



# **Corso Allenatore**

**Gubbio, 02/07/2023 – 15/07/2023**

## Indice

Staff	3
Corsisti	4
Programma e contenuti	8
Modulo 1: allenatore – giocatori - postulati	10
Modulo 2: il contropiede	20
Modulo 3: collaborazioni offensive	30
Modulo 4: collaborazioni difensive	44
Modulo 5: costruzione attacco alla difesa a uomo	56
Modulo 6: costruzione difesa a uomo	63
Modulo 7: costruzione difesa a zona a fronte dispari	69
Modulo 8: attacco alla difesa a zona	76
Modulo 9: difesa pressing uomo / zona	83
Modulo 10: attacco al pressing	90
Modulo 11: programmazione – preparazione e gestione partita	93
Preparazione fisica	98
Metodologia	111
Psicologia	126
Regolamento	145
Video	154

## Staff

### **Direttore**

Cappelli Claudio

### **Capo Istruttore**

Satolli Luigi

### **Assistenti**

Dima Massimo

Gandini Marco

Giovati Valeria

Rocca Roberto

### **Relatori**

Bizzozero

Bonacci

Mantovani

Santucci

Morina

Stefano

Tonia

Claudio

Tommaso

Carmelo

(Video)

(Psicologia)

(Metodologia)

(Prep. Fisica)

(Regolamento)

### **Rilevatore Appunti**

Villani Roberto

### **Medico**

Panfili Massimo



**Corsisti**

<b>Cognome</b>	<b>Nome</b>
Abete	Ciro
Aloisio	Alan
Anteri	Andrea
Banchelli	Edoardo
Barbato	Gianluca
Bartolini	Silvio
Biondo	Filippo
Bonessio	Daniele
Borelli	Matteo
Calamai	Alessandro
Carnicella	Felice
Carone	Claudio
Caselli	Clodio
Catrambone	Marco
Cavaliere	Claudio
Chiariello	Domenico
Ciccalotti	Sara
Consalvo	Giuseppe
Costantino	Giuseppe
De Florio	Alessandro
Di Giovanni	Matteo
Di Nardo	Matteo
Domanin	Sara
Doro	Andrea
Esposito	Mattia
Farina	Antonio
Fidani	Cristian
Foschi	Tommaso

<b>Cognome</b>	<b>Nome</b>
Gianfrancesco	Luca
Giorgianni	Gabriele
Gulotto	Marco
Liguori	Nicola
Locchi	Enrico Maria
Luisi	Giuseppe
Marallo	Andrea
Merciadri	Luca
Middleton	Larry Darnell
Minafra	Jacopo
Mozzachiodi	Michele
Palantrani	Giorgio
Papa	Alessandro
Perseu	Laura
Pinna	Giacomo
Piochi	Mario
Polidori	Carlo
Roncarolo	Alessandro
Rossi	Lorenzo
Sabattini	Giacomo
Sementilli	Dimitri
Sodini	Damiano
Spinelli	Valerio
Toccafondi	Sara
Tretta	Marco
Trovò	Alessio
Valerio	Lia Rebecca
Zanza	Francesco



## Gruppo A



## Gruppo B



## Gruppo C



## Gruppo D



## Programma del Corso

Dom 02/07/23	Lun 03/07/23	Mar 04/07/23	Mer 05/07/23	Gio 06/07/23	Ven 07/07/23	Sab 08/07/23
	8:30 – 10:30 Modulo 1	8:30 – 10:30 Tirocini	8:30 – 10:30 Tirocini	8:30 – 10:30 Prep. Fisica	8:30 – 10:30 Tirocini	8:30 – 10:30 Metodologia
	10:30 – 12:30 Tirocini	10:30 – 12:30 Tirocini	10:30 – 12:30 Tirocini	10:30 – 12:30 Tirocini	10:30 – 12:30 Tirocini	10:30 – 12:30 Tirocini
16:30 – 19:00 Arrivo	15:30 – 17:30 Tirocini	15:30 – 17:30 Tirocini	15:30 – 17:30 Modulo 4	15:30 – 17:30 Tirocini	15:30 – 17:30 Modulo 6	15:30 – 17:30 Modulo 7
21:30 – 22:30 Presentazione	17:30 – 19:30 Modulo 2	17:30 – 19:30 Modulo 3	17:30 – 19:30 Prep. Fisica	17:30 – 19:30 Modulo 5	17:30 – 19:30 Metodologia	17:30 – 19:30 Tirocini

Dom 09/07/23	Lun 10/07/23	Mar 11/07/23	Mer 12/07/23	Gio 13/07/23	Ven 14/07/23	Sab 15/07/23
RIPOSO	8:30 – 10:30 Tirocini	8:30 – 10:30 Psicologia	8:30 – 10:30 Tirocini	8:30 – 10:30 Tirocini	8:30 – 12:30	8:30 – 12:30
	10:30 – 12:30 Modulo 8	17:30 – 19:30 Tirocini	10:30 – 12:30 Regolamento	10:30 – 12:30 Video	<u>ESAMI</u>	<u>ESAMI</u>
	15:30 – 17:30 Tirocini	15:30 – 17:30 Modulo 9 - 10	15:30 – 17:30 Modulo 11	15:30 – 17:30 Video	15:30 – 19:30	
	17:30 – 19:30 Psicologia	17:30 – 19:30 Tirocini	17:30 – 19:30 Tirocini	RIPOSO	<u>ESAMI</u>	

## Contenuti

- **Modulo 1**
  - La figura ed il ruolo dell'allenatore e dell'Assistente
  - Modello di Giocatore e Ruoli
  - Pallacanestro Integrata – I postulati
- **Modulo 2: il Contropiede**
  - Ripasso 1° Ondata (apertura – conduzione – conclusione)
  - La 2° Ondata: primo e secondo rimorchio
  - Proposta Didattica: Marco Gandini
- **Modulo 3: Collaborazioni Offensive**
  - Ripasso collaborazioni semplici
  - Collaborazioni complesse: blocchi lontano dalla palla e sulla palla
  - Proposta Didattica: Marco Gandini
- **Modulo 4: Collaborazioni Difensive**
  - Ripasso collaborazioni semplici

- Collaborazioni blocchi lontano dalla palla singoli e multipli
- Collaborazioni blocchi sulla palla
- Proposta Didattica: Roberto Rocca
- **Modulo 5: Costruzione Attacco alla Difesa a Uomo**
  - PV da blocchi su giocatori senza palla e su giocatore con palla
  - MV con e senza blocchi
  - Proposta Didattica Giovanile: Luigi Satolli
  - Proposta Didattica Senior: Marco Gandini
- **Modulo 6: Costruzione Difesa a Uomo**
  - Aggressiva
  - Contenitiva
  - Proposta Didattica: Massimo Dima
- **Modulo 7: Costruzione Difesa a Zona 3-2**
  - Proposta Didattica: Massimo Dima
- **Modulo 8: Costruzione Attacco alla Difesa a Zona**
  - Proposta Didattica: Valeria Giovati
- **Modulo 9: Difesa Pressing**
  - A uomo: aggressiva / contenitiva
  - A zona: aggressiva / contenitiva
  - Proposta Didattica: Roberto Rocca
- **Modulo 10: Attacco al Pressing**
  - Proposta Didattica: Valeria Giovati
- **Modulo 11**
  - Programmazione annuale – settimanale (settore giovanili): Valeria Giovati
  - Programmazione annuale – settimanale (senior): Marco Gandini
  - Preparazione e gestione della partita: Marco Gandini
- **Preparazione Fisica: Santucci Tommaso**
- **Metodologia: Claudio Mantovani**
- **Psicologia: Bonacci Tonia**
- **Regolamento: Carmelo Morina**
- **Video: Stefano Bizzozero**

## Modulo 1

### **La figura ed il ruolo dell'Allenatore e dell'Assistente Modello di Giocatore e Ruoli Pallacanestro Integrata – I Postulati**

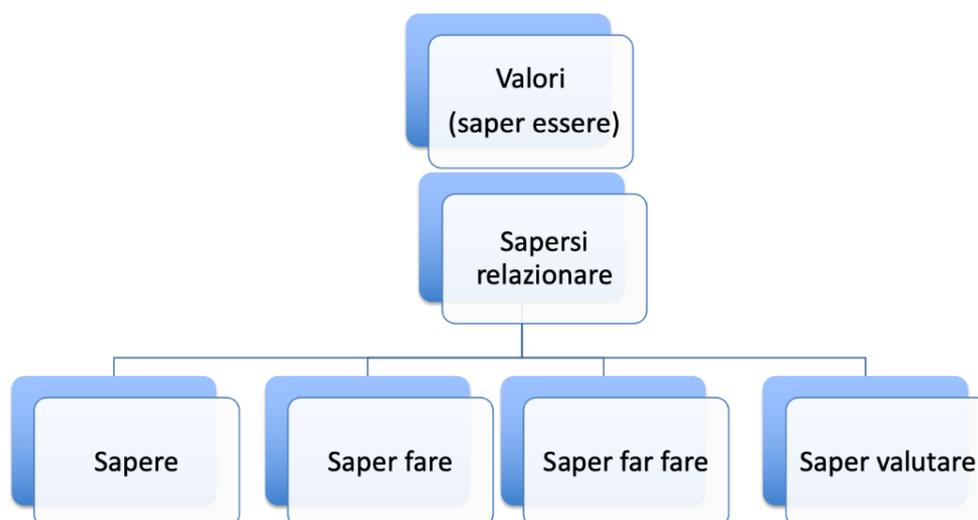
#### **La figura ed il ruolo dell'Allenatore**

La prima parola chiave che viene analizzata è equilibrio, non solo tecnico-tattico ma anche psicologico-mentale, ed è un postulato che non va riferito esclusivamente ai giocatori ma anche al ruolo dell'allenatore. Nella specie facendo riferimento al concetto:

Responsabilità – Potere  
=  
Equilibrio

*“Minore è l'importanza ed il potere che si conferisce al ruolo dell'allenatore e più sono le responsabilità che vengono date al coach...più è veloce l'esonero” A. Capobianco*

L'equilibrio quindi si raggiunge con la giusta mediazione tra responsabilità e potere, cercando di diventare il motore ed il punto di riferimento di una società, senza diventare arroganti o supponenti.



## **Valori (saper essere)**

- Consapevolezza: è il passaggio del sapere nella nostra dimensione interiore
- Chiarezza: con sé stesso e con gli altri, facilita l'interazione
- Coerenza: è il rapporto funzionale che esiste tra pensiero – parole – azioni
- Tolleranza: è la capacità di stare alla giusta distanza per accettare la diversità di pensiero senza innalzare barriere
- Capacità Collaborative: sono le capacità di collaborare per un fine comune

L'allenatore deve essere un modello positivo – credibile – autorevole e non autoritario, non solo rispetto ai giocatori ma a tutti coloro che ci circondano (genitori, procuratori, dirigenti, ecc.), deve costruirsi una “corazza” data dalla propria credibilità sviluppandola e cambiandola in meglio durante gli anni, perché cambiare e migliorare è sintomo di grande intelligenza e di fatto le esperienze non sono altro che una somma di errori.

## **Sapersi Relazionare**

Essere capaci di ascolto partecipativo e comunicazione proficua. Non si può fare a meno di soffermarsi sul cambiamento che sta avvenendo negli ultimi anni sul piano della comunicazione con l'avvenire dei social. Cambiano e si sviluppano gli strumenti e i modi per relazionarsi e per comunicare e bisogna rimanere aggiornati ed al passo perché sono parte fondamentale del sapersi relazionare.

## **Sapere**

Il sapere è la conoscenza dei contenuti, dei fondamentali, della tecnica (come) e della tattica (quando), si tratta di un sapere basato sui concetti e non sulle casistiche. Siccome la pallacanestro è un gioco di situazioni, se ne possono presentare infinite e quindi diventa impossibile lavorare su di esse, l'allenatore deve quindi andare sui concetti che deve avere ben chiari.

## **Saper Fare**

Capacità di realizzare e contestualizzare le conoscenze e quindi di produrre un piano d'allenamento che deve tenere conto delle seguenti caratteristiche:

- Chiaro – Leggibile – Coerente
- Programmazione

- Progettazione
- Progressione Didattica: esercizi funzionali al raggiungimento dell'obiettivo, il focus, utilizzo dei colori per avere un impatto visivo migliore
- Descrivere il basket (disegnare e illustrare): si lavora in gruppo, con uno staff quindi è necessaria la capacità di farsi capire anche dagli altri con l'utilizzo di un linguaggio comune, anche grafico

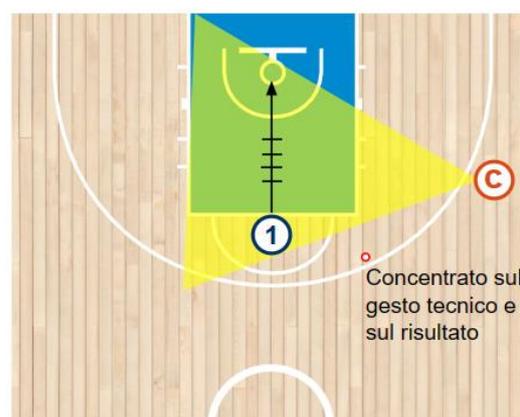
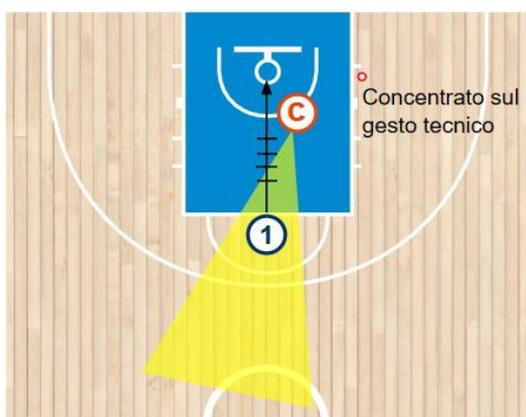
Tutto ciò deve poi essere accompagnato dalla capacità di saper adeguare sul momento il proprio piano in base ai ritmi dell'allenamento e dei giocatori e soprattutto del loro apprendimento.

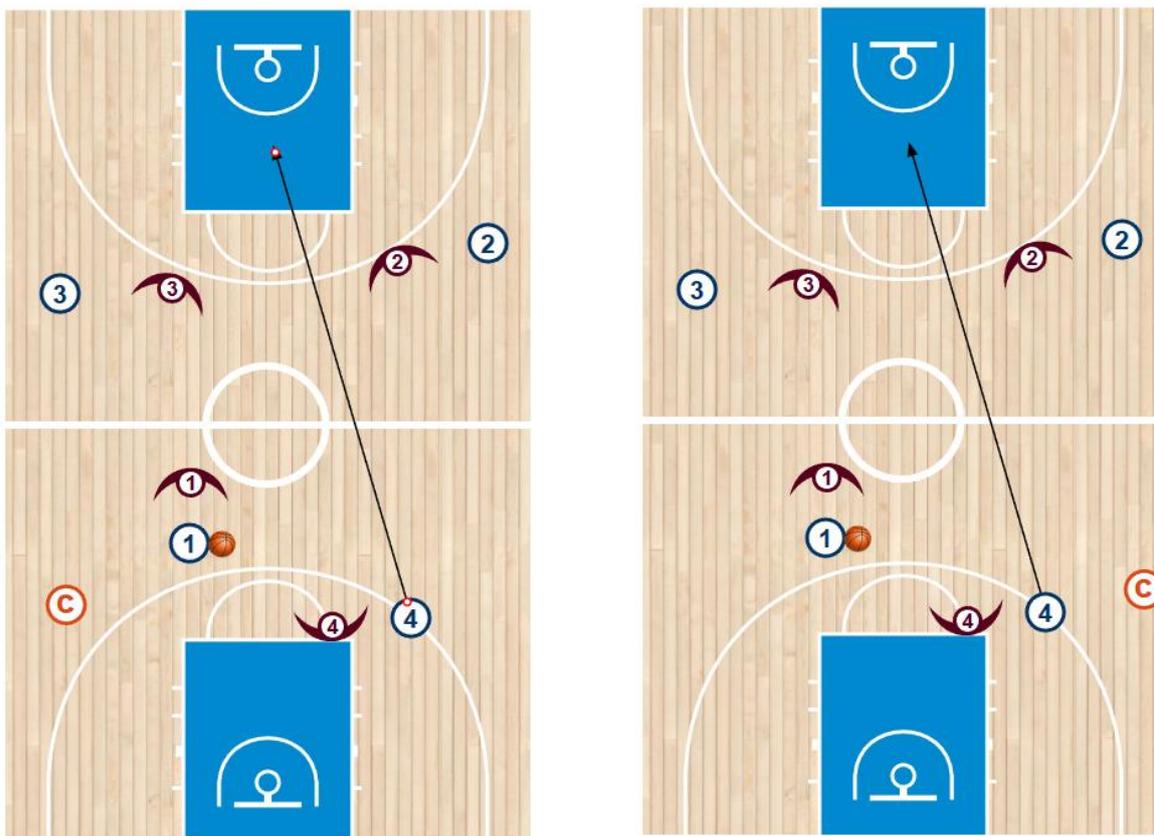
### Saper Far Fare

- Insegnare soluzioni adeguate alle situazioni sul campo
- L'allenamento...in pratica
- Voce – Posizione – Linguaggio non verbale
- Prendersi cura dei giocatori
- Spiegazione – Dimostrazione – Osservazione – Correzione

La posizione in campo deve essere funzionale all'obiettivo (dove? perché?) sempre ottimale per vedere (per poi valutare e correggere) e, lavorando in staff, sincronizzati con gli assistenti.

### Esempi sull'uso della Posizione

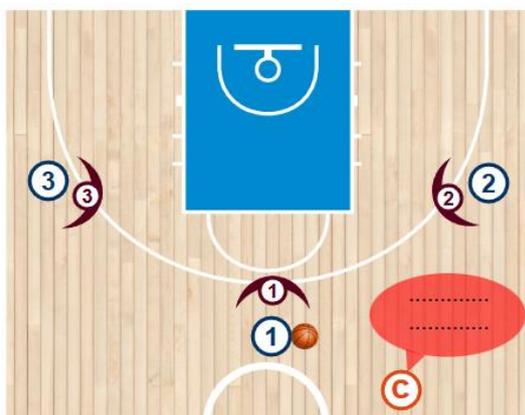




Posizione in campo: ai margini, dentro l'allenamento, vicino al giocatore, lontano dal giocatore, laterale al giocatore, davanti al giocatore.

Dove? Perché?

### L'uso della Voce



- Tono Alto
- Tono Basso
- Tono deciso ed aggressivo
- Tono "delicato"
- ...

### Linguaggio non Verbale

Per quanto riguarda il linguaggio non verbale è un aspetto spesso sottovalutato ed è quello anche più difficile da gestire e da migliorare, dalla foga viene trascurato non solo in partita ma anche in allenamento.

## Prendersi Cura

Prendersi cura non va frainteso nel senso di “accarezzare” soltanto i giocatori, ma di dire le cose giuste nel modo e nel momento giusto.

## Saper valutare

La valutazione è fondamentale per poter programmare, allenare, scegliere...per “andare avanti”.

Quali sono i limiti che i giocatori dimostrano in questa esercitazione e quali sono i pregi che i giocatori dimostrano in questa esercitazione? Cosa devo programmare per domani? Posso continuare sulla programmazione o devo fermarmi e continuare con qualche esercizio in particolare?

*“Dietro il crescere di un giocatore, dietro la crescita di una squadra, c'è una persona, l'allenatore, a cui troppe volte non si riconosce il lavoro svolto. La conoscenza dei principi (il sapere), la capacità di realizzare e contestualizzare le conoscenze (il saper fare), l'essere capaci di ascolto partecipativo e comunicazione proficua (il sapersi relazionare), sono le discriminanti degli allenatori. L'allenatore deve conoscere sé stesso, imparare a conoscere gli altri ed avere il coraggio di osare, accettandone i rischi” A. Capobianco*

## Le Competenze dell'Allenatore e dell'Assistente

### Allenatore

- È il responsabile dello staff tecnico
- È il responsabile delle scelte tecniche

### Assistente

- Collabora con il capo allenatore nel pieno rispetto dei ruoli
- Chiarezza degli obiettivi (posizione in campo, voce, correzione)
- Preparazione della partita: i compiti

## Modello di Giocatore

Giocatori autonomi capaci di affrontare e risolvere le situazioni di gioco nell'interesse della squadra (collaborativo) con l'ausilio dei fondamentali (tecnica – tattica).

Deve essere capace di: pensare – collaborare – eseguire

## I ruoli dei giocatori

- Playmaker – Point Guard
- Guardia – Guard (Shooting Guard / Off Guard)
- Ala Piccola – Small Forward
- Ala Grande – Power Forward
- Pivot (Centro) – Big Man (Center)

Dopo si è chiesto ai corsisti di delineare 2/3 specifiche (tecnico-tattiche e fisico-mentali) di ogni ruolo; a seguire il risultato del confronto:

### Playmaker

#### Capacità Tecnico-Tattiche

Palleggio  
Passaggio  
Guardare

#### Capacità Fisico-Mentali

Leadership  
Esplosività

### Guardia

#### Capacità Tecnico-Tattiche

Palleggio  
Passaggio  
Guardare

#### Capacità Fisico-Mentali

Leadership  
Esplosività

### Ala Piccola

#### Capacità Tecnico-Tattiche

1vs1 fronte e spalle a canestro  
Tiro da 3 punti  
Duttilità in attacco e difesa

#### Capacità Fisico-Mentali

Fisicità  
Dinamismo

### Ala Grande

#### Capacità Tecnico-Tattiche

1vs1 fronte e spalle a canestro  
Rimbalzo Offensivo

#### Capacità Fisico-Mentali

Atletismo  
Resistenza ai contatti

## Centro

### Capacità Tecnico-Tattiche

Rimbalzo

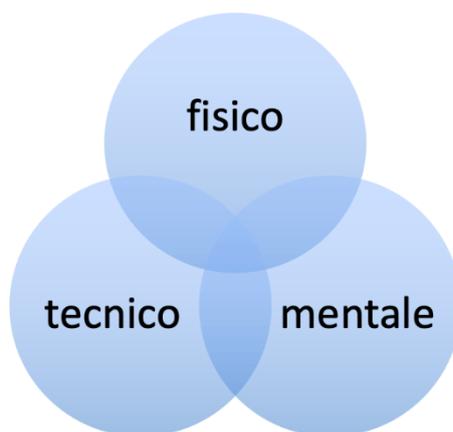
1vs1 con e senza palla vicino a canestro

### Capacità Fisico-Mentali

Fisicità

Resistenza ai contatti

## Pallacanestro Integrata



## Tecnica

La tecnica è COME fare una cosa, la sua esecuzione

## Tattica

La tattica è QUANDO fare una cosa, la sua lettura

Tecnica e Tattica sono consustanziali: una LETTURA efficace della situazione viene vanificata da un'ESECUZIONE tecnica non efficiente, e viceversa

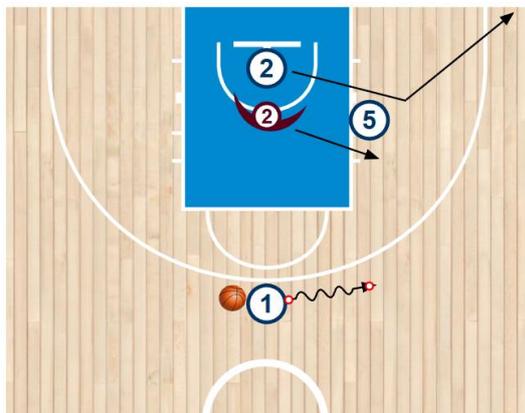
## Postulati

I postulati sono il punto di partenza da cui determinare un quadro teorico e sono:

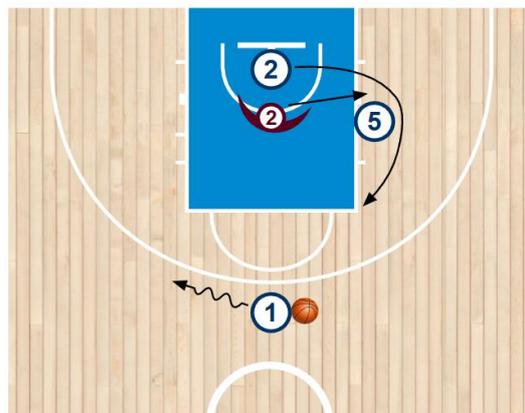
- **Equilibrio:** formula che permette ad una totalità di esistere in modo particolare
- **Autonomia:** la capacità di avere una visione consapevole in base a cui operare scelte libere e responsabili nell'interesse proprio e della squadra
- **Collaborazione:** la capacità di condividere una visione comune anche quando si è costretti a sacrificare la propria allo scopo di mantenere l'unità della totalità (squadra). Autonomia e Collaborazione non sono alternative!

- Spazio-Tempo: categorie inscindibili (consustanziali) che indicano il luogo ed il momento opportuno in cui l'equilibrio si esprime

### Esempio di postulati nel gioco:



Difensore taglia il blocco: #1 palleggia verso il lato del blocco

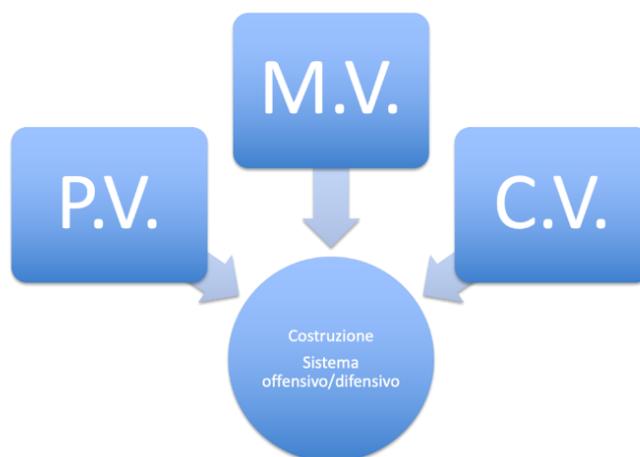


Difensore insegue sul blocco: #1 palleggia allontanandosi dal blocco

## Pallacanestro gioco di vantaggi

- 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 e sfruttamento delle 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

NB. Il contesto (la totalità) di riferimento è sempre il 5vs5



Prendere e mantenere un vantaggio spazio-temporale dipende da:

- Capacità dei giocatori
- Consapevolezza delle proprie capacità

### In Attacco

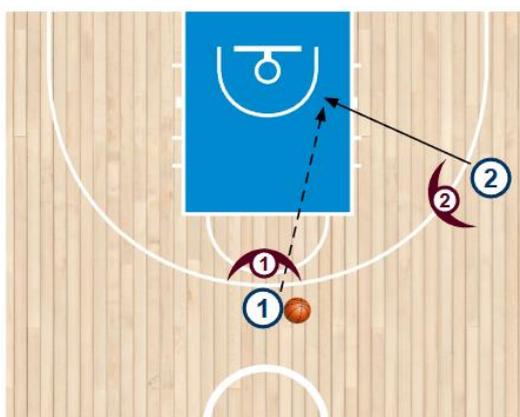
- Prendere Vantaggio: conquista di uno spazio nel tempo giusto che causa un aiuto difensivo = due difensori contro un attaccante
- Mantenere Vantaggio: posizionamento e sfruttamento delle capacità per mantenere lo spazio-tempo vantaggioso = non permettere a nessun difensore di difendere su due attaccanti
- Concretizzare il Vantaggio: segnare o fare un tiro ad alta percentuale

### In Difesa

- Prendere Vantaggio: capacità di sottrarre all'attacco spazi e tempi vantaggiosi
- Mantenere Vantaggio: non perdere la posizione o il tempo vantaggiosi conquistati in modo da costringere l'attacco a cercare una nuova azione per P.V.
- Concretizzare il Vantaggio: recuperare il pallone (palla recuperata, tiro forzato, rimbalzo in difesa)

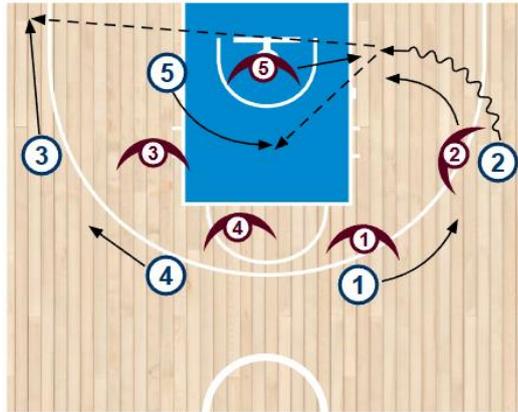
### Strumenti per P.V.

- 1c1 senza palla (esempio: back door o taglio davanti)
- 1c1 con palla fronte o spalle



## Strumenti per M.V.

- Posizionamento
- Passaggio



## Modulo 2

### II Contropiede

#### Formula

Conquista degli spazi vantaggiosi nel minor tempo possibile

#### Il presupposto

La difesa

Il contropiede può nascere da:

- Palla recuperata
- Rimbalzo difensivo
- Canestro subito

L'importanza del contropiede e quindi il suo obiettivo è il miglioramento dei fondamentali individuali (tecnico-tattici) in situazioni di vantaggio con riferimento ai postulati, spazio maggiore, tempo

#### I Fondamentali

Tecnici	Tattici
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tagliafuori</li> <li>• Rimbalzo</li> <li>• Passaggio</li> <li>• Palleggio</li> <li>• Tiro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toccare</li> <li>• Guardare</li> </ul>

#### Le Fasi

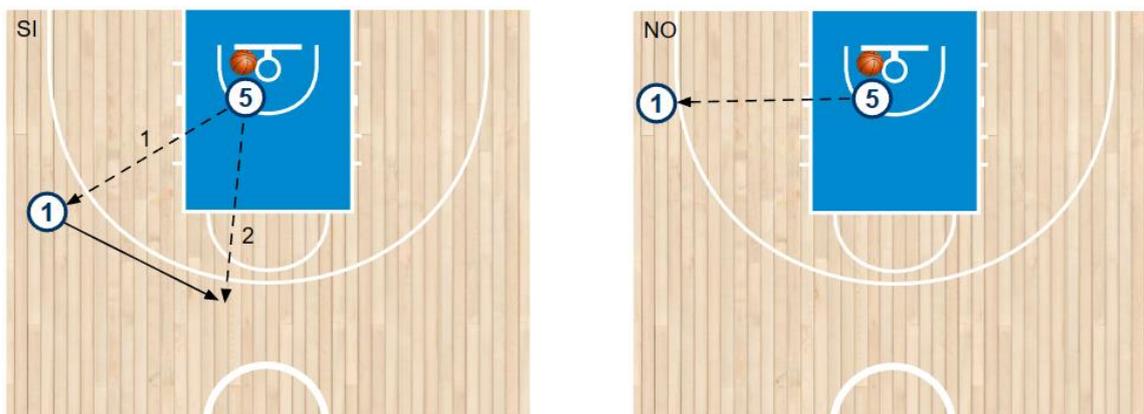
- Apertura
- Conduzione:
  - uso del palleggio

- uso del passaggio
- Conclusioni
  - 1° Ondata (2vs1 – 2vs2 – 3vs2 – 3vs3)
  - 2° Ondata: lettura degli spazi liberi, 1° rimorchio, 2° rimorchio

### L'Apertura:

- Passaggio, meglio del palleggio
- Una / due mani laterale / sopra la testa
- Far uscire la palla nel minor tempo possibile
- Ricezione di chi conduce il contropiede in movimento verso il canestro per guadagnare spazio
- Visione globale

L'importante, per essere efficaci nell'effettuare un contropiede, è la cura dei fondamentali, come la tecnica del tagliafuori e del rimbalzo, la tecnica di passaggio (come eseguirlo) e la tattica (quale passaggio usare), la lettura spazio-tempo per la ricezione dell'apertura. Il tutto deve sempre perseguire l'obiettivo di prendere / mantenere un vantaggio di squadra.



Focus: tecnica del tagliafuori e del rimbalzo, tecnica di passaggio, lettura spazio-tempo della ricezione

## La Conduzione

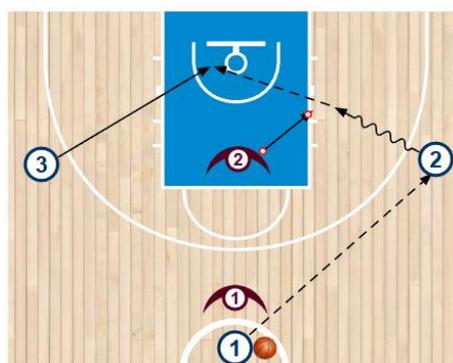
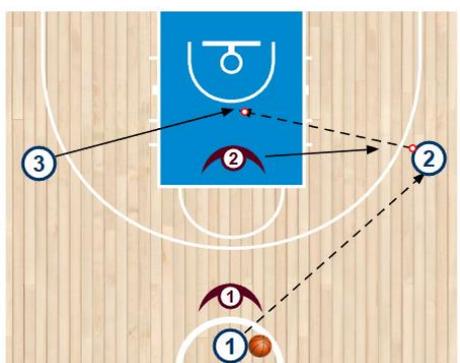
### I Fondamentali

Tecnici	Tattici
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palleggio               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Spinto (alternato / non)</li> <li>○ Hockey / hesitation</li> <li>○ Cambi di mano</li> </ul> </li> <li>• Passaggio</li> <li>• Due mani petto</li> <li>• Dal palleggio</li> <li>• Verticale / diagonale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guardare</li> <li>• Parlare</li> <li>• Toccare</li> </ul>

La conduzione può essere fatta con un secondo passaggio, ad un compagno che corre davanti alla palla (largo o a stringere) o con un palleggio spinto, questo sarà determinato dalla posizione della difesa in relazione a chi ha la palla (difesa che affronta o che rientra) ma anche dalla posizione più vantaggiosa di un compagno e dal suo difensore. Quindi è fondamentale valutare il vantaggio di squadra in correlazione a spazio-tempo.

### La Conclusione: 1° Ondata

- Mantenere Vantaggio dal 2vs1 al 3vs3, con riferimento ai postulati (spazio-tempo, autonomia-collaborazione)
- Attaccare con palla o senza, puntare uno dei due gomiti
- No palla in mezzo al campo
- Far dichiarare la difesa
- Tiro in corsa



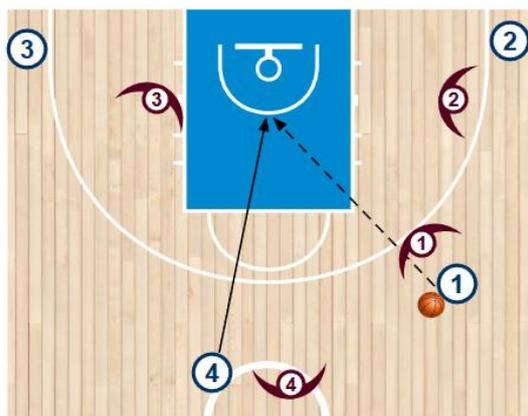
## La Seconda Ondata

Nelle fasi di apertura e conduzione prendiamo vantaggio. Se non si concretizza con la 1° ondata, si cerca di mantenere vantaggio con il 1° rimorchio e 2° rimorchio per concretizzarlo. La discriminante è area libera / area piena (quindi la lettura degli spazi) oltre al tempo e lo spazio tra 1° e 2° rimorchio. Bisogna mettere enfasi sul pensare ad attaccare sempre per mantenere il vantaggio evitando che la difesa recuperi una situazione di equilibrio difensivo. Sicuramente c'è differenza tra squadra senior, dove i movimenti da fare e gli spazi da occupare saranno determinati anche dalle caratteristiche del giocatore, mentre nel settore giovanile questo non si verifica per via della mancanza di ruoli ben definiti.

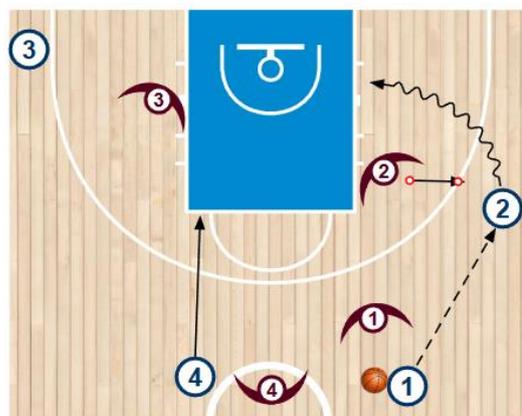
### Taglio del 1° e del 2° Rimorchio

Quando (tattica)	Come (tecnica)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Area Libera</li> <li>• Situazione di vantaggio fisico in area</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambio di velocità</li> <li>• Arresto di potenza</li> <li>• Posizione fondamentale per sostenere il contatto</li> </ul>

- Deve seguire il tempo dell'azione
- Taglia per ricevere e concludere
- Taglia dal gomito opposto per lasciare lo spazio per giocare 1vs1 con palla



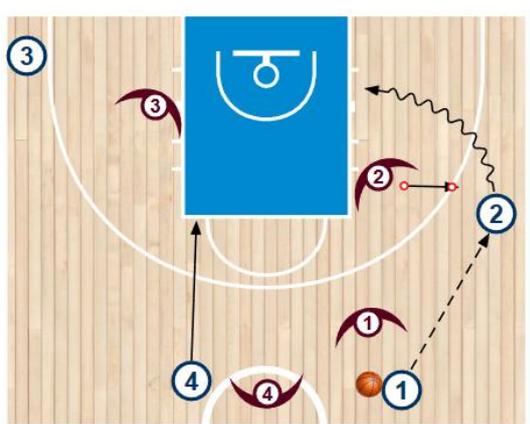
Taglio per ricevere e concludere



1vs1 con palla

## Presenza di Posizione dopo il Taglio

Quando (tattica)	Come (tecnica)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Area Libera sul lato debole</li> <li>• Situazione di vantaggio fisico in area</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambio di velocità</li> <li>• Cambio di direzione</li> <li>• Posizione fondamentale per sostenere il contatto</li> <li>• Presa di posizione e ricezione</li> </ul>



**Posizionamento:** uso dei piedi, piede interno sul primo piede del difensore (mantenere vantaggio)  
Passaggio skip

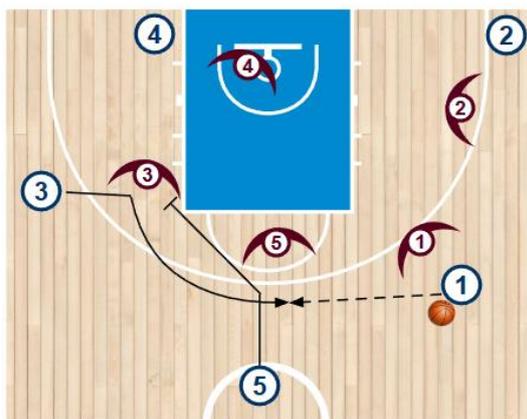
## Ricezione in Punta per 1vs1 o Ribaltamento

Quando (tattica)	Come (tecnica)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Area Piena</li> <li>• Situazione di vantaggio fronte a canestro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arresti</li> <li>• Tiro</li> <li>• Palleggio 1vs1 (con controllo)</li> <li>• Passaggio</li> </ul>



## Rimorchio per Bloccare

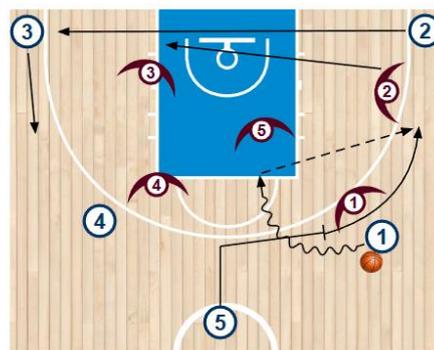
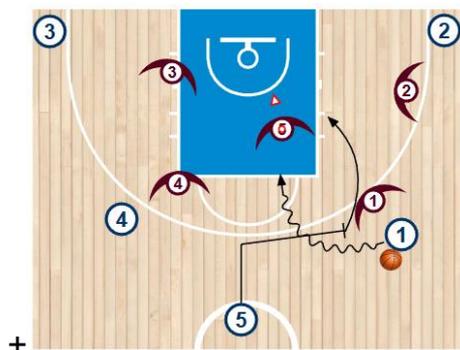
Quando (tattica)	Come (tecnica)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Area Piena</li> <li>• Mantenere vantaggio con un blocco lontano dalla palla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambio di velocità e di direzione</li> <li>• Arresto</li> <li>• Giro frontale / dorsale</li> <li>• Palleggio protetto</li> <li>• Presa di posizione e ricezione</li> </ul>



**2° Rimorchio:** in autonomia sceglie come collaborare per mantenere un vantaggio, per sé stesso e gli altri. Per esempio portando un blocco

## Rimorchio per Pick & Roll o Pop

Quando (tattica)	Come (tecnica)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Area Piena</li> <li>• PnR: giocatore bravo a giocare il PnR</li> <li>• PnPOP: giocatore bravo a giocare i Pop</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambio di velocità</li> <li>• Cambio di direzione</li> <li>• Arresto</li> <li>• Giro frontale / dorsale</li> <li>• Palleggio protetto</li> </ul>



+  
Se X5 è in area, allora #5 va a bloccare la palla per far prendere vantaggio a #1

A livello senior la scelta della posizione da occupare, tipo quella centrale, e la scelta se fare un roll o un pop dopo il blocco sulla palla, è sempre determinata dalle caratteristiche e capacità tecniche dei singoli giocatori, mentre a livello giovanile si dovrà insegnare ai giocatori ad usare i fondamentali in quella posizione nelle varie situazioni presentate dalla difesa. Questa differenza di scelte e di possibilità richiede, oltre all'autonomia del rimorchio, anche la collaborazione dei compagni.

Considerazione sulla differenza tra contropiede secondario e gioco di transizione: i giocatori devono pensare ad attaccare leggendo per mantenere il vantaggio e non ad eseguire movimenti prestabili dopo che tutti i giocatori in difesa sono rientrati in una situazione di equilibrio (quindi assenza di vantaggio per l'attacco)

## **Proposta Didattica: Marco Gandini**

L'idea è quella di presentare esercizi di contropiede che inizino sempre dall'ultima parte di una fase difensiva da convertire poi in contropiede prima in situazione di sovrannumero e poi di pari numero, questo porta per esempio a stimolare la squadra a far contropiede anche in caso di canestro subito

### **Concetti Evidenziati**

- per le fasi di sovrannumero: cercare la situazione di 2c1 (nel caso di spazi incerti facendo dichiarare la difesa) con il passaggio e il semplice posizionamento o con un taglio e seguente sigillo
- Utilizzare il campo nella sua larghezza ma anche nella sua profondità (sia con i tagli a canestro, per esempio i rimorchi, che con la posizione della palla per giocare i PnR)
- Far collassare la difesa, in situazioni di pari-numero, mettendo la palla in area sia con il post basso che con le penetrazioni (sia in situazione di 1vs1 che di PnR)
- Attaccare con e senza palla il canestro prendendo la strada più breve, ovviamente collaborando per non creare sovrapposizioni di giocatori

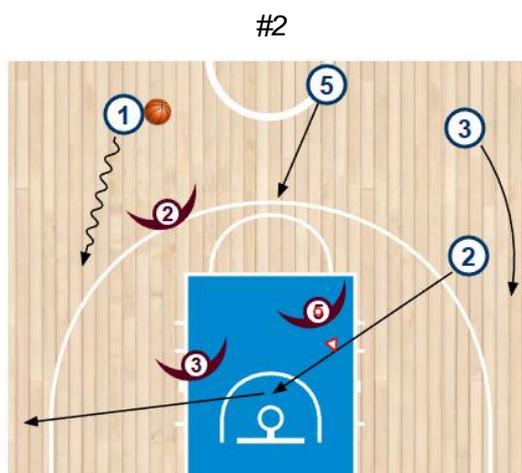
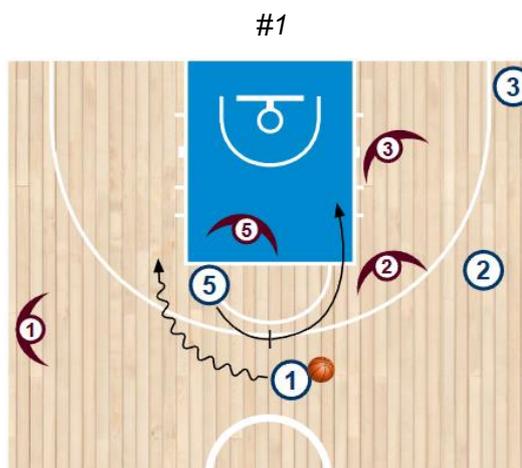
### **Obiettivo**

Mantenimento del vantaggio sia in situazioni di sovrannumero che di pari-numero con il posizionamento, i tagli, i passaggi, i blocchi sulla palla

**Diag. #1 - #2 – 4vs3 + 4vs3**

Descrizione: chi tira si ferma ed entra il quarto giocatore (#1) per attaccare sull'altra ½ campo

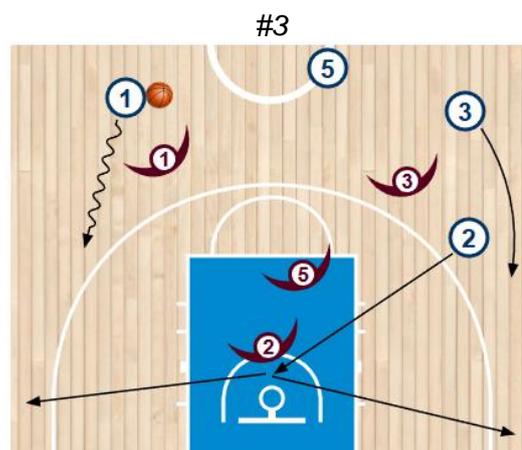
Focus: MV ricercando con il passaggio le situazioni di 2vs1



**Diag. #1 - #3 – 4vs3 + 4vs4**

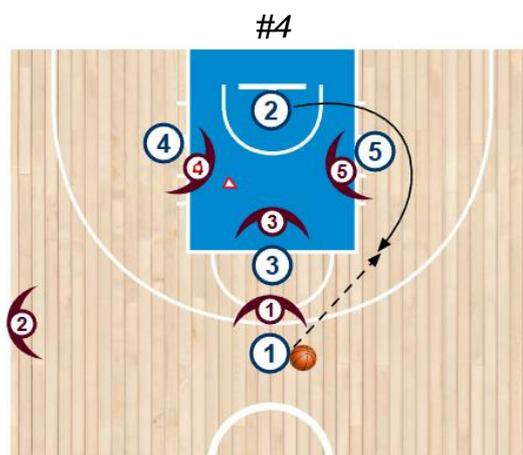
Descrizione: il quarto giocatore (#1) entra per attaccare sull'altra ½ campo

Focus: PnR per MV se non c'è una situazione di sovrannumero (angolo di blocco), attaccare (mettere la palla in area)



*Diag. #4 – 5vs4 + 5vs4*

Descrizione: chi tira si ferma ed entra il quarto giocatore (#2) per attaccare sull'altra ½ campo



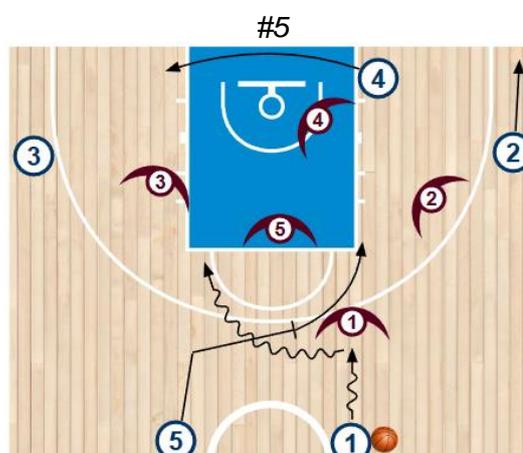
*Diag. #4 – 5vs4 + 5vs5*

Descrizione: il quarto giocatore (#2) entra per attaccare sull'altra ½ campo

Nella proposta didattica è stata inserita una seconda parte, più strategica, in cui vengono date delle indicazioni sul dove e come giocare un PnR in transizione in base alla difesa proposta dalla squadra avversaria:

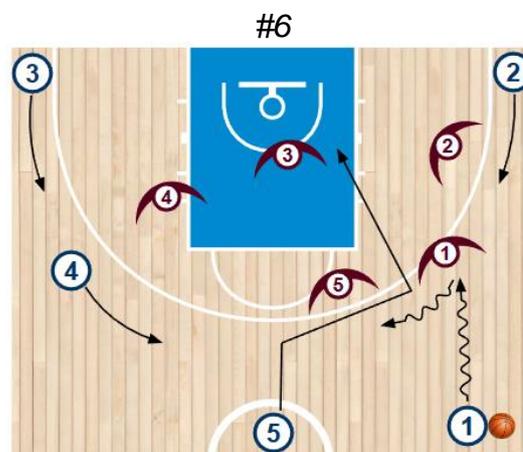
*Diag. #5 - contro Contenimento*

Descrizione: conduzione centrale, PnR centrale e short roll



*Diag. #6 – contro Show*

Descrizione: conduzione laterale, PnR laterale con angolo pieno e slip del bloccante





## Modulo 3

### **Collaborazioni Offensive Complesse**

#### **Formula**

Conquista dello spazio vantaggioso per prendere e mantenere un vantaggio collaborando (P.V. – M.V.)

#### **Obiettivo**

Continuare ad attaccare COLLABORANDO (es. blocchi) e mantenendo AUTONOMI (1vs1 con e senza palla)

*“Finire una cosa e cominciarne un'altra” (MENTRE)*

*“Non sono preoccupato se la mia squadra all'inizio sbaglia qualche tiro, lo sono se non si passa la palla” E. Messina*

Le collaborazioni si suddividono in semplici e complesse, con o senza blocchi, sulla palla o lontano dalla palla:

#### **Semplici**

- Penetro e scarico (posizionamento)
- Tagli
- Dai e Vai
- Dai e Cambia
- Dai e Segui
- Blocchi ciechi

#### **Complesse**

- Hand Off
- Blocchi su giocatore senza palla (blocchi semplici / blocchi complessi)
- Blocchi su giocatore con palla (pick & roll / pick & pop)

Le collaborazioni semplici e quelle complesse devono essere viste come multiplo di 1vs1 (totalità-parti)

## I Fondamentali

Tecnici	Tattici
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambi di velocità</li> <li>• Posizione fondamentale</li> <li>• Finte</li> <li>• Cambi di direzione</li> <li>• Arresti</li> <li>• Giro frontale / dorsale</li> <li>• Ricezione e tiro</li> <li>• Ricezione e palleggio</li> <li>• passaggio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guardare</li> <li>• Toccare</li> </ul>

Insistere sui fondamentali non è mai abbastanza, a volte correggere un perno o un arresto fa funzionare tutto quello che c'è dopo, non bisogna allenare solo le scelte ed i movimenti ma il come (totalità-parti).

## Le Collaborazioni Semplici

- Posizionamento (penetra e scarica): occupare spazi vantaggiosi per M.V.
- Dai e vai / cambia / segui: multipli di 1vs1 (fondamentale tattico: guardare → riconoscere)
- Tagli (cambi di direzione e velocità): spazio-tempo / equilibrio
- Blocchi ciechi: multiplo di 1vs1, guardare, uso dei piedi (giri)

Dai e vai / dai e cambia / dai e segui non devono essere movimenti prestabiliti di un gioco (schema), bensì situazioni che scaturiscono da una lettura degli attaccanti in base a quello che fa la difesa; quindi, devono essere gestite attraverso le capacità tattiche.

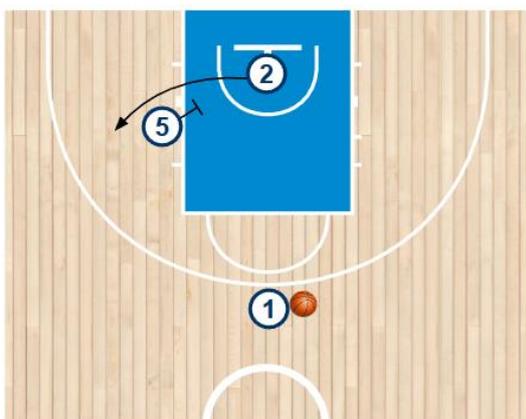
Il blocco cieco è inserito nelle collaborazioni semplici perché tende, più di tutti, ad aprire e non a chiudere gli spazi, tendenzialmente è il primo blocco che si inserisce all'interno di una programmazione a livello giovanile.

## I Blocchi Semplici su Giocatore Senza Palla

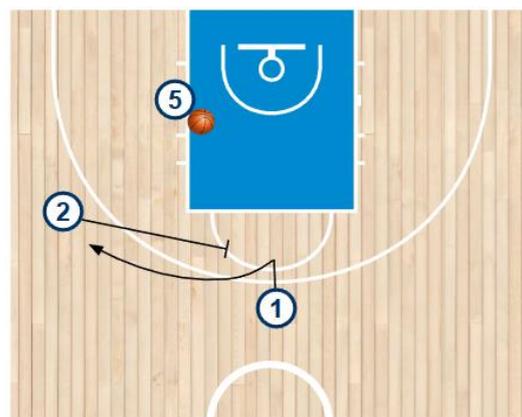
### Concetti Generali

- Portare e sfruttare il blocco MENTRE la palla si muove (TEMPO DEL GIOCO)
- “Gioco di piedi”
- Uso degli spazi
- Blocchi inseriti nel contesto del 5vs5 (una volta il PnR si chiamava gioco a due, adesso non è più possibile e bisogna vederlo come qualcosa di più)

Per Prendere Vantaggio



Per Mantenere Vantaggio



### Il Bloccante

- Fermarsi prima del contatto con la base dei piedi larga
- Efficace angolo di blocco (pronti a cambiarlo)
- Mantenere contatto visivo con la palla
- Uso del giro frontale / dorsale in base allo spazio
- Dare una seconda linea di passaggio (giocare il suo 1vs1 senza palla)

### Il Bloccato

- Prepara il blocco con un movimento senza palla
- Cambio di direzione e di velocità
- Interrompe la corsa prima dell'uscita per poi riprenderla, cercando il contatto con il difensore per ripartire
- Deve guardare dentro l'area mentre esce dal blocco

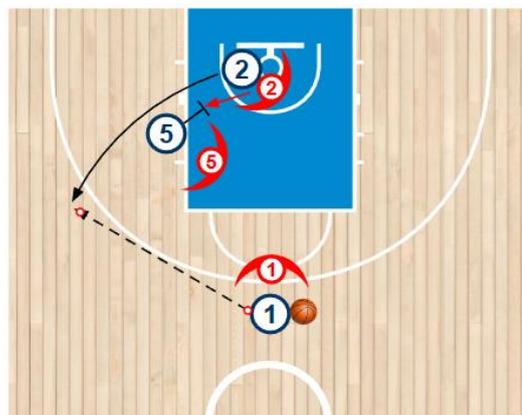
## Il Passatore

- Ruolo decisivo per M.V.
- Usare il palleggio per avere il miglior angolo di passaggio, leggendo la scelta della difesa
- Uso del perno sugli arresti

## Letture

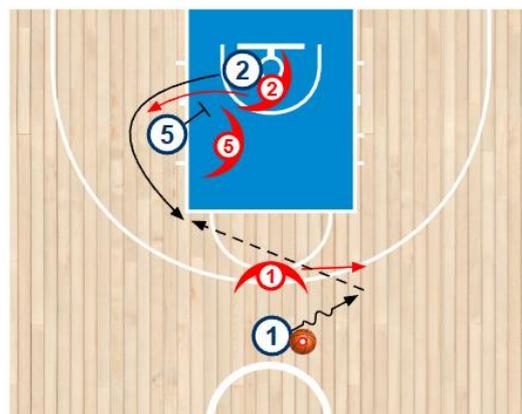
### Difesa che sbatte

- Passatore: passaggio due mani petto
- Bloccato: esce per tirare
- Bloccante: blocca sigillando il difensore e si apre verso la palla



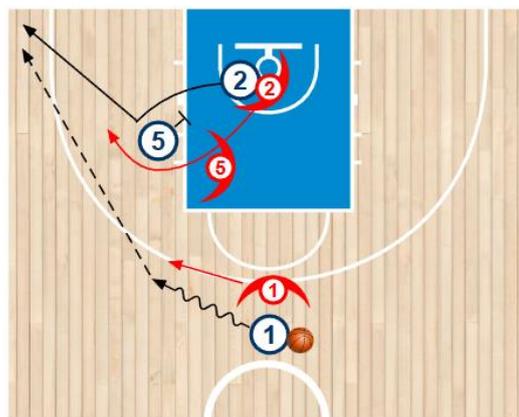
### Difesa che insegue

- Passatore: migliora l'angolo di passaggio facendo uso del palleggio e dilatando lo spazio
- Bloccato: fa un ricciolo (curl) verso il gomito)
- Bloccante: cambia angolo di blocco (giro dorsale su perno interno) per aumentare lo spazio che il difensore deve percorrere. Attenzione alla profondità del blocco



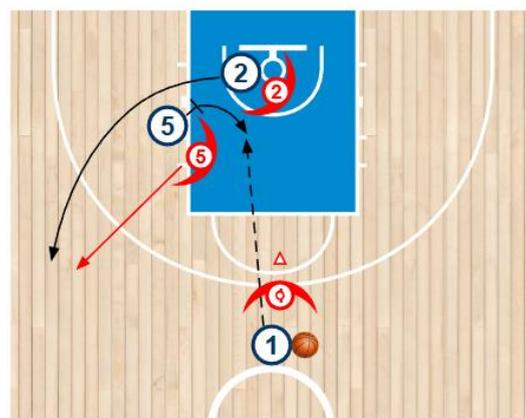
### Difesa che taglia

- Passatore: migliora l'angolo di passaggio facendo uso del palleggio avvicinandosi (passaggio skip)
- Bloccato: va in allontanamento
- Bloccante: si alza e cambia angolo di blocco (giro dorsale su perno esterno)



### Difesa che cambia

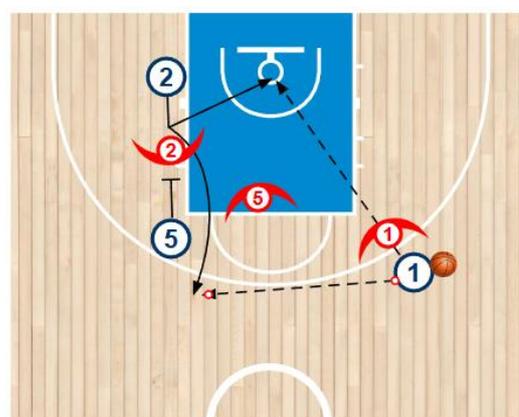
- Passatore: passaggio a #5
- Bloccato: esce per dilatare gli spazi e portare fuori X5
- Bloccante: fa tagliafuori offensivo sigillando X2 e dando una seconda linea di passaggio



Le difese che cambiano tendenzialmente “paralizzano” e fanno perdere tempo all’attacco inducendolo ad abusare del palleggio e rinunciando ai passaggi e al movimento di palla

### Difesa che nega

- Passatore: accorcia la distanza del passaggio
- Bloccato: condiziona in alto X2 e riceve sotto
- Bloccante: sale e cambia angolo di blocco (giro dorsale con perno esterno)



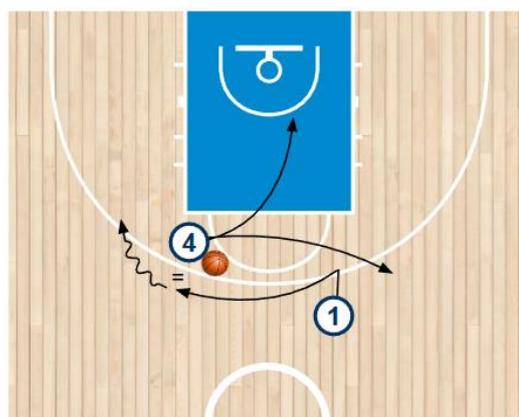
## Hand Off: Statici e Dinamici

L'hand off è un gioco a due tra giocatori di pari ruolo o di ruoli diversi che avviene con un passaggio consegnato, una forma di collaborazione che ha come obiettivo quello di PV di 2c1, che attraverso l'ulteriore collaborazione degli altri giocatori MV e CV con un tiro ad alta percentuale.

L'hand off è propedeutico al PnR cambia solo quello che succede prima, con l'inversione di chi gioca 1vs1 con palla e chi senza palla.

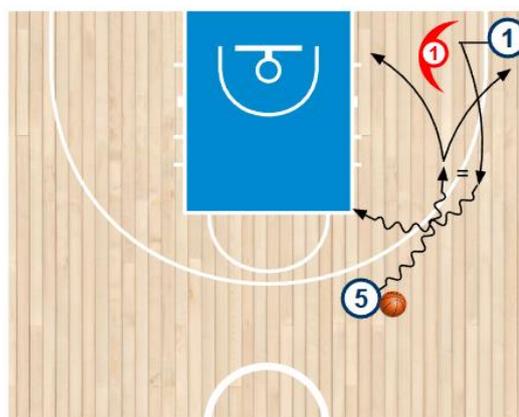
### Hand Off Statico

Per la sua efficacia è importante che #11 giochi ad impegnare il proprio difensore e successivamente con un cambio di direzione e di velocità giochi per ricevere un passaggio consegnato da #4, che usando  $\frac{1}{4}$  di giro frontale consegnerà la palla ad #1 attaccando successivamente gli spazi vantaggiosi



### Hand Off Dinamico

Per la sua efficacia è importante che #1 giochi ad impegnare il proprio difensore e successivamente con un cambio di direzione e di velocità giochi per ricevere un passaggio consegnato da #5 che con il giusto timing palleggerà nella direzione di #1



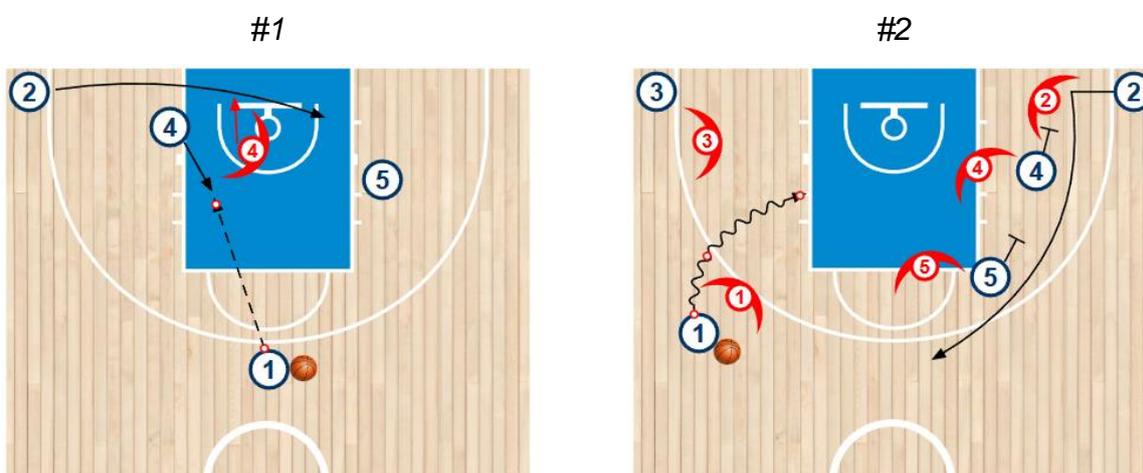
## I Blocchi Complessi su Giocatore Senza Palla

- Stagger
- Bloccare il bloccante (screen the screener)
- Doppio cieco in sequenza

## Stagger

- Sul lato forte o sul lato debole
- Verticale – orizzontale – diagonale

I blocchi stagger spesso creano vantaggio ai bloccanti (*Diag. #1*). Bisogna mettere grande focus sul fatto che tutti i giocatori coinvolti siano sempre pericolosi e giochino il loro 1vs1, per esempio: il palleggiato deve giocare il suo 1vs1 sia perché, se dovesse battere il difensore, ci sarebbero 6 giocatori, di cui 3 difensori, impegnati sia perché, se non fosse aggressivo il suo difensore potrebbe essere di aiuto ai compagni (*Diag. #2*). L'altro aspetto molto importante è che i due blocchi devono essere disallineati, sfalsati, ed il secondo blocco deve sempre adeguarsi in base a quello che succede sul primo (capacità tattica di guardare): il 1° blocco condiziona, il 2° blocco finisce

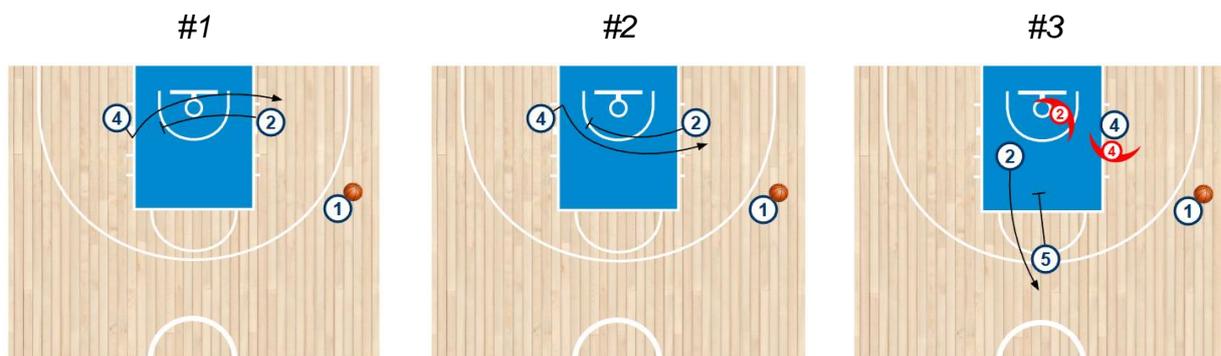


## Screen the Screener

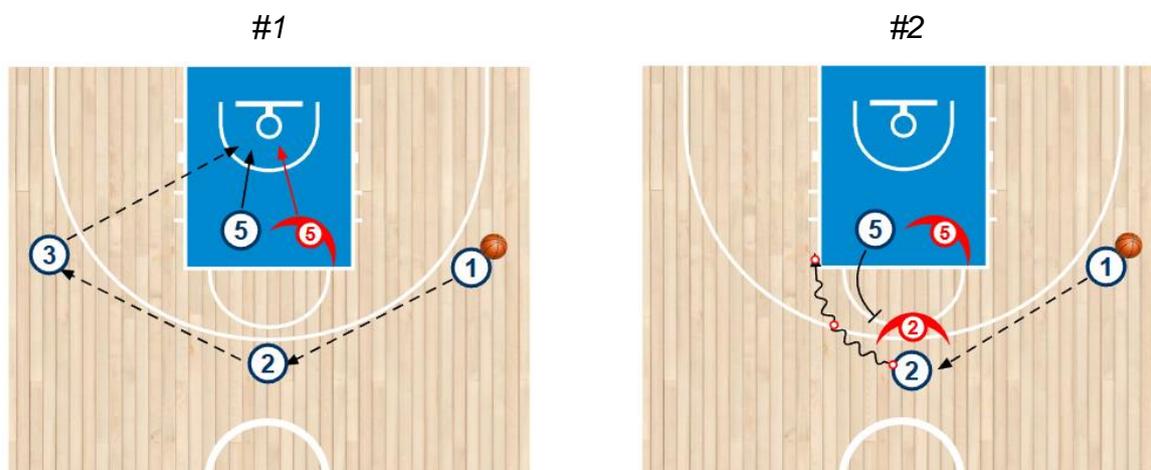
- PV con il blocco orizzontale
- MV con il blocco verticale

**Obiettivo:** costringere il difensore del primo bloccante ad aiutare (sul 1° blocco) per prendere un vantaggio (*Diag. #1 - #2*) che deve poi essere mantenuto (*Diag. #3*), quindi concretizzato, sul 2° blocco

**Fondamentale:** l'angolo di blocco del blocco orizzontale, a scendere (*Diag. #1*) o a salire (*Diag. #2*) a seconda della posizione del difensore del bloccato



Da questa collaborazione complessa con blocchi multipli, si possono aggiungere delle altre parti più o meno complesse di MV; per esempio la ricerca di un 1vs1 in post basso da situazione di ribaltamento (*Diag. #1*) oppure giocare un PnR centrale (*Diag. #2*).



Dalla scelta di come continuare a MV scaturiscono possibilità diverse di spaziatura degli altri giocatori e sta all'allenare chiarire come bisogna posizionarsi in campo

## I Blocchi su Giocatore con Palla: Pick & Roll

P.V / M.V. / C.V. nel contesto del 5vs5

(uso delle sponde: in visione o cieca)

- Semplici
  - Centrali
  - Laterali
- Multipli

- Doppio (double high)
- In sequenza

## Il Palleggiatore

- Portare il difensore sotto la linea del blocco, attaccando anche prima di sfruttarlo (giocare 1vs1 con palla con il giusto tempo, mentre)
- Tenere il difensore attivo (autonomia)
- Passare vicino al bloccante (no spazio tra sé ed il blocco)
- Ci deve essere separazione con la difesa per creare una situazione di 2vs1 a prescindere dalla scelta difensiva
- Reject: quando il difensore non difende correttamente l'1vs1 con palla

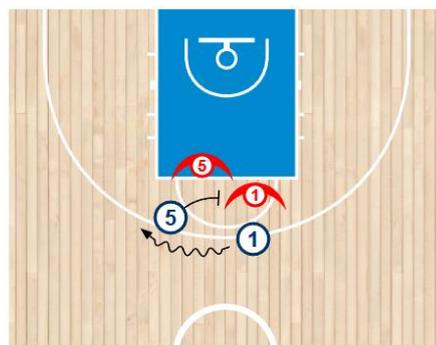
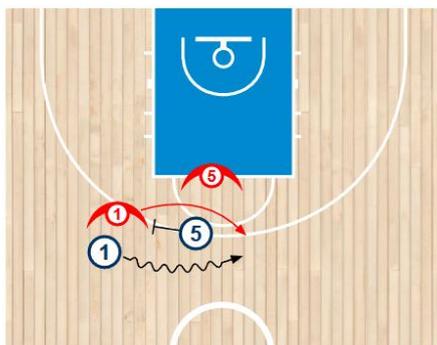
## Il Bloccante

- Scelta del tempo e dello spazio (sprint-stop-sprint)
- Creare separazione
- Rollare nello smile (roll profondo): prendere posizione contro il difensore (toccare)
- Short Roll
- Pick & Pop: il bloccante si apre a dilatare gli spazi (spesso usato a livello strategico con bloccanti con pericolosità al tiro da fuori)
- Slip: quando il difensore non difende correttamente l'1vs1 senza palla

## Letture

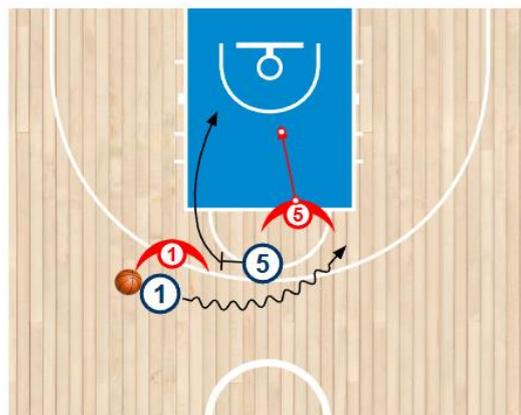
### Difesa che passa dietro

- Blocco e riblocco del bloccante
- Se la difesa cambia attaccare il cambio
- Tirare da dietro il blocco



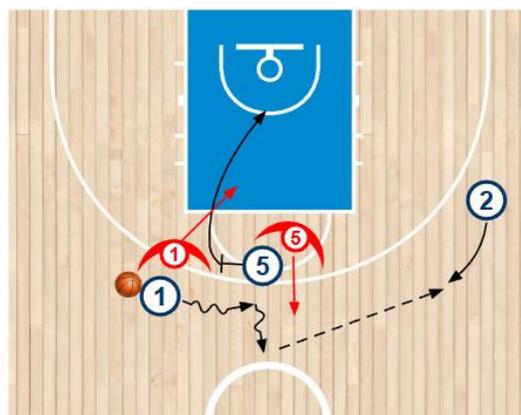
### Difesa che contiene

Attaccare per “spostare” il difensore del bloccante e fare spazio al rollante; giocare contro il recupero del difensore sulla palla



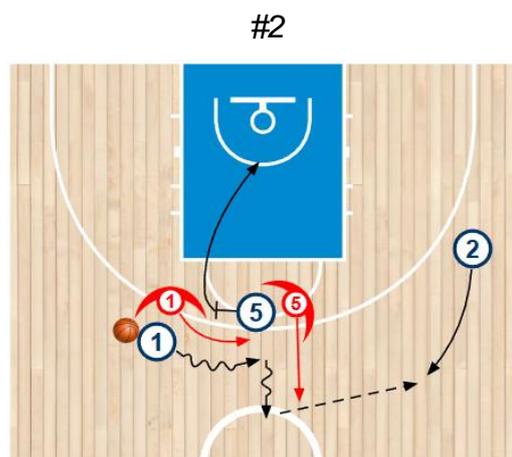
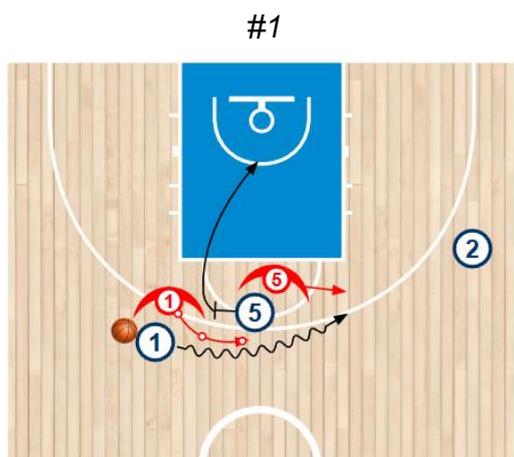
### Difesa che cambia

- Dilatare gli spazi
- Attaccare i miss match
- Uso delle sponde - triangoli



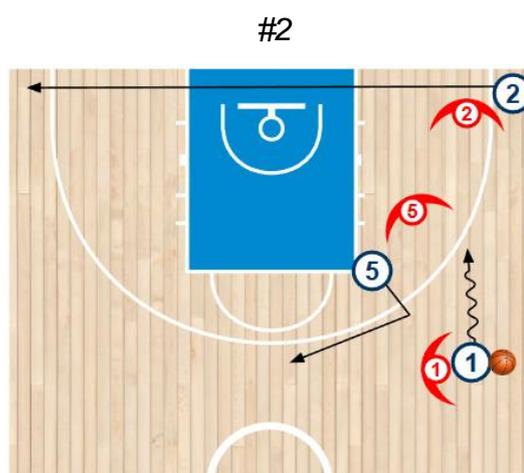
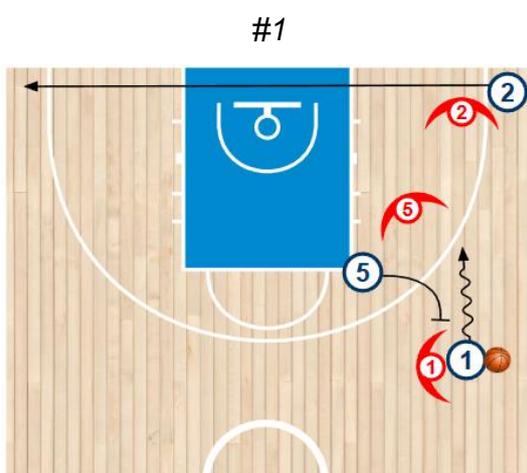
### Difesa fa show

- Attaccare il piede esterno del difensore del bloccante, se show in ritardo (*Diag. #1*)
- Dilatare lo spazio arretrando (2 palleggi) e creare angoli di passaggio (*Diag. #2*)
- Bloccante rolla dentro
- Uso delle sponde per M.V. con il posizionamento



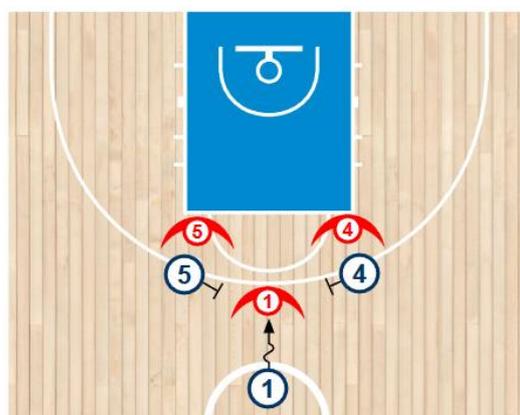
### Difesa che fa fondo

- Liberare l'angolo lato forte
- Il palleggiatore attacca il difensore del bloccante
- Il bloccante può:
  - Rollare dentro l'area
  - Cambiare angolo di blocco e tenere dietro il difensore del palleggiatore (*Diag. #1*)
  - Fare pop fuori dalla linea dei 3 punti (*Diag. #2*) per M.V. attaccando o ribaltando o C.V. tirando



### Doppio Pick & Roll Alto

- Blocchi dinamici: portare il difensore sotto la linea di blocco
- Osservare il comportamento del difensore non coinvolto nel blocco



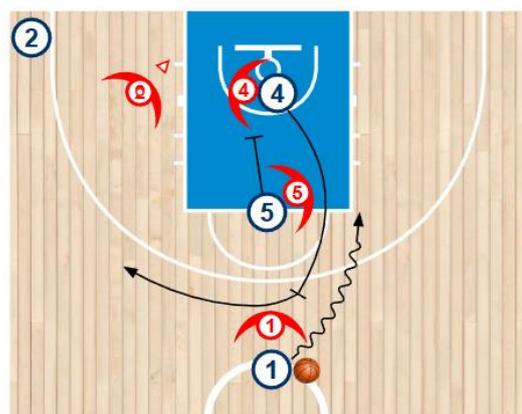


**Diag. #4 - #5 - #6 - 4vs4**

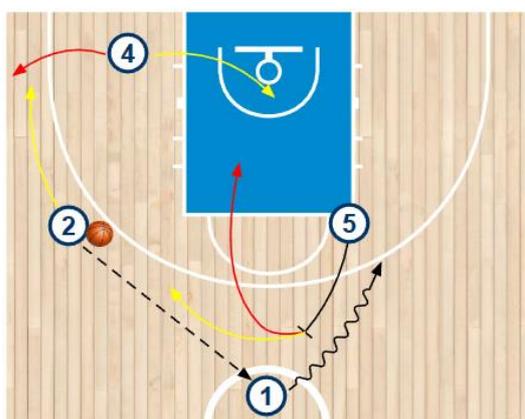
Descrizione: blocco fra lunghi per PV e Pick & Pop per MV, secondo PnR laterale per MV  
Ed eventuale PnR centrale finale per PV

Focus: #4 CV con tiro o MV con 1vs1 o collaborando con #2, #5 roll o pop in base allo spazio lasciato da #4 (#2 adegua)

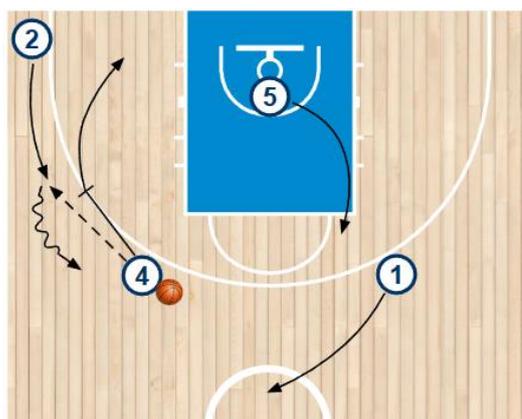
#4



#6



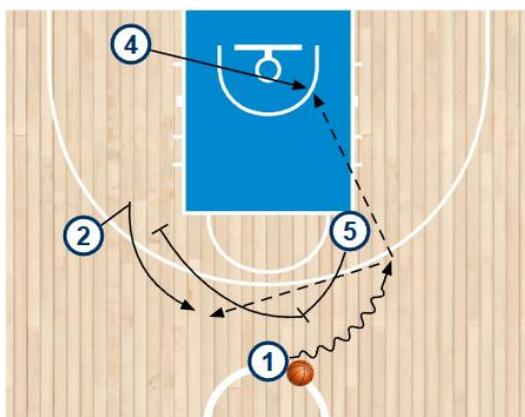
#5



Nella proposta didattica sono state inserite delle altre collaborazioni di blocco sulla palla: veer, PnR laterale dinamico, bamberg

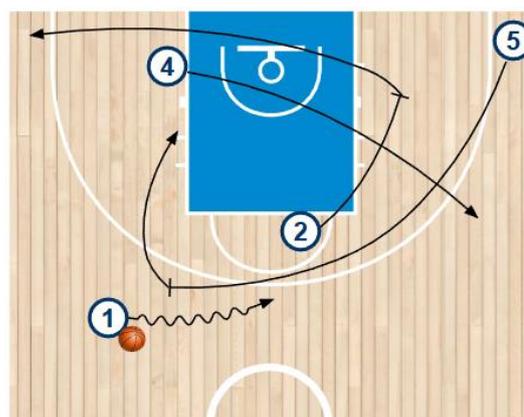
**Diag. #7 – Veer**

#7



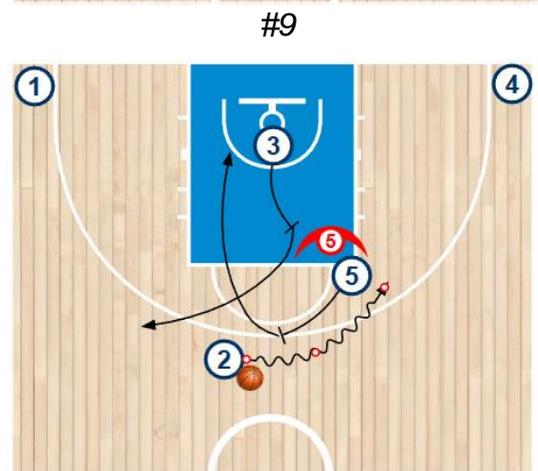
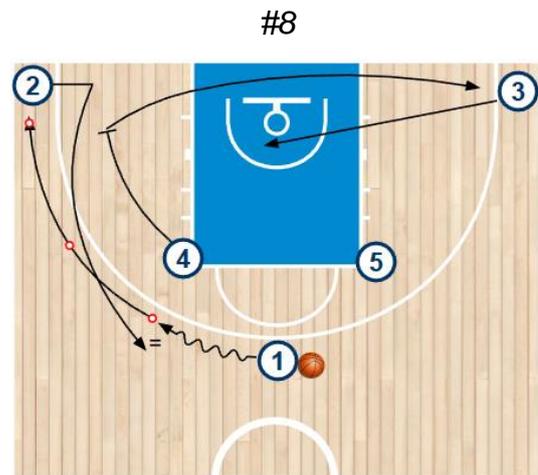
**Diag. #8 – PnR laterale dinamico**

#8



*Diag. #8 - #9 – Bamberg*

- Contro contenimento (*Diag. #8*): blocco cieco con angolo di blocco a 45° di #2
- Contro show (*Diag. 9*): #2 si apre di fronte alla palla e #5 rolla o #2 si apre dietro e #5 fa blocco di contenimento



## Modulo 4

### Collaborazioni Difensive

### Formula

Conquista dello spazio vantaggioso per rompere  
il tempo dell'attacco collaborando

### Obiettivi

- Enfatizzare la responsabilità individuale
  - Rallentare il timing dell'attacco
- Eliminare gli angoli di passaggio preferiti dell'attacco

### I Fondamentali

Tecnici	Tattici
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scivolamenti</li> <li>• Correre e scivolare</li> <li>• Giro per uscire dai blocchi</li> <li>• Uso delle braccia</li> <li>• Posizione fondamentale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toccare</li> <li>• Guardare</li> <li>• Parlare</li> <li>• Ascoltare</li> </ul>

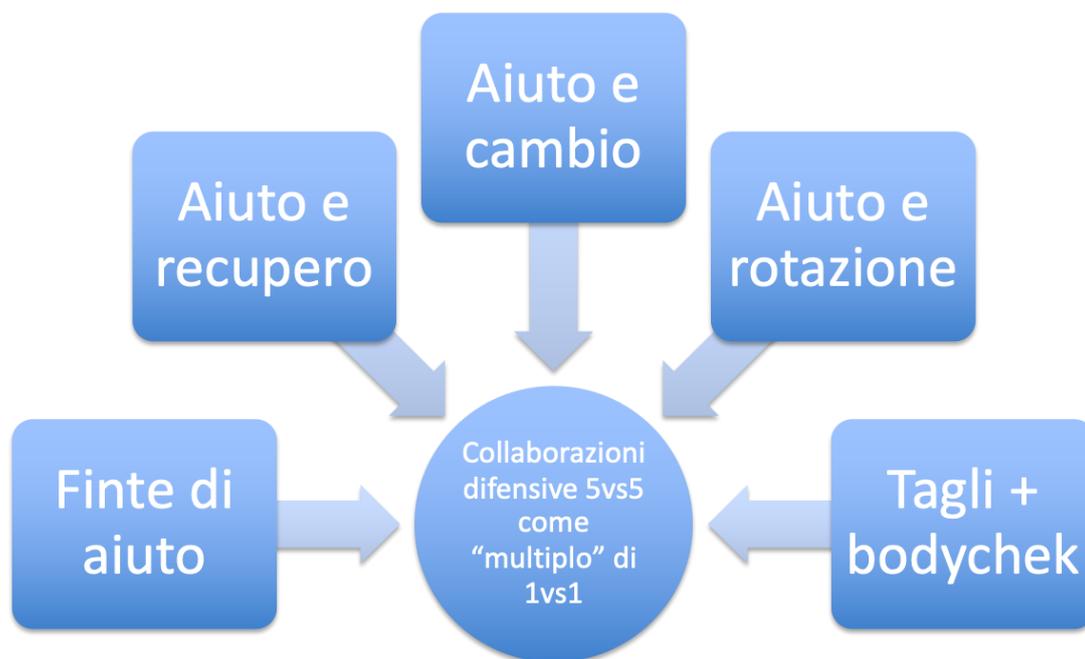
La difesa è il “regno” dei fondamentali tattici, tra i quali la comunicazione, oltre ad alzare il livello della difesa (essere pronti e in sintonia su cosa sta succedendo e cosa bisogna fare) serve anche per risolvere problemi ed i possibili imprevisti (in caso di emergenza cosa si fa?), inoltre ha anche un aspetto mentale per cui può intimorire l'attacco

### Concetti Fondamentali

- Posizionamento: essere nel posto giusto al momento giusto
- Lato forte – lato debole: che cambia a ritmi sempre più veloci
- Linea di penetrazione – della palla – di passaggio

- Muro (sulla palla) – anticipo (ad un passaggio) – aiuto (a più passaggi)
- Uso dei fondamentali tattici
- Transizione difensiva: fondamentale stare sotto la linea della palla
- Difesa aggressiva e di contenimento, che devono coesistere

## Le collaborazioni semplici



La scelta di quale situazione mettere in pratica è determinata dagli spazi e ovviamente da autonomia – collaborazione. Quindi serve la capacità a livello individuale e di squadra di passare da un sistema all'altro

**Finta d' Aiuto:** caratteristica del lato forte, rompere il timing della circolazione di palla per consentire ai difensori gli accoppiamenti iniziali

**Aiuto e Recupero:** togliere lo spazio vantaggioso all'attacco rallentando la penetrazione della palla

**Aiuto e Cambio:** aiuto che si trasforma in un cambio fra due giocatori (spazi ristretti)

**Aiuto e Rotazione:** coinvolgimento del terzo difensore nel cambio (spazi larghi ed in situazioni d'emergenza)

## Le Collaborazioni Complesse

- Hand Off
- Blocchi su giocatore senza palla
  - blocchi semplici
  - blocchi complessi (cieco in sequenza, screen the screener, stagger)
- Blocchi su giocatore con palla

## Blocchi Semplici su Giocatore Senza Palla

- Negare
- Cambiare
- Inseguire
- Tagliare

### Negare

**Tattica:** costringere il bloccato a giocare in spazi diversi da quelli voluti

#### Difensore del bloccante:

- Chiama il blocco
- Guarda – parla – ascolta
- Si posiziona in area per occupare spazio

#### Difensore del bloccato:

- Si posiziona con il corpo sulla linea d'uscita dell'attaccante
- Ascolta – guarda – parla

#### Difensore del passatore (da non dimenticare che sta giocando il suo 1vs1):

- Condiziona l'attaccante
- Pressione sulla palla
- Modifica la sua posizione dopo il passaggio

### Cambiare

Per scelta (squadra fisica che non subisce eccessivamente le situazioni di miss match; tra giocatori pari ruolo e caratteristiche), per emergenza (sono in ritardo), per tattica

(mancano pochi secondi a fine azione), per strategia (non voglio far tirare un giocatore avversario e accetto un miss match per togliere la prima opzione dell'attacco)

**Difensore del bloccante:**

- Chiama il blocco
- Guarda – parla – ascolta
- Cambia sulla linea di passaggio

**Difensore del bloccato:**

- Guarda – parla – ascolta
- Si posiziona per tagliare il blocco e cambiare sulla linea di passaggio

**Difensore del passatore** (da non dimenticare che sta giocando il suo 1vs1):

- Condiziona l'attaccante
- Tiene 1vs1
- Modifica la sua posizione dopo il passaggio

**Inseguire**

**Tattica:** lato forte

**Difensore del bloccante:**

- ½ passo d'aiuto a salire per togliere il ricciolo stretto
- Recupero corretto del posizionamento

**Difensore del bloccato:**

- Primo passo dietro al bloccato
- Inseguire l'uscita allungando il braccio d'anticipo
- Recupero della miglior posizione possibile d'anticipo per far allargare la ricezione

**Difensore del passatore** (da non dimenticare che sta giocando il suo 1vs1):

- Pressione sulla palla
- Aiuto e recupero con il tempo del passaggio

**Tagliare**

**Tattica:** togliere lo spazio vantaggioso (centro), evitare il cambio e mantenere gli accoppiamenti difensivi, per evitare di essere penalizzati in eventuali miss match a rimbalzo d'attacco

**Difensore del bloccante:**

- Riempire l'area e recuperare con il tempo dell'eventuale skip

**Difensore del bloccato:**

- Finta di inseguire e taglia all'ultimo istante del blocco

**Difensore del passatore** (da non dimenticare che sta giocando il suo 1vs1):

- Pressione sul palleggio e sul passaggio

**Blocchi Complessi su Giocatore Senza Palla**

- Stagger orizzontale
- Stagger verticale
- Screen the screener
- Cieco in sequenza
- Hand off

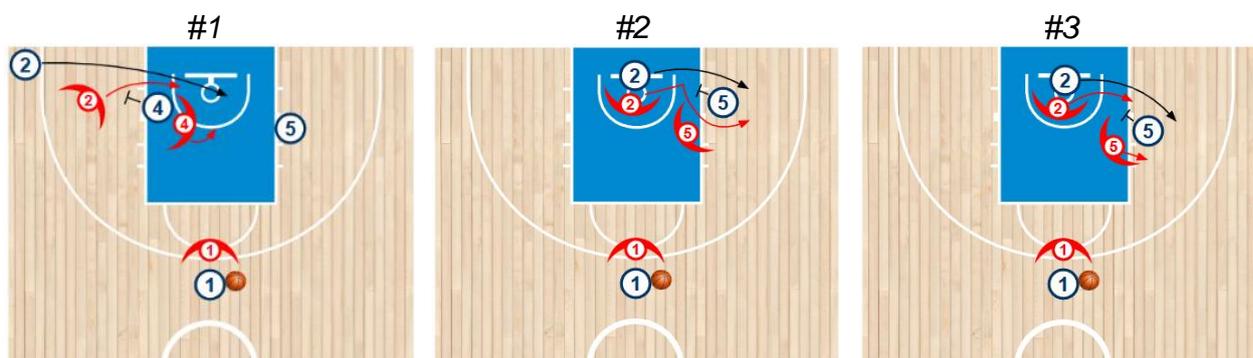
**Stagger Orizzontale****1° Blocco** (*Diag. #1*):

- X2: effettua un giro dorsale per inseguire #2 che sfrutta il blocco e riprende l'anticipo comunicandolo a X4 che recupera la sua posizione
- X4: aperto tenendo in visione #4 e la palla per ostacolare un eventuale passaggio dentro a #2
- X1: pressione sul palleggiatore per evitare un passaggio facile e dare il tempo a X2 di recuperare la posizione

**2° Blocco** (la scelta si fa a livello di postulati, quindi spazio – tempo):

- Se #5 è posizionato sotto la tacca si può scegliere di tagliare il blocco, perché non c'è spazio per ricevere dietro al blocco e non può fare curl per l'aiuto di X5 (*Diag. #2*)

- Se #5 è posizionato correttamente sopra la tacca si può (*Diag. #3*):
  - Inseguire
  - Cambiare



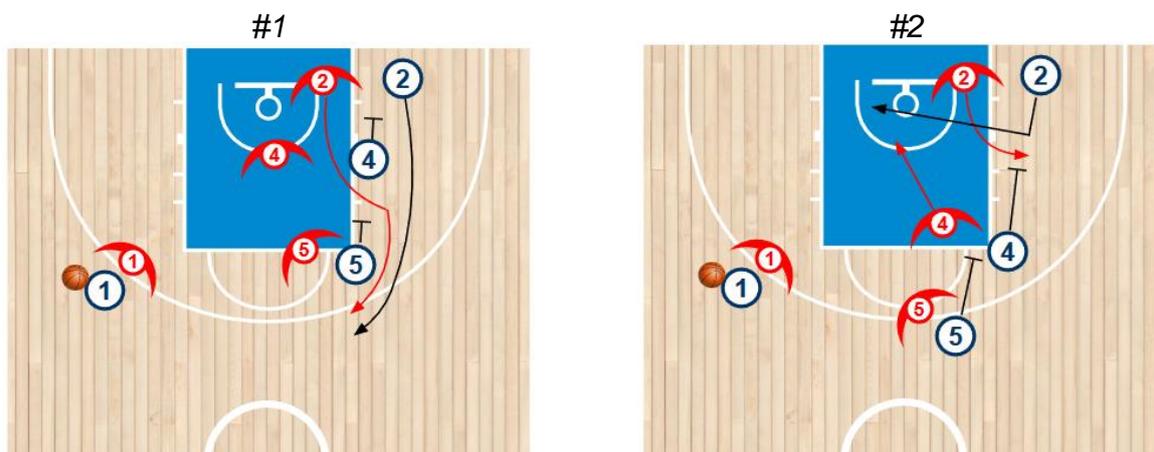
## Stagger Verticale

### 1° Blocco:

- su blocco statico X2 taglia il blocco (*Diag. #1*)
- con blocchi in movimento X2 può cambiare la posizione per negare l'uscita e inseguire, X4 aiuta, X5 anticipa e X1 pressa la palla (*Diag. #2*)

### 2° Blocco:

- X2 insegue e X4 fa ½ passo per evitare a #2 di stringere, X5 anticipa e X1 pressa la palla



## Screen the Screener

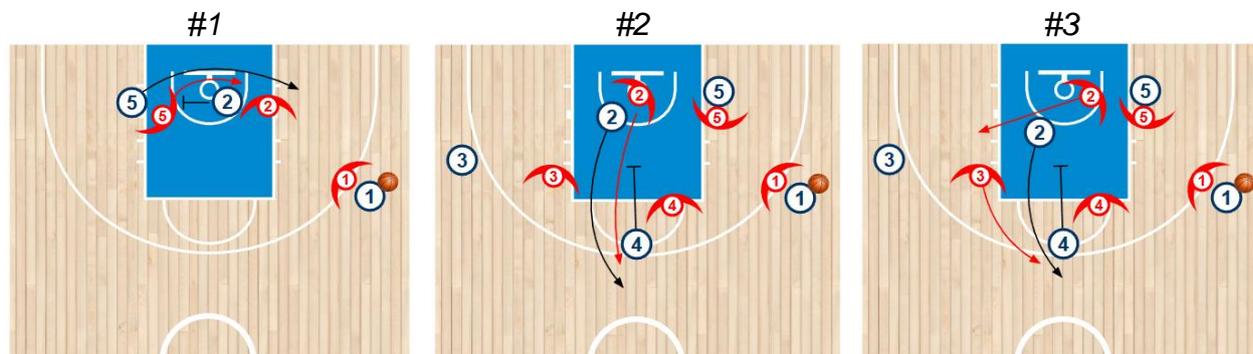
### Prima Ipotesi

#### Sul blocco orizzontale (*Diag. #1*):

- X2: è in posizione di taglio per aiutare su un'eventuale penetrazione di #1
- X5: fa body check e prende contatto con #5 cercando di passare insieme all'attaccante sul blocco di #2

**Sul blocco verticale:**

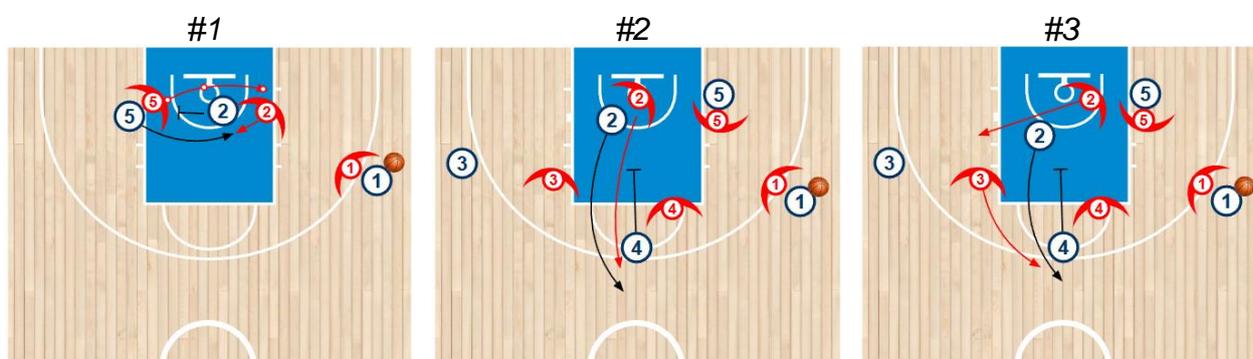
- X2 se recupera il vantaggio di #2 insegue e X4 fa un piccolo aiuto per evitare il ricciolo di #2 (*Diag. #2*)
- X2 se è in ritardo cambia con X3 (*Diag. #3*)

**Seconda Ipotesi****Sul blocco orizzontale (*Diag. #1*):**

- X2: è in posizione di taglio per aiutare su un'eventuale penetrazione di 1
- X5: passa sotto il blocco e anticipa il post basso di #5 che viene rallentato dal body check di X2

**Sul blocco verticale:**

- X2 se recupera il vantaggio di #2 insegue e X4 fa un piccolo aiuto per evitare il ricciolo di #2 (*Diag. #2*)
- X2 se è in ritardo cambia con X3 (*Diag. #3*)



In maniera universale si può dire che, se X5 fa un ottimo lavoro a livello di 1vs1 e non è necessario l'aiuto di X2 (quindi l'attacco non PV sulla difesa), non essendoci ritardo il blocco verticale (che a questo punto per l'attacco sarà un blocco per PV e non per MV) si tratterà di una collaborazione su blocco singolo.

## **Blocchi su Giocatore con Palla: PnR**

- Show
- Raddoppio
- Contenimento
- Fondo
- Cambio

### **Obiettivi**

- Uso dei fondamentali tattici – riconoscimento degli spazi (centrale / laterale)
  - Il difensore più lontano dalla palla si occupa sempre del rollante
    - Pressione sulla palla 1vs1
    - Provare ad annullare il blocco
    - Anticipo della sponda in visione
      - Difesa di squadra

### **Show**

**Obiettivo:** far allontanare il palleggiatore dal canestro (scelta aggressiva)

### **Difensore del bloccante**

- Uso dei fondamentali tattici
- Aiuta il bloccato con due scivolamenti con lo stesso angolo del blocco
- Recupera sul rollante con le braccia alte

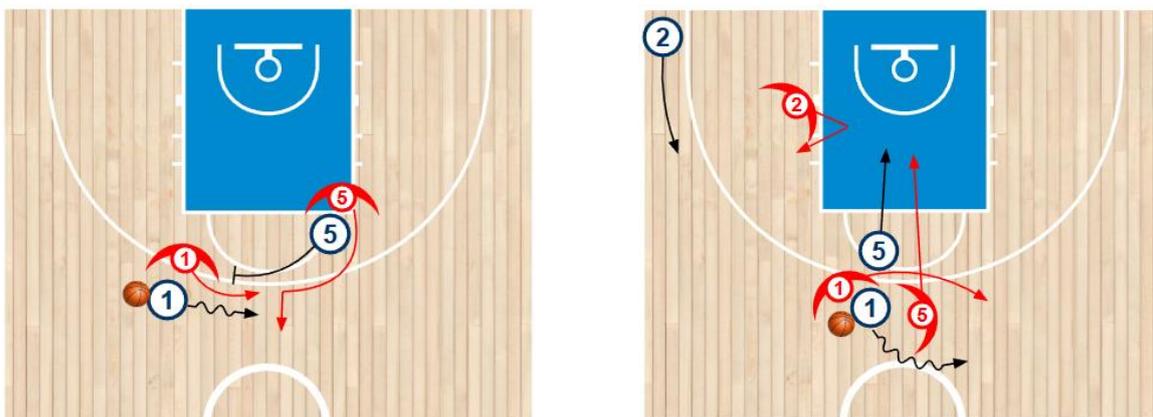
### **Difensore del bloccato**

- Uso dei fondamentali tattici
- Accorcia la distanza e manda sul blocco
- Passa sopra il blocco e dietro il difensore del bloccante
- Sprinta l'aiuto

### **Difensori Lontani**

- Uso dei fondamentali tattici
- Adeguamento della posizione “mentre”
- Uso delle finte

- Il più lontano si occupa del rollante



### Raddoppio

**Obiettivo:** far dar via il pallone ad un giocatore pericoloso e non farglielo tornare.

Oppure se si è in enorme difficoltà, per esempio sta finendo la partita e devo recuperare punti, ci si prende il rischio prendendo la scelta più aggressiva possibile.

Si applicano i concetti di show ma in modo esasperato con il coinvolgimento di tutti e cinque i giocatori.

### Contenimento

#### Difensore del bloccante

- Uso dei fondamentali tattici “portiere della pallanuoto” (uso delle mani e dei piedi)
- Pronto a recuperare sul rollante o a cambiare in spazi ristretti

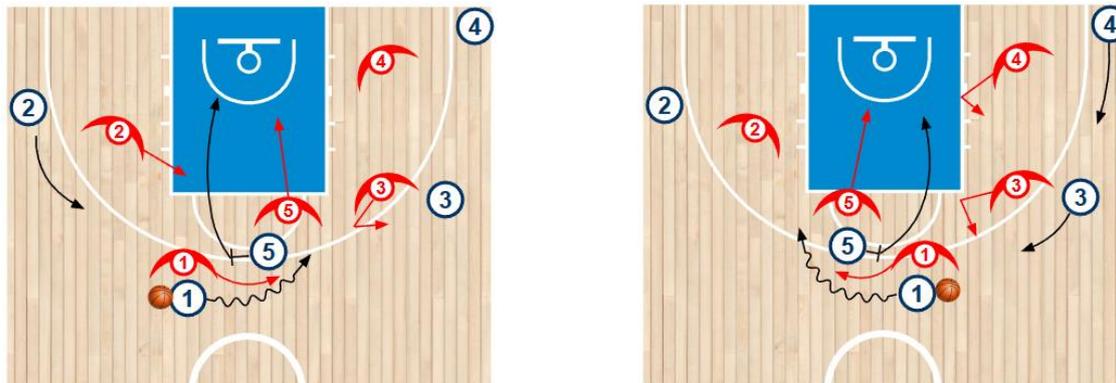
#### Difensore del bloccato

- Uso dei fondamentali tattici
- Responsabilità individuale dell’1vs1 in opposizione al blocco
- Accorcia la distanza e manda sul blocco
- Responsabilità del palleggio arresto e tiro
- Prova a tornare sulla linea di penetrazione (eventuale cambio in spazi ristretti)

#### Difensori Lontani

- Adeguarsi “mentre” (se la palla si sposta in palleggio o con passaggio e conseguente cambio del lato forte – debole)

- Ad un passaggio di distanza e se gli spazi lo consentono: finta d'aiuto
- Uso dei fondamentali tattici



## Fondo

### Difensore del bloccante

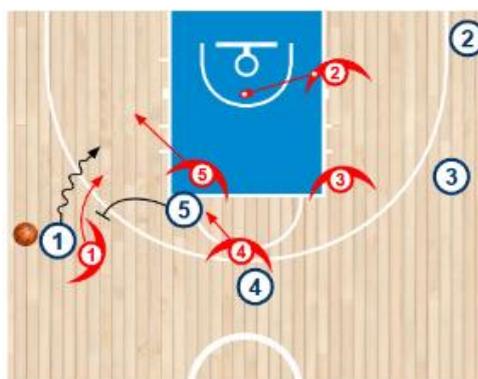
- Uso dei fondamentali tattici
- Stare sulla linea di penetrazione del palleggiatore
- Stare perpendicolare tra bloccante e linea di fondo
- Pronto al recupero sul suo uomo o al cambio

### Difensore del bloccato

- Uso dei fondamentali tattici
- A contatto con il palleggiatore
- Impedisce al palleggiatore di sfruttare il blocco mandandolo sul fondo
- Cerca di tornare sulla linea di penetrazione

### Difensori Lontani

- Uso dei fondamentali tattici
- Adeguarsi "mentre"



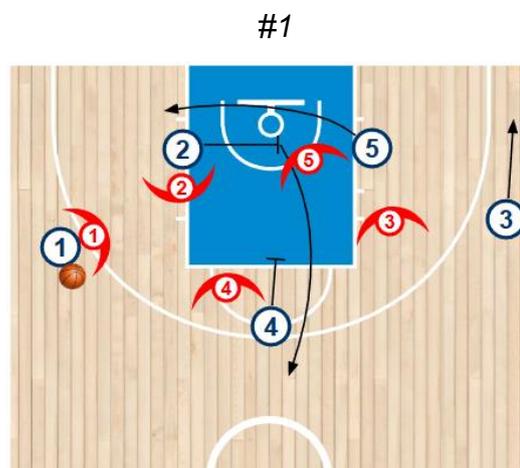
## Proposta Didattica: Roberto Rocca

### Difesa su Bloccare il Bloccante

**Obiettivo:** togliere spazi vantaggiosi interni; ridurre spazi vantaggiosi esterni

#### Diag. #1 - 5vs5 di Presentazione

Focus: dove vogliamo arrivare;  
l'importanza di comunicare e pressare la palla

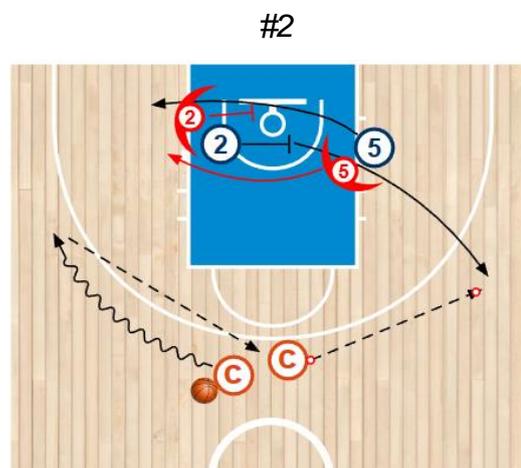


#### Diag. #2 - 2vs2 + 2 Appoggio

Descrizione: collaborazione su blocco orizzontale (limite per l'attacco: #2 non può giocare in punta)

Obiettivo: tagliare il blocco, bump + recupero

Focus: giro per passare +  $\frac{3}{4}$  sopra, recupero sulla linea di passaggio

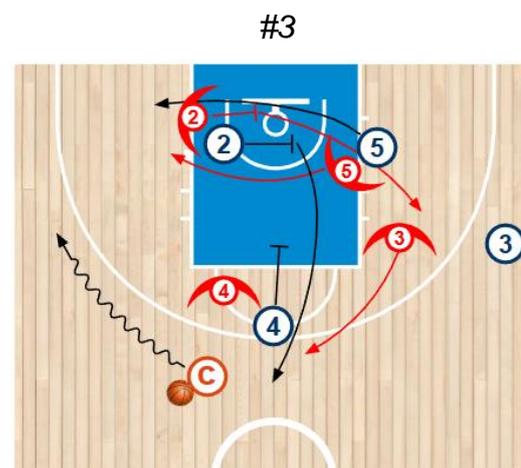


#### Diag. #3 - 4vs4 + 1 Appoggio

Descrizione: aggiungere cambio dal lato debole

Obiettivo: ridurre spazi esterni di MV

Focus: inseguimento spalla esterna, occupare linee di passaggio di taglio

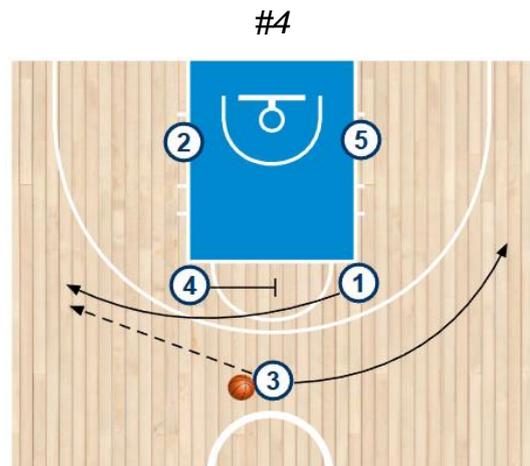


*Diag. #4 - 5vs5*

Descrizione: verifica nel globale, cambiare tempi e angoli dell'attacco

Obiettivo: posizionamento dinamico, collaborazioni precedenti

Focus: pressione sulla palla

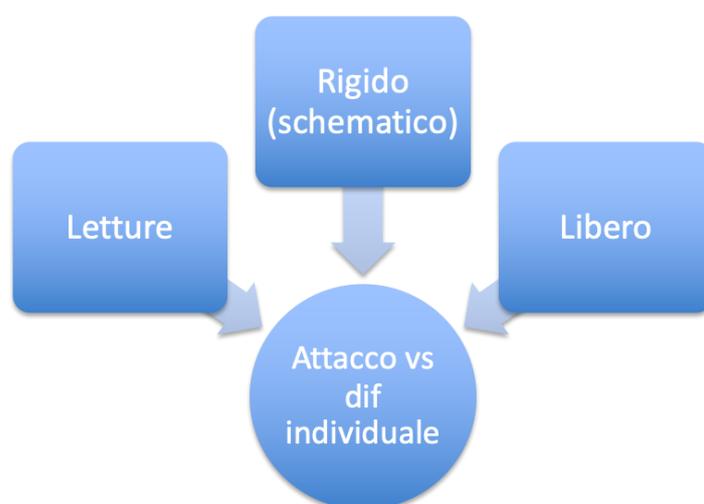


## Modulo 5

### Costruzione attacco alla difesa a uomo

#### Formula

Prendere individualmente o di squadre e mantenere individualmente o di squadra un vantaggio per eseguire tiri ad alta percentuale (CV)



#### **Attacco Libero**

da utilizzare per le prime fasce di settore giovanile, in cui si devono dare indicazioni mirate all'uso dei fondamentali e al riconoscimento di spazio-tempo

#### **Attacco Rigido (schematico)**

Da utilizzare con squadre senior con determinate caratteristiche (esempio: con poche rotazioni, con ruoli molto rigidi o giocatori molto specializzati)

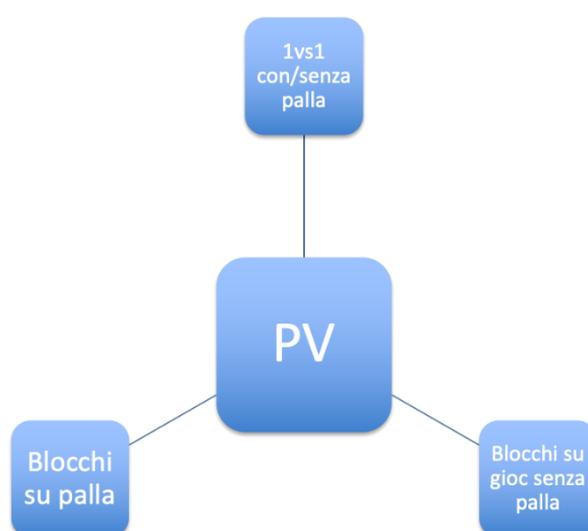
#### **Attacco di Letture**

È una via di mezzo tra le due tipologie precedenti ed è un corretto punto di passaggio da usare nel settore giovanile con fasce più grandi / più evolute.

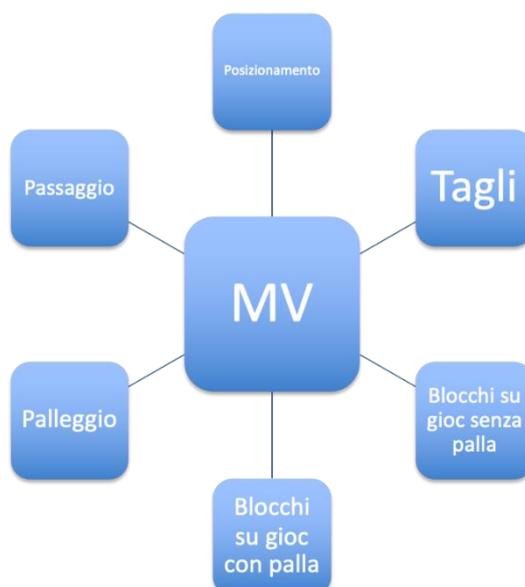
## Idee d'Attacco

Fondamentali coerenza e consequenzialità: ogni situazione deve legarsi con coerenza alle altre. Inoltre, la proposta deve seguire un ordine logico dal facile al complesso, nel settore giovanile si partirà dalle situazioni 1vs1 per arrivare poi alle collaborazioni complesse, allo stesso modo una squadra senior ad inizio stagione si occuperà subito di 1vs1 e collaborazioni semplici per poi arrivare, abbastanza velocemente, a quelle complesse per poi avere un numero di costruzioni più ampio (più giochi d'attacco).

## Prendere Vantaggio



## Mantenere Vantaggio

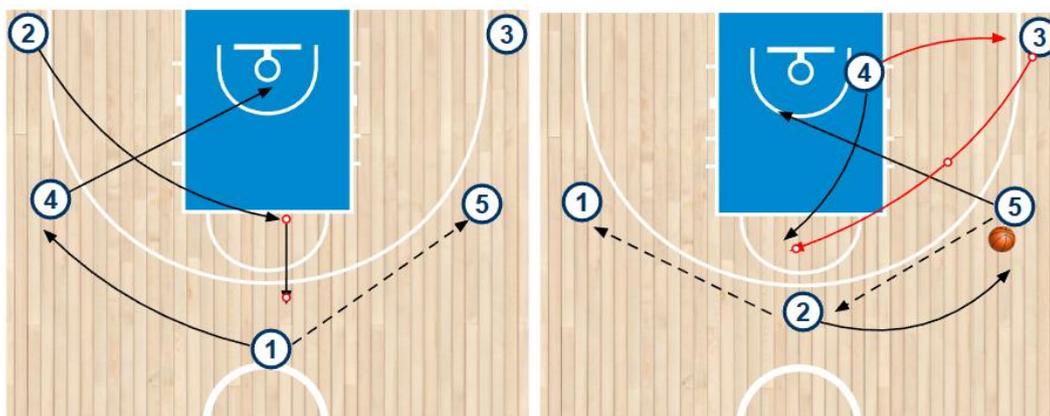


## Proposta Didattica Giovanile: Luigi Satolli

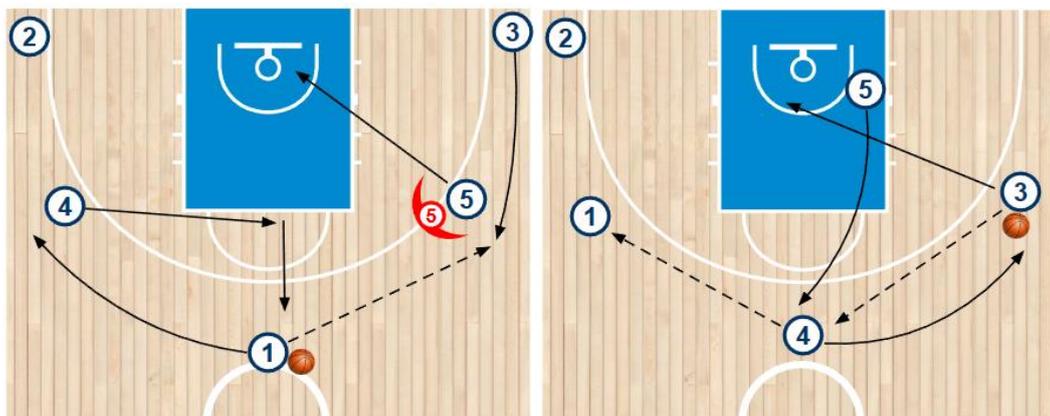
### Principi

- Passo e dilato (dalla punta)
- Cambi di lato (precedenze)
- Tagli in opposizione alla palla
- 1vs1 con palla da ribaltamento
- Con palla in post basso: taglio del post alto
- Riempire l'area con i tagli ed in palleggio
- Uso dei triangoli
- Mantenere autonomia da ricezione (1vs1 in autonomia)

Passaggio in ala non anticipato

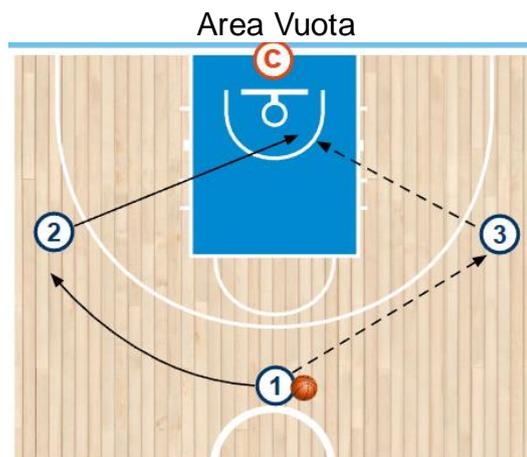
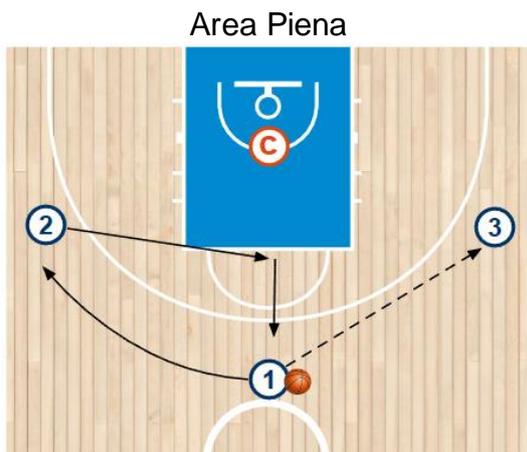


Passaggio in ala anticipato



**Esercizi**

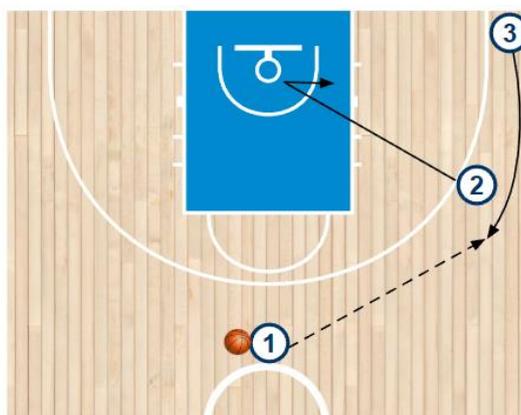
**3vs0 / 3vs3**



**3vs0 / 3vs3**

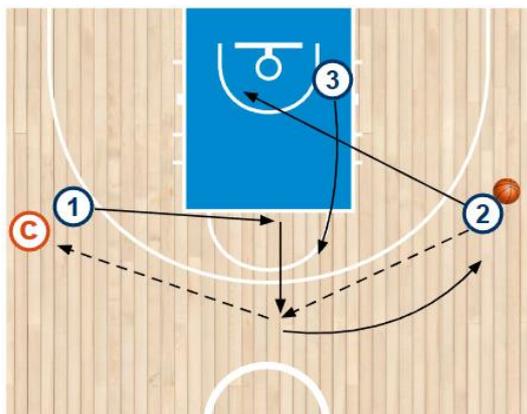
Descrizione: giocare solo su un ¼ di campo

Focus: sbracciata

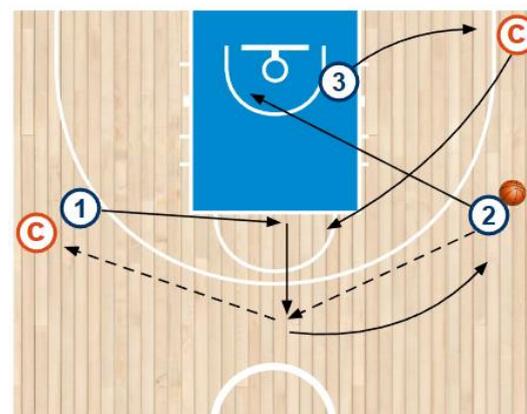


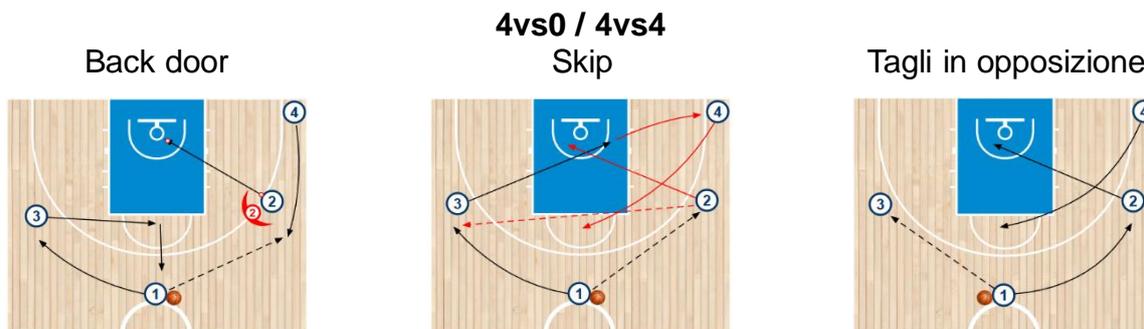
**3vs0 / 3vs3**

Angolo Vuoto

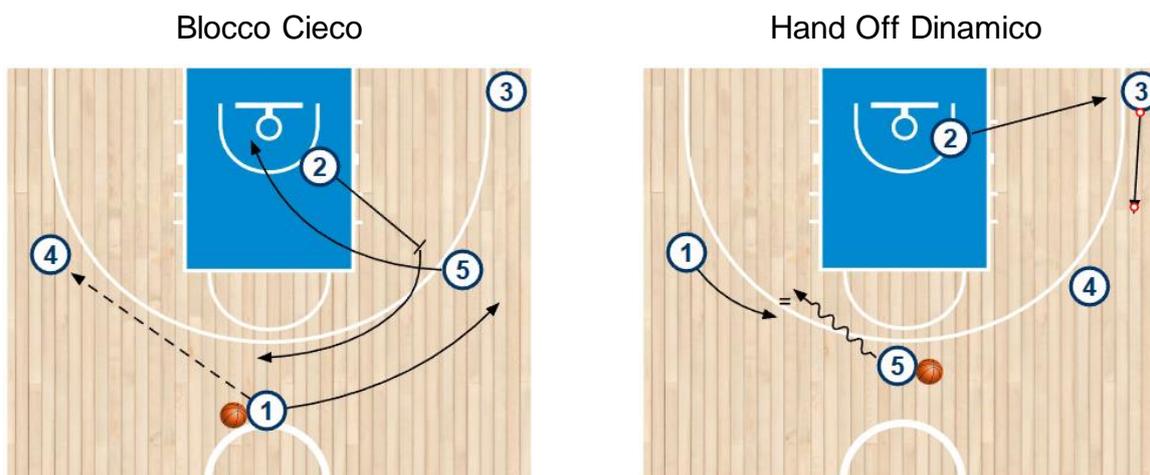


Angolo Pieno





## Possibili Evoluzioni



## Proposta Didattica Senior: Marco Gandini

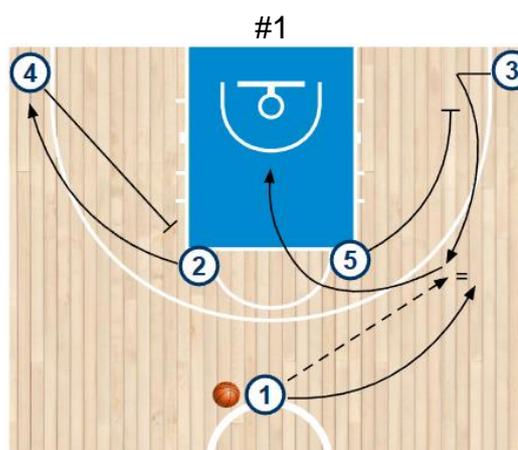
### Gioco d'attacco contro il contenimento sul PnR

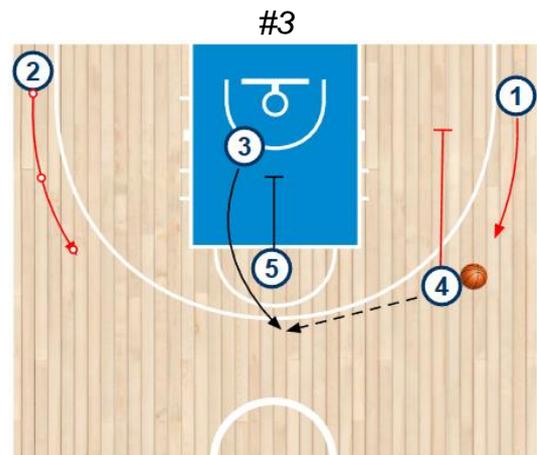
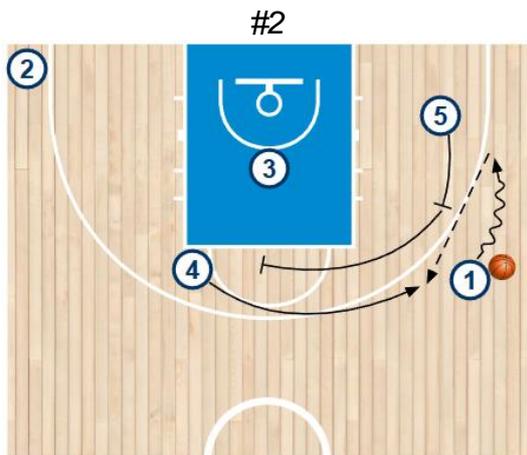
#### Obiettivo

Gioco con PnR per PV e MV con blocco 5x4 e a seguire 5x3 (utilizzo dei triangoli per dare la palla dentro)

#### Diag. #1 - #2 - #3 – 5vs5 di Presentazione

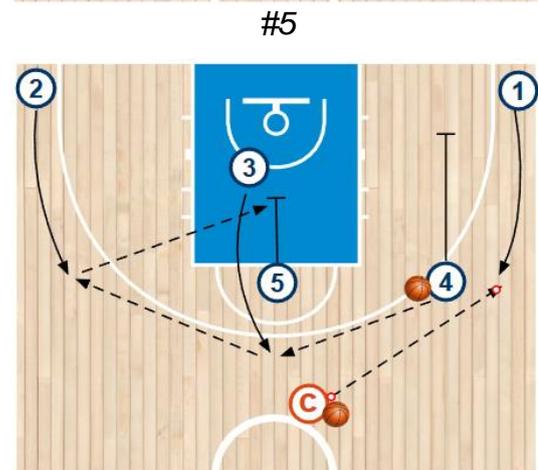
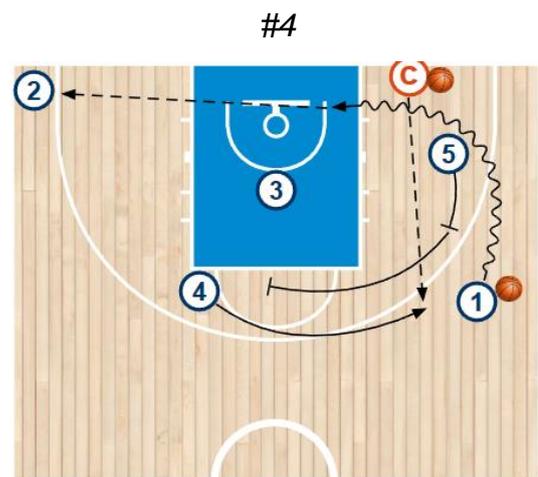
Focus: tempo e spazio dei movimenti e dei blocchi, spiegazione degli obiettivi





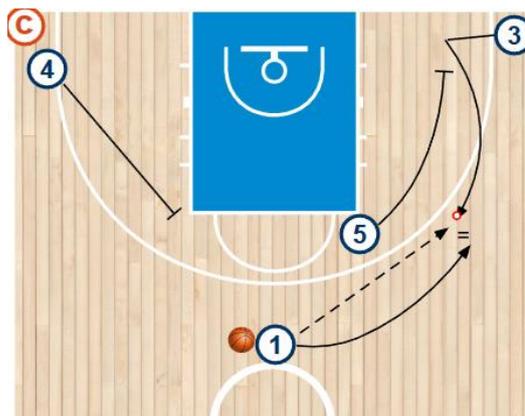
**Diag. #4 - #5 - 5vs0 + Appoggio**

Descrizione: tiro con due palloni



*Diag. #6 – 4vs4 + Appoggio*

#6



**5vs5 di Verifica**

## Modulo 6

### Costruzione difesa a uomo

#### Formula

Togliere individualmente e collaborando spazio-tempo vantaggiosi per l'attacco

#### Obiettivo

Non permettere canestri facili

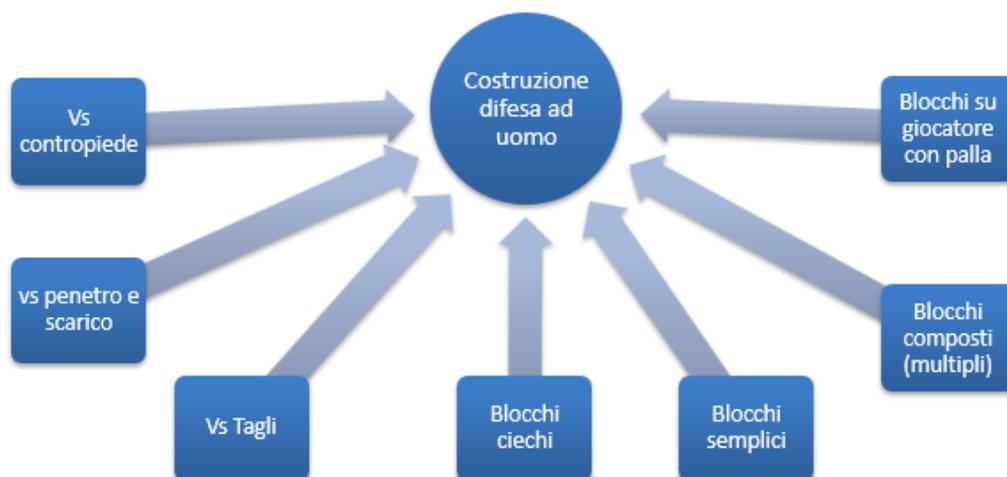
- No canestri in contropiede (o per lo meno limitarli)
  - No tiri con i piedi per terra
- Non concedere rimbalzi offensivi

#### Come?

**No canestri in contropiede:** transizione difensiva e regole a rimbalzo offensivo, per fare questo serve equilibrio in attacco (a livello giovanile: accoppiarsi, passo dopo passo lavorare per cercare anche gli accoppiamenti corretti, a livello senior ci sarà anche la strategia)

**No tiri con i piedi per terra:** responsabilità individuale, collaborazione, rompere il timing dell'attacco, uso dei fondamentali tattici

**No rimbalzi offensivi:** tagliafuori, ridurre al minimo i cambi difensivi e le rotazioni (questi mandano in affanno la difesa e provoca miss match)



### Principi

- Riferimento ai postulati
- Uso fondamentali tecnico-tattici
- Fornire chiavi di lettura (giocatore autonomo e responsabile)
- Capacità di anticipazione (interpretare e anticipare gli obiettivi dell'attacco): che permette a volte di sopperire anche a delle carenze, per esempio fisiche
- Difesa aggressiva e contenitiva (devono coesistere)
- Difesa di squadra

### Progressione

- Globale
- Parziale del gioco
- Verifica
- Dal semplice al complesso

### I Fondamentali

Tecnici	Tattici
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fondamentali individuali di difesa</li> <li>• Concetto di lato forte / debole</li> <li>• Linea di penetrazione / di passaggio / della palla</li> <li>• Difesa a muro / d'anticipo / d'aiuto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guardare</li> <li>• Toccare</li> <li>• Parlare</li> <li>• Ascoltare</li> </ul>

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Collaborazioni: aiuto e cambio / recupero / rotazione</li> </ul> |  |
|---|--|

Concretizzare un vantaggio in difesa non vuol dire recuperare sempre il pallone ma anche non concedere tiri o penetrazioni o mandare l'attacco "fuori dai giochi" (in riferimento ai postulati).

## La Costruzione

- Posizionamento
- 1vs1 difensivo sulla palla
- 1vs1 difensivo senza palla
- Contro le penetrazioni
- Quando la palla va in post basso
- Contro i blocchi sulla palla
- Contro i blocchi lontano dalla palla

## Proposta Didattica: Massimo Dima

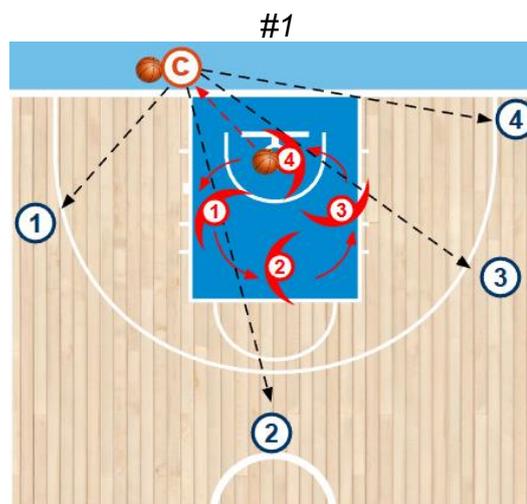
**Unione delle parti:** la costruzione è un livello logico superiore rispetto alle collaborazioni difensive

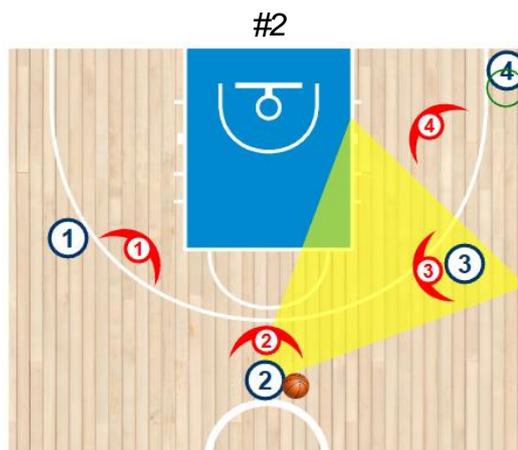
**Postulati di riferimento:** equilibrio (far stare insieme le parti con coerenza); spazio-tempo (detta le scelte difensive); autonomia-collaborazione (significato di 1vs1 con palla e 1vs1 senza palla)

*Diag. #1 - #2 - 4vs4 a ½ campo*

Descrizione: 3 squadre (una a ½ campo), giocare in continuità

Focus: aggressività sulle linee di passaggio, cosa guarda l'uomo con palla, tagliafuori





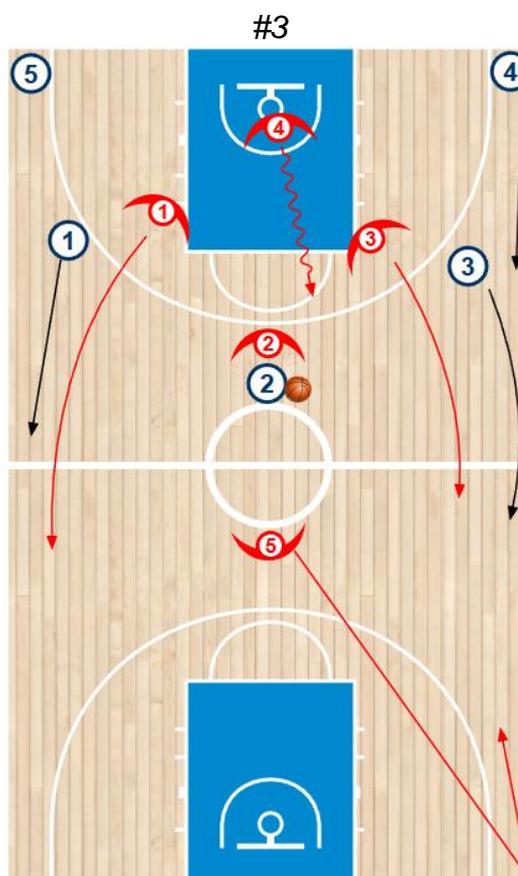
*Diag. #1 - #2 - 4vs4 + 1 contropiede*

Focus: transizione difensiva propedeutica alla costruzione

*Diag. #3 - 5vs4 a tutto campo*

Descrizione: in continuità (chi tira si ferma nel cerchio di ½ campo, il quinto attaccante corre in angolo sul contropiede da canestro subito o da rimbalzo difensivo); limitazioni: l'uomo in angolo non può attaccare)

Focus: transizione difensiva



**Blu:** difesa aggressiva

**Nero:** difesa contenitiva

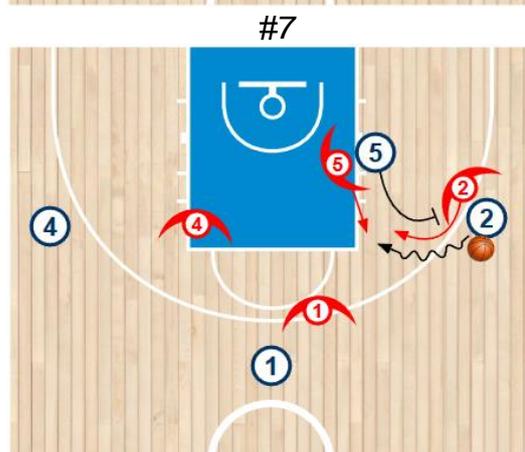
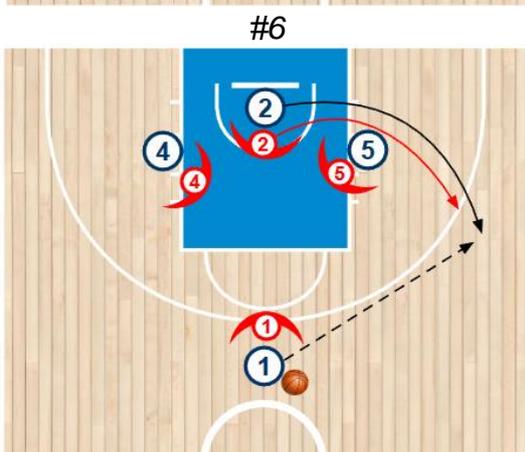
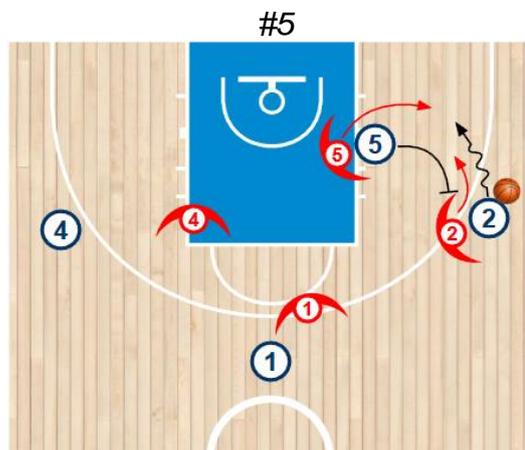
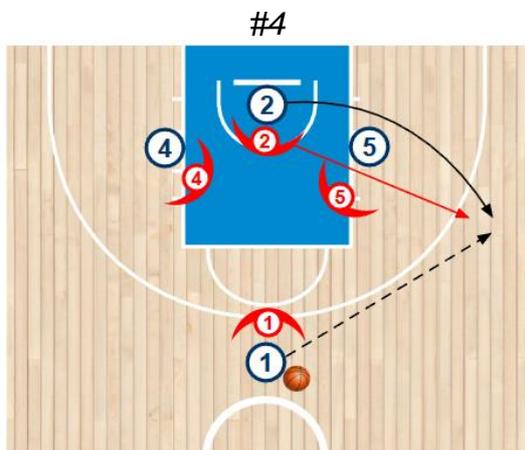
*Diag. #4 - #5 - #6 - #7 - 4vs4 a ½ campo*

Descrizione: in continuità, oppia uscita + PnR laterale

*Diag. #4 - #5 - Blu:* tagliare + fondo

*Diag. #6 - #7 - Nero:* inseguire + contenimento

Focus: scelta blu/nero in base al tipo di difesa sul primo blocco, comunicazione



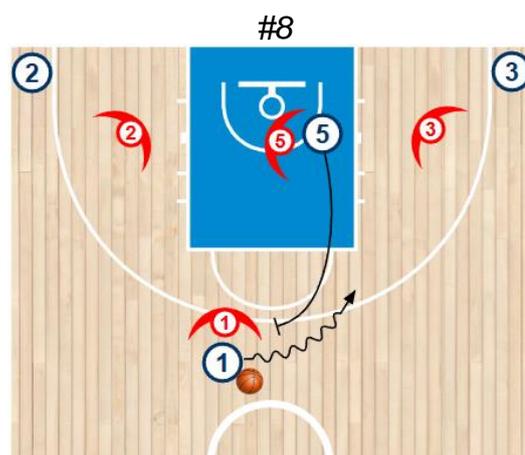
*Diag. #8 - 4vs4 a ½ campo*

Descrizione: in continuità, PnR centrale

**Blu:** show

**Nero:** contenimento

Focus: riconoscere non ritardo/ritardo (blu/nero) da 1vs1 senza palla di X5





## Modulo 7

### Costruzione difesa a zona fronte dispari

#### Formula

Togliere individualmente e collaborando lo spazio-tempo vantaggiosi all'attacco

#### Obiettivi

- Negare spazi interni
  - Abbassare / romper il ritmo in attacco
- Costringere l'attacco ad una collaborazione prolungata
- Proteggere un giocatore con problemi di falli personali
  - Coprire carenze individuali (tecniche, fisiche)
  - Motivi tattici (rimesse dal fondo, dopo time out)
  - Motivi mentali (sorpresa, far pensare gli avversari)
- Con un corretto posizionamento aumenta la possibilità di fare contropiede



La difesa a zona non è slegata rispetto a tutto quello che si è fatto prima (1vs1, collaborazioni semplici, collaborazioni complesse) e non va intesa come una semplice alternativa alla difesa a uomo ma un completamento di un sistema difensivo

## Perché la Zona 3-2?

- Per avere un'alternativa alla difesa a uomo
- Per costringere l'attacco ad una manovra più lenta e a trovare tiri affrettati
- Per un migliore controllo dell'area
- La differenza tra zona 3-2 e 2-3 è molto flebile

## Varie Scelte Possibili

- #4 e #5 escono in angolo
- #2 e #3 escono in angolo
- #1 in punta
- #5 (o altri ruoli) in punta
- Possibili adeguamenti match up a protezione di #5

## Principi Fondamentali

- Comunicazione (fondamentali tattici)
- Aggressività (mentalità, non è una fase di riposo)
- Reattività (essendoci riferimenti diversi, con la zona il riferimento è lo spazio e non il proprio uomo)

## Cosa Serve per Difendere a Zona?

<b>Tecnicamente</b>	<b>Fisicamente</b>	<b>Mentalmente</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizionamento</li> <li>• Salto alla palla</li> <li>• Scivolamenti</li> <li>• Aiuto</li> <li>• Aiuto e recupero</li> <li>• Anticipo aperto</li> <li>• Difesa sui tagli/blocchi</li> <li>• Tagliafuori</li> <li>• Fondamentali tattici</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reattività</li> <li>• Coordinazione</li> <li>• Equilibrio</li> <li>• Lavoro mani-piedi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aggressività</li> <li>• Concentrazione</li> <li>• Regole condivise</li> <li>• Sacrificio nell'emergenza</li> </ul>

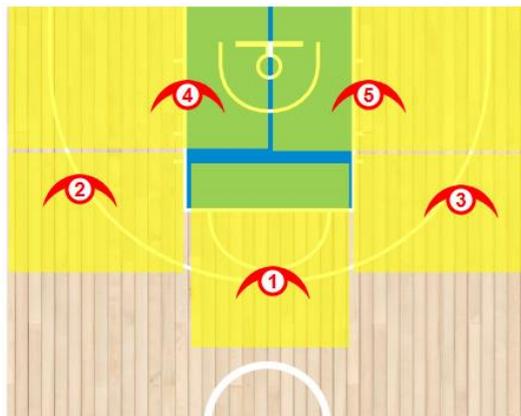
## Inoltre...

- Avere chiare le regole e le zone di competenza (angolo, post alto, post basso)
- Con la palla in angolo tutte le zone diventano pari
- Difesa sui blocchi (sulla palla e lontano dalla palla)
- Responsabilità individuale e collettiva

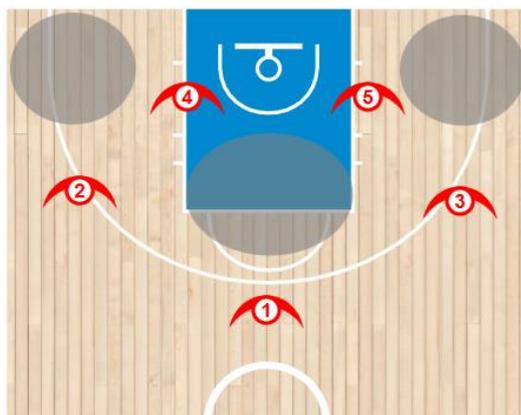
## Principi

- Difesa in guardia aperta
- Responsabilità individuale e collettiva dei giocatori nelle proprie zone di competenza
- Capacità di adeguamento (collaborazione) nell'emergenza

## Zone di Competenza



## Svantaggi



## Vantaggi

- Forte sul perimetro
- Maggior controllo sui tiratori centro-ala
- Linee di passaggio non facili

## Competenze

### La Prima Linea

- Centrale
  - Responsabile della palla in posizione centrale
  - Responsabile, in certe situazioni, della palla in guardia
- Esterni
  - Adeguarsi sul lato debole
  - Rallentare la circolazione di palla
  - Responsabile degli skip
  - \*Difesa degli angoli\*

### La Seconda Linea

- Copertura della zona centrale
- Difesa su giocatori interni
- Movimenti collegati a “laccio”
- \*Difesa degli angoli\*

## Cosa Allenare

- Posizionamento e compiti dei difensori
- Prima e seconda linea (collaborare)
- Contro situazioni di penetra e scarica
- Aiuto e recupero, aiuto e cambio, closeout
- Difesa sui tagli che vanno seguiti fino a che l'attaccante può ricevere o viene “passato” ad un compagno
- I tagli in area vanno rotti in guardia chiusa (body check / bump)
- Blocchi lontano dalla palla (blocchi di contenimento): non rimanere dietro il blocco e passare sopra per uscire in angolo

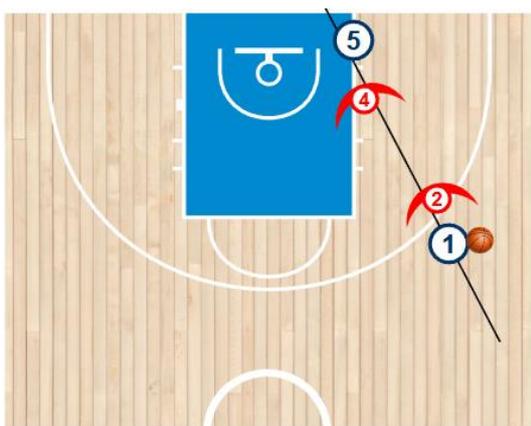
- Blocchi su giocatore con palla: collaborazione 1° e 2° linea, fondo tenendo sul lato, cambio

## Proposta Didattica: Massimo Dima

### Obiettivo 1

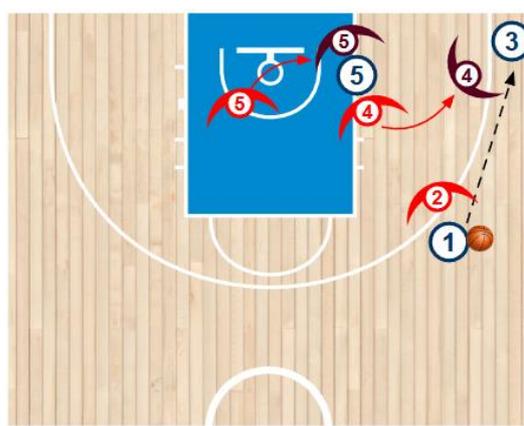
Provare ad avere sempre 5 1vs1 (accoppiamenti), 1 1vs1 sulla palla e 4 1vs1 senza palla (zone di competenza: l'angolo lato forte è della 2° linea)

#### Con palla in ala



Anticipo 100% davanti sulla linea di passaggio

#### Passaggio in angolo

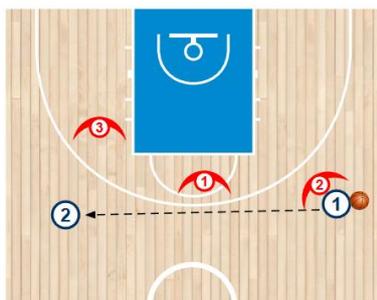


Mentre la palla vola lenta andare 1vs1 spingendo sul fondo (no 1vs1 centro)

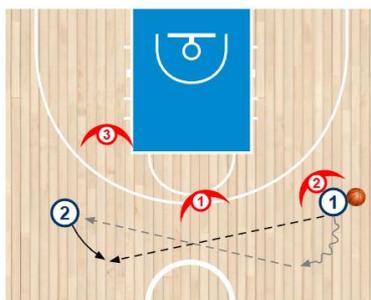
### Obiettivo 2

Provare a rallentare i passaggi per linee esterne (occupare gli spazi)

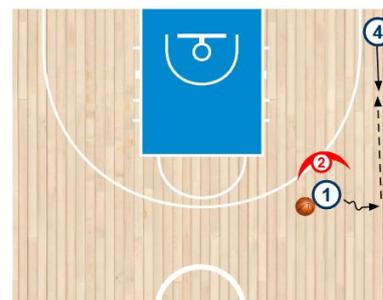
#### NO!



#### OK



#### OK

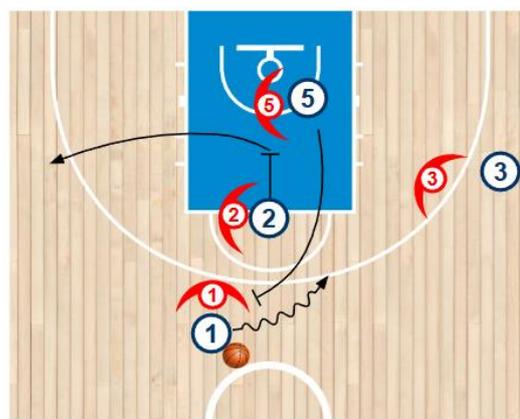


## Posizionamento e Adeguamenti della 1° Linea

Laterale di 1° linea dal lato debole (quindi in base alla palla)

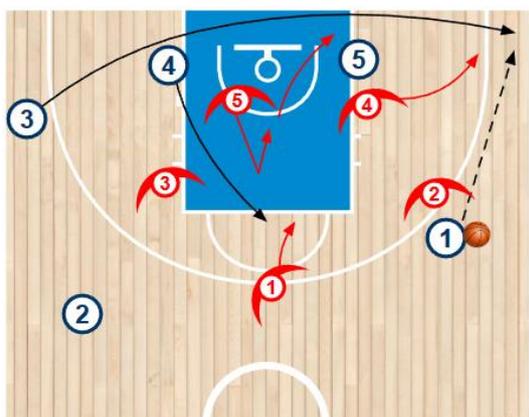


Centrale con il post alto (quindi in base al posizionamento degli attaccanti)

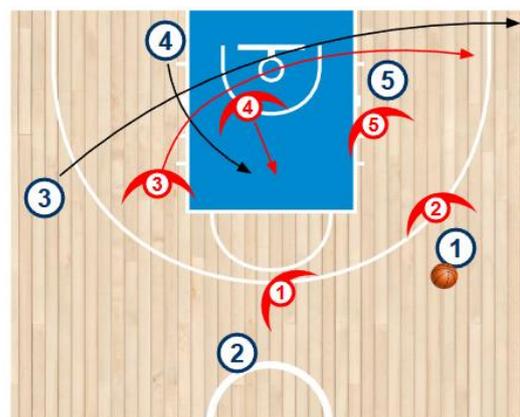


## Collaborazioni

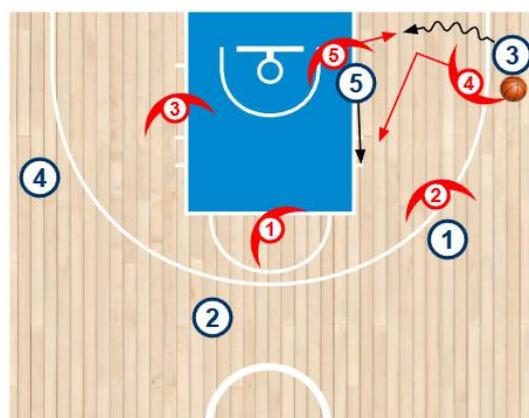
**Tagli:** seguire e cambiare se c'è un compagno nella nuova zona



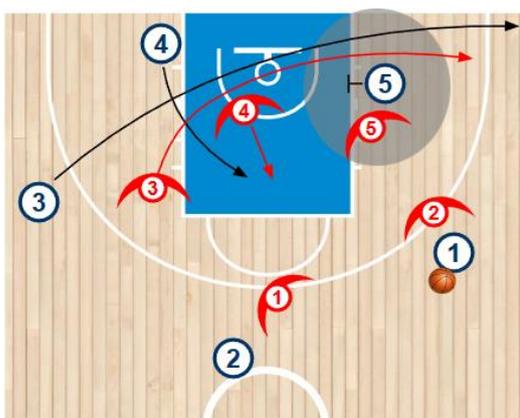
**Tagli:** se non è possibile cambiare (o non è conveniente) inseguire



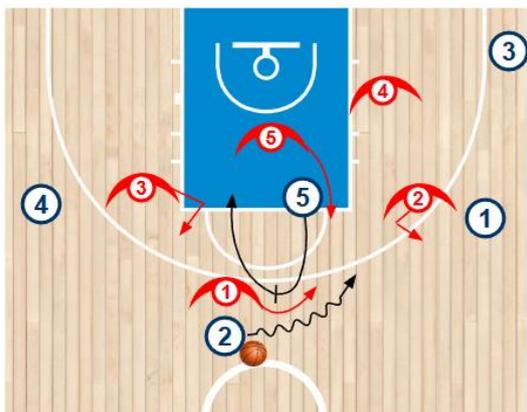
**Penetra e Scarica:** cambio solo se necessario



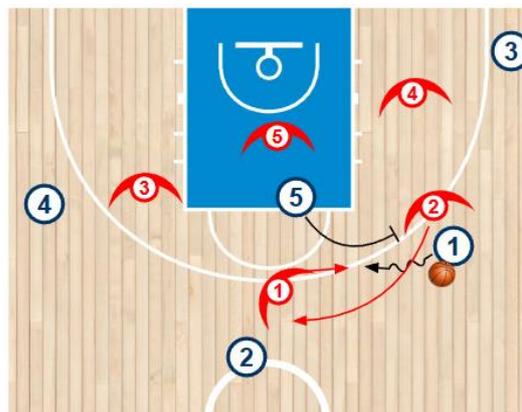
**Blocchi di contenimento:** seguire le stesse indicazioni per i tagli



**PnR Centrale:** contenimento (non vogliamo penetrazioni centrali)



**PnR Laterale:** cambio tra laterale di 1° linea sulla palla e centrale



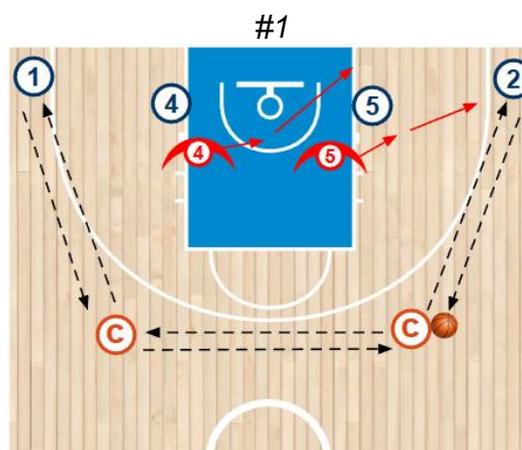
## Progressione Didattica

### 5vs5 di Presentazione

Focus: competenze e posizionamento

#### Diag. #1 - 2vs2 + 4 Appoggi

Descrizione: al via i due giocatori lato forte (post basso e angolo) giocano agonistico



### 5vs5 in Progressione

- 1) + 2 Appoggi: movimento solo della palla (posizionamento in base alla palla)
- 2) + 1 Appoggio: concessi i tagli (posizionamento in base anche agli attaccanti)
- 3) Concessi blocchi senza palla
- 4) Concessi blocchi sulla palla

## Modulo 8

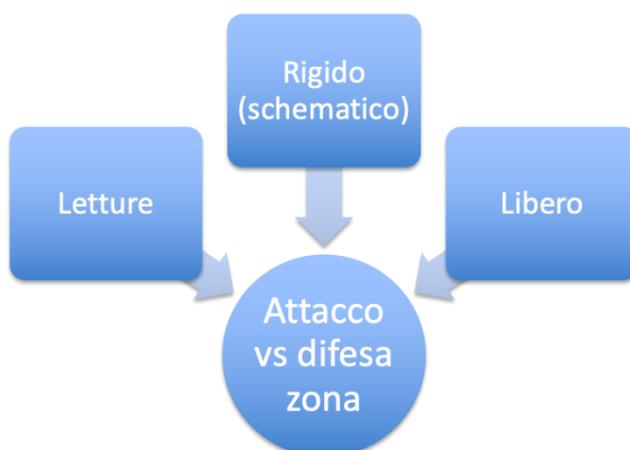
### Costruzione attacco alla difesa a zona

#### Formula

Prendere individualmente o di squadra e mantenere individualmente o di squadra un vantaggio per eseguire tiri ad alta percentuale (concretizzare)

#### Obiettivo

- Giocare negli spazi concessi
  - Schieramento iniziale
- Giocare in mezzo a due difensori
- Dilatare gli spazi (post-alto e post-basso)
  - Uso del palleggio per distorcere
    - Disorientare la difesa
- Creare spazi vantaggiosi con circolazione di palla e giocatori
  - Creare un sovrannumero
    - Uso delle finte
  - Concetto di dentro-fuori



## Strumenti per Migliorare

- 1vs1 con palla
- 1vs1 senza palla
- Passaggio
- Letture spazio-tempo
- Collaborazioni semplici
  - Posizionamento
  - Taglio
  - Rimpiazzo
- Collaborazioni complesse
  - Blocchi lontano dalla palla
  - Blocchi sulla palla

## Spazi e Tempi per Attaccare la Zona

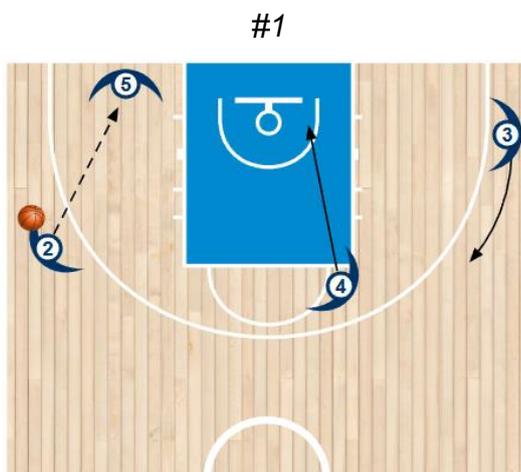
- Va attaccata con gli stessi concetti e gli stessi fondamentali tecnico-tattici della uomo, ma che vanno applicati con spazi e tempi diversi
- È fondamentale la capacità di collaborare tra gli attaccanti

## Prendere e Mantenere Vantaggio



## Prendere Vantaggio

- Attaccare gli spazi: posizionamento e distanza
- Perimetrali: palleggio / passaggio
- Penetrazione e scarico
- Blocchi sulla palla e di contenimento
- Collaborazione tra post-alto e post-basso (*Diag. #1*)



## Mantenere Vantaggio

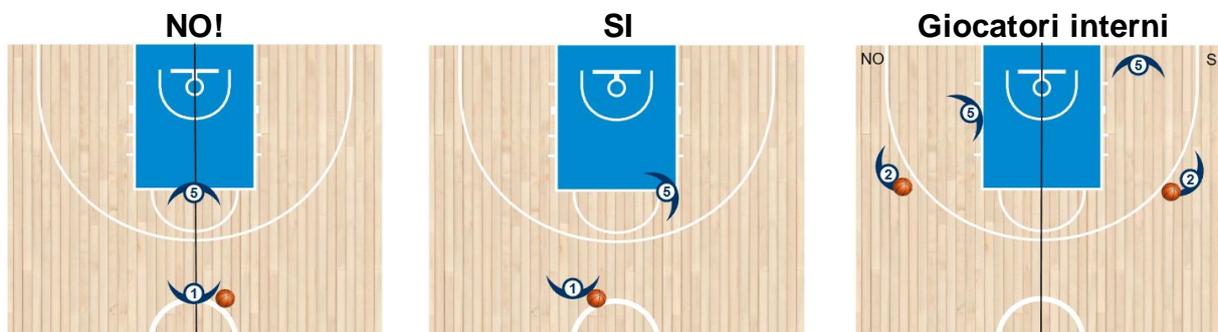
- Posizionamento / Movimento
- Passaggi
- Palleggi
- Blocchi

## Il Posizionamento

*“La corretta o meno spaziatura rende semplice o complessa una situazione” E. Messina*

- Nessun difensore può controllare due attaccanti
- Spaziatura giocatori interni
- Mettere in grado gli attaccanti di avere la possibilità di leggere la situazione mentre ricevono la palla
- Giocare in post alto (in diagonale, di taglio rispetto al play)

- Con palla in post alto gli altri giocatori devono essere in visione
- Ogni attaccante dovrebbe giocare tra due difensori
- Spazio con relativo corretto posizionamento creato da penetrazioni e scarichi sul perimetro e tempo per tiri facili



## Il Palleggio

- 1vs1 dal palleggio
- Partenza in palleggio da recupero difensivo
- Attaccare un difensore della prima linea (Diag. #1)
- Attaccare lo spazio fra due difensori (Diag. #2)
- Distorcere la difesa (Diag. #3)
- Creare uno spazio per un taglio



## Il Passaggio

- Passaggio skip / due mani sopra la testa / due mani petto
- Importanza delle finte di passaggio
- Spazio-tempo qualità determinanti per lo sviluppo dell'attacco

*“Il passaggio permette un movimento di palla più rapido del palleggio; far arrivare il pallone al posto giusto e nel momento giusto. Un passaggio eseguito in modo non corretto, lento o sulla mano sbagliata, causerà la perdita del vantaggio acquisito”*

A. Capobianco

## I tagli

- Per creare spazi vantaggiosi per un compagno
- Per comprimere/distorcere la difesa
- Per creare incertezze alla difesa sulle zone di competenza
- Per P.V. – M.V. – C.V.
- Taglio e rimpiazzo
- Aspetti tecnici: arresti con perno ad aprire, tiri con arresti a due tempo (normali o reverse)

## Blocchi su Giocatore Senza Palla

- Il blocco di contenimento viene utilizzato per prendere un vantaggio sul perimetro
- Può essere fatto anche sul lato debole (cieco) e sfruttato usando uno skip

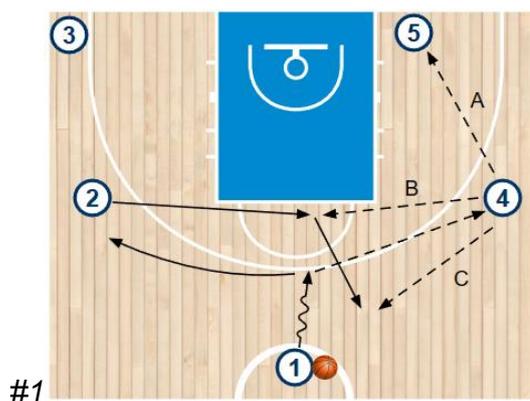
## Blocchi su Giocatore con Palla

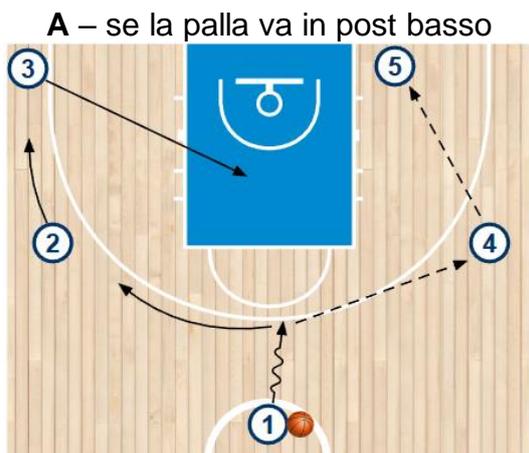
- Il blocco su palla serve per prendere vantaggio
- Può essere portato lateralmente o centralmente
- Va fatto sulla palla in movimento

## Proposta Didattica: Valeria Giovati

*Diag. #1 - 5vs5 di Presentazione*

Obiettivo: spiegazione dei principi di gioco



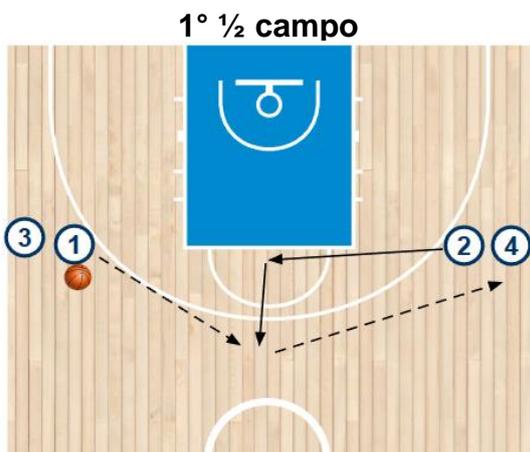


**Attivazione Fisica**

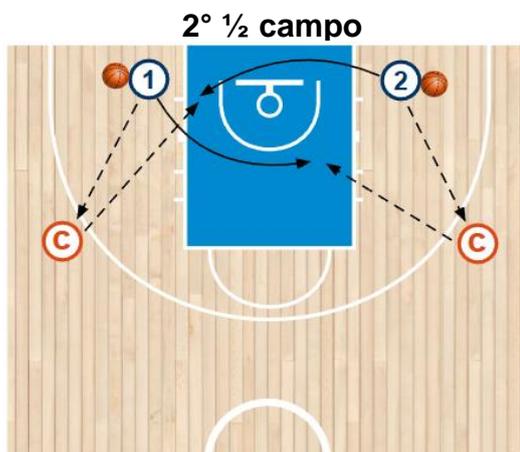
Descrizione: generale o individuale

**Attivazione Tecnica**

Descrizione: divisi nelle due ½ campo



Focus: perno ad aprire e passaggio

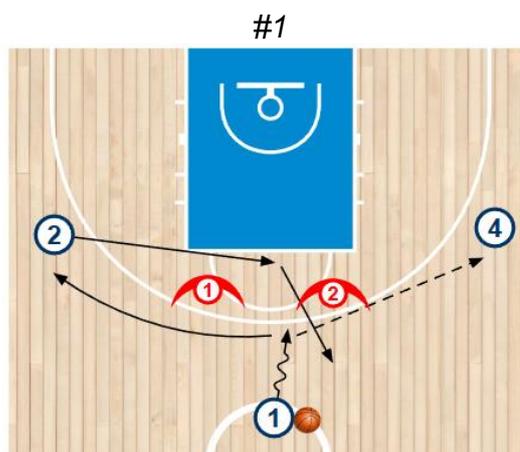


Focus: conclusioni

**Diag. #1 – 3vs2**

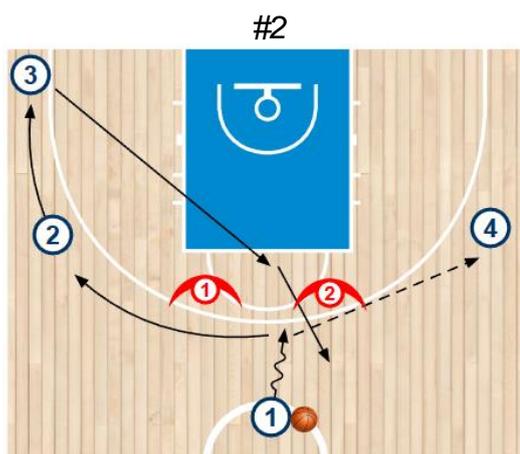
Descrizione: limitazione per l'attacco (solo tiro o palleggio arrestato e tiro)

Focus: perni, passaggio



**Diag. #2 – 4vs2**

Descrizione: limitazione per l'attacco

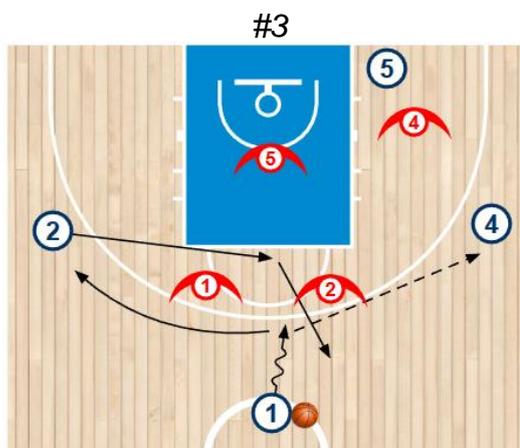


Gli esercizi precedenti (*Diag. #1 – 3vs2* e *Diag. #2 – 4vs2*) si possono evolvere in progressione aggiungendo 1 o 2 appoggi che, quando chiamano la palla devono ricevere, se la chiamano entrambi valutare il vantaggio maggiore

Focus: guardare, riconoscere il vantaggio

**Diag. #3 – 4vs4 + 1 contropiede**

Focus: MV con blocco flare



**5vs5 + 3 Contropiedi**

## **Modulo 9**

### **Difesa Pressing a Uomo / Zona**

#### **Obiettivi**

- Aggressiva: per rubare palla
- Contenitiva: per rallentare ritmo dell'attacco e rubare tempo

Il pressing a tutto campo aggressivo è una peculiarità delle squadre giovanile, mentre con i senior viene usato più spesso il pressing contenitivo, perché è molto difficile rubare palla ed il rischio di esporsi a subire canestri facili è molto alto

#### **Perché Pressare?**

- Per scelta (a livello giovanile stimola l'aggressività)
- Per recuperare
- Strategie partita (rubare tempo / alzare il ritmo)
- Carenze tecnico-tattiche degli avversari
- Grande atletismo di squadra e rotazioni
- Insegnare a leggere: stimolare la capacità di anticipazione

#### **Quando Pressare**

- Dopo tiro libero realizzato
- Dopo time out
- In tutte le situazioni di tempo di gioco fermo

#### **Tipi di Pressing**

- Pressing a tutto campo
  - Contenimento
  - Raddoppio
  - Anticipo
  - Cambio a 2 (cambiare in spazi brevi; esempio: run & jump)

- Pressing a ½ campo
  - Aggressivo
  - Cambio
  - Far ricevere
  - Rotazione a 3 o 4

## Cosa Devono Saper Fare i Giocatori

<b>Tecnicamente</b>	<b>Fisicamente</b>	<b>Mentalmente</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizionamento</li> <li>• Scivolamenti</li> <li>• Correre e scivolare</li> <li>• Uso delle braccia</li> <li>• Aiuto – sfondamento</li> <li>• Rotazioni – cambi</li> <li>• Lettura spazio-tempo (distanza / scelta del tempo d'aiuto)</li> <li>• finte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibrio</li> <li>• Velocità-rapidità</li> <li>• Capacità di orientamento</li> <li>• Fantasia motoria (finte)</li> <li>• Rapidità di mani/braccia</li> <li>• Anticipazione motoria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacità di guardare / leggere</li> <li>• Senso di responsabilità</li> <li>• Capacità collaborative</li> <li>• Capacità di autonomia</li> <li>• Capacità comunicative (parlare)</li> <li>• Spirito di sacrificio</li> <li>• Coraggio</li> <li>• Pazienza / disciplina</li> </ul>

## Come Pressare

### Responsabilità Individuale

- Dov'è la palla
- Posizione
- Non farsi battere (anche se si sceglie di indirizzare l'attacco)

### Regole di Lato Forte / Lato Debole

- Capacità di anticipazione
- Riconoscere le situazioni
- Reagire
- Linea della palla

## Chiarezza degli Obiettivi

### No Canestri da Sotto

#### Contenitiva: per abbassare il ritmo

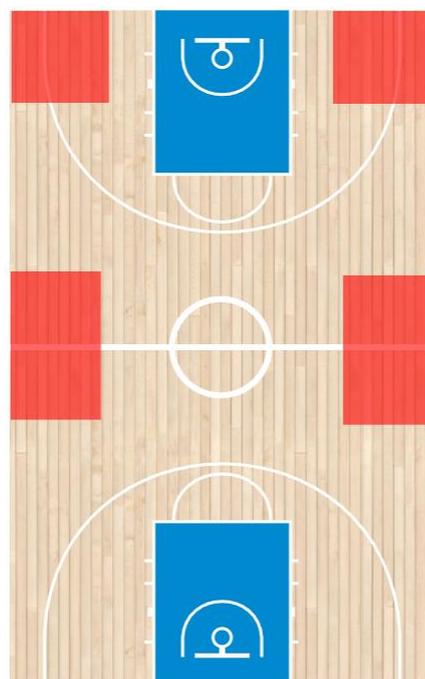
SI	NO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passaggi orizzontali-dietro</li> <li>• Difensori dietro la linea della palla</li> <li>• Contenere l'1vs1</li> <li>• 1vs1</li> <li>• Far fermare la palla per pensare</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passaggi verticali</li> <li>• Difensori sopra la linea della palla</li> <li>• Attaccare l'1vs1</li> <li>• Raddoppi</li> <li>• Palla in mezzo</li> </ul>

#### Aggressiva: per alzare il ritmo

SI	NO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Raddoppi</li> <li>• Pressione sulla palla</li> <li>• Anticipo vicino alla palla</li> <li>• Passaggi skip lenti</li> <li>• Far stringere gli spazi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Far ragionare</li> <li>• Far tenere la testa alta</li> <li>• Ribaltamenti veloci</li> <li>• Passaggi tesi</li> <li>• Far allargare gli spazi</li> </ul>

### Spazi in cui Raddoppiare

- Spazi predefiniti al raddoppio
- Indirizzare la palla (palleggiatore) in condizioni di pressione verso determinate posizioni del campo dove vogliamo eseguire il raddoppio



## Pressing a Uomo

- Quanti giocatori coinvolti nelle rotazioni
  - Tutti
  - Escludere il 5
- Zone del campo preordinate in cui si raddoppia
  - Si
  - No

## Pressing a Zona

- Che tipo di zona
  - Aggressiva / contenitiva
  - Tutto campo / ½ campo
- Fronte pari / dispari
  - 1-2-2
  - 2-2-1
  - 1-3-1
  - 1-2-1-1
- Tutti i giocatori coinvolti nelle rotazioni
  - Si
  - No

## Uomo / Zona

**Principi:** regole uguali sia per il pressing a uomo che per il pressing a zona

## Competenze dei Giocatori nel Pressing

Pressing a Uomo	Pressing a Zona
<b>Sul palleggiatore:</b> la difesa deve essere a indirizzare con forte pressione	<b>Sul palleggiatore:</b> la difesa deve essere a indirizzare con forte pressione
<b>Giocatore che raddoppia:</b> deve fintare e restringere gli spazi prendendo il tempo giusto per il raddoppio	<b>Giocatore che raddoppia:</b> deve fintare e restringere gli spazi prendendo il tempo giusto per il raddoppio

<b>Gli altri giocatori:</b> pronti ad intercettare il passaggio di uscita sul raddoppio (linee di passaggio sui giocatori vicini)	<b>Gli altri giocatori:</b> pronti ad intercettare il passaggio di uscita sul raddoppio (linee di passaggio sui giocatori vicini)
---	---

### Competenze nel Recupero dopo il Raddoppio

Pressing a Uomo	Pressing a Zona
<p><b>Sul raddoppio:</b> con palla in uscita si ha un cambio difensivo tra 2 o 3 giocatori</p> <p><b>Gli altri giocatori:</b> se non intercettano la palla contenerla e recuperare sui giocatori più vicini per tornare ad una difesa aggressiva</p>	<p><b>Sul raddoppio:</b> con palla in uscita si ha un recupero difensivo a copertura di spazi svantaggiosi e conseguente rotazione</p> <p><b>Gli altri giocatori:</b> se non intercettano la palla contenerla e ritardare l'avanzamento per concedere agli altri giocatori di recuperare la propria posizione di competenza nella difesa a zona</p>

### Cosa Allenare

- 1vs1
- Condizionare l'attacco
- Raddoppio
- Recupero

### Proposta Didattica: Roberto Rocca

**Presentazione:** 1° metà campo rischiare, nella 2° metà campo equilibrio

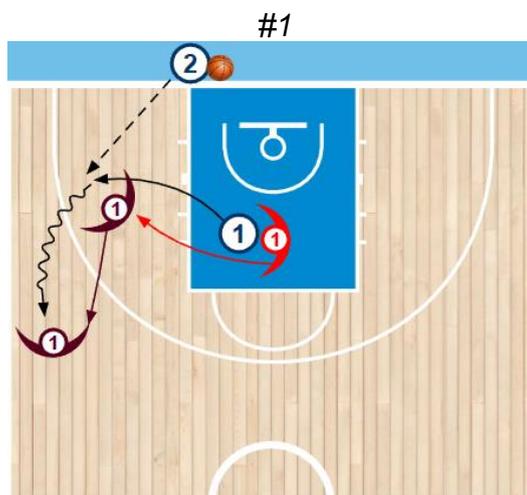
- Definizione delle zone di raddoppio: solo vicino alle linee laterali
- Difesa sulla palla: pressione, tenere 1vs1 e indirizzare verso le zone di raddoppio.  
Se è centrale stare a muro
- Posizionamento in base a linea della palla e linea di passaggio:
  - Difensore più vicino e sopra alla linea della palla segue per andare a raddoppiare
  - Terzo difensore anticipa in guardia aperta l'uomo di chi è andato a raddoppiare, leggendo la "postura" del palleggiatore ma rischiando

- Quarto difensore balla tra i due attaccanti rimasti liberi, nel caso si anticipa il giocatore sotto la linea della palla

**Diag. #1 – 1vs1**

Descrizione: #1 parte nell'area dei 3 secondi, finisce appena X1 chiude linea laterale

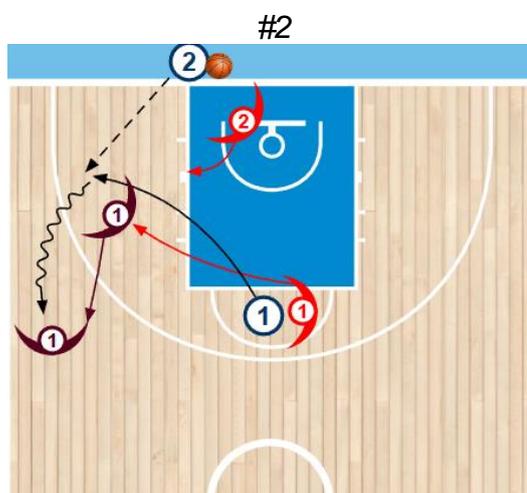
Focus: anticipo (non completamente sopra) forzando sul lato, ridurre lo spazio (pressione), mani sul cambio di mano



**Diag. #2 – 1vs1**

Descrizione: rispetto a prima dare più spazio a #1 ma aggiungere X2 sulla rimessa senza che vada a raddoppiare (solo posizionamento)

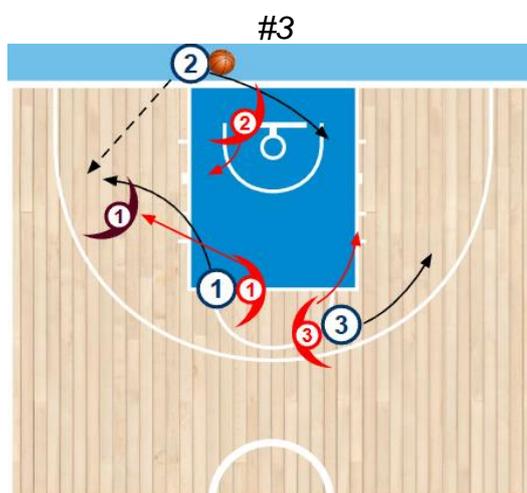
Focus: collaborazione di X2 per togliere linee di passaggio dove l'attacco ha più spazio e posizionamento successivo



**Diag. #3 - #4 – 3vs3 + Appoggio**

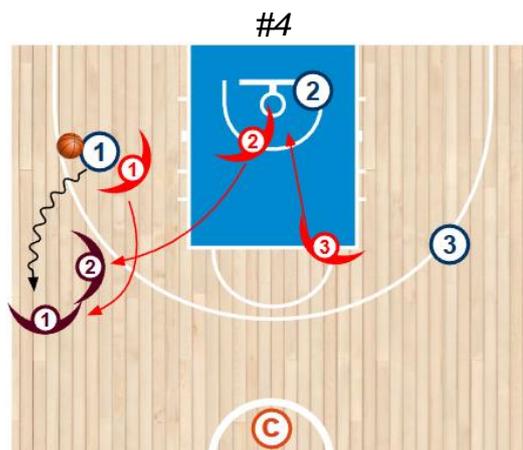
Descrizione: concessi solo passaggi "realistici" all'appoggio

Focus: X1 uso delle braccia, X2 posizione dei piedi sul raddoppio, anticipo (se in ritardo uso delle finte, se la palla va all'appoggio sotto la linea della palla)



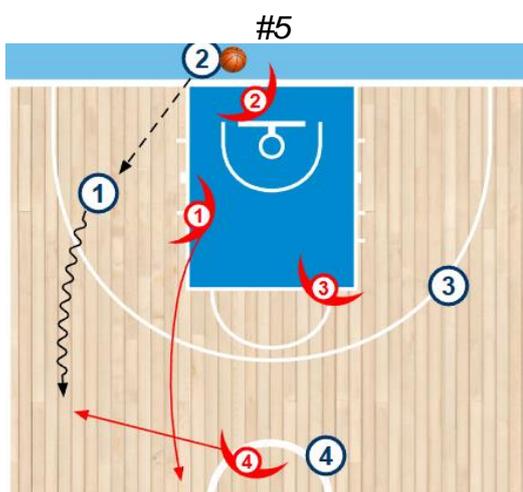
Progressione: #2 prima non può muoversi

dopo si, senza blocchi tra #1-3 dopo con blocchi (cambio per anticipare), appoggio statico e dopo può andare verso la palla



**Diag. #5 – 4vs4**

Focus: x4 anticipo forte finché #2 ha la palla, successivo posizionamento con palla a #1 ed anticipo, aiuto e cambio in emergenza (se X1 è in grande ritardo)



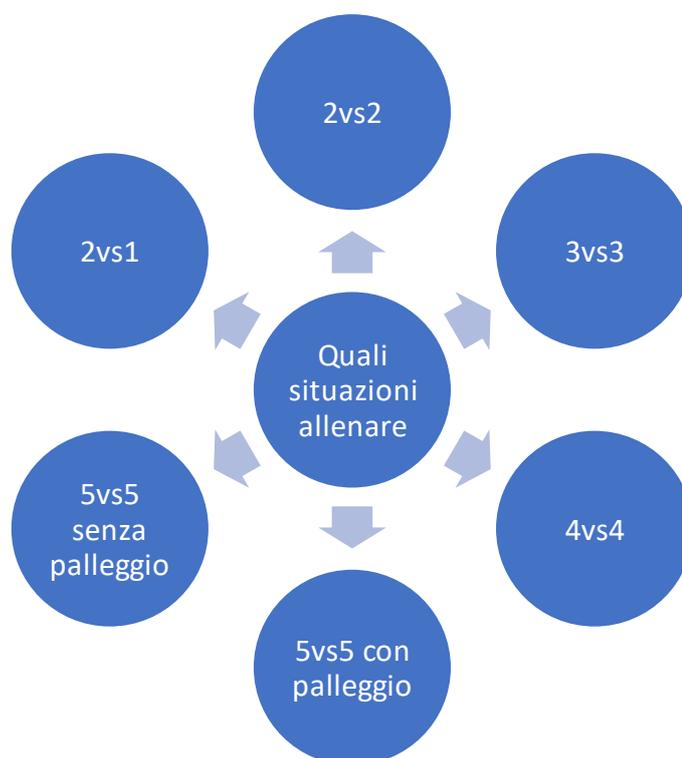
**5vs5 di Verifica**

## Modulo 10

### Attacco al Pressing

#### Aspetti Fondamentali

- Leggere la difesa
  - Occupare gli spazi liberi
  - Attaccare sempre nelle situazioni di 1vs1 e di spazi vantaggiosi
- Giocare con concetti
  - Semplici
  - Riconducibili ai postulati, usando i fondamentali e le collaborazioni
- P.V. – M.V. – C.V.
- Giocare in equilibrio
- Giocare “sotto controllo”
- Non andare vicino alle linee
- Spazio – Tempo: mantenere le distanze per migliorare le linee di passaggio
- Non concedere alla difesa di schierarsi con tempi vantaggiosi (capacità di anticipazione)



## Proposta Didattica: Valeria Giovati

### Attivazione Fisica

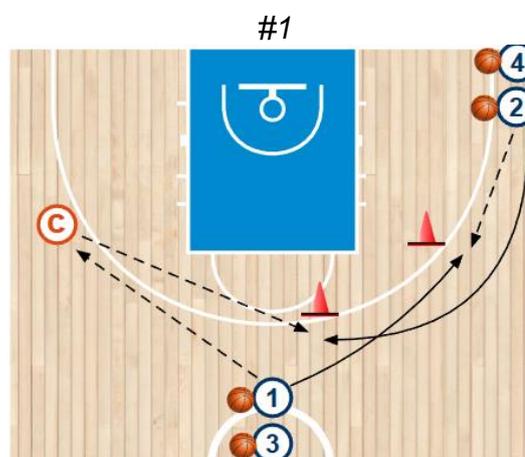
Descrizione: generale o individuale

### Attivazione Tecnica

#### Diag. #1 – 1vs0 in continuità

Descrizione: progressione nelle partenze (spagnola, in corsa con passo 0, attacco arretrato e riattacco)

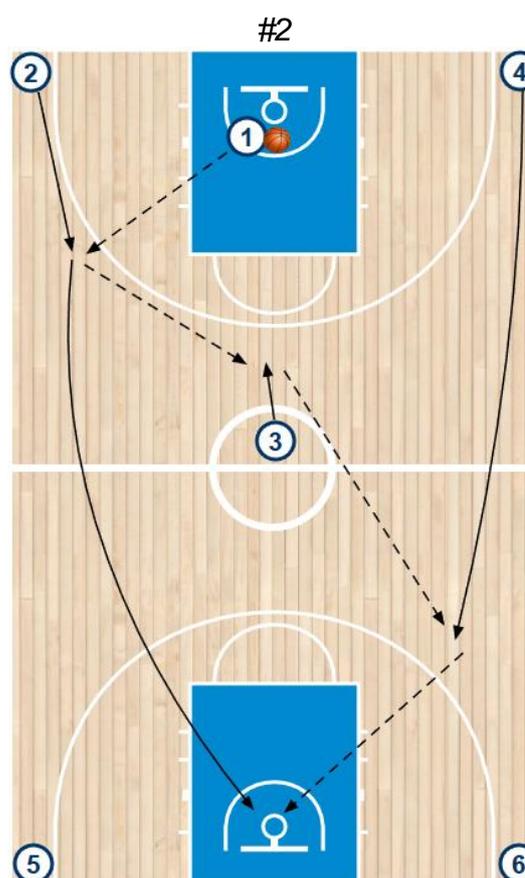
Focus: passaggi (due mani petto o laterale ad una mano), partenze



#### Diag. #2 – 3vs0 in continuità

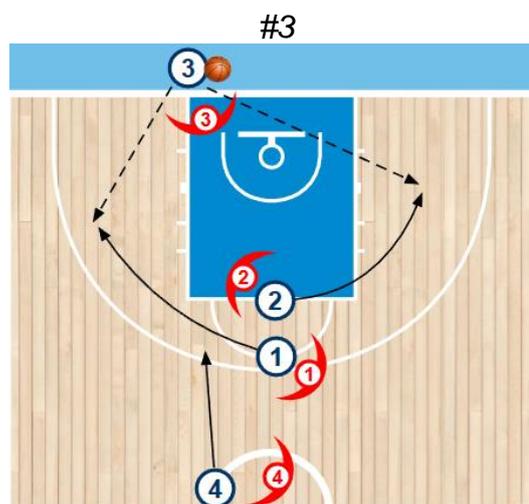
Descrizione: crescere nella progressione aggiungendo un appoggio a dare una lettura a #3 sulla partenza da fare,

Focus: partenze in corsa, perni ad aprire



*Diag. #3 – 4vs3*

Descrizione: crescere nella progressione passando da un 4vs3 ad un 4vs4



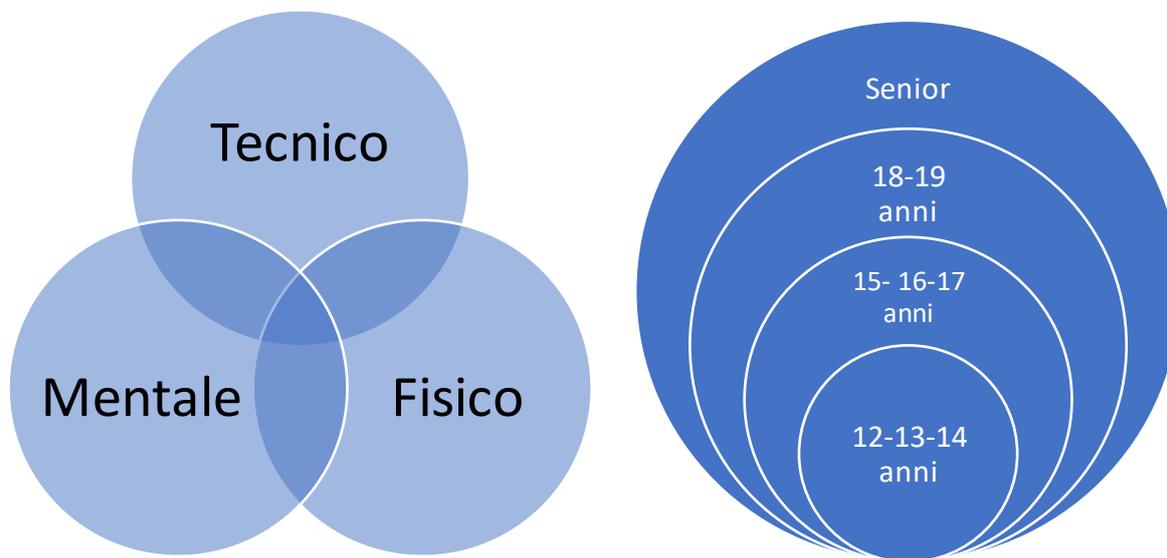
**5vs5 di Verifica (3 campo)**

## Modulo 11

### Programmazione annuale – settimanale

### Preparazione e gestione della partita

## Il Modello



## Programmare

Organizzare secondo criteri prestabiliti in vista di un fine (pianificare).

Programmazione annuale oppure di più anni:

- Micro Cicli
- Macro Cicli

## Contestualizzare il Progetto

- Livello
- Obiettivi societari
- Obiettivi di squadra (per esempio se ho una squadra con tanti ragazzi alti)
- Obiettivi individuali

Da tenere in considerazione “l’ambiente” in cui lavoriamo e cosa abbiamo a disposizione, come gli impianti (numero di palestre e orari d’allenamento), la sala pesi e

le attrezzature che ho a disposizione in palestra (2 canestri oppure di più), quanti allenamenti alla settimana, quanti campionati.

Per il settore giovanile l'obiettivo è: il giocatore e la giocatrice.

## **Progettare**

- Lungo termine: annuale / pluriennale
- Medio termine: semestrale
- Breve termine: mensile
- Brevissimo termine: settimanale

## **La Valutazione dei Progressi**

La programmazione non può non andare di pari passo con una fase di valutazione periodica che segua la suddivisione del lavoro in base agli obiettivi

Per poter valutare al meglio bisogna affidarsi a dati oggettivi, come i video, gli scouting e l'utilizzo di "griglie" per la valutazione degli obiettivi tecnici-fisici-mentali (griglia i cui valori non possono essere universali ma vanno tarati sul proprio progetto), fatto questo e confrontato con il modello (progettazione) si possono effettuare modifiche sul lavoro giornaliero fatto in palestra.

A queste valutazioni bisogna porre attenzione anche a:

- Carichi di lavoro (da non dimenticare i giorni di riposo)
- La gradualità della crescita
- Tener conto del talento (ricordiamoci che il talento va allenato e non bisogna accontentarsi)
- Carichi delle parti omogenee

## **L'allenamento tradizionale (2 ore)**

- 20' di attivazione
- 16' di individuali
- 16' di 1vs1

- 16' di collaborazioni
- 8' di tiro
- 16' di 4vs4
- 20' di 5vs5
- 8' di chiusura o defaticamento
- 

## L'allenamento modulare (2 ore e mezza)

I vantaggi dell'allenamento modulare:

- Distribuisce il carico mentale contribuendo ad un buon livello di attenzione
- Trasferisce il movimento individuale nel gioco
- Valorizza il lavoro fisico senza limitarlo alla fase di attivazione e di defaticamento

1° Modulo	2° Modulo	3° Modulo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 16' di stazioni (tecnica + fisica)</li> <li>• 12' di individuale</li> <li>• 8' di 4vs4 a ½ campo</li> <li>• 4' tiri liberi + acqua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 16' di stazioni (tecnica + fisica)</li> <li>• 12' di individuale</li> <li>• 8' di 4vs4 a ½ campo</li> <li>• 4' tiri liberi + acqua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 16' di contropiede</li> <li>• 16' di 5vs5</li> <li>• 8' di defaticamento</li> </ul>

## La Programmazione Settimanale

- Primo allenamento: modulare
- Secondo allenamento: tradizionale
- Terzo allenamento: modulare
- Quarto allenamento: tradizionale

## Strutturare una Programmazione Tecnica

- Piani d'allenamento coerenti con la totalità del settore giovanile
- Avere una idea comune che si evolve a seconda delle squadre e dei periodi di lavoro
- Avere un'analisi costante attraverso strumenti che ci permettano di valutare il lavoro svolto, non solo dalla parte dei giocatori ma anche dalla parte dello staff

## Domanda

- Giocatore / giocatrice all-around in grado di poter giocare in qualsiasi parte del campo, contro e dentro qualsiasi sistema di gioco
- E se nel tempo si evidenziano delle caratteristiche fisiche e mentali che fanno sì che il giocatore debbano essere indirizzati dal proprio allenatore nel proprio ruolo o dimensione perché il loro “sogno” si possa compiere?
- Come ci poniamo in questo caso?
- Significa specializzare? Oppure prendersi cura?

*“Il saggio sa adattarsi alle circostanze come l’acqua alla forma del vaso che la contiene”  
Min Siu Pao-Kien*

## La Programmazione con i Senior

La prima grande differenza che bisogna tenere in mente tra la programmazione in un settore giovanile e la programmazione con i senior è il TEMPO.

## Il Roster

Bisogna tenere presente che sistema di gioco vogliamo proporre e prendere giocatori che il più possibile ci si possano identificare. Il sistema deve a sua volta identificarsi nel club, perché ci sono certe società che hanno valori ben definiti che bisogna rispettare e assecondare

## La Pre-Season

Per lo staff tecnico inizia molto prima del raduno perché in questa fase si progetta e programma a livello individuale (per ogni giocatore 1 cosa in attacco ed 1 cosa in difesa, per 10 giocatori a fine anno sono 10 cose in attacco e 10 cose in difesa) e a livello di squadra

Dal momento del raduno la prima cosa da fare è mettere le basi, inserire i principi che per la stagione vogliamo usare in attacco ed in difesa (dove vogliamo prendere dei vantaggi e come vogliamo mantenerli)

Per quanto riguarda una squadra che fa anche le coppe, quindi più partite alla settimana, questa sarà una fase molto corposa perché poi durante l'anno il tempo per allenarsi sarà meno rispetto alle altre squadre.

### **La Regular Season + Micro Cicli**

Durante la regular season l'obiettivo settimanale, per quanto riguarda le sedute pomeridiane, è sempre la partita che si deve giocare mentre per quanto riguarda le mattine è il miglioramento individuale dei giocatori. Quindi per seguire la programmazione data ad inizio stagione e gli obiettivi individuali e di squadra si divide la stagione in micro-cicli che posso avere altri sotto obiettivi, per esempio:

- Girone d'andata / girone di ritorno
- Ogni 3/4/5 partite per tutta la stagione

### **I Playoff / Payout**

Questa è una fase completamente diversa da tutto quello che si è fatto prima, i ritmi sono serrati (partite ogni 48 ore) e bisogna attingere da tutto quello che si è costruito prima. È necessaria una preparazione fisica e soprattutto mentale costruita prima (smaltire una sconfitta è molto diverso dal campionato)

Per poter essere pronti in questa fase è fondamentale la programmazione e la sua costante valutazione.

### **L'Off Season**

Questo è il momento in cui, non avendo le partite, ci si può concentrare completamente sul miglioramento individuale, sia tecnico che fisico, e va programmata specie con i giocatori con contratti pluriennali.

## Preparazione Fisica

### Tommaso Santucci

### Modello prestativo della pallacanestro

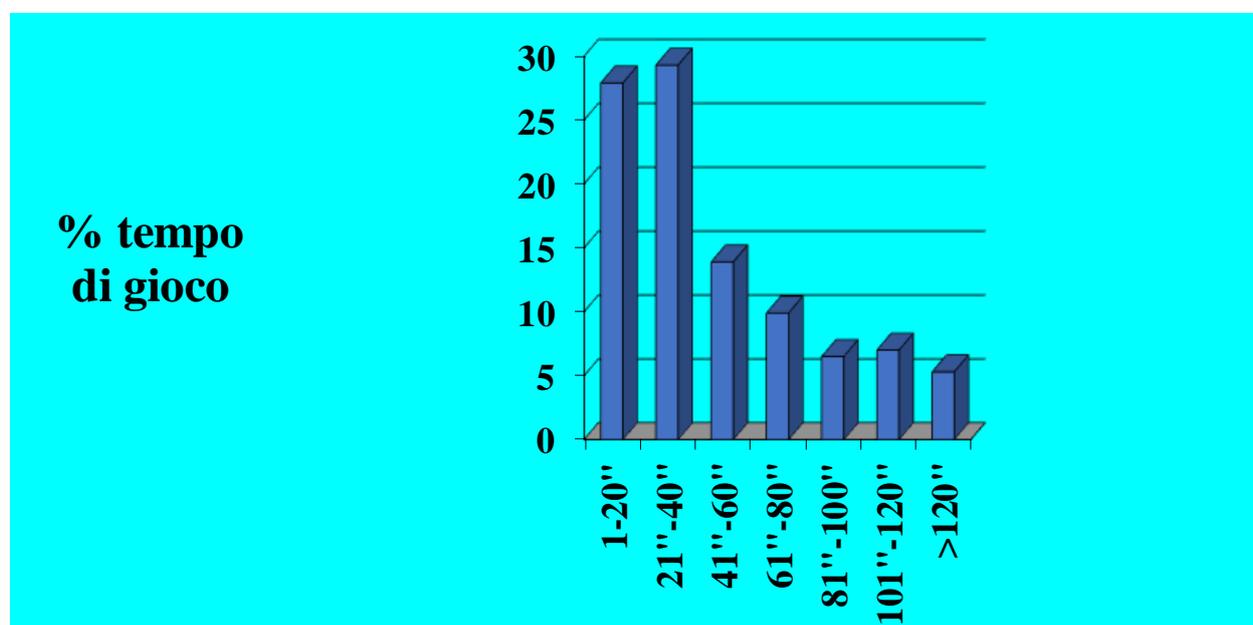
Si tratta di un modello riferito al momento principale, la partita. Viene definito con la raccolta di tutta una serie di informazioni, prese per l'appunto dalla partita, per riuscire a capire come allenare in settimana nel modo più vicino possibile a quello della partita. Quindi il modello non può essere universale ma va adattato ad ogni sport, perché ci sono caratteristiche diverse.

### Background

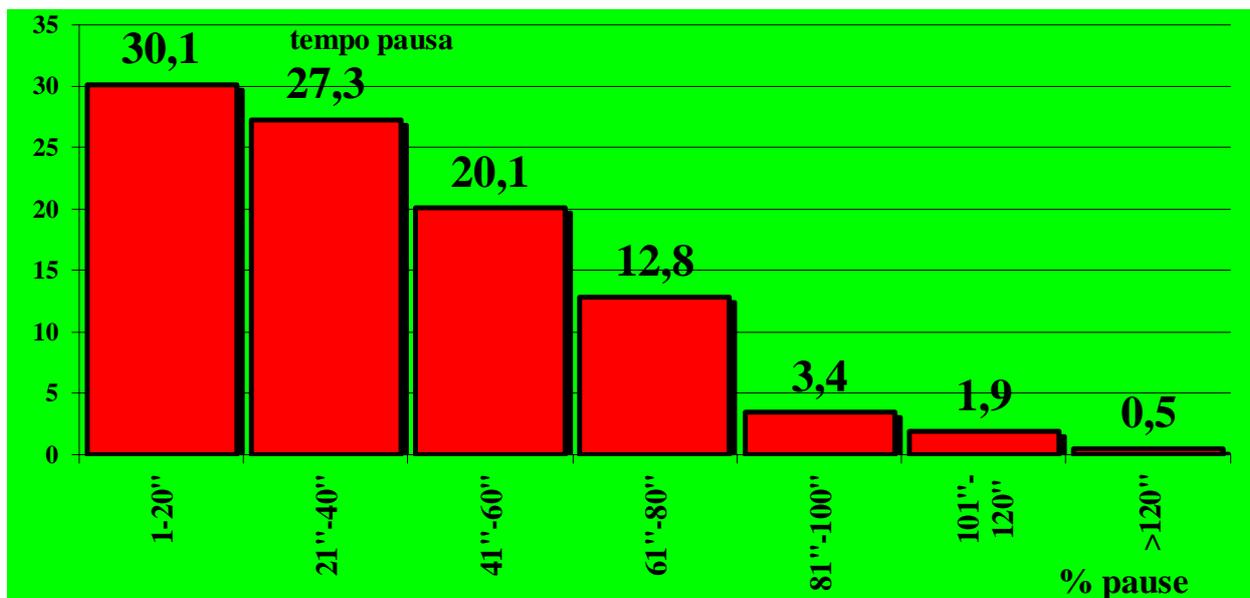
#### Sistemi Energetici: sistema aerobico

Il dato principale è l'utilizzo d'ossigeno, nella pallacanestro si utilizza un sistema aerobico (il riferimento non deve essere solo il momento dello sforzo ma anche delle pause per avere un quadro completo), tenendo presente che ci sono alcune differenze tra squadra giovanile e squadra senior.

- Per il 73% del tempo si gioca senza pause fino a 60"
- Per il 5% si gioca senza pause oltre 120"



- Il 78% delle pause dura fino a 60"
- Il 50% delle pause dura 40"
- Rare le pause oltre i 90"



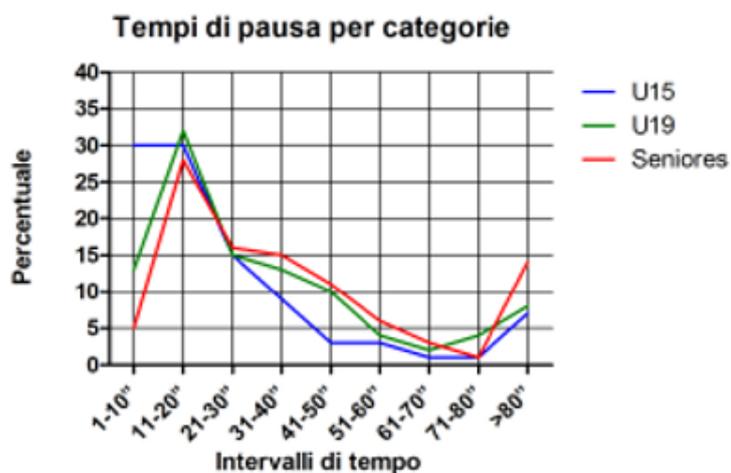
Quindi partendo da questi dati bisogna tenere presente che, se faccio un allenamento strategico non guardo al modello prestativo, invece se lavoro per la “corsa” (per l’aspetto fisico) mi devo avvicinare il più possibile al modello prestativo, tramite la gestione delle pause, ma anche delle correzioni (fermare in continuazione non ci avvicina al modello)

### Tipologia di Esercizio

- Intermittente
- Cambi di attività  $997 \pm 183$ 
  - 1 cambio di attività / 2,4'' effettivi di gioco
  - 1 cambio di attività / 4,7'' di tempo totale

Per cambio di attività si intende per esempio: corro-scivolo-corro-salto-scivolo

## Confronto fra Categorie

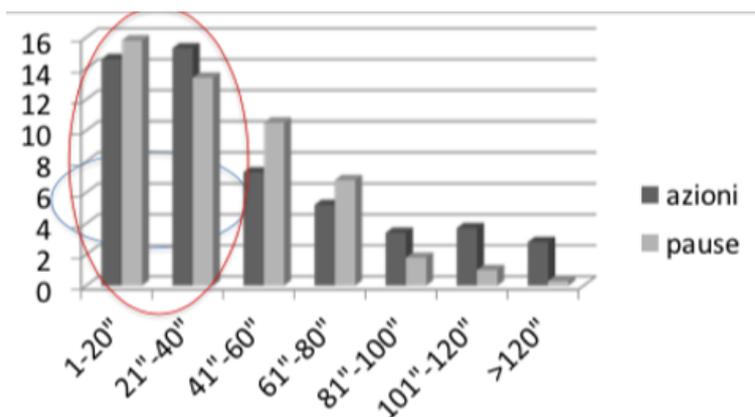


Tempi di pausa	1-10''	11-20''	21-30''	31-40''	41-50''	51-60''	61-70''	71-80''	>80''	Media
U15	30	30	15	9	3	3	1	1	7	99
U19	13	32	15	13	10	4	2	4	8	84
Senior	5	28	16	15	11	6	3	1	14	72

## Rapporto Pausa-Lavoro U19

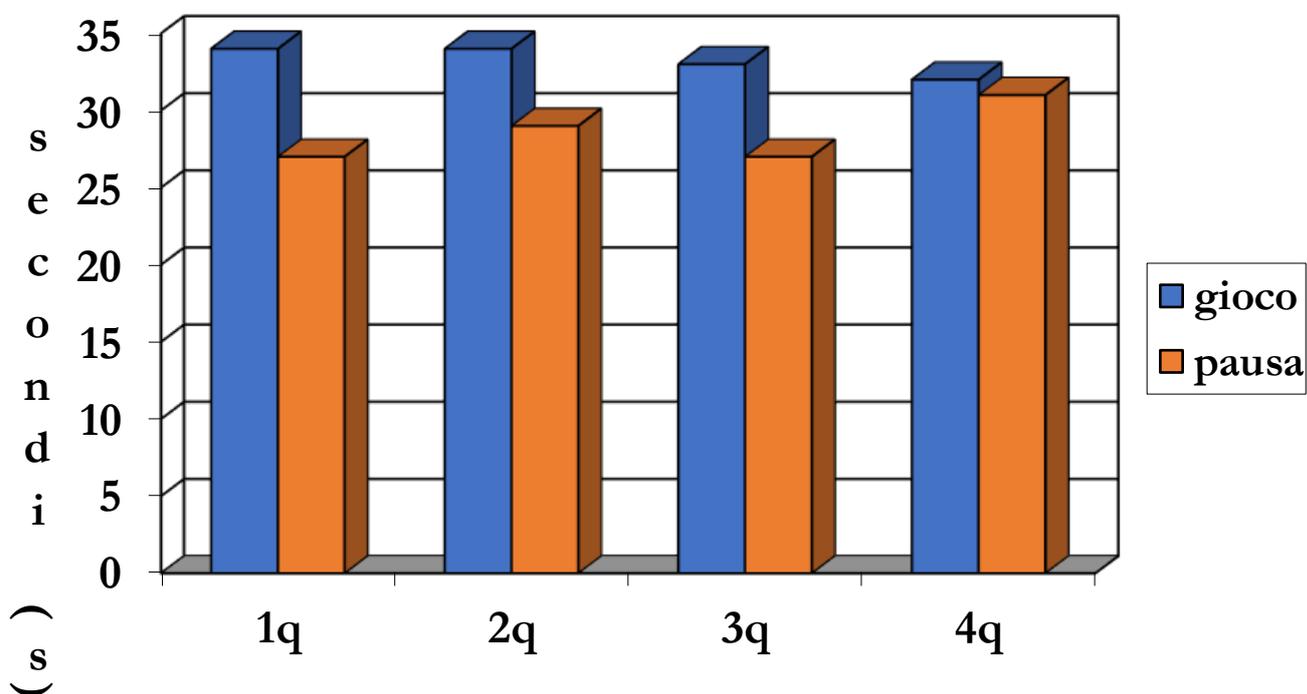


### Numero di fasi di gioco



- Il rapporto tra i tempi di gioco e di pausa è 1:1
- Il maggior numero di fasi attive e passive rientra fino a 40"

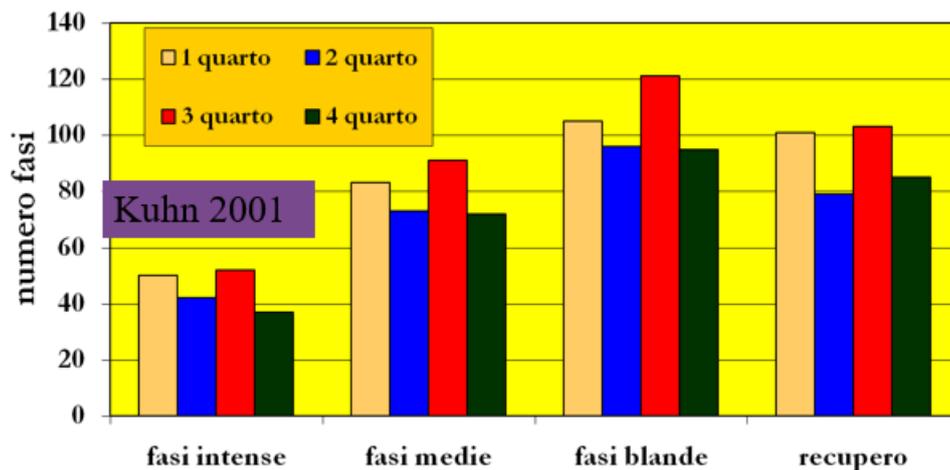
### Modello Prestativo Femminile



Si vede come tra maschile e femminile non cambino di molto i rapporti.

### Intensità delle fasi di gioco

Per determinare l'intensità di una certa attività si prende in considerazione la frequenza cardiaca (FC)

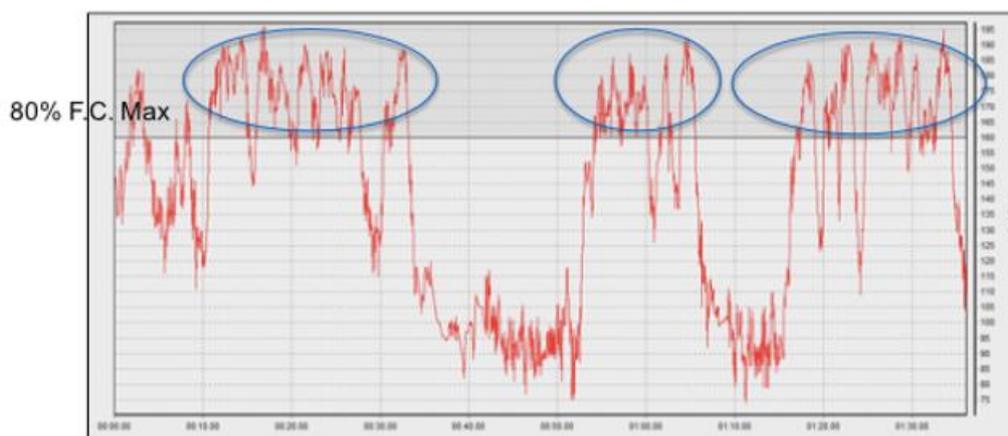


Si distinguono 3 fasce di intensità:

- Media (80%-87% della FC<sub>MAX</sub>): dove si collocano le fasi di recupero di gioco
- Alta (88%-95% della FC<sub>MAX</sub>): dove si collocano le fasi attive di breve e media durata
- Max (>95% della FC<sub>MAX</sub>): dove si collocano le fasi di gioco prolungate

Per allenare alla partita non si può allenare solo una di queste fasce. Raggiungere la fascia Max sicuramente non è facile. Le navette, per esempio, sono un lavoro specifico per questa ma aspecifiche rispetto alla pallacanestro

## Frequenza Cardiaca in Partita

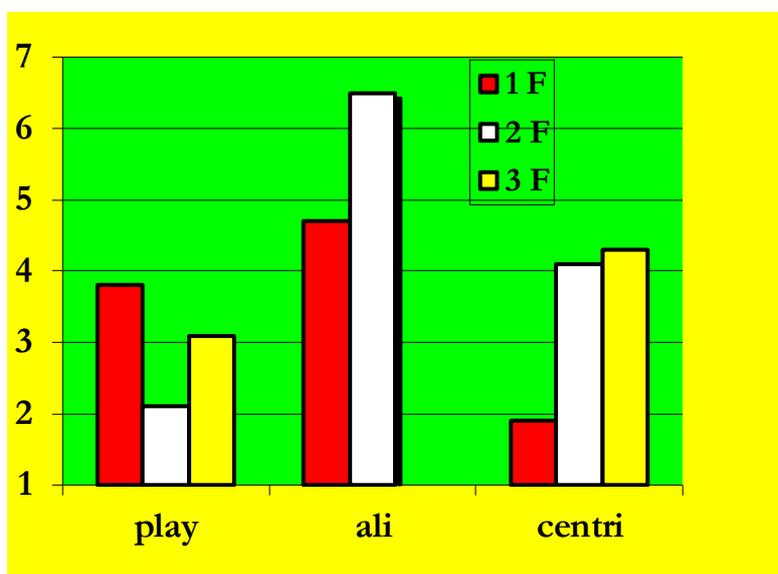
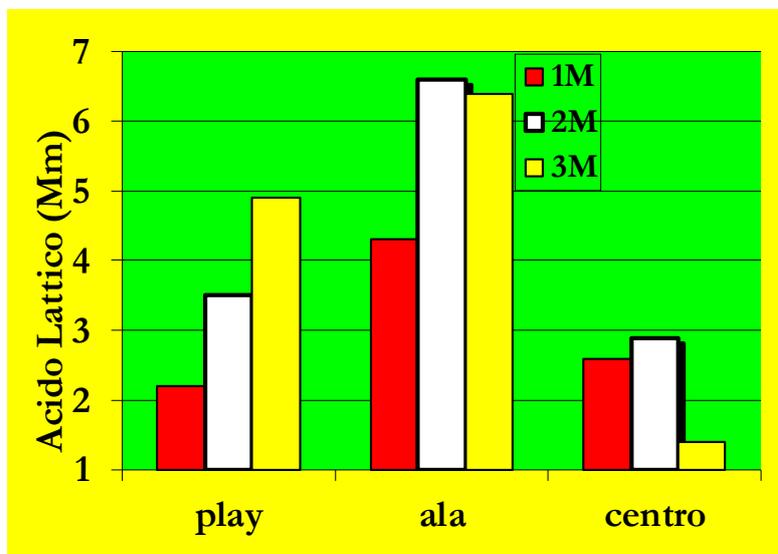


## Acido Lattico in Partita

L'acido lattico prodotto in partita non supera le 7 mmoli

Le ali (piccole) hanno la maggiore produzione (5/6 mM)

I centri hanno una produzione molto bassa (2/4 mM)



Ruolo di gioco	Giocatore	Lattato nel 1. tempo		Lattato nel 2. tempo		Tempo di impiego
Ala	A	4,6	3,8	3,6	2,1	27
Ala	B	4,4	—	2,9	2,6	22
Pivot	C	6,7	—	5,8	—	23
Pivot	D	6,2	—	2,1	—	40
Playmaker	E	5,7	—	2,2	—	40
Pivot/Ala	F	—	—	5,9	6,1	6
Ala	G	—	—	4,8	—	14

Valori di lattato (in mmol/l) di giocatori di pallacanestro della 2° Lega Federale durante il gioco e tempi totali d'impiego in partita (Hagedorn et al. 1996, 55)

L'intensità si può modulare riducendo i tempi di recupero ma con la conseguente salita dell'acido lattico (salita=soggettivo). Per esempio, nel cross fit si produce tanto acido lattico (intensità alta in poco tempo perché l'obiettivo è finire in meno tempo possibile) ma per quella attività non è un problema. In un giocatore di basket l'accumulo di acido lattico influisce poi sulla sua prestazione.

Per quanto riguarda la produzione di acido lattico bisogna tenere presente che ogni cambio di velocità, che equivale ad un cambio di attività, produce acido lattico, lo stesso vale per il contatto fisico che equivale a fatica (anche se è abbastanza soggettivo)

## L'Allenamento Intermittente

- Il miglior modo di allenare dal punto di vista metabolico il giocatore di basket
- FC tra l'80% ed il 95% FCMAX
- Fase attiva:
  - Intensità – impegno
  - Numero di giocatori
  - Spazio coperto (1/2 campo – ¾ - tutto campo)

Questo è l'allenamento che ci permette di avvicinarci il più possibile a quello che è il modello prestativo (la partita). L'ideale è raggiungere un'affinità tale tra preparatore fisico e allenatore da non dover mai fare un allenamento prettamente metabolico (per esempio navette) tranne ad inizio anno e cercare invece di fare esercizi con la palla che, rispettando questi valori, vadano vicini ad un lavoro metabolico

Esempio 4c0 rispetto 5c0 più spazio quindi + intensità

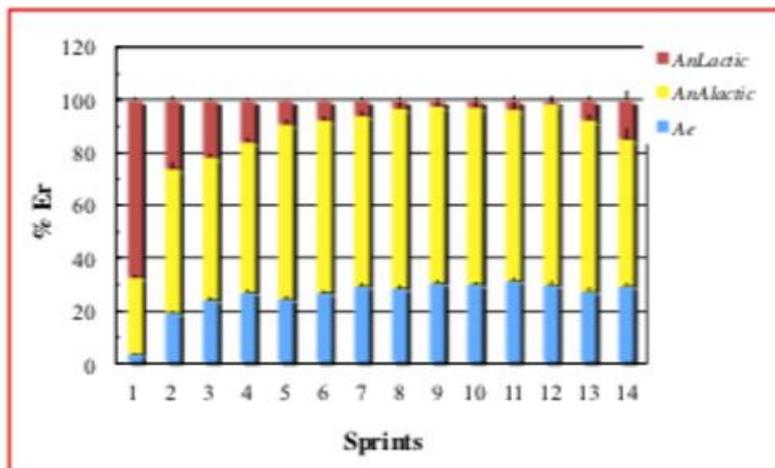
## Parametri

- Intensità dello sforzo
- Durata dello sforzo (da 10" a 30")
- Durata del recupero (in funzione dell'intensità)

Per allenare il metabolismo aerobico il recupero deve avvenire entro i 20"-30"

## Durata delle Esercitazioni Aerobiche

Come intervengono i metabolismi



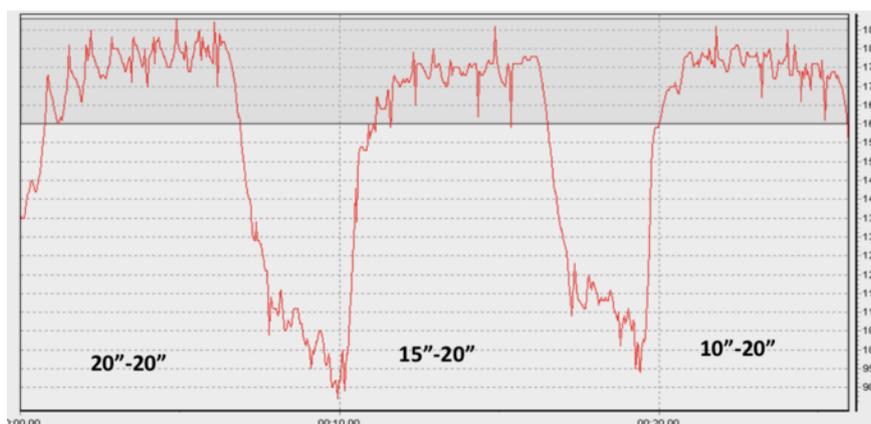
## Esempi

### Metabolico Intermittente a Navetta (80%-95% FCMAX)

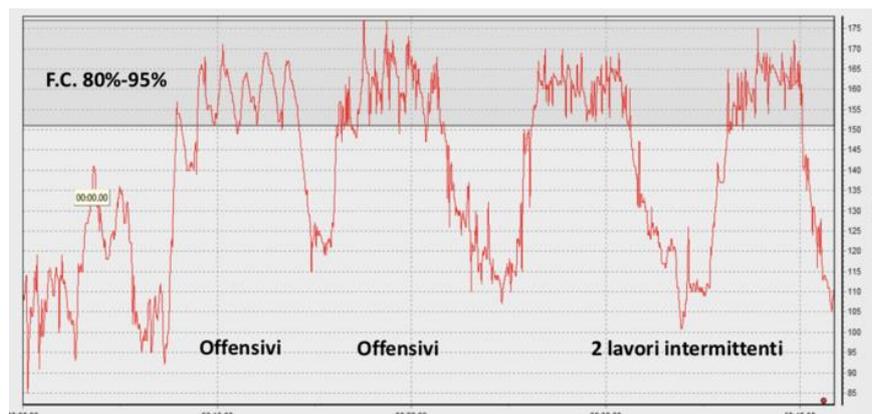
In fase precampionato 3 lavori da 30''-30'', di solito 6'-8', con 2' di pausa



### Tempi di Lavoro Variati con Recuperi Identici



## Metabolico Intermittente a Navetta (80%-95% FCMAX)



Alcuni indicatori da tenere in mente:

- Distanza dei coni in base al ruolo (oppure stessa distanza ma modulare il lavoro da fare nel mezzo)
- Distanze brevi alzano l'intensità, ma causano un sovraccarico articolare; quindi, rischio infortuni (da evitare ad inizio stagione)
- Decelerare equivale ad un consumo energetico

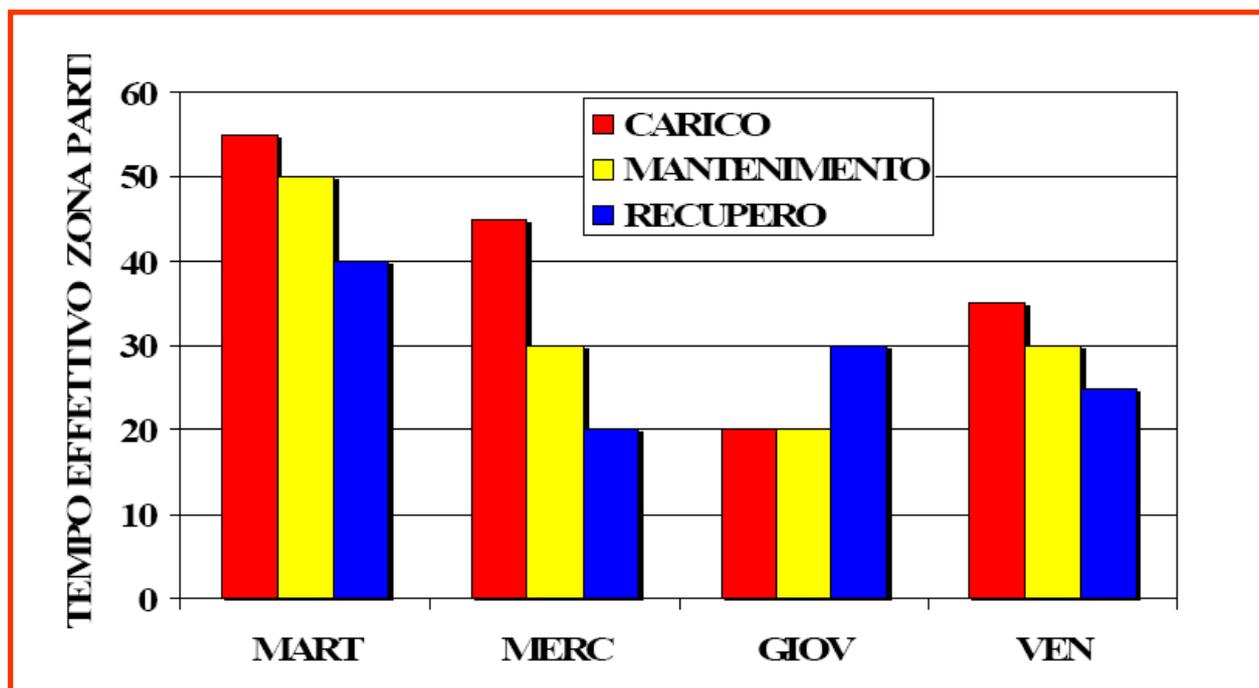
## Linee Guida

- Aumentare il tempo della fase attiva se aumenta il numero di giocatori
- Se aumenta la durata della fase attiva, aumenta il lattato prodotto
- Se lavoriamo a tutto campo la pausa deve essere di 20"-30"
- Se lavoriamo a ½ campo la pausa può essere di 5"-15" sempre in base al numero di giocatori coinvolti

## Durata delle fasi attive e passive

- |                                    |          |         |
|------------------------------------|----------|---------|
| • 1vs0 – 1vs1 dai 5" ai 8" circa   | RECUPERO | 1 a 2/3 |
| • 2vs0 – 2vs2 dai 8" ai 15" circa  | RECUPERO | 1 a 2   |
| • 3vs0 – 3vs3 dai 12" ai 18" circa | RECUPERO | 1 a 1/2 |
| • 4vs0 – 4vs4 dai 20" ai 25" circa | RECUPERO | 1 a 1   |
| • 5vs0 – 5vs5 dai 25" ai 35" circa | RECUPERO | 1 a 1   |

## Diverse Organizzazioni di Lavoro Metabolico



## Allenamento Fisico

Nell'allenamento seguente, con l'avanzare della progressione, si andranno a ridurre sempre di più gli spazi di lavoro, aumentando il recupero e lavorando in modo sempre più specifico

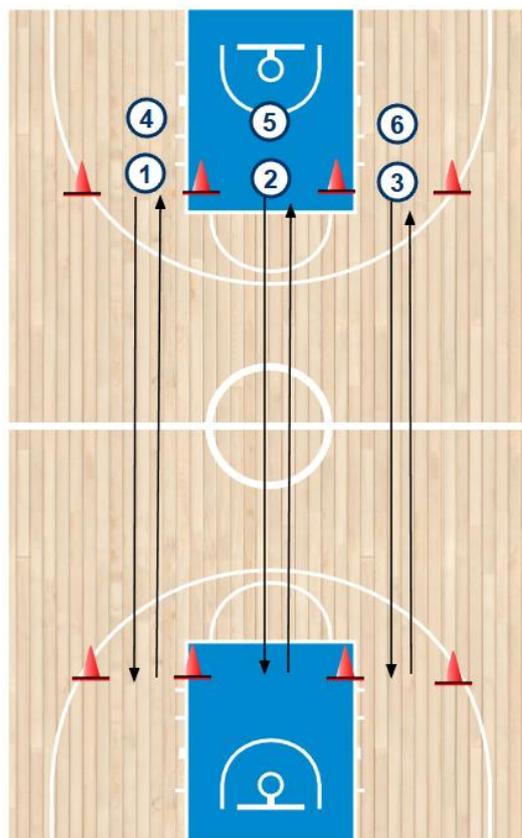
### Attivazione

- Mobilità articolare + stretching statico (tutti quanti insieme)
- Andature (corsetta – corsa laterale – corsetta con mobilità delle spalle) + stretching dinamico (divisi in due gruppi)
- Corsa sui 28 metri con fase di accelerazione nella parte centrale, da area tecnica ad area tecnica (divisi in due gruppi)

## Parte Centrale

### Corsa in linea sui 20 metri

Descrizione: divisi in due gruppi che lavorano alternati, 6' di lavoro e 2' di pausa, quattro campi poi cambio gruppo (5" a campo)



### Corsa in linea sui 18 metri con “imprevisto”

Descrizione: come esercizio precedente ma riducendo lo spazio (il tempo rimane uguale, 5") ma inserendo sulla linea di ½ campo un imprevisto (per esempio: step line frontale poi laterale)

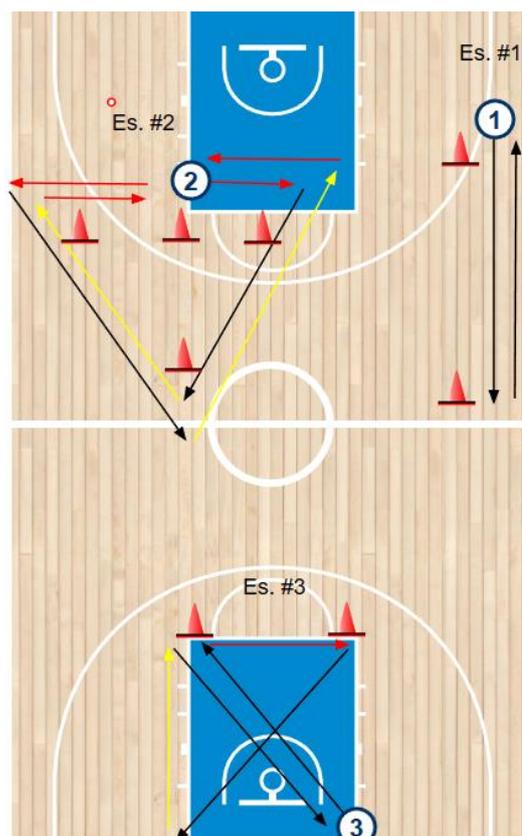


**Lavoro a stazione (più specifico, quattro giocatori, lavoro-recupero 1:3) a tempo**

*Es.#1* – Descrizione: corsa lineare, cambiare ogni volta piede e giro per il cambio di senso

*Es.#2* – Descrizione: andata e ritorno (nero: corsa avanti; giallo: corsa indietro; rosso: scivolamenti), cambiare ogni volta senso d'inizio

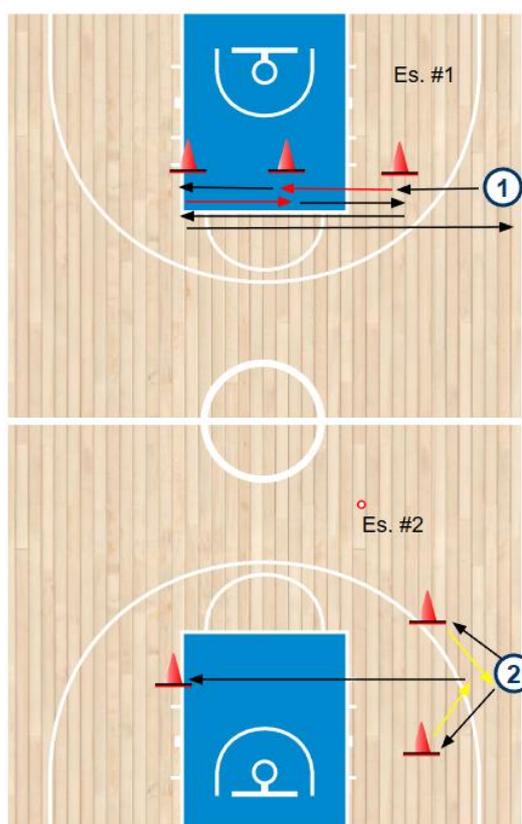
*Es.#3* – Descrizione: nero: corsa avanti; giallo: corsa indietro; rosso: scivolamenti, cambiare ogni volta lato d'inizio



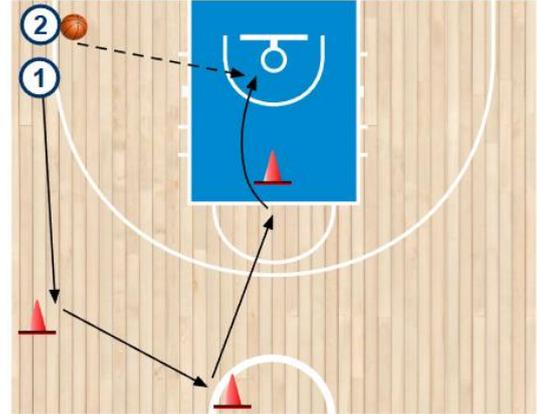
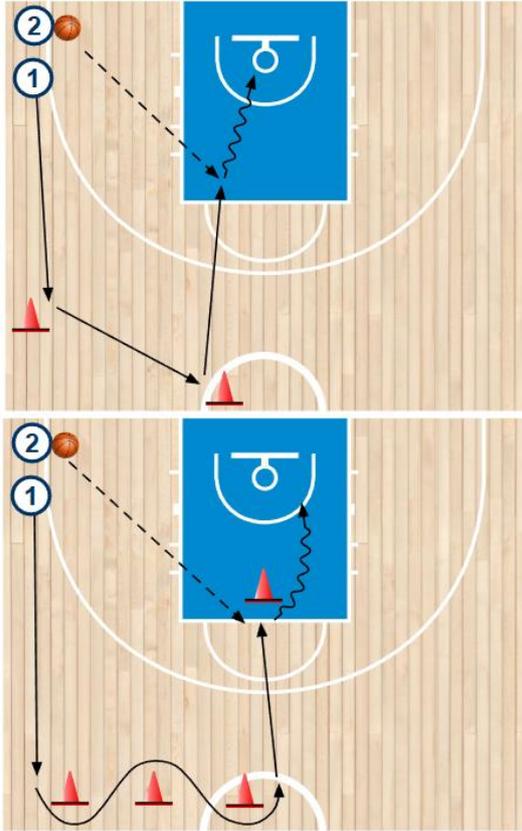
**Lavoro sulla rapidità (ancora più specifico, 6 giocatori, lavoro-recupero 1:5)**

*Es.#1* – Descrizione: corro-scivolo-corro, al ritorno scivolo-corro, corsa 2x (nero: corsa avanti; rosso: scivolamenti)

*Es.#2* – Descrizione: diagonale avanti, indietro, diagonale avanti opposta, indietro, allungo fino in fondo (nero: corsa avanti; giallo: corsa indietro)



**Esempi di lavoro integrato (con la palla)**



## Metodologia

### Claudio Mantovani

Non si allena il passaggio tiro ecc. ma si allenano i processi che regolano queste cose  
Quali sono i processi che rendono il giocatore + bravo, cosa serve all'allenatore ad essere bravo, competenze, poi il processo di insegnamento

### Differenze tra Insegnanti

L'allenatore di basket è un insegnante? Trascorre molta della parte della sua giornata in attività d'insegnamento, spiega, dimostra, valuta, pianifica e corregge.

Allora perché è diverso da un insegnante?

Perché ci sono delle differenze decisive in due ambiti: il COMPITO ed il CONTESTO.

Per quanto riguarda il compito, l'insegnante raggiunge il suo scopo quando c'è la **COMPrensione** mentre per l'allenatore non sarebbe sufficiente, deve infatti far sì che ci sia la **REALIZZAZIONE**, che non dipende esclusivamente dal ragazzo ma è compito dell'allenatore rendere efficace questo processo

Per il contesto (che determina il comportamento dei ragazzi) l'insegnante è con ragazzi che sono lì per una **SCELTA OBBLIGATA**, mentre l'allenatore ha ragazzi in palestra per una **LIBERA SCELTA**; quindi, i ragazzi sono motivati perché hanno scelto, ma allo stesso tempo hanno aspettative alte, sta all'allenatore rispettare queste aspettative e non disattenderle



## **Conoscenze e Competenze**

Come si accennava prima riuscire nella realizzazione non è compito solo del giocatore ma anche dell'allenatore, la comprensione non implica obbligatoriamente che riescano nella realizzazione, a volte ci sono ragazzi che riescono in uno dei due aspetti e non nell'altro e viceversa (quante volte ci si trova davanti alla situazione in cui si è compreso cosa bisogna fare ma non si riesce a realizzarlo). Il ruolo principale dell'allenatore è aiutare in questo passaggio e per farlo deve capire cosa, questo passaggio non è uguale per tutti

Per fare questo c'è bisogno di una gamma di CONOSCENZE e COMPETENZE oltre a quelle prettamente tecniche

### **Area molto Interdisciplinare**

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

### **Ma anche Contigua a:**

- Teoria dell'allenamento
- Discipline biologiche
- Neuroscienze

## **Allenamento e Insegnamento**

- L'allenatore di basket è un facilitatore di apprendimenti tecnico-tattici
- Deve applicare metodologie didattiche adeguate al livello individuale e collettivo tenendo conto dell'età e del livello di qualificazione
- Deve conoscere i principi specifici dell'apprendimento tecnico-tattico



## La Tecnica

Nel basket la tecnica è lo strumento per raggiungere un risultato, ma in altri sport (tipo la ginnastica artistica) la tecnica è il risultato.

Per questo ci sono delle differenze nel metodo d'insegnamento, nel basket per insegnare si danno feedback continui.

## L'Osservazione ed il Modello

Il processo per insegnare è OSSERVARE (una delle competenze più importanti) per raccogliere informazioni, spunti, elementi in modo impersonale e poi confrontare quello che vedo con un MODELLO che ci si forma nel tempo (con l'esperienza, con la formazione, con l'osservazione e lo studio dei campioni, ecc.).

È importante ragionare su come ci si forma il modello perché si deve adattare al ragazzo; quindi, devo conoscere tutto del modello e tutto del ragazzo (per esempio nella ginnastica artistica il modello non si modifica mai perché non è uno strumento ma è il risultato). Bisogna avere modelli flessibili e non rigidi, a fronte di un buon risultato posso vedere lo stesso un "errore" e pensare che si possa migliorare ancora. Un

allenatore giovane è ovviamente portato ad avere un modello rigido da seguire, ma studiando ed aggiornandosi e con l'esperienza si può passare da un modello rigido ad uno più flessibile (non si deve passare da un modello rigido ad un altro modello rigido)

## Domande Fondamentali

- Cosa insegno?
- A chi insegno?
- In quale contesto?

Il compito di un allenatore è SCEGLIERE, purtroppo anche in momenti emotivamente difficili e riuscire a farlo in maniere SCIENTIFICA, grazie a delle competenze.

## Il Movimento



- **Movimento Volontario:** devo prendere un telecomando, processo del sistema centrale che mi fa contrarre i muscoli per prendere il telecomando. È un movimento LENTO-DISPENDIOSO-COSCIENTE
- **Movimento Riflesso (involontario – incontrollato):** tocco una piastra che scotta, ritraggo la mano. È un movimento VELOCE-ECONOMICO-INCOSCIENTE; ed è fatto veloce e in modo economico perché è un movimento che non dobbiamo imparare

Anticipare è possibile solo se si libera parte della mia attenzione dal controllo e per farlo devo automatizzare non il movimento, perché il basket è uno sport di situazione e tutto cambia, ma devo automatizzare il processo che sta prima del movimento, per fare questo devo inserire variabili per allenare ad affrontare situazioni sempre diverse.



## La Classificazione del Movimento

- **Abilità Discrete:** sono attività che hanno un inizio ed una fine ben precise e si svolgono in un arco temporale ben definito (per esempio il golf)
- **Abilità Seriali:** sono attività cicliche che si ripetono sempre uguali nell’arco del tempo (per esempio il nuoto)
- **Abilità Continue:** sono abilità discrete ma che sono regolate tra di loro da una logica (per esempio la danza)



## Il Saper Fare Didattico dell'Allenatore

- **Saper Motivare:** saper motivare gli allievi ad impegnarsi costantemente in allenamento per raggiungere i diversi obiettivi, convincerli, persuaderli che stanno facendo qualcosa per loro e non per me
- **Saper Comunicare:** entrare in relazione con gli allievi e comunicare efficacemente con loro, fornendo le istruzioni e le indicazioni più opportune
- **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

## Bisogni da Soddisfare

- Divertimento
- Competenze
- Affiliazione

È importante capire perché i ragazzi vengono in palestra a giocare a pallacanestro e perché continuano a venire: iniziano per divertirsi, stare in gruppo, per l'amico, per tenersi in forma? Il motivo per cui continuano a venire in palestra per alcuni è dato dal contesto, per altri dal voler diventare più. Bisogna creare un binomio tra quello che vuole il ragazzo e quello che vogliamo noi.

## La Motivazione

Un atleta è motivato quando è convinto di potercela fare!

**Autoefficacia:** la fiducia che l'atleta ripone nelle proprie capacità di eseguire un determinato compito.

Tale fiducia è influenzata da:

- Prestazioni positive

- Esperienze sostitutive (modeling)
- Persuasioni verbali
- Attivazione psicofisica (arousal)

## L'Orientamento Motivazionale

- **Orientamento sul Compito:** voglio diventare il numero uno
  - Superamento del compito
  - Acquisizione di abilità
  - Miglioramenti personali
  - Comportamento funzionale alla competenza
- **Orientamento sull'IO:** voglio diventare migliore rispetto a ieri
  - Confronto con gli altri
  - Bisogno di vincere
  - Mascherare le proprie difficoltà
  - Comportamento funzionale alla propria affermazione

Un allenatore con i propri comportamenti può riuscire a far virare i ragazzi su uno dei due orientamenti, bisogna lavorare sul diventare migliori di sé stessi perché l'altro metodo crea troppa ambizione, si crea aspettativa e se un ragazzo non diventa il numero uno vive una condizione da fallito

## Il Comportamento dell'Allenatore

Clima orientato sulla competenza "COMPITO"	Clima orientato sulla prestazione "IO"
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riconoscere l'impegno</li> <li>• Sottolineare i progressi</li> <li>• Valorizzare il contributo di ciascun giocatore</li> <li>• Premiare la collaborazione con i compagni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rimproverare per gli errori</li> <li>• Sottolineare prestazioni scadenti</li> <li>• Dedicare maggiore attenzione ai migliori</li> <li>• Stimolare la competizione tra compagni</li> <li>• Premiare il risultato</li> </ul>

SLIDE 3

SLIDE 4 orientamento motivazionale: orientamento sul compito (voglio diventare il numero 1) o orientamento sull'IO (voglio diventare domani migliore rispetto ad oggi), in base ai miei comportamenti riesco a far virare i ragazzi su uno dei due orientamenti.

## Saper Comunicare

La comunicazione è una dote innata? O un'abilità acquisita?

SI divide in:

- **Verbale:** contenuto
  - Dati
  - Concetti
  - Comportamenti
  - Tecniche
- **Non Verbale:** relazione
  - Sentimenti
  - Affetti
  - Stima
  - Approvazione
  - Sfiducia

Bisogna tenere presente che la comunicazione verbale (il linguaggio) e quella non verbale (il comportamento) non vanno di pari passo. Quindi come si fa a concentrarsi sul linguaggio non verbale: si deve essere assolutamente convinti di quello che si dice, perché è grazie alla convinzione che ci si può permettere di non controllare quello che si dice e di spostare l'attenzione sul linguaggio non verbale.

La comunicazione è un atto inevitabile (anche star fermi in silenzio è un modo di comunicare), una parte importante delle informazioni scambiate in un processo comunicativo NON È intenzionale.

Ma come si misura la sua efficacia? Con i feedback che mi arrivano da chi riceve la comunicazione, da quello che succede a medio-lungo termine, quindi dalla memoria. Questo è fondamentale per il nostro lavoro perché per far ricordare serve un atto comunicativo forte; i ragazzi imparano dalle sensazioni che provano nel fare qualcosa e se si aggiunge la nostra comunicazione si rafforza e si “stampa” nella memoria quello che hanno fatto e non quello che ho detto

## I Comportamenti che Ostacolano la Comunicazione

- Far valere il proprio ruolo / status
- Parlare sopra l'altro
- Sollecitare soluzioni affrettate
- Rimproverare
- Utilizzare etichette
- Rigettare le responsabilità
- Negare i sentimenti altrui
- Contraddire per principio

Questi comportamenti ostacolano la comunicazione, ciò non vuol dire che non vanno fatti, ma soltanto che, nel caso, ci vorrà del tempo per poter ripristinare il legame comunicativo.

## Come Valutare l'Efficacia di un Allenatore

Valutare l'efficacia di un allenatore è molto difficile perché è per conto di terzi ed è un ruolo con un riconoscimento sociale molto basso. Quello che viene percepito è solo la parte superficiale (la punta dell'iceberg) mentre un allenatore è anche tutto quello che sta "sotto", quando deve risolvere un problema attinge ad un substrato di conoscenze molto ampio che servono per dar vita alla competenza



## L'Apprendimento

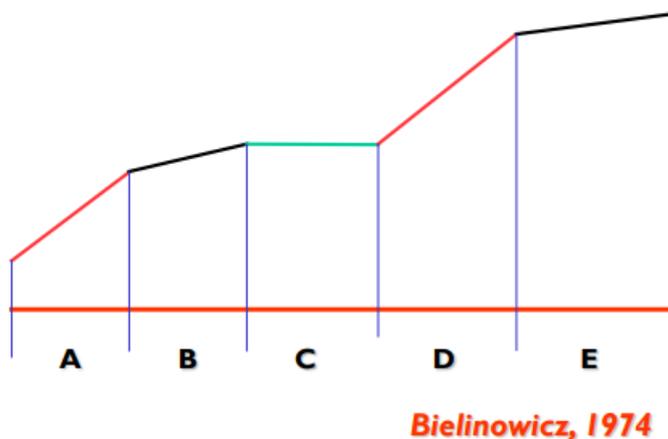


Grafico della prestazione, che è l'unica cosa misurabile (l'apprendimento no)

- **A - D:** prestazione alta
- **B - E:** prestazione che rallenta
- **C:** prestazione che ristagna (a volte che regredisce)

Nel punto C si vede un calo della prestazione, questo è dato dal fatto che ci sono dei processi di conflitto che sono questi stessi l'apprendimento.

La prestazione viene misurata con velocità e precisione, quindi misurabile

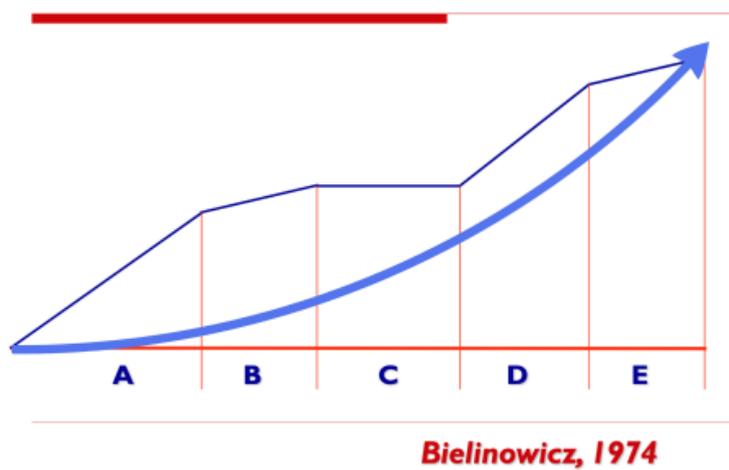
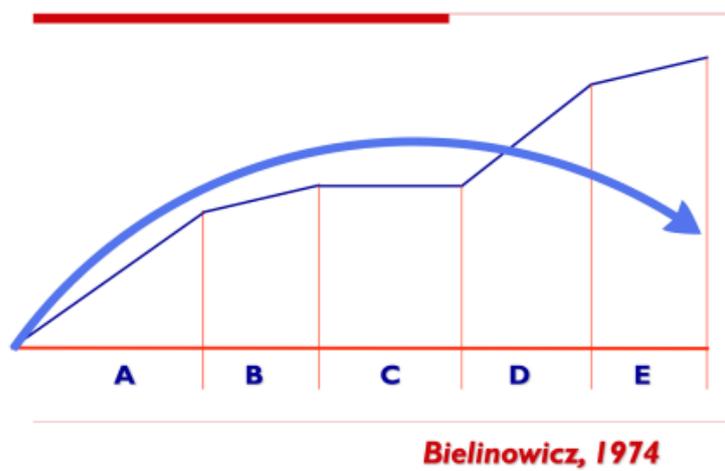
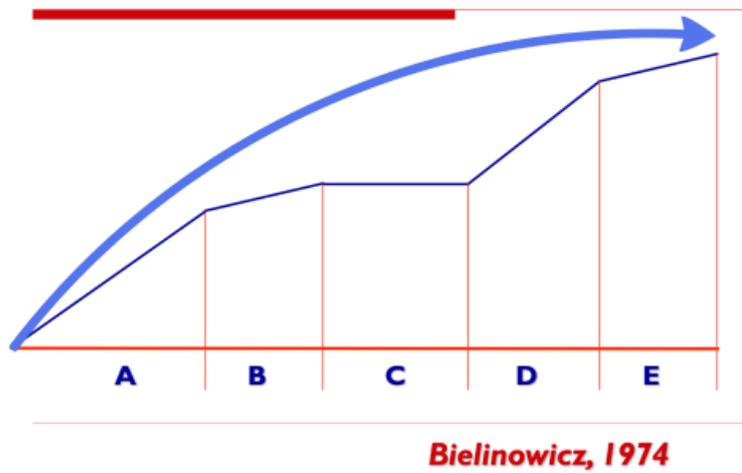
L'apprendimento è un processo:

- Personale
- Non direttamente visibile
- A volte immediato
- Altre su periodi lunghissimi
- Non è misurabile

## L'Apprendimento Tecnico

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

Di seguito alcuni esempi della relazione tra apprendimento (freccia azzurra) e prestazione:



**Statistica per stagione di nascita nel calcio d'elite: Dati delle squadre Nazionali giovanili U15, U16, U17, U18**

Paese	Mesi 1-3	Mesi 9-12
Inghilterra	50.0	17.1
Francia	43.9	14.6
Germania	50.5	3.8
Italia	46.8	3.9
Olanda	36.8	15.8
Spagna	47.2	2.7
<b>Totale</b>	<b>45.9%</b>	<b>9.0%</b>

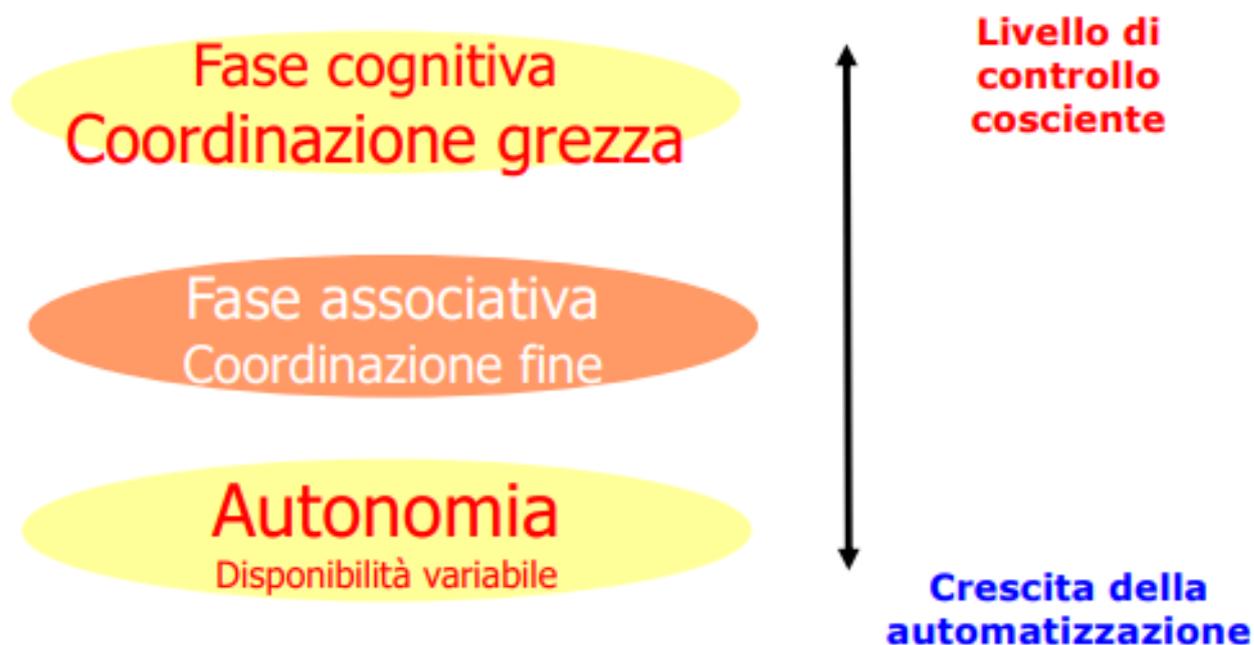
### RECOMMENDED PARTICIPATION GUIDELINES

Age	Game Length	# of Games Per Week	Practice Length	# of Practices Per Week
Ages 7-8	20-28 min	1	30-60 min	1
Ages 9-11	24-32 min	1 to 2	45-75 min	2
Ages 12-14	28-32 min	2	60-90 min	2 to 4
Grades 9-12	32-40 min	2 to 3	90-120 min	3 to 4

### REST GUIDELINES

Age	Min. # of Rest Days Per Week	Max. Months Per Year in Organized Basketball	Recommended Hours of Sleep Per Night
Ages 7-8	2	4 months	9-12 hours
Ages 9-11	2	5 months	9-12 hours
Ages 12-14	1	7 months	8-10 hours*
Grades 9-12	1	9-10 months	8-10 hours

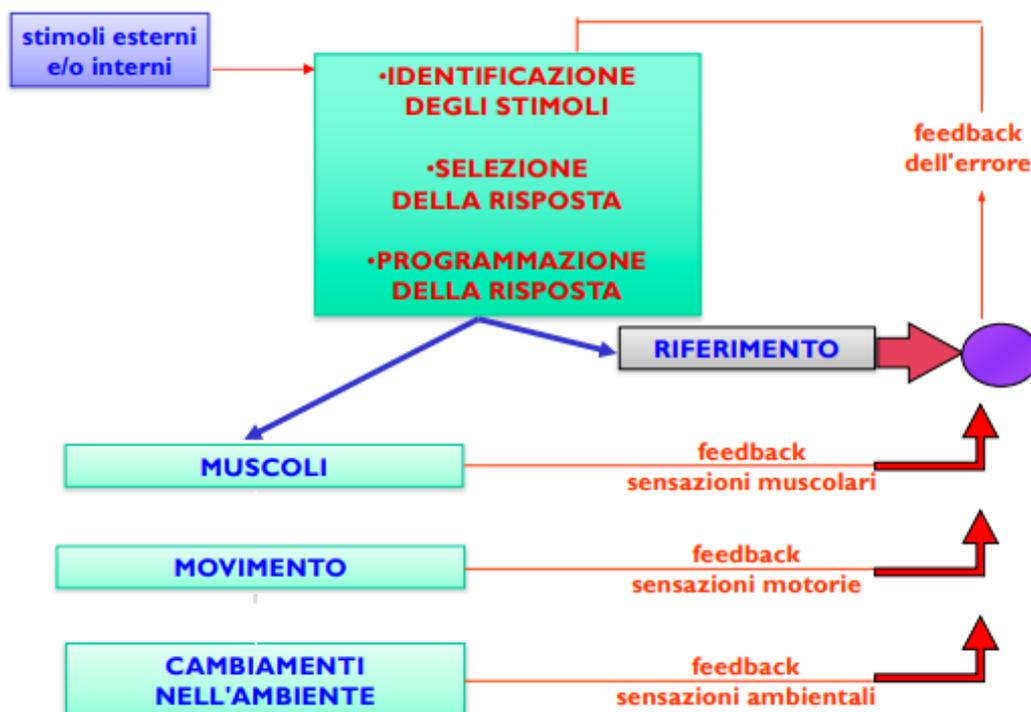
## Le Fasi dell'Apprendimento di un'Abilità



- **Coordinazione Grezza:** l'allievo ha una cognizione grossolana (errori evidenti, lentezza, scarsa padronanza delle parti distali, uso eccessivo della forza, movimenti sempre diversi)
- **Coordinazione Fine:** l'allievo sa fare il movimento in modo abbastanza costante e preciso ma lo sa fare solo in condizioni favorevoli (in allenamento sì, in partita no, quando è riposato sì, quando è stanco no)
- **Autonomia**

Perché si deve sapere in che fase sta l'allievo? Perché i nostri interventi e le nostre richieste sono diversi a seconda del punto in cui ci si trova. Nella coordinazione grezza bisogna avere una frequenza alta di feedback e facilitare il compito, nella coordinazione fine il contrario.

## Processo che sta dietro al Movimento



- **Stimoli Esterni e/o Interni:** per esempio se si è in difesa e si vuole anticipare un passaggio, per farlo bisogna tenere presente della palla (direzione, velocità, distanza)
- **Identificazione degli Stimoli:** raccolta degli stimoli che derivano dall'ambiente (sia interni che esterni) e selezione di quello che serve, scartando quello che non serve (il filtro che fa questo è l'attenzione)
- **Selezione della Risposta:** selezione di un movimento, definito programma motorio (è stato scelto cosa fare ma ancora non è stato fatto)
- **Programmazione della Risposta:** viene parametrizzato il movimento, la risposta (quando, dove, con che intensità, ma ancora non è stato fatto niente). Da qui si dà l'ordine di procedere e far partire il movimento (**Muscoli – Movimento – Cambiamenti nell'Ambiente**) e allo stesso tempo ci si crea una copia (**Riferimento**)
- **Feedback (sensazioni muscolari, motorie, ambientali):** è l'insieme di tutte quelle informazioni raccolte una volta fatto un movimento e che tornano al sistema facendo una differenza tra il riferimento (quello che si voleva fare) e quello che poi è successo in realtà.

- **Cerchio Viola:** è la differenza tra di prima, che di fatto è un errore, che viene rimesso in circolo sotto forma di **Feedback dell'Errore** così da poter essere utilizzato la volta successiva

L'allenatore deve capire dove si trova la lacuna, l'errore, all'interno di questo processo così da poter intervenire sapendo come farlo, per esempio per allenare l'esecuzione si fa un esercizio sempre uguale e ben definito, mentre per allenare la progettazione si devono inserire variabili ("contrattempi") al suo interno.

## Psicologia

### Tonia Bonacci

*“La squadra è l’allenatore.  
L’allenatore costruisce,  
sperimenta ed applica le formule, il modello di gioco:  
genere, fa crescere e costruisce identità di squadra.”*

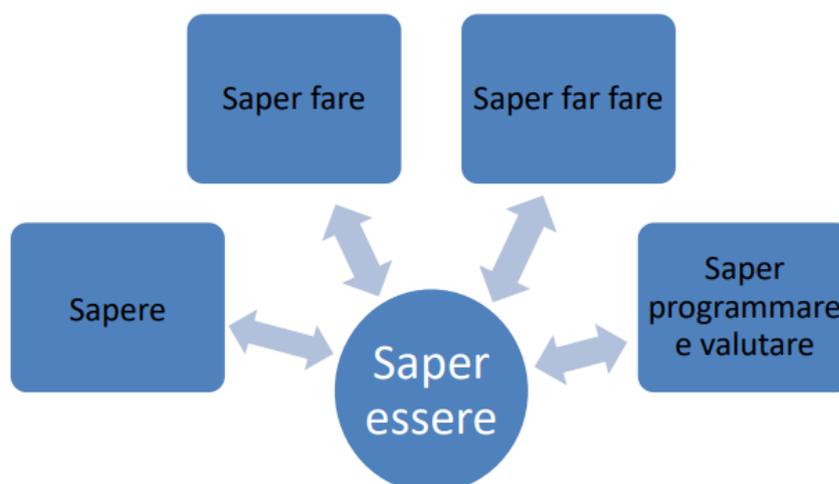
*T. Biccardi*

### L' Autovalutazione ed il Saper Essere

Lo svolgimento di un'esercitazione, di una scheda di autovalutazione e la riflessione su di sé permette di rispondere ad alcune domande:

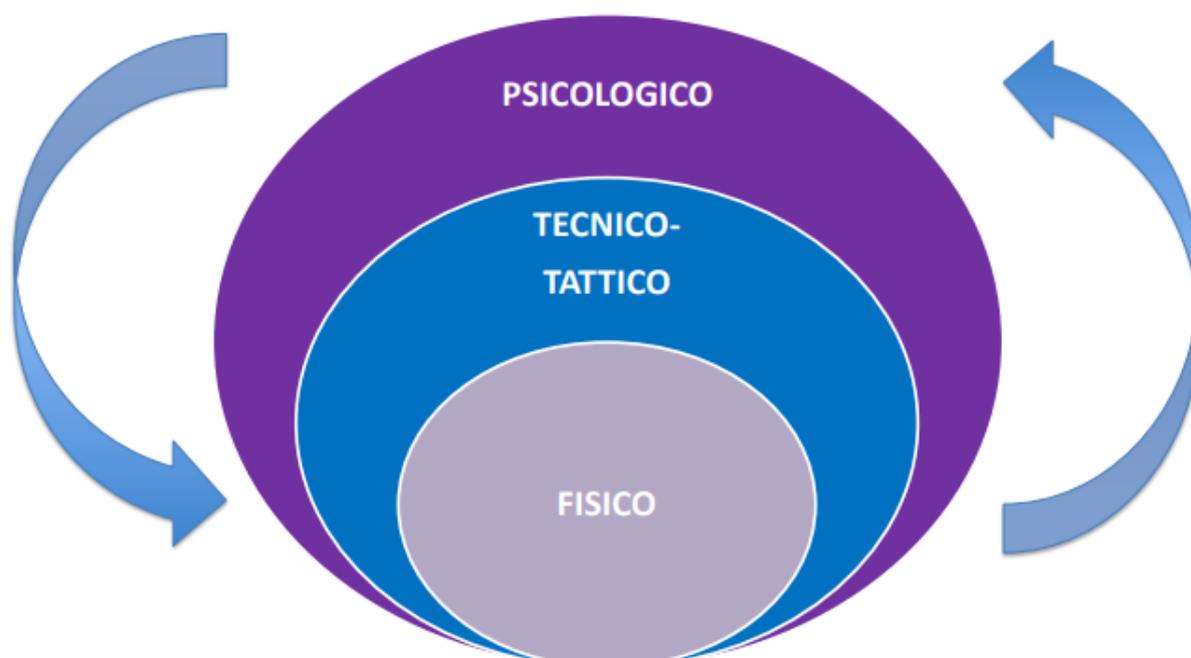
- Consapevole di sé: come funziono?
- Responsabilità: cosa me ne faccio?
- Capacità di fare scelte: cosa è importante?
- Chi salvo quando sono in difficoltà?
- C'è coerenza tra ciò che sono, ciò che dico e ciò che faccio?

L'autovalutazione rende possibile la determinazione dei propri obiettivi, perché la consapevolezza di sé porta alla consapevolezza delle proprie difficoltà, fare questo è una nostra responsabilità. I punti elencati rientrano nelle competenze dell'allenatore che deve spostare l'ottica, non solo sul giocatore, ma anche su sé stesso.



La doppia freccia sta a significare di abituarsi a ragionare in relazione. Il percorso di crescita dell'allenatore è misurabile sulla capacità di integrare, ovvero di tenere insieme le diverse parti con cui si lavora in modo coerente così da costruire una totalità (squadra) più complessa e coesa

## La Pallacanestro Integrata e l'Allenamento Integrato



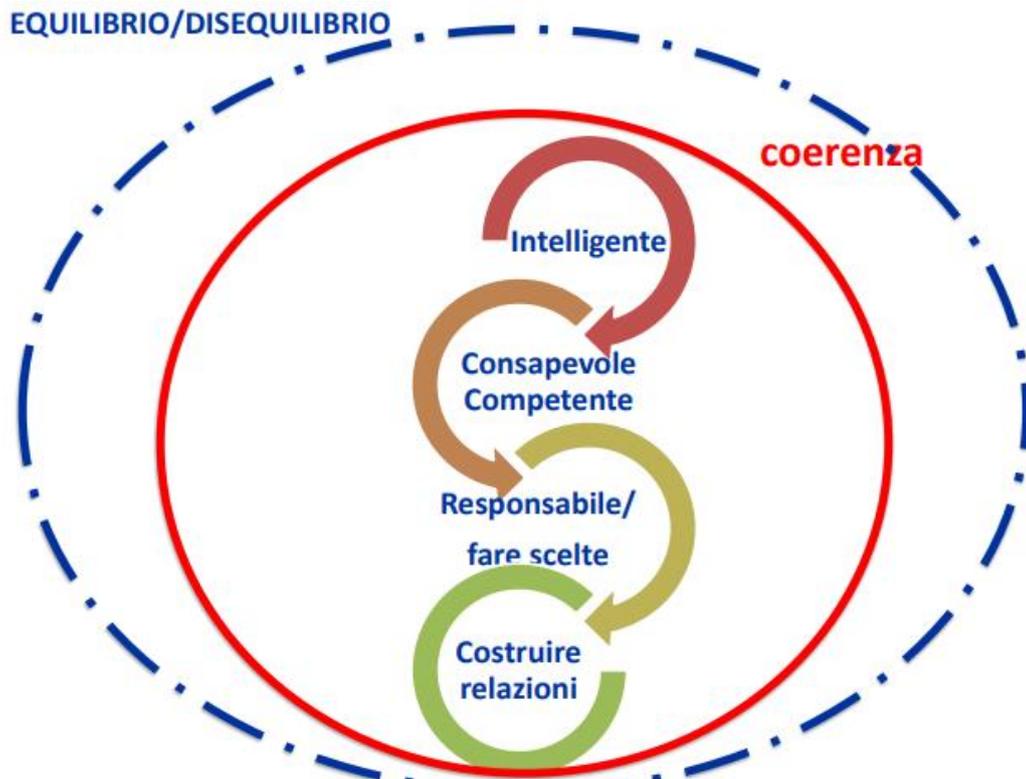
Una cosa importante è il decidere di lavorare anche nell'ambito psicologico, il quale è fatto dalle emozioni che si provano, dalla capacità di pensare (osservare, capire, risolvere), dal comportamento, ecc.

L'allenatore deve fare questo lavoro non solo su sé stesso ma deve anche trovare di sistemare il trinomio fisico-tecnico/tattico-psicologico nella squadra.

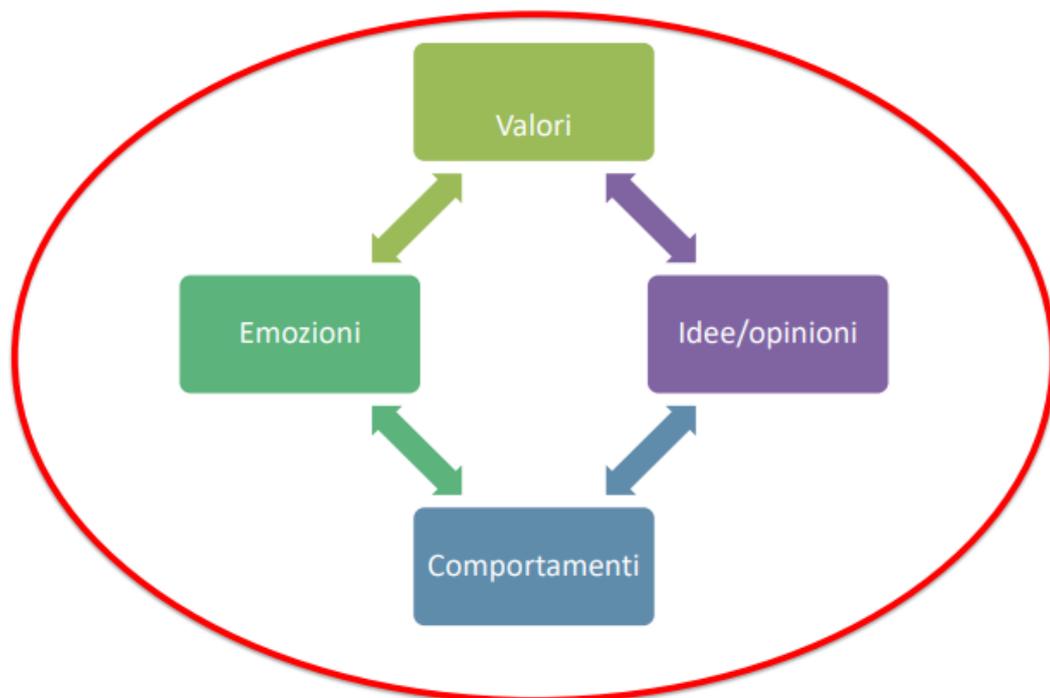
Ognuno ha le sue difficoltà, ma quella comune a tutti è la difficoltà a decidere di voler lavorare sull'aspetto psicologico, il passaggio successivo all'aver deciso è non darsi il tempo necessario e gli obiettivi

C'è coerenza fra questi tre aspetti?



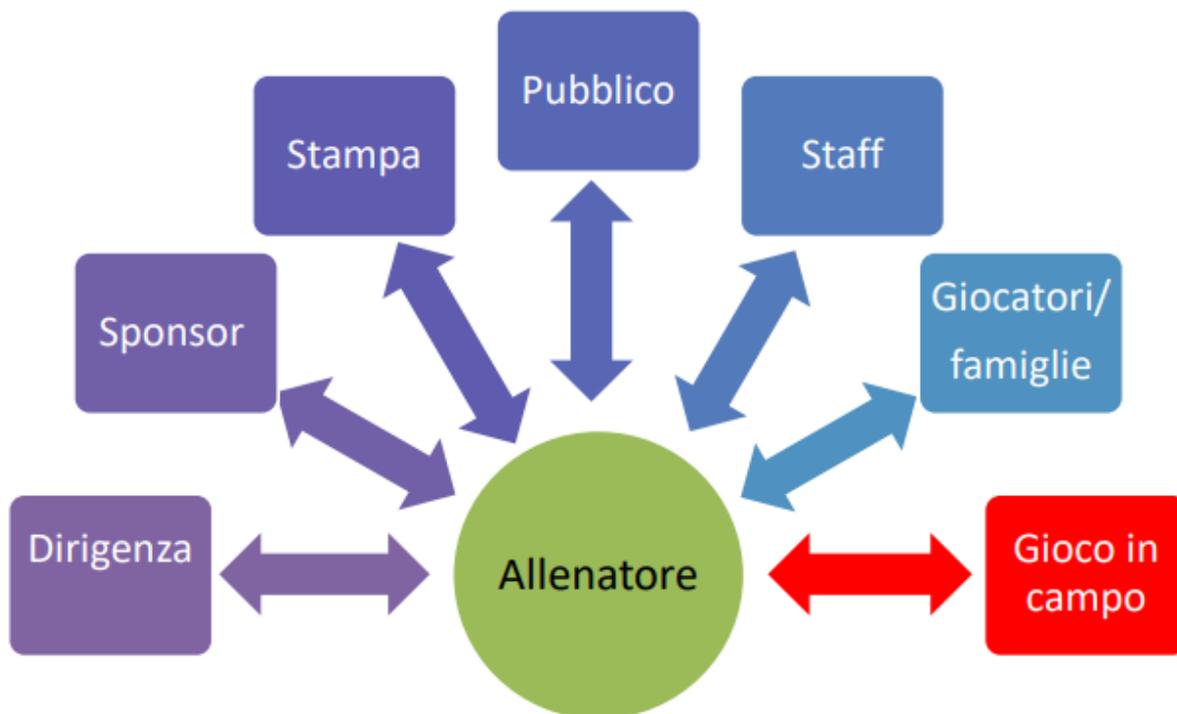


## Fondamentali Relazionali



La maggiore integrazioni di questi aspetti, porta ad una maggiore compattezza e stabilità

## Fondamentali Relazionali



Queste sono solo alcune delle svariate componenti con le quali un allenatore deve avere a che fare e quindi con le quali deve comunicare e relazionarsi

I fondamentali relazionali sono:

- Consapevolezza di sé, dell'altro e della relazione che costruiamo in campo e della condivisione o meno del modello usato
- Fare i conti con il proprio egocentrismo e definirsi su di esso. Allenare con onestà porta a dover scegliere se spegnere le menti dei giocatori (e le proprie) per renderli esecutori silenti e obbedienti oppure nutrire quelle stesse menti di curiosità, competenze nuove e attivare risorse e potenzialità
- La responsabilità di prendersi cura di questi valori e sforzarsi di tenerli come lanterna di verifica per l'agire in campo

*“La squadra rispecchia sempre il carattere e il tipo di persona che è l'allenatore” S. Gamba*

## Riflessioni

- Quanto credo davvero nell'aspetto mentale della prestazione?
- Quanti allenano e sono disposti ad allenarsi su questo livello?
- Quanti danno spazio ai vissuti e reazioni emotive proprie e dei propri atleti?
- Quanto sono consapevole del messaggio che trasmetto in campo con il mio modo di relazionarmi?

## Rapporto con la Dirigenza

*“Organizzazione con i valori che rispecchiano i miei ed in cui posso rispecchiarmi” E.*

*Messina*

Come faccio a decidere se assecondarli oppure fare un passo indietro?



La valutazione dei primi due punti (valori di riferimento del club e sono l'allenatore che li incarna?) è la parte più importante, in secondo luogo bisogna capire se si hanno gli strumenti per affrontare una determinata situazione...se no bisogna lasciar perdere. La coerenza non si può scindere dal rapporto con chi paga lo stipendio

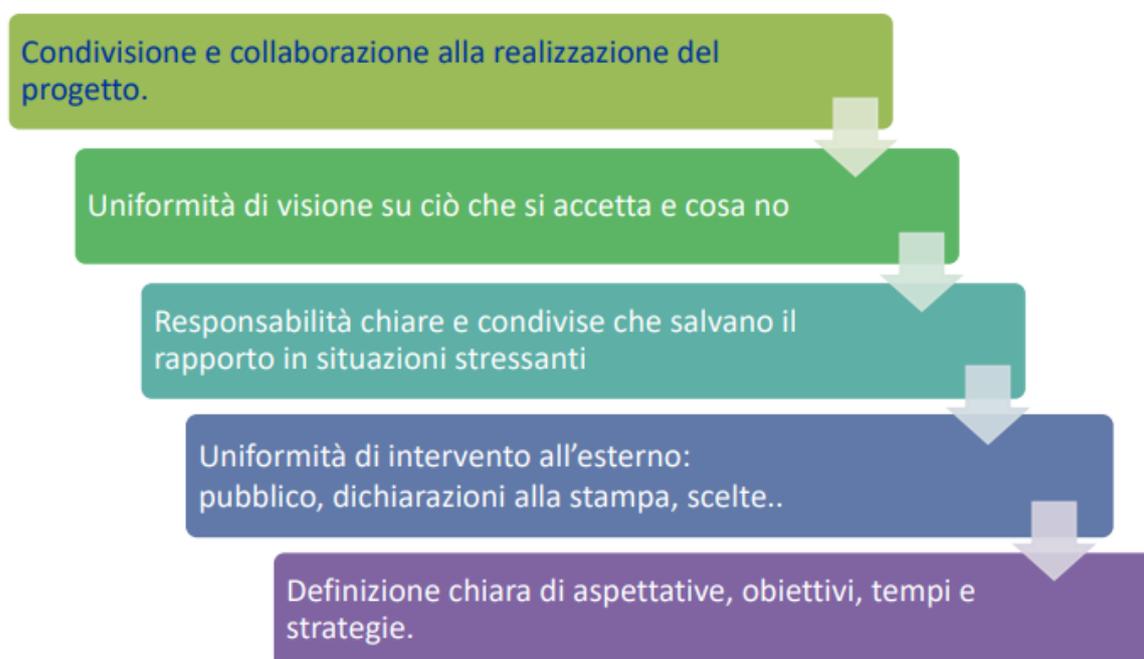
Questo stesso processo va riportato nel quotidiano nel rapporto con i genitori e non va messo in atto quando c'è un problema ma va fatto prima; condividere il prima possibile i propri valori e nel rapporto quotidiano con i genitori cercare di capire i loro valori e di ogni singolo atleta.

Se non si analizza il rapporto tra i miei valori e i valori dell'altro allora i problemi sono assicurati (noi decidiamo in campo, i genitori fuori)

Non bisogna dimenticarsi che un allenatore è parte di un sistema (totalità) a cui decide di appartenere; deve essere consapevole di:

- Organigramma
  - Istituzionale
  - Reale / istituzionale
- Chi fa cosa e a chi rendiconta
- Ruoli. Competenze, poteri e responsabilità (chi costruisce la squadra?)

Tenere insieme con coerenza è il presupposto per:



## L'Identità di Squadra

*“Giocatori che messi all'interno di esercizi fanno cose eccezionali e sembrano grandi giocatori. Poi li metti all'interno di una partita e tirano 3/12 con 5 palle perse. Qual è il problema? Non sono in grado di decidere. La pallacanestro è un gioco di decisioni” S. Van Gundy*

## Coerenza tra Idea di Giocatore e Scelte del Coach

Visione atomistica:

- I giocatori hanno la stessa performance indipendentemente dal contesto in cui si trovano
- Più giocatori forti metto insieme e più forte sarà la mia squadra
- L'allenatore ne guida l'operato

Visione costruttivista:

- Ogni giocatore ha un'idea di sé e dell'altro più o meno consapevole che influisce sulla sua performance
- I giocatori devono stare insieme 10-11 mesi e condividere momenti di forte attivazione positiva e negativa
- Tale pressione non è gestita da tutti allo stesso modo
- Quali risorse e quali difficoltà?
- Cosa succede tra giocatori?
- Cosa tra giocatori e allenatore?
- Tra giocatori e staff?
- Tra staff e dirigenza?

Il bene della squadra è anche il mio bene?



Il miglioramento individuale passa dal miglioramento della squadra e viceversa, il miglioramento dei singoli giocatori produce il miglioramento della squadra: questo è un valore.

## Relazione con lo 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 parla di più non è che aiuti” S. Scariolo*

## Esempio

Coach U19, arriva al mese di marzo molto stanco, lamenta poca collaborazione da parte del suo staff in allenamento ed in partita. Fa tutto da solo per risolvere i problemi e non accumularne altri

Il punto centrale è: ma se ne è reso conto a marzo? Il problema di questo allenatore è che non ha lavorato sulla responsabilità del ruolo. L’allenatore che ha la responsabilità (se, se la vuole prendere) di lasciare lo spazio per lavorare, che cosa ha fatto per dare questo spazio? Non basta dire ti do queste responsabilità, bisogna anche formare e definire valori che si vogliono.

## Lo Staff

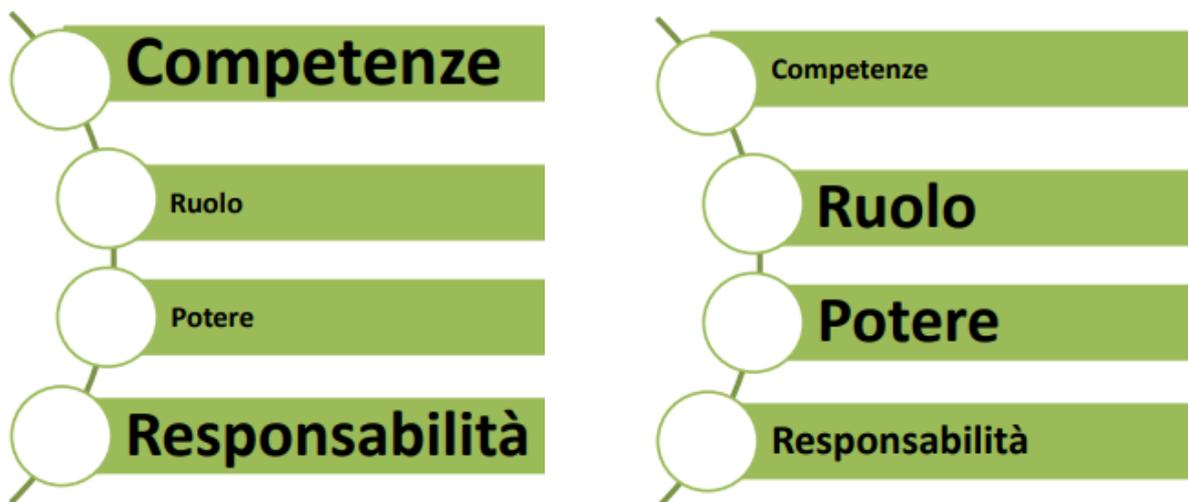
Definizione: una squadra con regole ed equilibri relazionali specifici, che collabora con il capo allenatore per la crescita dei giocatori e della squadra

Postulato (legge) da parte del capo allenatore per accettare di lavorare in staff: “io non sono onnipotente!”

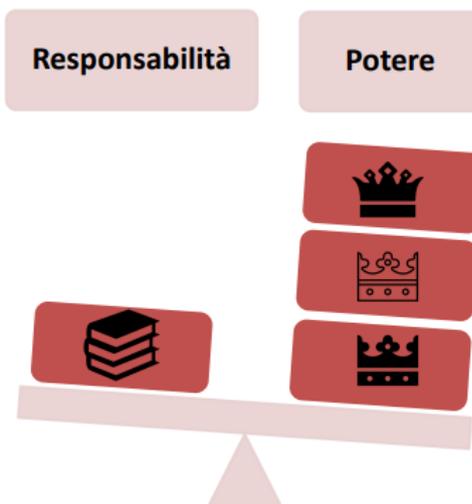
## Conoscere e Valutare lo Staff



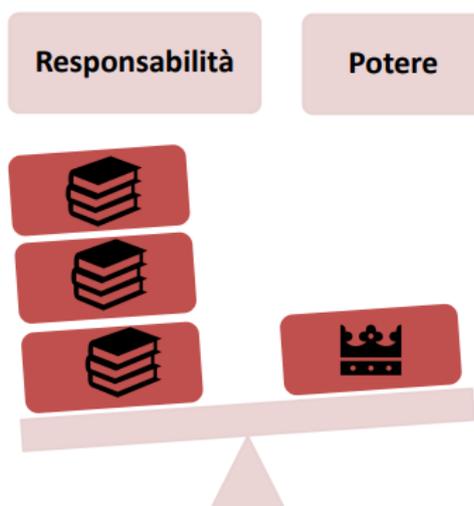
In che rapporto sono?



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

## La Gestione degli Eventi Critici

*“Allenare significa confrontarsi con una serie infinita di sfide: la maggior parte delle quali ha a che vedere con la fragilità umana” Sir. Alex Ferguson*

Allenare, a meno che non si voglia solo “intrattenere”, vuol dire entrare automaticamente nell’aspetto della fatica (fare qualcosa che di solito non viene).

Allenarsi vuol dire stare in una situazione di disequilibrio e quindi non è sempre una condizione “divertente”, bisogna prevedere il momento critico per non trovarsi impotenti davanti ad esso quando si presenta. Bisogna abituarsi a bilanciare le fasi in cui si riesce a fare qualcosa con quelle in cui non ci si riesce.

Quindi allenarsi al disequilibrio individuale e di squadra.



## Concetto di Equilibrio (Esercitazione)

**1** – Cosa guardate quando osservate giocare la vostra squadra o quella avversaria?

- Spazio – tempo
- Con quali strumenti tecnici e tattici attaccano o difendono
- Gestione autonoma e collaborativa del gioco in attacco e in difesa

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

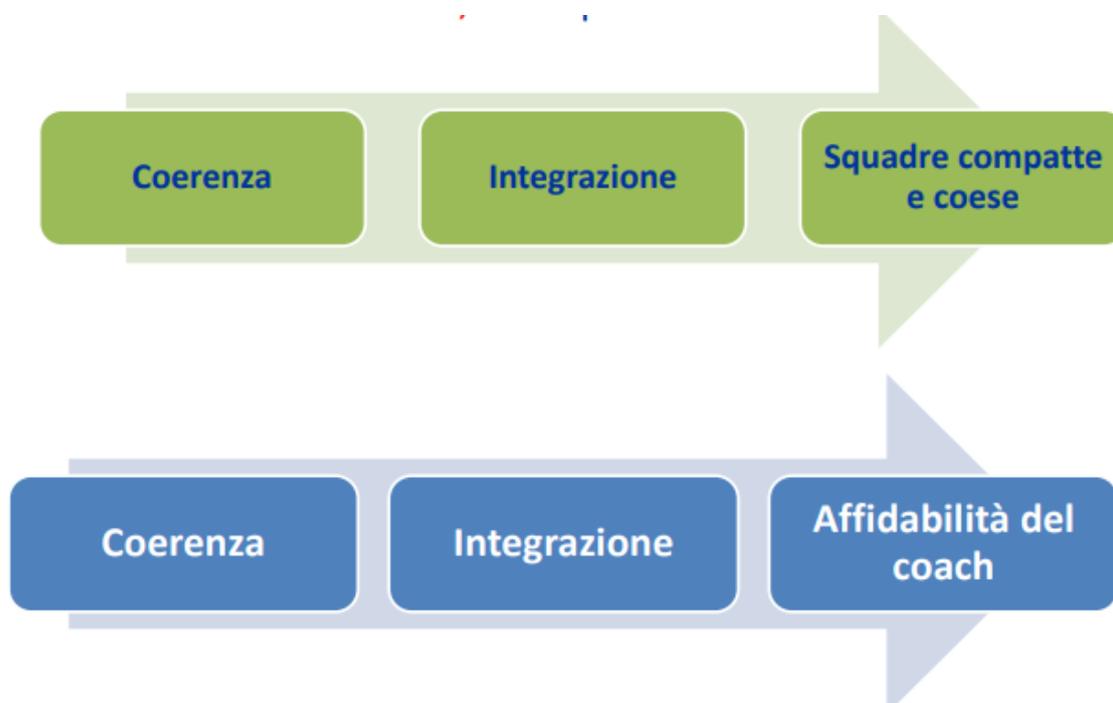
Saper gestire l'imprevisto!

**Collaborazione:** capacità di condividere un'idea, renderla prioritaria rispetto al tornaconto personale e lavorare per portarla avanti, ognuno per la propria parte. Esaltazione del singolo nel gruppo e del gruppo attraverso i singoli: vedere e pensare insieme per giocare insieme.

## 2 – Cosa cercate in questa osservazione?

Formula di funzionamento spontanea e stabile ovvero l'equilibrio che caratterizza quella squadra: 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.

**Equilibrio:** le regole ripetitive e spontanee che determinano il modo specifico di quella squadra di integrare, ovvero tenere insieme in modo coerente i suoi postulati



### 3 – Con quale obiettivo, a che scopo cercate l'equilibrio della squadra?

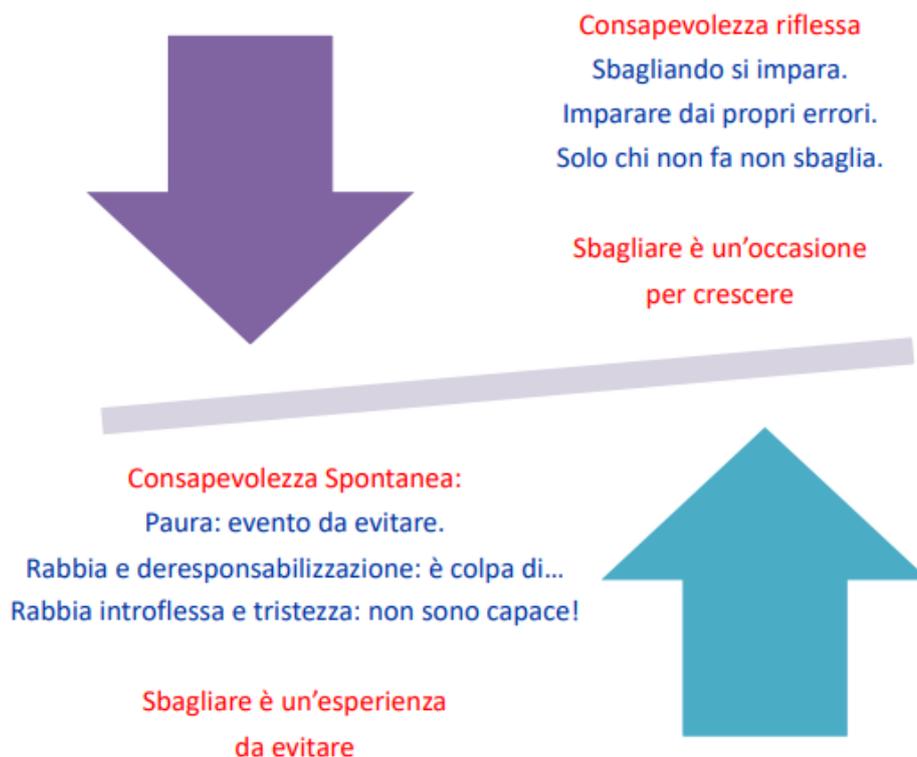
- Obiettivo in partita: *“come non farti fare ciò che sai fare meglio e farti fare ciò che so fare meglio io” E. Messina*
- Passare dallo spontaneo al riflesso: capire come funziona, quando giochi in equilibrio ti relazioni così agli avversari, tra compagni ovvero tendi ad occupare X spazi in Y tempo, preferisci passare subito, difendere contenendo, ti arrabbi, usi la paura per prevenire...

## Concetto di Errore

Un allenatore che sbaglia chiede scusa?

- Sbagliare
  - Incorrere in un errore, un'inesattezza di giudizio o valutazione
  - Compiere un'azione in modo errato
- Errore
  - Abbandono della verità (logica o etica) o della convenienza, provocato da un fraintendimento o travisamento di valori (fallo, colpa, peccato)
  - Allontanarsi dalla verità, dal giusto o dalla regola
  - La differenza fra il valore vero della grandezza e quello misurato





### Dall'Errore al Vissuto di Fallimento



In ordine dal meno grave al più grave:

- Fallimento nel qui e ora: errore tecnico / sconfitta
- Fallimento nel medio termine: obiettivo / risultato non raggiunto
- Fallimento a lungo termine: fallimento del progetto sportivo o di vita

### L'Orizzonte dei Valori

Pedagogia dell'errore	Allenatori e atleti che...
L'errore è inserito in una cultura in cui esso è previsto, spiegato e accettato con tutti i vissuti che attiva	Affrontare l'errore e la sconfitta, non negarli, ne elaborano le cause e i vissuti che ne conseguono e ci lavorano su non si fallisce se non quando si nega di non sapere o saper fare

L'errore è inserito in una cultura che lo considera un evento da evitare e quando accade l'allenatore o l'atleta è finito	Negano e si deresponsabilizzano: l'errore non esiste per me, paura e rabbia
La vittoria, il risultato, l'obiettivo a tutti i costi...	L'errore viene vissuto come se nulla fosse successo, deprivato del significato

### **Quindi: un Allenatore che Sbaglia Chiede Scusa?**

Dipende da:

- Significato che attribuisce allo sbaglio e a sbagliare nel suo ruolo
- Capacità di mettersi in discussione e ammettere l'errore
- Responsabilità di agire come un genitore adulto che si prende il peso del suo errore, delle reazioni emotive proprie e del gruppo e chiede scusa per contenerle

La squadra si vede guidata da una persona che non si crede onnipotente, che sa guardare al proprio errore e renderlo utilizzabile per comprendersi meglio

### **Cosa fa rompere l'equilibrio: occasione o danno?**

- Danno: se si ha la percezione di non poter recuperare l'equilibrio o costruirne uno più funzionale (impotenza), oppure se nego di essere in difficoltà e continuo a forzare (onnipotenza)
- Occasione: se mi permette di capire cosa mi rende fragile e posso lavorarci per evolvere

È fondamentale lavorare sulla consapevolezza delle regole che reggono l'equilibrio e delle reazioni emotive che ho / abbiamo quando va in frantumi

### **Come modificare l'equilibrio disfunzionale?**

- Consapevolezza di essere in disequilibrio: non negare
- Senso del limite: non siamo onnipotenti
- Prendersi cura del problema, non scappare, trattenersi ed essere presenti e contenere: time out
- Lettura e condivisione della lettura dell'atteggiamento disfunzionale che porta all'errore individuale, del sottogruppo e della squadra, capacità di ragionare insieme: fortissimo collante

- Ricerca di staff, di squadra e individuale del giocatore di soluzioni semplici usando il linguaggio tecnico dell'allenatore

Tutto questo aumenta la fiducia nelle proprie risorse e in quelle della squadra e motiva ad affrontare le difficoltà di superarla

## Obiettivo

Saper stare nel disequilibrio, saper trovarsi “comodi” anche nell'errore grazie ad una scelta valoriale personale per cui l'errore non è un limite ma diventa una opportunità di superare una difficoltà.



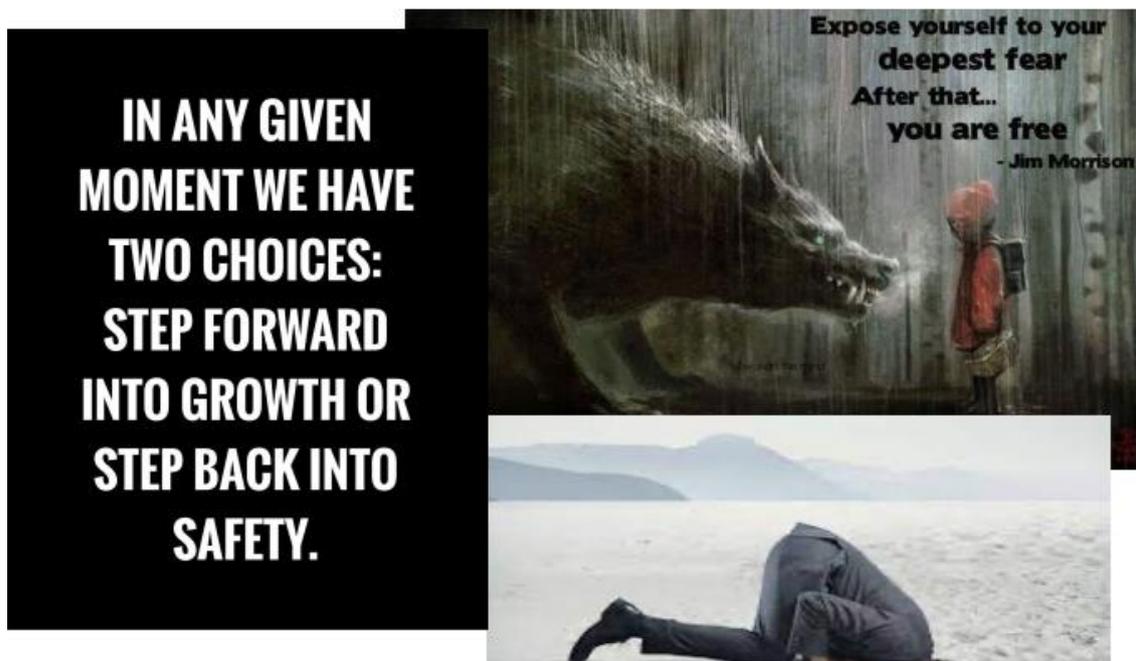
## Come Essere Coerenti



## Coraggio

- Possiamo vedere parti di noi che non ci piacciono
- Che ci mettono in crisi
- Che attivano emozioni e pregiudizi valutativi che abbiamo dentro
- Abbiamo la necessità di rispondere alla domanda: cosa me ne voglio fare?

**Obiettivo:** arrivare a saper stare in disequilibrio e valutare questa condizione come utile per imparare



## L'Agonismo

L'agonismo è specifico dello sport ed ha un significato ben preciso che si distacca dal significato di senso comune del vincere, a tutti i costi. L'agonismo è la spinta a confrontarsi con un limite, un avversario, uno strumento, il tempo, la gravità, una lettura, le mie paure, i miei pregiudizi...

## Conclusioni

- Allenatevi a sognare e a realizzare i vostri sogni
- Sappiate che volenti o nolenti siete dei modelli per i vostri giocatori, a voi decidere cosa trasmettere

- All'allenatore tocca imparare a confrontarsi con la paura, la rabbia, il dispiacere e il piacere di essere lodati e dimenticati, apprezzati e svalutati, giudicati spesso più per i risultati che per il percorso costruito. Se ha chiaro il proprio progetto, i valori che lo guidano, la coerenza con cui lo realizza e se sa metterlo in discussione, può mantenersi stabile.

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

# **Regolamento Carmelo Morina**

## **La Finalità dell'Incontro**

### **Accrescimento Tecnico**

Cultura professionale e generale, saper utilizzare le regole e rendere migliori i “nostri” giocatori.

### **Integrazione**

Crescita del movimento, collaborazione e deterrente dei conflitti.

## **La Filosofia**

### **Formatori non Tifosi**

Spirito e conoscenza delle regole (se conosco lo spirito di una regola diventa più facile insegnarla), saperle utilizzare, lo spirito del regolamento tecnico (che non è una sequela di torti subiti)

### **Arbitri**

Esaltare la tecnica dei giocatori, messaggi tecnici corretti (“vizi” – omogeneità), leggere e conoscere il gioco – tecnici pensanti, diritto di fare un errore, di sbagliare

È impensabile che un arbitro non conosca il gioco (anche se non deve diventare un allenatore) e viceversa un allenatore non può non conoscere il regolamento (senza dove diventare un arbitro)

Se alleniamo e giochiamo in serie B, non possiamo pensare di avere un arbitraggio da Eurolega, che tra l'altro non sarebbe neanche utile perché i giocatori non sarebbero pronti a quella raffinatezza

## **Il Rapporto Allenatori – Arbitri**

Cosa si chiede ad un arbitro: onestà, lealtà, essere giusto, competente, pronto fisicamente...questo è SCONTATO

### **Le Caratteristiche di un Arbitro**

La cosa importante è essere una brava persona, per crescere e migliorare c'è sempre tempo.

- Rispetto
- Umiltà
- Tecnico: per essere un arbitro deve conoscere anche la tecnica
- Facilitatore del gioco
- Responsabile: non deve mai sottrarsi dal decidere
- Valuta leggendo il gioco
- Ricettivo da chiunque
- Valorizzare l'errore (momento didattico): utilizza l'errore per migliorare

MA È TUTTO QUI?

### **Lo Scenario – Dove Lavoriamo**

Una gara non è solo tecnica e regolamento ma è un evento tra persone, i protagonisti sono prima di tutto persone. Siamo tutti in gioco soprattutto come persone poi vengono i ruoli. Diverse culture e stili, personalità e conoscenze

### **L'Aspetto Relazionale**

Questo è un aspetto fondamentale nella gestione della gara, perché si ha a che fare con le emozioni, proprie e dei tesserati, dei colleghi e collaboratori, del pubblico.

Si devono seguire delle regole di vita che stabiliscono dei limiti, i quali non possono essere eliminate ad un evento agonistico

**RISPETTO – LEALTA' – UMILTA' – EDUCAZIONE**

## **L'Atteggiamento**

La proposizione personale è fondamentale.

Bisogna essere ACCETTATI (rispetto) e NON TEMUTI (perenne conflitto)

Modello proposto:

- No aggressivo: supponenza, rabbia (per esempio l'intensità del fischio può comunicare qualcosa)
- No passivo: paura, debolezza
- Assertivo: andare verso ("spegnere l'incendio")
- Comprensione dei bisogni
- Rispetto dell'altro come persona
- Creare relazioni

## **La Comunicazione**

La comunicazione è l'elemento fondamentale, bisogna divulgare messaggi tecnici e non educare. La comunicazione è efficace se è a due vie, verbale e non verbale, e rafforza il lavoro contribuendo al controllo.

## **I Conflitti**

- Solitamente la matrice è sempre la stessa: il disaccordo
- Accadono di tanto in tanto, ma a tutti
- Non sempre si possono evitare
- Si devono affrontare
- Si possono prevenire ("acqua sul fuoco")
- Non si devono alimentare
- Derivano da sentimenti umani

## **Le Caratteristiche dei Conflitti**

- Capirne la ragione
- Rabbia, frustrazione, stress, provocazione
- Spesso sono basati su fatti concreti, informazioni o comprensioni errate
- Non conoscenza
- Le persone sono sempre determinanti

- Risolverli vuol dire interagire con le persone
- Nella maggior parte dei casi è il tono del messaggio, il come, a creare il conflitto e non il cosa

## **Risolvere i Conflitti**

Nessuno vince o perde ma bisogna solo risolvere la situazione, il che significa far accettare le proprie decisioni ed entrambe le parti dovrebbero essere soddisfatte. Si deve essere pronti a risolvere il conflitto e non a vincere o perdere.

## **La Comunicazione**

Una comunicazione corretta è il fattore chiave:

- Imparare ad ascoltare ed a parlare
- Usare il linguaggio del corpo, i toni e le parole giuste in maniera efficace
- Non invadere gli “spazi”
- Essere avvicinabili
- Evitare gesti sgradevoli
- Saper esercitare l'autorità

## **Le Modalità**

- Linguaggio “morbido” e mai interrompere la comunicazione
- Usare una voce chiara e decisa
- Esauriente, ma conciso
- Conoscere bene ciò di cui si parla
- Non colpire l'ego delle persone

## **Chiavi Finali**

- Mai lasciare nulla “appeso”
- Comprendere le ragioni
- Rispettare le persone
- Risolvere i conflitti
- Far rispettare le regole
- Far assumere la responsabilità

## Il Regolamento Tecnico

Il regolamento tecnico è il modo corretto di giocare a basket, le regole vengono pensate dal Board FIBA Allenatore ed il suo obiettivo è far prevalere la tecnica

### Le Indicazioni del Settore Tecnico

Riaffermare la centralità della tecnica. Che basket vogliamo? Tecnico o solo fisico? Deve vincere il più bravo o il più furbo? Deve vincere il gioco tecnicamente ed eticamente, il gioco è la cosa più importante.

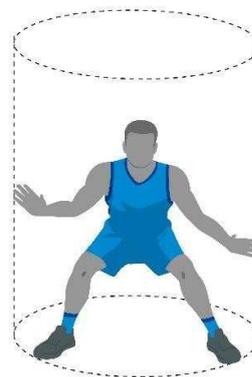
## I Contatti

I criteri generali:

- Posizione di un giocatore (cilindro)
- Principio della verticalità
- Giocatore in aria
- Posizione legale di difesa
- Concetto di spazio-tempo

### La Posizione di un Giocatore (Cilindro)

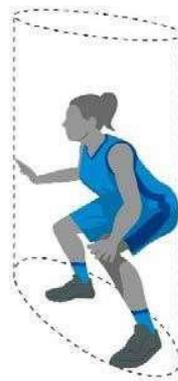
**Concetto di cilindro:** un giocatore ha diritto ad occupare una qualsiasi posizione sul terreno di gioco a condizione che non sia già occupata da un avversario



**Confini del cilindro:** le dimensioni, come pure la distanza tra i piedi, variano in base alla stazza del giocatore

**Difensore o attaccante senza palla:**

- I palmi delle mani: davanti
- I glutei: dietro
- I margini esterni delle braccia e delle gambe: lateralmente

**Attaccante con la palla:**

- I piedi, le ginocchia e le braccia piegate, trattenendo la palla sopra i fianchi: davanti
- I glutei: dietro
- I margini esterni dei gomiti e delle gambe: lateralmente

**Cilindro: Diritti e Doveri**

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

Il **difensore** non può entrare nel cilindro dell'attaccante con la palla causando un contatto illegale quando questi sta tentando una normale giocata di pallacanestro.

L'attaccante deve avere abbastanza spazio all'interno del proprio cilindro per iniziare un palleggio, girare sul piede perno, tiare e passare.

L'**attaccante** non può allargare le gambe o le braccia fuori dal proprio cilindro causando un contatto illegale col difensore per ottenere uno spazio più ampio

**Nuova Posizione di un Giocatore**

Un giocatore ha diritto ad occupare una nuova posizione sul terreno di gioco a condizione che non sia già occupata da un avversario o sia occupata il percorso per acquisirla

## Il Principio della Verticalità

Protegge lo spazio occupato da un giocatore sul campo quando salta verticalmente. Se un giocatore lascia la propria posizione verticale (cilindro) e si verifica un contatto con un avversario che aveva stabilito la propria posizione verticale (cilindro), questi ne è responsabile.

Un **difensore** non deve essere penalizzato se salta verticalmente, nel proprio cilindro, o se distende le mani o le braccia verso l'alto, nel proprio cilindro.

Un **attaccante**, sia a terra che in aria, non deve causare un contatto col difensore che è in una posizione legale di difesa:

- Usando le braccia per crearsi maggior spazio (pushing off)
- Allargando gambe o braccia causando un contatto durante o subito dopo un tiro

## Un Giocatore in Aria

Un giocatore che salta ha diritto di ricadere nello stesso punto o in uno diverso, sempre che il punto di ricaduta e la traiettoria per raggiungerlo, non siano già occupati al momento dello stacco. Se il giocatore che salta causa un contatto con un avversario che aveva stabilito una posizione legale di difesa oltre il punto di ricaduta, il responsabile del contatto è il giocatore che salta.

Un avversario non può spostarsi lungo la traiettoria di un giocatore che ha 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.

## La Posizione Legale di Difesa

Un difensore ha stabilito una posizione legale di difesa di partenza quando:

- Sta fronteggiando il suo avversario
- Ha entrambi i piedi sul terreno di gioco

Una volta acquisita può muoversi per mantenerla: indietro, laterale in anticipo ma mai in avanti

## Il Concetto di Spazio e Tempo

Nel difendere un giocatore che non controlla la palla devono sempre essere considerati gli elementi di spazio (distanza) e tempo.

Criterio fondamentale per stabilire le legalità sui contatti:

- **Attaccante con palla:** NON devono essere considerati gli elementi di spazio e tempo
- **Attaccante / Difensore senza palla:** devono sempre essere considerata gli elementi di spazio e tempo

## Legalità Difensive sul Giocatore Senza Palla

Un 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 per fermarsi o cambiare direzione.

La distanza è direttamente proporzionale alla velocità dell'avversario, ma mai inferiore a un passo normale.

Stabilita una posizione iniziale legale di difesa, il difensore può muoversi per mantenerla e marcare il proprio avversario in anticipo sulla sua direttrice con un movimento indietro o laterale ma mai in avanti.

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

Il difensore non può impedire all'avversario di superarlo estendendo le braccia, le spalle, i fianchi o le gambe lungo la sua traiettoria. Può girarsi all'interno del proprio cilindro per evitare infortuni

## I Blocchi

Gli elementi di spazio e tempo devono essere presi in considerazione anche in un fondamentale importante per l'attacco: il blocco.

Considerando due tipologie differenti di blocco:

- Portato fuori dal campo visivo di un avversario fermo
- Portato fuori o dentro il campo visivo di un avversario in movimento

## Check List di Difesa su Giocatore Senza Palla

- Non si può acquisire una posizione già occupata
- Devono essere applicati gli elementi di spazio e tempo
- La distanza è direttamente proporzionale alla velocità dell'avversario in movimento ma mai inferiore ad un passo normale
- Chi non rispetta spazio-tempo è responsabile del contatto
- Stabilità la posizione legale di difesa ci si può muovere per marcare un avversario
- No uso di braccia o gambe per impedire di essere superato dall'avversario
- Permesso girarsi all'interno del cilindro per evitare infortuni

## Diagramma di Flusso di Difesa su Giocatore Senza Palla



## Video

### Stefano Bizzozero

## Gli Elementi Formativi di un Giocatore

- Fondamentali tecnici
- Sistema di letture tecnico-tattiche e strategiche

Quando si imposta la programmazione su un giocatore la struttura base da seguire è la seguente:

- Imparare a fare
- Imparare il modo di fare (come imparo a farla)
- Imparare il momento di fare (come imparo il momento in cui utilizzarla)

Queste componenti messe insieme danno:

- Saper fare nel modo e nel momento giusto

## La Programmazione

### La Consapevolezza degli Obiettivi

Per programmare in modo consapevole serve legare degli elementi di concretezza:

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

Per esempio: quando si inserisce il PnR? Quando sappiamo giocare 1vs1 con palle e 1vs1 senza palla.

Si, ma servono dati più concreti: deve saper palleggiare con la testa alta, cambiare velocità, avere equilibrio, saper arretrare, ecc. Può essere una squadra U15 come può non essere pronta una squadra U17. Non c'è un'età precisa ma deve esserci una programmazione ed è importante che l'obiettivo dato sia realizzabile.

Con le giovanili siamo noi a dover decidere l'obiettivo da raggiungere, mentre con i senior va fatto insieme al giocatore stesso.

La pallacanestro è uno sport di cambiamento: rispetto a 15/20 anni fa il numero di PnR è quasi raddoppiato.

## La Percezione degli Obiettivi

La percezione e valutazione degli obiettivi-compiti: c'è differenza tra un tiro libero tirato nel primo quarto ed uno tirato a fine di una partita punto a punto, anche se è sempre un tiro libero

**Matrice Percettiva**



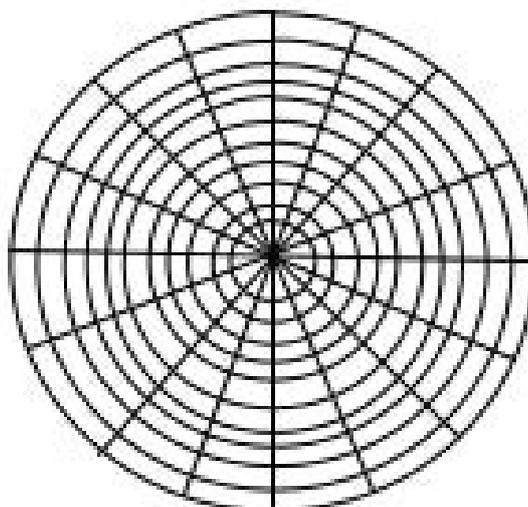
Non si parla di difficoltà oggettive, ma di come noi percepiamo il livello, per esempio del palleggio di un nostro giocatore e del giocatore su sé stesso, bisogna portare i giocatori nella parte del grafico “stimolante, ambizioni”. Il rischio da evitare è che un nuovo elemento si stabilizzi sul “complicato, difficile, impossibile”, per evitare di ristagnare nella parte inferiore del grafico si devono aggiungere “risorse”.

Ma perché si parla di percezione? Perché il video fornisce dei dati oggettivi, ma il passaggio fondamentale è che il giocatore ottenga anche la percezione di questi dati (fiducia). La percezione dell'obiettivo da parte del giocatore deve accompagnare

l'obiettivo stesso, il quale deve essere realizzabile, realistico e percepito, cioè, deve pensare di poterlo ottenere.

## La Verifica degli Obiettivi

### Profilo di prestazione individuale



In questo grafico ogni quadrante è un aspetto tecnico, con l'allargarsi del cerchio equivale l'aumentare del livello, il nostro obiettivo è portare il giocatore nel cerchio più largo e più lontano dal centro possibile (programmazione), importante è come il giocatore percepisce l'obiettivo che deve accompagnare l'obiettivo stesso (deve essere realizzabile e realistico e percepito, cioè, deve pensare di poterlo ottenere)

## Gli Elementi Formativi di un Giocatore

La formazione di un giocatore è un lavoro biunivoco e bidirezionale, in cui è fondamentale la capacità di migliorare e di insegnare a migliorare

## I Feedback e gli Strumenti di Verifica

Monitorare il percorso di apprendimento: sappiamo dare dei feedback?

- Verbali – inequivocabili
- Non verbali: ripetizioni (costruttive)
- Utilizzo del video come feedback e supporto

## Il Miglioramento

Ci sono due tipologie di miglioramento:

- **Apprendimento:** gesti nuovi / diversi
- **Consolidamento:** routine / mantenimento

## Il Video: Analisi e Autoanalisi

Il video è uno strumento utilizzato per dare feedback visivi e come supporto al miglioramento, sia individuale che di squadra.

- In ogni allenamento si guarda una dimostrazione
- Possibilità di apprendimento a livelli maggiori di consapevolezza (spazio-tempo)
- Autoanalisi come strumento di miglioramento

## Le Fonti

Le fonti da cui attingere sono molteplici:

- Immagini di un allenamento individuale
- Immagini di un allenamento di squadra
- Immagini di un'amichevole
- Immagini di una partita di campionato

## Il Contesto

Da tenere sempre conto del contesto in cui si lavora:

- Periodo della stagione
- Momento dell'allenamento

Per lavorare sull'apprendimento di un gesto tecnico l'ideale è nell'off-season e nella preseason, mentre se ci si lavora durante l'anno va diluito nel tempo creando una routine che sia ad inizio o a fine allenamento

## Il Momento di Verifica

Il video può essere utilizzato prima dell'allenamento, con immagini raccolte in precedenza, durante l'allenamento (se l'allenamento non deve essere condizionante dal punto di vista fisico quindi principalmente tecnico), con immagini prese in precedenza

oppure prese nella parte di allenamento appena svolto, a fine allenamento, con immagini prese dall'allenamento stesso.

## **Gli Elementi Condizionanti**

- Utilizzo di opzioni multiple
- Calcolo dei punteggi-obiettivi (per esempio: si deve fare 3 su 3 per cambiare esercizio o posizione)
- Distorsione percettiva (per esempio: utilizzo di big-ball, del contatto, di occhialini, di sagome)

## **Esercitazione con Corsisti**

### **Prima Serie di Clip Video**

Serie di 2 allenamenti svolti con un giocatore in off-season con 3 obiettivi tecnici, il primo allenamento è stato preceduto da un lavoro fisico intenso (quindi il lavoro tecnico a seguire è stato a basso impatto fisico) mentre nel secondo il contrario, quindi una fase fisica di attivazione, a seguire l'allenamento tecnico condizionante. Il secondo allenamento è terminato con una sequenza ad obiettivo inserendo tutto il lavoro precedente in una situazione condizionante. Sono state usate delle clip prese dagli allenamenti tecnici stessi.

### **Seconda Serie di Clip Video**

Lavoro individuale durante la regular season e svolto a seguire degli allenamenti di squadra, quindi con carico di lavoro bassissimo. Sono state usate clip delle partite ed il lavoro è durato cinque settimane con continuo utilizzo di video, quindi di feedback, per constatare i miglioramenti.

### **Terza Serie di Clip Video**

Serie di allenamenti mirate all'inserimento di un elemento strategico (per esempio: il giocatore viene mandato sempre a sinistra, quindi si lavora su letture e tecnica con la mano sinistra).

## Quarta Serie di Clip Video

Lavoro individuale con un giocatore completo e con poche cose da aggiungere ma nel quale è il giocatore stesso a sentire di aver bisogno di fare un lavoro di consolidamento di un movimento appreso nelle stagioni precedenti al fine di migliorarsi

## La Partita

Momenti di verifica:

- Primo allenamento dopo la partita
- Periodo di breve-medio termine

In sede di post-partita (oppure prima della partita di ritorno) si valutano le scelte difensive non solo in base alla riuscita o meno, alla loro efficacia (prendo canestro o no) ma anche in base all'esecuzione tecnica delle scelte. Ci deve essere la capacità di mediare tra il "dobbiamo farlo meglio tecnicamente" ed il "cambiamo strategia". Anche nel caso in cui venga cambiata strategia, ciò non toglie la possibilità di lavorare a livello tecnico su quello che si è sbagliato.

## L'Autoanalisi

L'autoanalisi è uno strumento formativo non solo individuale ma anche di squadra. Questo si può fare producendo una tabella divisa per fasi di gioco (attacco e difesa) e sottocategorie che sono le situazioni che ci interessa analizzare.

Poi sono importanti alcuni step:

- Definizione degli obiettivi dell'analisi
- Utilizzo ed esecuzione dei fondamentali offensivi e difensivi
- Contesto di analisi: primo giorno dopo la partita
- Condivisione dei punteggi

La scheda di valutazione viene compilata dal giocatore riguardando la partita, nella scheda non vengono presi in considerazione i punti segnati dal giocatore. Le voci sono solo aspetti tecnici alcune con punteggio singolo altre con punteggio doppio, queste hanno una duplice funzione: valutare sia l'intenzione che la realizzazione (per esempio: il rimbalzo offensivo)

Questo è un sistema in positivo nel quale non vengono sottratti punti in base agli errori o ad una cattiva esecuzione, inoltre i dati sono sempre rapportati al minutaggio quindi questo appiana la differenza tra chi gioca di più e chi gioca di meno

La scheda di valutazione non è universale ma deve essere fatta in base ai propri obiettivi e alle indicazioni tecniche che si programma di dare alla squadra e/o ai singoli giocatori.

### Esempio

Giocatore				Giocatore 1	Ecc.
Minuti					
Attacco	Contropiede	Spinta	1		
		Apertura	1		
		Corsie	1		
	Gioco a ½ campo	Taglio	1		
		Passaggio	1		
		1vs1	1		
		Blocco	1		
	Rimbalzo Offensivo		1 – 2		
Difesa		Sprint	1 – 2		
		Accoppiamento	1		
		Iniziativa	1		
		Pressione T/C	1 – 2		
		Pressione 1vs1	1 – 2		
		Anticipo	1		
		Posizionamento	1		
		Aiuto	1		
	Tagliafuori		1 – 2		
Punti / Minuto					