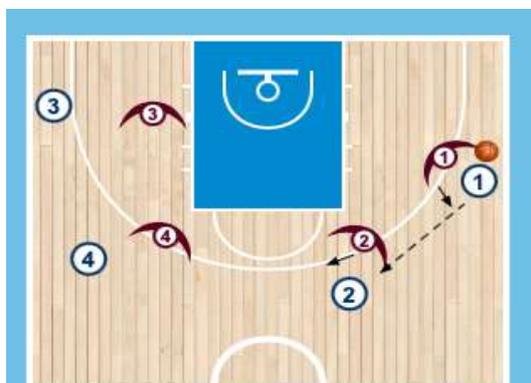


Figura 7.2 b

Esercizio: Close out

Fondamentali tattici

- *Parlare*
- *Guardare*

Esercizio: 4 vs 4 +A Close out

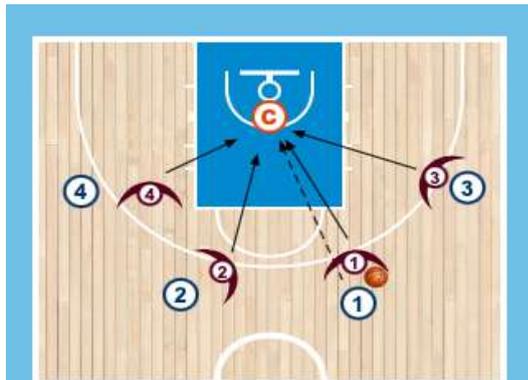


Figura 7.3 a

Regola: ogni difensore non può recuperare sullo stesso attaccante Figura 7.3 b

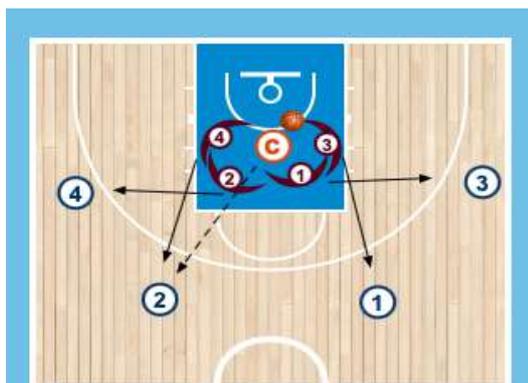


Figura 7.3 b

Allenare situazioni di sottonumero per la difesa:

4 vs 3 difesa triangolo, regola per attacco: posso solo passare fuori dai tre o tirare. Figura 7.4

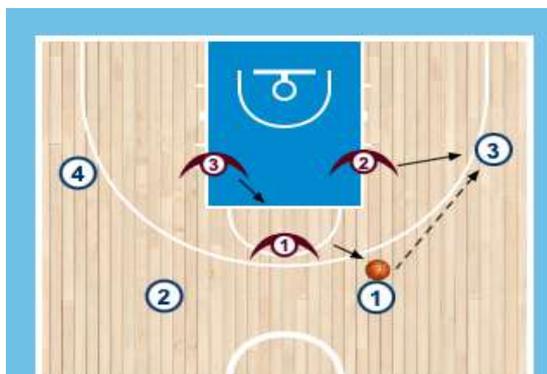


Figura 7.4

Dopo 5 secondi il difensore 4 può entrare in campo e di si gioca 4 vs 4 close out Figura 7.5

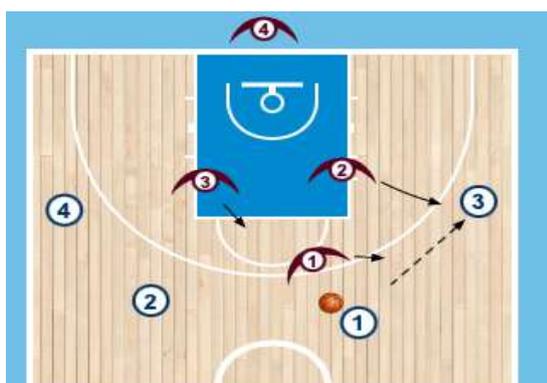


Figura 7.5

4 vs 4 con difesa raddoppio, importante guardare l'atteggiamento di chi ha la palla figura 7.6 a,b

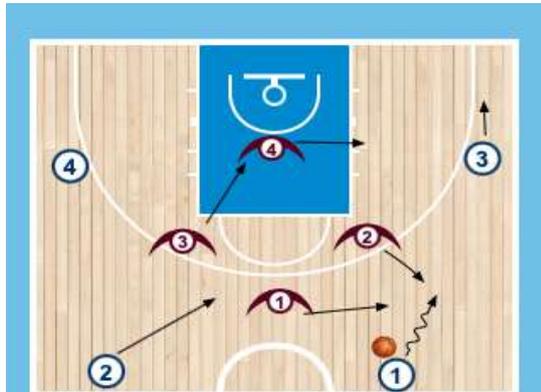


Figura 7.6 a

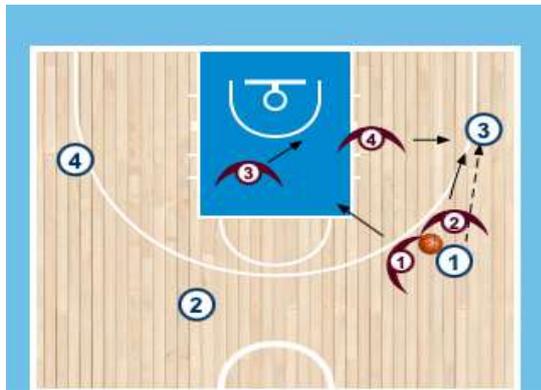


Figura 7.6 b

5 vs 4 attacco può tagliare e palleggiare, difesa aggressiva sulla palla Figura 7.7

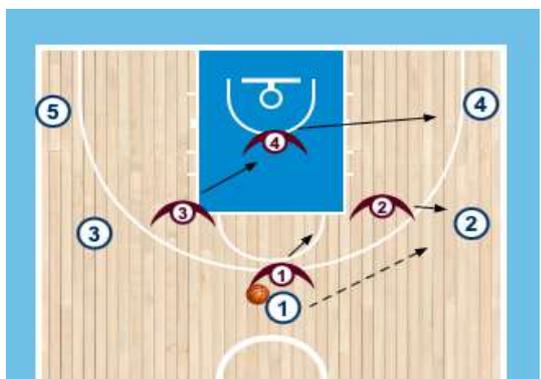


Figura 7.7

Obiettivo: difesa 1 vs 1 con palla e 1 vs1 senza palla:

Esercizio: imprevedibilità:

1 vs1 da recupero Figura 7.8 a,b

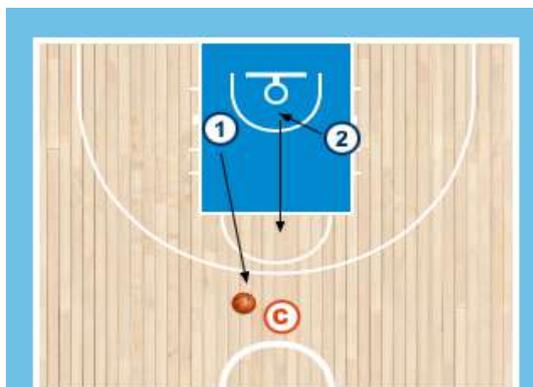


Figura 7.8 a



Figura 7.8 b

Esercizio: Obiettivo salto alla palla Figura 7.9 a,b

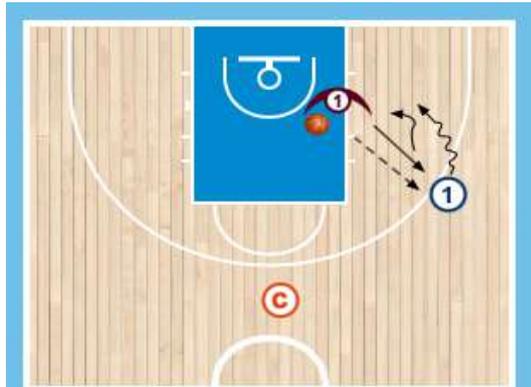


Figura 7.9 a

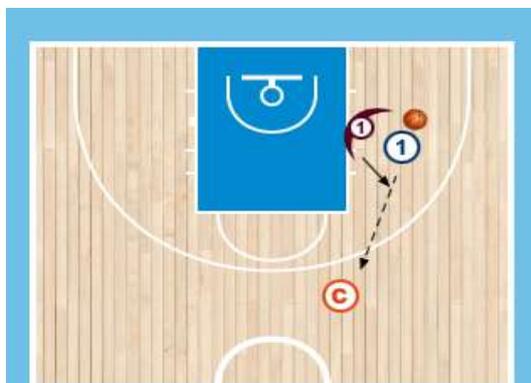


Figura 7.9 b

Esercizio: obiettivo finta di aiuto: stessa partenza di Figura 7.9 a e b, poi finta di aiuto Figura 7.10

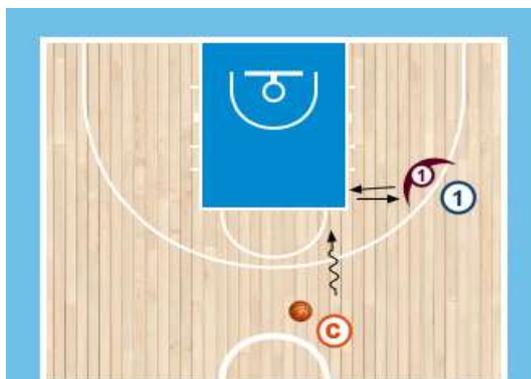


Figura 7.10

Esercizio: obiettivo salto alla palla, difesa sui tagli Figura 7.11 a,b

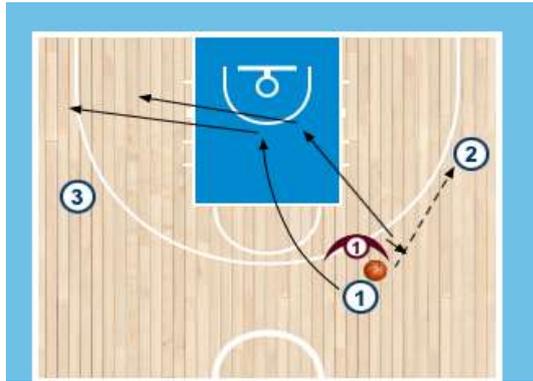


Figura 7.11 a

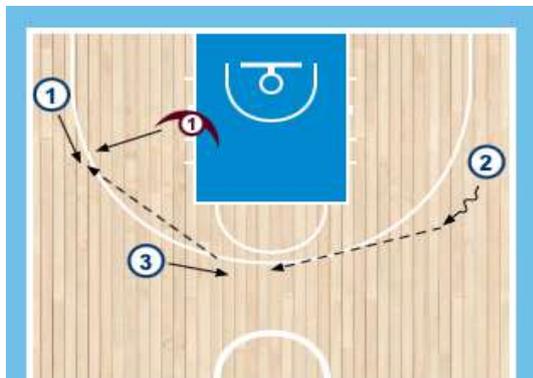


Figura 7.11 b

Under 15:

Fondamentali:

- Posizionamento
- 1 vs1 con palla
- 1 vs1 senza palla
- Finte di aiuto
- Aiuto e recupero
- Aiuto e cambio
- Aiuto e rotazione

Esercizio: posizionamento

Obiettivo naso sulla spalla del palleggiatore, salto sulla palla dopo passaggio. Figura 7.12



Figura 7.12

Esercizio: Finta di aiuto Figura 7.13 a, b



Figura 7.13 a



Figura 7.13 b

Aiuto e cambia. Regola: eseguire solo in spazi stretti.

Figura 7.14



Figura 7.14

Aiuto e rotazione. Regola: eseguire in spazi grandi:

Figura 7.15

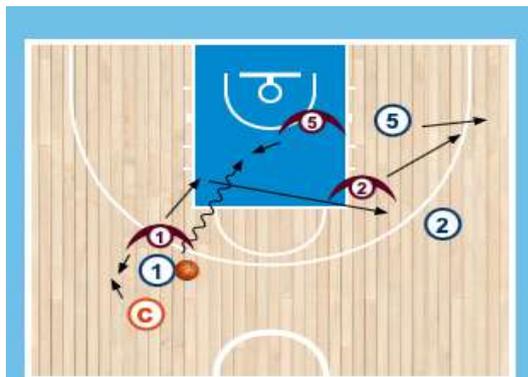


Figura 7.15

Fondamentali:

- Posizionamento
- Saltare alla palla
- Usare il bump con il giocatore che taglia backdoor

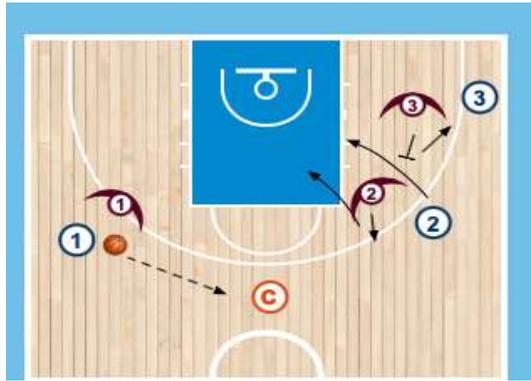


Figura 7.16

Esercizio: Figura 7.17

Obiettivo:

- Salto alla palla
- Posizionamento
- Difesa dai e vai
- Ultimo uomo sempre sulla linea di penetrazione

Ci sono 3 giocatori che faranno sempre salto alla palla e 1 che gioca posizionamento Figura 7.17

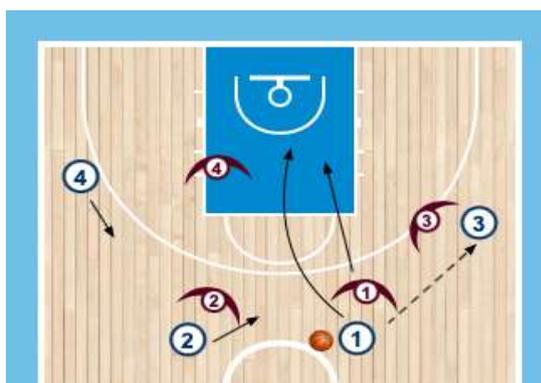


Figura 7.17

Esercizio 4 vs 4 + A

Raddoppio in post basso e close out. Figura 7.18 a,b



Figura 7.18 a

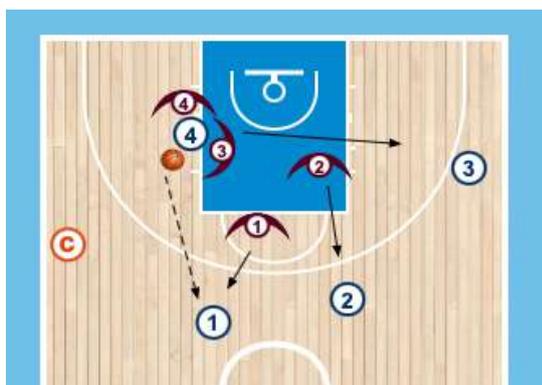


Figura 7.18 b

Modulo 8:

Collaborazioni difensive: 16 – 17 19 anni

Formula:

Prendere e mantenere vantaggio: conquista di uno spazio vantaggioso prima dell'attacco.

Fondamentali:

- *Posizionamento*
- *Blocchi semplici con giocatore senza palla lontano/vicino*
- *Blocchi complessi: Stagger, Screen the Screener, P&R.*

4 vs 4 con giocatore interno

Obiettivo con palla interna: posizionamento Figura 8.1 a, b

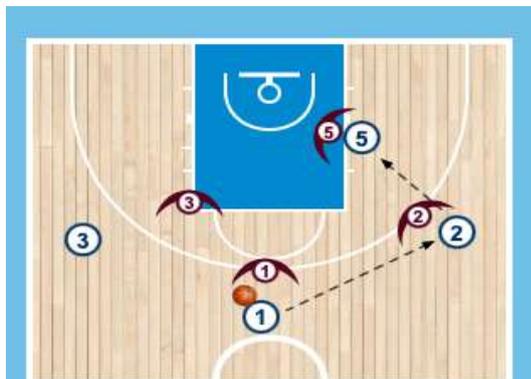


Figura 8.1 a

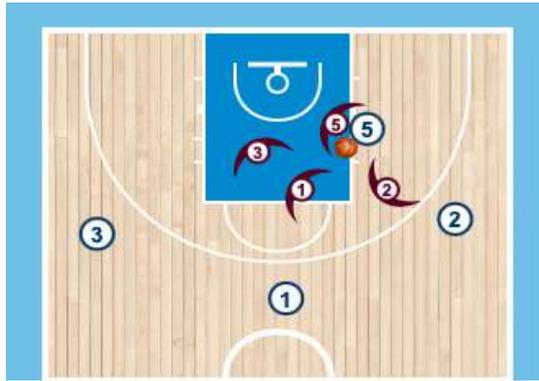


Figura 8.1 b

Quando la palla esce fuori, close out Figura 8.2

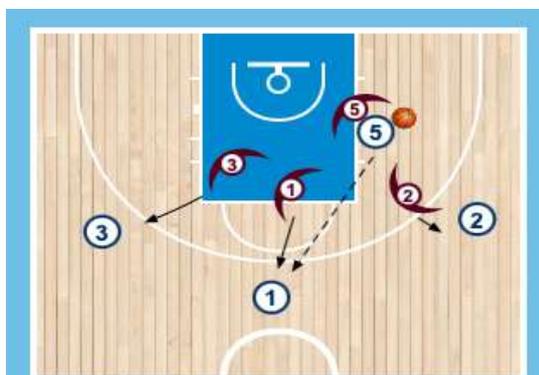


Figura 8.2

Difesa aggressiva sulla linea di passaggio per PV. Figura 8.3 a,b

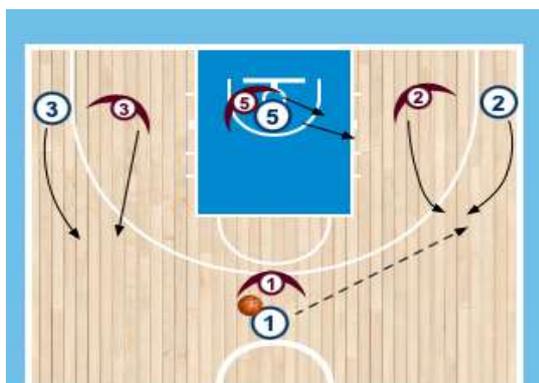


Figura 8.3 a

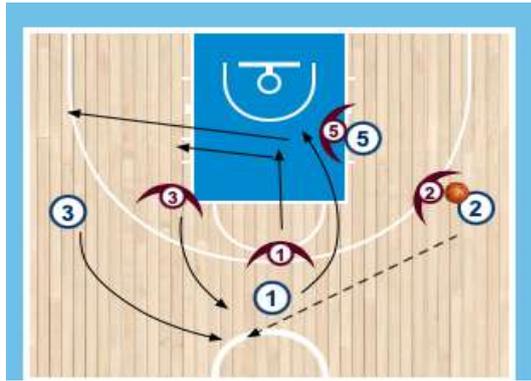


Figura 8.3 b

Diagramma:

4 vs 4 +A interno: posizionamento di 4 giocatori esterni compreso il lungo



Figura 8.4 a

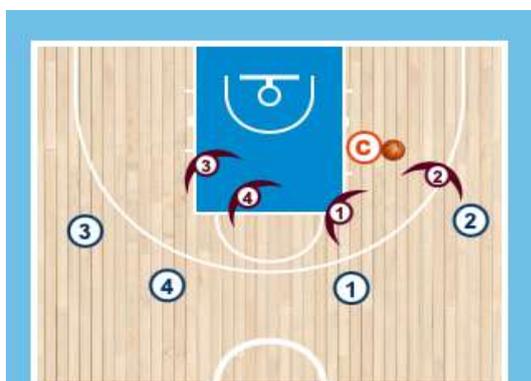


Figura 8.4 b

Difesa sui blocchi:

cosa fa il difensore del palleggiatore?

- *Grande pressione sulla palla*

Cosa fa il il difensore del bloccante?

- Giocare a contatto

Cosa fa il difensore del bloccato?

- Posizione fondamentale

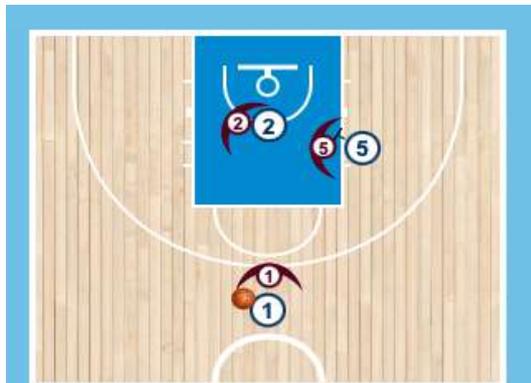


Figura 8.5

Difesa insegue.

Difesa sulla palla

- Obiettivo mandare in mezzo mandare in mezzo
- aggressivo sulla palla, con salto sulla palla dopo il passaggio.

Difesa sul bloccato

- Obiettivo: giocare sulla spalla esterna del bloccato, per evitare il blocco, per poi rientrare sulla linea di passaggio.

Difesa sul bloccante

- Evita il ricciolo occupando lo spazio vantaggioso prima dell'attaccante

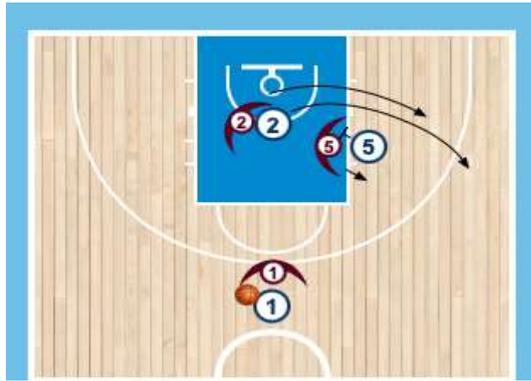


Figura 8.6

Fondamentali tattici

- Guardare
- Parlare: Chiamare i blocchi

Osservazione: chiamando il blocco per tempo si riesce ad avere un vantaggio sull'attacco.

Difensore Taglia il blocco: difesa sulla palla è mandare sul fondo

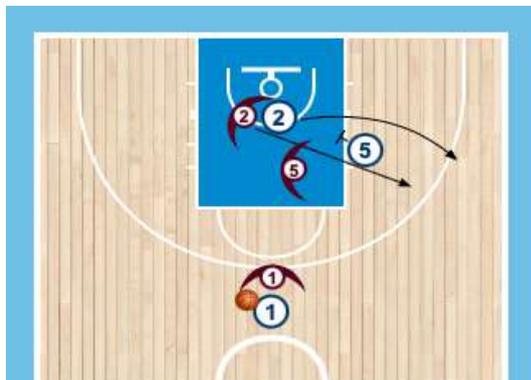


Figura 8.7

Difesa cambia:

Difensore Bloccato

- giocare a contatto per conquistare lo spazio vantaggioso.

Difensore Bloccante

- far ricevere la palla in una zona non vantaggiosa.

Difensore Palleggiatore

- aggressivo sulla palla e salto alla palla dopo il passaggio.

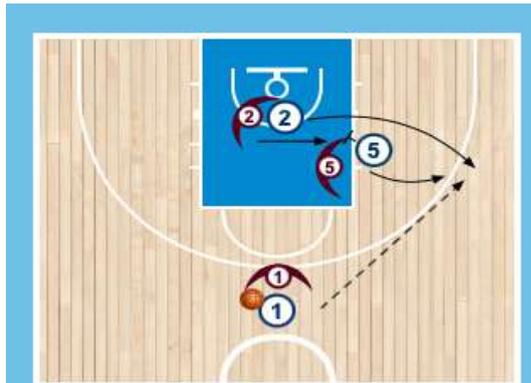


Figura 8.8

5 vs 5 Strategia: Determino il lato dove uscirà il bloccato, negando una delle due uscite, Esempio: negare l'uscita dal lato del lungo Figura 8.9

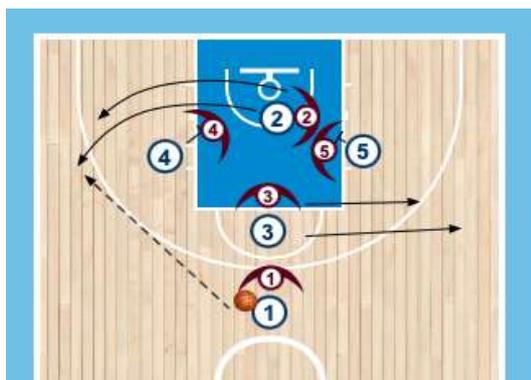


Figura 8.9

Blocchi composti: Screen the Screener

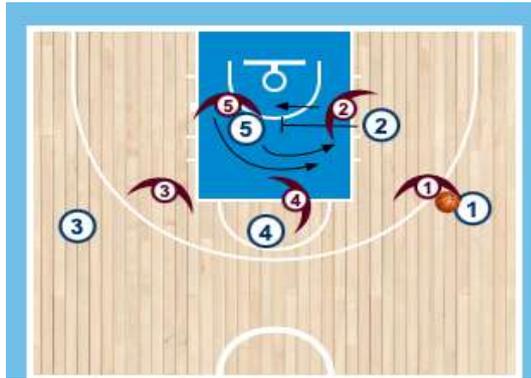


Figura 8.10 a

Difensore di 5 passa sopra Figura 8.10 a



Figura 8.10 b

Difensore di 5 nega e costringe l'attaccante a passare sotto il blocco figura 8.10 b



Figura 8.11 a

Difensore di 2 insegue

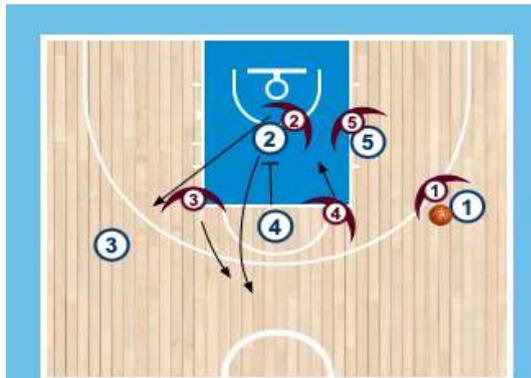


Figura 8.11 b

Difensore 2 cambia uomo con 3

Blocchi stagger:

Difensore di 3 sul primo blocco taglia sul secondo insegue:

Figura 8.12

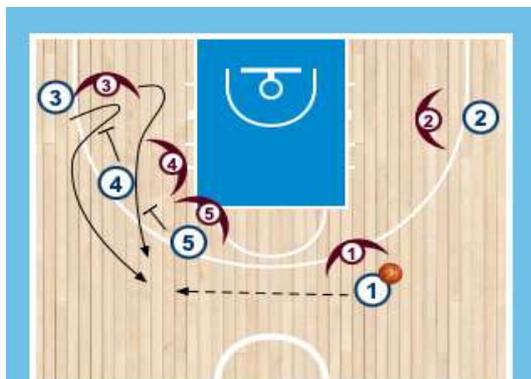


Figura 8.12

Difensore di 2 sul primo blocco insegue e sul secondo giochiamo con gli stessi principi del blocco diagonale visto in precedenza
Figura 8.13

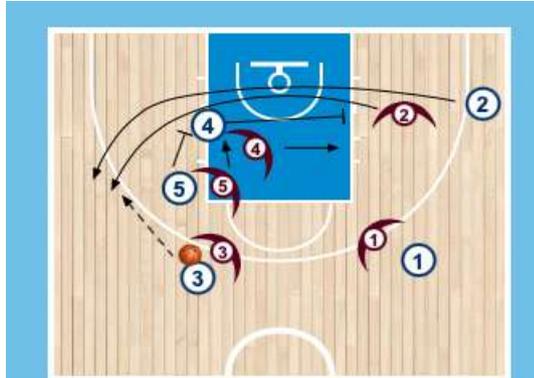


Figura 8.13

Under 19 /senior difensore 2 nega il blocco Figura 8.14

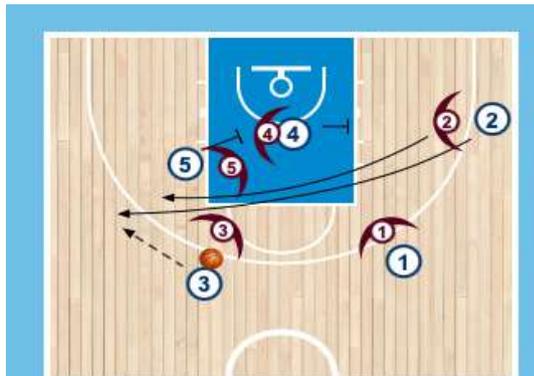


Figura 8.14

Difesa P&R

Fondamentali

- *Difesa 1 vs 1 con la palla*
- *Difesa 1 vs 1 senza palla*

Fondamentale Tattico

- Parlare

Show:

- Difensore 5 un passo e poi ritorna sul suo,
- Difensore 1 aggressivo.

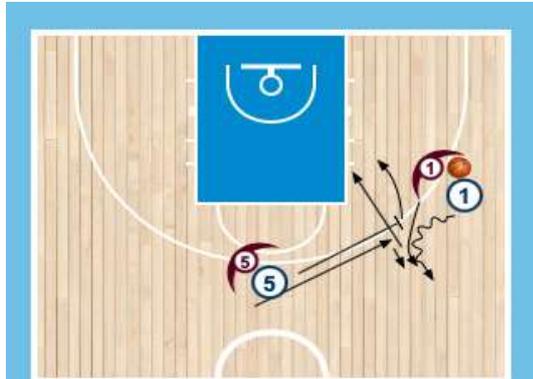


Figura 8,15

- Difensore di 5 fa passare difensore 1 in mezzo

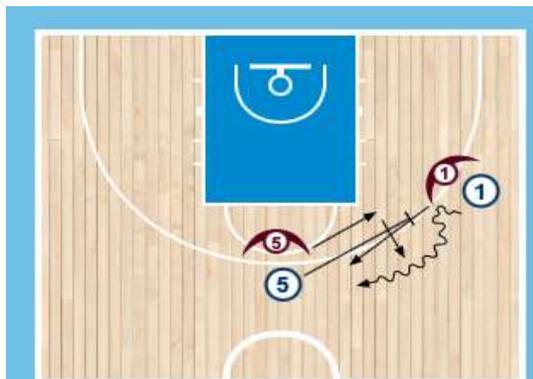


Figura 8.16

Difesa contenimento:

- 5 fa finte di aiuto fino a che si arriva in spazi stretti per fare cambio

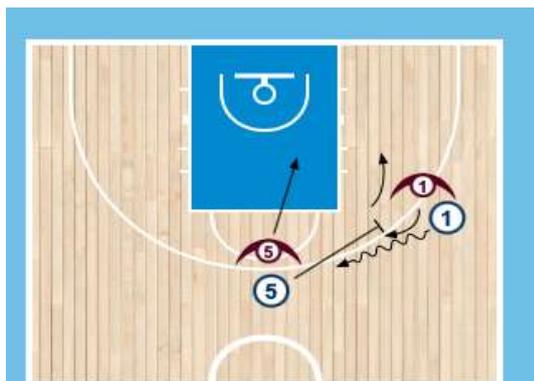


Figura 8.17 a



Figura 8.17 b

Difesa cambio

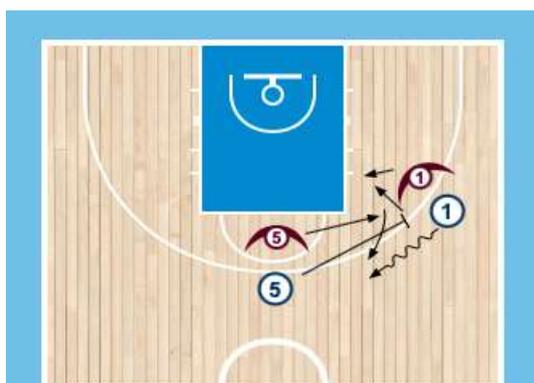


Figura 8.18

5 vs 5 Difesa show



Figura 8.19 a



Figura 8.19 b

5 vs 5 Difesa contiene:

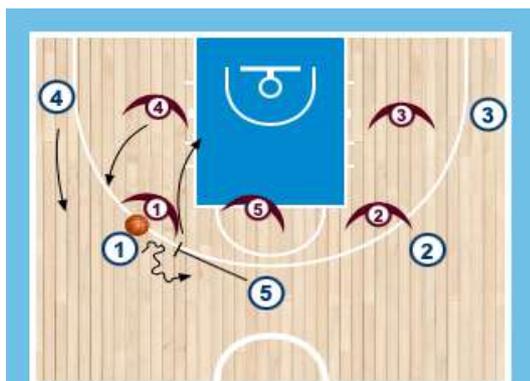


Figura 8.20 a

Cambio in spazio stretto 1 e 5 Figura 8.20 b

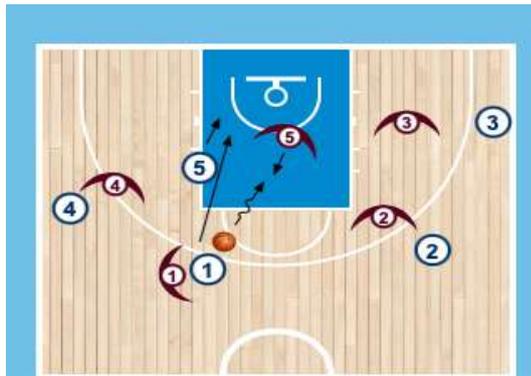


Figura 8.20.b

5 vs 5 Difesa cambio



Figura 8.21 a



Figura 8.21 b

Costruzione di una difesa 2-3

A cosa serve la zona?

- Per ritardare una situazione di contropiede della squadra avversaria
- Problemi di falli
- Per cambiare ritmo
- Per cambiare l'inerzia della gara

La zona è una occupazione di spazi:

Aree di competenza:

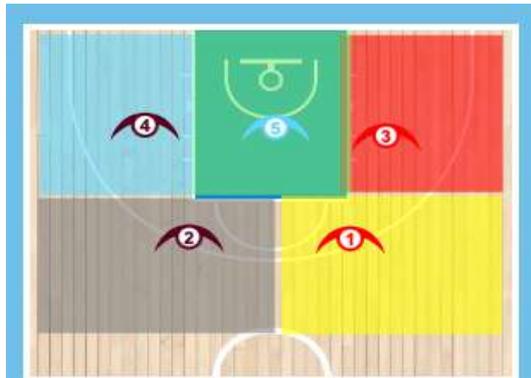


Figura 8.22

Fondamentali:

- Muoversi insieme
- Uso delle braccia
- Giocare sulle linee di passaggio

Fondamentali tattici

- Guardare la palla
- Parlare

I giocatori 1 e 2 sono i giocatori della prima linea e sono "legati da un filo"

I giocatori 3,4,5 sono quelli della seconda linea

Esempio posizionamento prima linea Figura 8.23 a

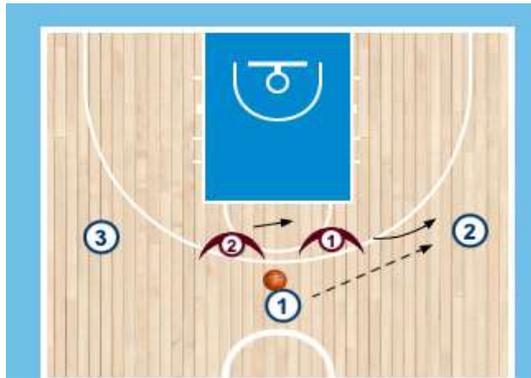


Figura 8.23 a

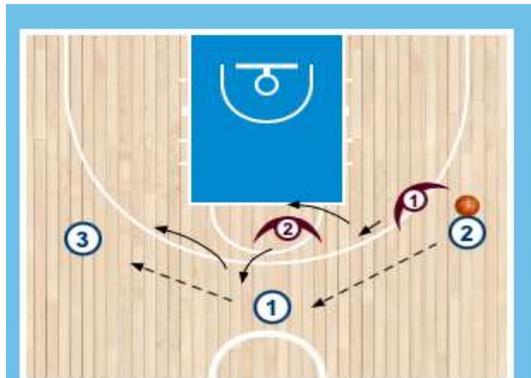


Figura 8.23 b

Se 1 ha difficoltà ad andare su 2 3 fa aiuto e recupero finchè 1 non ritorna su 2 Figura 8.24

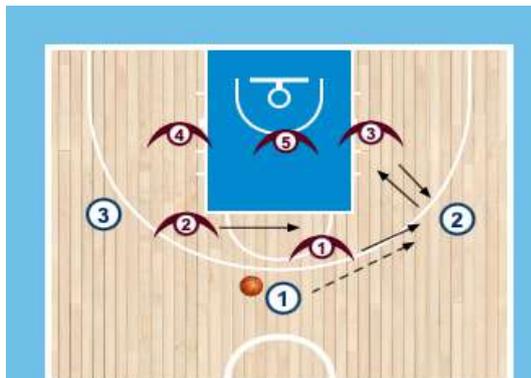


Figura 8.24

Il giocatore 5 si muove sempre tra la palla e il canestro

Se l'attacco gioca con un post alto e ha la palla, la competenza in difesa è sempre di 5 figura 8.25



Figura 8.25

Con palla in angolo difesa contenitiva: Figura 8.26

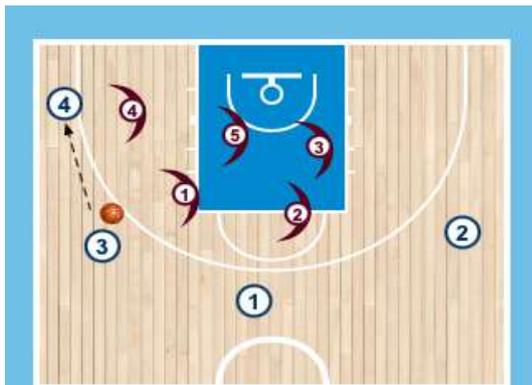


Figura 8.26

difesa aggressiva: figura 8.27



Figura 8.27

Con palla in post alto ci accoppiamo e 5 gioca 1 vs1 con palla e gli altri 4 giocano 1 vs1 senza palla Figura 8.28

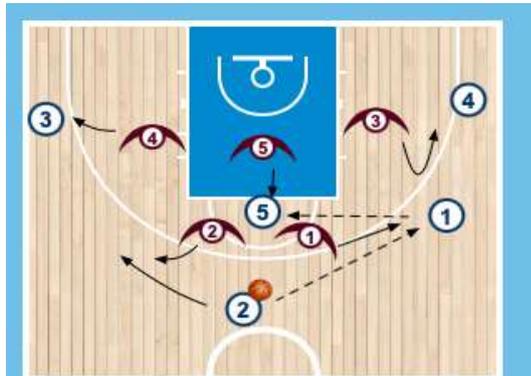


Figura 8.28

Se l'attacco si passa rapidamente la palla e 3 non riesce a fare aiuto e recupero, si ha il seguente diagramma:

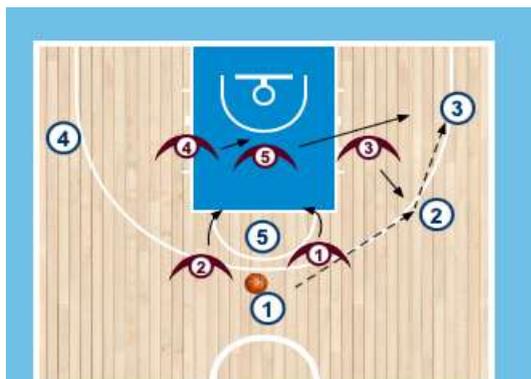


Figura 8.29

Se si ha un P&R centrale io faccio in modo da spingerlo in area impedendogli di giocare P&R

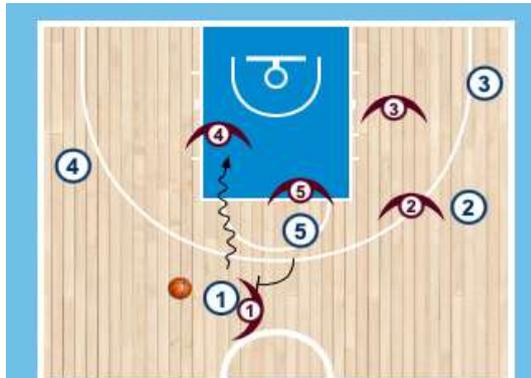


Figura 8.30

Se si ha un blocco di contenimento la regola è la stessa invitare il palleggiatore a penetrare



Figura 8.31

Modulo 9:

Contropiede: 12 – 15... 16 anni

Contropiede: 16 – 17 19 anni

Formula:

Conquista degli spazi vantaggiosi su tutto il campo nel minor tempo possibile singolarmente o di squadra

Under 14/15

Obiettivo:

- *Passaggio da una situazione di difesa ad una di attacco.*
- *Giocare negli spazi*

Insegnare la mentalità:

3 vs 3 attacco dopo il tiro difende, la difesa dopo il tiro rimbalzo apertura e passaggio al terzetto in fila che gioca 3 vs 3 Figura 9.1 a, b

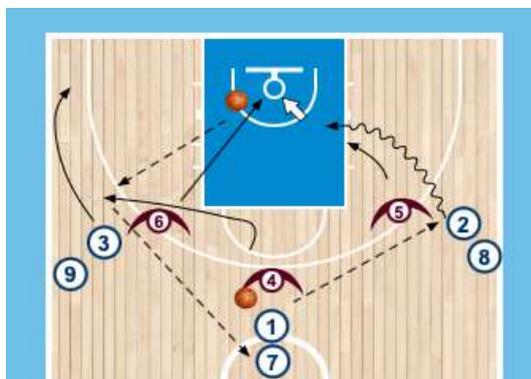


Figura 9.1a

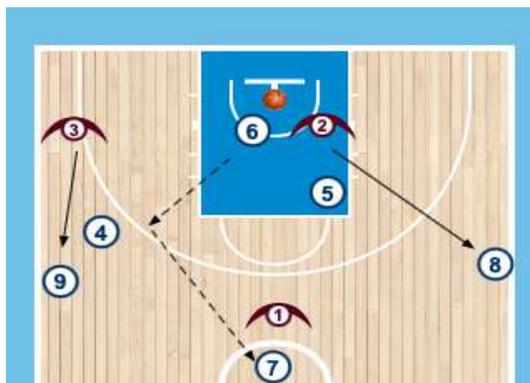


Figura 9.1

Doppia apertura:

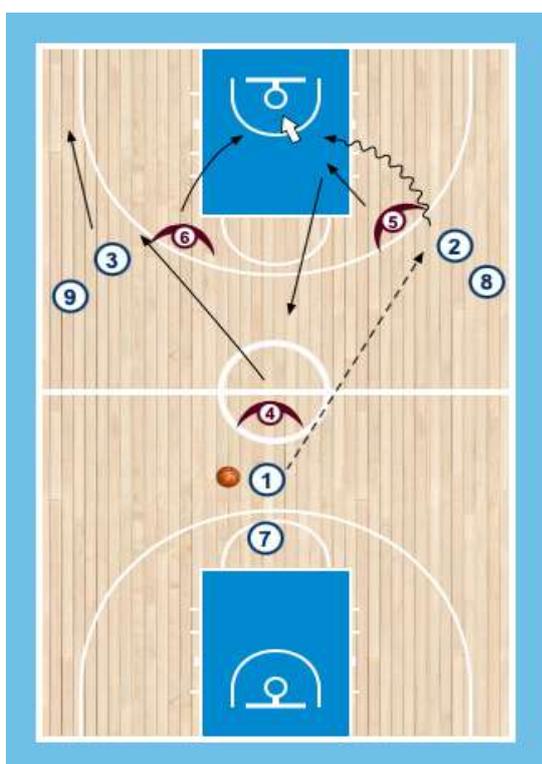


Figura 9.2 a

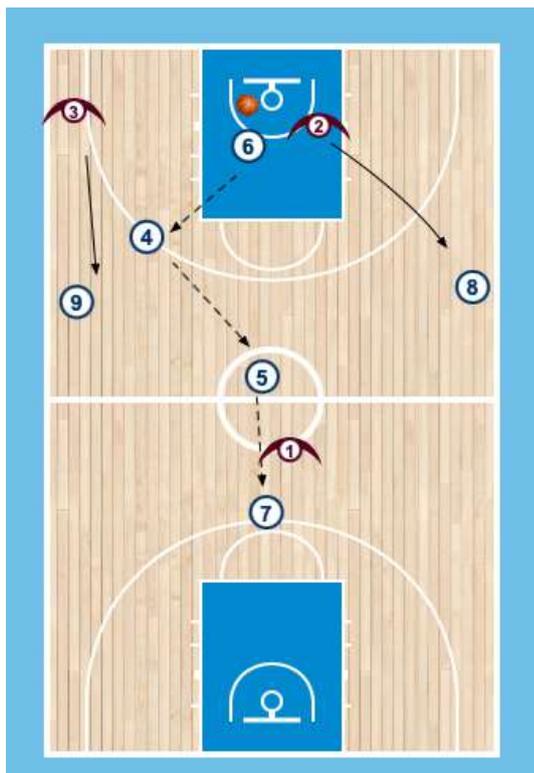


Figura 9.2 b

Digramma: Capacità di anticipazione: 3 vs 0 + A 2 anticipa il movimento sprintando in ala e il palleggiatore visto lo spazio laterale occupato palleggia verso il centro Figura 9.3

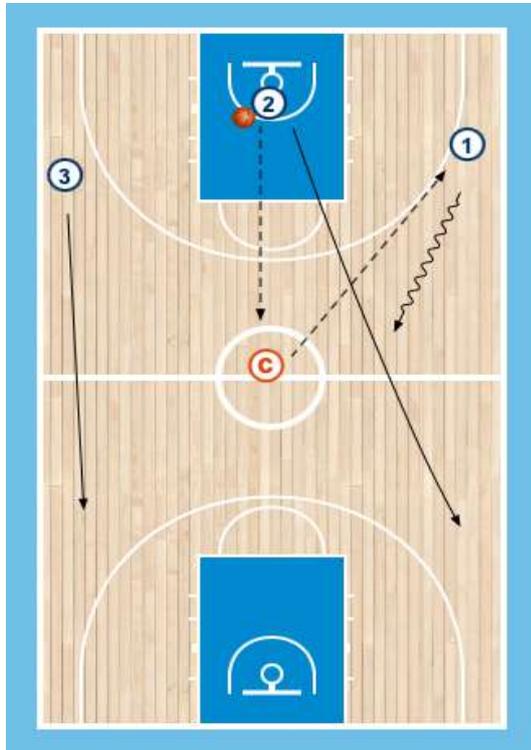


Figura 9.3

Il contropiede parte dal tagliafuori Figura 9.4 a,b

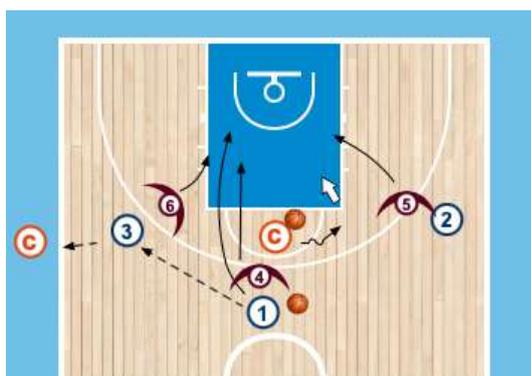


Figura 9.4 a

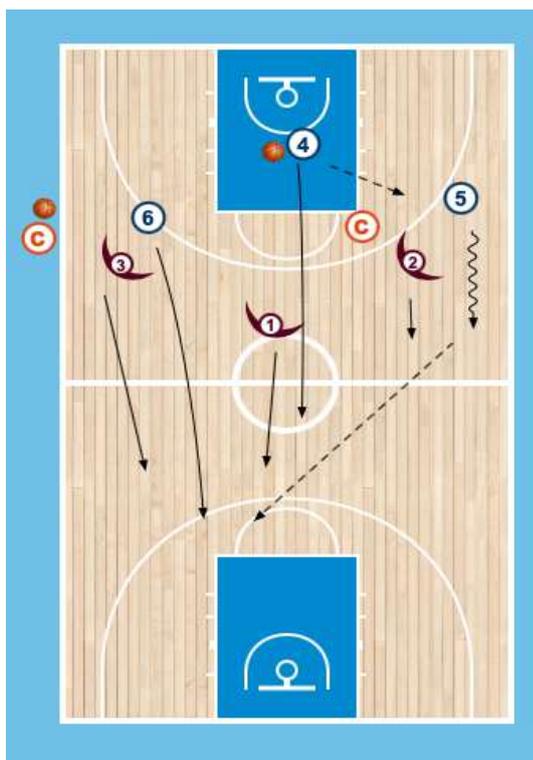


Figura 9.4 b

Tagliafuori e apertura figura 9.5

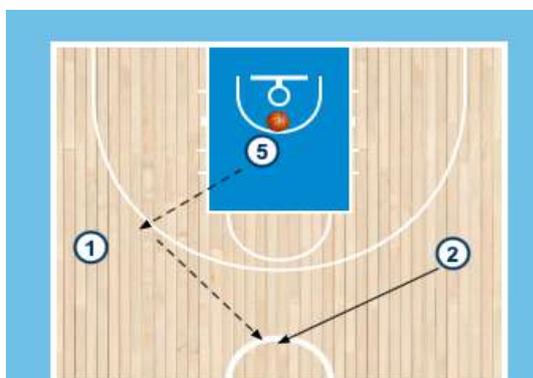


Figura 9.5

Tagliafuori e palleggio perché spazi per il passaggio occupati
Figura 9.6

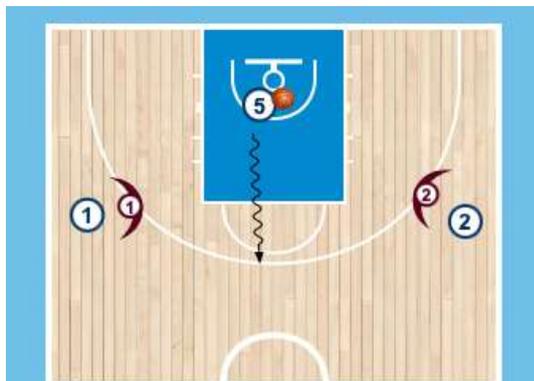


Figura 9.6

Difensore vicino: si deve provare a batterlo con un taglio verso la palla
Figura 9.7

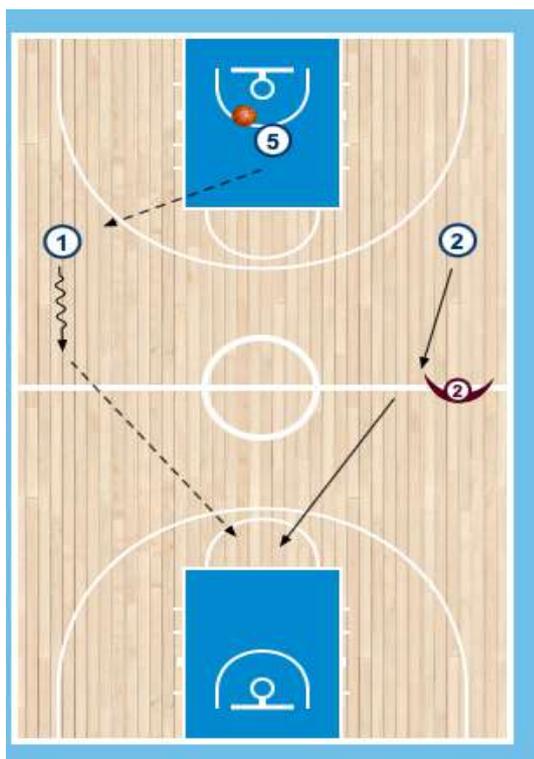


Figura 9.7

Difensore lontano: si accorcia la distanza dal palleggiatore
Figura 9.8

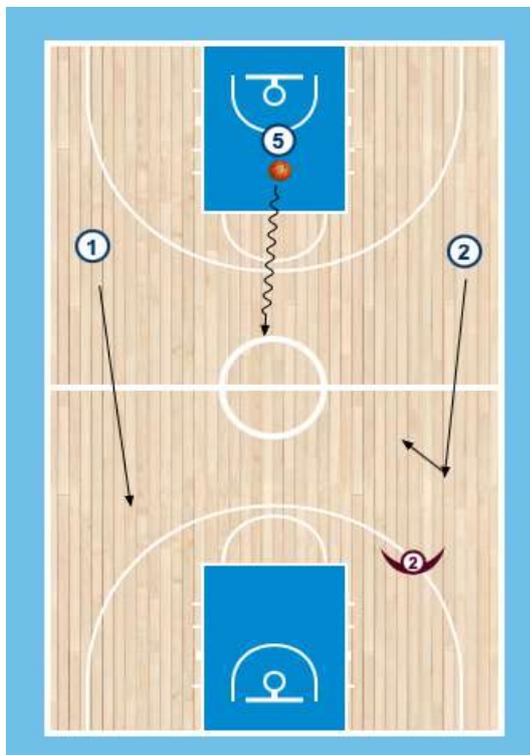


Figura 9.8

Conclusioni 2 vs 1:

se il difensore si dichiara passo la palla Figura 9.9

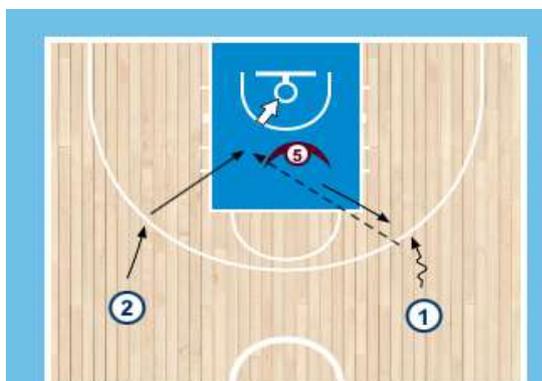


Figura 9.9

Se il difensore non si dichiara attacco al ferro. Figura 9.10

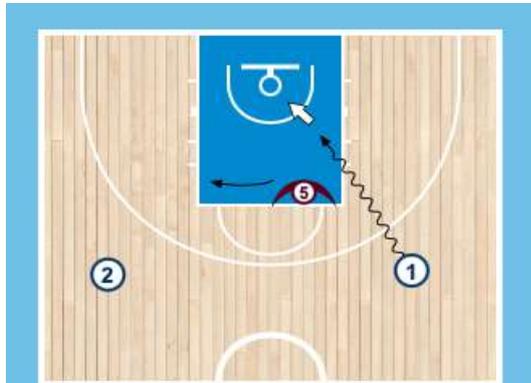


Figura 9.10

Under 17 Under 19:

Conclusione: Guardare i piedi dell'allenatore per stabilire se passare o andare in palleggio a concludere

2 vs A Figura 9.11

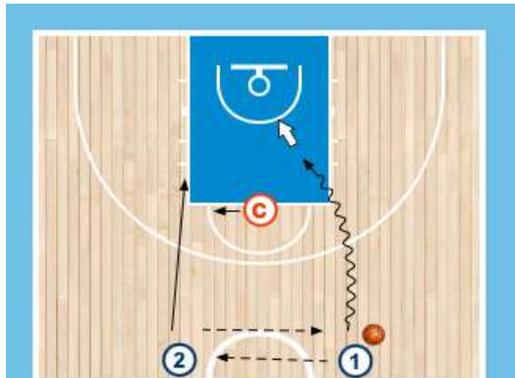


Figura 9.11

Obiettivo:

Giocare su tutto il campo e capire gli spazi

2 vs1 in continuità con A al centro del campo Figura 9.12

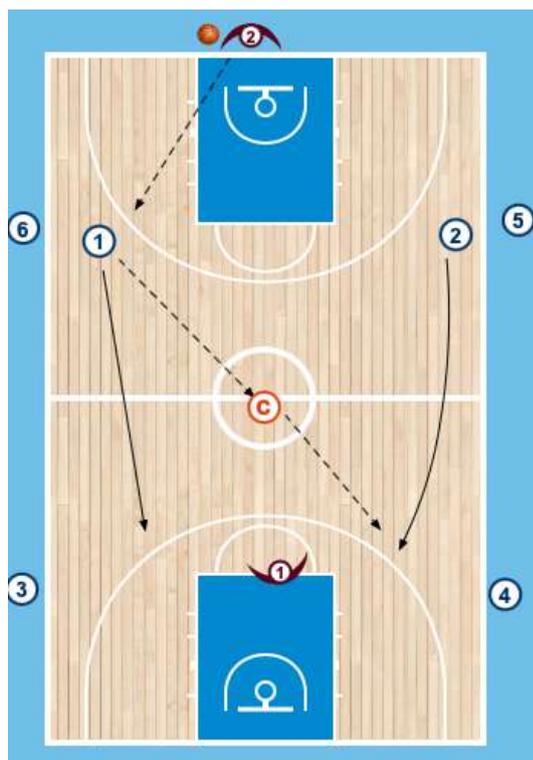


Figura 9.12

2 vs 1 in continuità gli attaccanti dopo aver concluso tornano nella fila da dove sono partiti.

2 vs 2 +A Figura 9.13

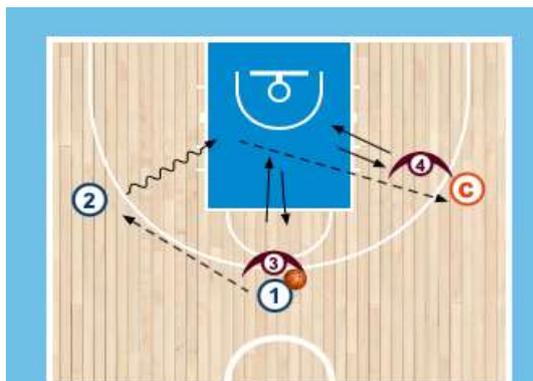


Figura 9.13 a

A lascia cadere la palla diventa tutto campo 2 vs 2 da recupero
Figura 9.13 b

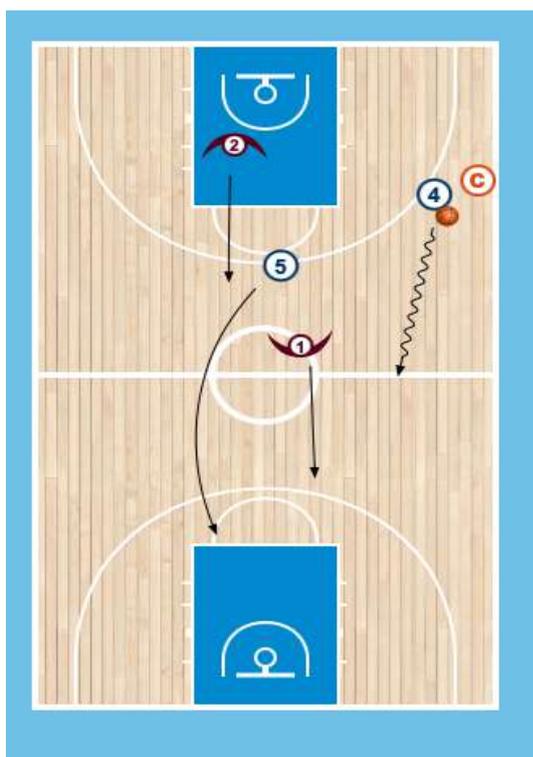


Figura 9.13 b

In contropiede chi corre deve correre in prossimità della linea laterale e deve girare la testa verso la palla

Capacità di capire quando passare e quando palleggiare

Diagramma: 2 vs 0 da rimessa Figura 9.14

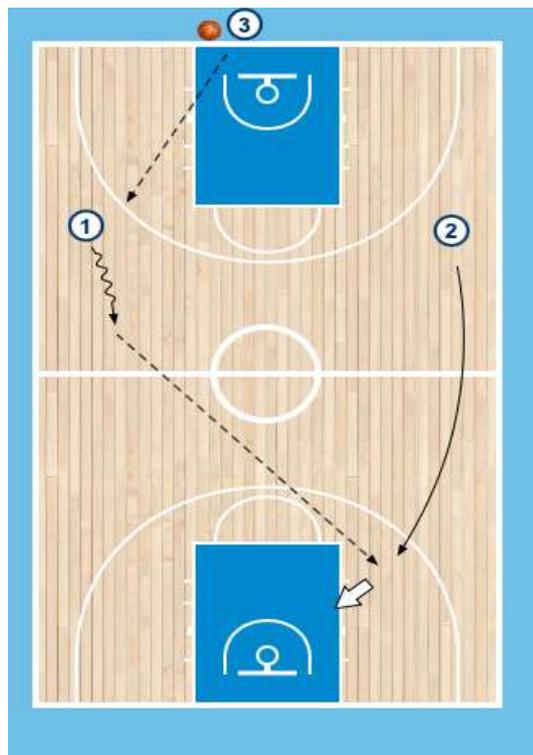


Figura 9.14

3 vs 2

Obiettivo: giocare sempre 2 vs 1

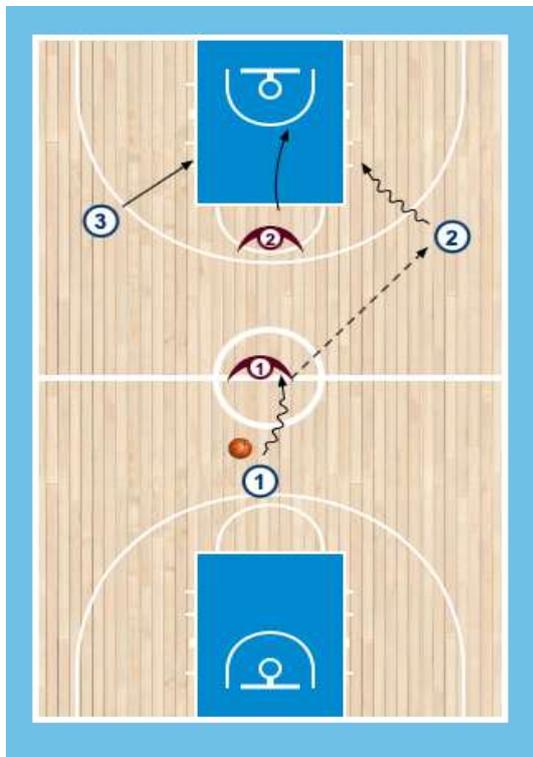


Figura 9.15

Obiettivo:

Riconoscere quanti difensori sono, riconoscere se palleggiare per attaccare o passare per giocare 2 vs 1.

3 vs 3 da recupero il terzo giocatore o due giocatori entrano quando la palla ha superato la metà campo di difesa Figura 9.16

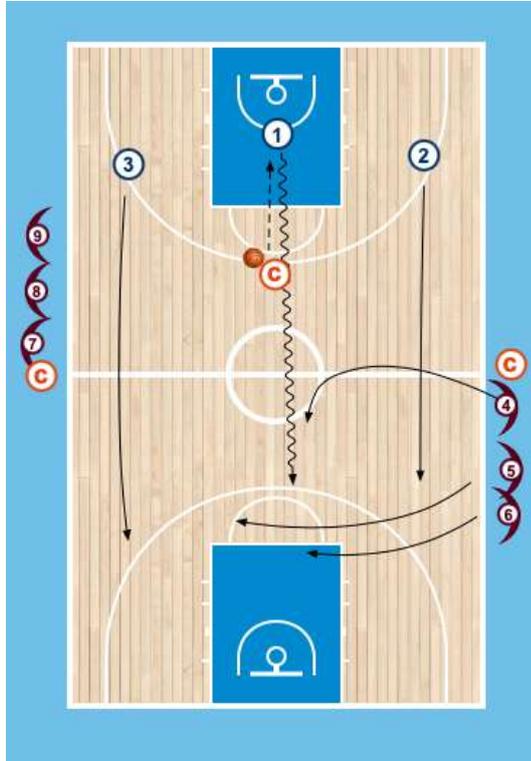


Figura 9.16

Fondamentali:

- Uso del palleggio spinto
- Sprintare
- Occupare le corsie laterali
- Cambi di velocità
- Cambi di direzione
- Conclusioni

Diagramma 3 vs 3 +2 A in continuità: chi tira difende Figura 9.17

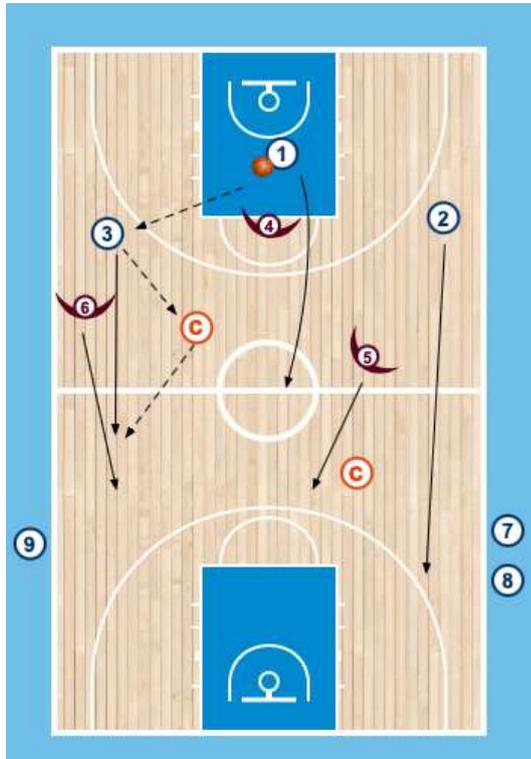


Figura 9.17

Diagramma: 4 vs 4: Regola il difensore non può marcare il suo diretto avversario: Figura 9.18 a, b

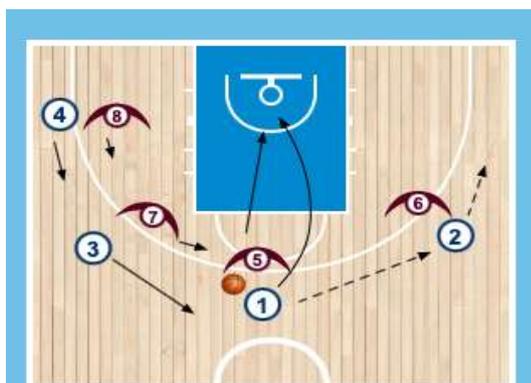


Figura 9.18 a

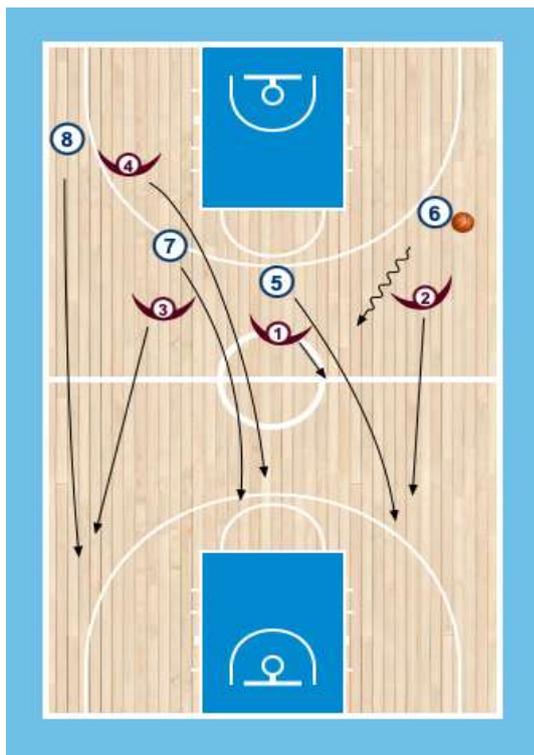


Figura 9.18 b

1° rimorchio

Se l'area è libera il rimorchio deve sprintare nello smile.

Come da diagramma: 4 vs 4 con recupero Figura 9.19

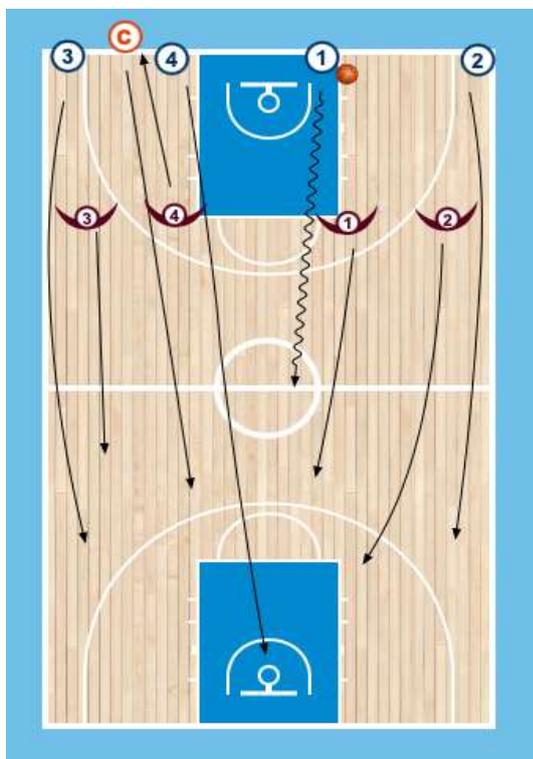


Figura 9.19

4 vs 4 Area piena il 1° rimorchio si ferma fuori la linea dei tre punti. Figura 9.20

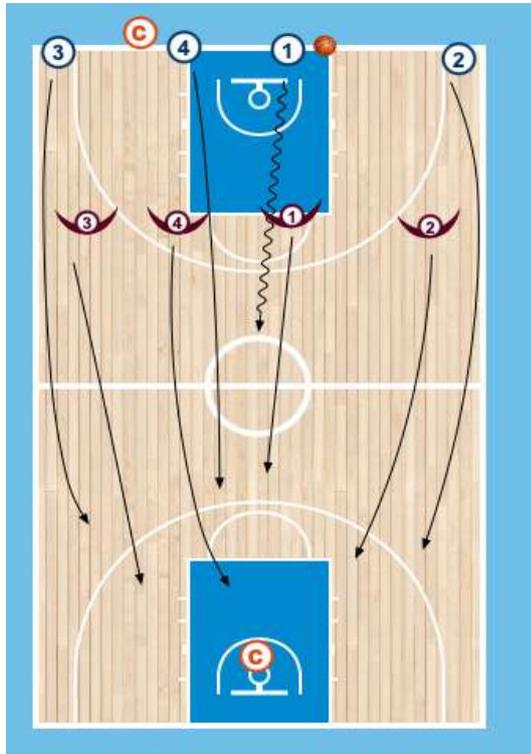


Figura 9.20

2° rimorchio

Gioca nello spazio libero: se l'area è occupata gioca fuori i 3 punti figura 9.21

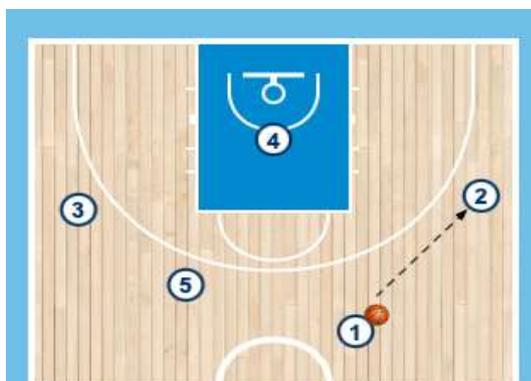


Figura 9.21

Modulo 10:

Difesa pressing uomo

Pressing a livello giovanile perché?

- Creare abitudine
- Pressare su tutto il campo anche nella metà campo di difesa

Quando fare pressing?

- Situazioni di palla recuperata
- 1 vs 0
- 2 vs 1
- 3 vs 1
- 3 vs 2
- Dopo un tiro libero

Quali sono le parti del campo dove posso creare un problema all'attacco con il pressing? Figura 10.1

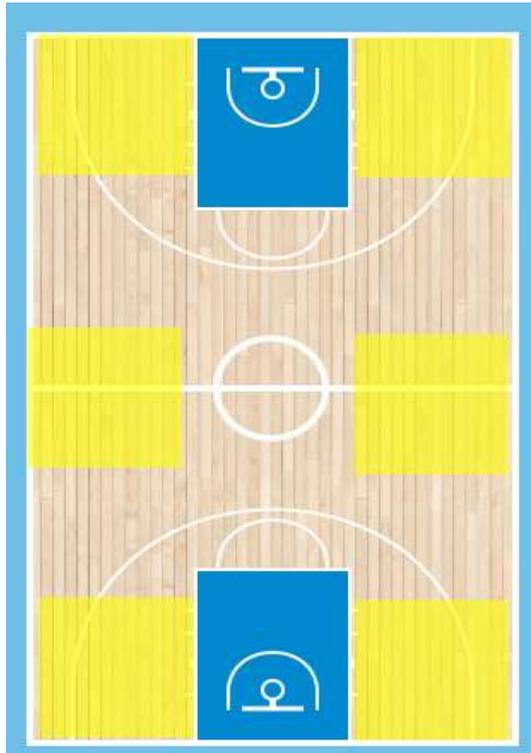


Figura 10.1

- Sapere quando posso essere aggressivo
- Sapere quando devo essere contenitivo
- Finta di pressing nella metà campo offensiva, pressing nella metà campo difensiva

Consentire il passaggio dalla rimessa, e raddoppiare subito dopo come da diagramma 10.2

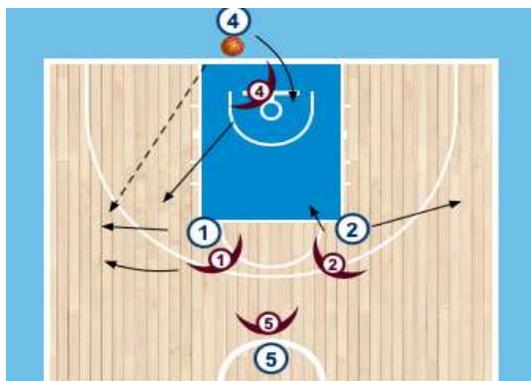


Figura 10.2

Under 14 Under 15

Pressare vicino alla palla, costringere l'attaccante a passare lungo. Figura 10.3

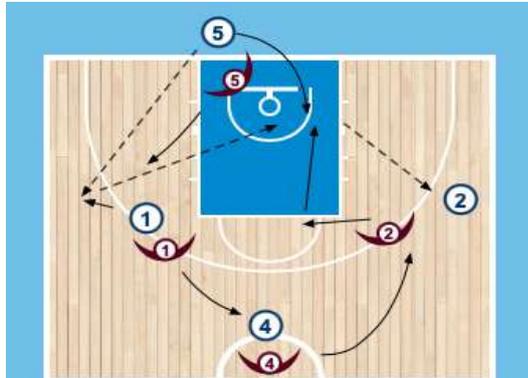


Figura 10.3

Sul palleggio accorciare la distanza come da diagramma 10.4



Figura 10.4

Under 17- Under 19

- Far palleggiare il lungo
- Far palleggiare la guardia
- Raddoppio sul play

Diagramma 3 vs 3 a invertire Figura 10.5

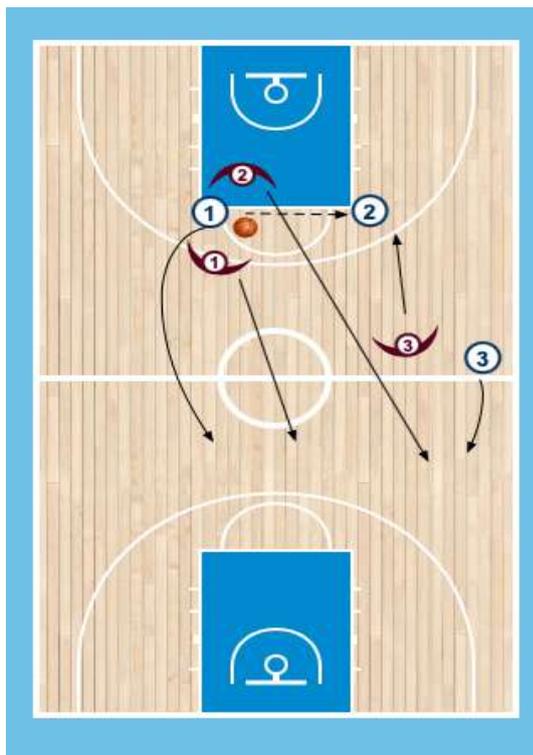


Figura 10.5

Diagramma 4vs 4 a invertire Figura 10.6

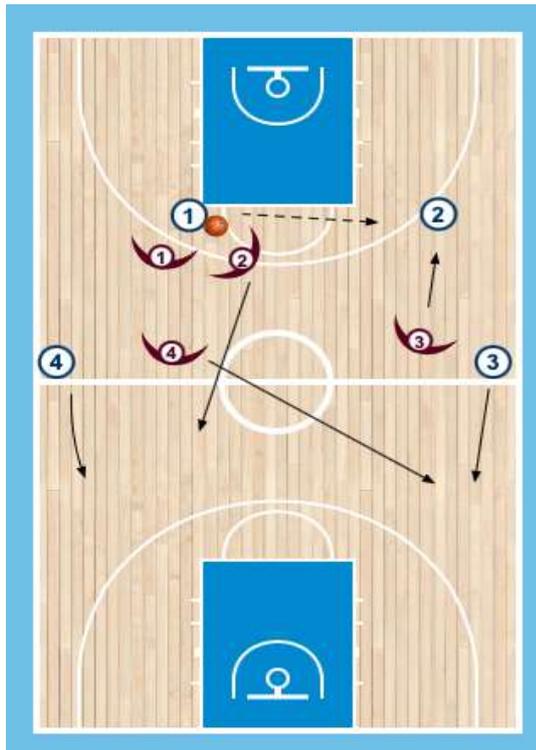


Figura 10.6

Difesa pressing zona: 2-2-1

Quando si esegue?

- Dopo tiro libero
- Rallentare attacco
- Proteggersi
- No palla in mezzo

Schieramento iniziale Figura 10.7

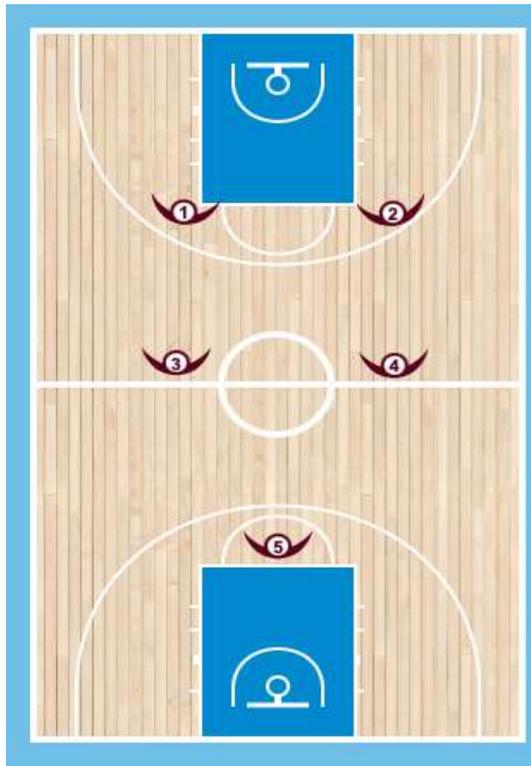


Figura 10.7

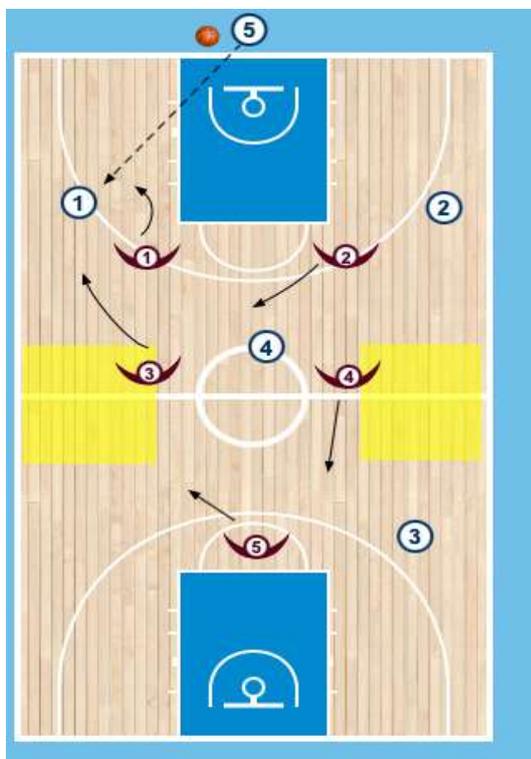


Figura 10.8

Preparazione Fisica

Allenamento giovanile: cosa... quando... come...

La moderna concezione della preparazione fisica

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

L'importanza dell'organizzazione fisica nel settore giovanile:

- Programmare in base alla crescita muscolo/scheletrica
- Diversificare i carichi di lavoro
- Graduare inserimento dei mezzi di allenamento
 - Coordinativi
 - Condizionali
 - Speciali
 - Funzionali
- Raccolta dati (creazione di un database)
- Test

Raccolta informazioni: (quali dati)

- Misure Antropometriche
 - Curve di Crescita
 - Prevenzioni squilibri muscolari
- Test Fisici
 - Prestativi
 - Valutazione Funzionale
- Test Combinati Tecnici/fisici

	A	B	C	D	E	F	H	I	J	G	R	S	T	U	V
1	nome rilevatore									data					
2										luogo					
3															
4	nome	DATA RIL	altezza	peso	crescita 12 mesi	altezza padre	plica pettorale	plica addominale	plica coscia	% grasso	larghezza braccia	altezza seduto	circoscopia	circ polpaccio	circ braccio
5										0,26					
6										0,26					
7										0,26					
8										0,26					
9										0,26					
10										0,26					
11										0,26					
12										0,26					
13										0,26					
14										0,26					
15										0,26					

Quali Rilevazioni

Antropometria

1. Altezza
2. Peso
3. Reach
4. Massima apertura braccia
5. Altezza da seduto
6. Lunghezza gamba
7. Plicometria Massa
8. Circonferenze
9.

Funzionali

1. Valutazioni Globali (Squat Test, Slst, Fms..)
2. Valutazioni Analitiche (muscolari)
3. Rom articolare
4. Test combinati (Ankle Test, Star Test)

Prestative

1. Test Metabolici (Modello prestativo)
2. Test di Forza
3. Test di Velocità
4. Test di Rapidità – Destrezza
5. Test Combo (Fisici-Tecnici)
6.

Valutazione Assoluta

Quando i risultati non considerano le caratteristiche e strutturali dell'atleta

Valutazione Relativa

Quando i risultati considerano le caratteristiche antropometriche strutturali dell'atleta.

Quindiottimizzazione

Test presentativi indicizzati considerando le misurazioni antropometriche per:

- Creazione data base comparativo
- Verifica curva/potenziale di sviluppo
- Aiuto nelle valutazioni tecniche
- Riconoscimento del talento

Obiettivi generali della preparazione fisica

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

PIRAMIDE ALLENAMENTO



CUZZOLIN

LA PIRAMIDE ALLENAMENTO



Riconoscere il talento

- Riconoscere le tappe della crescita
- Ritmi di apprendimento
- Valutazioni fisiche
- Misurazioni antropometriche
- Comprensione del gioco

Fasi Sensibili

- Il Tecnico deve saper riconoscere le singole fasi della crescita
- Per rispettarne le caratteristiche ed allenare le fasi sensibili

- Sono periodi evolutivi (limitati nel tempo) in cui esiste un'allenabilità molto favorevole verso una particolare qualità motoria.
- E' un particolare momento della crescita in cui il soggetto è particolarmente predisposto a un miglioramento e perfezionamento delle proprie capacità motorie che risultano massime, se opportunamente allenate.

Nel settore Giovanile

Considerare le fasi della crescita:

- tra i 2 e i 4 anni abbiamo la turgor I;
- tra i 5 e i 7 anni abbiamo la proceritas I;
- tra gli 8 e gli 11 anni abbiamo la turgor II;
- **tra gli 11/12/13 anni abbiamo la proceritas II;**
- tra i 14 ed i 17 anni c'è la turgor III;
- la proceritas III va dai 17 ai 21 per i maschi e dai 15 ai 18 per le femmine;
- l'ultima fase è il turgor IV dai 19 ai 21 anni;

Fase Pre-Puberale

Maschi fino a 11 anni

Femmine fino a 10 anni

- Comparsa dei caratteri sessuali secondari
- Età migliore per l'apprendimento
- Ottimo rapporto peso forza

Fase Puberale

Maschi 12-15 anni

Femmine 11-13 anni

- Aumento della statura (fino a 10 cm)
- Miglioramento delle capacità condizionali su quelle coordinative
- Aumento del testosterone e del gh

Adolescenza

Maschi 15-20 anni

Femmine 13-16 anni

- Equilibrio tra le proporzioni (crescita in larghezza)
- Incremento della forza per effetti auxologici (max sviluppo della forza)
- Sviluppo delle capacità anaerobiche

Indicazioni Fisiche/Fase di sviluppo

Maschi

Periodo pre-puberale (fino a 11 anni):

allenamento capacità coordinative

Periodo puberale 12-15 anni:

allenamento forza esplosiva

ADOLESCENZA

MASCHI

Dopo 14-16 anni: inizio esercitazioni per la tecnica di

utilizzo dei sovraccarichi

16 -18 anni inizia l'ipertrofia dovuta all'aumento della

Forza (Bosco modificato da Colli)

Dopo 18 anni si può iniziare l'allenamento con carichi

Massimali

Quindi Ottimizzazione...

Esercizi funzionali al modello prestativo ed alla gestualità tecnica

- Dopo i 12 anni non perdiamo tempo ancora con le coordinazioni generali
- Coordinazioni specifiche in riferimento alle caratteristiche del gioco
- Preabilitazioni specifiche
- Didattica uso sovraccarichi
- Esercitazione adattate complesse

STRUTTURA DELLA PROGRAMMAZIONE PER ANNATE OBIETTIVI DELLA PREPARAZIONE FISICA

1. ATTIVITA' DI BASE
 - I. MINIBASKET
 - II. FINO A 12
2. ATTIVITA' GIOVANILE AGONISTICA:
 - I. 13-14 ANNI
 - II. 15
 - III. 16
 - IV. 18
 - V. 20



Strutture della programmazione per annate: Obiettivi della preparazione fisica

Fino a 12 anni

- “Educazione posturale” ed esercizi compensatori
- Controllo Motorio (andature Generali e Specifiche, Pre Acrobatica)
- Percezione sensoriale
- Giochi di rapidità – agilità- Destrezza.
- Giochi di rinforzo-opposizione resistenza
- Mobilità articolare

12-13 anni

- Graduale inserimento di andature specifiche attraverso l'uso di ladder e percorsi specifici
- Rinforzo BW- primal flow- stabilizzazione con elastici
- Esercizi per il miglioramento delle partenze e degli arresti

13-14 anni

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

15-16 anni

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

17-18 anni (fino ai 20 anni)

- Programma individuale
- Miglioramento deficit strutturali, funzionali, prestativi

- Programmi miglioramento forza specifica e adattata
- Programmi miglioramento metabolico specifico
- Allenamento tecnico fisico integrato (esempio-Tecniche - small side games – monitoraggio - carico tecnico
- Incremento esercizi velocità rapidità agilità, specifiche e speciali
- Differenziazione esercitazioni fisiche per ruoli e minuti giocati.

Regolamento:

PASSO 0

Condizioni

Perché un giocatore possa commettere una violazione di passi, deve avere il pieno e certo controllo della palla.

Qualsiasi infrazione (violazione o fallo) che non porta un vantaggio a chi commette ed uno svantaggio a chi la subisce, non costituisce una illegalità e deve essere ignorata.

Un giocatore può acquisire il controllo di palla da fermo od in movimento.

Per quello che concerne il giocatore che acquisisce il controllo da fermo od in movimento con i piedi staccato da terra, nulla cambia.

La modifica della regola e l'introduzione del passo 0 riguarda il giocatore in movimento, dinamico e che acquisisce il controllo di palla avendo uno o entrambi i piedi a contatto col terreno.

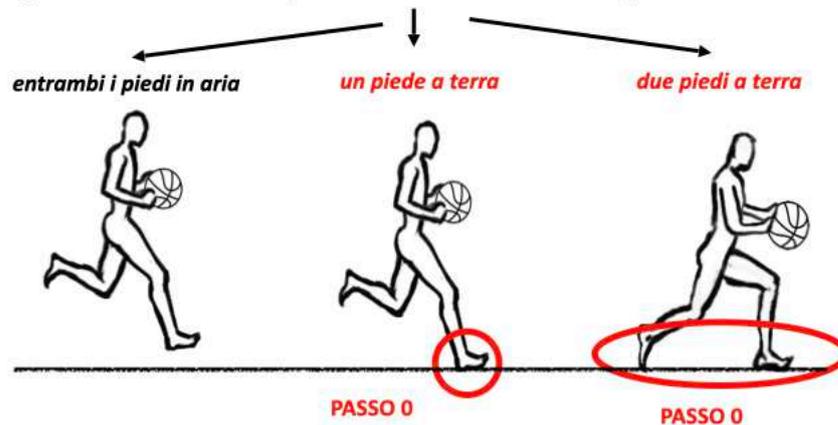
Un giocatore può acquisire il controllo di palla da fermo od in movimento.

Per quello che concerne il giocatore che acquisisce il controllo da fermo od in movimento con i piedi staccato da terra, nulla cambia.

La modifica della regola e l'introduzione del passo 0 riguarda il giocatore in movimento, dinamico e che acquisisce il controllo della palla avendo uno o entrambi i piedi a contatto con il terreno.

CONTROLLO DI PALLA E PASSO 0

un giocatore in movimento può ottenere il controllo della palla in 3 circostanze



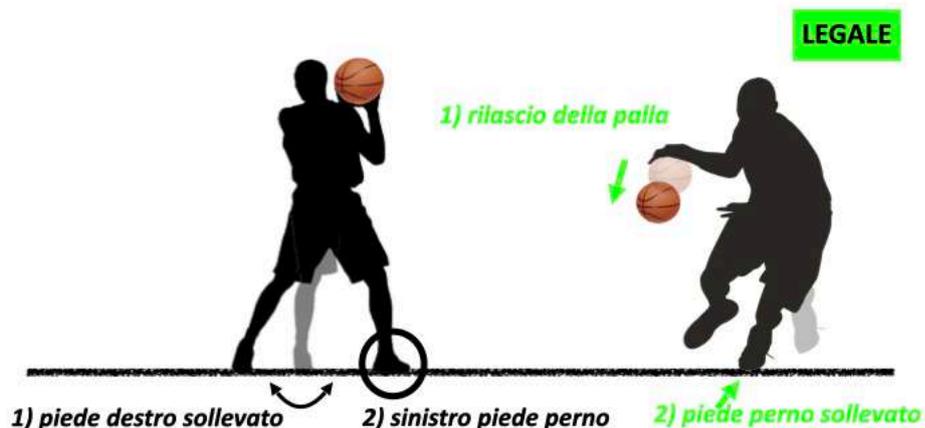
NULLA CAMBIA PER UN GIOCATORE CHE PRENDE UNA PALLA VIVA DA FERMO CON ENTRAMBI I PIEDI A CONTATTO CON IL TERRENO DI GIOCO



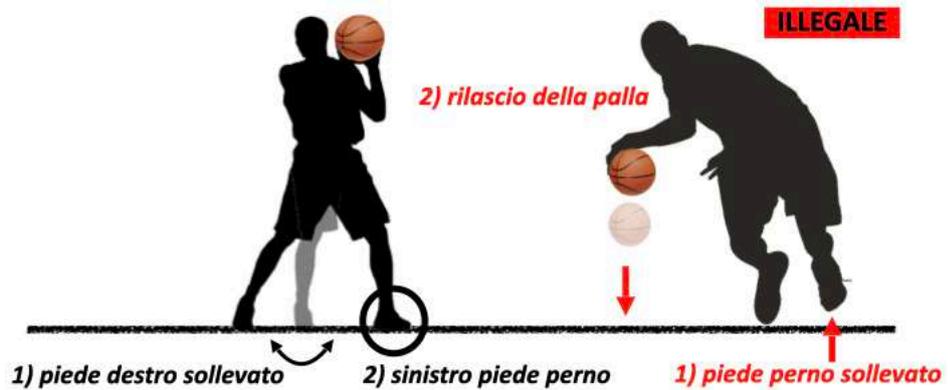
UN GIOCATORE CHE PRENDE UNA PALLA VIVA DA FERMO E CON ENTRAMBI I PIEDI A CONTATTO CON IL TERRENO DI GIOCO:

- NEL MOMENTO IN CUI UN PIEDE VIENE SOLLEVATO DA TERRA, L'ALTRO PIEDE DIVENTA IL PIEDE PERNO
- PER INIZIARE UN PALLEGGIO, IL PIEDE PERNO NON PUÒ ESSERE SOLLEVATO DA TERRA PRIMA CHE LA PALLA SIA STATA RILASCIATA DALLA(E) MANO(I)
- PER PASSARE O TIRARE A CANESTRO IL GIOCATORE PUÒ SALTARE CON IL PIEDE PERNO MA NESSUN PIEDE PUÒ RITORNARE A CONTATTO CON IL TERRENO DI GIOCO PRIMA CHE LA PALLA SIA STATA RILASCIATA DALLA(E) MANO(I)

NULLA CAMBIA PER UN GIOCATORE CHE PRENDE UNA PALLA VIVA DA FERMO CON ENTRAMBI I PIEDI A CONTATTO CON IL TERRENO DI GIOCO



NULLA CAMBIA PER UN GIOCATORE CHE PRENDE UNA PALLA VIVA DA FERMO CON ENTRAMBI I PIEDI A CONTATTO CON IL TERRENO DI GIOCO



NULLA CAMBIA PER UN GIOCATORE CHE PRENDE UNA PALLA VIVA DA FERMO CON ENTRAMBI I PIEDI A CONTATTO CON IL TERRENO DI GIOCO

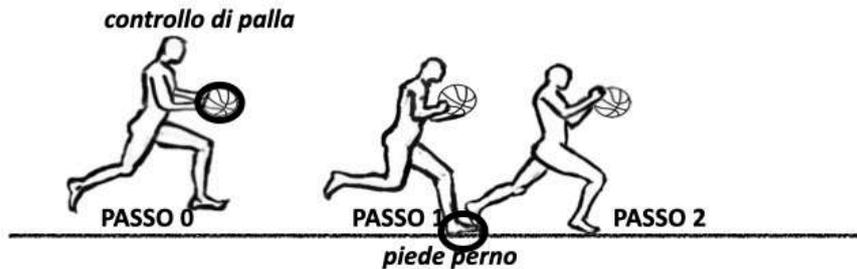


NULLA CAMBIA PER UN GIOCATORE CHE PRENDE UNA PALLA VIVA DA FERMO CON ENTRAMBI I PIEDI A CONTATTO CON IL TERRENO DI GIOCO



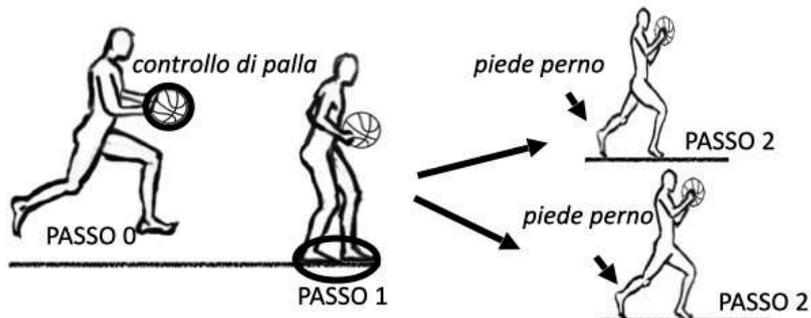
NULLA CAMBIA PER UN GIOCATORE CHE PRENDE UNA PALLA VIVA CON ENTRAMBI I PIEDI SOLLEVATI DAL TERRENO DI GIOCO

SE UN GIOCATORE ATTERRA SU UN SOLO PIEDE PUÒ USARE SOLO QUEL PIEDE COME PERNO



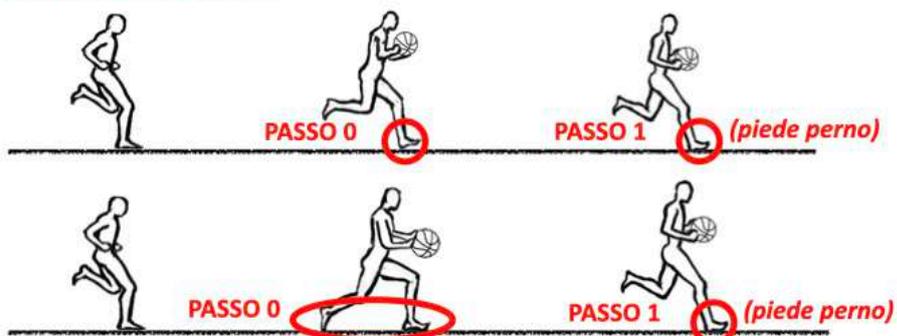
NULLA CAMBIA PER UN GIOCATORE CHE PRENDE UNA PALLA VIVA CON ENTRAMBI I PIEDI SOLLEVATI DAL TERRENO DI GIOCO

SE IL GIOCATORE HA I PIEDI IN ARIA ED ATTERRA SUL TERRENO DI GIOCO CON ENTRAMBI SIMULTANEAMENTE, NEL MOMENTO IN CUI UN PIEDE VIENE SOLLEVATO DA TERRA L'ALTRO DIVENTA PERNO



LA FILOSOFIA DELLA MODIFICA E' STATA QUELLA DI AVERE UNA REGOLA COMUNE IN TUTTO IL MONDO CHE MEGLIO RISPETTI QUANTO ACCADE SUL CAMPO DI GIOCO

MENTRE UN GIOCATORE SI MUOVE E HA UN PIEDE A CONTATTO CON IL TERRENO DI GIOCO, NEL MOMENTO IN CUI PRENDE LA PALLA O TERMINA UN PALLEGGIO IL(I) PIEDE(I) CHE TOCCA(NO) IL TERRENO SUCCESSIVAMENTE È(SONO) CHIAMATO(I) "PASSO 1" E DIVENTA(NO) IL PIEDE PERNO



LA REGOLA CAMBIA PER UN GIOCATORE CHE PRENDE UNA PALLA VIVA MENTRE STA AVANZANDO O COMPLETANDO UN PALLEGGIO (DINAMICO)

PUÒ FARE DUE PASSI PER ARRESTARSI, PASSARE O TIRARE A CANESTRO



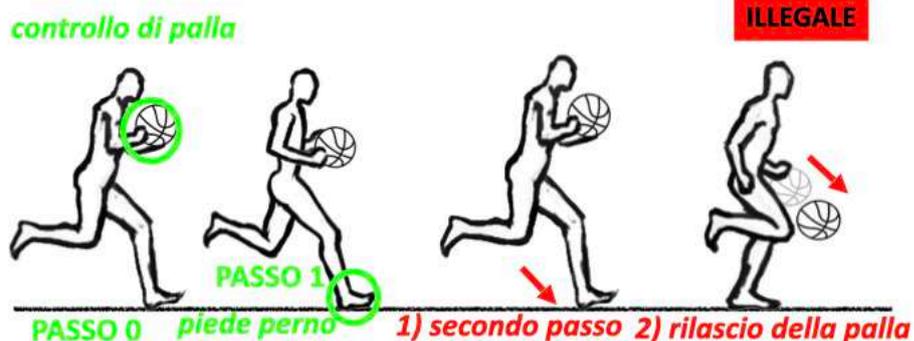
LA REGOLA CAMBIA PER UN GIOCATORE CHE PRENDE UNA PALLA VIVA MENTRE STA AVANZANDO O COMPLETANDO UN PALLEGGIO

RICEVENDO LA PALLA IL GIOCATORE PUÒ LASCIARLA PER INIZIARE UN PALLEGGIO PRIMA DEL SUO SECONDO PASSO



LA REGOLA CAMBIA PER UN GIOCATORE CHE PRENDE UNA PALLA VIVA MENTRE STA AVANZANDO O COMPLETANDO UN PALLEGGIO

RICEVENDO LA PALLA IL GIOCATORE PUÒ LASCIARLA PER INIZIARE UN PALLEGGIO PRIMA DEL SUO SECONDO PASSO



LA REGOLA CAMBIA PER UN GIOCATORE CHE PRENDE UNA PALLA VIVA MENTRE STA AVANZANDO O COMPLETANDO UN PALLEGGIO

IL PRIMO PASSO SI VERIFICA QUANDO UNO O ENTRAMBI I PIEDI TOCCANO IL TERRENO DI GIOCO DOPO AVER OTTENUTO IL CONTROLLO DELLA PALLA



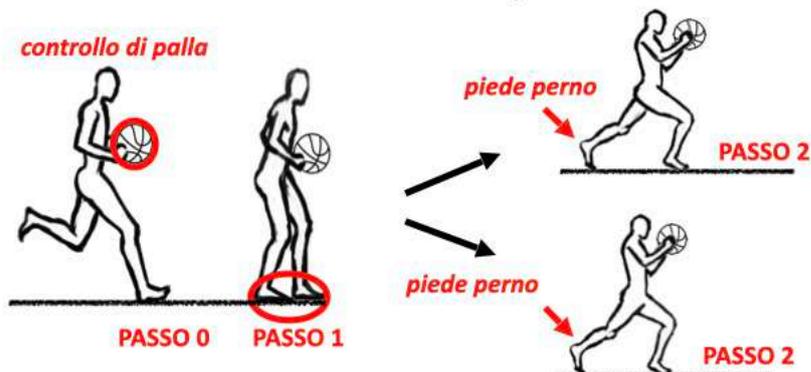
LA REGOLA CAMBIA PER UN GIOCATORE CHE PRENDE UNA PALLA VIVA MENTRE STA AVANZANDO O COMPLETANDO UN PALLEGGIO

IL SECONDO PASSO SI VERIFICA DOPO IL PRIMO QUANDO L'ALTRO PIEDE O ENTRAMBI I PIEDI TOCCANO IL TERRENO DI GIOCO SIMULTANEAMENTE



LA REGOLA CAMBIA PER UN GIOCATORE CHE PRENDE UNA PALLA VIVA MENTRE STA AVANZANDO O COMPLETANDO UN PALLEGGIO

SE UN GIOCATORE CHE SI ARRESTA SUL PRIMO PASSO HA ENTRAMBI I PIEDI A CONTATTO CON IL TERRENO DI GIOCO, PUÒ SCEGLIERE IL PERNO



LA REGOLA CAMBIA PER UN GIOCATORE CHE PRENDE UNA PALLA VIVA MENTRE STA AVANZANDO O COMPLETANDO UN PALLEGGIO

SE POI SALTA CON ENTRAMBI I PIEDI NESSUN PIEDE PUÒ RITORNARE A CONTATTO CON IL TERRENO DI GIOCO PRIMA CHE LA PALLA SIA STATA RILASCIATA DALLA(E) MANO(I)



LA REGOLA CAMBIA PER UN GIOCATORE CHE PRENDE UNA PALLA VIVA MENTRE STA AVANZANDO O COMPLETANDO UN PALLEGGIO

SE UN GIOCATORE SALTA SU UN PIEDE NEL SUO PRIMO PASSO PUÒ ATTERRARE CON ENTRAMBI I PIEDI SIMULTANEAMENTE PER IL SECONDO PASSO. IN QUESTO CASO NESSUNO DEI DUE PIEDI PUÒ ESSERE USATO COME PERNO. SUCCESSIVAMENTE SE UNO O ENTRAMBI I PIEDI LASCIANO IL TERRENO DI GIOCO NESSUN PIEDE PUÒ RITORNARVI PRIMA CHE LA PALLA SIA STATA RILASCIATA DALLA(E) MANO(I)



LA REGOLA CAMBIA PER UN GIOCATORE CHE PRENDE UNA PALLA VIVA MENTRE STA AVANZANDO O COMPLETANDO UN PALLEGGIO

UN GIOCATORE NON PUÒ TOCCARE IL TERRENO DI GIOCO CONSECUTIVAMENTE CON LO STESSO PIEDE O ENTRAMBI I PIEDI DOPO AVER COMPLETATO UN PALLEGGIO O AVER OTTENUTO IL CONTROLLO DI PALLA



1 vs 1 Fronte e spalle a Canestro

Fallo: concetti generali

Definizione: Un Fallo è un'infrazione alle regole che consiste in un contatto personale illegale con un avversario e/o in un comportamento antisportivo.

Se un contatto non procura vantaggio a chi lo provoca deve essere valutato come contatto accidentale causato dalla dinamica di gioco.

Situazioni "no Brain" sono delle eccezioni che devono essere sempre e subito sanzionate.

Esempio: contatti che mettono a repentaglio l'incolumità o scelte tecniche evidenti che limitano la libertà (due mani addosso).

Principi Generali

- Principio del cilindro
- Principio della verticalità
- Posizione legale di difesa
- Marcatura di un giocatore che controlla la palla
- Marcatura di un giocatore che non controlla la palla
- Giocatore in aria
- Toccare un avversario con le mani o il braccio
- Gioco del post
- Marcatura illegale da dietro

Principio del cilindro

Ogni giocatore occupa uno spazio sul terreno di gioco.

Questo spazio è definito dal **principio del cilindro**.



Le **dimensioni**, come pure la distanza tra i suoi piedi, devono variare in base all'altezza ed alla taglia del giocatore.

Esso include **lo spazio sopra il giocatore** ed è limitato dai confini del cilindro del giocatore difensore o del giocatore attaccante, senza la palla, che sono:



i palmi delle mani, davanti
i glutei, dietro
i margini esterni delle braccia e delle gambe, lateralmente

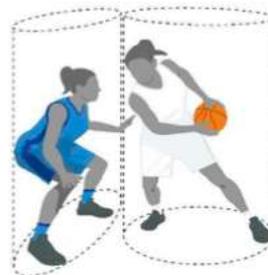
Mani e braccia possono essere estese davanti al busto non oltre la posizione dei piedi e delle ginocchia, con le braccia piegate all'altezza dei gomiti, in modo che gli avambracci e le mani sono sollevati nella posizione legale di difesa.

I confini del giocatore attaccante con palla sono:

- Davanti: I piedi le ginocchia le braccia piegate, trattenendo la palla sopra i fianchi.
- Dietro: i glutei
- Lateralmente: I margini esterni dei gomiti e delle gambe.

All'attaccante con palla deve essere sempre concesso abbastanza spazio all'interno del proprio cilindro per una normale giocata di pallacanestro, che include iniziare un palleggio, girare sul piede perno, tirare e passare.

Il giocatore attaccante non può allargare le gambe o le braccia fuori dal proprio cilindro e causare un contatto illegale con il giocatore difensore al fine di ottenere uno spazio più ampio.



Principio della verticalità:

Ogni giocatore ha il diritto di occupare qualunque posizione (cilindro) sul terreno di gioco che non sia stata occupata da un avversario.

Questo principio protegge lo spazio che il giocatore occupa sul terreno di gioco e lo spazio su di esso quando salta verticalmente.

Se un giocatore lascia la propria posizione verticale (cilindro) e si verifica un contatto con un avversario che aveva già stabilito il proprio cilindro, il giocatore che ha lasciato il proprio cilindro è responsabile del contatto.

Il giocatore difensore non deve essere penalizzato se salta verticalmente (all'interno del proprio cilindro) se estende le mani o le braccia verso l'alto (sempre all'interno del proprio cilindro)

L'attaccante sia a contatto con il terreno di gioco sia in aria non deve causare un contatto con il giocatore difensore che è in una posizione legale di difesa.

Usando le braccia per crearsi maggior spazio (pushing off)

Allargando le gambe o le braccia per causare un contatto durante o immediatamente dopo un tiro a canestro su azione.

Posizione legale di difesa

Un difensore stabilisce una posizione **iniziale** legale di difesa quando:

- **Fronteggia il suo avversario,**
- **Ha entrambi i piedi a contatto con il terreno di gioco**

La posizione legale di difesa si estende verticalmente sopra il giocatore (cilindro), dal terreno di gioco fino al soffitto.

Può sollevare le braccia e le mani sopra la testa o saltare verticalmente, ma deve mantenerle in posizione verticale all'interno del cilindro immaginario.



**Non si difende
da fermi!
Muoversi
non è sinonimo di fallo!**

Principi di difesa

Ciascun giocatore può acquisire una nuova posizione sul terreno di gioco, sempre che non sia già occupata da un altro giocatore o che il percorso per raggiungerla non sia già occupato.

Concetti di spazio e tempo

Difesa su un giocatore in controllo di palla

Difesa su un giocatore non in controllo di palla

Nel

Difesa su un giocatore con la palla

Nel marcare un giocatore che controlla la palla (trattenendola o palleggiandola), **non devono essere applicati gli elementi di tempo e di distanza.**

No ai concetti di spazio e tempo

Il giocatore con la palla **deve aspettarsi di essere marcato** e deve essere pronto fermarsi e/o cambiare direzione ogni qualvolta un avversario stabilisce una **posizione iniziale legale di difesa di fronte a lui**, anche se questo avviene in una frazione di secondo e senza causare il contatto.

Una volta stabilita la posizione legale di difesa, il suo movimento legale per mantenerla deve essere in anticipo sulla direttrice dell'attacco e deve essere **laterale o indietro/laterale, mai in avanti.**

Nel giudicare una situazione di sfondamento/ bloccaggio che coinvolge un giocatore con la palla, un arbitro deve seguire i seguenti principi:

- Il difensore deve stabilire una posizione iniziale legale di difesa, fronteggiando il giocatore con la palla e avendo entrambi i piedi a contatto con il terreno di gioco.
- Il difensore può rimanere fermo, saltare verticalmente, muoversi lateralmente o all'indietro, al fine di poter mantenere la posizione legale iniziale di difesa.

- Il difensore nel muoversi per mantenere la posizione iniziale di difesa, può sollevare dal terreno di gioco uno o entrambi i piedi per un istante, purchè il movimento sia laterale o all'indietro, ma non verso il giocatore con palla.
- Se il contatto si verifica sul tronco, si considera che il giocatore difensore abbia raggiunto il punto di contatto per primo.
- Il giocatore difensore, dopo aver stabilito una posizione legale di difesa può girarsi all'interno del proprio cilindro per evitare infortuni.
- In una delle qualsiasi situazioni qui sopra il contatto deve essere considerato dal giocatore con palla

Difesa su un giocatore senza palla

Un giocatore che non controlla la palla ha diritto a muoversi liberamente sul terreno di gioco e occupare una qualunque posizione che non sia già occupata.

Devono considerarsi i concetti di spazio e tempo

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

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

Giocatore in aria

Un giocatore che salta da un punto del terreno di gioco ha diritto di ricadere nuovamente nello stesso punto.

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

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

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

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

Uso delle mani

Toccare un avversario con la(e) mano(i) non è, di per sé, necessariamente un fallo.

Gli arbitri devono decidere se il giocatore che ha causato il contatto ha ottenuto un **vantaggio**. Se il contatto provocato da un giocatore **limita in qualunque modo** la libertà di movimento di un avversario, questo contatto è un fallo.

L'uso illegale della mano(i) o del braccio(a) esteso(e) si verifica quando il difensore è in posizione di difesa e la sua mano(i) o braccio(a) sono posizionati e rimangono a **contatto con un avversario** con o senza la palla per impedirgli di avanzare.

Toccare ripetutamente o "colpire" un avversario, con o senza la palla, è un fallo perché può portare a un gioco sporco.

Uso delle mani

Un **attaccante con la palla**, commette un fallo se:

- aggancia o avvolge con un braccio oppure con un gomito un giocatore difensore per ottenere un vantaggio.
- spinge un giocatore difensore per impedirgli di giocare o tentare di giocare la palla, oppure per creare maggior spazio per se stesso.
- usa l'avambraccio esteso o la mano, durante un palleggio, per impedire a un avversario di ottenere il controllo della palla.

Un giocatore **attaccante senza la palla**, commette un fallo se spinge per:

- **liberarsi al fine di prendere la palla.**
- **impedire al giocatore difensore di giocare o tentare di giocare la palla.**
- **creare maggior spazio per se stesso.**

Gioco del post

Il principio di verticalità (cilindro) si applica anche al gioco del post.

Nel gioco del post attaccante e difensore devono rispettare, reciprocamente, il principio di verticalità.

Attaccante o difensore, nel gioco di post, commette fallo se sposta il proprio avversario fuori posizione con un colpo di spalla o di anca, oppure se interferisce con la libertà di movimento del proprio avversario estendendo le braccia, le spalle, i fianchi, le gambe o altre parti del corpo.

Psicologia:

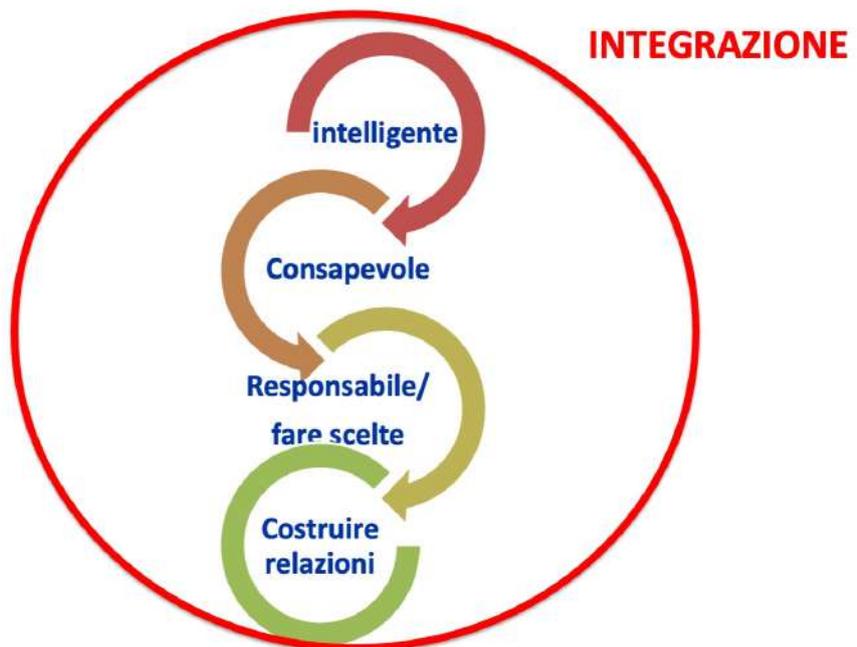
La pallacanestro integrata: il focus sul coach

Autoriflessione:

Valori che caratterizzano il mio lavoro in campo. Indicane 3

1. Quali sono i miei punti di forza in campo
2. Qual è la cosa più difficile da gestire in campo?
3. Cosa mi fa arrabbiare in campo?
4. Cosa mi preoccupa in campo?
5. Cosa mi rende contento in campo?
6. Cosa mi dispiace in campo?
7. Riesco ad accorgermi delle mie reazioni emotive?
8. Che cosa me ne faccio?

Esercitazione: proviamo a definire quali sono le competenze del coach:



Pallacanestro integrata, allenamento integrato...ma cosa vuol dire integrazione???

Integrazione è una formula ovvero un modo specifico di tenere insieme le parti che formano una totalità.

Un esempio di totalità?

- Squadra (e il gioco prodotto)
- Giocatori (parti)

- Il coach è la formula (ovvero è la persona che integra le parti in un modo specifico così da costruire un **tipo di gioco specifico**)
- Quando parliamo di **tipo di gioco specifico** a cosa ci riferiamo?

Equilibrio:

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

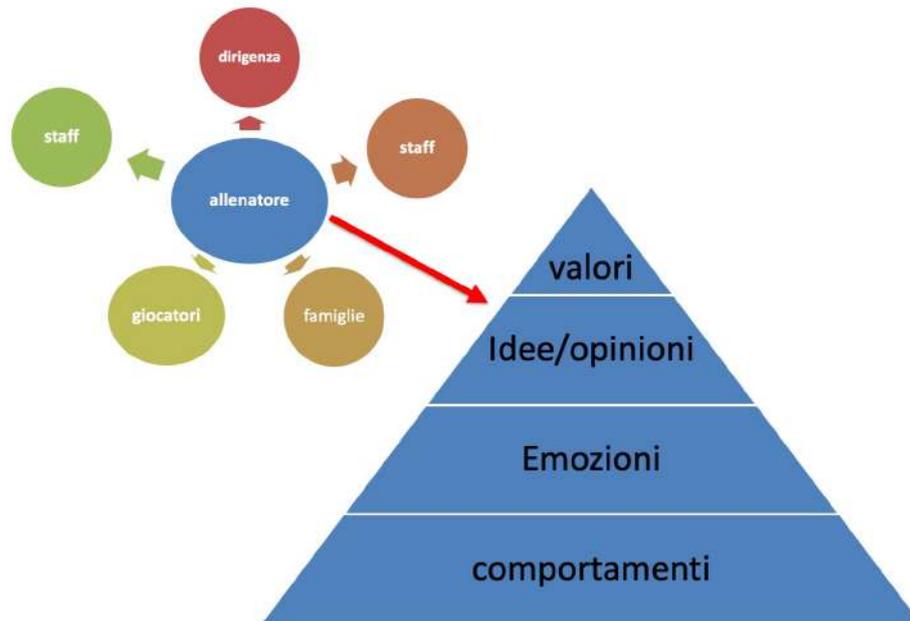
Qual è il modo specifico che caratterizza la formula dell'integrazione?

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

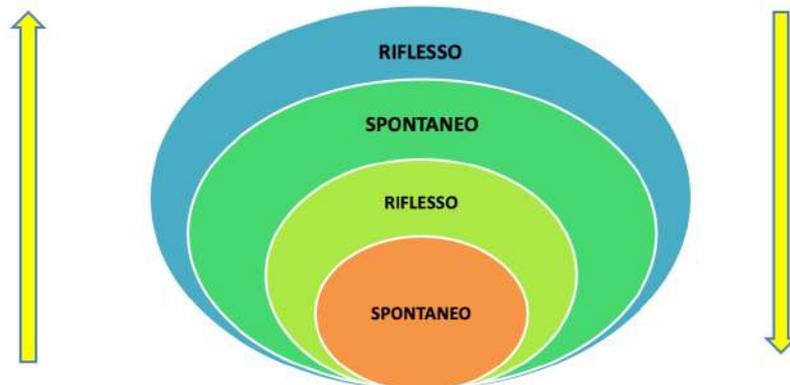
La COERENZA diventa l'indice di valutazione della vostra capacità di lavorare in modo integrato.

Quali sono le parti da integrare?





C'è **coerenza** tra ciò che penso e ciò che faccio?



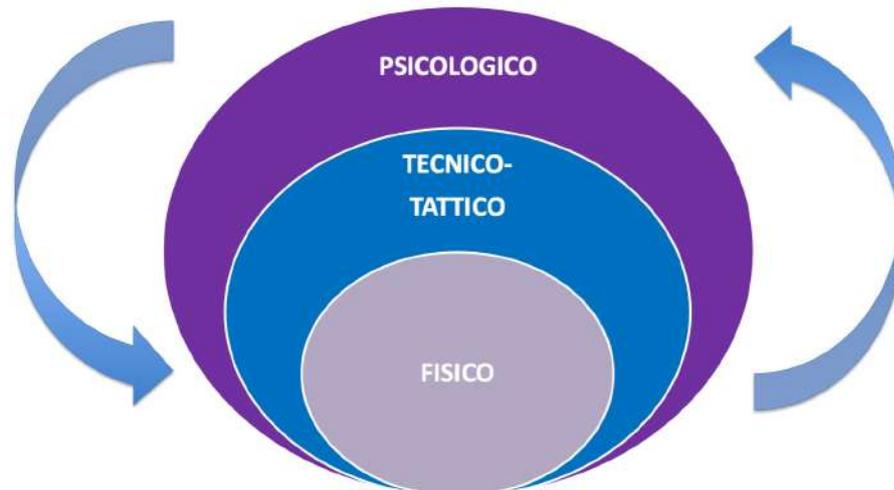
La distanza tra ciò che do per scontato e ciò di cui sono consapevole è indicatore del grado di coerenza e di affidabilità della mia prestazione in campo e nella vita.

Quindi...chi sono io e che ideale di allenatore ho in testa e che scarto c'è tra questi due livelli?

- Adulto competente: so cosa sto facendo
- Adulto coerente e fermo: le regole come delimitazione necessaria
 - Regola che opprime non fa crescere
 - Regola che tutela aiuta a pensare: la regola mi tutela e tu che la fai rispettare mi aiuti.

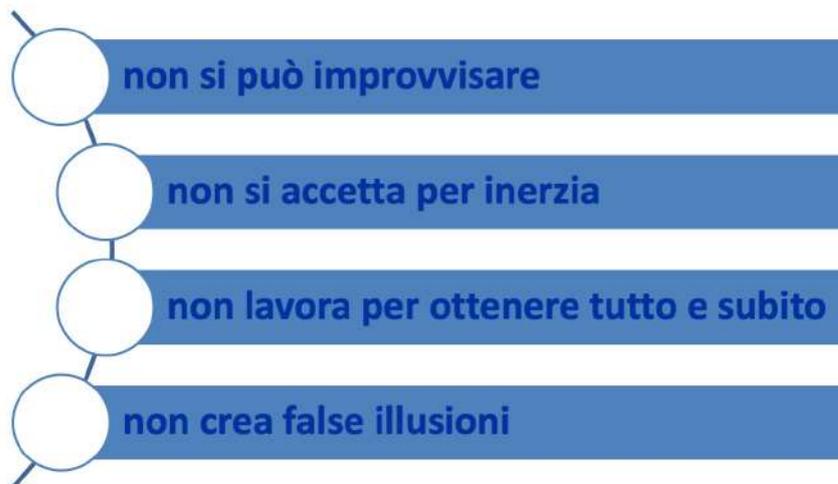
- Adulto che vuole il suo bene e quello delle persone che allena:
 - La paura davanti un ostacolo
 - La rabbia di non avercela fatta
 - La gioia di aver imparato
 - Il dispiacere di dovermi separare da ciò che è importante per me

Pallacanestro Integrata e Allenamento Integrato



- Nell' Allenamento ogni intervento su un livello, ad esempio quello fisico, deve avere una ricaduta coerente, prevedibile e controllabile a livello tecnico e a livello psicologico. Una sinfonia in cui l'equilibrio tra livelli permette la crescita su ognuno.
- Quanto credo in un modello di allenamento che preveda lo sforzo di integrare le parti? Quanto sono disposto a mettermi alla prova su questo?

Corollari :



Il basket diventa uno e centomila basket a seconda del modello di gioco che il coach utilizza. La pallacanestro integrata italiana è una tra le infinite pallacanestro del mondo. E' un modello tra i tanti, una filosofia di gioco tra le tante.

Costruita da uno o più allenatori.

T.Biccardi

Time out...

Come state?

- Quello di cui parliamo vi è chiaro?
- È semplice o complesso per voi?
- A cosa vi serve?
- **Valutare la coerenza con ciò che dichiariamo essere nostri valori.**
- Verificare come reagisco a ciò che non conosco, a ciò che è diverso da me e mi mette in discussione, ovvero **rompe il mio equilibrio.**
- Imparare a **riflettere** su ciò che facciamo **spontaneamente:** prevedere, controllare, **verificare** il vostro operato per **risolvere problemi**

- allenare ciò che si pretende in partita ma spesso non si cura in palestra durante la settimana: **la squadra che pensa come un unico giocatore, capace di risolvere problemi insieme.**

Il lavoro in staff.

Mi capitava di veder chiara una situazione, di fare una proposta e vederla cadere nel vuoto, anche quando piaceva. All'inizio subivo, poi ho capito che il buon vice deve scegliere bene il momento e la forma, oltre il cosa proporre. Quando parlare, quando tacere. Perché gli staff sono numerosi, le voci tante, insomma parlare di più non è che aiuti.

S. Scariolo

Applichiamo la formula dell'integrazione alle relazioni di staff...

Staff: proviamo a dare una definizione...

una squadra con regole ed equilibri che integrano competenze e stili relazionali specifici, al fine di collaborare con il capo allenatore per al crescita dei giocatori/squadra.

Cosa si guarda nel conoscere/valutare lo staff?



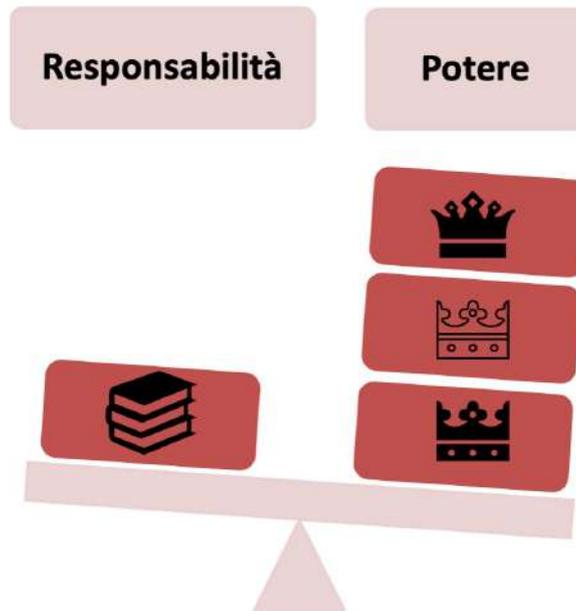
In che rapporto sono?

Cosa si guarda nel conoscere/valutare lo staff?

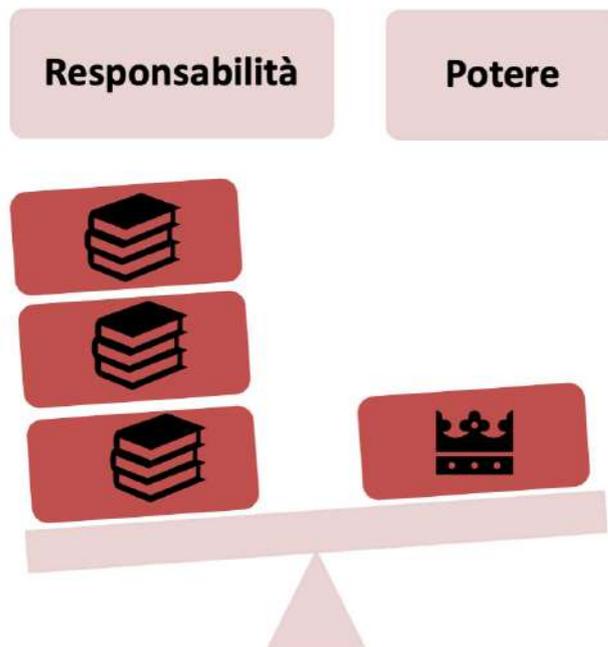


Cosa si guarda nel conoscere/valutare lo staff?





Potere senza Responsabilità = Anarchia



Responsabilità senza Potere = Fantoccio

Regola d'oro dell'allenatore: definirsi sui valori del lavoro in staff

- **Scegliere se essere in squadra o lavorare da solo.**
- Chiarezza e coerenza dell'atteggiamento scelto.

- Responsabilità di formare/far crescere le competenze, i poteri e le responsabilità del suo staff.
- Definirsi sull'idea di confronto: reale o fittizio? Saper stare in disequilibrio...

Un allenatore che non ha capacità di criticare la sua idea, le sue scelte, le sue opinioni, non sa mettersi in discussione

Un allenatore che non sa mettersi in discussione non può lavorare in staff.

Regola d'oro dell'assistente: definirsi sul suo atteggiamento in staff.

- **Scegliere se nascondersi dietro l'allenatore o collaborare per risolvere problemi.**

– **Posizione relazionale:**

- Bambino egocentrico: si lamenta se non ha ciò che si aspetta.
- Bambino che asseconda: si nasconde
- Genitore/adulto che si prende cura, per il livello in cui si trova, di dare il suo contributo alla riuscita del progetto.

La programmazione integrata: il livello relazionale

Ed inoltre, nonostante vi siano alcuni settori giovanili che lavorano benissimo, una gran parte di essi insegna "cose da grandi" invece che stare sulle cose basiche che fanno un giocatore.

A. Meneghin

5 pilastri per il miglioramento individuale.

1. Guardare i video e tirarne fuori esercizi che richiamino situazioni di partita.
2. Insegnare ad allenarsi a velocità-partita e con cambi di velocità.
3. Insegnare a usare il corpo.
4. **Insegnare a usare gli occhi.** Vedere il proprio avversario, un aiuto difensivo, i compagni.
5. **Focalizzarsi sulle debolezze del giocatore ma sapere che anche i punti di forza possono essere migliorati.**

B. Bayno.

Livello 1: chi sono le persone che alleno e con cui mi relaziono?

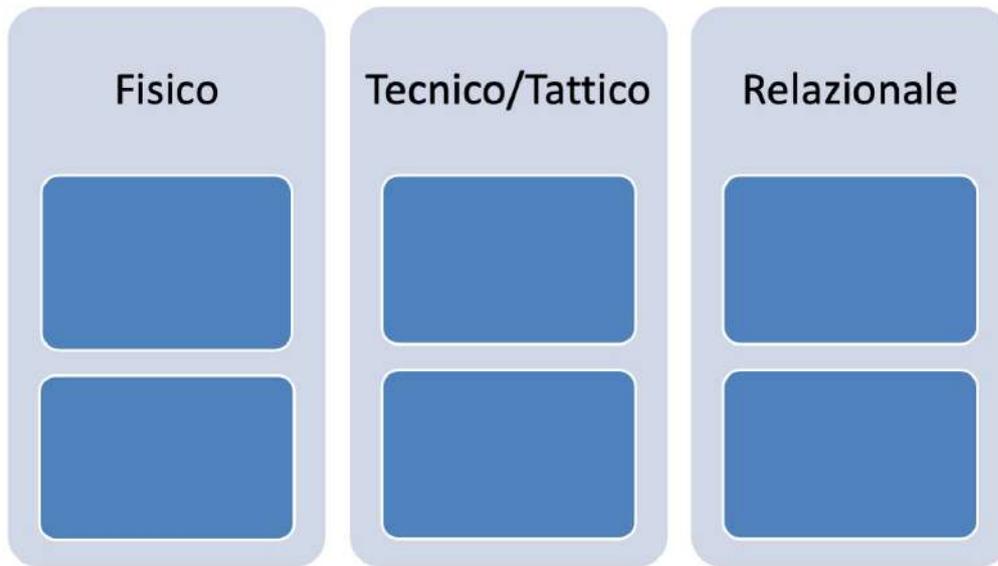


PERICOLO DI NON ESSERE CONSAPEVOLI...

- Non conoscere chi si sta allenando
- Pretendere ciò che non si può ricevere
- Non far crescere
- Non avere risultati

Non allenare!!!!!!

Esercitazione 1: quali dati raccogliamo per farci un'idea del giocatore a livello individuale?



Esempio 1:

- **Competenze tecniche: fondamentali e loro uso.**
- **Tattica:**
 - **Capacità di fare scelte sulla base delle letture**
 - **Cosa vede, cosa no**
 - **Capacità decisionale: vedo /non vedo. Decido o no? Mi nascondo?**
 - **Capacità di usare in modo creativo la tecnica in base alle letture.**
- **Livello di stress: rottura di equilibrio**
- **Risorse per ritornare all'equilibrio.**

Ma è solo tattica????
- **Affermazione di sé: spazio e tempo adatto...**
- **Consapevolezza delle proprie risorse**
- **Fiducia in esse**
- **Consapevolezza di dove non riesco ad essere efficace e perché...**
- **AUTOVALUTAZIONE....autoefficacia...**
- ***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.***

L. Molin



Autonomia: avere un'idea, fare scelte in base a quella idea e assumersene la responsabilità, in nome del bene della squadra. **Saper gestire l'imprevisto!**

Collaborazione: capacità di condividere un'idea, renderla prioritaria rispetto al tornaconto personale e lavorare per portarla avanti, ognuno per la propria parte.



Come i pensieri, le fantasie, le emozioni e le sensazioni corporee agiscono e condizionano il gesto tecnico e le letture.

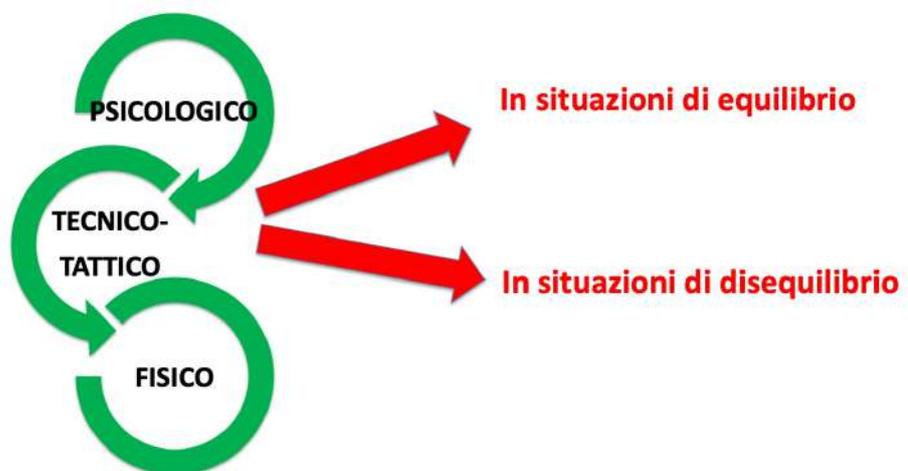
Dove si rompe il loro equilibrio e livello di consapevolezza.



Chi/cosa salvo nelle difficoltà= di chi mi prendo cura e come.
Chi è affidabile e a che livello? **Responsabilità – Affidabilità**



Regola d'oro



Quali problemi mi risolvo con questa osservazione?

1. Avere un'idea chiara della mia squadra
2. Identificarne i punti di forza e fragilità
3. Poter fare interventi mirati
4. Fare previsioni sulle evoluzioni del progetto individuale e di squadra
5. Controllare e correggere a livello individuale e di squadra
6. Fare emergere problemi FTR
7. Avere FATTI concreti su cui ragionare con i giocatori

M. Fioretti

Programmazione integrata ovvero coerente e aderente ai giocatori/squadra e realistica rispetto agli obiettivi

Cosa tener conto.. in breve...

- Valori
- Capacità di ragionare su ciò che osservo
- Cogliere le contraddizioni e lavorarci
- Modalità stabili spontanee di relazione con...
- Emozione stabile.
- Scarto tra ciò che dico e ciò che faccio
- Capacità di usare ciò che succede...
- Mettermi in crisi...

Il traguardo

- Evoluzione e crescita psicofisica e tecnica del giocatore: sano, consapevole e competente.
- Permettere, a chi lavora sodo per arrivarci, l'accesso al livello senior.

Quali competenze in uscita deve avere il giocatore?

Scrivetene 3 per voi principali.

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



Altrettanto impressionante è vedere come anche le superstar accettino di fare il lavoro sporco: lì sta la differenza tra chi va in fondo e chi no”

A. Meneghin

Pallacanestro integrata: significati pieni e parole vuote.

Giocare insieme è il risultato della capacità del coach di allenare ad osservare e pensare insieme.

Esercitazione!

Palleggio (scelta di...)

- Essere pericolosi
- Palleggio aggressivo e/o non difensivo
- Decidere lo spazio da cui attaccare
- Decidere il tipo di concretizzazione.
- Uso consapevole delle proprie emozioni
- Gestione paura
- Gestione della rabbia
- Consapevolezza dei propri mezzi/competenze
- Riuscire/sbagliare
- FIDUCIA nelle proprie competenze.
- Passaggio (scelta di...)

Io

Chi sono

A chi

Posizionato meglio

Di chi mi fido di più

Dove

Quando

Come

- La palla misura la qualità della relazione tra i giocatori.
- Ho qualcosa di importante
- Ti affido qualcosa di importante
- Consapevolezza e FIDUCIA in me/te e in ciò che so/sai fare
- Nel TEMPO ADATTO a...
 - Rispetto ad un obiettivo di squadra
 - Più veloce possibile
- Nel modo meno rischioso e più UTILE A...
- Tiro (scelta di...)
- Concretizzare il vantaggio
- Uso consapevole delle proprie emozioni/sensazioni
 - Gestione paura
 - Gestione della rabbia
 - Eccitazione/piacere

- Consapevolezza dei propri pre-giudizi
 - Riuscire/sbagliare
 - FIDUCIA nelle proprie competenze
- Accettare lo sbaglio/errore

Precisazione 1: le emozioni

Ci dicono cosa per noi è ritenuto utile o pericoloso per la sopravvivenza.



Precisazione 2: KAIROS tempo adatto

Tecnico: tempo – ritmo- timing.

Tempo attacco, difesa, passaggio, palleggio, posizionamento.

Relazionale: tempo utile a...

es: passaggio è collaborazione ma può non esserlo, diventare egoismo o irresponsabilità.

Adatto a cosa???

- Obiettivo
- Responsabilità
- Automatismo + o –
- Affrontare i propri limiti.
- Precisazione 3: Fiducia
- Atteggiamento, verso altri o verso se stessi, che risulta da una valutazione di fatti, circostanze, relazioni, per cui si confida nelle altrui o proprie possibilità, e che generalmente produce un sentimento di sicurezza e tranquillità.
- Chi sei per me e chi sono per te?
Come si allena la fiducia?
- Situazioni di rottura di equilibrio
- Consapevolezza delle proprie e altrui risorse
- Consapevolezza dei propri ed altrui limiti
- Grado di sforzo e sacrificio per il bene del gruppo

- Assunzione di responsabilità delle proprie scelte
 - Chiarezza, coerenza ed onestà.
 - Domande utili a capire e far capire...
 - Cosa mi succede?
 - Come reagisco?
 - Quando mi succede?
 - Cosa faccio per...
 - Cosa SALVO, per chi/cosa mi SACRIFICO?
 - Cosa succede all'altro?
 - Come reagisce l'altro?
 - Quando gli accade di..?
 - Cosa fa per...
 - Cosa SALVA per chi/cosa si SACRIFICA?
- Riassumendo...
- Leggere.
 - Saper occupare spazi e mantenerli – consapevolezza delle risorse fisiche, tecniche e relazionali mie e dei miei compagni-
SU COSA POSSO PUNTARE.
 - Saperlo fare nel tempo giusto: MENTRE.
 - Capacità Propriocettiva: emozioni, pensieri, immagini, sensazioni fisiche che possono portare ad fare scelte non utili.
 - Assumersi la RESPONSABILITÀ delle scelte, dell'errore e/o della buona riuscita dell'azione.

Tutto questo si allena in modo coerente e costante, integrandolo al livello fisico e tecnico/tattico

Ricordatevi di guardare le stelle e non i vostri piedi...

Per quanto difficile possa essere la vita, c'è sempre qualcosa che è possibile fare, e in cui si può riuscire. »

Stephen William Hawking

Metodologia:

Metodologie e strategie dell'insegnamento sportivo

Area molto interdisciplinare con contributi multipli:

- Psicologia
- Scienze della formazione (discipline didattiche)
- Sociologia

Ma è anche contigua a:

- Teoria dell'allenamento
- Discipline biologiche (neuroscienze)

Campo d'azione complesso...

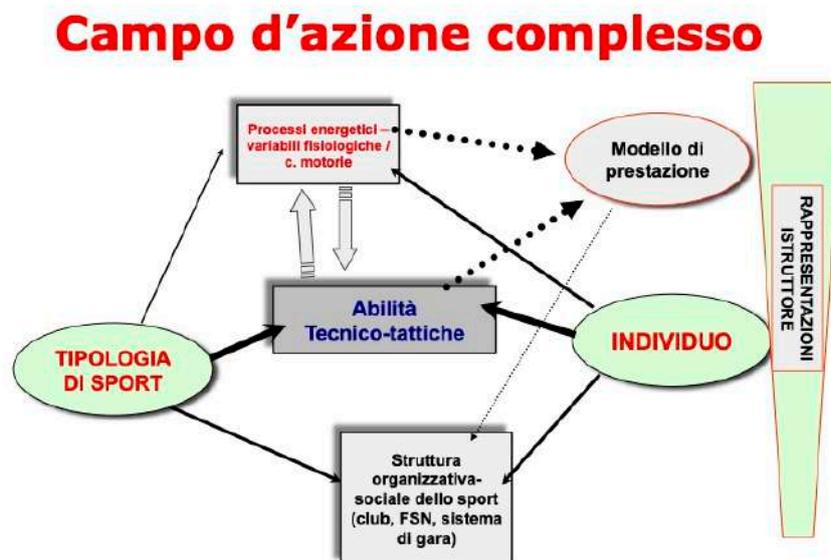
Tipologia di Sport

Ma al tempo stesso semplice

Apprendere è una caratteristica fondamentale dell'uomo

Modello di prestazione

INDIVIDUO



Ma al tempo stesso semplice

- Apprendere è una caratteristica fondamentale dell'uomo
- Ogni individuo ha caratteristiche fisiologiche e psicologiche che lo "predispongono" ad apprendere
- Imitazione, prove ed errori, adattamento
- Al tempo stesso l'apprendimento è un prodotto sociale – uomo animale culturale



Imitazione – capacità di rappresentarsi visivamente e a livello propriocettivo informazioni. Evidente già nel neonato e quindi innata [Meltzoff and Moore 1977]

I compiti e le responsabilità professionali dell'allenatore

- Facilitazione l'apprendimento tecnico-tattico (obiettivo di servizio)
- Assicurare l'integrità fisica e la sicurezza degli allievi
- Gestire e controllare i carichi nella preparazione (eventualmente in accordo con il Preparatore Fisico)
- Sviluppare e riequilibrare le caratteristiche motorie
- Sviluppare un interesse a lungo termine per lo sport della pallacanestro
- Sviluppare una documentazione sulle attività condotte
- Organizzare le attività in modo efficace e adeguato ai tempi e al contesto operativo

Le competenze necessarie

- **Competenze tecniche**
- **Competenze psicologiche generali**
- **Competenze didattiche specifiche**
- **Competenze gestionali- organizzative**

Il saper fare didattico dell'istruttore

Saper comunicare

- Entrare in relazione con gli allievi e comunicare efficacemente con loro, fornendo le istruzioni e le indicazioni più opportune

Saper motivare

- Sapere motivare gli allievi ad impegnarsi costantemente in allenamento per raggiungere i diversi obiettivi

Saper programmare

- Sapere selezionare gli obiettivi dell'allenamento e costruire situazioni didattiche capaci di favorire effettivamente l'apprendimento

Saper osservare

- Sapere analizzare il comportamento motorio degli allievi evitando un'eccessiva influenza di fattori soggettivi, abitudini e distorsioni

Saper valutare

- Sapere verificare e valutare l'efficacia dell'insegnamento e produrre una documentazione dell'attività svolta e dei cambiamenti realizzati

LE MOTIVAZIONI NELLO SPORT

- Motivazione per iniziare uno sport
- Motivazione per continuare uno sport

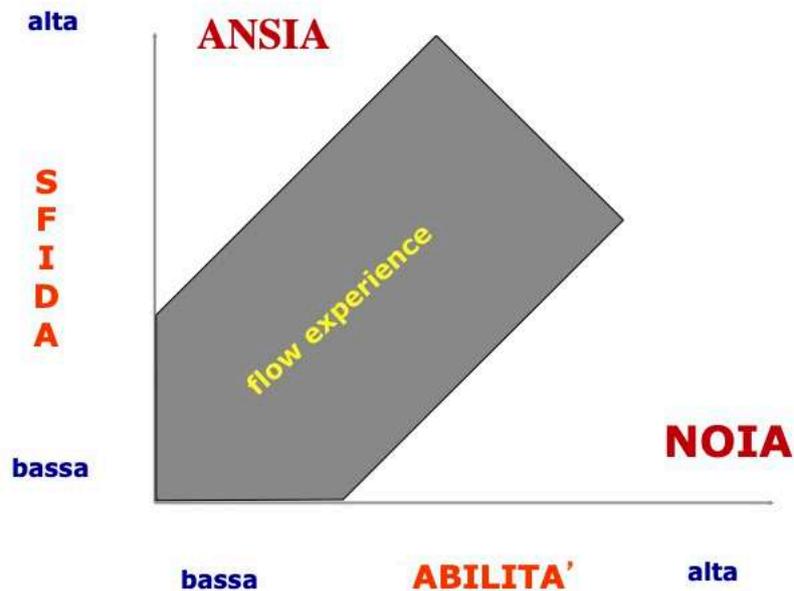
Motivazioni esterne:

BISOGNI DA SODDISFARE ATTRAVERSO LA PRATICA SPORTIVA

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

(Martens, 1987)

DIVERTIMENTO



MODELLO DEI PROCESSI DECISIONALI NELL'INSEGNAMENTO (M. Pieron)



Elementi Fondamentali

- Cosa insegno
- A chi insegno
- Dove insegno



Organizzazione del compito

- **Abilità discrete** 
- **Abilità seriali** 
- **Abilità continue** 

Livello di prevedibilità dell'ambiente

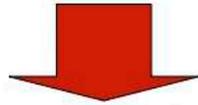


Importanza degli elementi cognitivi e/o motori



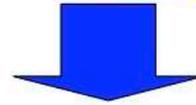
TECNICA, TATTICA E METODOLOGIA

Tecnica e Tattica



COSA
INSEGNARE

Metodologia



COME
INSEGNARE

**La conoscenza della tecnica e della tattica non
basta per avere una buona metodologia**

**Non ci può essere metodologia senza
conoscere la tecnica e la tattica**

**I destinatari:
gli allievi**

Somiglianti ma unici

- con differenze che influenzano l'insegnamento
- Motorie (Coordinative/condizionali)
- Tecniche specifiche
- Strutturali: antropometriche, posturali, etc.
- Affettive- emotive
- Motivazionali
- Cognitive
- Sociali

Un esempio reale di eterogeneità

Allievi maschi di 14 anni

Test 18m.

il migliore 3"18 il peggiore 4"22

Nel CMJ

Il migliore 46,3 Il peggiore 22,1

APPRENDIMENTO E CONTROLLO

- Che vuol dire apprendere?
- Ma cosa si apprende esattamente?
- Perché non tutti apprendono allo stesso modo?
- Fino a quando si può apprendere?

Apprendimento tecnico

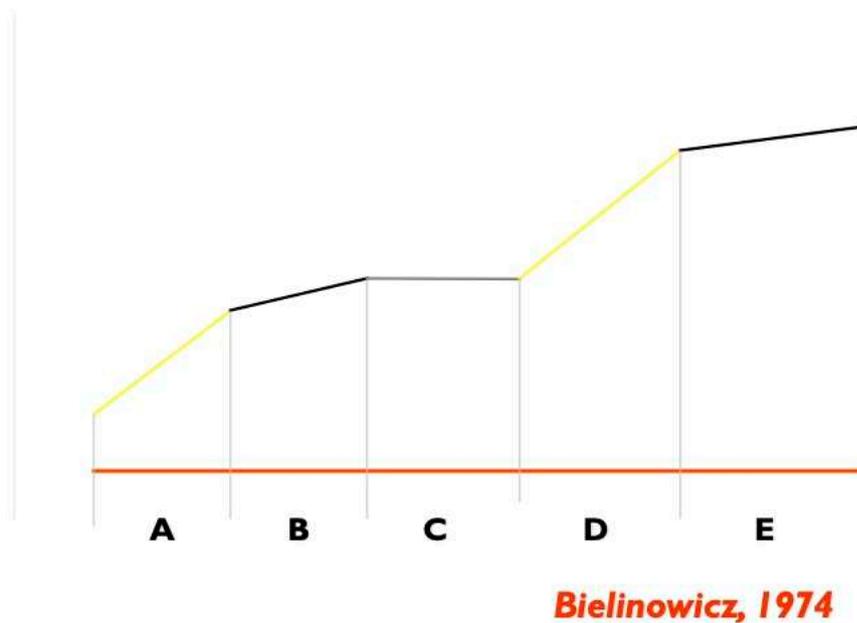
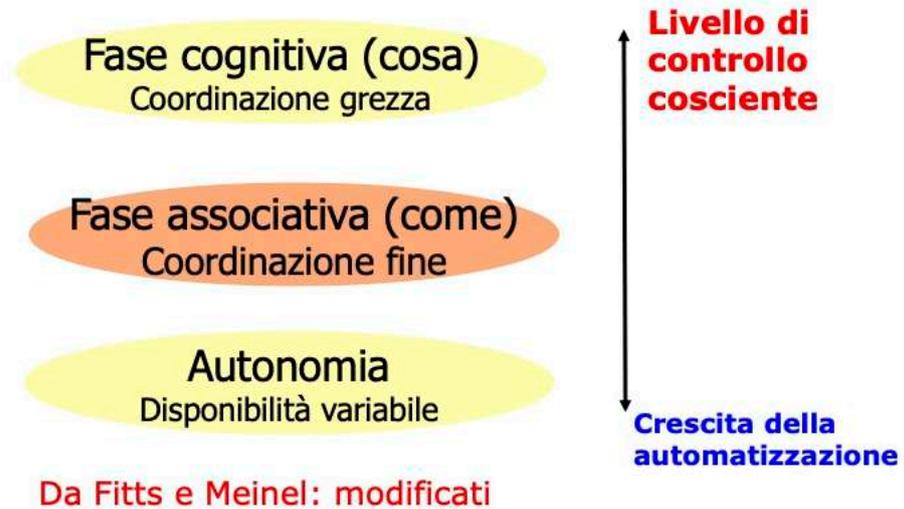
L'insieme dei processi associati con l'esercizio o l'esperienza che determinano cambiamenti relativamente permanenti nella capacità di prestazione in una certa abilità.

(Schmidt e Lee, 1999)

L'apprendimento è un processo:

- Personale non direttamente visibile; a volte immediato, altre su periodi lunghissimi

Il modello classico delle fasi dell'apprendimento di un'abilità



Video

Utilizzo del video come elemento formativo individuale e di squadra.

Il video nei settori giovanili

- Finali nazionali
 - Maggiori tornei nazionali e internazionali
 - Social Networks
- Quali sono gli elementi formativi di un giocatore?

- Fondamentali tecnici: cosa – come
- Istruzione Tattico-Strategia: come – quando
- Collaborazioni
- Capacità di (insegnare a) migliorare

Capacità di insegnare a migliorare proporzionata all'età

Il Giocatore

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

La squadra

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

Consapevolezza degli obiettivi

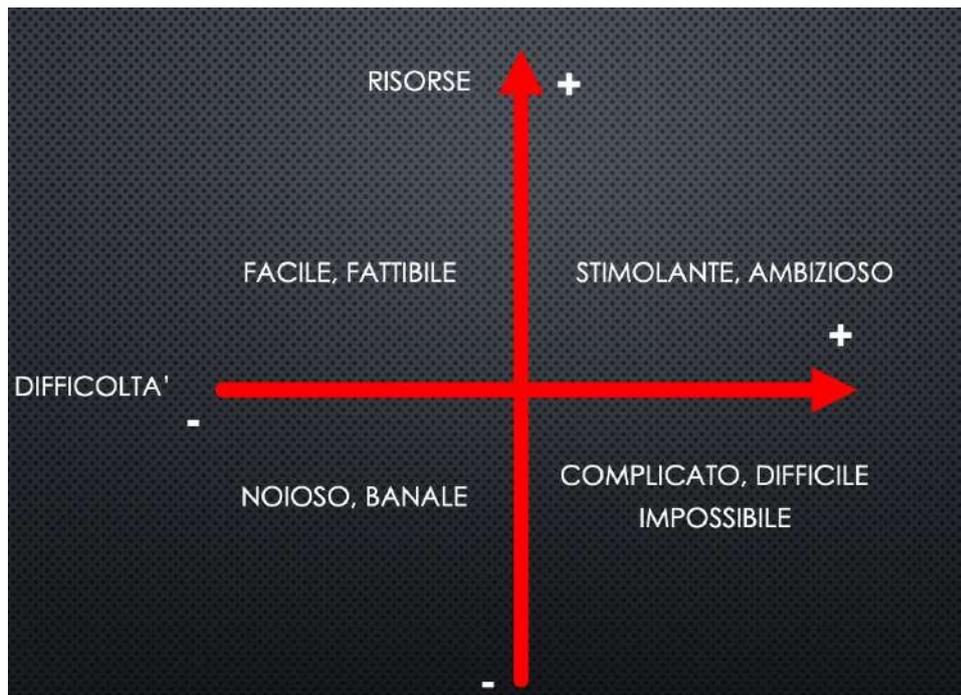
- **S**pecific
- **M**easurable
- **A**chievable
- **R**ealistic
- **T**ime-based

- Percezione e valutazione degli obiettivi – compiti:
- Differenza tra un tiro libero e ...un tiro libero

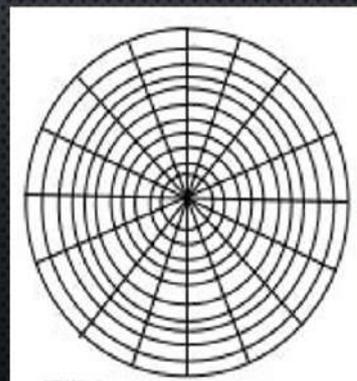


Percorso Formativo = Miglioramento

- Quando un giocatore inizia a migliorare?
- Fino a quando un giocatore migliora?
- Migliorare o consolidare un aspetto del gioco
- Cosa fa un giocatore appena entra in campo prima dell'allenamento?
- Insegnamo a costruire ai giocatori una routine individuale finalizzata.



• PROFILO DI PRESTAZIONE INDIVIDUALE



- Monitorare il percorso di apprendimento: Sappiamo dare dei feedback?

Analisi e Autoanalisi: Il video

- In ogni allenamento si guarda una dimostrazione
- Possibilità di un apprendimento a livelli maggiori di consapevolezza (spazio Tempo)
- Auto analisi come strumento di miglioramento
- Immagini di un allenamento individuale e di squadra

- Immagini di una partita o di uno scrimmage

Il video individuale

- Definizione di elementi tecnici: Esecuzione
- Definizione di elementi tecnico tattici: Lettura
- Definizione dell'impiego di tempo da dedicare al video
- Contesto del video: Allenamento/Partita (quando riprendere e quando mostrare)

Elementi Tecnici:

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

Elementi Tattici strategici:

- Principali letture in situazioni di P&R

Elementi condizionanti

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

Il video individuale: Partita

Aspetti di interesse

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

Il video di squadra: Autoanalisi

Definizione degli obiettivi dell'analisi

- Utilizzo e definizione dei fondamentali difensivi e offensivi
- Contesto di analisi: Primo giorno dopo la partita; condivisione dei punteggi

Corso Istruttore Giovanile 2022

Valutazione video squadra

Aggiornamento di Office: Per continuare a ricevere aggiornamenti della sicurezza, correzioni e miglioramenti, scegliere Controlla aggiornamenti.

Tagliafuori efficace che toglie l'attaccante dall'azione di rimbalzo offensivo (anche più di uno nella stessa azione). 1 per tagliafuori fatto; 2 per tagliafuori + rimbalzo difensivo.

GIOCATORE	MINUTI	ATTACCO							DIFESA							PUNTI/MINUTO		
		SPRINT	APERTURA	CORSIE	TAGLIO	PASSAGGIO 1vs1	BLOCCO	6.0FF	SPRINT	ACCOMPAGNAMENTO	INDIATIVA	PRESSIONE T/C	PRESSIONE 1vs1	LATO FORTE	LATO DEBOL			
		1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

LEGENDE:

- 17 SPINTA: Da rimbalzo difensivo, riconoscimento di spingere la transizione (per finire o per creare)
- 18 APERTURA: Timing del primo passaggio dopo aver catturato il rimbalzo difensivo (punto possibile sia al rimbalsista che al giocatore in apertura)
- 19 CORSIE: Corsa senza palla in campo aperto occupando la linea di passaggio migliore (anche centrale, se efficace)
- 20 TAGLIO: Gioco senza palla a metà campo; qualsiasi movimento che produca un vantaggio (anche più di uno nella stessa azione); sia tagli davanti che backdoor
- 21 PASSAGGIO: Passaggi che creano o che mantengono un vantaggio (anche più di uno nella stessa azione)
- 22 1vs1: Azioni di 1vs1 con palla che creano o che mantengono un vantaggio; non necessariamente che finiscano con un tiro (anche più di uno nella stessa azione)
- 23 BLOCCO: Tecnica e tattica: deve produrre un vantaggio e creare due linee di passaggio (bocciate e Microate). La presenza o meno di questa voce chiaramente dipende dalle categorie. (anche più di uno nella stessa azione)
- 24 R.Off: Intesa come tentativo significativo di andare a rimbalzo; non necessariamente come rimbalzo offensivo catturato (anche più di uno nella stessa azione). 1 per tentativo di rimbalzo; 2 per rimbalzo difensivo preso.
- 25
- 26 SPRINT: Sprint per rientro difensivo che abbia come risultato il recupero (totale o parziale) sulla palla. 1 punto se il contropiede viene effettuato lo stesso; 2 punti se viene interrotto (intercetto o palla rubata).
- 27 ACCOMPAGNAMENTO: Rientro offensivo con accompagnamento con / senza palla con un attaccante
- 28 INDIATIVA: Qualsiasi gesto difensivo "estemporaneo", e "a lettura positiva della situazione di gioco", o di aggressività a patto che sia contestualmente (freno, raddoppi, bluff, ecc.)
- 29 PRESSIONE T/C: 1vs1 efficace a tutto campo con il risultato di rallentare la palla (non necessariamente che produca un recupero; può avvenire anche se l'attaccante passa la palla. 1 punto per l'azione; 2 punti per il recupero)
- 30 PRESSIONE 1vs1: 1vs1 efficace a metà campo con il risultato di restare davanti alla palla (non necessariamente che produca un recupero; può avvenire anche se il difensore subisce canestro. 1 punto per l'azione; 2 punti per il recupero)
- 31 ANTICPO: Posizionamento efficace sul lato forte (anche più di uno nella stessa azione)
- 32 POSIZIONAMENTO: Posizionamento efficace sul lato debole (anche più di uno nella stessa azione). Può essere mantenuto anche nelle squadre piccole, a prescindere dal lavoro tattico svolto
- 33 AIUTO: Movimento corretto, in termini di tempo e spazio, dell'aiuto o della rotazione difensiva. Può essere mantenuto anche nelle squadre piccole, a prescindere dal lavoro tattico svolto
- 34 TGF: Tagliafuori efficace che toglie l'attaccante dall'azione di rimbalzo offensivo (anche più di uno nella stessa azione). 1 per tagliafuori fatto; 2 per tagliafuori + rimbalzo difensivo.
- 35
- 36
- 37

Generale Vuoto OLIMPIA SERIE A