



Corso Allenatore Abano 2024

**Abano
30 Giugno – 13 Luglio 2024**

Indice

Staff	3
Corso Allenatore Abano 2024	5
Gruppi	7
Programma e contenuti	11
Modulo 1: Il contropiede	18
Modulo 2; 1 vs 1 attacco e difesa contestualizzato nel 5 vs 5	39



Modulo 3: Collaborazioni difensive semplici	51
Modulo 4: Collaborazioni offensive semplici	61
Modulo 5: Collaborazioni difensive contro blocchi senza palla	79
Modulo 6: Collaborazioni offensive con blocchi senza palla	90
Modulo 7: Collaborazioni difensive contro blocchi sulla palla	106
Modulo 8: Collaborazioni offensive con blocchi sulla palla	113
Modulo 9: Costruzione attacco alla difesa ad uomo	123
Modulo 10: Costruzione di una difesa ad uomo	133
Modulo 11: Costruzione di una difesa a zona dispari	146
Modulo 12: Attacco alla difesa a zona	154
Modulo 13: Difesa pressing uomo/zona	163
Modulo 14: Attacco al pressing	171
Modulo 15: Programmazione annuale-settimanale, gestione partita	175
Giordano Consolini	181
Video	187
Metodologia	202
Regolamento	214
Psicologia	228
Preparazione fisica	242



Staff



- **Direttore Tecnico:** Massimo Giacon
- **Funzionario Fip:** Federica Giordano dal 30-06 al 6-7
- **Funzionario Fip:** Fabio Galimberti dal 6-7 al 13-7
- **Capo Istruttore:** Luigi Satolli
- **Assistente:** Stefano Di Cerbo
- **Assistente:** Federico Filesi
- **Assistente:** Valeria Giovati
- **Assistente:** Alessandro Iacozza
- **Rilevatore Appunti:** Antonio Barbuto
- Giordano Consolini
- **Video:** Gianmarco Di Matteo
- **Metodologia:** Claudio Mantovani

- **Regolamento:** Barbieri Francesco
- **Psicologia:** Tonia Bonacci
- **Preparazione Fisica:** Guderzo Paolo
- **Medico:** Conti Andrea
- **Formatori Regionali: 30/06- 07/07**
- Valentina Calandrelli
- Giuseppe Di Manno
- Flavio Rota
- Giorgio Valli

Corso Allenatore Abano 2024



N°	COGNOME	NOME
1	BABIC	SIMONE
2	BARBIERI	MATTEO
3	BARRA	FILIPPO
4	BASTONI	FABIO
5	BELTRAN	JUAN IGNAZIO
6	BEREZIARTUA	FACUNDO
7	BERTOLI	GIANNI
8	BETTELLA	MATTEO
9	BORELLI	MARCO
10	CALDERARO	ANDREA
11	CALZOLARI	FILIPPO
12	CAMPI	MATTIA
13	CERNIZ	MARCO
14	CIAPPI	SEBASTIAN
15	COASSIN	PIETRO
16	CROCETTI	ANDREA
17	DE MONTE	MATTEO
18	DRIDI	HATTAB
19	DUCA	ALESSIO
20	FERRARA	FRANCESCO
21	GASPARO	GIULIO
22	GEMMI	ALESSANDRO
23	GIACOMINI	ANDREA
24	GINI	ANNA
25	GIULIANI	ALESSANDRO
26	GRACALICH	GIANCARLO

27	GUERRA	GREGORY
28	GUZZONATO	MATTEO
29	LONDERO	DAVID
30	MAGINI	MICHELE
31	MAIELLO	CRISTIAN
32	MAINENTE	MARCO
33	MAIONE	FERDINANDO
34	MANETTI	ALESSANDRO
35	MASCIADRI	GIACOMO
36	MENCONI	ENRICO
37	MESSORI	GIOVANNI
38	MILANI	NICCOLO'
39	NOCENTINI	LUCA
40	PAGANUCCI	MARCO
41	PASQUETIN	KRISTIAN
42	PELLICONI	ANDREA
43	PERINI	ALVISE
44	PERROTTA	EDUARDO
45	PIANA	ALESSANDRO
46	PIASENTIN	GIACOMO
47	POZZECCO	GIANLUCA
48	PRATELLI	TOMMASO
49	QUARTUCCIO	RENATO
50	RAVAIOLI	GIACOMO
51	RICCI	ALESSANDRO
52	SBRISSA	MARIA LUISA
53	SERENA	MARCO
54	SIONI	ALESSIO
55	SOLFRIZZI	EMILIANO
56	SURIANO SIMONCINI	LORENZO
57	TANOZZI	LISA
58	TESSARO	CHIARA
59	VERCESI	GIULIO
60	VIDOTTO	LUCA
61	VILLANI	FRANCESCO
62	VIZZINI	SIMONE
63	VOLPATO	MICHELA

Gruppo A:

Istruttore: **Valeria Giovati**

Formatore Regionale: **Valentina Calandrelli**

N°	COGNOME	NOME
1	BARBIERI	MATTEO
2	BARRA	FILIPPO
3	CALZOLARI	FILIPPO
4	GEMMI	ALESSANDRO
5	GINI	ANNA
6	LONDERO	DAVID
7	MAINENTE	MARCO
8	MENCONI	ENRICO
9	PAGANUCCI	MARCO
10	PASQUETIN	KRISTIAN
11	PERROTTA	EDUARDO
12	PIASENTIN	GIACOMO
13	QUARTUCCIO	RENATO
14	TANOZZI	LISA
15	TESSARO	CHIARA
16	VOLPATO	MICHELA



Gruppo B:

Istruttore: **Stefano Di Cerbo**

Formatore regionale: **Flavio Rota**

N°	COGNOME	NOME
1	BELTRAN	JUAN IGNAZIO
2	BERTOLI	GIANNI
3	BORRELLI	MARCO
4	CALDERARO	ANDREA
5	CAMPI	MATTIA
6	CERNIZ	MARCO
7	DRIDI	HATTAB
8	GIULIANI	ALESSANDRO
9	MESSORI	GIOVANNI
10	MILANI	NICCOLO'
11	NAVICELLI	ANDREA
12	PELLICONI	ANDREA
13	RICCI	ALESSANDRO
14	SBRISSA	MARIA LUISA
15	SOLFRIZZI	EMILIANO
16	SURIANO SIMONCINI	LORENZO
17	VERCESI	GIULIO



Gruppo C:

Istruttore: **Federico Filesi**

Formatore Regionale: **Giuseppe Di Manno**

N°	COGNOME	NOME
1	BASTONI	FABIO
2	BETTELLA	MATTEO
3	CAVARA	MATTEO
4	CIAPPI	SEBASTIAN
5	DE MONTE	MATTEO
6	DUCA	ALESSIO
7	GASPARO	GIULIO
8	GIACOMINI	ANDREA
9	GARALICH	GIANCARLO
10	GUZZONATO	MATTEO
11	MAGINI	MICHELE
12	PERINI	ALVISE
13	POZZECCO	GIANLUCA
14	RAVAIOLI	GIACOMO
15	VIZZINI	SIMONE



Gruppo D:

Istruttore: **Alessandro Iacozza**

Formatore Regionale: **Giorgio Valli**

N°	COGNOME	NOME
1	BABIC	SIMONE
2	BEREZIARTUA	FACUNDO
3	COASSIN	PIETRO
4	FERRARA	FRANCESCO
5	GUERRA	GREGORY
6	MAIELLO	CRISTIAN
7	MAIONE	FERDINANDO
8	MANETTI	ALESSANDRO
9	MASCIADRI	GIACOMO
10	NOCENTINI	LUCA
11	PIANA	ALESSANDRO
12	PRATELLI	TOMMASO
13	SERENA	MARCO
14	SIONI	ALESSIO
15	VIDOTTO	LUCA
16	VILLANI	FRANCESCO



Contenuti

- **Modulo1: il Contropiede**

Contenuti Tecnici

Età 12-15 anni

- Situazioni di primario: spazio tempo nelle situazioni di soprannumero.
- Uso rimorchi: lettura spazi e tempi.

Età 16-19 anni senior

- Ricevere e ribaltare più tagli/blocchi lontano dalla palla/pick and roll o pick and roll diretto.

Aspetti didattici

- L'importanza prioritaria della transizione mentale, da allenare costantemente.
- Necessità di mantenere ed incrementare il vantaggio preso con il recupero della palla.
- Correre davanti alla palla (anche il 4° giocatore deve sprintare come le due ali, soprattutto a livello giovanile).
- Correre per creare situazioni di vantaggio (2 vs 1) in cui la difesa sia costretta a scegliere.

- **Modulo 2: 1 vs 1 attacco e difesa contestualizzato nel 5 vs 5**

Contenuti Tecnici

Età 12-15 anni

- Situazioni fronte e spalle al canestro.

Età 16-19 anni senior

- Situazioni fronte e spalle al canestro: analisi del dettaglio, intensità di esecuzione.
- Tempi e spazi di esecuzione progressivamente ridotti.

Aspetti didattici

- Sviluppare la capacità di PV con 1 vs 1 in spazi e tempi differenziati e progressivamente più ridotti.
- Attaccare quando il difensore è fuori equilibrio (fisico e mentale) dopo il blocco.
- Leggere e scegliere gli spazi ed i tempi del proprio 1 vs1 in relazioni ai compagni e agli avversari.
- Qualità dei fondamentali.

- **Modulo 3: Collaborazioni difensive semplici**

Contenuti Tecnici

Età 14-15 anni

- Aiuto e recupero, aiuto e cambio – letture e spazi funzionali

Età 16-19 anni senior

- Aiuto e rotazioni: letture e spazi funzionali
- Collaborare con palla in pivot basso

Aspetti didattici

- Naturale conseguenza dell'1 vs1 difensivo
- Curare l'integrazione tra difesa 1 vs 1 con e senza palla
- Proporre situazioni di collaborazione differenziate per spazi e tempi

- **Modulo 4: Collaborazioni offensive semplici**

Contenuti Tecnici

Età 12-15 anni

- Collaborazioni come multipli dell'1 vs 1 con e senza palla
- Integrazione dell'1 vs 1 con palla e degli 1 vs 1 senza palla
- Concetti di dai e vai dai e cambia e dai e segui come lettura della difesa
- Tagli, spaziature e triangoli

Età 16-19 anni senior

- Collaborare con un interno

Aspetti didattici

- Proporre le collaborazioni semplici come multipli dell'1 vs 1 con e senza palla
- Insegnare l'integrazione dell'1vs1 con palla e degli 1 vs1 senza palla
- **Modulo 5: Collaborazioni difensive blocchi senza palla**

Contenuti Tecnici

Età 17-19 anni senior

- Blocchi semplici
- Blocchi complessi

Aspetti didattici

- Curare l'integrazione tra difesa 1 vs1 con palla e senza palla
- Spazi e tempi disponibili per difendere su blocchi senza palla
- Scelta contenimento/aggressività

- **Modulo 6: Collaborazioni offensive blocchi senza palla**

Contenuti Tecnici

Età 16-17 anni

- Blocchi semplici

Età 16-19 anni senior

- Blocchi complessi

Aspetti didattici

- Insegnare a controllare nel dettaglio dei diversi 1 vs1 valutando:
- Qualità dei fondamentali
- Scelta del comportamento tattico in relazione allo spazio e tempo disponibili
- Capacità del PV e/o MV per se e/o per gli altri

- **Modulo 7: Collaborazioni difensive contro blocchi sulla palla**

Contenuti Tecnici

Età 17-19 anni senior

- Contenimento, show, fondo e cambio

Aspetti didattici

- Curare l'integrazione tra difesa 1vs 1 con palla e 1 vs1 senza palla
- Spazi e tempi disponibili per difendere su blocchi sulla palla
- Scelta contenimento/aggressività

- **Modulo 8: Collaborazioni offensive blocchi su palla**

Contenuti Tecnici

Età 18-19 anni senior

- Letture ed uso degli spazi

Aspetti didattici

- Insegnare a controllare nel dettaglio dei diversi 1 vs1 valutando:
- Qualità dei fondamentali
- Scelta del comportamento tattico in relazione allo spazio e tempo disponibili
- Capacità del PV e/o MV per se e/o per gli altri

- **Modulo 9: Costruzione di una difesa ad uomo**

Contenuti Tecnici

Età 14-15 anni

- Sviluppo posizionamento difensivo aggressivo o contenitivo

Età 18-19 anni senior

- Principi di difesa sui blocchi

Aspetti didattici

- Coerenza tra i principi
- Metodo globale/analitico/globale

- Esaltare la collaborazione per togliere lo spazio/tempo vantaggioso all'attacco
- Integrazione responsabilità individuale e collettiva
- Integrazione tra autonomia e collaborazione tradotta in comportamenti tecnico/tattici

- **Modulo 10: Costruzione attacco alla difesa ad uomo**

Contenuti Tecnici

Età 14-16 anni

- PV e MV dall'1c1

Età 17-19 anni Senior

- PV da blocchi su giocatori senza palla e da blocchi su giocatore con palla
- MV con e senza blocchi

Aspetti didattici

- Per attività giovanile: obiettivo miglioramento giocatore: creare opportunità
- per squadra senior: obiettivo ottenere risultato per esaltare le qualità dei giocatori di maggiore talento
- Metodo globale/analitico/globale

- **Modulo 11: Costruzione di una difesa a zona**

Contenuti Tecnici

Età 16-19 anni Senior

- Caratteristiche e costruzione

Aspetti didattici

- Coerenza tra i principi
- Metodo globale/analitico/globale
- Esaltare la collaborazione per togliere lo spazio/tempo vantaggioso all'attacco
- Integrazione responsabilità individuale e collettiva

- Integrazione tra autonomia e collaborazione tradotta in comportamenti tecnico/tattici

- **Modulo 12: Attacco alla difesa a zona**

Contenuti Tecnici

Età 14-15 anni

- PV con 1c1 con e senza palla in relazione agli spazi vantaggiosi concessi dalla difesa

Età 16-19 anni Senior

- Collaborazioni con utilizzo dei triangoli e con l'uso dei blocchi
- MV con e senza uso dei blocchi

Aspetti didattici

- Metodo globale/analitico/globale

- **Modulo 13: Difesa Pressing a uomo – Difesa Pressing a zona**

Contenuti Tecnici

Età 14-15 anni

- Uomo pressing (Aggressiva/contenimento) caratteristiche e costruzione

Età 16-19 anni Senior

- Zona pressing (Aggressiva/contenimento) caratteristiche e costruzione
- Uomo pressing con raddoppi, Run and Jump

Aspetti didattici

- Capacità di anticipazione
- Integrazione tra autonomia e collaborazione tradotta in comportamenti tecnico/tattici

- **Modulo 14: Attacco al Pressing**

Contenuti Tecnici

Età 14-15 anni

- Caratteristiche e costruzione

Età 16-19 anni Senior

- Situazioni particolari: Le Rimesse – Attacco al Pressing

Aspetti didattici

- Importanza del corretto orientamento spazio temporale
- Capacità di anticipazione
- Integrazione tra autonomia e collaborazione tradotta in comportamenti tecnico/tattici
- **Modulo 15: Programmazione Annuale-Settimanale. Preparazione e gestione della partita**

Aspetti didattici

- Descrivere i criteri utili alla formulazione di una programmazione
- Differenziare per fasce d'età giovanili e senior

Modulo 1

Contropiede

Contenuti Tecnici

Età 12-15 anni

- Situazioni di primario: spazio tempo nelle situazioni di soprannumero.
- Uso rimorchi: lettura spazi e tempi.

Età 16-19 anni senior

- Ricevere e ribaltare più tagli/blocchi lontano dalla palla/pick and roll o pick and roll diretto.

Aspetti didattici

- L'importanza prioritaria della transizione mentale, da allenare costantemente.
- Necessità di mantenere ed incrementare il vantaggio preso con il recupero della palla.
- Correre davanti alla palla (anche il 4° giocatore deve sprintare come le due ali, soprattutto a livello giovanile).
- Correre per creare situazioni di vantaggio (2 vs 1) in cui la difesa sia costretta a scegliere.

Lezione

Formula

Conquista degli spazi vantaggiosi nel minor tempo possibile

Alla base del concetto del contropiede c'è un aspetto molto importante: la **transizione mentale**, ossia, il cambiamento di status mentale dalla difesa all'attacco per mantenere il vantaggio acquisito.

Essa serve a mantenere il vantaggio sull'attacco che è diventato difesa: minore è il tempo in cui ci si rende conto di ciò, maggiore saranno le probabilità di concretizzare positivamente il contropiede. Battere la transizione difensiva, già nella propria metà campo, è condizione necessaria per la riuscita positiva del contropiede.

Il **contropiede** può nascere da:

- palla recuperata
- rimbalzo difensivo
- canestro subito

OBIETTIVO: miglioramento dei fondamentali individuali (tecnici/tattici) in situazioni di vantaggio con riferimento ai postulati (SPAZIO maggiore; TEMPO)

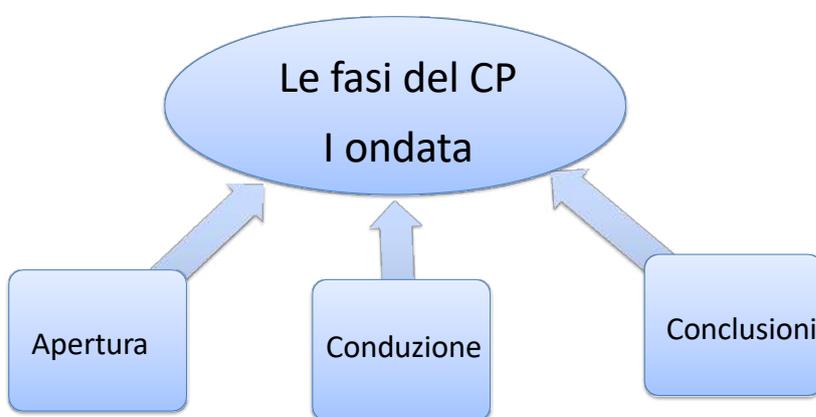
Perché giocare il contropiede?

- Aspetto mentale: transizione dalla difesa all'attacco
- Unisce una buona difesa a un buon attacco
- Sviluppa la capacità di anticipazione e la conoscenza e l'esecuzione dei postulati:
- Necessità di canestri "facili"
- Miglioramento fondamentali (eseguiti in velocità)
- Stimola la lettura delle situazioni
- Entusiasmo
- Miglior modo per attaccare la zona

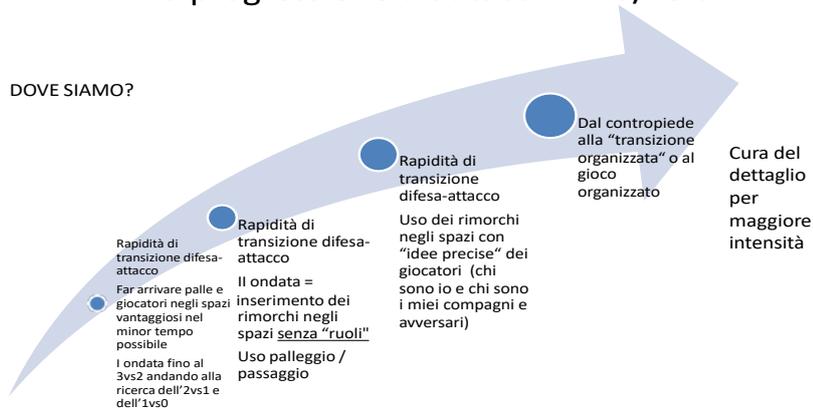
Il contropiede nei postulati...

- Autonomia = scelta
- Collaborazione = giocare insieme
- Equilibrio = necessità di lettura
- Spazio = Campo aperto
- Tempo = velocità decisionale

Le Fasi del Contropiede



Il contropiede: la progressione didattica 12-18/19 anni



Contropiede 12-13-14 anni

Transizione mentale difesa/attacco

Apertura - Conduzione

- *Passare la palla a chi è avanti ma anche spingere in palleggio*
- *Conclusione 1 vs 0, 1 vs 1*
- *2 vs 1, 2 vs 2*
- *3 vs 2 (gli spazi) + ricerca del 2 vs 1 e dell'1 vs 0*

Contropiede 15-16 anni

- *Transizione mentale difesa/attacco ... ancora più rapida*
- *Apertura*
- *Dove? Come?*
- *Conduzione*
- *Palleggio / Passaggio verticale-diagonale per mangiar tempo*
- *Conclusione 1vs0/1vs1 2vs1/2vs2*
- *3vs2 (gli spazi per ricreare situazioni di 2vs1 e di 1vs0)*
- **INSERIMENTO DEI RIMORCHI**
- *Gli spazi dove andare e ... cosa fare per prendere o mantenere i vantaggi*

Come nasce

- *Da Palla recuperata*
- *Da rimbalzo*
- *Da canestro subito*

Importanza della difesa

Contropiede 17-18-19 anni e oltre

- *Il Ondata*
- *Gli spazi: Interni / Esterni*
- *Spazi esterni per bloccare sulla palla*
- *Massima cura dei dettagli*
- *Migliorare l'intensità del gesto tecnico e della lettura*

Apertura

Conduzione

- Uso del palleggio
- Uso del passaggio

Conclusioni

- *1^a ondata*
 - 2vs1
 - 2vs2
 - 3vs2
 - 3vs3
- *2^a ondata*
 - Lettura degli spazi liberi
 - 1° rimorchio
 - 2° rimorchio

Apertura

Il passaggio da difesa ad attacco avviene quando la difesa entra in possesso della palla: il contropiede quindi può nascere da molteplici situazioni di adattamento e trasformazione del gioco.

Tutto è collegato alla brevità del tempo con il quale vengono occupati gli spazi vantaggiosi in campo aperto a discapito della difesa.

Cosa deve saper fare il giocatore che prende il rimbalzo?

Tecnicamente	Fisicamente	Mentalmente
Posizione fondamentale	Reattività	Avere coraggio
Preso della palla (arresti piede perno, giro)	Prontezza	Altruismo
Passaggio (due mani sopra la testa, laterale, due mani petto, baseball)	Anticipazione	
Passaggio in velocità		

Cosa deve saper fare i giocatori senza palla?

Tecnicamente	Fisicamente	Mentalmente
Dare linee di passaggio	Accelerazione	Reattività
Ricevere in corsa	Decelerazione	Coordinazione spazio/temporale (spacing)
Palleggio		
Passaggio		
Tiro in corsa		

Tipi di apertura:

- Da rimbalzo Figura 1.1

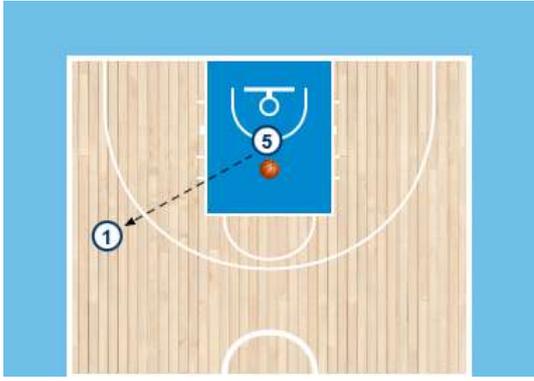


Figura 1.1

- Taglio avanti il difensore Figura 1.2

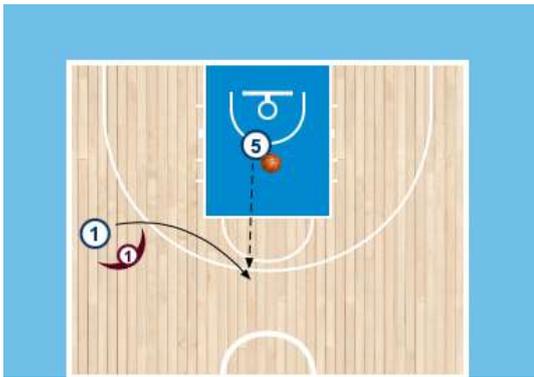


Figura 1.2

- Taglio Backdoor Figura 1.3



Figura 1.3

- Uso della sponda Figura 1.4

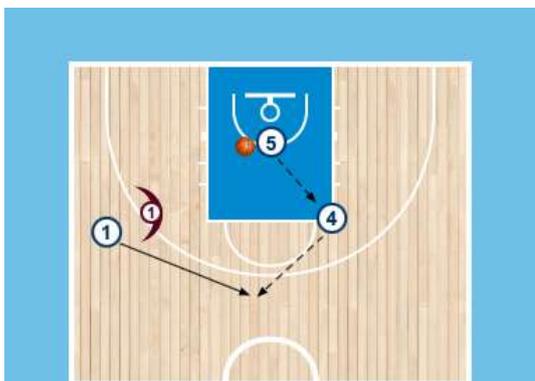


Figura 1.4

Conduzione

Gli altri tre giocatori, non coinvolti nell'apertura, devono correre velocemente verso il canestro per poter mantenere il vantaggio. Occupandoci per adesso solo delle due ali, esse devono correre allargando il campo

Le situazioni che si vengono a presentare sono due:

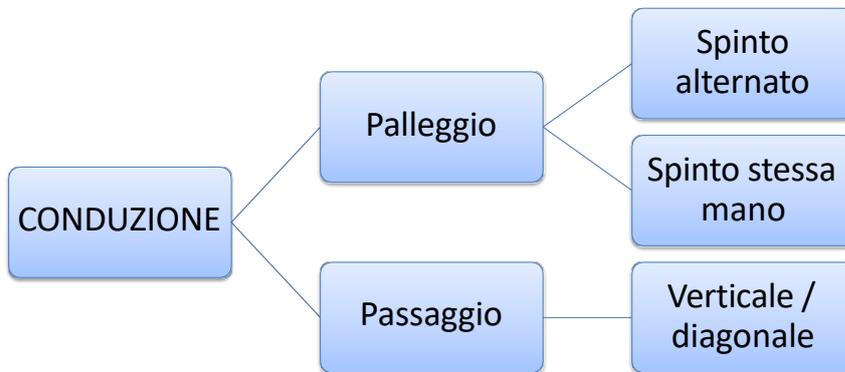
- **Linea di passaggio aperta** **PASSAGGIO.**

La scelta del passaggio in questa situazione varia tra passaggio verticale (sulla stessa fascia) e diagonale che permette di tagliare tutto il campo.

- **Linea di passaggio chiusa** **PALLEGGIO.**

È preferibile una conduzione del contropiede centrale, ma contestualizzando le differenti situazioni di gioco e facendo quindi riferimento anche alla difesa, si può anche condurre il contropiede lateralmente. L'utilizzo del palleggio alternato o con la stessa mano dipenderà sia dalla posizione dei difensori rispetto alla loro transizione difensiva, sia dalla capacità del giocatore di applicare la formula del contropiede.

Conduzione



Conclusioni 1° Ondata

- 2 vs 1 il difensore si dichiara Figura 1.5

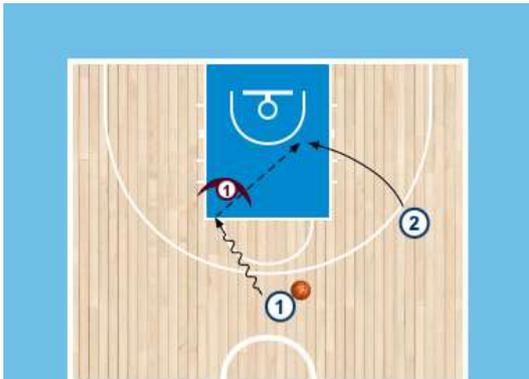


Figura 1.5

- 2 vs 1 il difensore non si dichiara Figura 1.6

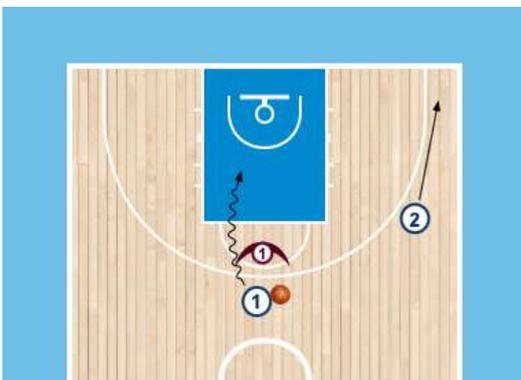


Figura 1.6

- 3 vs 2 Figura 1.7

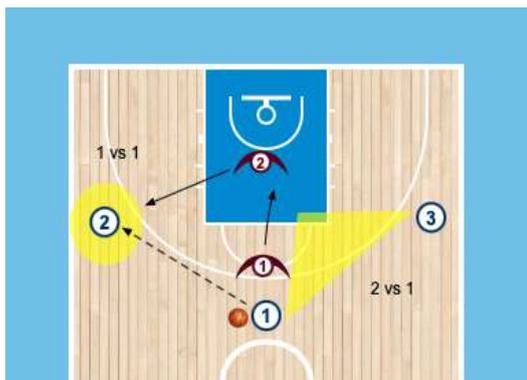


Figura 1.7

- 3 vs 2 Figura 1.8

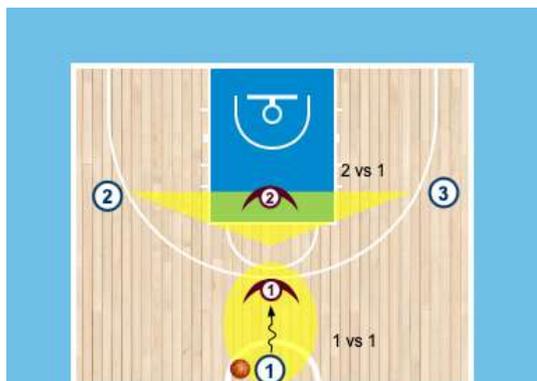


Figura 1.8

- 2 vs 2 Figura 1.9



Figura 1.9

- 3 vs 3 Figura 1.10

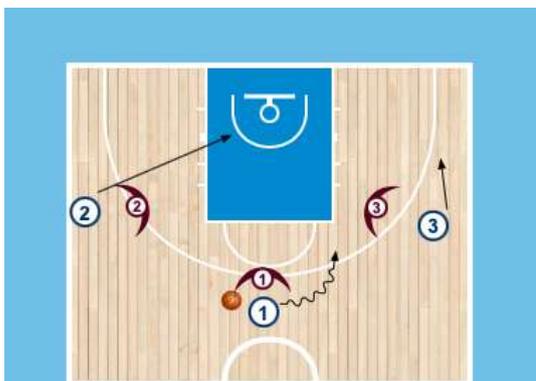


Figura 1.10

Letture di seconda ondata: I e II rimorchio

Se non si concretizza il contropiede primario, si cerca di M.V. con 1° e 2° rimorchio per concretizzarlo.

Discriminante: area libera / area vuota (spazio) tempo e spazio tra 1 e 2 rimorchio.

Pensare ad attaccare, non ad eseguire (MANTENERE AUTONOMIA)

Differenza tra squadra senior (ruoli definiti) e settore giovanile (ruoli non definiti).

Squadra senior: mirato a sfruttare caratteristiche determinati giocatori.

Squadra giovanile: momento formativo per applicazione dei fondamentali in spazi più grandi.

Taglio del 1° rimorchio

Come (Tecnica)

- Cambio di velocità
- Arresto di potenza
- Posizione fondamentale per sostenere il contatto

Quando (Tattica)

- Area libera
- Situazione di vantaggio fisico in area

Area Libera 1° rimorchio Figura 1.11

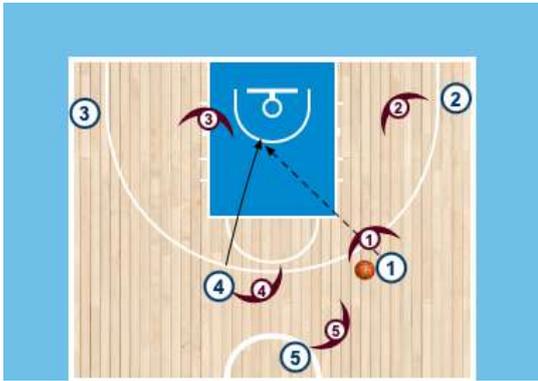


Figura 1.11

- Il primo rimorchio deve seguire il tempo dell'azione
- Attaccante 4 taglia per ricevere e concludere o per prendere posizione

Il 2° rimorchio

Come (Tecnica)

- Arresti
- Tiro
- Passaggio
- Palleggi 1 vs 1 (con controllo)

Quando (Tattica)

- Area piena
- Situazione di vantaggio fuori area
- Pick and roll

Area Piena 2° rimorchio Figura 1.12

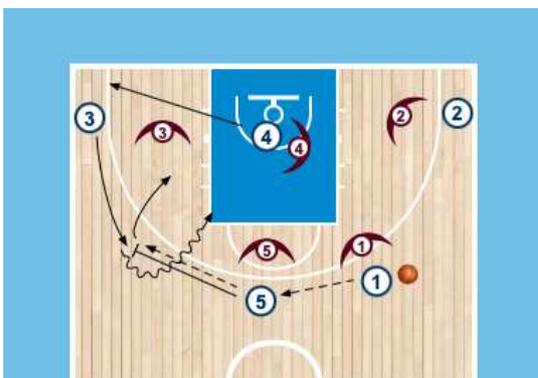


Figura 1.12

Mentre 5 gioca pick and roll 4 deve lasciare area libera.

Il contropiede per under -13-14

- Giocare negli spazi
- Uso del palleggio spinto alternato o stessa mano

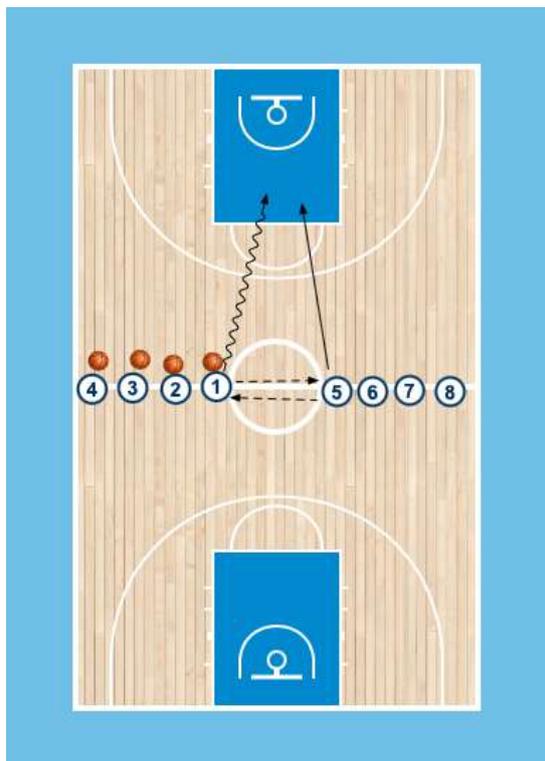


Figura 1.13

- Giocare nello spazio libero
- Passaggio
- Palleggio spinto alternato o stessa mano

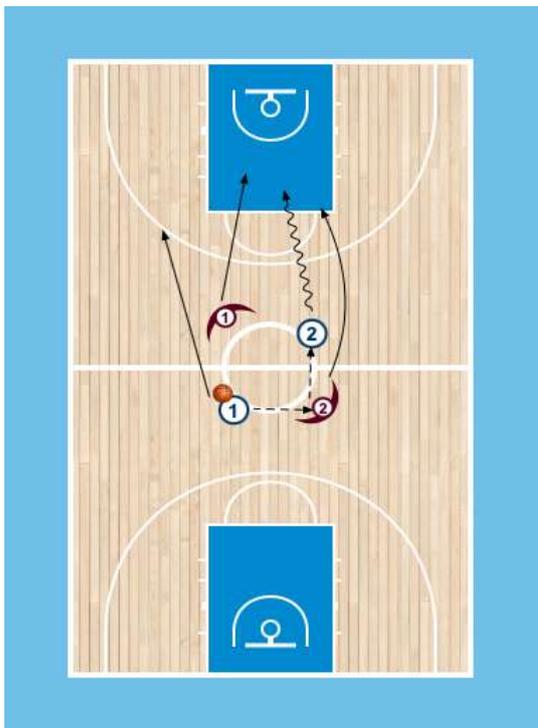


Figura 1.14

Passare dall'attacco alla difesa con lo stesso esercizio di Figura 1.14, solo mettiamo la regola che vince la squadra che arriva a due canestri.

Under 15 da Canestro subito

- Esercizio Scariolo
- Obiettivo: Conclusione 2 vs 1 far dichiarare la difesa



Figura 1.15

Facendo lo stesso esercizio volendo curare l'aspetto mentale, curando la transizione difensiva: chi ha tirato diventa difensore prima due campi poi tre campi per capire inoltre chi è il mio compagno.

Successivamente inserisco assistente per curare conduzione con un passaggio anzicchè il palleggio utilizzato prima e fase del contropiede, in quanto il rimbalzista è obbligato a passare la palla all'assistente che si troverà sulla metà campo.

Under 15 contropiede da rimbalzo

3 vs 3 + A + A

- Attccare 1 vs 1 in spazi più grandi
- Dare indicazioni su quali spazi occupare per attaccare
- Tagliafuori

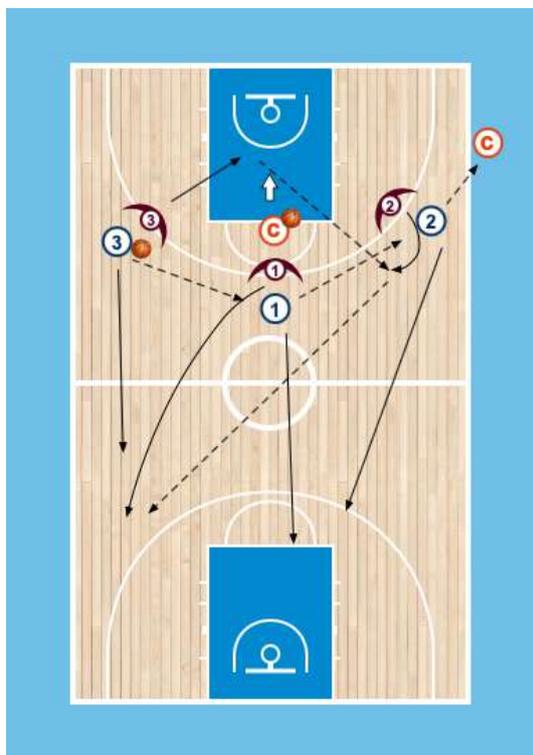


Figura 1.16

Situazione da palla recuperata

2 vs 2 + A

- Idea di attaccare

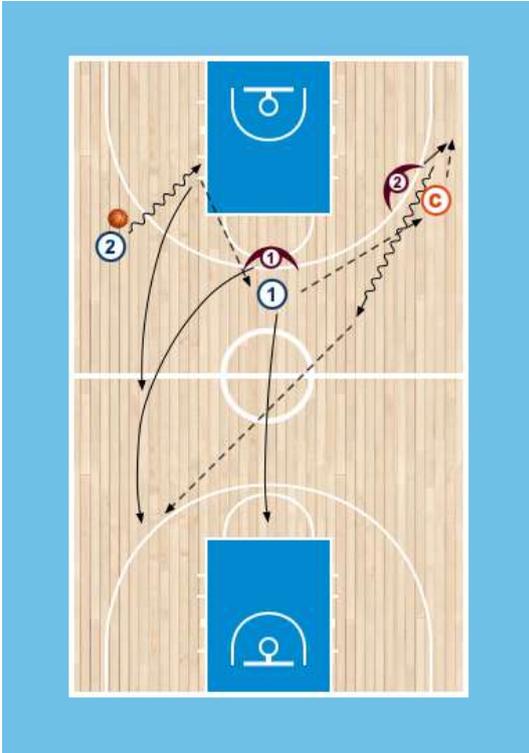


Figura 1.17

2 vs 1 + 3 vs 2 iniziare ad allenare la transizione difensiva

- Idea di recupero

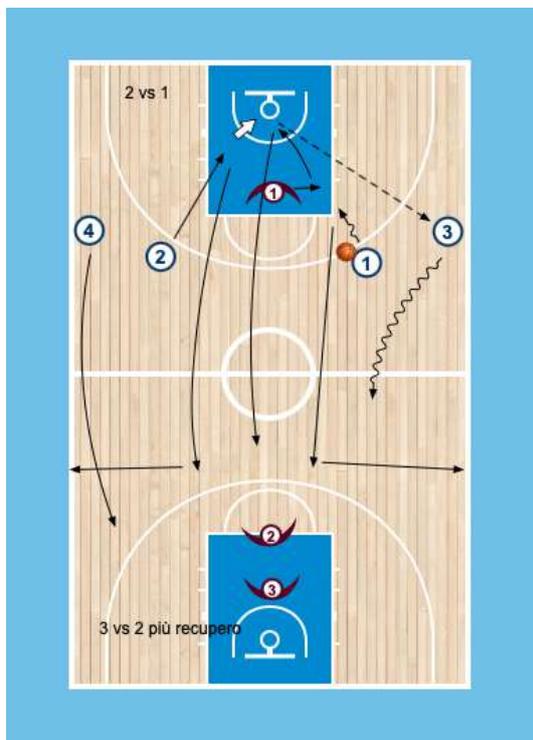


Figura 1.18

Under 17 concetto Area Piena Area Vuota

Inserimento 4 giocatore (1° rimorchio)

- Il 4 deve correre come gli altri giocatori
- Deve correre negli spazi liberi
- Concetto di area vuota area piena
- Giocare con il contatto

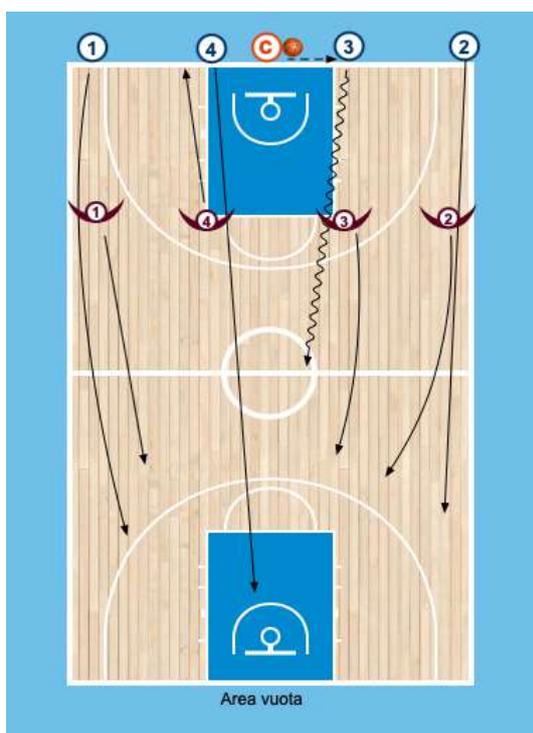


Figura 1.19

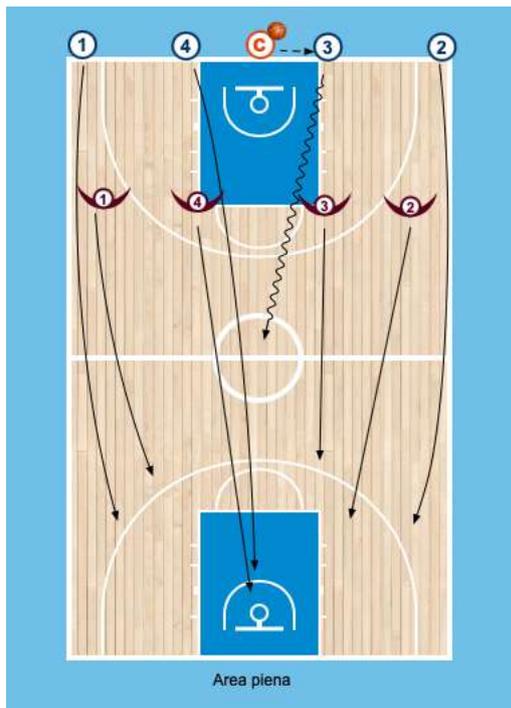


Figura 1.20

4 vs 4 con recupero

Differenza è che non è più il difensore di 4 che recupera sempre

- Riconoscere area piena e area vuota

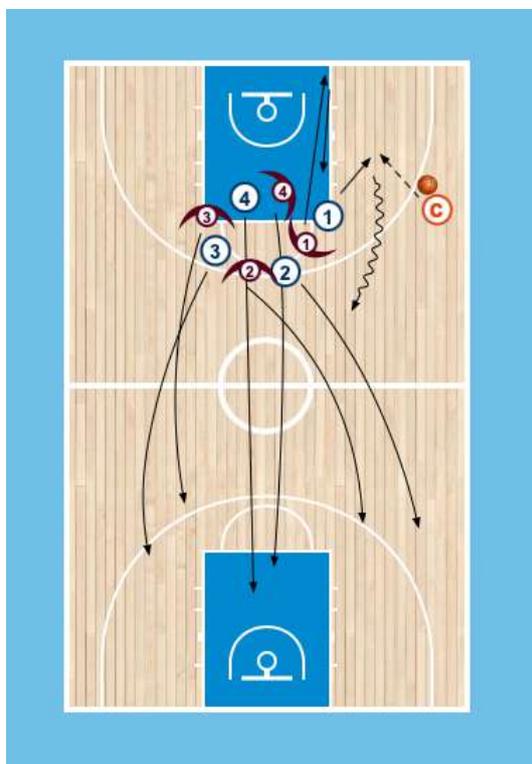


Figura 1.21

Under 19 flusso di gioco

Inserimento 5 giocatore (2° rimorchio)

- Giocare alto basso
- Pick and roll
- Pick and roll su ribaltamento

5 vs 5 con recupero

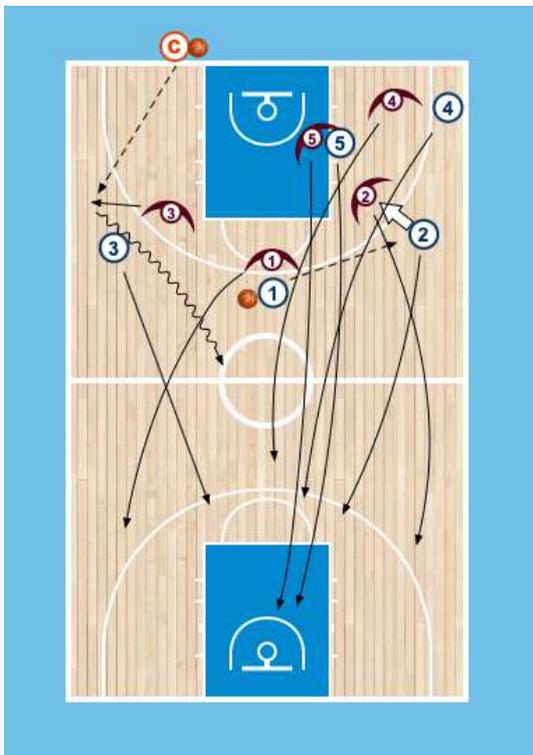


Figura 1.22

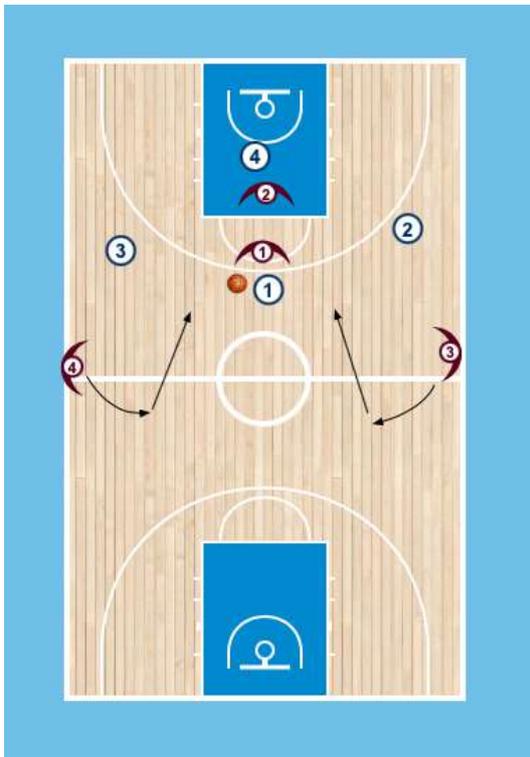


Figura 1.25

Modulo 2

1 vs 1 Attacco e difesa contestualizzato nel 5 vs 5

Contenuti Tecnici

Età 12-15 anni

- Situazioni fronte e spalle al canestro.

Età 16-19 anni senior

- Situazioni fronte e spalle al canestro: analisi del dettaglio, intensità di esecuzione.
- Tempi e spazi di esecuzione progressivamente ridotti.

Aspetti didattici

- Sviluppare la capacità di PV con 1 vs 1 in spazi e tempi differenziati e progressivamente più ridotti.
- Attaccare quando il difensore è fuori equilibrio (fisico e mentale) dopo il blocco.
- Leggere e scegliere gli spazi ed i tempi del proprio 1 vs1 in relazioni ai compagni e agli avversari.
- Qualità dei fondamentali.

Lezione

Formula

- Prendere vantaggio spazio tempo individualmente o di squadra

1 vs1 è la Chiave di volta ovvero...

l'elemento centrale o portante di qualcosa, attorno al quale ruota un sistema, una dottrina, una scuola, o una serie **di** eventi



- Capacità di sincronizzazione: giocare insieme ai compagni.

1 vs 1 attacco e difesa contestualizzato nel 5 vs 5

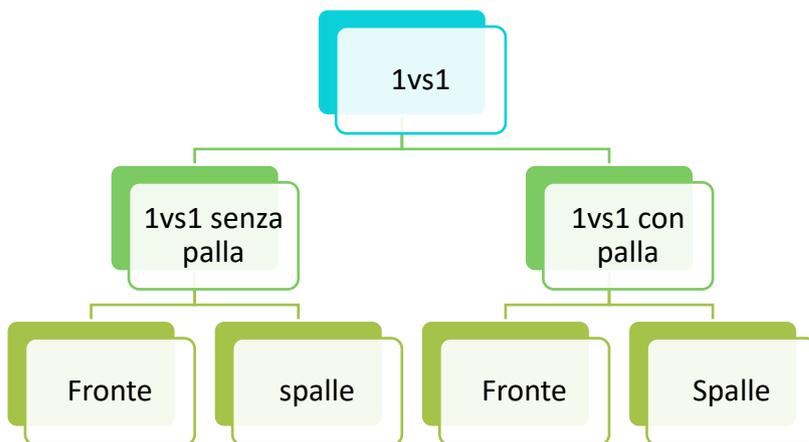
L'1vs1 è ciò che rende funzionale il 5vs5 Per giocare le collaborazioni bisogna mantenere la capacità di iniziativa dell'1vs1

L' 1c1 alza la capacità di autonomia. Va visto sempre nel contesto del 5c5.

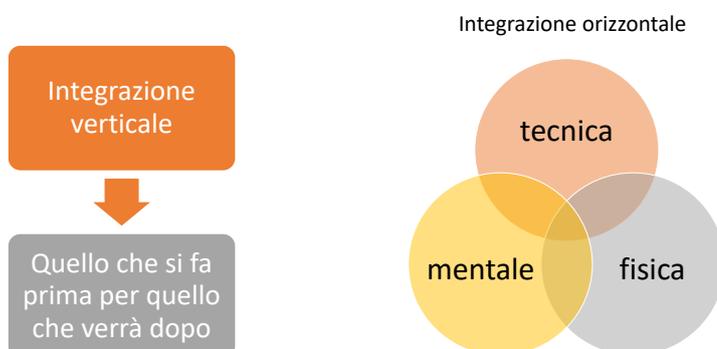
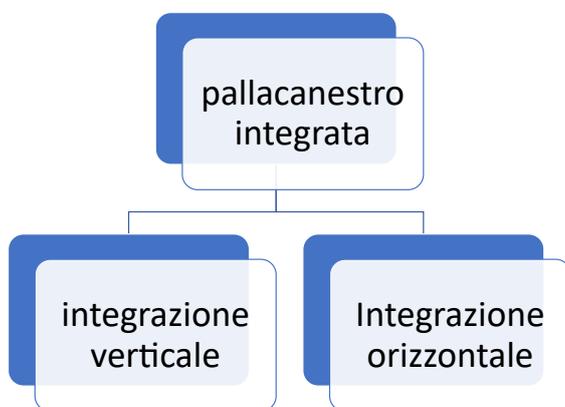
Per prendere un vantaggio sarà indispensabile, per il giocatore in attacco, la capacità di lettura dello spazio e del tempo prima dell'avversario. Bisogna occupare lo spazio vantaggioso prima del difensore, quindi oltre a sapere quale spazio occupare, il giocatore deve essere in grado di farlo per primo. Tutto ciò è possibile anticipando i tempi. Quindi la lettura dello spazio deve avvenire mentre si riceve la palla (1c1 con palla) in modo da anticipare i tempi.

- Che cosa è l'1 vs 1?
- L'1vs1 è una parte della totalità 5 vs 5.
- Nel lavoro tecnico si parte dall'1vs1 per arrivare al 5 vs 5 -oppure dal 5 vs 5 al 1 vs 1?
- Esaltazione del gioco di ... squadra? Oppure dell'egoismo?
- Sembrerebbe l'esaltazione delle **capacità di autonomia**, ma proprio perché riferito al 5 vs5 la **capacità di collaborazione** è parte predominante all'interno della totalità
- **autonomia/collaborazione.**

Ordiniamo 1 vs1 per parti



Pallacanestro integrata



Tipologie di 1c1

1vs1 fronte	1vs1 Spalle
Senza palla	Senza palla
Con palla	Con palla
Da partenze	Da partenze
Da palleggio aperto	Da palleggio
Dinamico	dinamico

Strumenti

Fondamentali tecnici	Fondamentali tattici	Fondamentali Fisici	Aspetti mentali
Posizione fondamentale	Guardare (vedere)	Forza Esplosiva / reattiva	Capacità di anticipazione *
Fondamentali senza la palla	toccare	Rapidità dei piedi	Coerenza
Fondamentali con la palla	parlare ascoltare	Dissociazione motoria Mobilità generale	responsabilità

Strumenti per PV per battere una difesa – MV

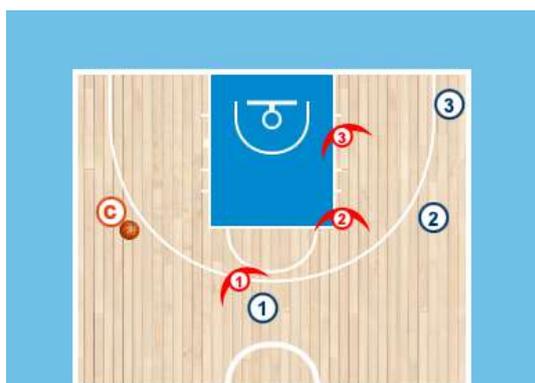


Figura 2.1

Strumenti tecnici

- Saper Ricevere

- Finte
- Esitazioni
- CDD
- CDV
- CDS
- Giro Frontale
- Giro Dorsale
- Arresto 1/2T
- Perni ad aprire o a chiudere
- Tagli
- Allontanamento
- Passaggio

Gli strumenti tecnici sono legati da:

- Guardare
- Spazio / tempo
- Autonomia collaborazione

Under 13 obiettivo attacco

- Mettere i piedi davanti alla difesa
- Tutti i tagli devono finire l'ferro
- Riconoscere gli spazi liberi

Under 13 Obiettivo difesa

- Tenere 1 vs 1
- Se il difensore è battuto l'uomo più vicino va ad aiutare

3 vs 3 con appoggio Figura 2.2 limitazione attacco: dopo aver ricevuto dal coach per andare a canestro minimo 3 passaggi

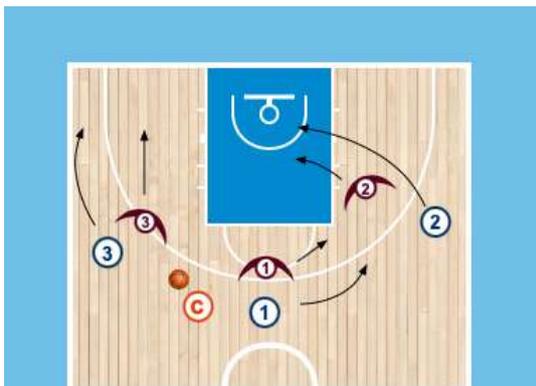


Figura 2.2

Partenza dinamica usando il passo zero Figura 2.3 – 2.4

- Tacco punta più ricezione passo zero
- Attaccare il ferro
- Focus: La spalla che ruota

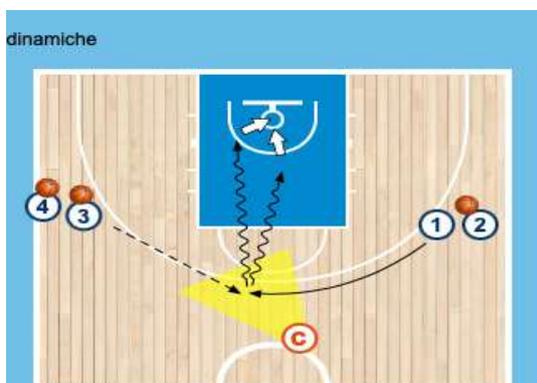


Figura 2.3



Figura 2.4

Under 13 1 vs1 riconoscere lo spazio vantaggioso

Focus: il tempo dell' 1 vs 1

Riconoscere lo spazio vantaggioso per attaccare

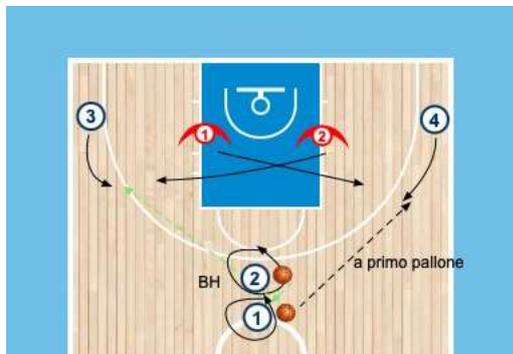


Figura 2.5

Under 13-14

Presenza di contatto e lettura sulle prese di posizione

Figura 2.6 Focus: Tenere contatto

- Lettura
- Presenza di posizione
- Mani pronte
- Tenere i piedi in movimento
- Gomito a contatto avversario per resistere e non perdere contatto
- Passo nel mentre si passa la palla all' assistente per PV

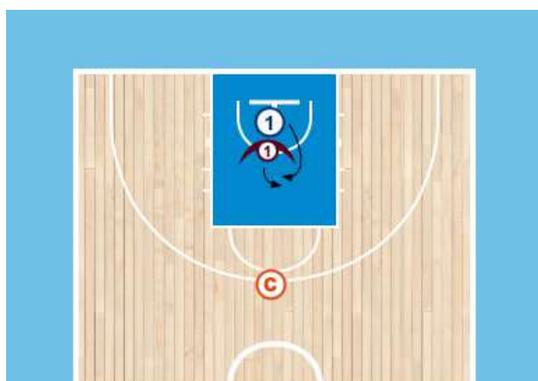


Figura 2.6

In Figura 2.7 cambia la visione



Figura 2.7

Figura 2.8 2 vs1 esterno - esterno con difesa che recupera

Prima senza palleggio poi attacco può fare un palleggio nel tempo giusto per trovare una linea di passaggio libera. Distanza tra i due attaccanti 4 - 5 mt.

Focus:

- 1 vs1 con la palla
- Perni
- Linea di passaggio aperta
- Passare la palla nel tempo giusto

Focus in difesa:

- Difesa aggressiva
- Primo passo
- Mano sulla palla

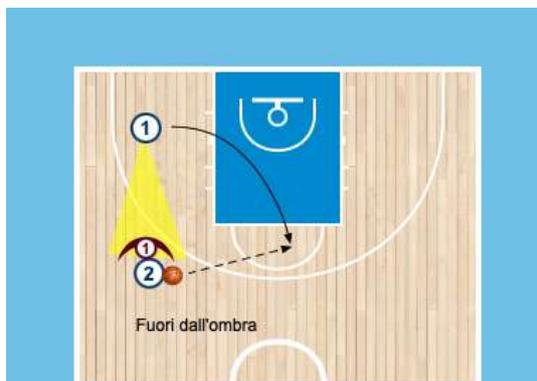


Figura 2.8

Palleggio ad attaccare, la difesa recupera e si ripositiona.

2 vs 2 no palleggio Figura 2.9

Focus:

- Perni
- Smarcamento
- Accorciare la distanza con il palleggiatore
- Presa di contatto
- Passaggio funzionale alla ricezione del compagno
- Cambio di velocità

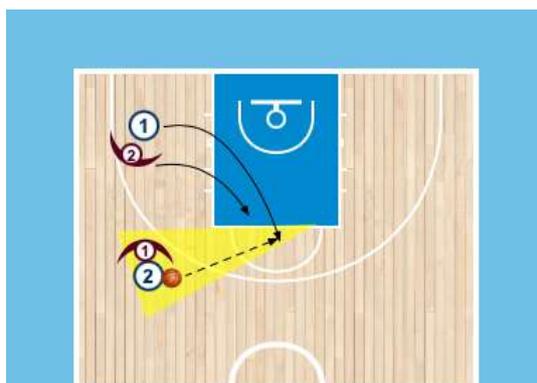


Figura 2.9

Under 15

1 vs1 + 2 A Figura 2.10

Focus:

- orientamento spazio - tempo
- Attaccare il ferro
- Lavorare sulla sbracciata
- Prendere contatto

Difesa:

Prima muro quando ha la palla l'attaccante, salto alla palla dopo il passaggio

se attacco taglia piano si scivola altrimenti cambiare guardia e sprintare.



Figura 2.10

Under 17

2 vs 2 + A

Focus: Spazio temporale

Difesa aggressiva sulla linea di passaggio

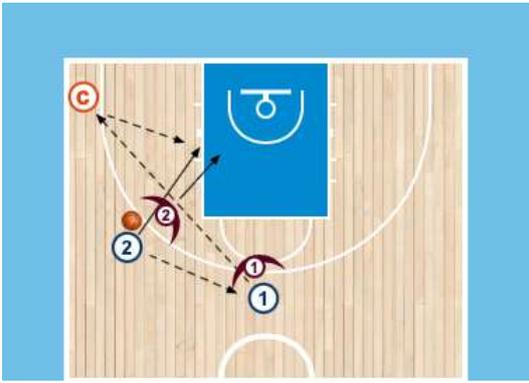


Figura 2.11

3 vs 2 Figura 2.12 Post up con allineamento



Figura 2.12

3 vs 3 Figura 2.13



Figura 2.13

Under 19... Senior

1vs1 nel 5vs5 –integrazione verticale (ciò che abbiamo fatto prima e che serve dopo)

Blocco cieco in autonomia Figura 2.14



Figura 2.14

Pick and roll Figura 2.15

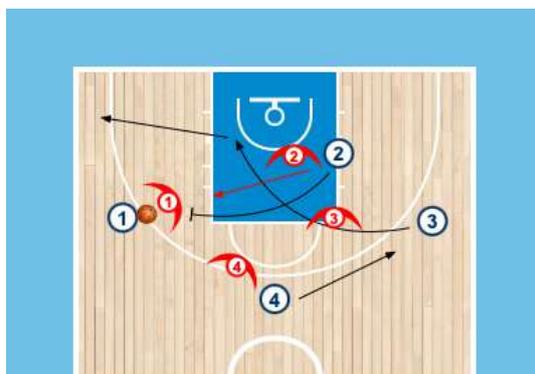


Figura 2.15

Modulo 3

Collaborazioni Difensive semplici

- **Modulo 3: Collaborazioni difensive semplici**

Contenuti Tecnici

Età 14-15 anni

- Aiuto e recupero, aiuto e cambio – letture e spazi funzionali

Età 16-19 anni senior

- Aiuto e rotazioni: letture e spazi funzionali
- Collaborare con palla in pivot basso

Aspetti didattici

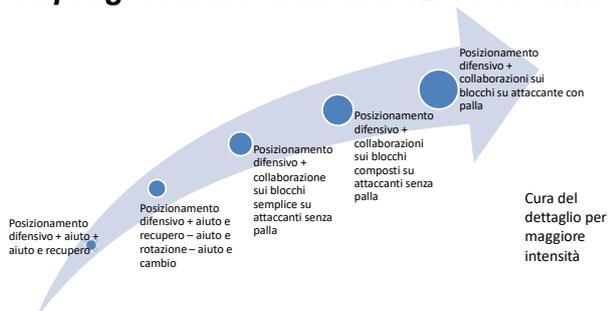
- Naturale conseguenza dell'1 vs1 difensivo
- Curare l'integrazione tra difesa 1 vs 1 con e senza palla
- Proporre situazioni di collaborazione differenziate per spazi e tempi

Lezione

Formula:

Prendere e mantenere un vantaggio temporale collaborando con i compagni

1vs1 difesa su uomo con palla: la progressione didattica 12-18/19 anni



Collaborazioni difensive 13-15 anni

- 1 vs 1 non farsi battere
- Responsabilizzare maggiormente il difensore
- Non è vietato aiutare

Cosa deve saper fare il giocatore in difesa su uomo con palla?

- Resistere almeno due palleggi

Cosa deve saper fare il giocatore in difesa su uomo senza palla?

- Negare linee di passaggio in spazi vantaggiosi

Obiettivi Tecnici-Tattici

- Fermare la palla e rompere il timing di attacco.
- Transizione difensiva: accoppiarsi con il proprio uomo.
- Non concedere rimbalzi offensivi, senza andare nella tecnica del tagliafuori, ma cercare il proprio uomo e posizionarsi davanti ad esso.
- Quando parte un tiro bisogna andare tutti a rimbalzo per prendere vantaggio e andare in contropiede
- Posizionamento, 1c1 con avversario con e senza palla, muoversi mentre e adeguarsi.
- Aiuti difensivi e fondamentali tattici.

U15: dopo l'aiuto ci sono i tipi di collaborazioni semplici intese come multipli di 1c1. Esso sono:

- **Finte di aiuto**
- **Aiuto e recupero**
- **Aiuto e cambio**
- **Aiuto e rotazioni**

aiuto e cambio situazione emergenziale in spazi stretti, aiuto e rotazione cambiano gli spazi che sono più ampi. Bisogna allenare le situazioni di penetrazione, di tagli e di scelte della difesa.

Obiettivi Tecnici-Tattici

- Fermare la palla e rompere il timing attacco
- Non farsi battere
- Difesa a muro uomo palla
- Linee di passaggio uomo senza palla
- Transizione difensiva
- Non concedere tiri ad alta percentuale

- No rimbalzi offensivi

Come

- Posizionamento
- 1 vs 1 con avversario con e senza palla
- Adeguarsi mentre
- Concetti di aiuti difensivi
- Fondamentali tattici

Parte Pratica

Dividiamo il campo lato forte lato debole

La base della difesa è il posizionamento

Sulla palla difesa muro (naso tra la palla e il canestro)

Ad un passaggio di distanza anticipo chiuso

A due passaggi dalla palla staccarsi in guardia aperta

Dopo che l'attaccante ha passato la palla il difensore fa un salto alla palla

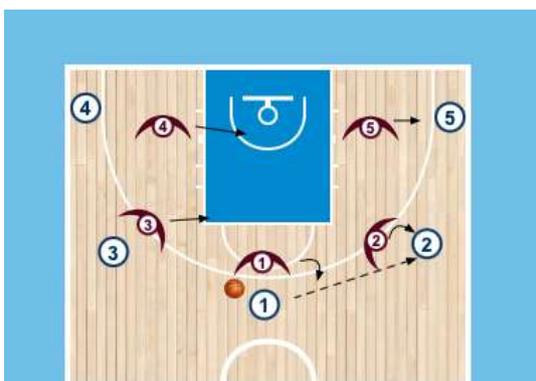


Figura 3.1

Finta di aiuto

- Spazi stretti
- Movimento "affondo schermistico"
- Movimento interrotto senza perdere contatto visivo con il proprio attaccante
- Equilibrio

Tecnica

- La posizione fondamentale
- I piedi in movimento = affondo
- Le braccia ostacolano la linea di penetrazione e la linea di passaggio

Tattica

- Sul lato forte per rompere
- l'equilibrio del penetratore ma non lasciare il tiratore....

- Rompere il tempo della penetrazione
- 5 vs 5 adeguarsi al movimento della palla



Figura 3.2

viene fatta quando gli spazi sono stretti. Il difensore deve affondare con il braccio e la punta del piede in prossimità della linea di penetrazione Figura 3.2

4 vs 4 in spazi larghi

Obiettivo attacco cambiare il lato alla palla da lato forte a lato debole Figura 3.3

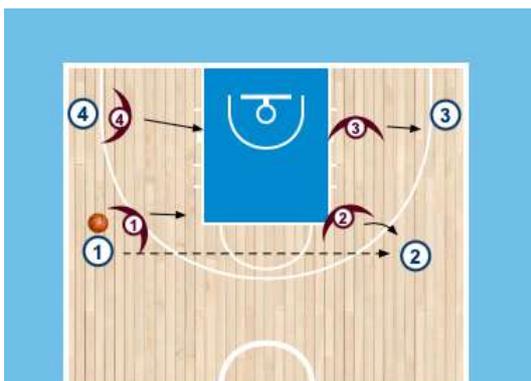


Figura 3.3

Introduciamo il palleggio e gli attaccanti iniziano a muoversi sul campo per far cambiare lato forte e lato debole. Figura 3.4

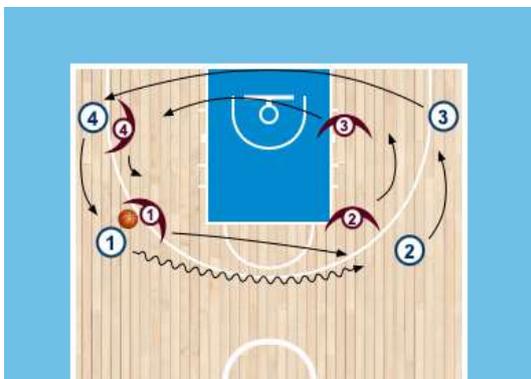


Figura 3.4

Under 15 Finta di aiuto con un giocatore interno

4 vs 4 + A Figura 3.5

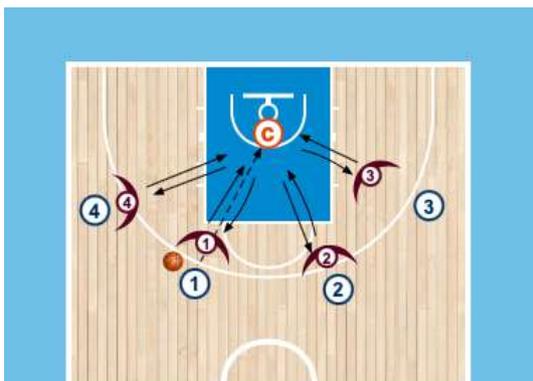


Figura 3.5

Per allenare i fondamentali tattici parlare e guardare dopo aver aiutato sul giocatore interno recupero su un altro uomo. Figura 3.6



Figura 3.6

4 vs 3 andare a difendere su uomo più vicino Figura 3.7

- Non farsi battere
- Parlare-guardare
- Aiuto
- Stare sulla linea di passaggio



Figura 3.7

4 vs 3 +1 Figura 3.8

- Parlare-guardare

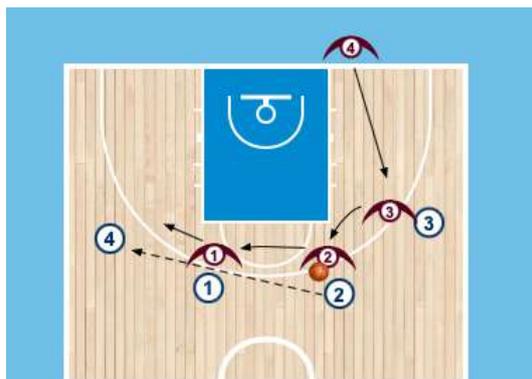


Figura 3.8

Under 17 -19

5 vs 4 + 1 transizione difensiva Figura 3.9 a, 3.9 b



Figura 3.9 a

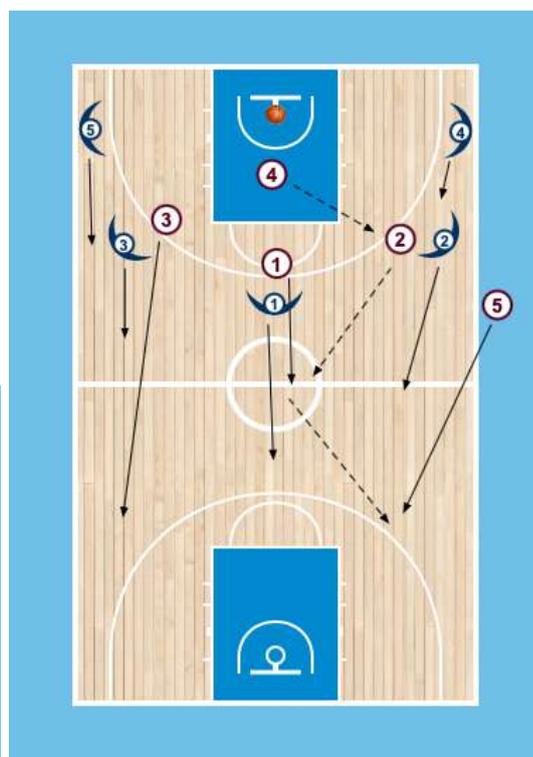


Figura 3.9 b

1 vs 1 + A

- Posizionamento su uomo con palla
- Salto alla palla dopo passaggio
- difesa muro

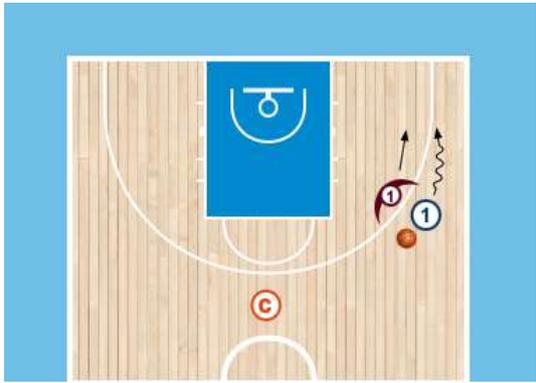


Figura 3.10 a

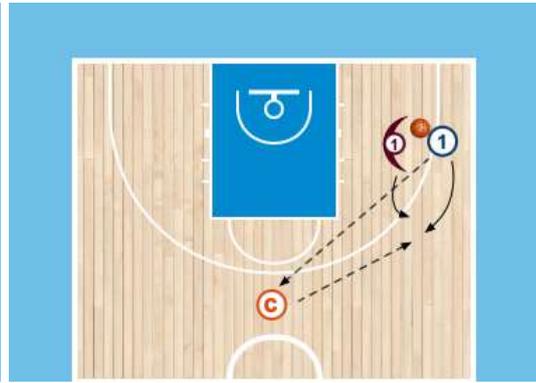


Figura 3.10 b

1 vs1 + 2 A Figura 3.11 a ,3.11 b

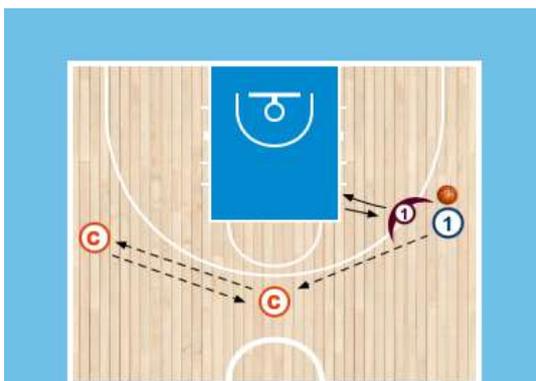


Figura 3.11 a

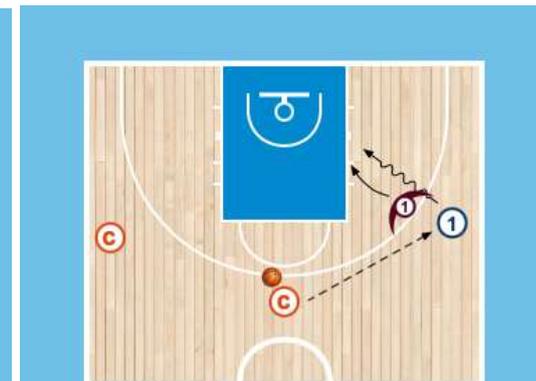


Figura 3.12 b

3 vs 1 Dai e vai più 1 vs1 dinamico Figura 3.12 a, b, c



Figura 3.13 a

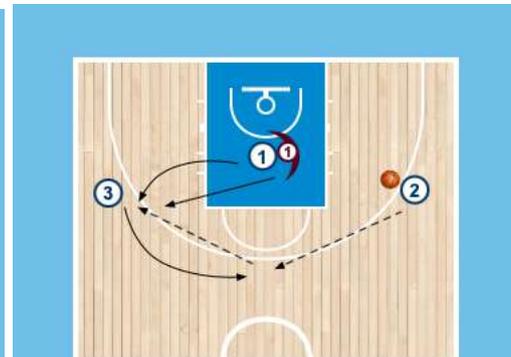


Figura 3.13 b



Figura 3.13 c

3 vs 3 + A collaborazioni sui tagli

Obiettivo:

- Posizionarsi
- Difesa muro
- Salto alla palla
- Difesa sui tagli

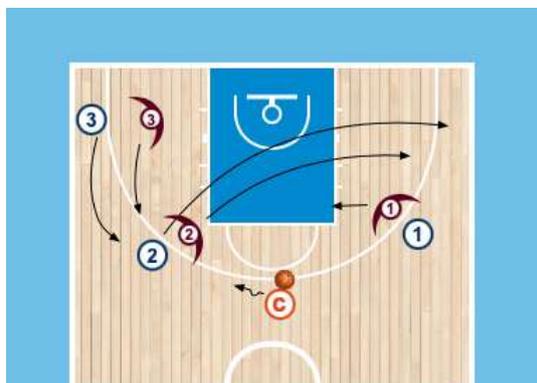


Figura 3.14

Under 17-19 collaborazioni difensive tra esterni

Le “fondamenta” delle collaborazioni in difesa siano necessariamente l’1 contro 1 difensivo con e senza palla; infatti, senza un corretto posizionamento difensivo in marcatura dei giocatori posti sul lato debole e/o senza una difesa sulla palla che “tenga” almeno un po’ il giocatore che penetra non ci potrà probabilmente essere una collaborazione efficace. L’aspetto della comunicazione (il cosiddetto “parlare”) in difesa sia anch’esso uno degli aspetti “chiave” per il raggiungimento dell’obiettivo.

Aiuto e Recupero

Obiettivo

- Togliere lo spazio vantaggioso all’attacco rallentando la penetrazione della palla.
- Aiuta chi è più vicino alla linea di penetrazione

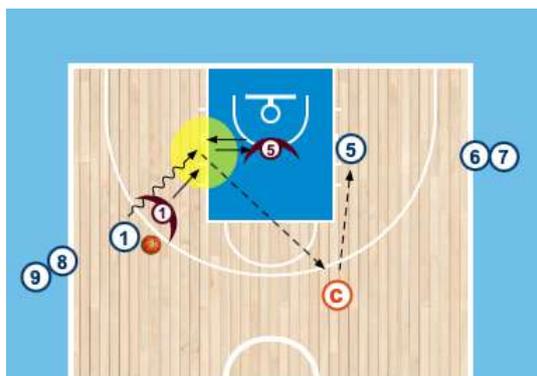


Figura 3.15

Difesa palleggiatore: ricerca del recupero.

- Il difensore 5 aiuta sulla penetrazione dell'attaccante 1 mentre la palla esce, recupera la posizione.
- Il difensore 2 segue la linea della palla e deve andare davanti all'attaccante 5 e quando la palla esce dalle mani di 1 recupera sull'attaccante 2.
- Il difensore 1 recupera sull'attaccante 1 e si accoppia di nuovo quando perde il vantaggio.

Tecnica

- La posizione fondamentale
- L'aiuto
- Correre per recuperare la posizione
- Le braccia ad ostacolare la penetrazione e rallentare il passaggio.

Tattica

- Spazi stretti contro un non tiratore ...o un errore dell'attacco
- Fondamentali tattici

Nota: si è scelto di iniziare l'esercizio a sinistra poiché si presume sia la mano debole della maggior parte degli attaccanti e con un piccolo handicap della difesa per andare progressivamente dal semplice al difficile. Trattasi di un primo esercizio con finalità particolarmente istruttive e pertanto si è deciso di privilegiare una situazione statica sia per l'attacco sia per la difesa.

Aiuto e Cambio

3 vs 3

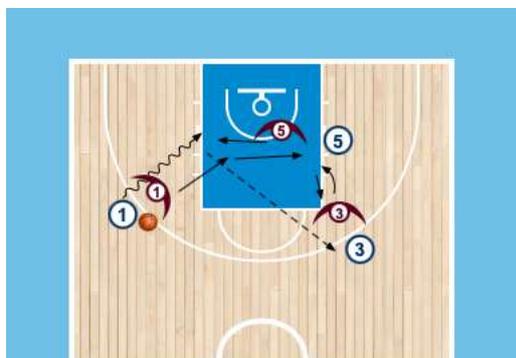


Figura 3.16

Un aiuto che si trasforma in un cambio a due è un "aiuto e cambio". Figura 3.16

Tecnica

- La posizione fondamentale
- L'aiuto
- Correre per recuperare la posizione
- Le braccia ad ostacolare la penetrazione e rallentare il passaggio.

Tattica

- Spazi stretti
- Fondamentali tattici

Aiuto e Rotazione

3 vs 3 +A spazi larghi

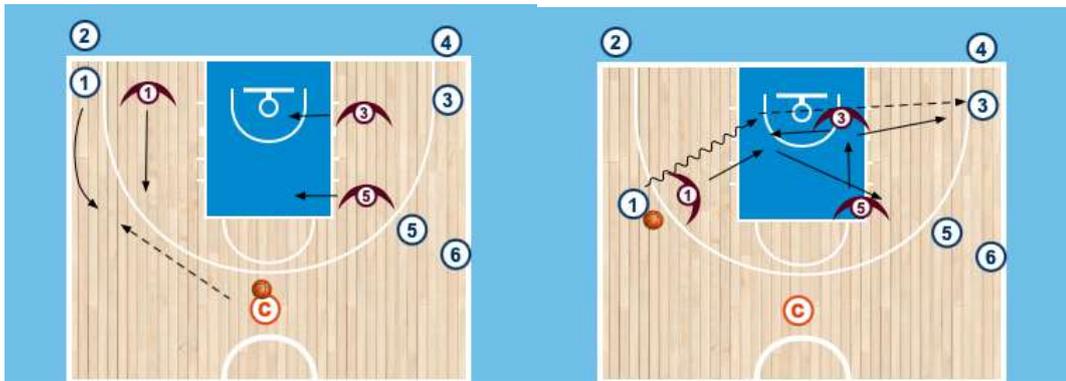


Figura 3.17 a

Figura 3.17 b

- Il difensore 1 nel momento che va a recuperare deve restare un istante, tenendo una sorta di raddoppio con il difensore 5 sul palleggiatore, per poi correre a ruotare.
- Il difensore 3 sta sulla linea della palla e deve volare con la palla. Figura 3.17 a , b

Tecnica

- La posizione fondamentale
- L'aiuto
- Correre per recuperare la posizione
- Le braccia ad ostacolare la penetrazione e rallentare il passaggio.
- La finta di salto nel recupero

Tattica

- Spazi larghi
- Fondamentali tattici

“Le parti di una nave, calate in mare una per una, finiscono sul fondo. Calate tutte insieme invece galleggiano, e possono fare molta strada”

Anonimo

Modulo 4

Collaborazioni offensive semplici

Contenuti Tecnici

Età 12-15 anni

- Collaborazioni come multipli dell'1 vs 1 con e senza palla
- Integrazione dell'1 vs 1 con palla e degli 1 vs 1 senza palla
- Concetti di dai e vai dai e cambia e dai e segui come lettura della difesa
- Tagli, spaziature e triangoli

Età 16-19 anni senior

- Collaborare con un interno

Aspetti didattici

- Proporre le collaborazioni semplici come multipli dell'1 vs 1 con e senza palla
- Insegnare l'integrazione dell'1vs1 con palla e degli 1 vs1 senza palla

Lezione

Formula

Conquista dello spazio vantaggioso per mantenere un vantaggio collaborando.

“Non sono preoccupato se la mia squadra all’inizio sbaglia qualche tiro; lo sono invece se non si passa la palla”

Ettore Messina

La progressione didattica 12/19 anni



Collaborazioni 13-15 anni

Suddivisione si spazi interni e spazi esterni (Figura 4.1)... i famosi 4/5 mt

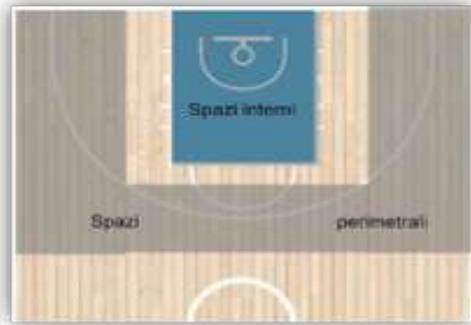


Figura 4.1

Collaborazioni offensive 12- 15 anni

Come multiplo di 1 vs 1

- Situazioni di 1 vs 1 con palla
- Situazioni di 1 vs 1 senza palla
- Rispetto dei tempi e dello spazio,
- No a schieramenti predefiniti
- Penetro e scarico
- Tagli

Si devono far rispettare gli spazi e tempi, insegnare il concetto di precedenza identificando lo spazio libero e occupato e giocare in autonomia e collaborazione.

Strumenti

- Tecnica Tattica Passaggio sul come e quando
- Tecnica Tattica Palleggio sul come e quando
- Fondamentale Tattico: Guardare
- Fondamentali individuali senza palla
- Posizionamento
- Partenze

Verificare

- 1 vs 1 senza palla
- Concetto di area piena / vuota
- Concetto di mantenere le distanze
- Muoversi negli spazi e nei tempi giusti

Collaborazioni 14-15 anni

Evoluzione dell'1 vs 1

- Le situazioni di 1 vs 1 con palla ... la ricerca migliore dei tempi e degli spazi
- Le situazioni di 1 vs 1 senza palla ... la ricerca migliore dei tempi e degli spazi

Collaborazioni di lettura

- Dai e vai
- Dai e cambia
- Dai e segui
- Triangoli

Collaborazioni offensive complesse 16-17 anni

- Blocchi ciechi
- Blocchi su giocatori senza palla
- Blocchi complessi

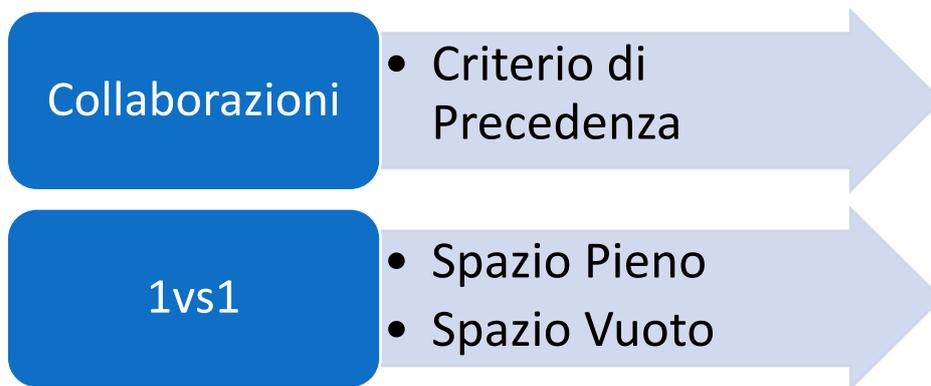
Collaborazioni offensive complesse 17-19 anni

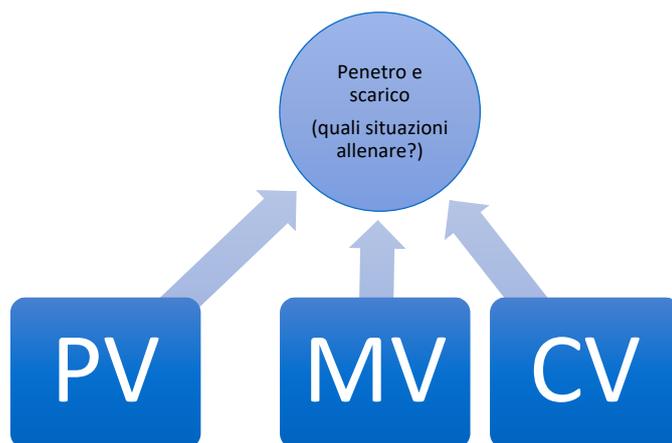
- Hand off
- Blocchi su giocatori con palla Pick and roll e pick and pop



Collaborazioni	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Criterio di Precedenza</i>
1vs1	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Criterio Spazio Libero, Spazio Chiuso</i>
Fondamentali	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Gli Strumenti</i>

Concetto Chiave:
“Criterio della Precedenza”





Situazioni da allenare

Situazione di penetro e scarico esterno interno lato forte per una under 15

2 vs 0 penetro e scarico sul fondo e sul centro (dx-sx)

Penetrazione sul fondo Figura 4.2



Figura 4.2

Penetrazione sul centro Figura 4.3 a, Figura 4.3 b

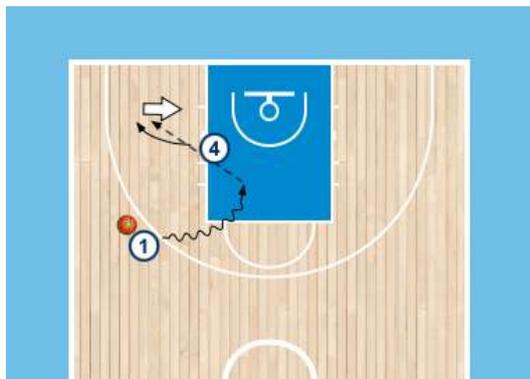


Figura 4.3 a

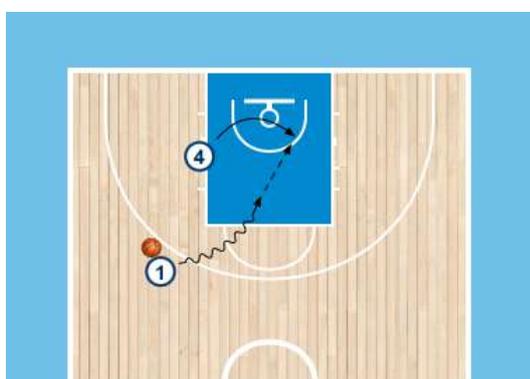


Figura 4.3 b

2 vs 1 Difensore sul giocatore interno (dx-sx)

L'attacco decide se penetrare sul centro e sul fondo e scarica solo se arriva l'aiuto.

Nel caso di penetrazione centrale se l'aiuto è alto taglio dietro altrimenti mi apro in mezzo angolo

Il difensore che aiuta poi recupera

Si gioca attacco/difendo esco

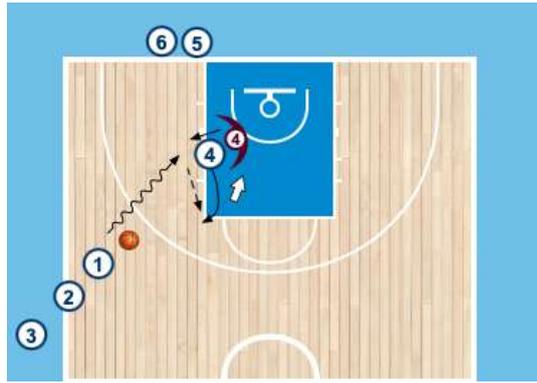


Figura 4.4 a

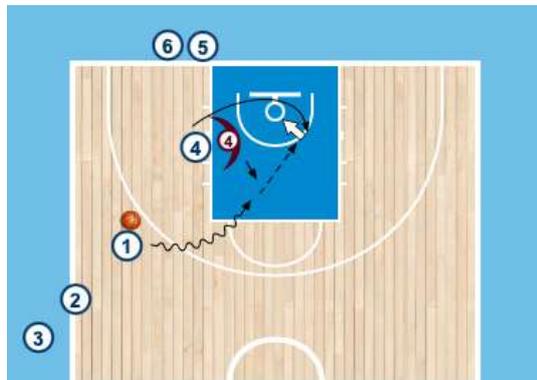


Figura 4.4 b

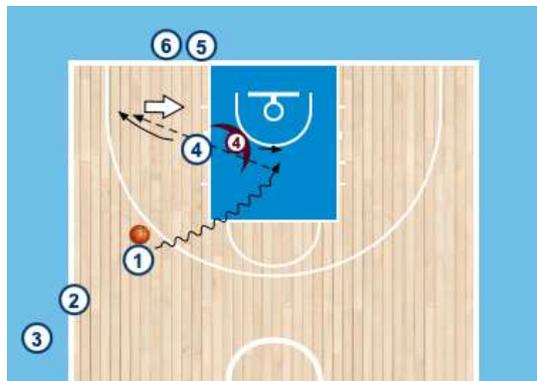


Figura 4.4 c

2 vs 2 handicap (da posizionare lato interno/esterno calibrare)



Figura 4.5

3 vs 3 2 esterni 1 interno

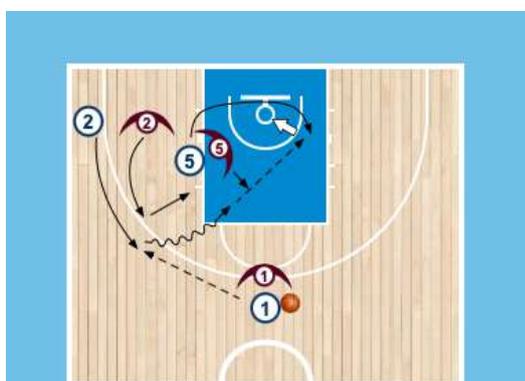


Figura 4.6

Under 14

3 vs 0 guardare la scelta del compagno se tira io penetro se penetro io tiro Figura 4.7

Obiettivo:

- Attaccare
- Lavoro sugli spazi

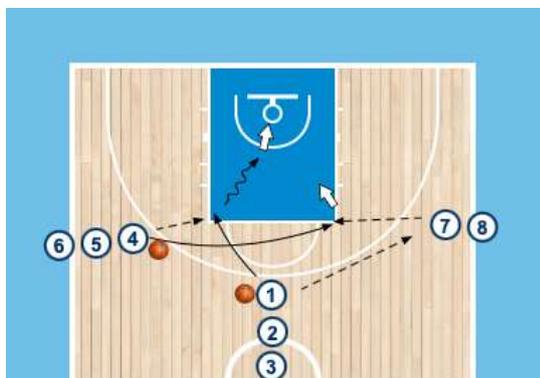


Figura 4.7

2 vs 0 + A Penetro e scarico più ripenetro attaccare il canestro

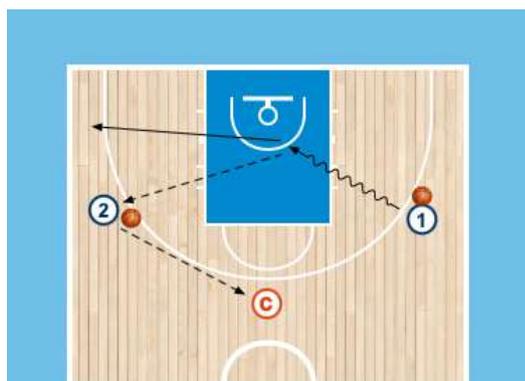


Figura 4.8 a



Figura 4.8 b

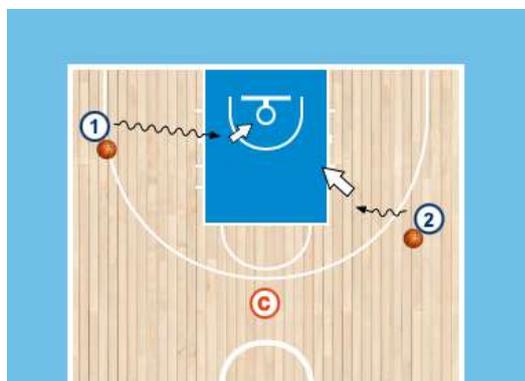


Figura 4.8 c

3 vs 3 +A Letture degli spazi



Figura 4.9 a

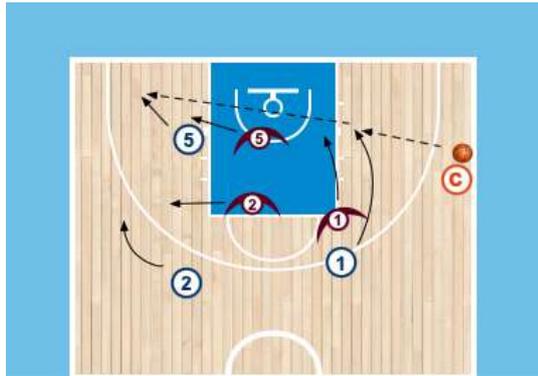


Figura 4.9 b

3 vs 3 + A Altri spazi

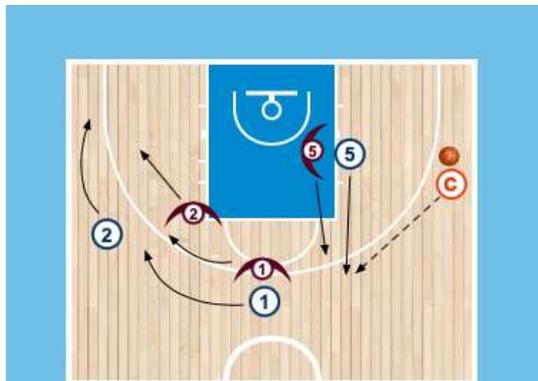


Figura 4.10 a

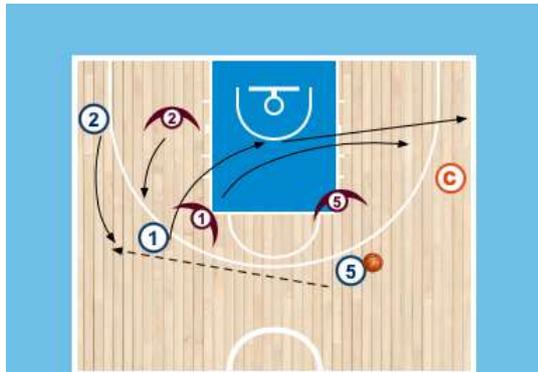


Figura 4.10 b

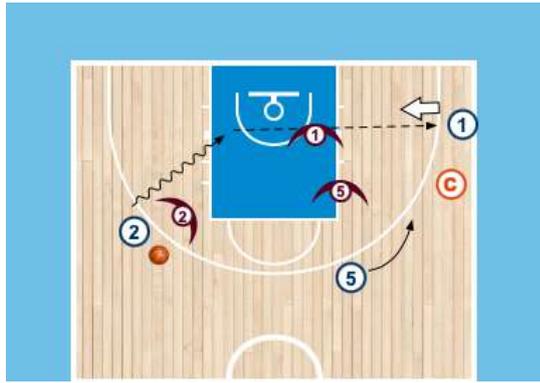


Figura 4.10 c

2 vs 2 + A Prendere posizione interna

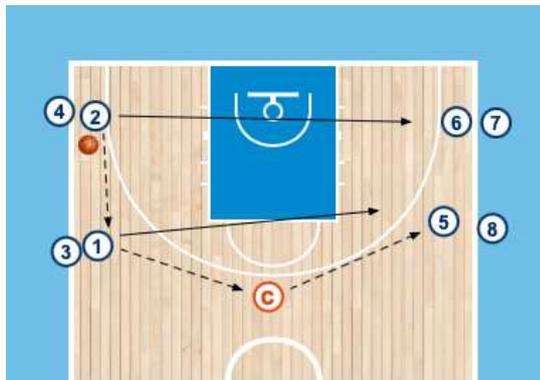


Figura 4.11 a

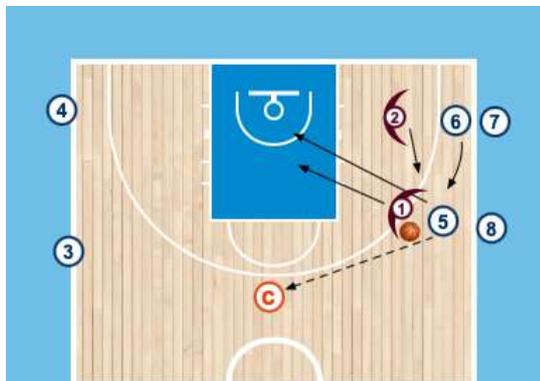


Figura 4.11 b



Figura 4.11 c

Costruzione di una situazione per un dai e vai o dai e segui o dai e cambia.

2 vs 0 Arresto ad aprire



Figura 4.12

2 vs 0 + A

Se A anticipa linea di passaggio lettura con backdoor



Figura 4.13

se A è contenitivo 2 riceve e strappa per attaccare



Figura 4.14

3 vs 0 Arresto ad aprire passaggio interno



Figura 4.15 a

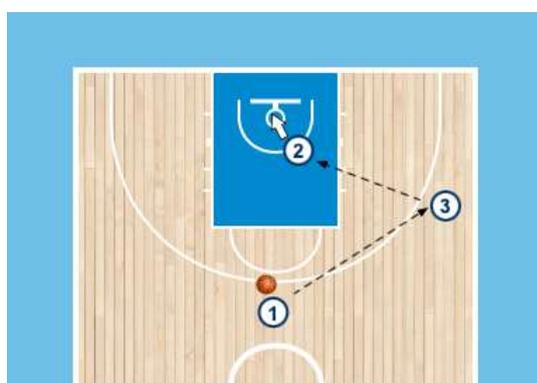


Figura 4.15 b

3 vs 0 + A Occupare sempre uno spazio interno

Se A chiude la linea di passaggio aggressivo

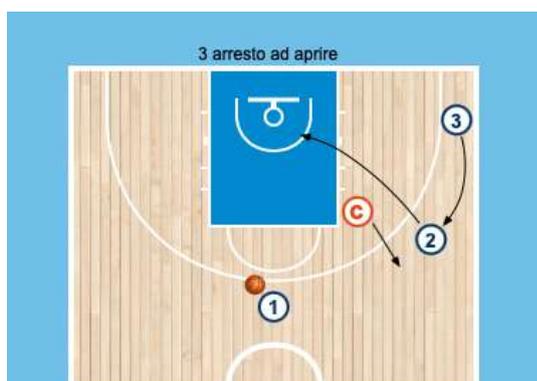


Figura 4.16 a

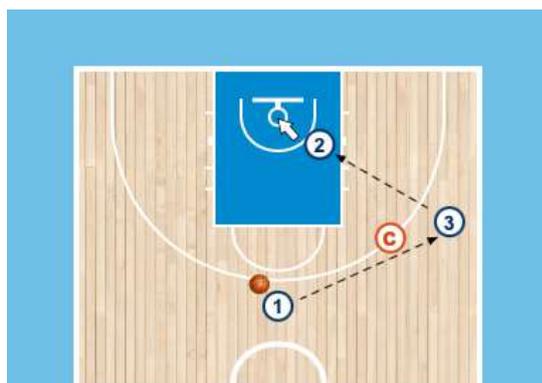


Figura 4.16 b

Se A fa azione contenitiva

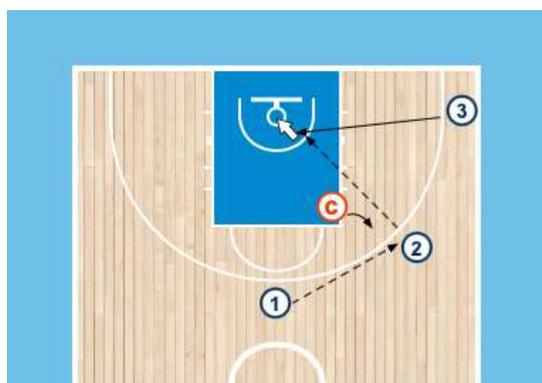


Figura 4.17

3 vs 1 + A Dai e cambia e 1 vs 1

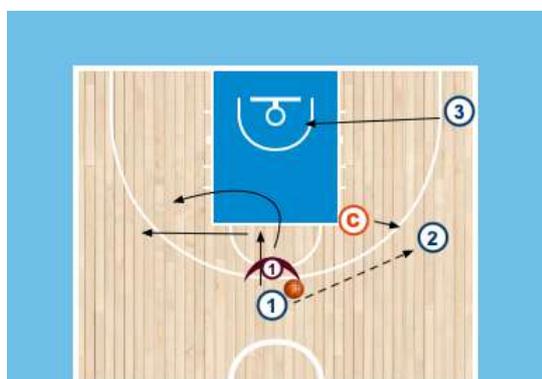


Figura 4.18 a

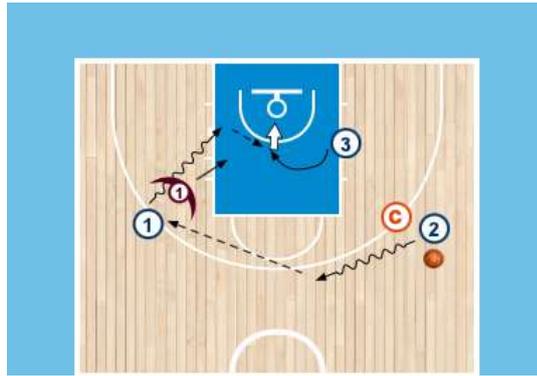


Figura 4.18 b

3 vs 1 + A Passa dietro e 1 vs 1

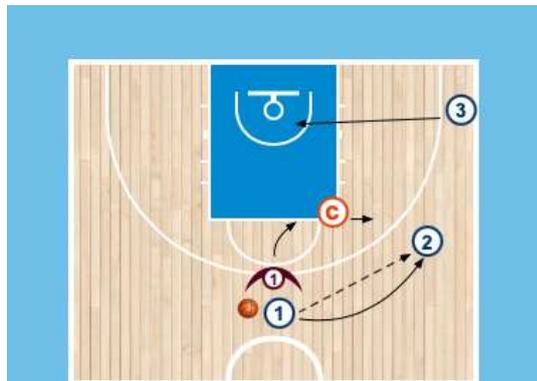


Figura 4.19 a



Figura 4.19 b

3 vs 2 giocare o con il giocatore interno oppure in allontanamento

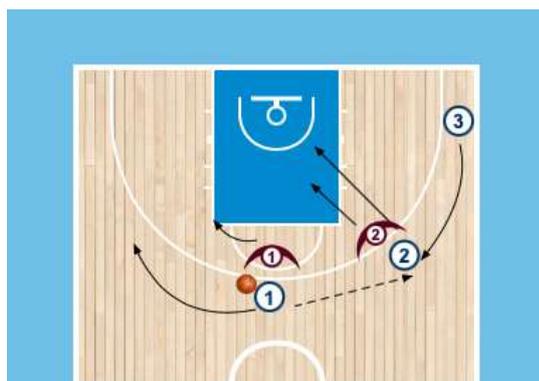


Figura 4.20 a



Figura 4.20 b

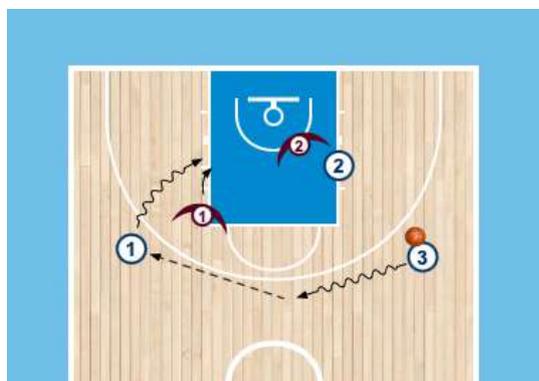


Figura 4.20 c

3 vs 3 se interno palleggia no tagli degli esterni, se interno non palleggia, tagli al ferro degli esterni

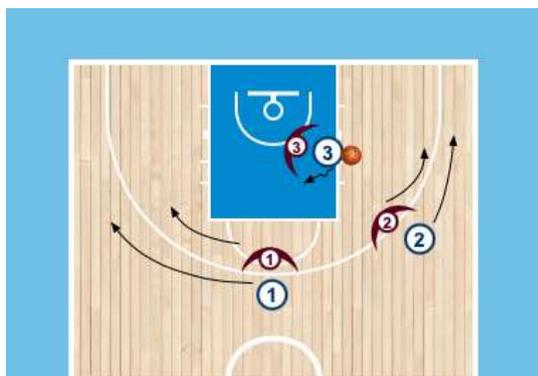


Figura 4.21 a



Figura 4.21 b

4 vs 4 lettura



Figura 4.22

Modulo 5

Collaborazioni difensive blocchi senza palla

- **Modulo 5: Collaborazioni difensive blocchi senza palla**

Contenuti Tecnici

Età 17-19 anni senior

- Blocchi semplici
- Blocchi complessi

Aspetti didattici

- Curare l'integrazione tra difesa 1 vs1 con palla e senza palla
- Spazi e tempi disponibili per difendere su blocchi senza palla
- Scelta contenimento/aggressività

Lezione

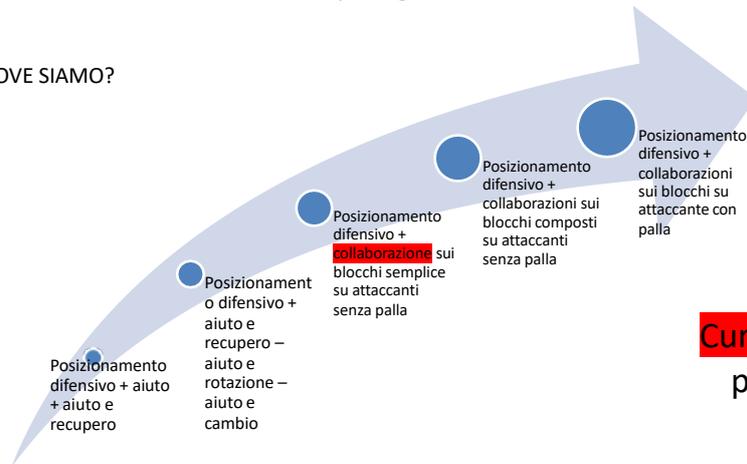
La pallacanestro è un gioco di squadra sia in attacco che in difesa

Formula

- Togliere spazi vantaggiosi e rompere il timing degli avversari
- Togliere spazio e tempo

Collaborazioni difensive: la progressione didattica 12-18/19 anni

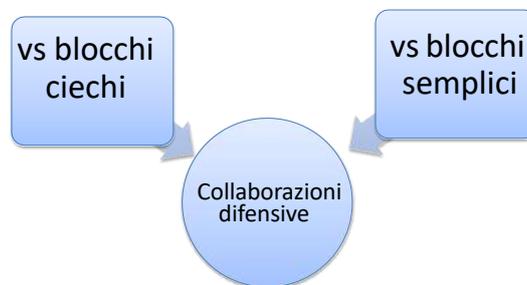
DOVE SIAMO?



Obiettivi

- Rompere il **TIMING** dell'attacco
- **Pressione** sulla palla
- **Posizionamento** difensivo
- Non concedere al bloccato due direzioni per sfruttare il blocco
- **Fondamentali Tattici**
- **Riferimenti** difensivi: attaccante, canestro, posizione della palla

Collaborazioni difensive contro blocchi ciechi e blocchi semplici.



Giocatori coinvolti



- **difensore del passatore:**
- Pressare la palla per rompere il timing all'attacco, nell'esecuzione di situazioni offensive, con movimenti rapidi di mani e piedi, usando le finte (può creare pressione fisica e mentale, per non permettere passaggi facili).
- **difensore del bloccante:**
- Comunicare al bloccato l'arrivo del blocco
- Restare sulla linea di passaggio, pronto a collaborare
- Uso del bodycheck
- **difensore del bloccato:**
- Prepararsi al blocco per non subirlo, comunicare
- Cercare il contatto con l'avversario
- Ritrovare il giusto equilibrio dopo aver difeso sul blocco.

Fondamentali tecnici

- Posizionamento
- Scivolamento
- Corsa
- Cambio di guardia
- Bump/ Bodycheck
- Close out

Fondamentali Tattici

- Guardare
- Parlare
- Ascoltare
- Toccare

...COMUNICARE !!!

Difesa contro blocco cieco lato forte

Le scelte/letture: la logica

- Inseguire + lungo ombra (Figura 5.1)
- Cambiare (Figura 5.2)
- Passare in mezzo (Figura 5.3)

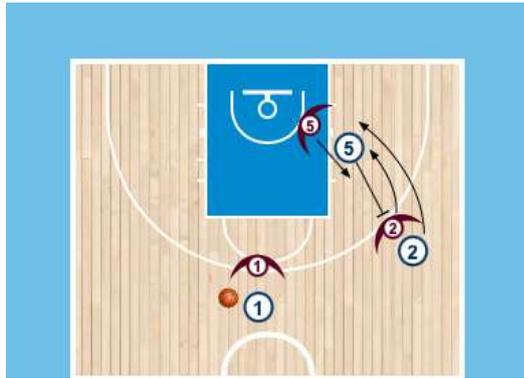


Figura 5.1

Il difensore 2 insegue incrociando senza togliere il contatto con l'avversario. Il difensore 5 copre l'area posizionandosi sulla linea di passaggio.



Figura 5.2

Il difensore 2 resta sul blocco e cambia marcando l'attaccante 5. Il difensore 5 cambia uomo e anticipa il taglio di 2



Figura 5.3

Il difensore 2 decide di passare in mezzo tra il bloccante e il proprio compagno. Il difensore di 5 si allarga per permettere al suo compagno di passare in mezzo.

Difesa contro blocco cieco lato debole

Le scelte/letture: la logica

- Passare in mezzo se l'attaccante utilizza lo spazio vantaggioso in area, il difensore del bloccato fa bump. (Figura 5.4)
- Cambiare se il bloccante va in allontanamento in angolo (Figura 5.5)



Figura 5.4

Difensore 2 taglia il blocco + difensore 5 fa bump per rallentare la corsa dell'attaccante 2.

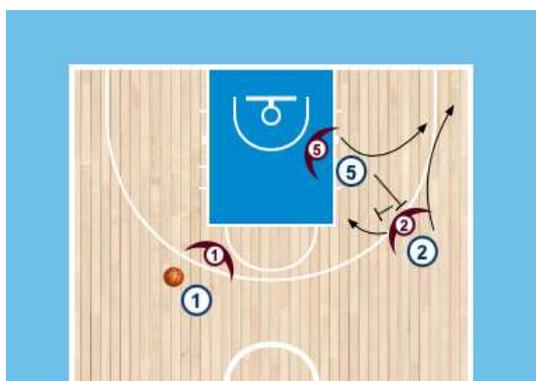


Figura 5.5

L'attaccante 2 va in allontanamento in angolo i difensori 2 e 5 fanno cambio difensivo.

Blocchi semplici

- Blocchi Diagonali
- Blocchi Orizzontali
- Blocchi Verticali

Cosa fare:

- Lettura
- Riferimento a lato debole / forte, linee di passaggio
- Situazioni variabili, no regole troppo rigide

Lato Forte

- Inseguire
- Cambiare
- Negare
- Forzare

Lato Debole

- Tagliare il blocco
- Cambiare

Blocco Diagonale Lato Forte

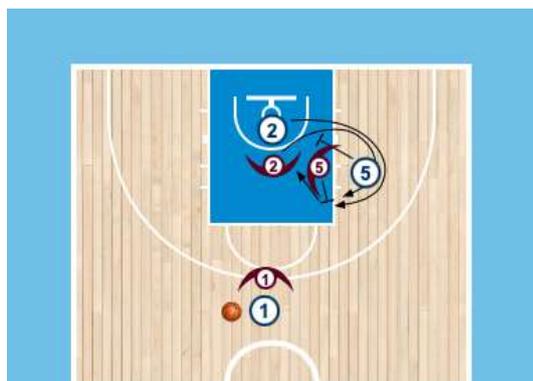


Figura 5.6

Inseguire: (Figura 5.6) difensore di 2 insegue e difensore 5 fa bump per evitare il curl dell'attaccante 2.



Figura 5.7

Cambiare: (Figura 5.7) Il difensore di 2 e il difensore di 5 effettuano un cambio uomo.

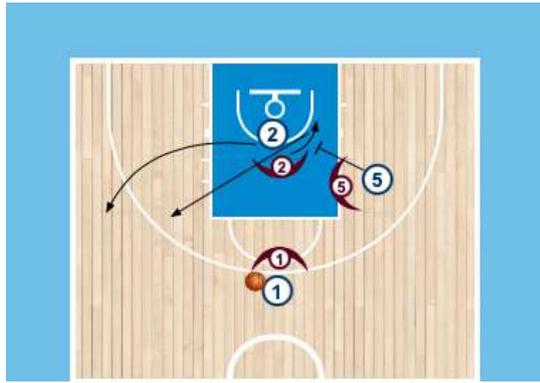


Figura 5.8

Negare: (Figura 5.8) il difensore 2 nega il blocco e costringe l'attaccante a cambiare direzione.

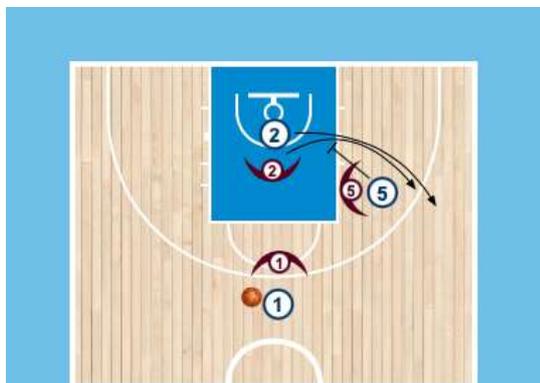


Figura 5.9

Forzare: (Figura 5.9) il difensore 2 passa con l'attaccante sul blocco

Blocco Diagonale Lato debole

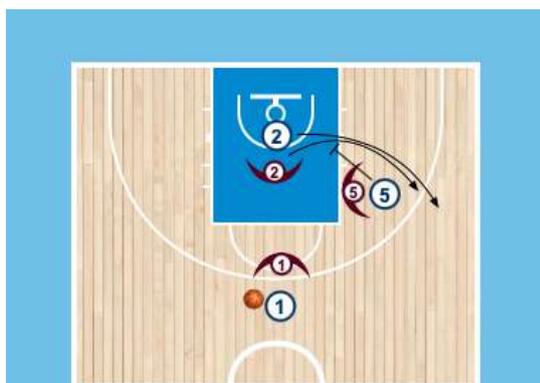


Figura 5.10

Tagliare il blocco: (Figura 5.10) il difensore 2 taglia il blocco

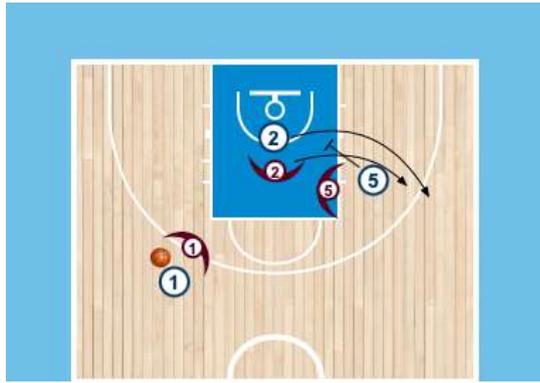


Figura 5.11

Cambiare: (Figura 5.11) i difensori 2 e 5 si cambiano uomo

Blocco Verticale Lato Forte



Figura 5.12

Inseguire: (Figura 5.12) il difensore 2 insegue e il difensore 5 fa bump per evitare curl dell'attaccante 2



Figura 5.13

Cambiare: (Figura 5.13) il difensore 2 e il difensore 5 fanno cambio difensivo



Figura 5.14

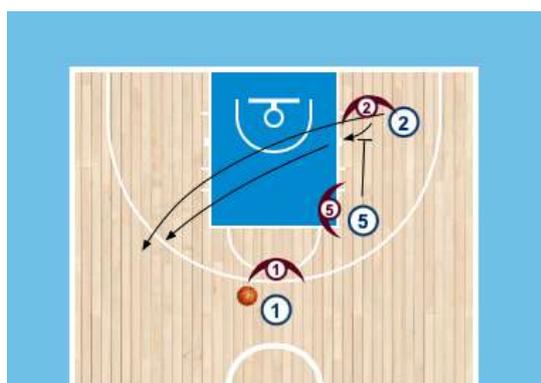


Figura 5.15

Negare: (Figura 5.15) il difensore 2 nega il blocco e costringe l'attaccante a cambiare direzione



Figura 5.16

Forzare: (Figura 5.16) il difensore 2 passa con l'attaccante sul blocco.

Blocco Verticale Lato Debole

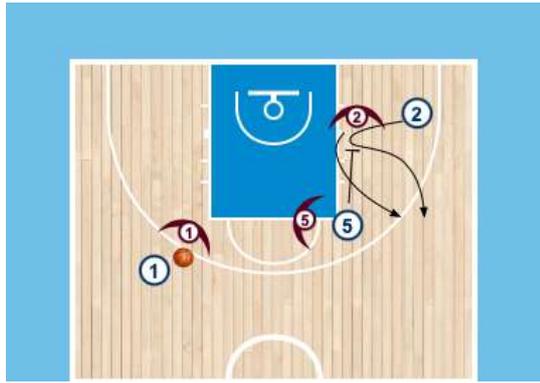


Figura 5.17

Tagliare: (Figura 5.17) il difensore 2 taglia il blocco



Figura 5.18

Cambiare: (Figura 5.18) i difensori 2 e 5 si cambiano uomo

Blocco Orizzontale Difensore passa sopra il blocco



Figura 5.19

- Figura (5.19) Il difensore di 5 fa bump e poi segue il suo attaccante. Fondamentale è la difesa sul palleggiatore, esercitando una forte pressione per non permettere l'allineamento, con il giocatore interno che ha sfruttato il blocco.

Blocco Orizzontale Difensore passa sotto il blocco



Figura 5.20

- (Figura 5.20) Il difensore di 5 fa bump e poi segue il suo attaccante. Fondamentale è la difesa sul palleggiatore, esercitando una forte pressione per non permettere l'allineamento, con il giocatore interno che ha sfruttato il blocco.

Modulo 6

Collaborazioni offensive blocchi senza palla

Contenuti Tecnici:

- Blocchi semplici
- Blocchi complessi

Aspetti didattici:

Insegnare a controllare il dettaglio dei diversi 1 vs 1 valutando:

- Qualità dei fondamentali
- Scelta del comportamento tattico in relazione allo spazio e tempo disponibili
- Capacità di PV e/o MV per se e/o per gli altri

Lezione

Formula

Prendere e mantenere un vantaggio insieme ai compagni

Obiettivo

Ottenere un vantaggio di spazio e tempo per un tiro o per giocare 1 vs 1 con il difensore in recupero o in ritardo.

Nelle collaborazioni sono coinvolti minimo tre giocatori.



A cosa serve un blocco?

Obiettivo: giocare un 2 vs 1

Perché usiamo un blocco?

Voglio liberare il mio compagno, io gioco per un mio compagno.

Collaborazioni offensive 16-17 anni

16-17 anni

Prendere o mantenere vantaggio collaborando con :
Blocchi su giocatori senza palla

- Ciechi
- Singoli

Cosa deve sapere fare il bloccante?

Tec/tatt	Fisica	Mentale

Cosa deve sapere fare il bloccato?

Tec/tatt	Fisica	Mentale

Cosa deve sapere fare il passatore?

Tec/tatt	Fisica	Mentale

Collaborazioni offensive 17-19 anni

17-19 anni

Prendere o mantenere vantaggio collaborando con :

- Blocchi su giocatori senza palla (cura dei dettagli) e conoscenza
- Stagger
- Screen the screener

Cosa deve sapere fare il bloccante?

Tec/tatt	Fisica	Mentale

Cosa deve sapere fare il bloccato?

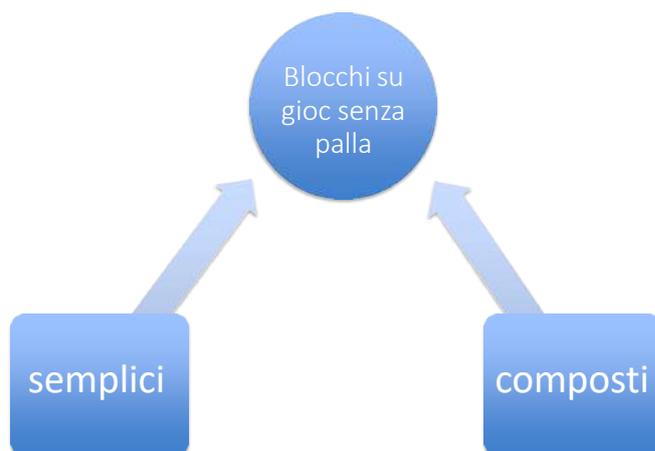
Tec/tatt	Fisica	Mentale

Cosa deve sapere fare il passatore?

Tec/tatt	Fisica	Mentale

Prerequisiti:

- Gioco dei piedi
- Uso degli spazi
- Timing
- Dare sempre due linee di passaggio
- Sottolineare opportunità del bloccante
- Posizione corretta del passatore rispetto al blocco



I blocchi su giocatori senza palla possono essere

- Semplici
- composti

Blocchi su giocatori senza palla

Tecnica e tattica del bloccante

Cosa deve saper fare tecnicamente

- Posizione fondamentale
- Cambi di velocità
- Partenza (senza palla per ricevere)
- $\frac{1}{4}$ di giro
- Cambiare l'angolo di blocco

Cosa deve saper fare tatticamente

- Muoversi quando è in contatto visivo con il compagno
- Andare nello spazio vantaggioso prima del difensore e portare il difensore nel blocco.
- **Leggere/reagire** come creare il sovrannumero (nello spazio e nel tempo vantaggioso).

Tecnica e tattica del bloccato

Cosa deve saper fare tecnicamente

- Cambio di direzione in velocità
- Finte
- Presa

Cosa deve saper fare tatticamente

- Muoversi quando è in contatto visivo con il compagno.
- Andare nello spazio vantaggioso prima del difensore e **portare il difensore nel blocco.**
- **Leggere/reagire** come creare sovrannumero (nello spazio e nel tempo vantaggioso)

Tecnica e tattica del passatore

Cosa deve saper fare tecnicamente

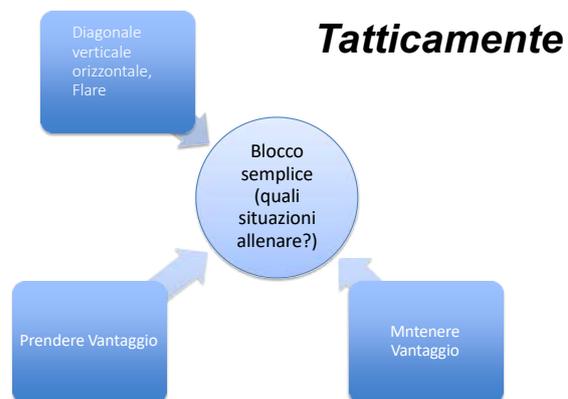
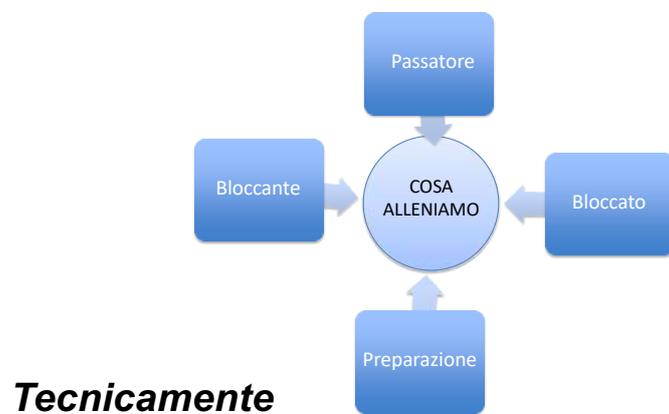
- **Palleggio** sotto pressione
- Migliorare l'angolo di **passaggio**
- Passaggio due mani sopra la testa
- Passaggio una mano laterale (e/o diretto dal palleggio)

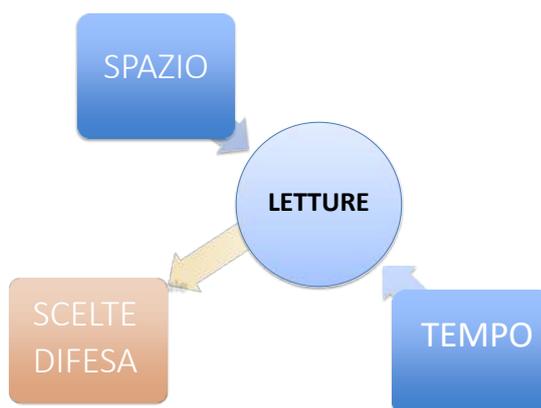
Cosa deve saper fare tatticamente

- **Guardare**
- Leggere
- Avvicinarsi o allontanarsi dal blocco (in base alla scelta del difensore del bloccato)
- Leggere che tipo di passaggio fare
- **Giocare 1 vs 1 con palla**

PER OGNI SITUAZIONE DI BLOCCO

Come (Tecnica)	Quando (tattica)
<ul style="list-style-type: none"> • Cambio di velocità • Cambio di direzione • Blocco (arresto) + giro • Passaggio 	<ul style="list-style-type: none"> • Situazione di difesa aggressiva • Situazione di difesa contenitiva





Blocco cieco

E' il primo blocco lontano dalla palla da insegnare, per ragazzi under 15, perché apre gli spazi, è un blocco semplice un blocco. Parte dal basso per bloccare in alto



Figura 6.1

BLOCCHI SEMPLICI

Lontano dalla palla

Blocchi orizzontali

Blocchi verticali

Blocchi diagonali



Cosa deve saper fare il bloccato?

Tec/tat	Fisicamente	Mentalmente

Cosa deve saper fare il bloccante?

Tec/tat	Fisicamente	Mentalmente

Cosa deve saper fare il giocatore con palla?

Tec/tat	Fisicamente	Mentalmente

Blocco Verticale

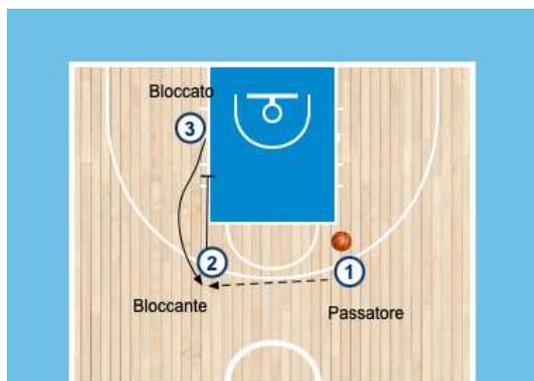


Figura 6.3

Blocco Orizzontale

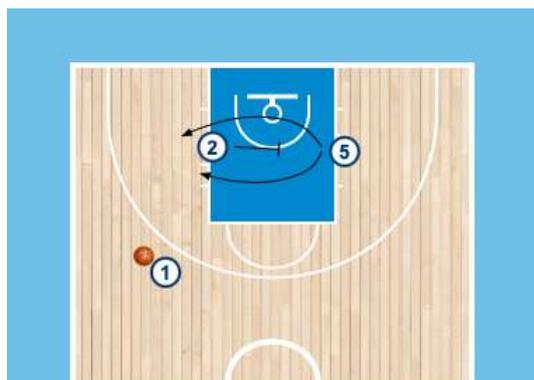


Figura 6.4

Blocco Diagonale

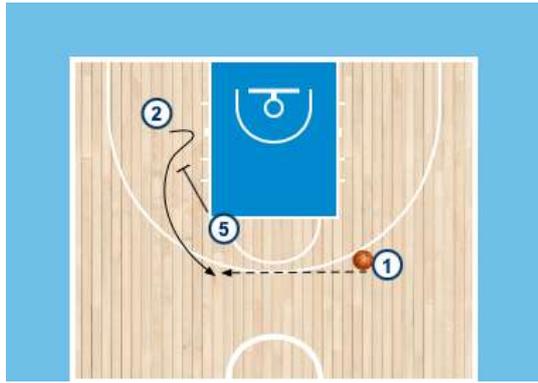


Figura 6.5

Blocchi complessi

- Blocchi stagger
- Screen the screener
- Doppia uscita

I blocchi si dicono complessi perché sono coinvolti minimo 4 giocatori.

Blocchi Stagger

Blocchi stagger verticali

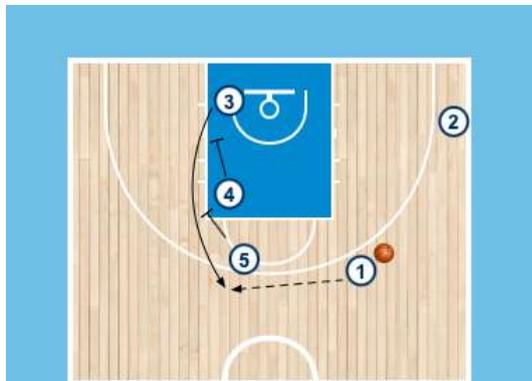


Figura 6.6 a

Blocchi stagger orizzontali

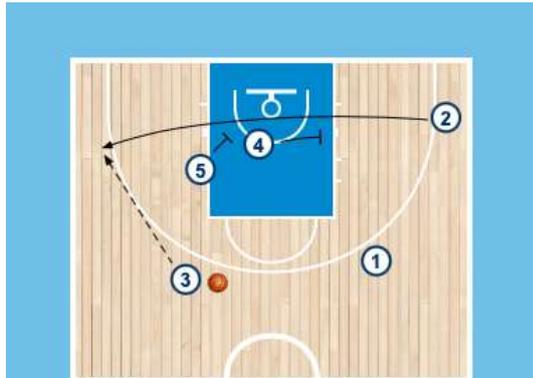


Figura 6.6 b

- 2 blocchi disallineati in sequenza
- sul lato forte o sul lato debole
- verticali, orizzontali e diagonali
- spesso creano vantaggio ai bloccanti
- **1° BLOCCO: condiziona**
- **2° BLOCCO: finisce**

Screen the Screener

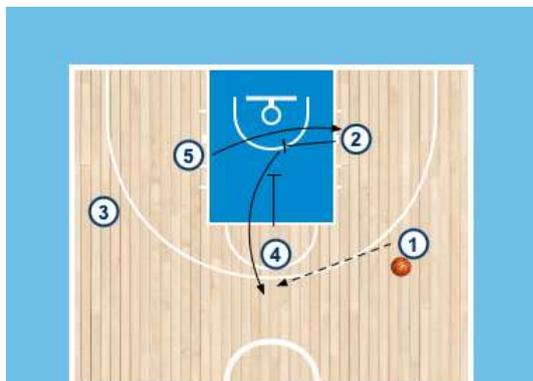


Figura 6.7

- Prendere vantaggio con il blocco orizzontale
- Mantenere vantaggio con il blocco verticale
- Costringere il difensore del primo bloccante ad aiutare sul primo blocco per prendere vantaggio per poi mantenerlo sul secondo blocco.

Doppia uscita

Blocchi con angoli diagonali

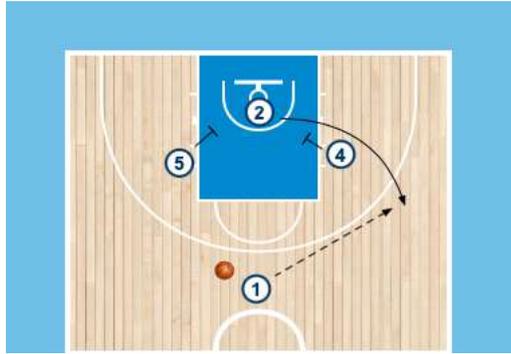


Figura 6.8

Parte Pratica

Under 19 lavoro sui blocchi

Periodo metà Settembre prima dell'inizio dei campionati

Obiettivo: consolidare le letture offensive.

2 vs 1 in spazi stretti

Obiettivo: Attaccare per fare canestro.

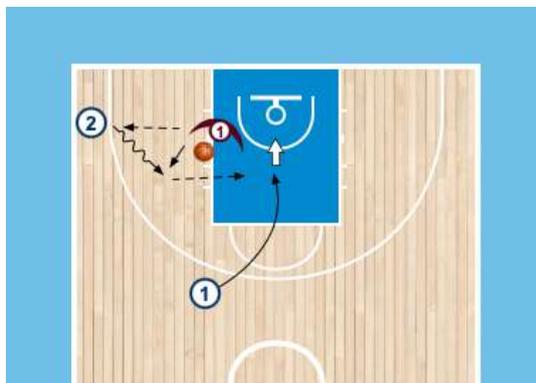


Figura 6.9

Cambiare la posizione iniziale degli attaccanti

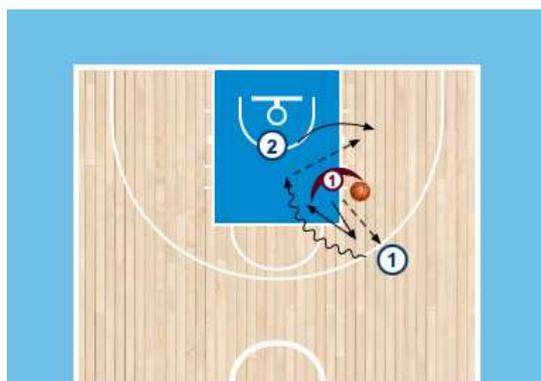


Figura 6.10

Cambiare la posizione iniziale degli attaccanti



Figura 6.11

1 vs 1 + A difesa insegue

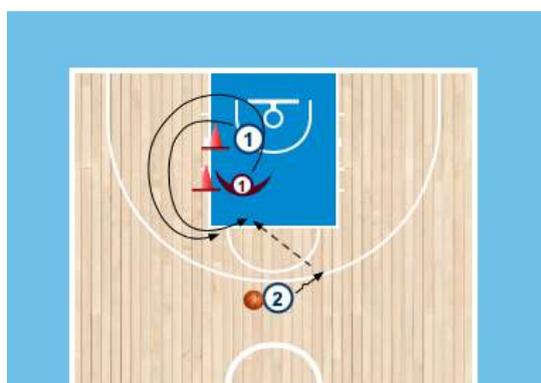


Figura 6.12

1 vs1 + A difesa taglia



Figura 6.13



Figura 6.14 a



Figura 6.14 b

1 vs 1 + A Lavoro per il bloccante

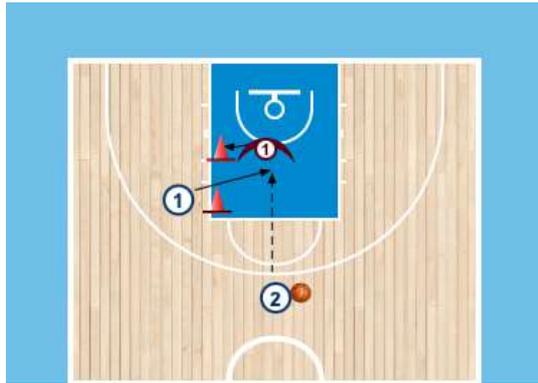


Figura 6.15

3 vs 3 a onde metà campo blocco verticale

Per 2 minuti sempre lo stesso movimento sempre gli stessi attaccanti

Obiettivo: guardare sempre cosa fa la difesa per giocare 1 vs 1 senza palla



Figura 6.16

3 vs 3 a onde metà campo blocco cieco

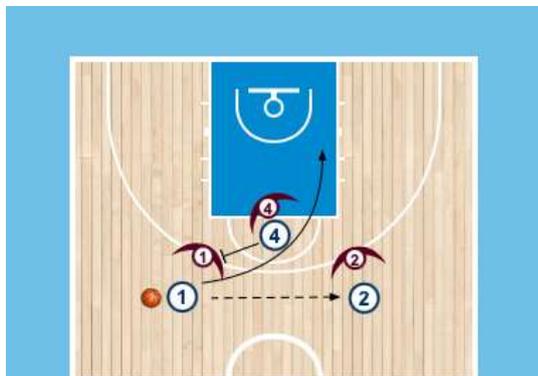


Figura 6.17

3 vs 3 + A blocco orizzontale



Figura 6.18

3 vs 3 + A Screen the screener



Figura 6.19 a

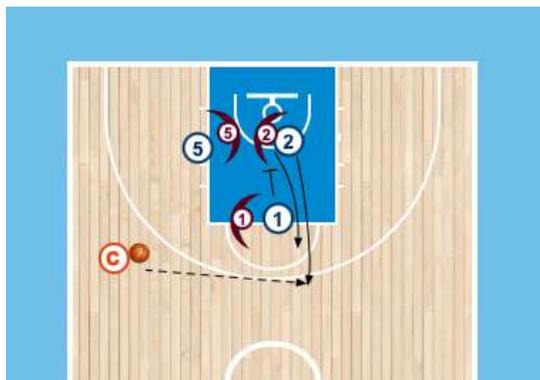


Figura 6.19 b

3 vs 3 + A Stagger



Figura 6.20

Modulo 7

Collaborazioni difensive Blocchi sulla palla

- **Modulo 7: Collaborazioni difensive contro blocchi sulla palla**
 - Contenuti Tecnici
 - Età 17-19 anni senior
- Contenimento, show, fondo e cambio
 - Aspetti didattici
- Curare l'integrazione tra difesa 1vs 1 con palla e 1 vs1 senza palla
- Spazi e tempi disponibili per difendere su blocchi sulla palla
- Scelta contenimento/aggressività

Lezione:

Formula:

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

Obiettivi:

- Uso dei fondamentali tattici riconoscimento spazi (centrale / laterale)
- Pressione sulla palla 1c1
- Provare ad annullare il blocco
- DIFESA DI SQUADRA
- Il difensore più lontano dalla palla si occupa sempre del rollante
- Anticipo sponda in visione

Scelte

- Show
- Raddoppio
- Contenimento

- Fondo
- Cambio

Show

OBIETTIVO: far allontanare il palleggiatore dal canestro (scelta aggressiva)

- Difensore del bloccante:
 - uso dei fondamentali tattici
 - aiuta il bloccato con 2 scivolamenti con lo stesso angolo di blocco
 - recupera sul rollante con le braccia alte
- Difensore 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 posizione «MENTRE»
 - uso delle finte
 - il più lontano si occupa del rollante



Figura 7.1

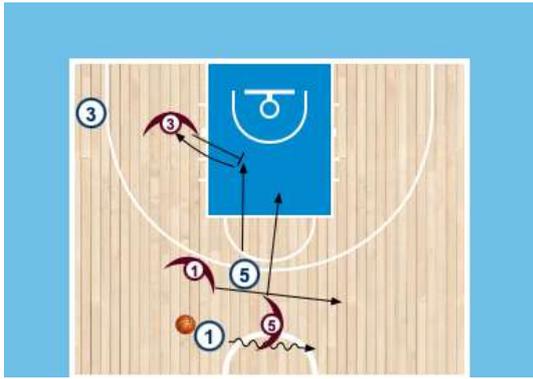


Figura 7.2

Raddoppio

- Concetti di Show «esasperati»
- Obiettivo: far dar via il pallone ad un giocatore pericoloso e non farglielo tornare
- Coinvolge 5 giocatori

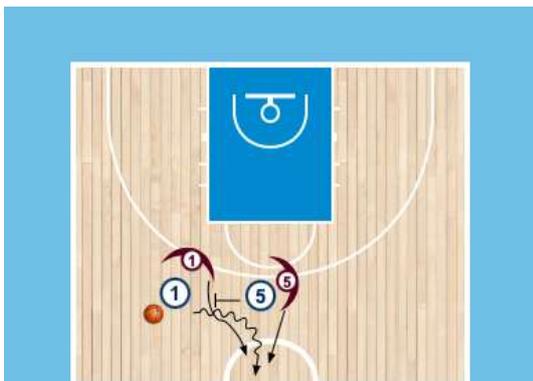


Figura 7.3

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
- Difensore del **bloccato**:
 - Uso dei fondamentali tattici
 - Stringe la distanza e manda sul blocco
 - Responsabilità arresto e tiro
 - Prova a tornare sulla linea di penetrazione (eventuale cambio)
- Difensori **lontani**:
 - Uso dei fondamentali tattici

Cambio

Obiettivo:

- Scelta Tattica
- Emergenza
- Mantenere aggressività e pressione
- Struttura fisica della squadra

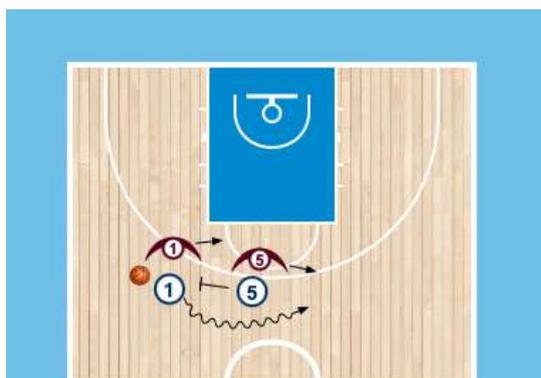


Figura 7.6

19 anni in su.... senior

- **Lavoro di definizione sui limiti del giocatore ed esaltazione dei pregi**
- Massima cura dei dettagli
- Migliorare l'intensità del gesto tecnico e della lettura

Parte Pratica

4 vs 4 show Figura 7.7 a, Figura 7.7 b

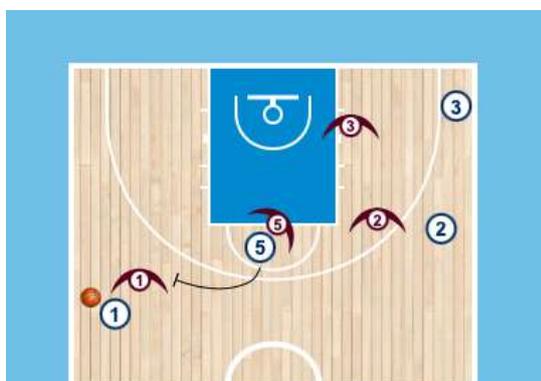


Figura 7.7 a

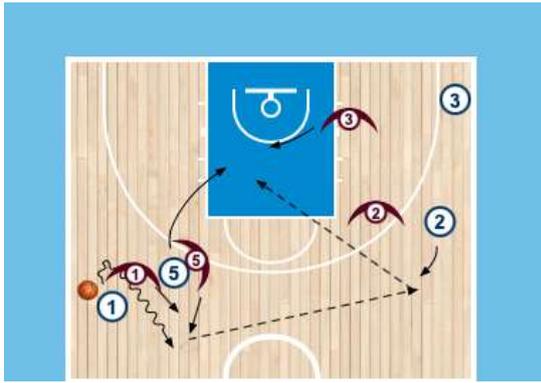


Figura 7.7 b

4 vs 4 da doppia uscita Figura 7.8

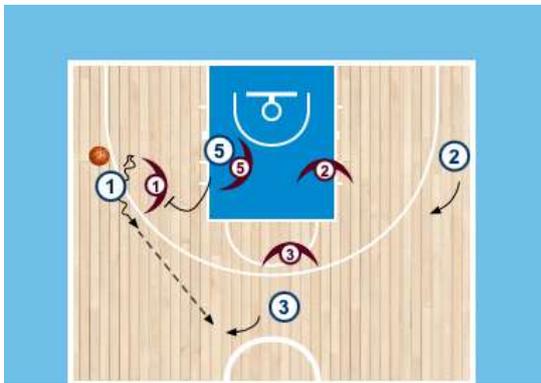


Figura 7.8

5 vs 5 dopo la doppia uscita e pick and roll se non succede nulla, pick and roll centrale difesa contiene Figura 7.9

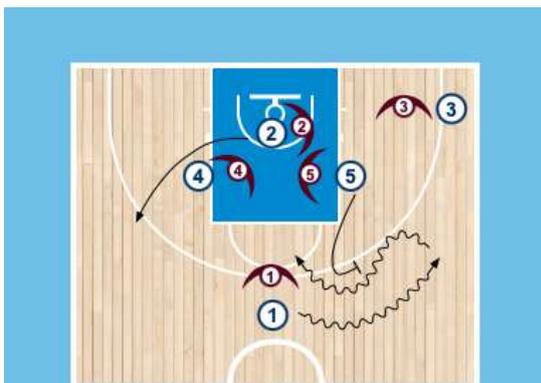


Figura 7.9

5 vs 5 cambio a 3 Figura 7.10



Figura 7.10

Modulo 8

Collaborazioni offensive Blocchi sulla palla

Contenuti Tecnici:

- Letture ed uso degli spazi

Aspetti didattici:

- Insegnare a controllare il dettaglio dei diversi 1 vs 1 valutando:
- Qualità dei fondamentali
- Scelta del comportamento tattico in relazione allo spazio e tempo disponibili
- Capacità di PV e/o MV per se e/o per gli altri

Lezione

Formula

Conquistare lo spazio vantaggioso per prendere e mantenere un vantaggio collaborando

Hand off

E' un gioco tra due giocatori che avviene con un passaggio consegnato: una forma di collaborazione tra due giocatori che ha come obiettivo quello di procurarsi un vantaggio di 2 vs 1, che attraverso una ulteriore collaborazione con gli altri giocatori viene mantenuto e concretizzato con un tiro ad alta percentuale.

Hand off statico Figura 8.1



Figura 8.1

- Per l'efficacia dell'hand off statico è importante che l'attaccante 1 impegni il proprio difensore e facendo un cambio di direzione e velocità gioca hand off con 5.
- L'attaccante 5 facendo un quarto di giro dorsale consegnerà la palla a 1 e successivamente attaccherà lo spazio vantaggioso.

Hand off dinamico Figura 8.2

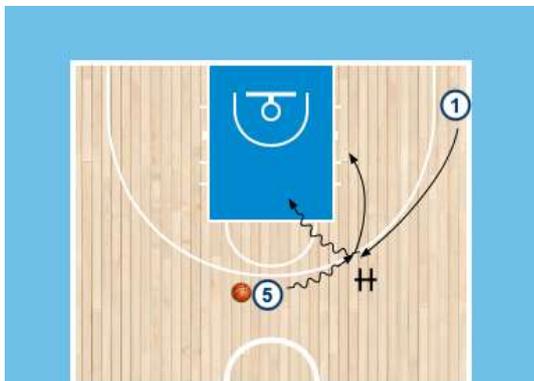


Figura 8.2

- Per l'efficacia è importante che 1 impegni il proprio difensore e si smarca per ricevere hand off da 5 che con il timing e lo spacing adeguato andrà in palleggio verso 1 e successivamente attaccherà lo spazio vantaggioso.

I pick and Roll li possiamo classificare in:

- Pick and Roll laterali.
- Pick and roll centrali.
- In sequenza.
- Double High (doppio pick and roll).

Palleggiatore

- Portare il difensore sotto la linea del blocco, attaccando anche prima di sfruttarlo.
- Tenere il difensore attivo.
- Passare vicino al bloccante (no spazio tra sé ed il bloccante).

Bloccante

- Scelta del tempo e dello spazio (sprint/stop/sprint).
- Creare separazione.
- Rollare nello smile (roll profondo).
- Short roll.
- Pick an Pop (bloccante si apre per dilatare gli spazi)
- Prendere posizione contro il difensore (TOCCARE).

Pick and roll Laterale Figura 8.3

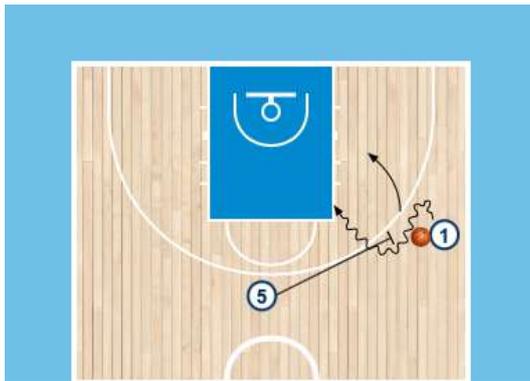


Figura 8.3

- 5 blocca sul lato 1 e dopo aver bloccato occupa lo spazio vantaggioso dentro l'area.

Pick and roll Centrale Figura 8.4



Figura 8.4

- 5 blocca 1 centralmente e dopo il blocco occupa lo spazio vantaggioso dentro l'area

Pick and roll in sequenza Figura 8.5

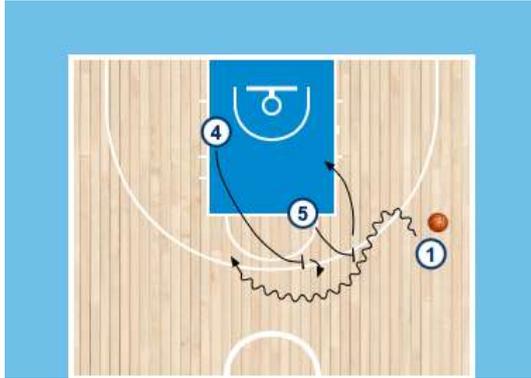


Figura 8.5

- 5 blocca 1 e subito dopo 4 blocca ancora 1, 5 dopo il blocco occupa lo spazio vantaggioso dentro l'area dei tre punti con un pick and pop.

Il Pick and roll deve essere visto nell'ottica della collaborazione del 5 vs 5
Per prendere mantenere e concretizzare un vantaggio (P.V. M.V. C.V.)

Le scelte della difesa possono essere:

- Passa Dietro.
- Contenimento
- Cambio
- Show
- Fondo

Passa dietro (Figura 8.6)

Blocco e RIBLOCCO del bloccante

- Se la difesa CAMBIA attaccare il cambio
- Tirare da dietro il blocco

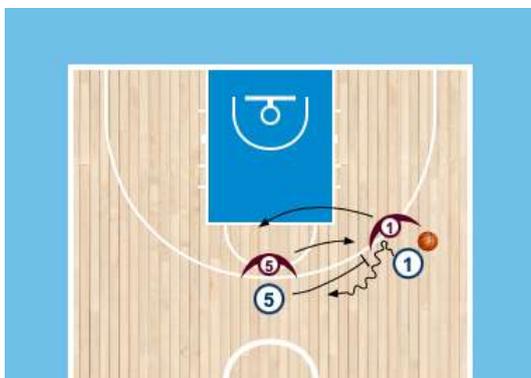


Figura 8.6

Contenimento (Figura 8.7)

Attaccare per «spostare» il difensore del bloccante e fare spazio al rollante; giocare contro il recupero del difensore sulla palla.



Figura 8.7

Cambio (Figura 8.8)

- Dilatare gli spazi.
- Attaccare i mismatch.
- Uso delle sponde/triangoli.

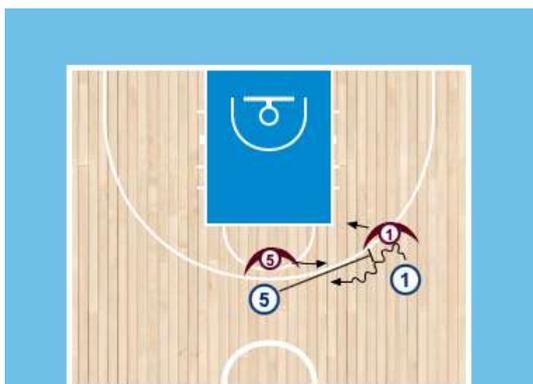


Figura 8.8

Show (Figura 8.9)

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

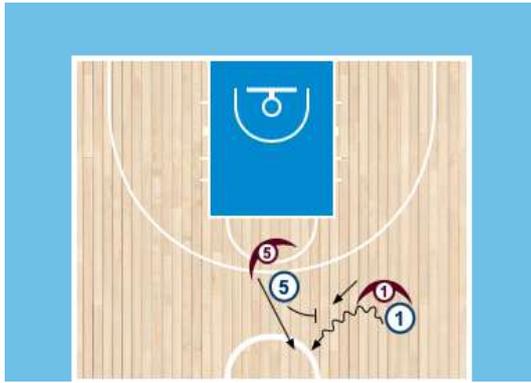


Figura 8.9

Fondo (Figura 8.10)

- Liberare angolo lato forte.

Il palleggiatore può:

- Attaccare il difensore del bloccante.

Il bloccante può:

- Rollare dentro l'area.
- Cambiare angolo di blocco e tenere dietro il difensore del palleggiatore.
- Fare Pop fuori dalla linea dei 3 punti per M. V. ribaltando o tirando

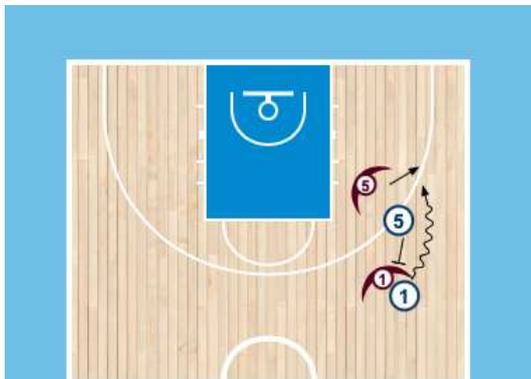


Figura 8.10

Lavoro di definizione sui limiti del giocatore ed esaltazione dei pregi

- Massima cura dei dettagli
- Migliorare l'intensità del gesto tecnico e della lettura

Parte Pratica

1 vs 1 con ostacoli: Figura 8.11 non bisogna toccare i birilli e bisogna

giocare nel campo di pallavolo

Successivamente togliamo la limitazione del campo di pallavolo

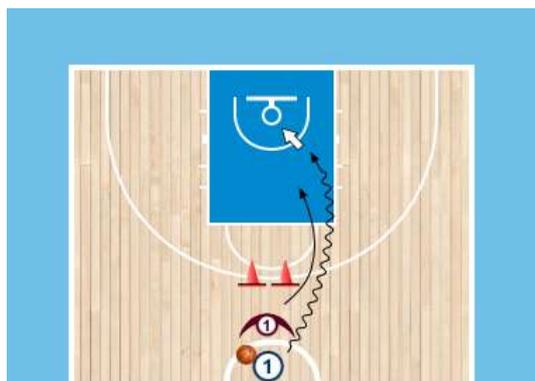


Figura 8.11

1 vs 1 + A + A Figura 8.12 giocare in un quarto di campo non possono toccare i birilli

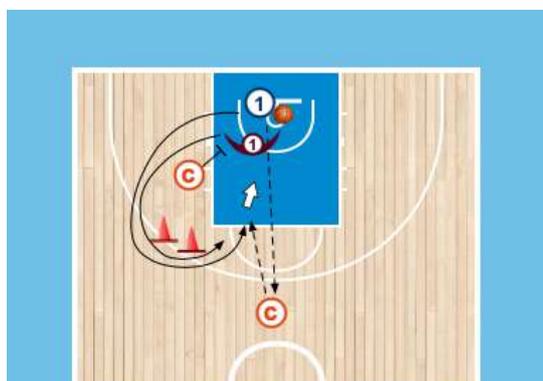


Figura 8.12

1 vs 1 + A + A Figura 8.13 limitazione attacco: non può fare curl ma può ricevere la palla solo fuori la linea dei tre punti

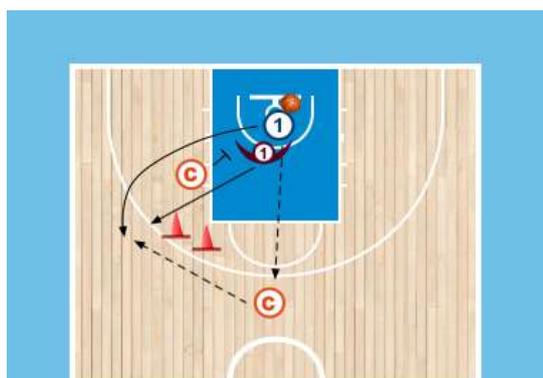


Figura 8.13

2 vs 0 + A Figura 8.14 Bloccare il coach per giocare pick and roll

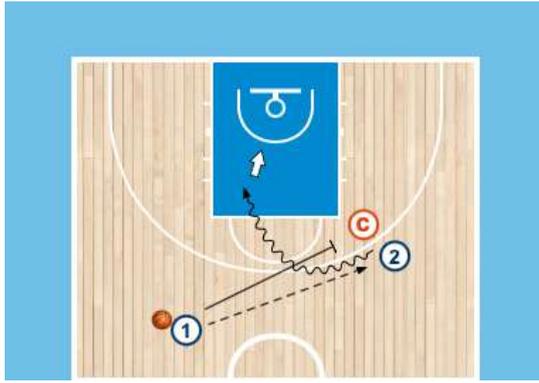


Figura 8.14

2 vs 0 + A Figura 8.15 uso il pick and roll

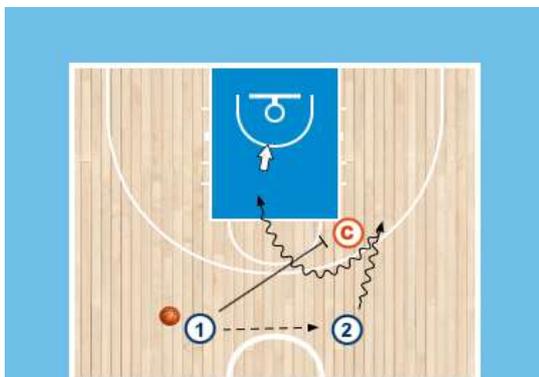


Figura 8.15

2 vs 0 + A Figura 8.16 non uso il pick and roll e attacco il canestro 1 vs 1



Figura 8.16

2 vs 2 Figura 8.17 Attacco può usare pick and roll



Figura 8.17

2 vs 2 Figura 8.18 Attacco non usa pick and roll

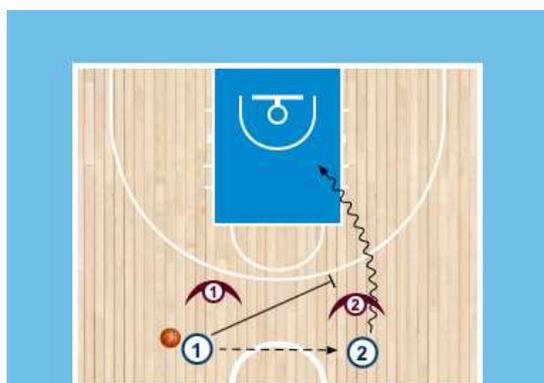


Figura 8.18

2 vs 2 + A Figura 8.19

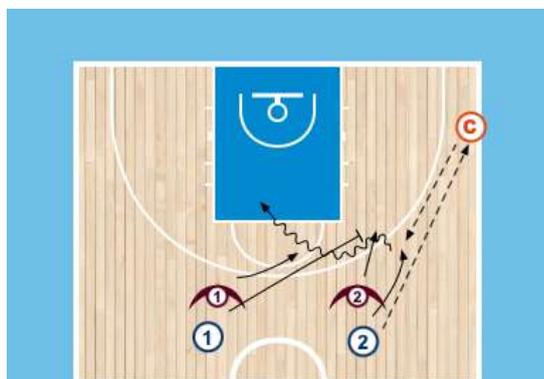


Figura 8.19

2 vs 2 + A Figura 8.20 a, 8,20 b

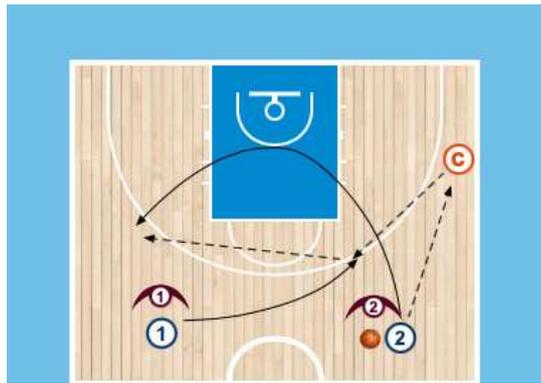


Figura 8.20 a



Figura 8.20 b

2 vs 2 + A Figura 8.21 difesa show didattica poi difesa agonistica



Figura 8.21

4 vs 4 Figura 8.22

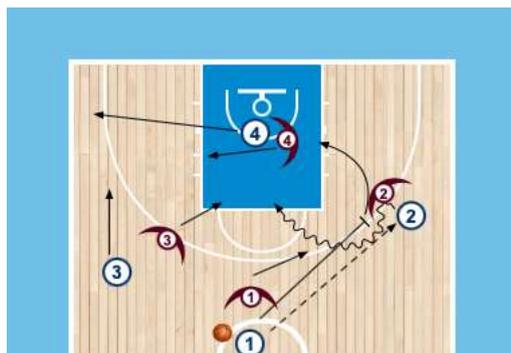


Figura 8.22

Modulo 9

Costruzione di una difesa a uomo

- **Modulo 9: Costruzione di una difesa ad uomo**

Contenuti Tecnici

Età 14-15 anni

- Sviluppo posizionamento difensivo aggressivo o contenitivo

Età 18-19 anni senior

- Principi di difesa sui blocchi

Aspetti didattici

- Coerenza tra i principi
- Metodo globale/analitico/globale
- Esaltare la collaborazione per togliere lo spazio/tempo vantaggioso all'attacco
- Integrazione responsabilità individuale e collettiva
- Integrazione tra autonomia e collaborazione tradotta in comportamenti tecnico/tattici

Lezione

Formula

- Togliere individualmente e collaborando lo spazio/tempo vantaggioso all'attacco

Nelle squadre giovanili si può considerare come mettere insieme le collaborazioni.

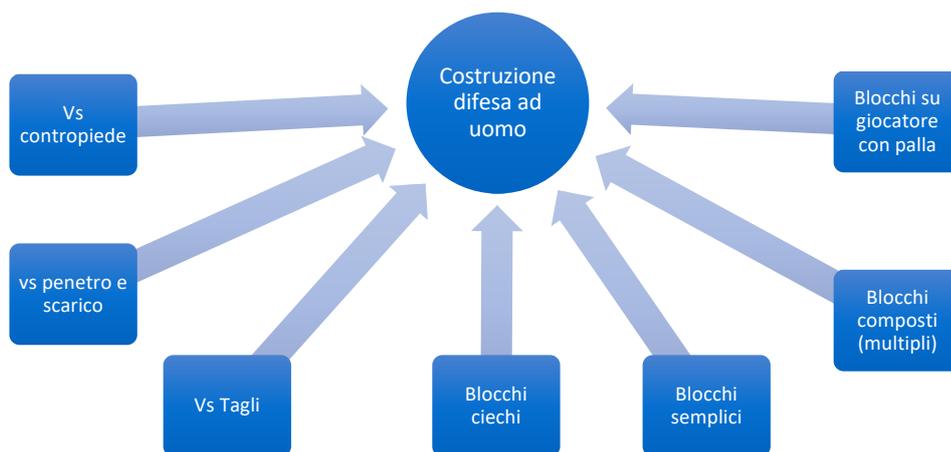
Per una difesa solida

Obiettivo: Non permettere facili canestri

- No canestri in Contropiede
- No tiri con i piedi per terra
- Non concedere Rimbalzi offensivi

Come

- No canestri in contropiede
- Transizione difensiva e regole a rimbalzo offensivo.
- 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 cambi e rotazioni.



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).
- Difesa aggressiva e contenimento (possono coesistere).

Progressione

- Globale
- Parziale di gioco
- Verifica

Tecnica

- Fondamentali individuali difesa
- Concetti di lato forte/debole
- Linea di penetrazione/passaggio/palla
- Difesa a muro/anticipo /aiuto
- Collaborazioni: aiuto e cambio recupero /rotazioni

Tattica

- Guardare
- Toccare
- Parlare
- Ascoltare

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

Costruzione di una difesa ad uomo

- Posizionamento
- 1 vs 1 difesa su uomo con palla
- 1 vs1 difesa su uomo senza palla

Collaborazioni

- Contro penetrazioni
- Quando la palla è in post basso
- Contro situazioni di blocco sulla palla
- Contro situazioni di blocchi su giocatori senza palla

Parte Pratica

Piano di allenamento per una squadra Senior

Il piano prevede più parti, innanzitutto dobbiamo contestualizzare il contorno: Esempio definire la categoria: Senior, definire il numero di giocatori che partecipano all'allenamento: 12 definire il periodo in cui si effettua questo tipo di allenamento: Dicembre, in che giorno della settimana: Giovedì

Attivazione fisica è una parte che si occupa il preparatore 8' – 10'

Attivazione tecnica 10' – 12' Lavoro almeno 4 persone

Parte centrale 20' – 25'

1 parte allenamento vogliamo riprendere un lavoro settimana scorsa o qualcosa degli avversari esempio: transizione difensiva.

Transizione difensiva 4 vs 3 con recupero

Costruzione di una difesa ad uomo

Come alleniamo sulle regole

Collaborazioni 5 vs 5 +1

2 parte allenamento

Giocare in attacco 15' -20' lavoro 5 vs 5 contro determinate regole difensive

Verifica 20'

Scarico con tiri liberi, stretching, lavoro individuale 10' -20'

3 vs 1 attivazione tecnica no palleggio Figura 9.1

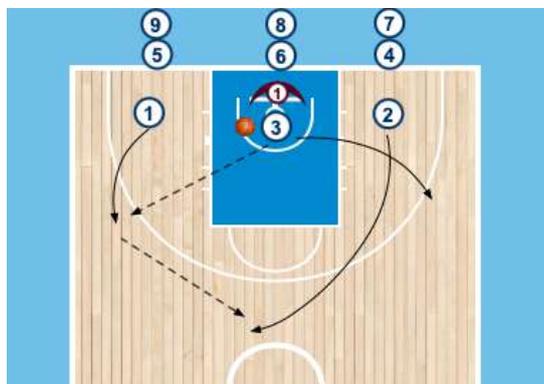


Figura 9.1

3 vs 1 Attivazione tecnica senza palleggio spazi più ampi Figura 9.2

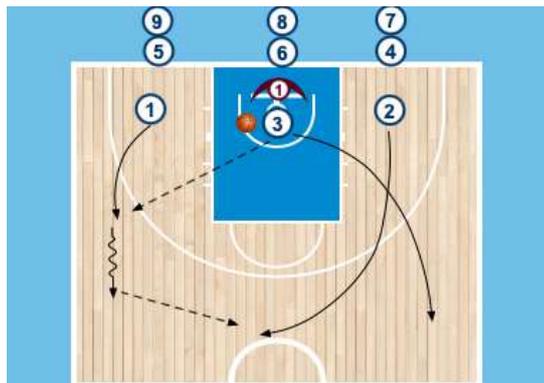


Figura 9.2

3 vs 3 con palleggio lavoro di 1 vs1 con palla e 1 vs 1 senza palla Figura 9.3

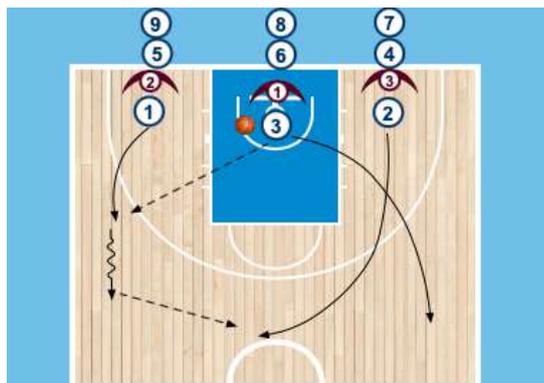


Figura 9.3

5 vs 5 Stagger difesa nega + inseguire sul primo stagger il 4 si posiziona in guardia aperta in area per aiutare ed evitare backdoor, fare grande pressione sul palleggiatore. Sul secondo stagger negare e spingere sopra l'attaccante e inseguire per poi giocare 1 vs 1 sul pick and roll successivo regola difensiva drop. Figura 9.4, 9.5 9,6

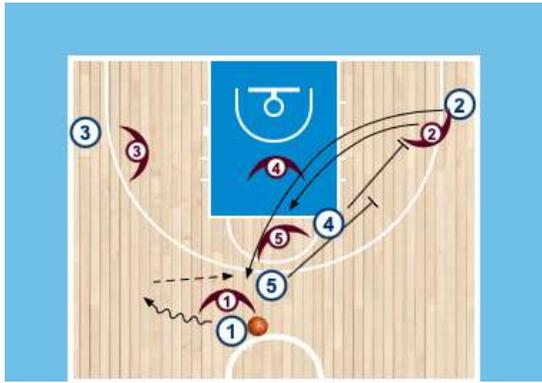


Figura 9.4

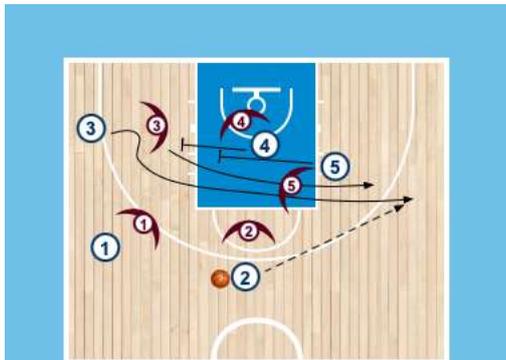


Figura 9.5

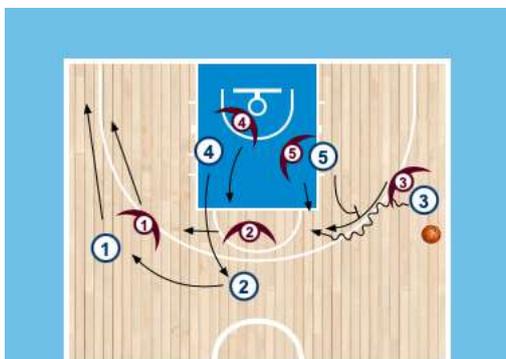


Figura 9.6

Coerenza nel proporre gli esercizi

Regole nella difesa più letture difensive

Nello stagger in figura 9.4 e 9.5 negare per spingere l'attacco a fare uscita diversa da quella che vorrebbe quando utilizza lo stagger.

Dopo il primo stagger andare a giocare un blocco singolo dopo aver fatto finta di pick and roll Figura 9.7

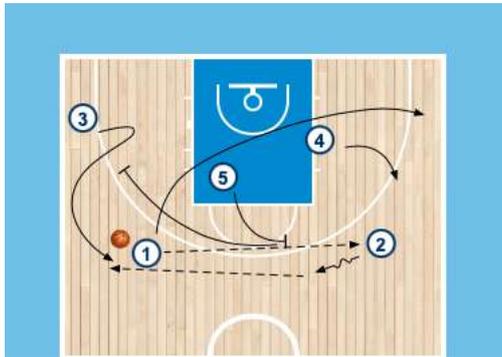


Figura 9.7

Finta di aiuto in difesa dopo che 3 riceve, il difensore del bloccante inseguendo fa sì che il difensore di 3 non nega altrimenti avremmo una linea di passaggio aperta di 5 ma insegue. Importante il posizionamento difensivo. Terminata la parte centrale dell'allenamento si passa alla parte di verifica e successivamente si finisce con la parte di scarico.

A livello giovanile invece la domanda che ci dobbiamo porre nella costruzione di una difesa a uomo è

- Come rendiamo un giocatore autonomo per poterlo consegnare al mondo senior?
- Capacità di trasformazione dal giocare dall'attacco alla difesa

Obiettivo allenamento: Transizione difensiva

Attivazione: Sveglia

Attivazione tecnica: contropiede (fastbreak)

Obiettivo: Inizio a lavorare sulla capacità di invertire il gioco.

Fare un canestro e sprintare in difesa.

Tecnica e tattica del mio fondamentale difensivo

Nel mentre alleno l'attacco per avere più intensità in difesa.

Parte centrale

Esempio da transizione difensiva accoppiarsi ed essere aggressivi

Intensità difensiva con le nostre regole difesa aperta/chiusa

Verifica 5 vs 5

Scarico

Calcio tre tocchi più portiere Attivazione sveglia

Obiettivo: il portiere deve occupare più spazio possibile.

3 vs 3 a invertire Attacco – difesa -esce

Capacità: dopo un tiro torno in difesa,

Obiettivo in attacco: fare canestro, in difesa non subire un canestro

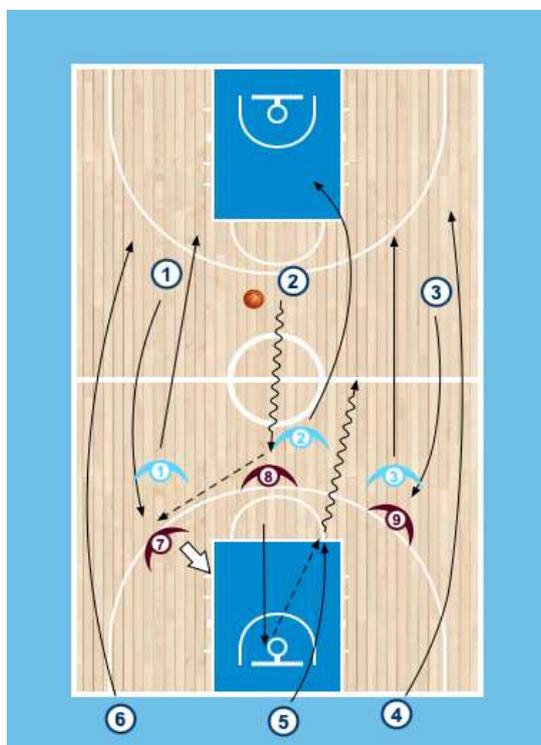


Figura 9.8

Parlare più sprintare per tornare in difesa

In difesa devo tornare in guardia aperta o chiusa?

Occupare spazio e creare spazi incerti: guardia aperta, su un tiratore squadra avversaria essere aggressivi e guardia chiusa, quindi allenare sprintando per tornare in difesa o in guardia aperta o chiusa.

4 vs 4 a invertire dopo aver segnato sprintare in difesa e creare spazi incerti

5 vs5 metà campo stringere lo spazio in ala per farla ricevere più lontano possibile dal suo punto di riferimento

Modulo 10

Costruzione di un attacco alla difesa ad uomo

- **Modulo 10: Costruzione attacco alla difesa ad uomo**

Contenuti Tecnici

Età 14-16 anni

- PV e MV dall'1c1

Età 17-19 anni Senior

- PV da blocchi su giocatori senza palla e da blocchi su giocatore con palla

- MV con e senza blocchi

Aspetti didattici

- Per attività giovanile: obiettivo miglioramento giocatore: creare opportunità

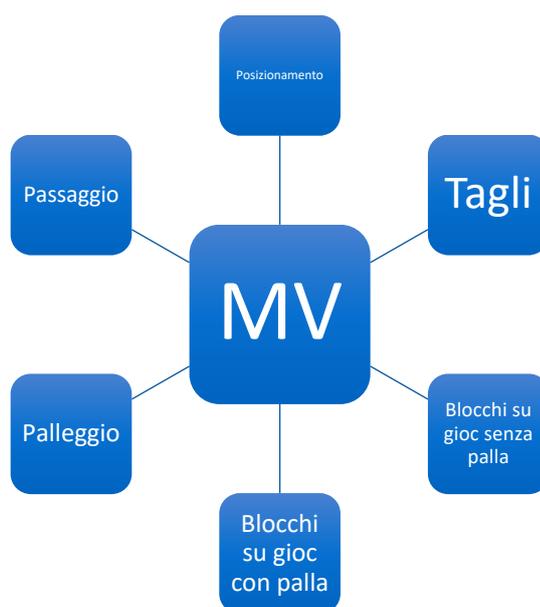
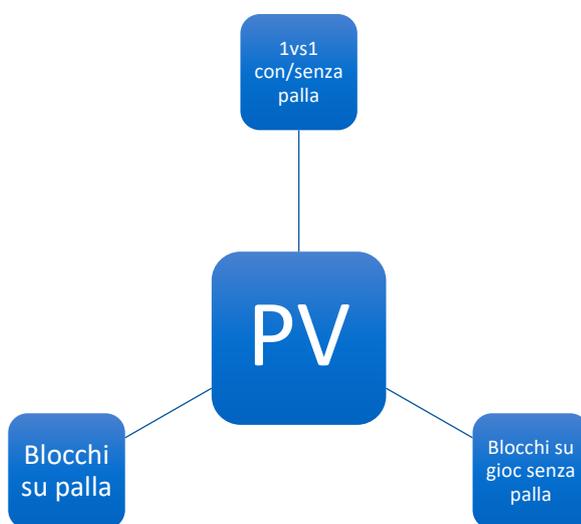
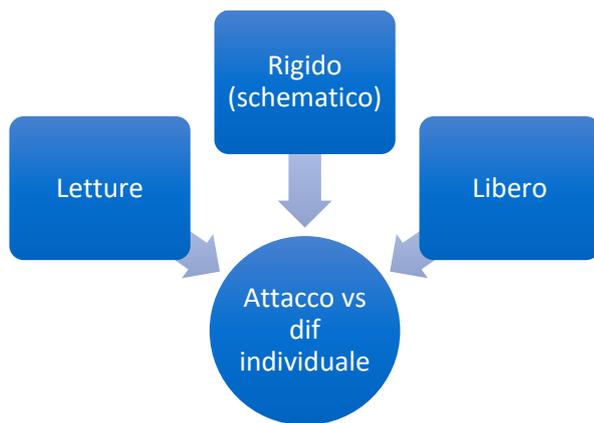
- per squadra senior: obiettivo ottenere risultato per esaltare le qualità dei giocatori di maggiore talento

- Metodo globale/analitico/globale

Lezione

Formula

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



Prendere vantaggio da blocchi su giocatori senza palla

- Singoli
- Multipli

Mantenere vantaggio da blocchi su giocatori senza palla

- Posizionamento
- Passaggi
- Blocchi su giocatore senza palla
- Tagli
- Palleggio
- Blocchi su giocatori con palla

Prendere vantaggio da blocchi su giocatori con palla

- Hand off
- Pick and roll

Mantenere vantaggio da blocchi su giocatori con palla

- Posizionamento
- Passaggi
- Blocchi su giocatore senza palla
- Tagli
- Palleggio
- Blocchi su giocatori con
- palla

Parte Pratica

A Under 13-14

3 vs 3 + *passare e tagliare*, si attacca dopo che si riceve da A

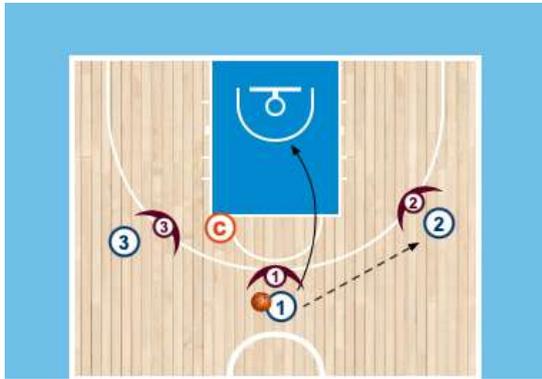


Figura 10.1

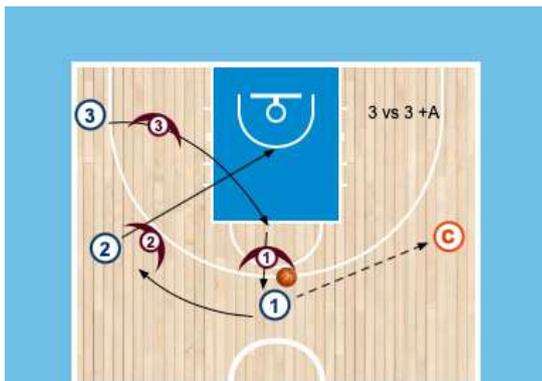


Figura 10.2

3 vs 3 con H Figura 10.3

obiettivo: far riconoscere gli spazi e attaccare



Figura 10.3

Esercizio simile con posizioni cambiate per far giocare situazioni in post basso Figura 10.4



Figura 10.4

4 vs 4 H il coach che fa vedere la mano determina il vantaggio per l'attacco

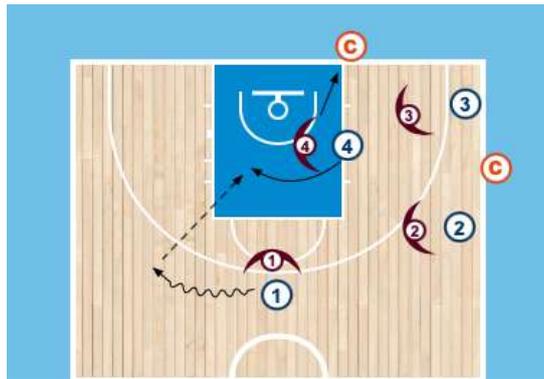


Figura 10.5

4 vs 4 indicazioni su spazio e tempo concetto di allargarsi e giocare con palla e senza palla 1 vs 1

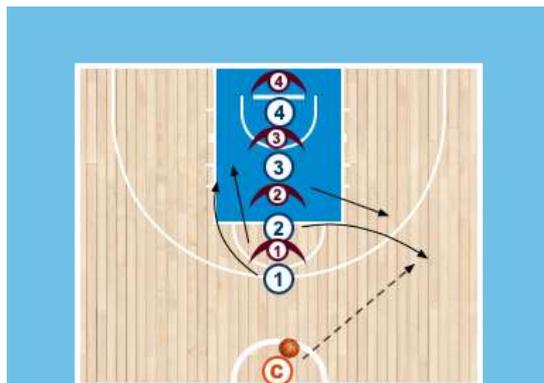


Figura 10.6

4 vs 4 + A controllo del palleggio, passare la palla e muoversi negli spazi

Ricevere la palla per attaccare

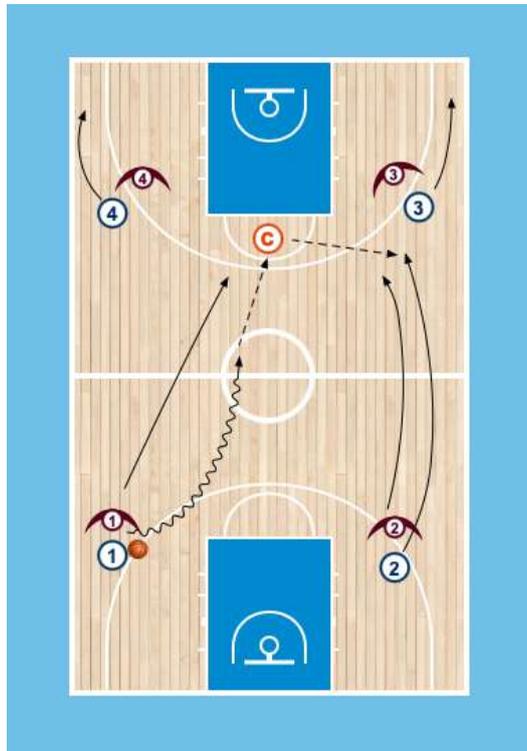


Figura 10.7

Under 15-19

- Capacità di attaccare 1 vs1 con e senza palla
- Capacità di passarsi la palla

5 vs 5 + A da recupero Correre tutto campo, per giocare rallentato specialmente under 15, palla in post basso, per poter passare correttamente la palla al post basso devo correre davanti alla palla e stringere gli spazi. Figura 10.8

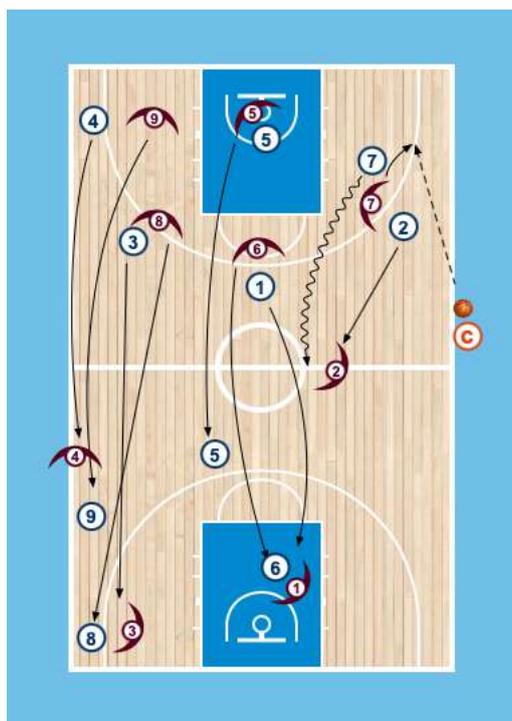


Figura 10.8

5 vs 5 se il lungo arriva per ultimo allora ribaltare, giocare 1 vs 1 senza palla obiettivo: guardare

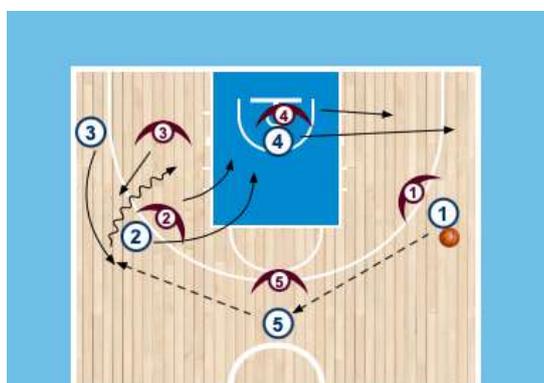


Figura 10.9

Quando recupero palla ho 3 secondi per occupare area avversaria, andare a canestro altrimenti giocare 1 vs 1 senza palla.

1 solo schieramento per under 15 e lavoriamo solo su un blocco.

Se la palla cambia lato allora abbiamo un blocco: Blocco cieco

Sprintare chi blocca e occupare uno spazio, sprintare chi lo sfrutta e guardare. Se la difesa recupera palla attacca per segnare

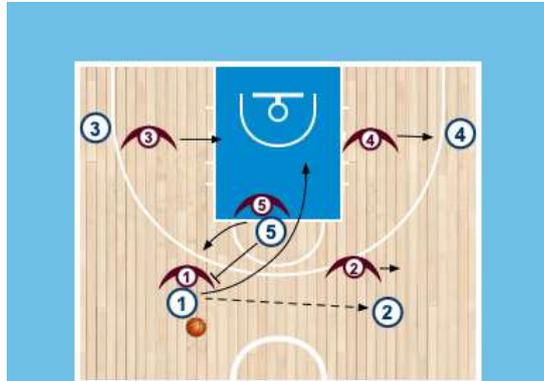


Figura 10.10

Under 17

Guardare gli occhi di chi ha la palla, giocare contro le letture difensive.

La difesa dopo che ha recuperato palla ha 3 secondi per andare con almeno un giocatore nello smile avversario. La precedenza lo ha il lato che ha passato la palla al 5.



Figura 10.11

Obiettivi:

- Guardare
- Velocità di scelta

Blocco cieco, diagonale o fler Figura 10.12



Figura 10.12

Gioco Kinder gioco di lettura sulle uscite blocchi lontano dalla palla, non è un gioco aperto

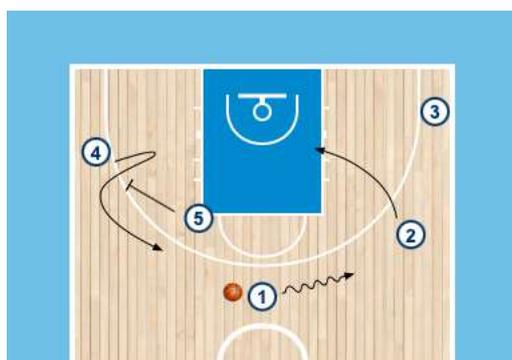


Figura 10.13 a

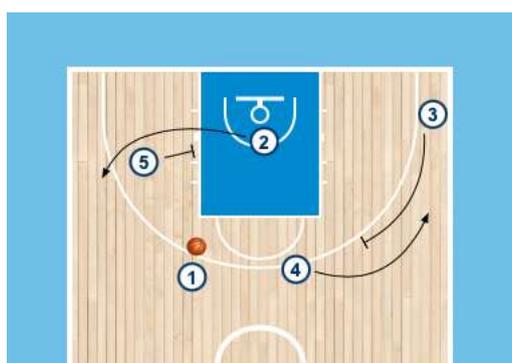


Figura 10.13 b

Under 19

Aggiungere pick and roll centrale

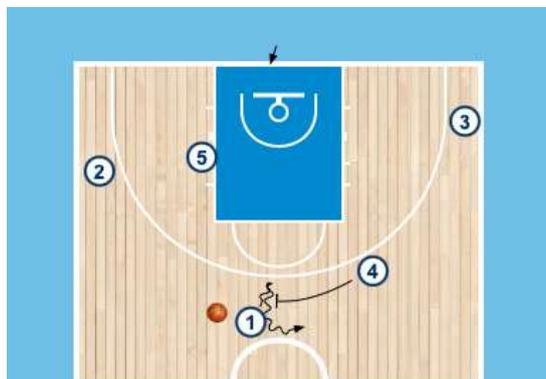


Figura 10.13 c

Categoria Senior

Presento alla squadra il gioco la prima volta che lo presento

5 vs 0 Stagger più pick and roll

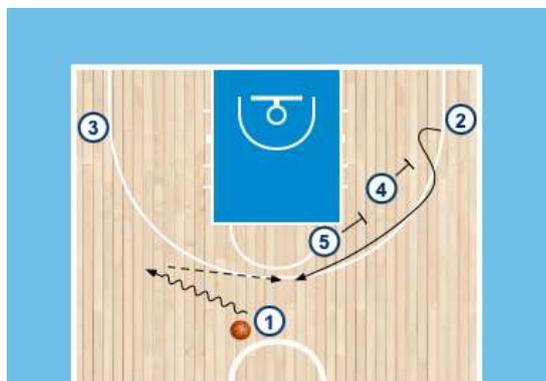


Figura 10.14 a

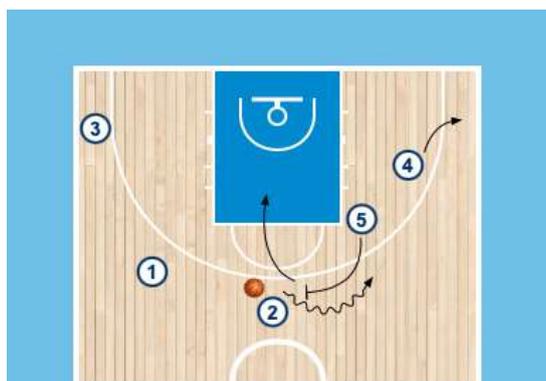


Figura 10.14 b

Progressione didattica:

4 vs 0 obiettivo: Top pick and roll vs Drop (chase su stagger)

Focus: passaggio una mano lob – una mano laterale.

Tiro pivot poi tiro altri tre giocatori il play tira dopo che il pivot prende il suo rimbalzo e la passa fuori



Figura 10.15

4 vs 0 con tre palloni obiettivo top pick su show

Focus pocket pass o passaggio ad una mano laterale

Soluzione a 5 rolla

Soluzione b 5 short roll 3 taglia

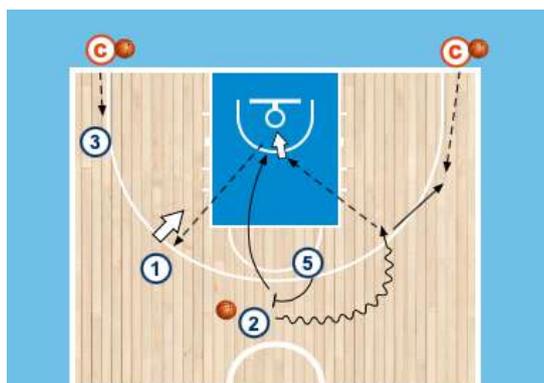


Figura 10.16 a

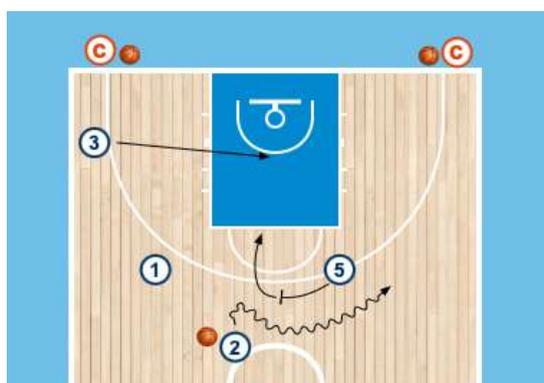


Figura 10.16 b

4 vs 4 MV contro Drop e contro Show la difesa sceglie

5 vs 5 Verifica Difesa pick and roll drop / show

“Ogni giocatore deve essere messo a suo agio”

Stefano di Cerbo

Modulo 11

Costruzione di una difesa a zona

- **Modulo 11: Costruzione di una difesa a zona**

Contenuti Tecnici

Età 16-19 anni Senior

- **Caratteristiche e costruzione**

Aspetti didattici

- Coerenza tra i principi
- Metodo globale/analitico/globale
- Esaltare la collaborazione per togliere lo spazio/tempo vantaggioso all'attacco
- Integrazione responsabilità individuale e collettiva
- Integrazione tra autonomia e collaborazione tradotta in comportamenti tecnico/tattici

Lezione

Formula

- Togliere individualmente e collaborando lo spazio/tempo vantaggioso all'attacco

Riferimento ai postulati, ovvero a ciò che avviene in termini di spazio / tempo, autonomia / collaborazione ed equilibrio e non solo a regole astratte ed immutabili.



Nel modello della pallacanestro integrata si può identificare la seguente tabella che analizza gli aspetti Tecnici, fisici e mentali.

La zona può essere fatta in vari modi e ogni allenatore può personalizzarla secondo le proprie esigenze, cioè in conformità alla squadra che si allena.

Tecnicamente	Fisicamente	Mentalmente
Posizionamento	Reattività	Aggressività
Salto alla palla	Coordinazione	Concentrazione
Scivolamenti	Equilibrio	Regole condivise
Aiuto	Lavoro mani-piedi	Sacrificio
Aiuto e recupero		nell'emergenza
Anticipo aperto		
Difesa sui tagli/blocchi		
Tagliafuori		
Fondamentali tattici		

E inoltre bisogna:

- Avere chiare regole e zone di competenza (angolo post alto/post basso).

- Con la palla in angolo tutte le zone diventano PARI.
- Difesa sui blocchi (su palla/lontano). Cosa fare? Stabilire regole.
- Responsabilità individuale e collettiva.

Gli obiettivi che ci proponiamo costruendo una difesa a zona sono:

- Negare spazi interni.
- Abbassare/Rompere il ritmo in attacco.
- Cambiare tipo da di difesa passare da difesa a uomo a una zona, può far cambiare l'andamento della partita.
- Proteggere il giocatore dai falli.
- Coprire carenze individuali (tecniche-fisiche).
- Coprire carenze di squadra (esempio: sono più piccolo fisicamente).
- Motivi tattici (rimesse fondo – dopo time out).
- Motivi mentali (sorpresa/far pensare gli avversari).
- Con un corretto posizionamento aumenta la possibilità di fare contropiede.

I Principi della difesa a zona sono:

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

Zone di competenza esempio 3-2

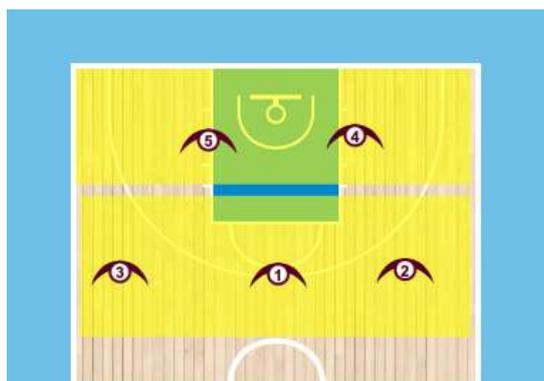


Figura 11.1

Responsabilità dei giocatori

Nella zona dobbiamo distinguere i giocatori della prima linea e quelli della seconda.

PRIMA LINEA

- Responsabile su palla
- Adeguarsi lato debole rallentare circolazione palla, specialmente a livello giovanile stimolare il fatto che difendendo in guardia aperta si possa andare a rubare la palla.
- Responsabile skip.

SECONDA LINEA

- Copertura zona centrale.
- Difesa giocatori interni.
- Difesa eventuale angoli.
- Movimenti collegati “a laccio”.

Gli obiettivi nell’allenamento della zona devono essere:

- Posizionamento e compiti difensori.
- Prima e seconda linea (collaborare!).
- Contro Penetra e scarica.
- Aiuto e recupero, Aiuto e cambio, close out.
- I tagli vanno seguiti fino a che l’attaccante può ricevere.
- I tagli in area vanno rotti in guardia chiusa.

Cosa allenare:

è importante accorgersi prima di ciò che succede importante quindi è il posizionamento

Vs blocchi lontano dalla palla.

- Blocchi di contenimento,
- Non rimanere dietro il blocco e passare sopra per uscire in angolo.

Vs blocchi su giocatore con palla.

- Collaborazione 1° e 2° linea.
- Fondo: tenere sul lato.
- Cambio

Parte pratica



Aggressività su palla

Ottimale per una situazione 4 vs 4

Obiettivo: togliere all'attacco la possibilità di portare la palla in post alto.

Su pick and roll cambio aggressive

Aree di competenza

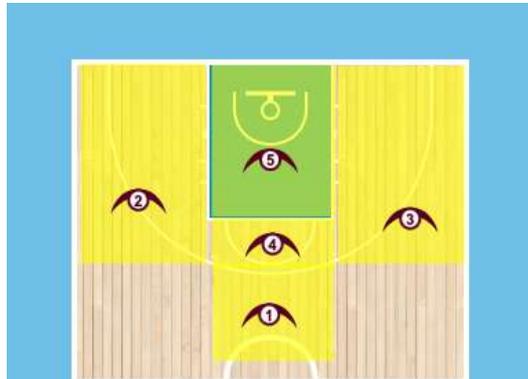


Figura 11.2

Se la palla va sul lato dove non ci sono attaccanti in angolo il difensore 5 urla al compagno "Rimani" in modo da giocare 1 vs 1 difesa su giocatore con palla fronte, difesa muro. Figura 11.3



Figura 11.3

Se la palla va da sul lato dell'angolo pieno, il difensore 5 urla "Angolo" Figura 11.4

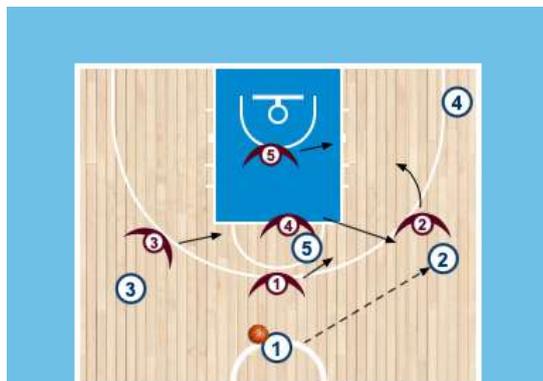


Figura 11.4

In caso di emergenza se la palla va in post alto restiamo uomo contro ma zonaticioè 1 vs 1 su giocatore su palla muro, gli altri 4 stanno in guardia aperta pronti a recuperare sull'uomo Figura 11.8

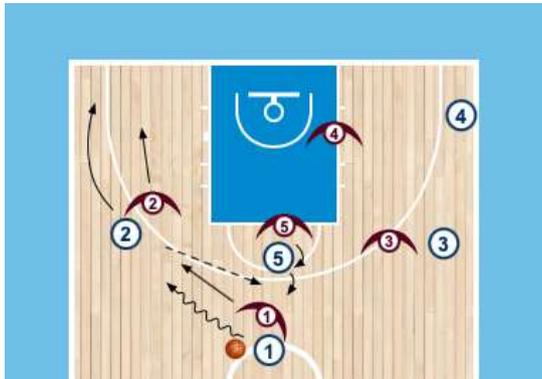


Figura 11.8

Strategia: negli ultimi secondi dell'azione d'attacco passare sempre a uomo

Alleniamo l'analitico giocando 4 vs 4

Scelgo di togliere il 5 Figura 11.9 chiamare Angolo

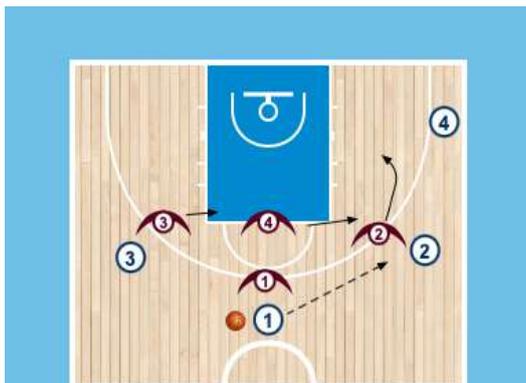


Figura 11.9

Lato senza angolo, Rimani + switch Figura 11.10



Figura 11.10

Top pick + switch partenza attacco due guardie Figura 11.11



Figura 11.11

Modulo 12

Costruzione di un attacco alla difesa a zona

- **Modulo 12: Attacco alla difesa a zona**

Contenuti Tecnici

Età 14-15 anni

- PV con 1c1 con e senza palla in relazione agli spazi vantaggiosi concessi dalla difesa

Età 16-19 anni Senior

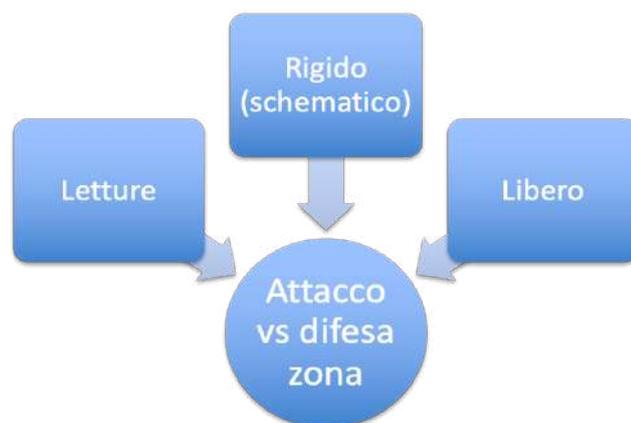
- Collaborazioni con utilizzo dei triangoli e con l'uso dei blocchi
- MV con e senza uso dei blocchi
- Metodo globale/analitico/globale

Aspetti didattici

Lezione

Formula

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



Questi sono dei punti di riferimento nella costruzione di un attacco. Ma considerando che gli attacchi a schema fisso devono prevedere delle letture che li rendano efficaci, lo schema riportato va considerato come un mero quadro di riferimento, utile a decifrare il modello di riferimento del gioco che si sta costruendo.

Qualunque sia il sistema di gioco che sviluppiamo dobbiamo sempre costruire il nostro attacco con delle idee per prendere vantaggio partendo dall' 1 vs 1, si può prendere vantaggio (P.V):

Strumenti per migliorare

- 1vs 1 con palla.
- 1vs1 senza palla.
- Passaggio.
- Letture spazio/tempo.
- Collaborazioni semplici (posizionamento, taglio, rimpiazzo) e complesse (blocchi lontano dalla palla e sulla palla).

Spazi e tempi per attaccare la zona

- Va attaccata con gli stessi concetti e gli stessi fondamentali tecnico-tattici della uomo, ma applicati con spazi e tempi diversi.
- Fondamentale è la capacità di collaborare tra gli attaccanti.

Obiettivi

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



Prendere Vantaggio

- **ATTACCO SPAZI:** posizionamento e distanza.
- **PERIMETRALI:** palleggio/passaggio.
- **PENETRAZIONI E SCARICO.**
- **BLOCCHI SU PALLA E CONTENIMENTO.**
- **COLLABORAZIONE POST ALTO – POST BASSO.**

Mantenere Vantaggio

- Posizionamento /movimento.
- Passaggi.
- Palleggi.
- Blocchi.

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
- Giocatore in post alto gioca 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.

Uso del palleggio per attaccare

Attaccare in palleggio la spalla esterna del difensore Figura 12.1



Figura 12.1



Figura 12.2

Uso del palleggio per distorcere

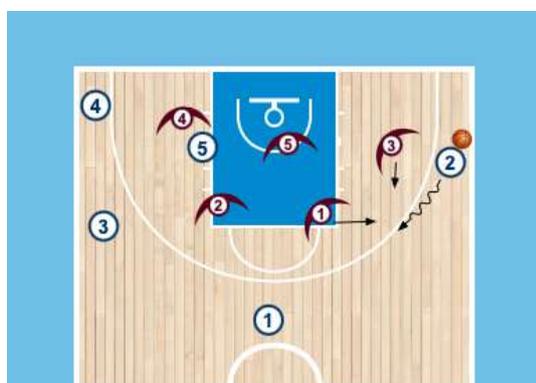


Figura 12.3

Il palleggio può essere utilizzato per:

- 1 vs 1 dal palleggio.
- Partenza in palleggio dal recupero difensivo.
- Attaccare lo spazio tra due difensori
- Attaccare un difensore della prima linea
- Distorcere la difesa
- Creare spazio per un taglio

Il passaggio può essere utilizzato per:

- Uso passaggio skip /due mani sopra la testa/ due mani petto
- Importanza finte di passaggio
- Spazio, tempo e qualità determinanti per lo sviluppo dell'attacco.

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

(Andrea Capobianco)

Uso dei tagli

- Per creare spazi vantaggiosi per un compagno.
- Per comprimere/distorcere la difesa.
- Per creare incertezze sulle zone di competenza alla difesa.
- Per P.V. M.V. e C.V.
- Taglio e rimpiazzo.

Aspetti tecnici su cui lavorare.

- Arresti con perno ad aprire.
- Tiri con arresti a due tempi (normale o reverse).

Uso dei blocchi su giocatori senza palla

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

Uso dei blocchi su giocatori con palla

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

Parte Pratica

Sistema “Live no shot” o “running trough”

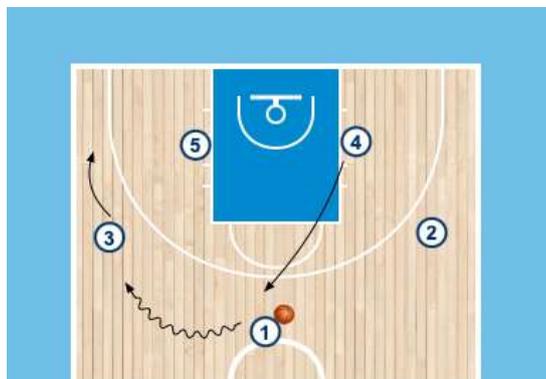


Figura 12.4

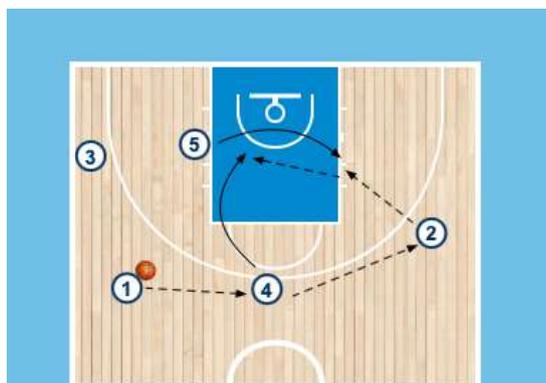


Figura 12.5

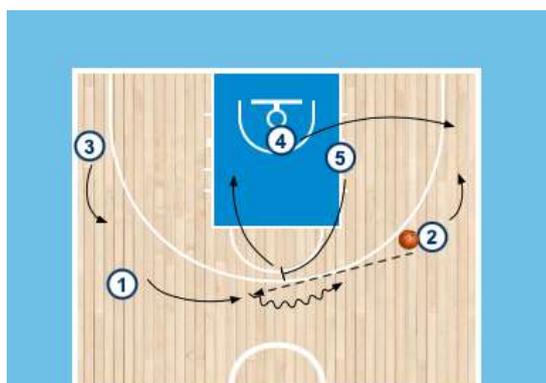


Figura 12.6

Il 4 va sempre nell'angolo in cui va in visione.

Swing + side pick + overload

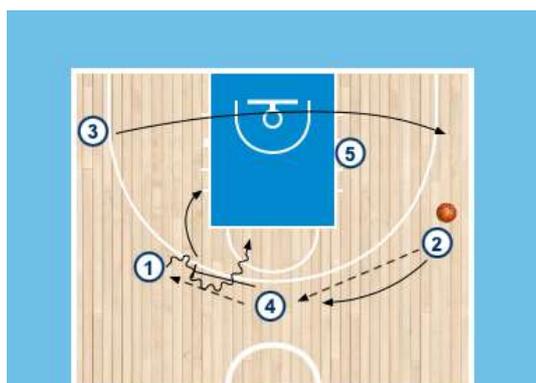


Figura 12.7

4 vs 4 Ball in top pick

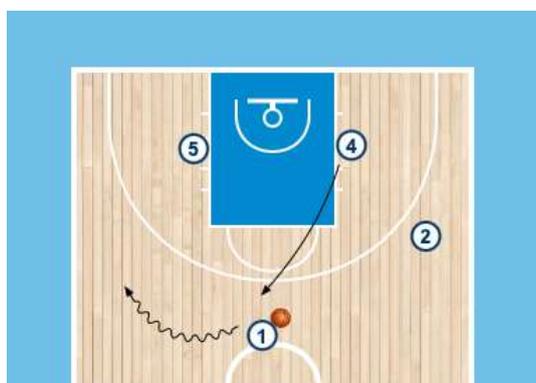


Figura 12.8 a

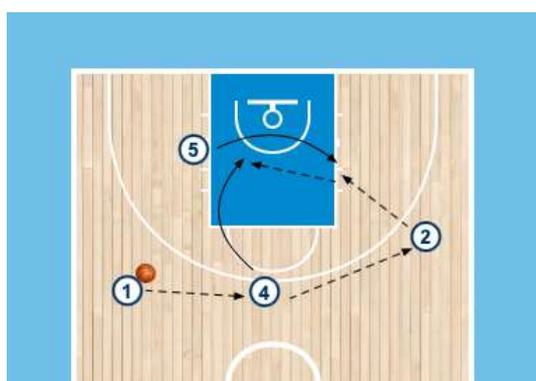


Figura 12.8 b

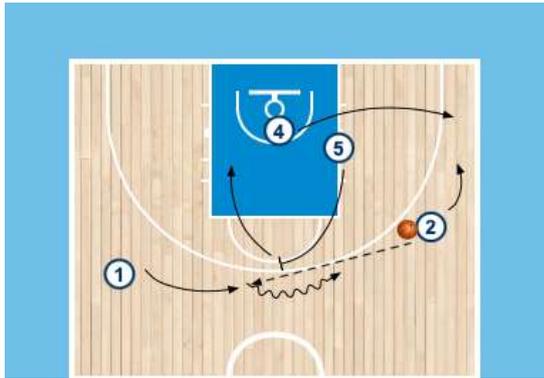


Figura 12.9 c

4 vs 4 swing + side pick and overload

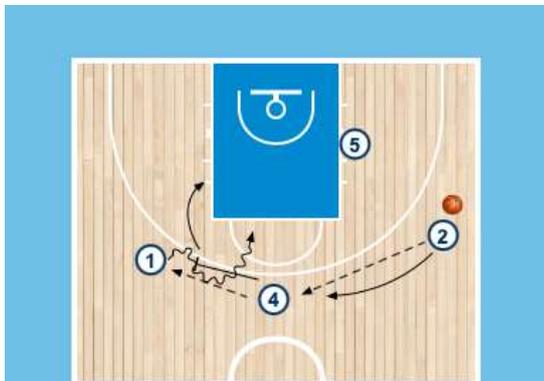


Figura 12.10

Modulo 13

**Difesa pressing ad uomo:
(aggressiva/contenimento)
caratteristiche e costruzione**

**Difesa pressing a zona:
(aggressiva/contenimento)
caratteristiche e costruzione**

- **Modulo 13: Difesa Pressing a uomo – Difesa Pressing a zona**

Contenuti Tecnici

Età 14-15 anni

- Uomo pressing (Aggressiva/contenimento) caratteristiche e costruzione

Età 16-19 anni Senior

- Zona pressing (Aggressiva/contenimento) caratteristiche e costruzione
- Uomo pressing con raddoppi, Run and Jump

Aspetti didattici

- Capacità di anticipazione
- Integrazione tra autonomia e collaborazione tradotta in comportamenti tecnico/tattici

Lezione

Obiettivi tecnico tattici della difesa pressing

La prima opzione da scegliere è se fare una difesa aggressiva per cercare di recuperare la palla oppure contenitiva per rallentare il ritmo dell'attacco: "rubare" il tempo.

A livello giovanile l'istinto dei ragazzi porta ad avere una difesa aggressiva, che è la base per poi poter fare quella contenitiva. La difesa contenitiva può avere un obiettivo secondario rispetto a quello di rubare la palla, esempio togliere la palla dalle mani di un determinato attaccante, indirizzare in una determinata zona del campo, far perdere secondi all'attacco per completare una azione.

Analizziamo la difesa pressing dal modello della pallacanestro integrata.

Cosa devono saper fare i giocatori

TECNICAMENTE/TATTICAMENTE	FISICAMENTE	MENTALMENTE
Posizionamento difensivo	Equilibrio	Capacità di guardare / leggere
Scivolamenti	Velocità - Rapidità	Senso di responsabilità
Correre e scivolare	Capacità di orientamento	Capacità collaborative
Uso delle braccia	Fantasia motoria (finte)	Capacità di autonomia
Aiuto - sfondamento	Rapidità di mani/braccia	Capacità comunicative (parlare)
Rotazioni . cambi	Anticipazione motoria	Spirito di sacrificio
Lettura spazio / tempo (distanza/ scelta del tempo d' aiuto)		Coraggio
Finte		Pazienza / disciplina

Il Pressing Perché Pressare

- Scelta. Esempio: ho una squadra lunga nelle rotazioni e voglio poter essere aggressivo per molto tempo in una partita.
- Recuperare. Esempio: Situazione di partita in cui la mia squadra è sotto nel punteggio e si avvicina la fine della partita.
- Strategie partita (mangiare tempo/alzare ritmo).

- Carenze tecnico tattiche avversari.
- Grande atletismo di squadra.

Il pressing **Insegna a leggere**, è utile anche per stimolare la capacità di anticipazione.

Come Pressare

Responsabilità individuale

- Dove è la palla.
- Come si comporta l'uomo che ha la palla
- Posizione.
- 1 vs 1 difensivo, non farsi battere.

Regole lato forte/debole

- Capacità di anticipazione.
- Riconoscere le situazioni. Esempio se portiamo un attaccante in palleggio sulla linea laterale, per cambiare direzione il giocatore deve perdere la visione del campo, il raddoppio in questo caso può scattare con efficacia.
- Reagire: ad una situazione di emergenza soprattutto nel pressing aggressivo per rubare la palla, è importante la capacità di adattamento e di reazione unita ai fondamentali tecnici al guardare e parlare.
- Linea della palla.

Quando pressare:

In teoria possiamo pressare sempre, le situazioni ideali sono quelle in cui ci si può organizzare con dei riferimenti certi.

- Dopo Tiro libero realizzato.
- Dopo Timeout.
- In tutte le situazioni di tempo giocato fermo.
- Per scelta

I tipi di pressing possono essere classificati in:

Pressing a tutto campo:

- Contenimento



- Raddoppio
- Anticipo Cambio a 2

Pressing a metà campo:

- Aggressivo
- Cambio
- Far ricevere
- Rotazione a 3 o 4

Tipi di pressing= chiarezza degli obiettivi

- Per abbassare il ritmo = contenimento
- Per alzare il ritmo = aggressivo



SI	NO
Passaggi orizzontali-dietro	Passaggi verticali
Difensori dietro la linea della palla	Difensori sopra la linea della palla
Contenere l' 1vs1	Attaccare l' 1vs1
1vs1	Raddoppi.....
Far fermare la palla per pensare	Palla in mezzo

Molto importante nel pressing individuare le zone vantaggiose, esempio in angolo è molto vantaggioso perché gli spazi per l'attaccante sono molto ristretti in quanto ci sono due linee laterali che aiutano la difesa.

Gli spazi da usare per il raddoppio sono quelli rappresentati in figura 13.1. Bisogna far sì di indirizzare il palleggiatore in condizione di pressione, in determinate zone del campo dove vogliamo eseguire il raddoppio

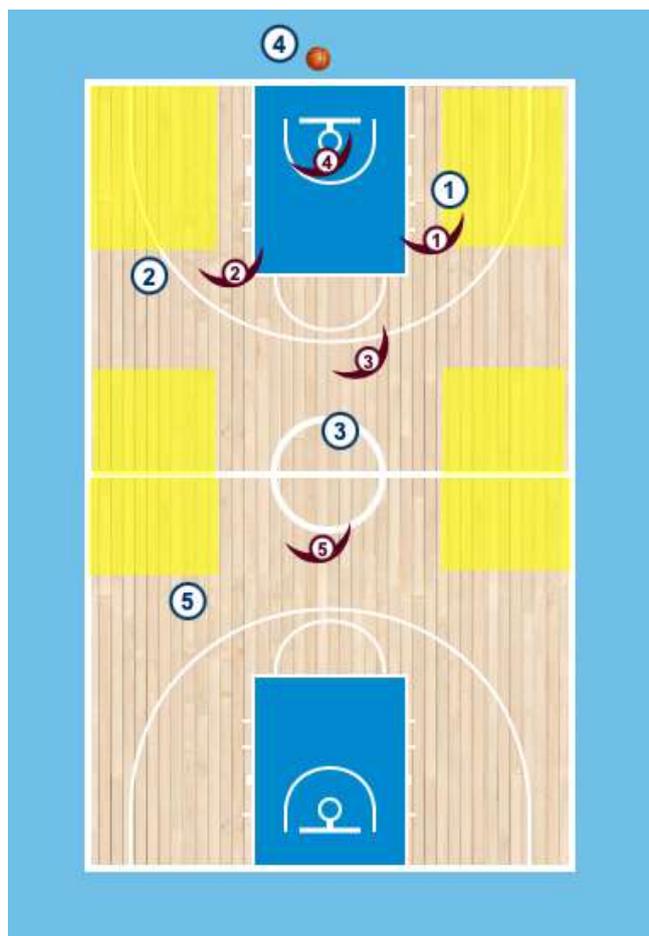


Figura 13.1

Le regole e i principi da utilizzare nella zona pressing e nella uomo a uomo pressing sono i medesimi.

Nella difesa zona pressing possiamo utilizzare

- Aggressiva/Contenitiva.
- Tutto campo/metà campo.

La difesa può essere fronte pari o dispari:

- 1-2-2
- 2-2-1
- 1-3-1
- 1-2-1-1

Possiamo anche decidere di coinvolgere tutti i giocatori o meno.

Le competenze dei giocatori sono le stesse sia nella difesa a zona pressing sia in quella a uomo a uomo.

- Sul Palleggiatore

La difesa deve indirizzare mettendo una forte pressione.

- Giocatore che raddoppia.

Deve fingere e restringere gli spazi prendendo il tempo giusto per il raddoppio.

- Gli altri giocatori, sono pronti ad intercettare il passaggio in uscita dal raddoppio, devono stare sempre sulle linee di passaggio dei giocatori vicini alla palla.

Le competenze dei giocatori nel recuperare dopo il raddoppio variano leggermente se consideriamo una difesa uomo pressing oppure una zona pressing.

Nella difesa a uomo **sul Raddoppio** con palla in uscita_si ha un cambio difensivo tra due o tre giocatori, nella zona **sul Raddoppio** con palla in uscita si ha un recupero difensivo a copertura di spazi svantaggiosi e conseguente rotazione.

Gli altri giocatori nella difesa a uomo, se non intercettano la palla contenere devono recuperare sui giocatori più vicini per tornare ad una difesa aggressiva, nella difesa a zona, se non intercettano la palla contenere e ritardare l'avanzamento per concedere agli altri giocatori di recuperare la propria posizione di competenza.

Allo stesso modo nella difesa pressing possiamo impiegare tutti i giocatori o anche non coinvolgere il 5, e possiamo stabilire o meno le zone di campo in cui raddoppiare.

Cosa Allenare:

SI	NO
Raddoppi	Far ragionare
Pressione su palla	Far tenere testa alta
Anticipo vicino alla palla	Ribaltamenti veloci
Passaggi skip lenti	Passaggi tesi
Far stringere gli Spazi	Far allargare gli spazi

- 1 Vs 1.
- Condizionare l'attacco.
- Raddoppio.
- Recupero.

Parte pratica

1 vs 1 difesa corre recupera e salta avanti Figura 13.2

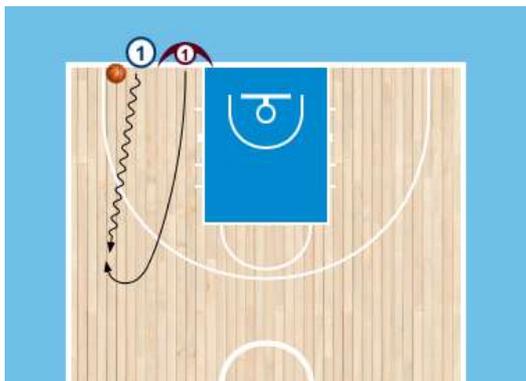


Figura 13.2

1 vs 2 Figura 13.3

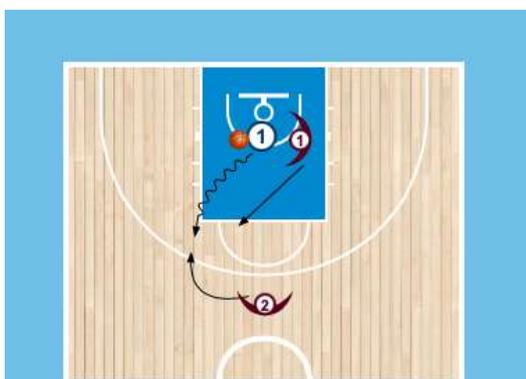


Figura 13.3

1 vs 2 Reazione su canestro subito Figura 13.4

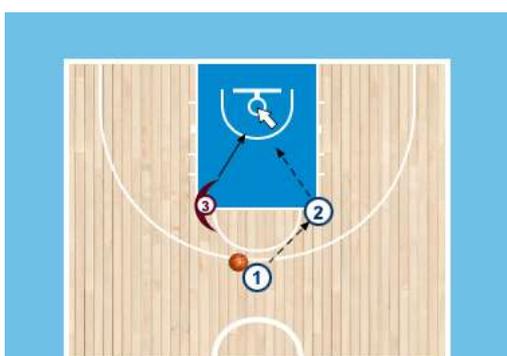


Figura 13.5 a

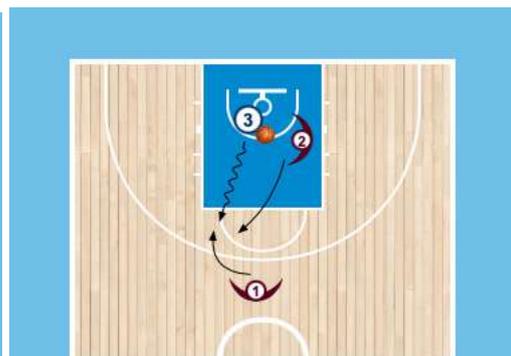


Figura 13.5 b

2 vs 2 inizio a lavora su situazioni di raddoppio Figura 13.6

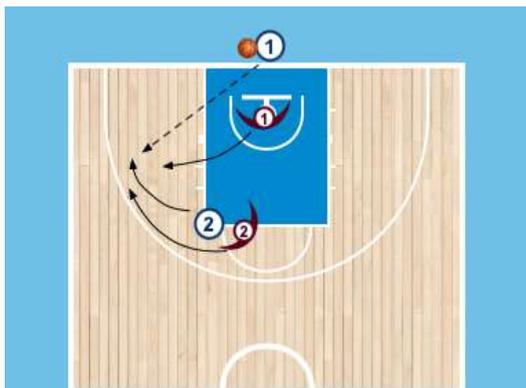


Figura 13.6

3 vs 3 tutto campo Figura 13.7

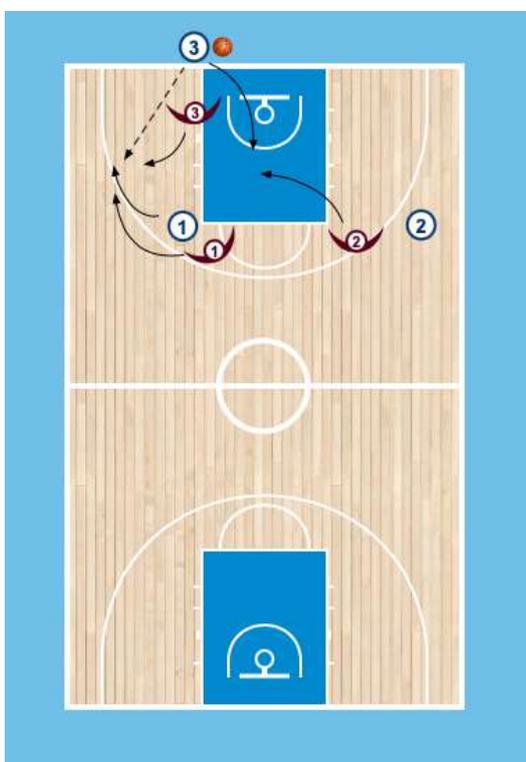


Figura 13.7

3 vs 4 Difesa 1-2-1 Figura 13.8

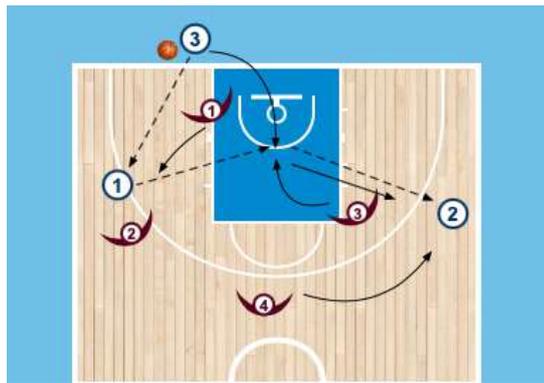


Figura 13.8

4 vs 4 Tutto campo 1-2-1 Figura 13.9

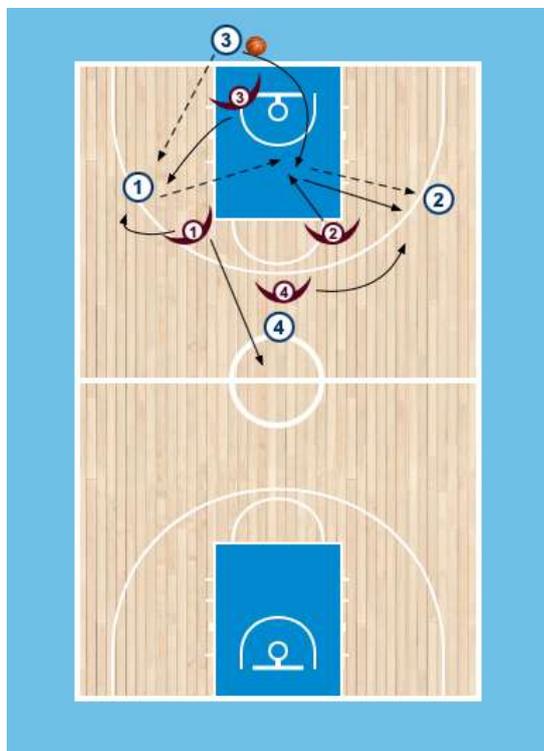


Figura 13.9

Modulo 14

Attacco al pressing

- **Modulo 14: Attacco al Pressing**

Contenuti Tecnici

Età 14-15 anni

- Caratteristiche e costruzione

Età 16-19 anni Senior

- Situazioni particolari: Le Rimesse – Attacco al Pressing

Aspetti didattici

- Importanza del corretto orientamento spazio temporale

- Capacità di anticipazione

- Integrazione tra autonomia e collaborazione tradotta in comportamenti tecnico/tattici

Lezione

Aspetti Fondamentali

Prima idea è sempre battere l'avversario in 1 vs 1

Giocatore che fa la rimessa subito in campo per dare una seconda linea di passaggio, giocare per attaccare.

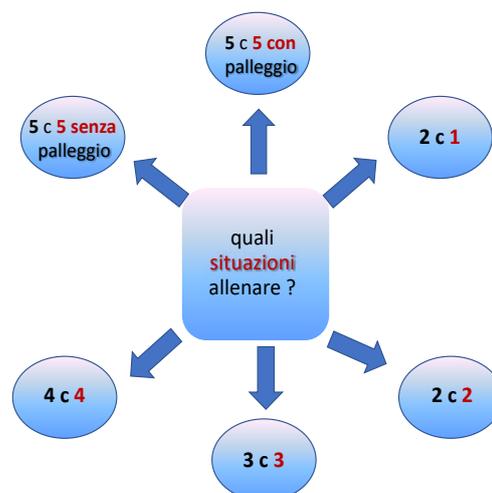
- Leggere la difesa:
- occupare gli spazi liberi
- Attaccare sempre nelle situazioni di 1 vs 1 e di spazi vantaggio
- Giocare con concetti:
- Semplici
- Riconducibili ai postulati, usando fondamentali e collaborazioni.
- P.V. M.V. C.V.

Importante che se prendiamo vantaggio e attraversiamo la metà campo e poi non attacchiamo perché è “passata la preoccupazione”, oltre a perdere il vantaggio acquisito, consentiamo alla difesa di giocare con un tempo ridotto per concludere l’azione.

- Giocare in equilibrio
- Giocare “sotto controllo”
- Non andare vicino alle linee
- Spazio e tempo (mantenere le distanze), per migliorare le linee di passaggio.
- Non concedere alla difesa di schierarsi con tempi vantaggiosi (capacità di anticipazione).

Nei campionati senior si ha maggiore possibilità attraverso lo scouting, di conoscere il tipo di press da affrontare e quindi poter in allenamento provare le contromisure.

A livello giovanile questo è più raro ed inoltre è meglio educare i giocatori ad affrontare il pressing per concetti con riferimento ai postulati e ai fondamentali e non per casistiche, dilatando gli spazi, cercando di essere collaborative attaccando sempre in situazioni di 1 vs 1 e spazi vantaggiosi. L’obiettivo per noi deve essere quello di fare canestri facili perché è sicuramente un qualcosa che distrugge i piani partita della squadra avversaria.



la rimessa la fa una guardia per poter affrontare con gli stessi concetti sia una zona che una uomo press, è più abile, rispetto al lungo nelle situazioni di palleggio e di passaggio. Figura 14.1

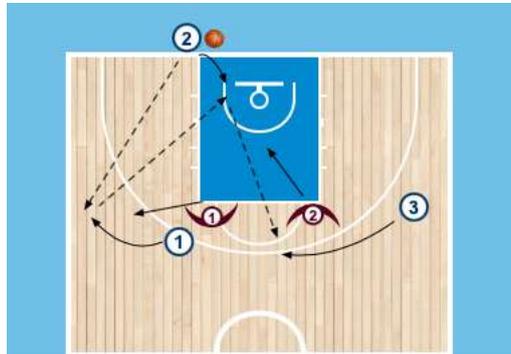


Figura 14.1

La capacità di anticipazione da parte dei giocatori rispetto alle scelte della difesa è sicuramente un vantaggio per poter attaccare il pressing.

Fondamentale è che i 5 giocatori sono tutti coinvolti. Tutti devono collaborare

- Proviamo a sfruttare al massimo gli **spazi grandi** che abbiamo a disposizione.
- Dove non mettere mai la palla.
- Il Passaggio
- Il Palleggio

È buona regola “Riconoscere le situazioni” e mettere in pratica il fondamentale che serve.

Modulo 15

Programmazione Annuale-Settimanale

Preparazione e gestione della partita

- **Modulo 15: Programmazione Annuale-Settimanale.**
Preparazione e gestione della partita

Aspetti didattici

- Descrivere i criteri utili alla formulazione di una programmazione

Differenziare per fasce d'età giovanili e senior

Lezione

Settore Giovanile

Programmare per me

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

Andrea Capobianco

Programmare

- *Contestualizzare: dove siamo?*
- *Totalità e parti*
- *Adeguare idee e progetti*

Contestualizzare

- *Senior settore giovanile: stesse esigenze?*
- *Struttura settore giovanile: Fasce diverse, stesse esigenze?*
- *Programmazione annuale inserita in una pluriennale*
- *Come inserire il concetto di pallacanestro integrata all'interno del settore giovanile*

Come Agire: Obiettivi

- *Parziali – Finali*
- *Individuali – di squadra*
- *Tecnico – Tattici*

Programmazione

- *Progressione + Valutazione = **Adeguamento***

Quali figure nello staff?

- *Staff tecnico professionista (forse)*
(Allenatori – Assistenti Allenatori)
- *Staff medico disponibile in alcuni orari*
(Medici – Fisioterapisti ...)
- *Staff dirigenziale non professionista*
(Direttore sportivo – Team Manager – Addetto stampa ...)
- *Giocatori non tutti o pochi professionisti*

Staff Tecnico

Organizzazione lavoro (distribuzione incarichi agli assistenti)

- *Medico*
- *Fisioterapista*
- *Dirigenti*
- *Stampa*
- *Social*

Preparare la settimana Lunedì - Martedì mattina

Visione della partita giocata [è utile?]

- Aspetti positivi
- Aspetti negativi

Visione della partita dei prossimi avversari [è utile?]

- Punti di forza
- Punti di debolezza

Mettere insieme le due cose = Programmare la settimana!!!

Programma Settimanale

- Programmazione individuali
- Programmazione squadra
- Programmazione parte fisica
- Programmazione partita
- Programmazione riposo

Le riunioni Tecniche: quale è l'obiettivo?

Martedì

- *Riunione + video*
- *Nostra squadra*
- *Riunione*
- *La Classifica*
- *Aspetti positivi / negativi*

Venerdì – Sabato

- *Riunione + video*
- *Formula squadra avversaria*
- *Piano partita*

Programmazione pluriennale

Due fasce all'interno:

- *Dall'uscita del minibasket all' under 16*
- *Dall'under 16 all'under 20*

“Coraggio, per me, significa consapevolezza di sé, del proprio sistema di lavoro e dei propri valori di vita”.

BUON LAVORO

Andrea Capobanco

Senior

Programmazione annuale

Prima di iniziare

- Competizione / formula / stagioni passate
- Obiettivi societari (budget)
- Staff
- Idea di squadra

Suddivisione dei periodi

- Pre season
- Regular season
- Play-in, Play-off o Play-out
- Off season

Dal punto di vista pratico:

- Filosofia del capo allenatore
- Strumenti tecnici...
- Target...
- Carichi di lavoro

Strumenti tecnici

- In **ATTACCO** per esempio: **CONCETTI GENERALI** (cosa fare contro lo show sul p/r), strutturare un **PLAYBOOK**, ecc...
- In **DIFESA** per esempio: **REGOLE DIFENSIVE** (cosa fare nelle situazioni di p/r), difese speciali (zona?), ecc...

Dopo la Programmazione ci sono le fasi di verifica...

Target

- **OFFENSIVI** (ad esempio quale equilibrio raggiungere tra il numero di tiri da 3pts rispetto a quelli da 2pts o la media dei rimbalzi offensivi presi)
- **DIFENSIVI** (ad esempio il numero massimo di rimbalzi offensivi concessi o il numero massimo di punti subiti in contropiede).

Programmazione settimanale

Programma settimanale

In base alla mia esperienza in A2

LUN	Riposo, terapie o lavoro individuale
MAR	Mattina: pesi + lavoro individuale Pomeriggio: video + preparatore + basket
MER	Mattina: lavoro individuale o basket Pomeriggio: basket
GIO	Mattina: basket
VEN	Mattina: pesi + tiro Pomeriggio: video + basket
SAB	Mattina: video + basket
DOM	Mattina: walk through + shooting Pomeriggio: gara

Tipi di allenamento:

Tradizionale

Eurloeaue system: unico allenamento della durata di 3 ore che comprende la parte fisica e tecnica che si svolge a tarda mattinata.

Preparazione e gestione della partita

Lavoro di staff:

- COMPITI, stabiliti prima di iniziare la stagione agonistica
- CONFRONTO, costante e continuo
- SCELTE, titolarità e responsabilità
- VERIFICA, prima/durante/dopo

Preparazione della partita

- STUDIO, video e statistico
- PRODUZIONE, scouting report con playbook e vari montaggi
- RIUNIONE PROGRAMMATICA, stabilire gli obiettivi difensivi e offensivi in base al nostro sistema
- PREPARAZIONE PRATICA, all'interno degli allenamenti a disposizione

Gestione della partita

- MOMENTI, pre/durante/intervallo/dopo
- MANSIONI, dipende da staff a staff (ad esempio chiamare le situazioni, stats particolari, minutaggi dei singoli, ecc.

Consolini

Formare giocatori

Compito di un allenatore è formare giocatori che possono giocare tutti i tipi di pallacanestro per tutti i tipi di allenatori che allenano categorie senior.

Per ottenere questo ci sono tempi e dei modi per insegnare.

A livello senior l'obiettivo è vincere una partita

Obiettivo di un allenatore giovanile è quello di formare un giocatore in modo da poter giocare in vari modi a livello senior.

L'aspetto agonistico ha valore a livello giovanile e vincere è importante.

Il punto a livello giovanile è perseguire la vittoria tramite il miglioramento dei singoli giocatori e non tramite stratagemmi tattiche ecc..che nascondono difficoltà e carenze dei ragazzi.

L'efficacia di una difesa di squadra è importante arrivarci tramite il miglioramento dei singoli giocatori.

Argomento nel settore giovanile è mettere insieme i vari 1 vs 1, obiettivo è battere l'avversario per segnare sia con l'uomo con palla sia senza palla.

Nelle collaborazioni semplici giocare in maniera ordinata, cioè, evitare che due giocatori vanno nella stessa posizione, capacità di battere l'avversario, rispettando dei concetti che ci aiutano a formare giocatori mantenendo aggressività nei postulati.

Nell'under 19 obiettivo è consegnare giocatori alla pallacanestro senior, ed è propedeutico battere l'avversario con la tecnica con la fisicità e non tramite aiuti che fatti troppo presto abbassano la richiesta, esempio il pick and roll. Figura Co1



Figura Co1

Quando gioco fronte il palleggiatore gioca prima del pick and roll 1 vs 1 fronte a canestro.

A livello giovanile battere l'avversario con il cambio di mano frontale è più veloce, a livello senior invece di solito, il cambio di mano è usato per effettuare palleggi laterali.

Collegamento tra squadra giovanile e squadra senior, tutti gli allenatori desiderano avere dei giocatori che uscendo dallo schema assumano iniziative responsabili ed efficaci.

I blocchi sono una parte della pallacanestro molto importanti, dobbiamo chiederci quando sono funzionali al processo di crescita dei nostri ragazzi
A livello senior di solito giochiamo collaborazioni 3 vs 3 con blocchi



Figura Co2

A livello giovanile questa strada non è percorribile perché non ho insegnato a giocare senza palla, quindi invece di migliorare le capacità di 1 vs 1 senza palla mettiamo un blocco per aiutare.

Il miglioramento del singolo giocatore è importante prima sviluppare 1 vs 1 poi si possono inserire i blocchi ma è importante sapere quando.

Sbracciata 1 vs1 interno concetto di spazio, il palleggiatore gioca fronte a canestro perché posso effettuare un passaggio



Figura Co3

Se invece il palleggiatore gioca e attacca 1 vs 1 fronte può scaricare con un passaggio pocket pass a 5

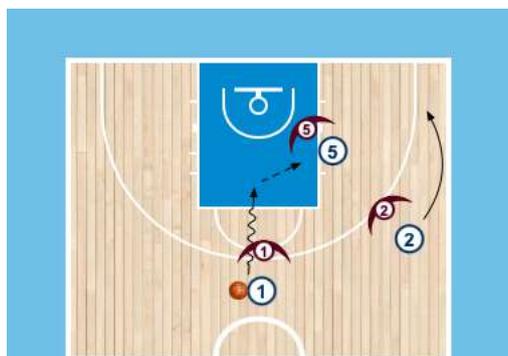


Figura Co4

Oppure può scaricare la palla ad un esterno per un tiro da 3



Figura Co5

Più fai dei giochi organizzati più chiudi, più giochi aperto più apri possibilità
E aiuta a giocare con la capacità di anticipazione dei tempi.

Cambi a tre pick and roll

Per passare la palla in angolo stare sempre fronte, il bloccante deve andare a fare canestro giocare 1 vs 1 senza palla



Figura Co6



Figura Co7

Perché si fa il no? Risposta: perché qualcuno lo ha insegnato così

Dopo il passaggio in ala l'interno gioca 1 vs 1 spalle senza palla.

Oggi spesso il lungo non gioca 1 vs1 spalle ma va di nuovo a bloccare.

L'efficacia del gioco non deriva dallo schema ma come i giocatori sono in grado di interpretare il gioco cioè dare a loro degli strumenti.

Metafora: nella cassetta degli attrezzi bisogna sapere quando usare il martello o cacciavite ecc...

3 vs 3 senior ribalta e blocca soluzione efficace



Figura Co8

2 vs 2 1 mano laterale a livello giovanile stando fronte, a livello senior due mani laterale coprendosi con il corpo



Figura Co9

Finchè a livello giovanile abbiamo un miglioramento lavoriamo sul passaggio una mano laterale stando fronte a canestro, poi dopo andiamo sull'efficacia quindi passaggio due mani laterale con corpo che protegge la palla.

Difesa:

Obiettivo: semplici comprensibili che possono muovere aspetto emotivo del ragazzo per ottenere maggiori risultati

Si gioca per prendere la palla.

Allenatori vogliono giocatori responsabili con iniziativa perché non c'è difesa che prescinde da 1 vs 1

Come ci arriviamo?

Senior: il lungo di solito non fa la rimessa da canestro subito perché i giocatori si devono posizionare dove sono più efficaci per vincere una partita.

Under 13- 16 dipende in quale posizione del campo ti trovi.

Il lungo fa la rimessa per segnare



Figura Co10

L'attaccante per ricevere la palla si deve fermare il difensore invece per recuperare la palla non deve mai fermarsi.



Figura Co11

Spesso l'allenatore dice al suo difensore: non cercare la palla.... Ma tutto ciò va contro l'obiettivo della difesa.

Posizionamento difensivo: vicino vicino lontano lontano



Figura Co12

Diffidare delle mode: 3 vs3 il lungo nei campionati senior ribalta per hand off o pick and roll nei campionati giovanili giocare 1 vs 1 senza palla esempio backdoor oppure 1 vs 1 con palla.

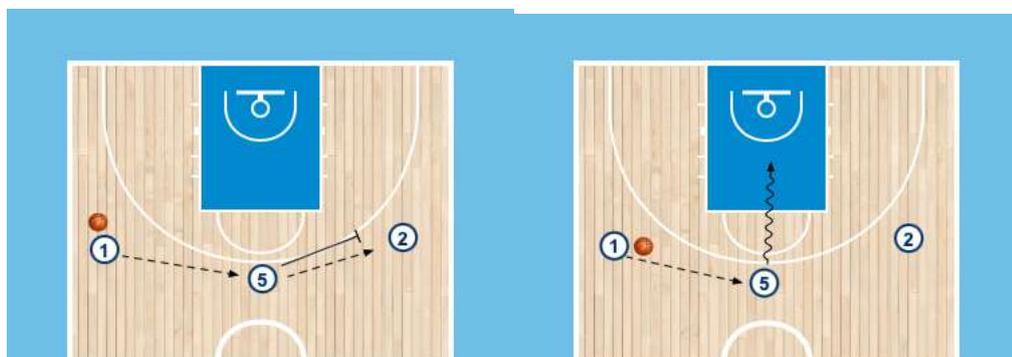


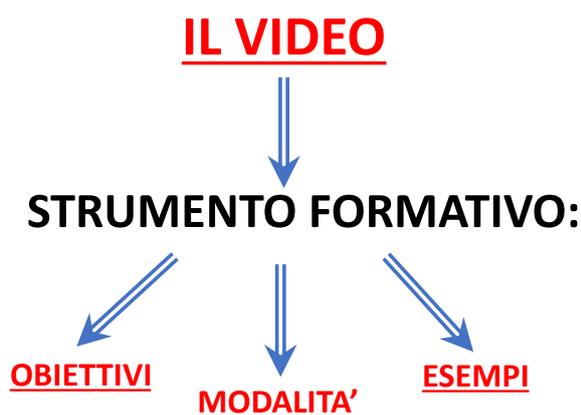
Figura Co13

Figura Co14

Video Di Matteo

Oggi il video è lo strumento più importante da aggiungere all'allenamento
Fare video vuol dire preparare un allenamento.

Il video ci permette di formare i nostri giocatori secondo gli obiettivi che abbiamo.



La lingua può nascondere la verità, gli occhi mai

Michail Bulgacov

Dare ai giocatori informazioni chiare e precise, per fare ciò bisogna conoscere la materia. Studiare la teoria e poi trasferiamo la teoria sul campo praticamente.

Se un bambino non impara nel modo in cui noi insegnamo, forse dovremmo insegnare nel modo in cui lui apprende.

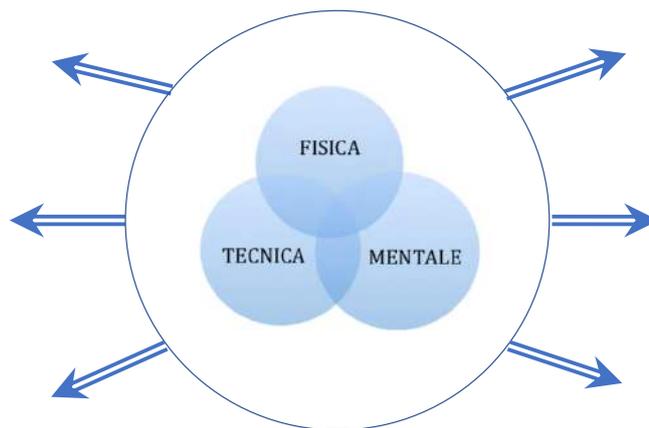
Ignacio Estrada

Il video va costruito sia per i giocatori singoli sia per la squadra e adattare il tipo di video rispetto al contesto in cui ci troviamo. Esempio fare video nel settore giovanile si può e si deve fare, cambiano gli obiettivi.

La logica e la preparazione del video non cambia se stiamo parlando di settore giovanile o prima squadra, il modello di riferimento è lo stesso.

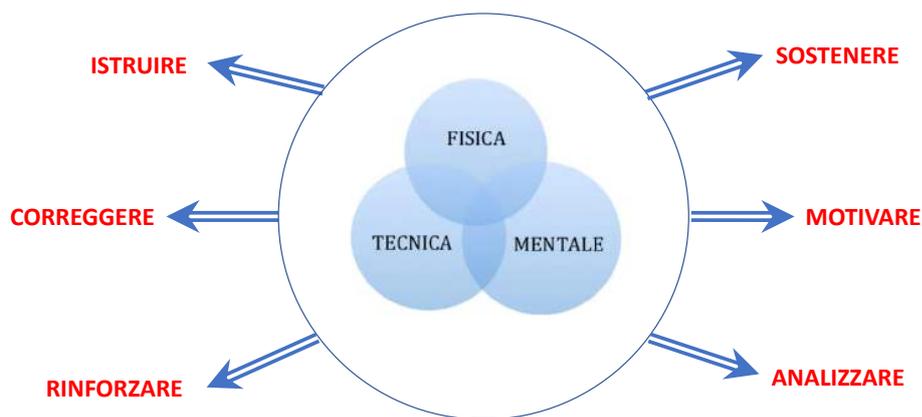
GLI OBIETTIVI

Il video, come qualsiasi altro strumento utilizzato a fini di **formazione**, può investire una o più delle aree di riferimento del modello di pallacanestro integrata. Con quali obiettivi?



GLI OBIETTIVI

Il video, come qualsiasi altro strumento utilizzato a fini di **formazione**, può investire una o più delle aree di riferimento del modello di pallacanestro integrata. Con quali obiettivi?



In una squadra giovanile ad esempio preparo la partita e do uno strumento se faccio vedere delle azioni di penetrazione e scarico con cui ho lavorato in settimana esempio squadra under 15

Per far vedere un video dobbiamo rispettare un principio, gli americani dicono “kiss” dobbiamo essere brevi

Senior un video non può durare per più di 6 minuti a causa della capacità attentiva dei ragazzi.

IL SOGGETTO DI RIFERIMENTO

La discriminante nella scelta di uno strumento piuttosto che di un altro non può essere casuale, ma va ponderata sulla base della **conoscenza** dei nostri giocatori. La strada migliore per favorire l'apprendimento deve quindi tener conto di **chi** abbiamo di fronte e soprattutto di **quale** obiettivo vogliamo raggiungere:



Coerenza

Il video deve rispettare i principi di coerenza del percorso di apprendimento e di lavoro che affrontiamo,
il contesto di riferimento, i soggetti a cui deve essere destinato, il momento della stagione in cui siamo.

OVVERO?

....Usare il colore rosso nel video è corretto?

....Qual è la posizione più funzionale per fare una riunione video?

....Quante volte devo far vedere gli errori commessi da un giocatore in una riunione di squadra?

....A che età devo cominciare a fare video?

....Ho bisogno per forza di Synergy, SportsCode?

....Ma serve fare video?

Per poter preparare il video devo conoscere il sapere

GLI OBIETTIVI

E' fondamentale che sia l'allenatore a **pensare, pianificare** e **realizzare** un video che abbia come obiettivo il miglioramento di un giocatore. Perché?

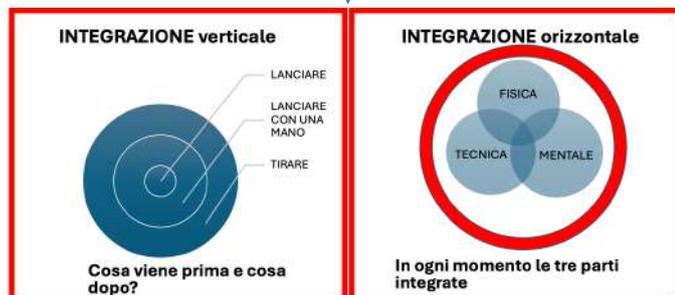
- ⇒ **CONOSCENZA DELL' ARGOMENTO...SAPERE**
- ⇒ **PROGRAMMAZIONE DEL VIDEO E METODOLOGIA...SAPER FARE**
- ⇒ **APPLICAZIONE PRATICA...SAPER FAR FARE**
- ⇒ **I FEEDBACK: SANDWICH MODE/PNL...SAPER COMUNICARE**

Devo essere a conoscenza di un modello di riferimento

CONOSCENZA DELL' ARGOMENTO...SAPERE



Alla base di tutto c'è la necessità di avere un modello di riferimento.
Più un modello è aperto, più riesce a soddisfare due caratteristiche fondamentali per un video.



Il modello utilizzato è quello della pallacanestro integrata

Integrazione verticale le parti servono per arrivare alla totalità

La totalità ingloba le singole parti

Con questo modello come costruiamo l'allenamento costruiamo allo stesso modo un video

La validità di un modello è quando posso analizzare il gesto rispetto al modello perfetto che io ho e la validità è data da come si fanno le correzioni.

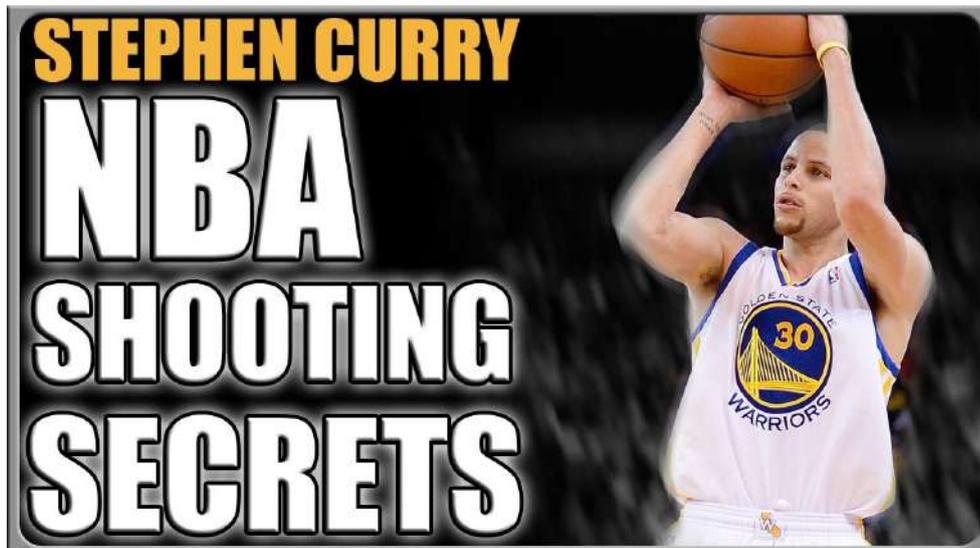
RIPRODUCIBILITA' E ADATTABILITA'

⇒ Perché un video deve essere riproducibile?

⇒ Quali sono i parametri per rendere un video adattabile?

Il video deve essere riproducibile e adattabile perché devo fargli vedere un gesto che lui è in grado di fare (under 15) e si deve modellare rispetto alle caratteristiche dell'atleta.

Esempio: il tiro di Curry non è né riproducibile né adattabile, perché il fondamentale del tiro non può essere traslatato ad un ragazzino di 14 anni per le caratteristiche tecniche e fisiche completamente diverse



Un qualcosa che possiamo adattare ad esempio è 1 vs 1 da separazione per PV e CV

Iniziamo ora ad entrare nell'area del saper fare

PROGRAMMAZIONE DEL VIDEO E METODOLOGIA...SAPER FARE

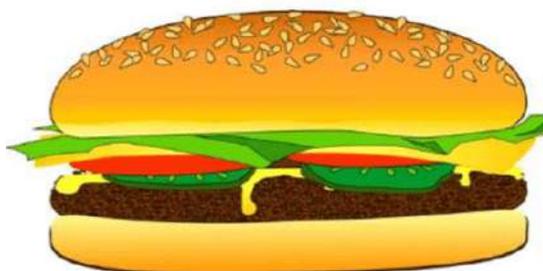
MODELING SELF MODELING

⇒ Di cosa parliamo?

⇒ C'è differenza tra settore giovanile e prima squadra?

PROGRAMMAZIONE DEL VIDEO E METODOLOGIA...SAPER FARE

SANDWICH MODEL



PROGRAMMAZIONE DEL VIDEO E METODOLOGIA...SAPER FARE

COOPERATIVE LEARNING

(CLIMA EMOTIVO – CAPACITA' ALLENATORE)



Cooperative learning

- SQUADRA DIVISA IN DUE GRUPPI: PICCOLI e LUNGHI.
- Viene fatto vedere lo stesso video post game ad entrambi i gruppi con azioni positive ed azioni negative.
- In ogni gruppo vengono definiti due sottogruppi: ad esempio il sottogruppo 1 del gruppo piccoli mette il focus su ciò che hanno fatto i lunghi, il sottogruppo 2 del gruppo piccoli su ciò che hanno fatto i piccoli.
- All'interno del sottogruppo viene definito chi guarda le cose positive, chi guarda le cose negative, chi verbalizza e poi espone.
- Massimo 4 persone per sottogruppo.
- Alla fine della visione del video e successiva analisi all'interno del sottogruppo con i due membri dedicati ad esporre che si confrontano tra loro prima, si apre la fase di debate;
- I giocatori scelti per presentare le idee su ciò che hanno visto parlano e spiegano alla squadra;
- Si delinea dopo il dibattito la visione sull'argomento di tutti, a cui si aggiunge lo staff tecnico come moderatore e facilitatore per lo sviluppo della discussione.

APPLICAZIONE PRATICA...SAPER FAR FARE

⇒ Quali sono gli strumenti più importanti?
(POSIZIONE e VOCE)

⇒ C'è differenza tra video di squadra e video individuale?
(CONCETTI e CASISTICHE...RIPRODUCIBILITA')
(POSIZIONE DELL'ALLENATORE RISPETTO ALLA PLATEA E RISPETTO AL VIDEO)

Area del saper far fare

APPLICAZIONE PRATICA...SAPER FAR FARE

ANDIAMO IN CAMPO!

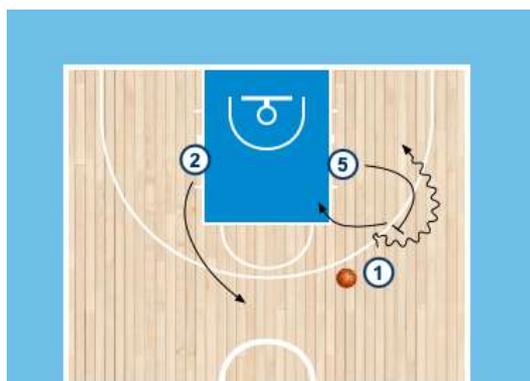


Figura Di1

Devo andare sugli obiettivi non sul caso di questa collaborazione, devo andare sul livello sul fondamentale, costruire degli esercizi con lo stesso obiettivo e allenare il fondamentale tattico.

Esempio

Figura Di2 1 e 2 passano quando il coach alza la mano, 3 e 4 passano la palla quando il coach chiede la palla focus guardare



Figura Di2



Figura Di3

Figura Di3 uno dei due coach chiama la palla il giocatore deve guardare chi passare una palla e andare a concludere con l'altra: focus guardare
Le mie correzioni saranno esclusivamente sul guardare.

Costruzione rispetto al video Esercizi sul tagliafuori difensivo:

2 vs 3 ala va a raddoppiare il pivot per non fargli prendere rimbalzo offensivo Figura Di4 correzioni sul livello che 2 deve fare tagliafuori.



Figura Di4

3 vs 4 + A: focus Tagliafuori



Figura Di5

Concetto di distanza, la palla va via vado verso la palla, la palla viene verso di me mi allontano Figura Di6

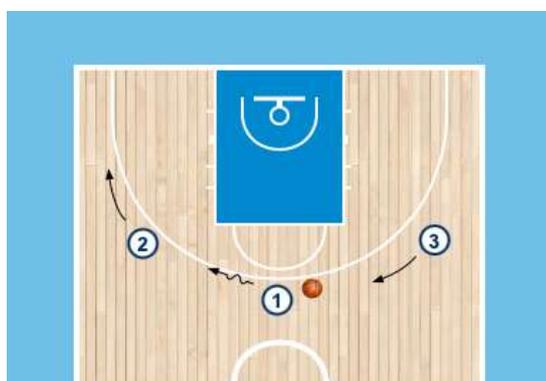


Figura Di6

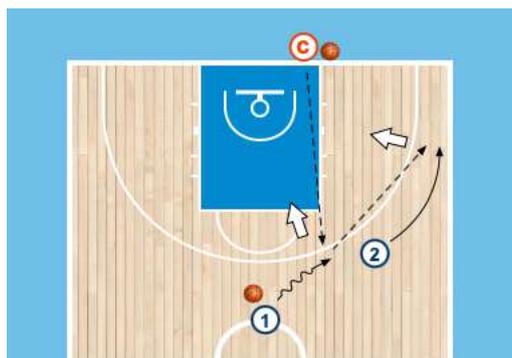


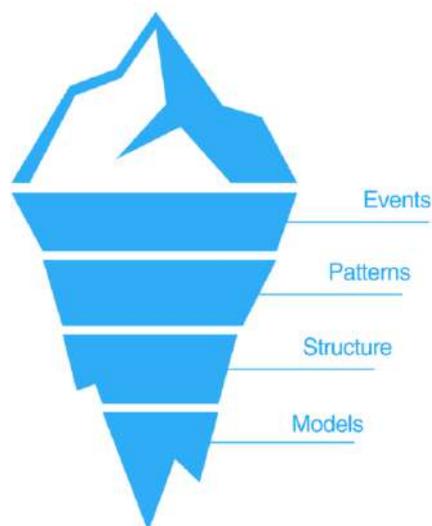
Figura Di7

Per la preparazione di una partita su noi stessi l'iceberg parte dal basso,
per tutto quello che riguarda gli avversari si parte dall'alto

Partiamo dall'evento che sarà la partita, per poi andare sulle tendenze che
sarà la formula, per andare sulla struttura gli strumenti e il modello

Il modello è il sapere

La struttura è il saper fare



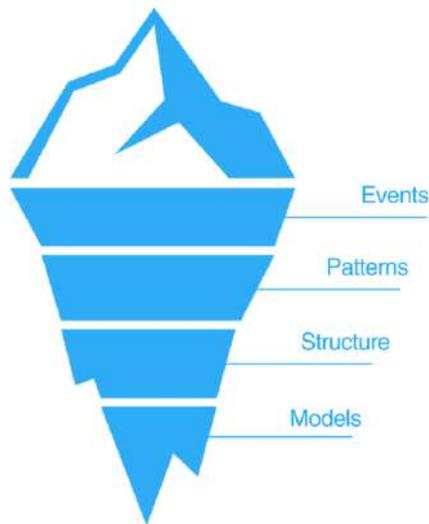
IL VIDEO

STRUMENTO FORMATIVO:

OBIETTIVI

MODALITA'

ESEMPI



Cosa vediamo?

Con quale frequenza?

Con quali strumenti

Qual è la formula?

La realizzazione di un capolavoro passa attraverso un essere umano capace di prendersi cura di un dettaglio, di un pezzetto di mondo, di amarlo a tal punto da farne una ragione di vita, pur avendo intorno altri umani che lo considerano inutile, o addirittura, ridicolo.

Mauro Berruto

L'equilibrio è il punto di partenza per creare fiducia l'uno nell'altro e per prendersi cura l'uno dell'altro. Questo deve essere il compito dell'allenatore. Sapersi prendere cura non vuol dire assecondare, ma stare alla giusta distanza dal problema e portare il giocatore a risolverlo in maniera autonoma.

Andrea Capobianco

2 Parte

Lavoriamo ora su squadre senior

L'attitudine dopo una partita è analizzare il problema quale è perché il giocatore sta già su un livello superiore in quanto è consapevole se ha sbagliato oppure no.

Chiedere cosa pensa al giocatore di quello che ha fatto è un modo di capire dove lui è orientato.

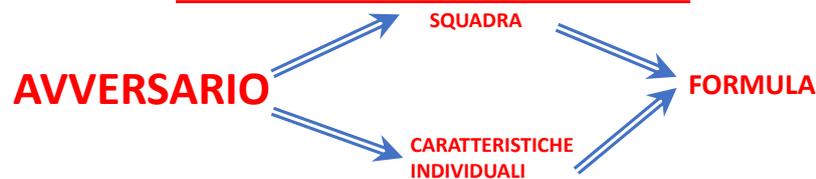
Se il giocatore ha dei dubbi sull'argomento tecnico contestato per farlo ragionare con più consapevolezza, aumentare il numero di clip dove si ripete lo stesso evento.

Il problema potrebbe essere che non abbiamo a disposizione un numero sufficiente di clip. Scelta non faccio video.

La formula è che gli elementi (strumenti) che tengono insieme il sistema squadra degli avversari e lo fanno funzionare. Noi dobbiamo capire come riesce la squadra avversaria ad essere efficace, lo facciamo attraverso i patterns i modi di giocare. Per studiare gli avversari io uso i postulati. Gli strumenti sono le situazioni in cui la squadra può prendere vantaggio.

- 1 vs 1 con palla
- 1 vs 1 senza palla
- Collaborazioni semplici e complesse

IL VIDEO: GLI AVVERSARI



Partendo dagli eventi (le singole azioni), individuare i patterns (i trend/la frequenza/le variazioni) ed attraverso le strutture (gli strumenti) determinare l'equilibrio di squadra, ovvero per def. formula che permette ad una totalità (allenatore, giocatore, squadra) di esistere in modo particolare. Ciò che tiene insieme le singole parti.

PER INDIVIDUARE PUNTI DI FORZA E DEBOLEZZA...E QUINDI GLI ASPETTI CHIAVE PER VINCERE

STUDIO DELL'AVVERSARIO - SQUADRA

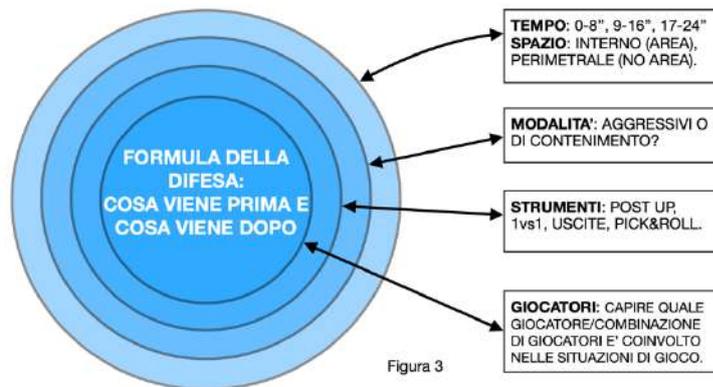
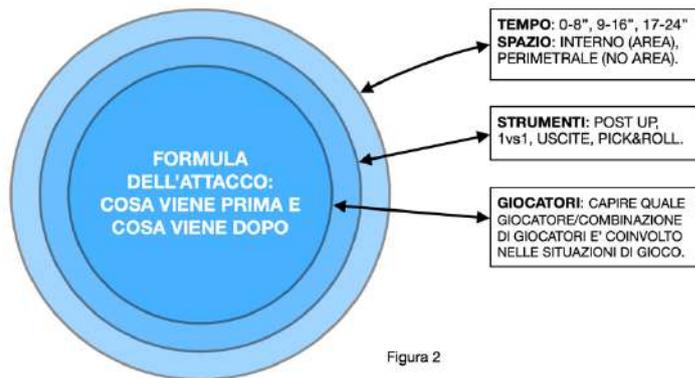


IN CHE MODO FANNO FUNZIONARE AL MEGLIO LA MACCHINA?

Come applichiamo questi concetti allo studio dell'avversario.

Dobbiamo tenere in considerazione i LIVELLI GERARCHICI: è ciò che permette di determinare l'ordine delle cose a cui dare importanza: il ritmo della partita, come gli avversari rientrano in difesa dopo un possesso offensivo, il modo in cui si esaltano. CIO' CHE VIENE PRIMA E CIO' CHE

VIENE DOPO è la sintesi di questo concetto.



Individuare:

- Caratteristiche
- Tendenze
- Debolezze

Individuare come giocare contro i singoli e contro la squadra.

Selezionare le clip per ciò che può essere adattabile e riproducibile, che dia ai giocatori degli strumenti per preparare la partita.

Posso utilizzare dei video al di fuori della nostra partita per far vedere un modello di riferimento esterno, il rischio è che potrebbe non essere adattabile al nostro modello.

Stimolare un giocatore senior sulle nostre clip specialmente nel girone di ritorno.

IL TAGGING

OFFENSE				DEFENSE				EARLY OFFENSE				BOX			
FASTBREAK	EARLY OFFENSE	PER		FASTBREAK	TRANS D.	PAR		POST UP 4	POST UP 5	POST UP 2-3	+10	-10	-4	+4 ZONE	
MC OFFENSE	SPECIAL SITUATIONS	RO		MC OFFENSE	SPECIAL SITUATIONS	RO		REVERSALS	SCREEN AWAY	PISTOL	+10	-10	-4	+4 ZONE	
ATO	SOB	BOB		ATO	BOB	BOB		POST UP 1	DHO						
PRESS BREAKER	BRK PLAY	ZONE O		PRESS BREAKER	BRK PLAY	ZONE O		HIGH POST + LOW POST	CORNER OVERLOAD	BALANCE	DOUBLE HIGH	FREE			
PLAY 1	PLAY 2	PLAY 3	PLAY 4	PLAY 5	PLAY 6	PLAY 7		RDA	ATR FLAKS	PRESS BREAKER	DAUNDER				
PLAY 8	PLAY 9	PLAY 10	PLAY 11	PLAY 12	PLAY 13	PLAY 14		3-0 HC	3-3 HC	1-3-1 HC	3-3 MUP	3-2 MUP	1-3-1 MUP	3-2-1 PRESS	
PLAY 15	PLAY 16	PLAY 17	PLAY 18	PLAY 19	PLAY 20	PLAY 21		1-3-1 PRESS	MTV PRESS	MULJUMP	SHADOW PRESS	DOUBLE TEAM BIG	PRESS FT		
PLAY 22	PLAY 23	PLAY 24	PLAY 25	PLAY 26	PLAY 27	PLAY 28		SOB+1	TRANGLE+2	GRANDDAD +1	JONE ON CALL	ZONE OB	JONE 1st	ZONE 2nd	
TRAP	WALL SCREEN	EXITS	POST UP	TRAP	WALL SCREEN	EXITS	POST UP								
* -2 * +2 * -3 * +3 * -1 * +1 * 2+1 * 3+1 * FD * FM * ST * TO * RO * NULLA															
DRAG 4 DRAG 3 DOUBLE DRAG 4S DOUBLE DRAG 4H DOUBLE DRAG GUARD STEP UP DRAG RIGHT STEP UP DRAG LEFT 4D WS NO GUARD DHO 3 DHO 5 4HO GUARD SPANGLER															
TOP PAR RIGHT 8 TOP PAR LEFT 8 TOP SHORT RIGHT 8 TOP SHORT LEFT 8 SIDE BS RIGHT 8 (BELOW) SIDE BS LEFT 8 (BELOW) REVERSAL RIGHT 8 REVERSAL LEFT 8 ANGLE RIGHT 8 ANGLE LEFT 8															
SHAKE ACTION RIGHT 8 SHAKE ACTION LEFT 8 LOGO RIGHT 8 LOGO LEFT 8 SPAN TOP S-GUARD SPAN TOP S-4 SPAN SIDE S-GUARD SPAN SIDE S-4 STEP UP PAR RIGHT 8 STEP UP PAR LEFT 8															
TOP POP RIGHT 4 TOP POP LEFT 4 SIDE RIGHT 8 SIDE LEFT 8 SLIP RIGHT 8 SLIP LEFT 8 ANGLE RIGHT 4 ANGLE LEFT 4 SHORT SCREEN STACK SCREEN PICK GUARDS INVERTED BALL SCREEN															
DOUBLE HIGH 5 DOUBLE HIGH 4 DOUBLE HIGH GUARD DOUBLE HIGH HD 3 DOUBLE HIGH HD 4 DOUBLE HIGH HD 4 STAGGER + PICK RIGHT STAGGER + PICK LEFT CHICAGO 4AM BALL SCREEN															

IL TAGGING

PAR DEFENSE															
UP TO TOUCH DROP WS	LOW DROP WS	GRIP + SWITCH	SHOP + SWITCH	GRIP WS + 1st TAG	DROP WS + 2nd TAG	WEAK	UNDER + DROP	UNDER + HEDGE	UNDER + SWITCH	UNDER + UNDER					
HEDGE 1 STEP	HEDGE 2 STEPS	HEDGE + SWITCH BAGS	HEDGE + X ROTATION	TRAP	PLAY	SWITCH WITH 8	SWITCH WITH 9	SWITCH 8 BLTZ	PUSH/MANDEUR						
HEDGE/UNDER	BLUE WITH 8	BLUE WITH 4 + SWITCH	RESET	DHO SWITCH	DHO UNDER	DHO OVER	LHO TRAP	PRD-SWITCH							
EXITS															
4S RIGHT	4S LEFT	STAGGER RX	STAGGER LX	FLARE SCREEN	WIDE SCREEN	STS	HELLA	CHASE	CHASE + ELBOW	SLAP	GAP + RB-SCREEN SWITCH	PUSH + GAP	SWITCH 1		
ZIPPER	ALOPPY	INVERSION	RECALCAT	BACK PICK	MANNEB	ROKY SCREEN	BUSH SCREEN	SWITCH 8	TOP LOCK	CHASE 1st HD	BASS 1st GAP 3rd				
WIKER SCREEN	COUNTER MOVE	YEEB SCREEN	WELA SCREEN	TRHEL SCREEN	TRHNGR SCREEN										
ELEVATOR															
POST UP															
DIRECT POST 3	DIRECT POST 4	DIRECT POST GUARD	LOOPY + POST 8	LOOPY + CROSS PICK	ZEPHER POST										
CROSS PICK G-4	CROSS PICK G-4	CROSS PICK G-4	CROSS PICK S-8	CROSS PICK S-4	BACK SCREEN POST										
DE RAFFAELLE	MEM SIDE ACT	BLITZ ACTION	BLITZ REVERSE	POST UP DHO	POST UP INTO STEP UP										
FLASH vs TRAP	FLARE vs ZONE	HL vs FULL DENIAL													
POST DEFENSE															
3/4 DENIAL	FULL DENIAL	FRONT	SINGLE COV	TO FD	DR HARD	FORCE BASE	FORCE MID								
TRAP STRONG SIDE	TRAP 2nd BIG	TRAP GUY MB	TRAP BASELINE	FORCE RIGHT	FORCE LEFT										
JONE ON THE CATCH															
TRAP & TEAM DEFENSE															
CLOSE DENIAL	OPEN DENIAL	AGGRESSIVE MODE	CONTAINING MODE	FORCE MOBLE	FORCE BASE	FULL CLOUSEOUT	SMART CLOUSEOUT	HELPSRECOVER	HELPSYNC	HELPSWITCH	RETURN				
1st START + 2nd START	REST ROTATION	BACK LINE DEF	ADMP TO THE BALL												

IL TAGGING

PLAYERS			
#0 BOWMAN	#6 ZANELLI	#7 HARRISON	#10 FAGGIAN
#12 ROBINSON	#14 MEZZANOTTE	#25 ALLEN	#29 CAMARA
#31 OLISEVICIUS	#33 PAULICAP	#	#

RIGHT		LEFT	
LAY-UP RIGHT	LAY-UP LEFT	REVERSE RIGHT	REVERSE LEFT
FLOATER RIGHT	FLOATER LEFT	SPIN RIGHT	SPIN LEFT
U&U RIGHT	U&U LEFT		
PULL UP RIGHT	PULL UP LEFT	STEP BACK RIGHT	STEP BACK LEFT
SIDE STEP RIGHT	SIDE STEP LEFT	MONTY MACK RX	MONTY MACK LF
PR SHOT RIGHT	PR SHOT LEFT	FREEZE + RIGHT	FREEZE + LEFT
FREEZE + SNAKE RIGHT	FREEZE + SNAKE LEFT	REJ RIGHT	REJ LEFT
FAKE SPIN + RIGHT	FAKE SPIN + LEFT	POWER MOVE RIGHT	SPLIT TRAP
POWER MOVE LEFT	COAST TO COAST RIGHT	COAST TO COAST LEFT	
CATCH&SHOOT RIGHT	CATCH&SHOOT LEFT	CURL RIGHT	CURL LEFT
CURL DRIVE RIGHT	CURL DRIVE LEFT	TOUCH&BACK	FADE SHOT
PUMP FAKE + RIGHT	PUMP FAKE + LEFT	FLY BAY	SPOT UP
PLAY THRU CONTACT	HEAD DOWN		
BACKDOOR	BASKET CUT	SPIN CUT	FRONT CUT
BASLINE CUT	BENDZIUS MOVE	CUT & SCREEN	CASSPI MOVE
STRAIGHT POP	CORNER POP	BACK POP	
POP & DRIVE	GHOST POP	SPIN&POP	
DEEP ROLL	QUICK ROLL	QUICK&DEEP ROLL	TIGHT ROLL
BANANA ROLL	GORTAT ROLL	SHORT ROLL	DIVE IN
FLIP&ROLL			
BABY HOOK RIGHT MID	BABY HOOK LEFT MID	SPIN TO BASE RIGHT	
SPIN TO BASE LEFT	UP&UNDER RIGHT	UP&UNDER LEFT	
TURN AROUND J RIGHT	TURN AROUND J LEFT	NOWITZKI RIGHT	
NOWITZKI LEFT	FACE UP + RIGHT	FACE UP + LEFT	INDIANA RIGHT
INDIANA LEFT	DRIBBLE AWAY TRAP	SPLIT THE TRAP	5mt JUMPER
HIGH-LOW	DUCK IN	GORTAT MOVE	

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 inattività 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 ragazzine 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 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 aspetto 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 tecniche.

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 aspetto 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 (tipologia 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.

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 maniera SCIENTIFICA, grazie a delle competenze.

Il movimento



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.

Definizione delle Abilità tecniche (Skills)

Forme specifiche di

“problem solving”

automatizzate con la
ripetizione

ripetere
senza
“ripetere”

AZIONI E CLASSI DI
SITUAZIONI
E NON “GESTI”



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)

Livello di prevedibilità dell'ambiente

■ **CHIUSE** **(self paced)**

- ◆ Sport di forza, estetici, ciclici
- ◆ Si gareggia in condizioni stabili, in cui l'ambiente cambia poco
- ◆ L'esecuzione dell'atleta è stereotipata con pochi aggiustamenti
- ◆ Importante il controllo propriocettivo

■ **APERTE** **(externally paced)**

- ◆ Sport di situazione
- ◆ L'ambiente è mutevole, complesso e imprevedibile
- ◆ L'atleta deve continuamente adattarsi e anticipare
- ◆ Accanto all'informazione propriocettiva, è importantissima quella esteroceettiva

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)

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

Il comportamento dell'allenatore

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

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.

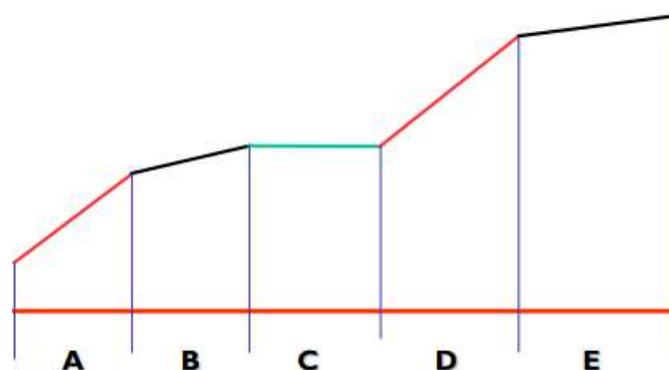
Ma come si misura la sua efficacia? Con i feedback che mi arrivano da chi riceve la comunicazione, da quello che succede a medio-lungo termine, quindi dalla memoria. Questo è fondamentale per il nostro lavoro perché per far ricordare serve un atto comunicativo forte; i ragazzi imparano dalle sensazioni 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.

L'apprendimento



Bielinowicz, 1974

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

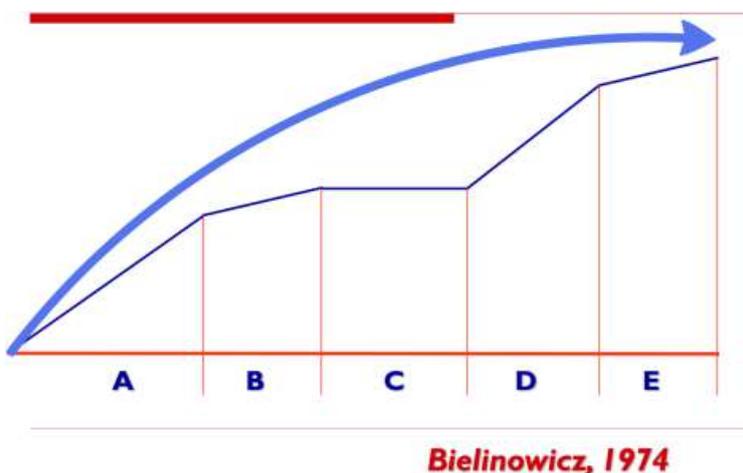
L'apprendimento è un processo:

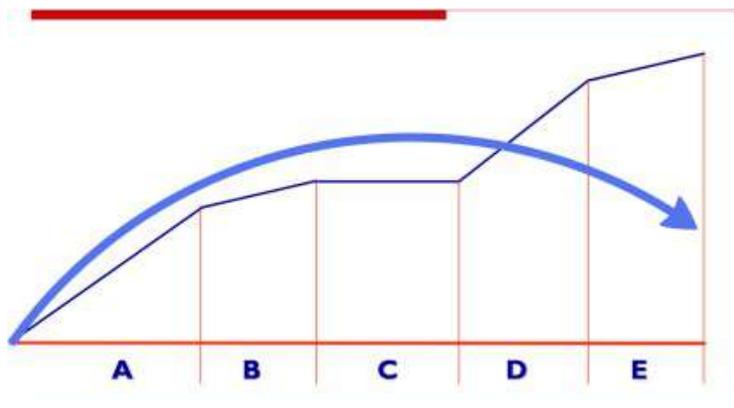
- Personale
- Non direttamente visibile
- A volte immediato
- Altre su periodi lunghissimi
- Non è misurabile

L'apprendimento tecnico

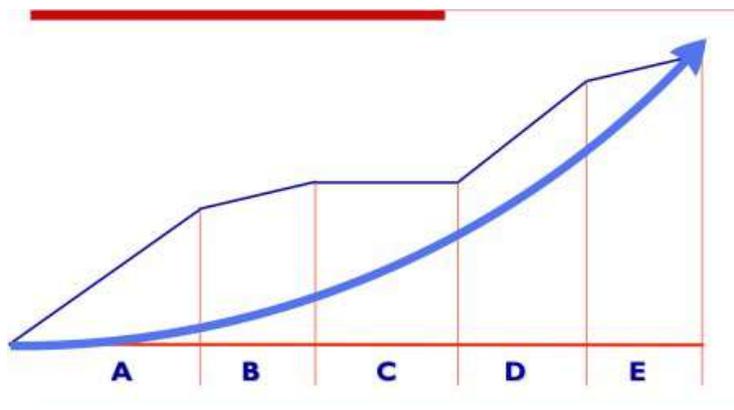
L'apprendimento tecnico è l'insieme dei processi associati con l'esercizio o con l'esperienza che determina cambiamenti relativamente permanenti nella capacità di prestazione in una certa abilità.

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





Bielinowicz, 1974



Bielinowicz, 1974

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
Totale	45.9%	9.0%

1. Gli atleti dovrebbero sempre padroneggiare bene i fondamentali della loro disciplina prima di affrontare tecniche e tattiche più complesse.
O VERO. O FALSO
2. È determinante che una stessa abilità venga esercitata più e più volte fino a raggiungere la perfezione prima di passare ad abilità più complesse.
O VERO. O FALSO
3. Utilizzare modelli video come sussidi per l'insegnamento è troppo distraente e si spreca troppo tempo
O VERO. O FALSO
4. Durante gli allenamenti, se possibile, vanno forniti ad ogni atleta molti feedback; più feedback è sempre meglio.
O VERO. O FALSO
5. Gli atleti non debbono essere esperti nell'analizzare le proprie prestazioni: questo è compito dell'allenatore.
O VERO. O FALSO
6. Capacità fisiche ed abilità tecniche devono essere ben sviluppate prima di introdurre aspetti decisionali.
O VERO. O FALSO

7 Usare frequentemente domande per chiedere agli atleti di analizzare cosa stanno facendo richiede troppo tempo e spesso distrae dall'allenamento.
O VERO. O FALSO

Regolamento

Francesco Barbieri

1 vs 1 Fronte e spalle a Canestro

Fallo: concetti generali

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

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

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

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

Principi Generali

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

Principio del cilindro

Ogni giocatore occupa uno spazio sul terreno di gioco.
Questo spazio è definito dal **principio del cilindro**.



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

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



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

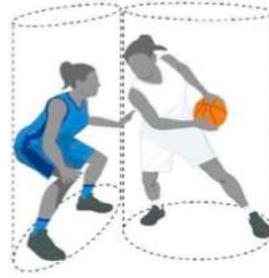
Mani e braccia possono essere estese davanti al busto non oltre la posizione dei piedi e delle ginocchia, con le braccia piegate all'altezza dei gomiti, in modo che gli avambracci e le mani sono sollevati nella posizione legale di difesa.

I confini del giocatore attaccante con palla sono:

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

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

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



Principio della verticalità:

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

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

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

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

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

Usando le braccia per crearsi maggior spazio (pushing off)

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

Posizione legale di difesa

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

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

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

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



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

Principi di difesa

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

**Concetti di
spazio e tempo**

Difesa su un giocatore in controllo di palla

Difesa su un giocatore non in controllo di palla

Difesa su un giocatore con la palla

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

No ai concetti di spazio e tempo

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

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

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

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

Difesa su un giocatore senza palla

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

Devono considerarsi i concetti di spazio e tempo

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

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

Giocatore in aria

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

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

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

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

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

Uso delle mani

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

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

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

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

Uso delle mani

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

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

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

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

Gioco del post

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

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

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

PASSO 0

Condizioni

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

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

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

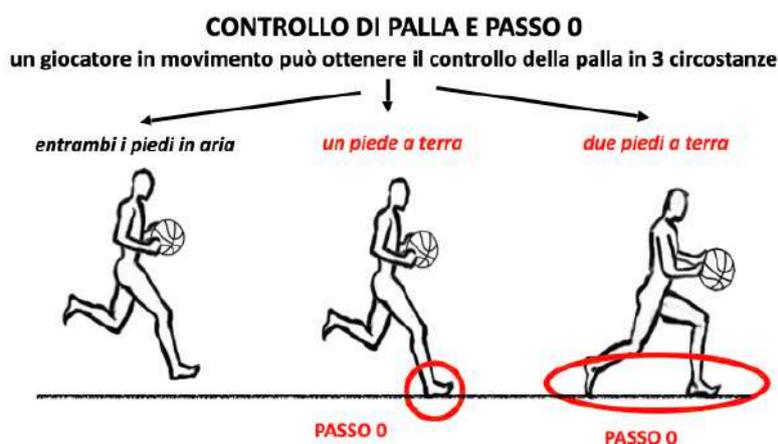
Per quello che concerne il giocatore che acquisisce il controllo da fermo od in movimento con i piedi staccato da terra, nulla cambia.

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

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

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

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



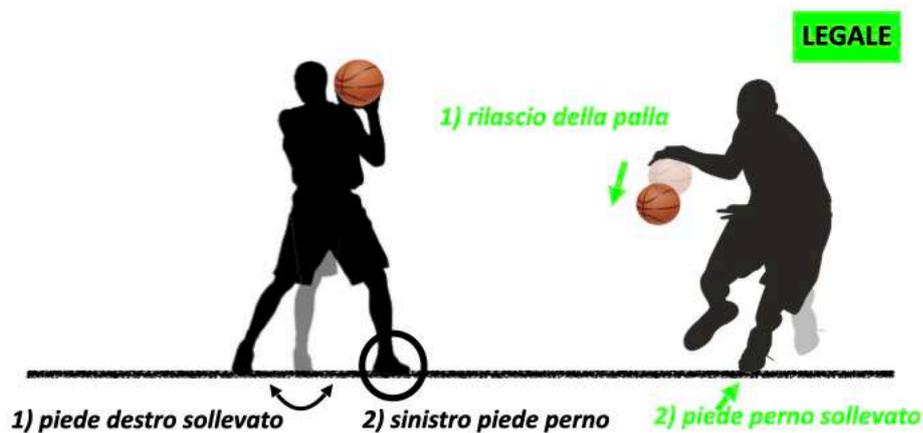
NULLA CAMBIA PER UN GIOCATORE CHE PRENDE UNA PALLA VIVA DA FERMO CON ENTRAMBI I PIEDI A CONTATTO CON IL TERRENO DI GIOCO



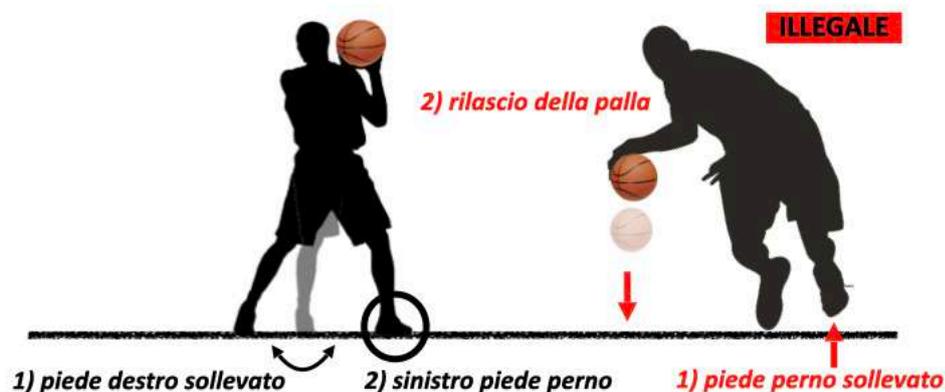
UN GIOCATORE CHE PRENDE UNA PALLA VIVA DA FERMO E CON ENTRAMBI I PIEDI A CONTATTO CON IL TERRENO DI GIOCO:

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

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



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



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

1) piede destro sollevato



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

1) piede destro sollevato



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

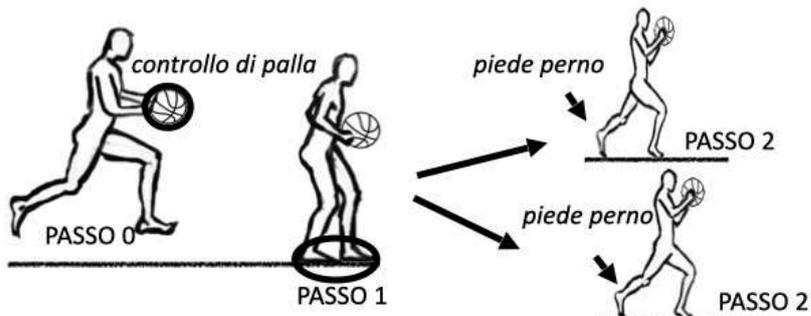
SE UN GIOCATORE ATTERRA SU UN SOLO PIEDE
PUÒ USARE SOLO QUEL PIEDE COME PERNO

controllo di palla



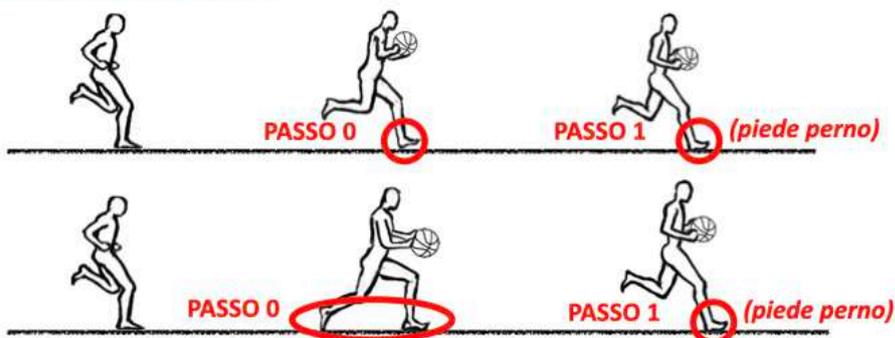
NULLA CAMBIA PER UN GIOCATORE CHE PRENDE UNA PALLA VIVA CON ENTRAMBI I PIEDI SOLLEVATI DAL TERRENO DI GIOCO

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



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

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



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

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



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

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

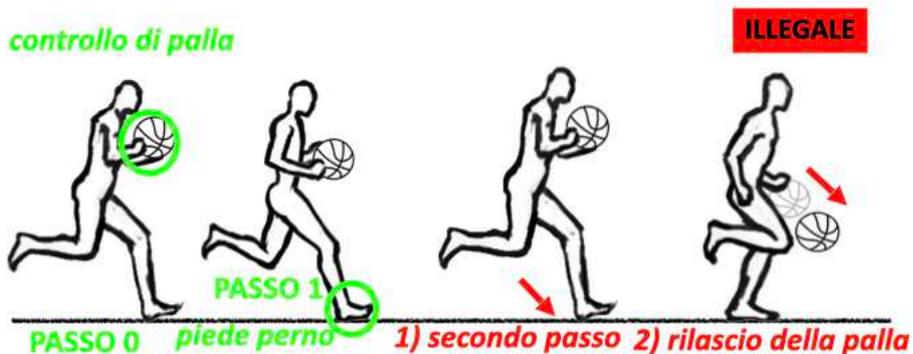
controllo di palla



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

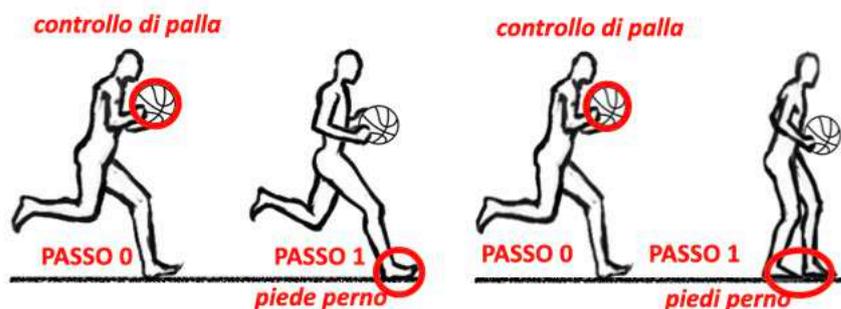
RICEVENDO LA PALLA IL GIOCATORE PUÒ LASCIARLA PER INIZIARE UN PALLEGGIO PRIMA DEL SUO SECONDO PASSO

controllo di palla



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

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



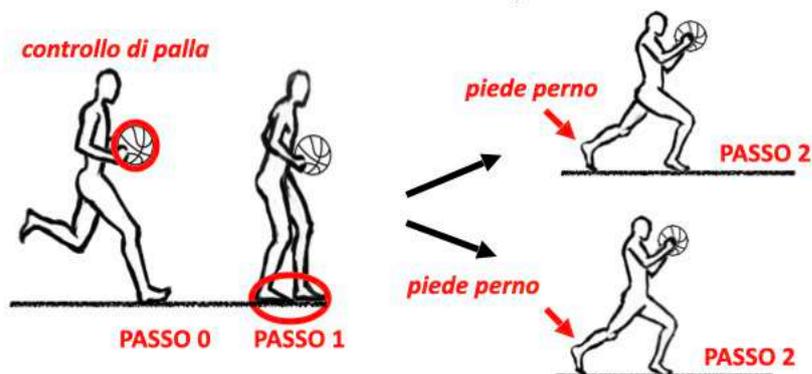
LA REGOLA CAMBIA PER UN GIOCATORE CHE PRENDE UNA PALLA VIVA MENTRE STA AVANZANDO O COMPLETANDO UN PALLEGGIO

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



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

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



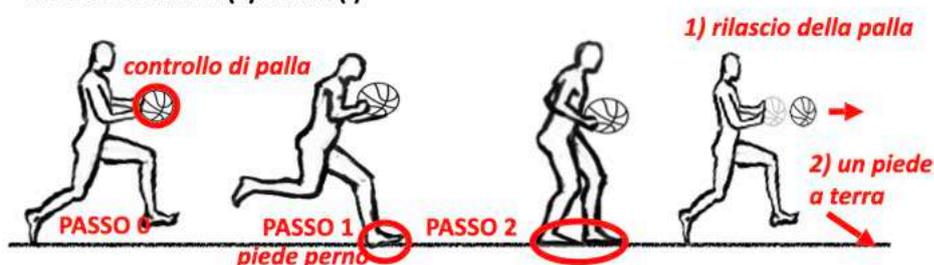
LA REGOLA CAMBIA PER UN GIOCATORE CHE PRENDE UNA PALLA VIVA MENTRE STA AVANZANDO O COMPLETANDO UN PALLEGGIO

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



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

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



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

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



Psicologia

Gestione dei conflitti

Tonia Bonacci

La gestione del conflitto i rospi indigesti!

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

Definizione:

Conflitto: confronto tra persone o classi sociali i cui interessi si escludono a vicenda e che pertanto mirano a sostituirsi le une alle altre in posizioni di potere o di vantaggio.

Conflitto psichico, la situazione in cui viene a trovarsi l'individuo quando è sottoposto alla pressione di tendenze, bisogni e motivazioni fra loro contrastanti

Nei conflitti paga chi non si definisce

Obiettivo spontaneo

Vincere: I miei interessi sono superiori ai tuoi!!!!

Obiettivo riflesso

Interesse per il bene comune...

Dove mi posiziono?

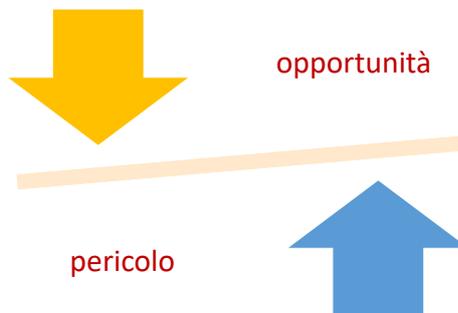
Capacità di assumere un ruolo e proteggere,

Il mio posizionarsi non si può avere una risposta ognuno ha la risposta dentro di se.

Essere coerenti, riconoscere quando uno non lo è

Esempio: giocatore spaventato ha una postura diversa da un giocatore arrabbiato, lo sguardo dei due giocatori è ciò che mi fa vedere queste due differenti situazioni.

Se pensate al conflitto, che reazione emotiva avete?



Conflitto come pericolo:

- Negarlo
- Evitarlo
- Uscirne il prima possibile
- Tappare i buchi
- Sedarlo
- ...

Conflitto come opportunità

- Sforzo di comprendere

**Dove mi posiziono?
Consapevolezza di sè**

Chiarezza di valori guida e delle incoerenze con essi

Non farsi guidare dalle convinzioni e condizionamenti spontanei*

Fare scelte responsabili

Non creare alibi o capri espiatori

Ignorare di essere condizionati, ad esempio da un giudizio, equivale ad esserne schiavi (un allenatore che sa di preferire un giocatore rispetto ad un altro ha più possibilità di gestire meglio la relazione con l'uno e con l'altro

perché può gestire ciò che prova, starci attento, scegliere una modalità relazionale piuttosto che un'altra; l'allenatore che nega di preferire un giocatore rispetto ad un altro mette in atto spontaneamente nella relazione la sua preferenza e non può gestirla).



Per Autovalutarsi il video che riprende il coach è un ottimo strumento.



GESTIONE DEL CONFLITTO

1. Il conflitto va esplicitato!

Portare alla chiarezza ciò che non lo è ma rompe l'equilibrio.

Parte che sembra facile ma spesso è la più difficile

Costringe a far definire ogni persona che è coinvolta nel conflitto

Costruire una GABBIA:

- chi non vuole definirsi è costretto a farlo
- Si evidenziano le contraddizioni tra ciò che si dice, si prova e si agisce nel comportamento
- Responsabilità: se vedo ciò che non funziona sono connivente o cerco di portare il mio contributo?
- Coerenza con l'idea di sé!
- Come sto nel definirmi con chiarezza?
- Come sto nelle regole che mi costringono?

Condivisione della definizione del conflitto: lo vediamo entrambi?

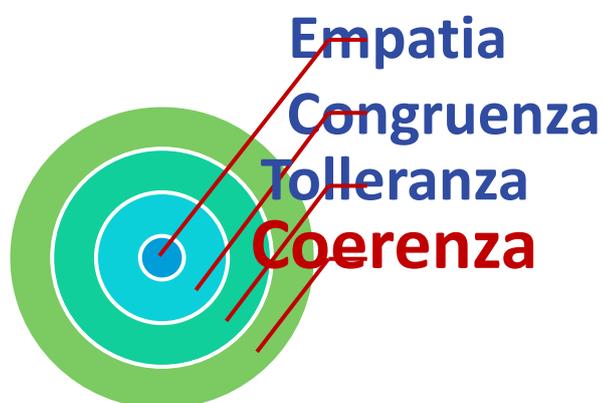
- Passaggio importante ma che ci dimentica!!!
- Se non c'è condivisione su un concetto si crea confusione e non comprensione.
- Senza chiarezza non c'è accordo.
- Senza accordo non si possono mettere regole per valutare.
- Senza regole non si può essere funzionali.
- Persone che hanno paura di definirsi perché porta a prendere una posizione
- Prendere posizione può allontanare o avvicinare
- Entrambe possono essere vissute con serenità o con disagio:
- Avvicinarsi – dare importanza a se stessi e all'altro
- Allontanarsi – mantenersi stabili anche da soli.

Chi coinvolge? Mi coinvolge direttamente?

- Il mio ruolo, se sono da solo o con altri a gestirlo (staff)
- che potere decisionale ho? Chi ha l'ultima parola?
- che responsabilità ho?



- Capacità di prendersi cura
- Rabbia vs il coach / staff spesso è espressione di questo
- Quanto ti prendi cura di noi? quanto siamo importanti per te?
- **Quanto più il coach è capace più questa aspettativa è alta.**
- **Rabbia buona se io faccio la mia parte e tu non mi vedi!**
- Rabbia del coach in conflitto con X o Y giocatore
- Quanto fate la vostra parte?
- fiducia!



- **Empatia** è una modalità di relazione: io **capisco di cosa tu hai bisogno**.
- **Congruenza** è l'incontro di due sistemi che pensano cose diverse: sulla base di ciò di cui hai bisogno, mi definisco ma non necessariamente ti assecondo. **Valutare cosa è adatto e non adatto**, creare o meno un problema.
- **Tolleranza** capacità di stare in **disequilibrio**
- **Coerenza** ciò che abbiamo **definito si vede e si legge nei nostri comportamenti, atteggiamenti**.

4. Quando scoppia?

In che momento siamo?	Ci sono criticità?
L'ho previsto?	Cosa non ho visto?
A cosa serve?	capro espiatorio...

5. Passaggi della gestione del conflitto

Chiarezza del mio bisogno/pensiero	
Chiarezza del bisogno/pensiero dell'altro	
Riconoscere cosa provo/prova	
Definire obiettivo (vincere o risolvere il problema)	
Fare domande per capire e ascoltare le risposte!	
Coerenza logica e di comportamento (non si cambiano le regole!)	
Accettare che il conflitto possa non risolversi.	

Capacità di porsi e porre questa domanda:

cosa vuoi fare?

Credo in ciò che rispondo o lo dico solo a parole?

Se c'è consapevolezza delle conseguenze delle proprie azioni, ci si ferma, in accordo o meno, per poi decidere se e come proseguire.

Una persona intanto è persona quando è libero di poter scegliere in base ai propri valori.

Giovanni Ariano

Domande per iniziare

- Chi sono? Descriviti usando un'immagine e 3 termini che ti rappresentano.
- Chi è il mio allenatore ideale? Descrivilo con 3 termini che lo rappresentano
- In relazione al tuo lavoro in campo, indica 3 tuoi valori guida:
- Quali sono i miei punti di forza/risorsa.
- Con quale difficoltà/limite mi scontro più spesso.

Domande per terminare

- Come valuti la tua prestazione generale durante tutto il corso, motivala:
- Cosa ti porti come punto di forza dopo questo corso?
- Cosa ti porti come difficoltà?
- Che impegno prendi con te stesso per migliorare su questo punto?
- Cosa ti è piaciuto, cosa miglioreresti del corso?

Esercitazione:

a cosa serve aver fatto questa riflessione su di sé?

- Consapevolezza 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?

In quali competenze dell'allenatore rientrano le cose che stiamo vedendo?



I Formatori guardano la stessa parte?
Vedono la stessa cosa?



Collaborazione con post basso

Parti:

- Attaccante in post basso
- Passatore
- Terzo attaccante senza palla

Totalità:

- Collaborazione offensiva a tre

Identificare le individualità, posizione cosa guarda

Spesso noi la vediamo come una relazione tra le parti 1 vs 1

Le correzioni saranno diverse se portate a livelli dei fondamentali rispetto a quelle dell' 1 vs1.

Vedere quale è la difficoltà o il punto di forza della relazione.

Significa quando siamo in 1 vs1 o cosa succede se come posso passare la palla ad un compagno, grado di lettura che i giocatori hanno tra di loro.

Fondamentale è la capacità di previsione di cosa succede dopo. Sostenere la capacità di vedere cioè cosa sta succedendo in questo momento.

Bisogna ricordarci quale è il livello di osservazione

Le parti sono i tre giocatori

La totalità è la collaborazione offensiva a tre.



Pick and Roll

Livelli Logici di Osservazione e Valutazione

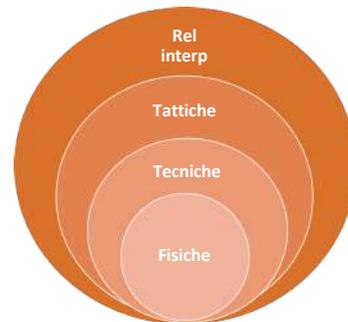
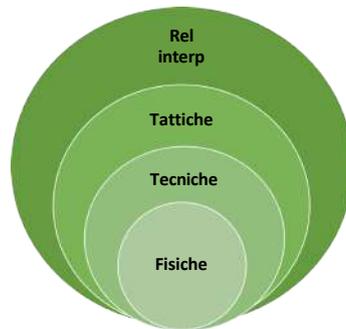
- Livello Individuale
- Livello di collaborazione a due
- Livello di Squadra
- Livello Strategico

Pallacanestro Integrata e Allenamento Integrato

...Definizioni...



Capacità di tenere insieme le parti



Energia:

- Quantità di parti presenti in una totalità
- Capacità di aumentare le parti da considerare

Struttura: capacità di tenere insieme le parti e adeguarsi quando aumentano.

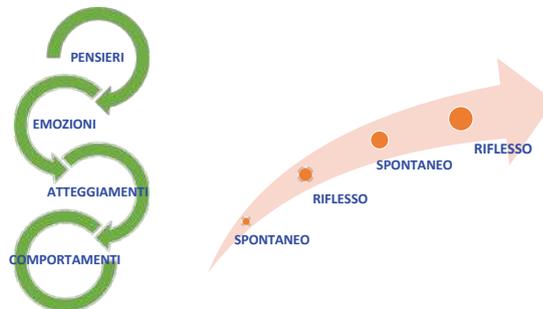
Esempio:

Squadra 1: lettura degli spazi vantaggiosi rispetto a palla, canestro e avversario

Squadra 2: lettura degli spazi vantaggiosi rispetto a palla, canestro, avversari e compagni

Cambio di condizioni: avversari aumentano intensità, cambio ritmo, passano da uomo a zona...

Squadra 1: a squadra mantiene la capacità di leggere spazi vantaggiosi Squadra 2: perde la capacità di leggere spazi vantaggiosi



giocatore che ha buoni fondamentali, sa usarli in diverse condizioni di gioco, legge spazi liberi e il posizionamento avversari e compagni, concretizza con un tiro anche se viene chiuso e non opta per un passaggio.

stesso giocatore si arrabbia se un suo compagno fa lo stesso con lui.

stesso giocatore, se è in difficoltà (momento della stagione, importanza della valutazione in campo) diventa capace di passare al compagno e si arrabbia se quest'ultimo non è pronto.

che succede in campo? Tensione, rabbia, paura, scarsa collaborazione, tiri forzati, falli.

Spontaneo:

- abitudini automatiche acquisite nel tempo e che mettiamo in atto senza pensare

Riflesso:

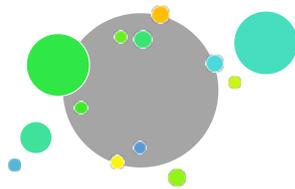
- capacità di modificare queste abitudini se le riconosciamo, le definiamo, le mettiamo in discussione e decidiamo se confermarle o modificarle.

Più un'abitudine è stabile e più è difficile modificarla

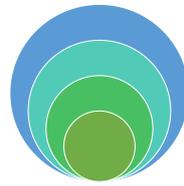
Ad ognuno spetta la responsabilità di decidere che farne

Esempio: allenatore che fa tutto da solo ma si lamenta che lo staff non lo aiuta.

Modello di Pallacanestro integrata



- Soggetti che guardano la stessa parte, è scontato che **tutti vedano la stessa** cosa..
- Non si ricerca un ordine logico che organizzi le parti che si osservano.
- **Criterio sommatorio**



- Soggetti guardano la stessa parte? Vedono la stessa cosa? Visione **soggettiva**
- **ESIGENZA** di inserire la **parte** che si osserva in una **totalità** e stabilire a che **livello** porsi per valutare.
- Si cerca un **ordine coerente** che dia significato a ciò che si è osservato
- Criterio **strutturale gerarchico**

- Quali sono le parti
- In che relazione sono tra loro
- In che totalità le inseriamo
- A che livello ci poniamo per comprendere

**Fondamentali
della coerenza**



Declinati sulla
potenzialità della
persona

Essenza di una relazione
intersoggettiva
in cui non solo si interagisce
ma si riconosce ad entrambi
Libertà di scelta.

- Ognuno di voi ha un modello di pallacanestro nella testa.
- La sfida è renderlo consapevole per poterci lavorare e non esserne schiavi.
- Un modello che considera più parti (fisico tecnico e relazionale) è più forte di uno che ha meno parti (fisico e tecnico)
- Un modello che integra le sue parti in modo coerente è più complesso perché permette di tradurre ciò che accade ad un livello inferiore in ciò che ci si può aspettare in uno superiore.
- Un modello integrato porta alla responsabilità di mettersi in discussione per affrontare ciò che non funziona, al fine di raggiungere un livello di maggiore stabilità e forza.

Preparazione fisica

Paolo Guderzo

Modello prestativo della pallacanestro

Sistemi Energetici:

Sistema Aerobico

«Aerobic exercise is defined as any activity that relies primarily on the use of **oxygen** as fuel to meet energy demands» (Christensen et al., 2015)

Sistemi Energetici:

Sistema Anaerobico

«Anaerobic capacity is defined as the total amount of energy production by the combined **phosphagen** and **glycolytic system** for low-to-moderate duration activities.» (Taylor, 2004)

Sistemi Energetici:

La Pallacanestro

AEROBIC vs ANAEROBIC debate

«The metabolic demands of basketball require a high proportion of the **phosphagen system**, a moderate to high requirement for **anaerobic glycolysis**, and the contribution of **aerobic metabolism** as a less significant factor.»

(Read *et al.*, 2014)

Sistemi Energetici:

Sistema Anaerobico

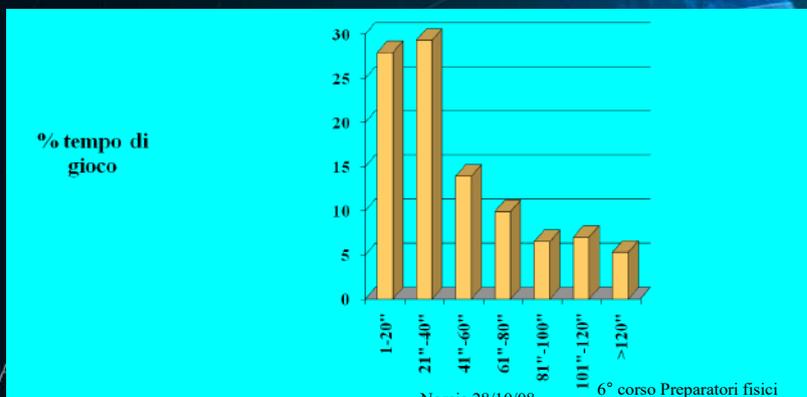
«Anaerobic capacity is defined as the total amount of energy production by the combined **phosphagen** and **glycolytic system** for low-to-moderate duration activities.» (Taylor, 2004)

La pallacanestro è uno sport con il giusto mix tra sistema aerobico e sistema anaerobico. È uno sport con movimenti ad alta intensità che vengono ripetuti.

TEMPI DI GIOCO

FEDERAZIONE
Da Colli Faina

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



Norcia 28/10/08

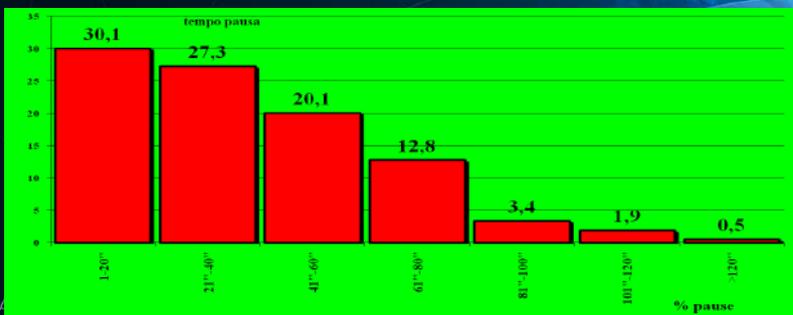
6° corso Preparatori fisici
basket

6

TEMPI DI PAUSA

FEDERAZIONE
Da Colli Faina

- Il 78% delle pause dura fino a 60"
- Il 50% delle pause dura 40", pause oltre i 90" sono rare



Norcia 28/10/08

6° corso Preparatori fisici
basket

7

Match Analysis: Basket

Tipologia di esercizio

Intermittente

Cambi attività 997±183

1 cambio attività / 2,4 s effettivi di gioco

1 cambio attività / 4,7 s di tempo totale

McInnes e coll. 1995

A WORLD OF BASKETBALL

Noreia 28/10/08

6° corso Preparatori fisici
basket

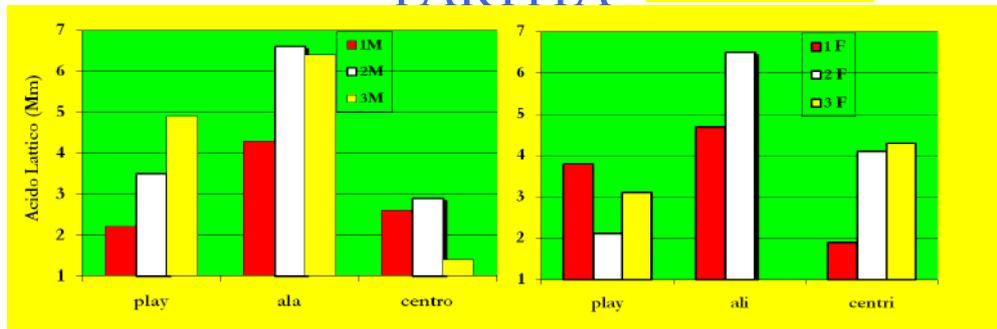
8

la pallacanestro è uno sport con un rapporto tra tempo di gioco e tempo di pausa che è, sostanzialmente di 1 a 1.

Si gioca, infatti, per il 73% del tempo fino a 60 secondi, mentre il 78% delle pause arriva a 60 secondi. È uno sport dove il lavoro fisico svolto dall'atleta è intermittente, essendoci più di mille cambi di attività. Cambio di attività che avviene ogni 2,4 secondi effettivi di gioco e ogni 4,7 secondi di tempo totale.

ACIDO LATTICO IN PARTITA

Da Colli Faina



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)

18

Ruolo di gioco	Giocatore	Lattato nel 2. 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).

Norcia 28/10/08

6° corso Preparatori fisici basket

19

COLLI DISTINGUE TRE FASCE DI INTENSITÀ

•**MEDIA** (80-87% della FC_{MAX}) dove si collocano le fasi di recupero di gioco

•**ALTA** (88-95% della FC_{MAX}) dove si collocano le fasi attive di breve e media durata

•**MAX** (>95% della FC_{MAX}) dove si collocano le fasi di gioco prolungate

L'obiettivo dell'allenamento dovrebbe essere quello di avvicinarsi il più possibile al modello prestato tenendo l'intensità alta con fasi attive di breve e media durata.

Il miglior modo di allenare dal punto di vista **metabolico** il giocatore di pallacanestro è quindi quello di mantenere una frequenza cardiaca tra l'80 e il 95%, modulando quindi la **fase attiva** anche in base a intensità dell'impegno, numero dei giocatori e spazi coperti.

I parametri dell'**allenamento integrato** sono

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

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

LINEE GUIDA

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

Durata fasi attive e passive esercitazioni tecnico tattiche

- **1c0 – 1c1** dai 5" agli 8" circa RECUPERO 1 a 2-3
- **2c0 – 2c2** dagli 8" ai 15" circa RECUPERO 1 a 2
- **3c0 – 3c3** dai 12" ai 18" circa RECUPERO 1 a 1-2
- **4c0 – 4c4** dai 20" ai 25" RECUPERO 1 a 1
- **5c0 – 5c5** dai 25" ai 35" circa RECUPERO 1 a 1

Allenamento Integrato Filesi – Guderzo

12 giocatori

1 vs 0 su $\frac{1}{4}$ di campo: recupero 1 a 2 Figura FG1

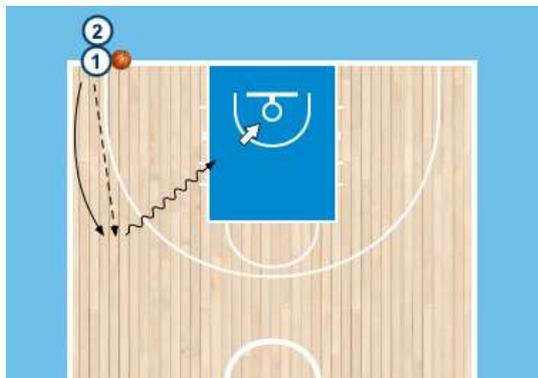


Figura FG1

2 vs 0 su ½ campo: recupero 1 a 2 Figura FG2

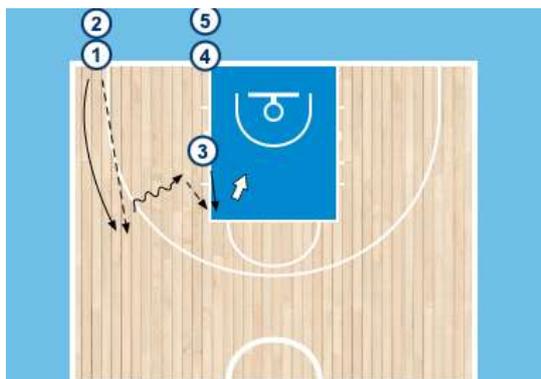


Figura FG2

2 vs 0 su ½ campo recupero 1 a 3 Figura FG3

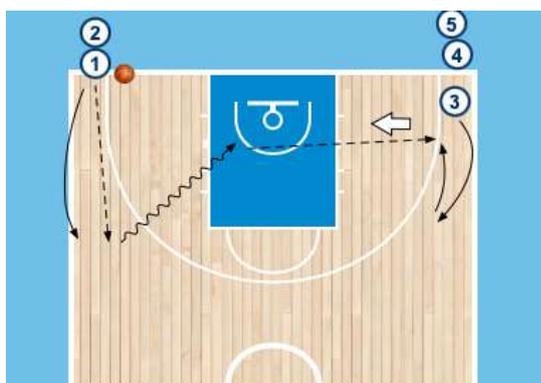


Figura FG3

3 vs 3 su metà campo più 2 vs 1 su tutto campo Figura FG4
Recupero 1 a 3

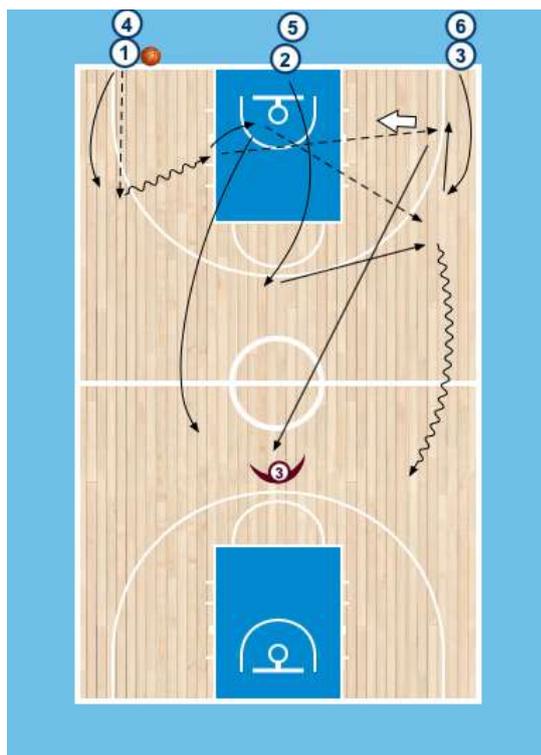


Figura FG4

3 vs 3 su metà campo più 2 campi Figura FG5 mi avvicinano al tempo di gioco

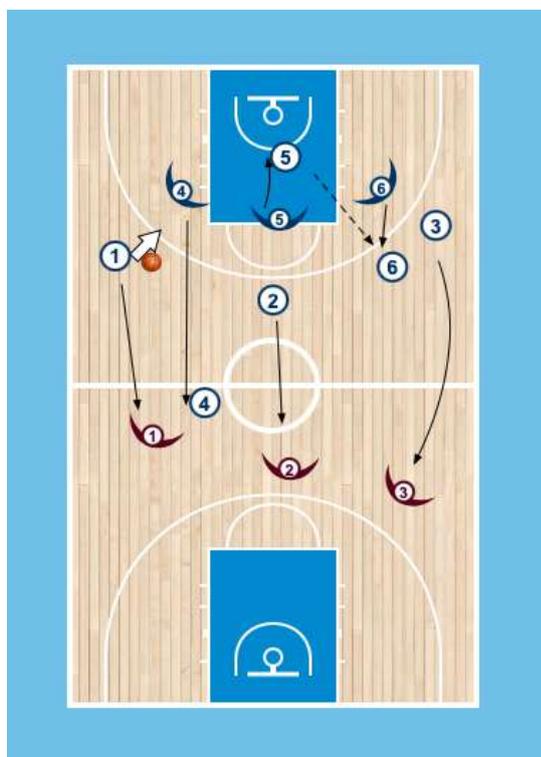


Figura FG5

4 vs 4 Attacco difesa esco a onde Figura FG6

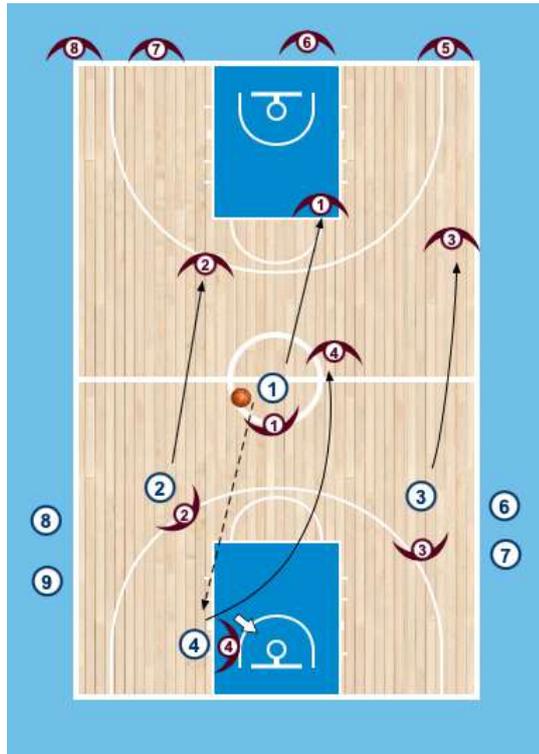


Figura FG6

5 vs 5 Tutto campo Figura FG7

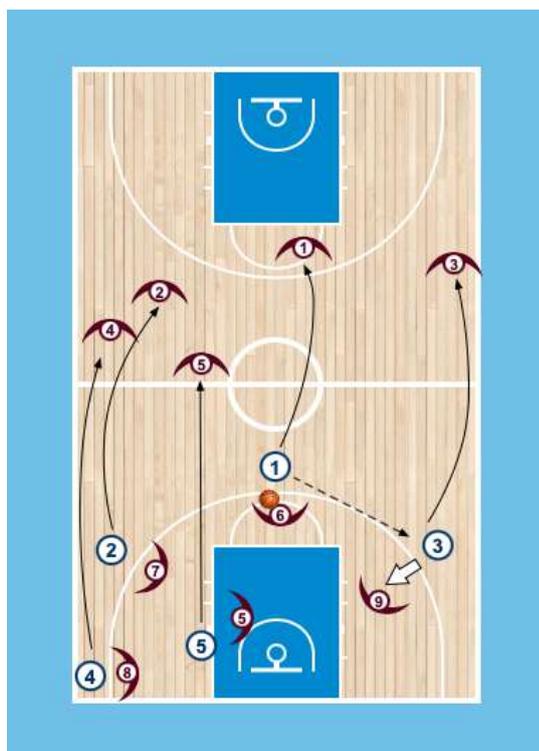


Figura FG