



Corso Allenatore

Gubbio, 30/06/2024 – 13/07/2024

Indice

Staff	4
Corsisti	5
Programma e contenuti	8
Introduzione	9
Modulo 1: Contropiede	10
Modulo 2: 1vs1 Attacco e Difesa contestualizzato nel 5vs5	19
Modulo 3: Collaborazioni Difensive Semplici	29
Modulo 4: Collaborazioni Offensive Semplici	33
Modulo 5: Collaborazioni Difensive contro Blocchi senza Palla	38
Modulo 6: Collaborazioni Offensive Blocchi senza Palla	43
Modulo 7: Collaborazioni Difensive contro Blocchi sulla Palla	52
Modulo 8: Collaborazioni Offensive Blocchi sulla Palla	56
Modulo 9: Costruzione di una Difesa ad Uomo	63
Modulo 10: Costruzione Attacco alla Difesa ad Uomo	67
Modulo 11: Costruzione di una Difesa a Zona Dispari	72
Modulo 12: Attacco alla Difesa a Zona	77
Modulo 13: Difesa Pressing ad Uomo ed a Zona	80
Modulo 14: Attacco al Pressing	83
Modulo 15: Programmazione Annuale – Settimanale	85

Preparazione e Gestione della Partita

Il Settore Giovanile: Consolini Giordano	90
Video	63
Regolamento	110
Preparazione Fisica	122
Metodologia	144
Psicologia	153

Staff

Direttore

Cappelli Claudio

Capo Formatore

Ciaboco Luca

Formatori

Dima Massimo

Mariotti Carlo

Quilici Daniele

Salvemini Giorgio

Assistenti Formatori

Castaldo Roberto

Pizi Gianluca

Liberalotto Andrea

Piastra Giovanni

Relatori

Bonacci Tonia (Psicologia)	Mantovani Claudio (Metodologia)	Consolini Giordano (Settore Giovanile)	Di Matteo Gianmarco (Video)	Giottoli Andrea (Prep. Fisica)	Morina Carmelo (Regolamento)
----------------------------------	---------------------------------------	---	-----------------------------------	---	------------------------------------

Rilevatore Appunti

Villani Roberto

Medico

Panfili Massimo



Corsisti

Cognome	Nome
Agrillo	Marco
Alessandri	Filippo
Bertoni	Manuel
Bugno	Andrea
Cairo	Matteo
Campelli	Leonardo
Capoccia	Gianmarco
Caporusso	Roberto
Caruso	Marco
Cerini	Marco
Chiavazzo	Francesco
Cianforlini	Gianluca
Conforti	Alfredo
Conte	Francesco
Cuminetti	Tullio
Curzola	Riccardo
Daniele	Roberto
De Nadai	Andrea
De Rosa	Alfredo
Di Giambattista	Matteo
Di Leo	Alessandro
Di Ridolfo	Giuseppe
Di Sabbato	Luca
D'Isep	Adriano
Dutto	Benjamin Roberto
Esposito	Vincenzo
Esposito	Virgilio
Faggiano	Damiano
Falconi	Andrea
Francese	Costantino Mirco

Cognome	Nome
Freddara	Gabriele
Gargano	Roberto
Gigliotti	Emiliano
Gullotto	Salvatore
Iannone	Francesco
Lucariello	Alessandro Osvaldo
Maggi	Andrea
Mazzilli	Raffaele
Monetti	Manuel
Nardecchia	Massimiliano
Ostuni	Alessandro
Padoan	Giacomo
Palumbo	Marco
Petrucci	Matteo
Pica	Stefano
Picotti	Lorenzo
Polidori	Marco
Principi	Raffaello Augusto
Rinaldi	Patrizia
Rossi	Elia
Sanchez	Esteban Juan
Santoro	Luigi
Senatore	Alfonso
Todisco	Giovanni
Tomasicchio	Edoardo
Tomassini	Riccardo
Valigi	Renato
Valzani	Marco
Van Den Hende	Marco
Venturelli	Filippo



Gruppo A



Gruppo B



Gruppo C



Gruppo D



Programma del Corso

Dom 30/06/23	Lun 01/07/24	Mar 02/07/24	Mer 03/07/24	Gio 04/07/24	Ven 05/07/24	Sab 06/07/24
	8:30 – 10:30 Tirocini	8:30 – 10:30 Consoloni	8:30 – 10:30 Video	8:30 – 10:30 Tirocini	8:30 – 10:30 Tirocini	8:30 – 10:30 Tirocini
	10:30 – 12:30 Tirocini	10:30 – 12:30 Tirocini	10:30 – 12:30 Modulo 4	10:30 – 12:30 Regolamento	10:30 – 12:30 Prep. Fisica	10:30 – 12:30 Modulo 8
	15:30 – 17:30 Modulo 1	15:30 – 17:30 Tirocini	15:30 – 17:30 Tirocini	15:30 – 17:30 Tirocini	15:30 – 17:30 Prep. Fisica	15:30 – 17:30 Tirocini
17:30 – 19:30 Arrivo	17:30 – 19:30 Modulo 2	17:30 – 19:30 Modulo 3	17:30 – 19:30 Modulo 5	17:30 – 19:30 Modulo 6	17:30 – 19:30 Modulo 7	17:30 – 19:30 Modulo 9
21:30 – 22:30 Presentazione		21:30 – 23:30 Video	21:30 – 23:30 Forum 1			21:30 – 23:30 Colloquio

Dom 07/07/24	Lun 08/07/24	Mar 09/07/24	Mer 10/07/24	Gio 11/07/24	Ven 12/07/24	Sab 13/07/24
RIPOSO	8:30 – 10:30 Tirocini	8:30 – 10:30 Metodologia	8:30 – 10:30 Psicologia	8:30 – 10:30 Tirocini	8:30 – 12:30 <u>ESAMI</u>	8:30 – 12:30 <u>ESAMI</u>
	10:30 – 12:30 Modulo 10	17:30 – 19:30 Modulo 11	10:30 – 12:30 Modulo 12	10:30 – 12:30 Modulo 14		
	15:30 – 17:30 Tirocini	15:30 – 17:30 Tirocini	15:30 – 17:30 Tirocini	15:30 – 17:30 Tirocini	15:30 – 19:30 <u>ESAMI</u>	
	17:30 – 19:30 Metodologia	17:30 – 19:30 Psicologia	17:30 – 19:30 Modulo 13	17:30 – 19:30 Modulo 15		
	21:30 – 23:30 Forum 2	21:30 – 23:30 Forum 3				

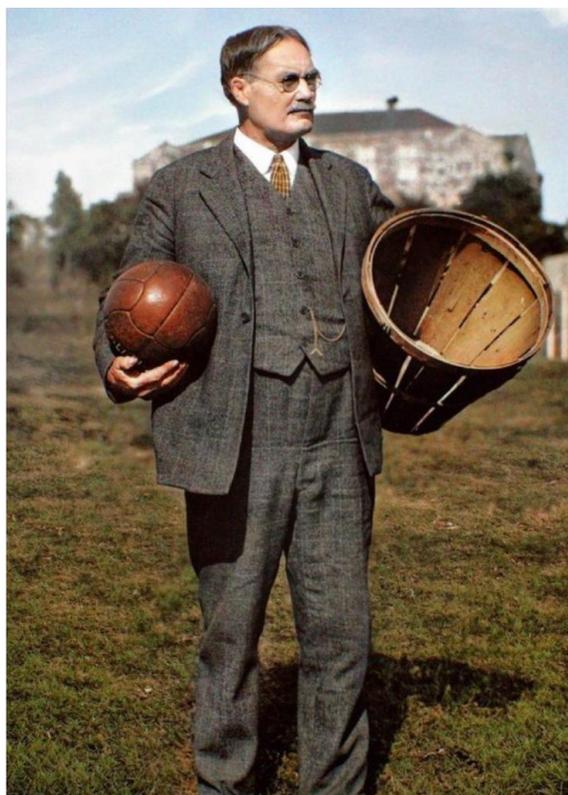
Introduzione

Julio Velasco

“Perché una squadra giochi meglio occorre che il suo allenatore sappia di pallavolo, prima che di psicologia, di metodi e di altro. Occorre quindi il metodo, ma soprattutto la conoscenza specifica, non possiamo credere di poter avere carisma o ascendente sui giocatori se parliamo bene, se parliamo in generale e non sappiamo molto dello sport che insegniamo. I giocatori ci rispettano prima di tutto quando capiscono che noi sappiamo molto di quello di cui parliamo, che gli possiamo insegnare cose concrete”

David Blatt

“Allenare è un sacco di cose: prima di tutto devi conoscere la materia, avere una filosofia, qualità di leadership ma forse quella più importante è che devi essere un essere umano. Avere carattere, emozionarti, avere compassione. Perché lavori con le persone”



Modulo 1

Contropiede

Formula

Conquista degli spazi vantaggiosi nel minor tempo possibile

I Fondamentali

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

Punti Chiave

- Capacità di anticipazione
- Flusso di gioco

Le Fasi

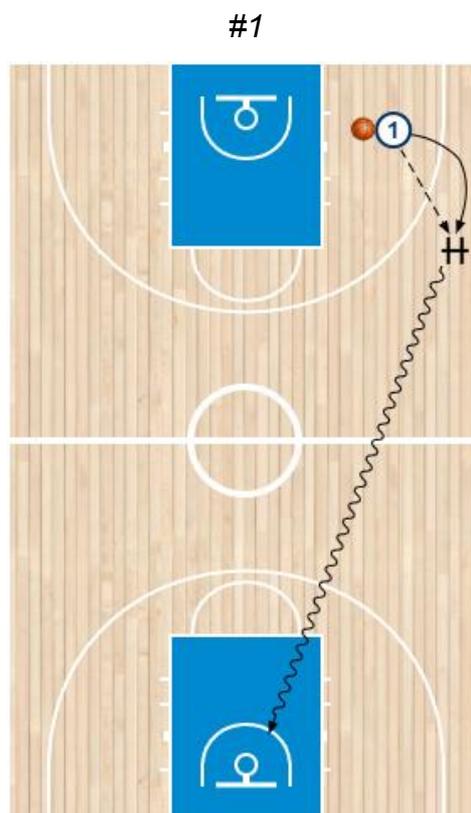
- Apertura
- Conduzione:
 - uso del palleggio
 - uso del passaggio
- Conclusione
 - 1° Ondata (2vs1 – 2vs2 – 3vs2 – 3vs3)
 - 2° Ondata: lettura degli spazi liberi, 1° rimorchio, 2° rimorchio

Conduzione

Diag. #1– 1vs0 dal Palleggio

Descrizione: autopassaggio e 1vs0 a tutto campo

Focus: percorrere la strada più breve dritta a canestro, palleggio spingo / alternato, sguardo alto e avanti a canestro, conclusioni in corsa

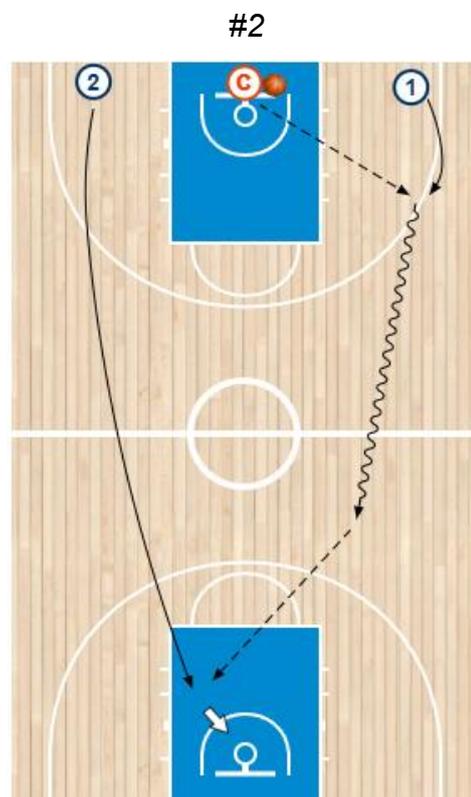


Conclusione: 1° Ondata

Diag. #2– 2vs0

Descrizione: apertura dell'assistente, passaggio a 2 che deve tirare senza palleggio

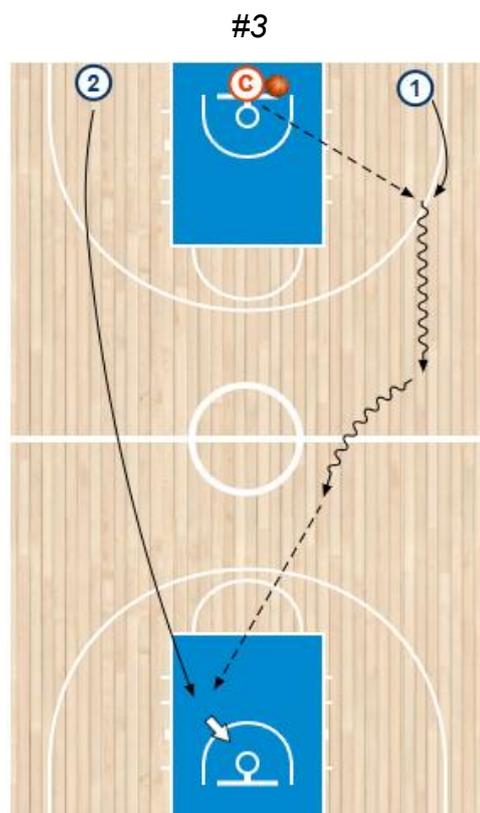
Focus: tempo del passaggio, sguardo alto (guardare canestro e compagno), spazio tra i due giocatori (puntare ai gomiti della lunetta), tecnica di passaggio



Diag. #3– 2vs0

Descrizione: come prima ma 1 poco prima della metà campo cambio di mano e passaggio

Focus: cambio di mano senza rallentare la corsa e mantenendo il flusso

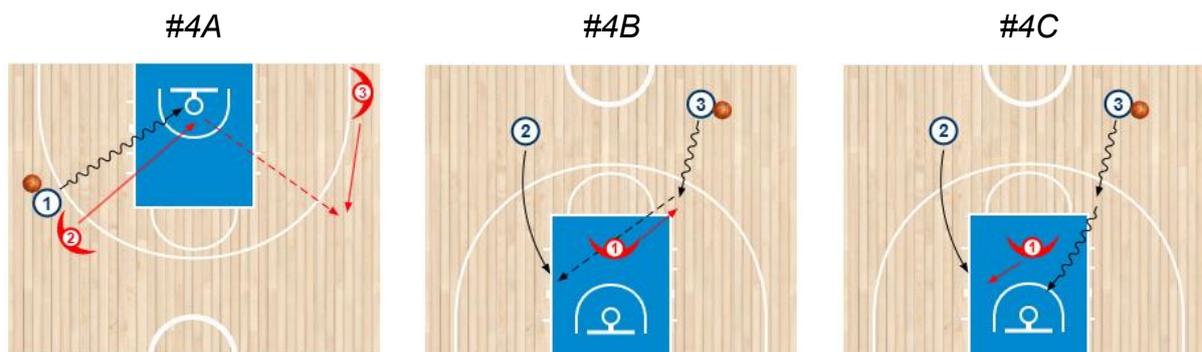
**Diag. #4 – 1vs1 Handicap + CP 2vs1**

Descrizione: 1 da palleggio vivo va a segnare, 2 fa l'apertura a 3 e giocano 2vs1 a tutto campo (2 e 3 contro 1)

Focus: passaggio da difesa ad attacco (conseguenzialità), rimbalzo o rimessa e apertura, 2vs1 (strada apertura=tiro; strada chiusa=passaggio)

Progressione: assistente in campo che cambia posizione e se chiama la palla deve ricevere

Focus: guardare, partenze dinamiche



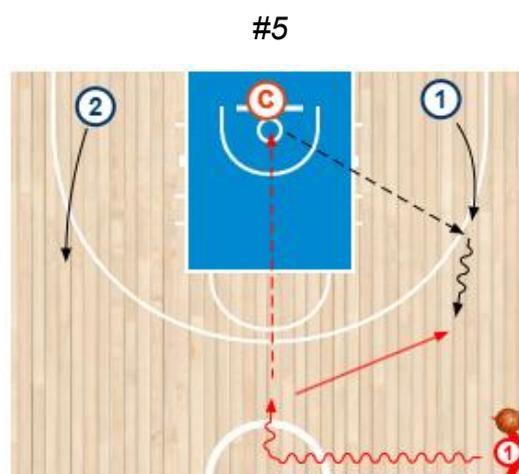
Diag. #5 – 2vs1 con Difesa Frontale

Descrizione: la difesa arriva frontalmente e deve aggredire la palla

Focus: scelta se passare o cambiare mano per superare la difesa (tempo e tecnica del cambio di mano)

Progressione: il difensore decide se aggredire o no la palla

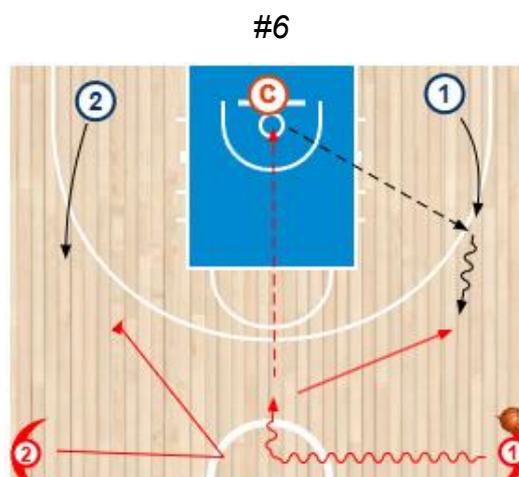
Focus: attaccare contro "l'incertezza" (spazi incerti) facendo dichiarare la difesa



Diag. #6 – 2vs2 in spazi ampi

Descrizione: 2vs2 a tutto campo con difesa che arriva frontalmente "affrontando" l'attacco in corsa

Focus: gestione e collaborazioni di 1vs1 con palla e 1vs1 senza palla (in spazi molto grandi), conclusioni con contatto

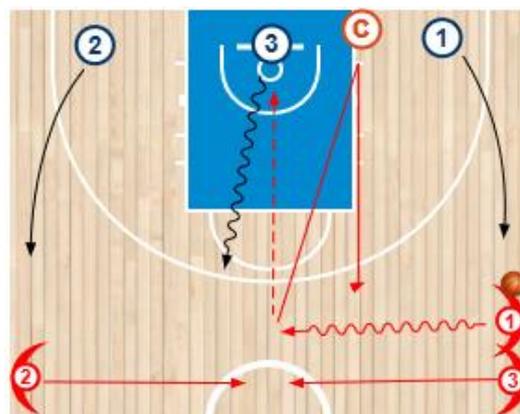


Diag. #7 – 3vs2+1

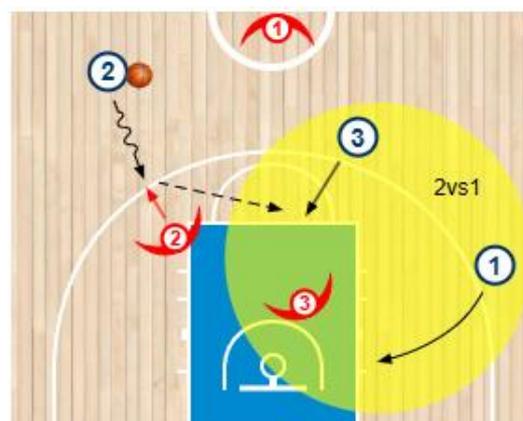
Descrizione: difensore che passa la palla da il cinque all'assistente e recupera

Focus: dal'3vs2 far dichiarare un difensore per creare una situazione di 2vs1, scegliere velocemente a causa del recupero del terzo difensore

#7A



#7B

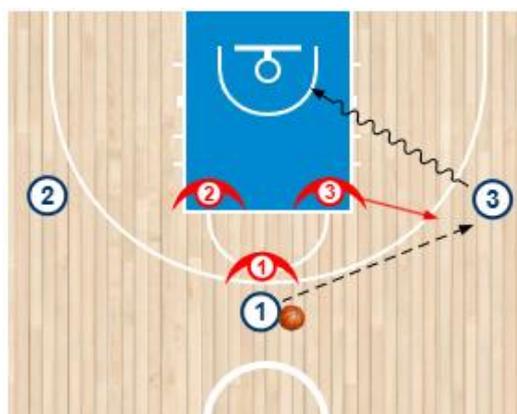


#8

Diag. #8 – 3vs3 + CP 3vs3

Descrizione: 8" per giocare, difesa deve provare a rubare rischiando (punteggio nella prima metà campo dimezzato)

Focus: aggressività difensiva, conversione difesa-attacco, tagliafuori e rimbalzo, non far schierare la difesa (o non farla tornare in equilibrio), velocità e non fretta = equilibrio



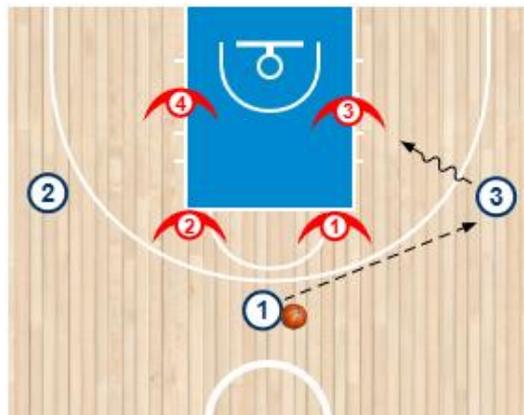
Conclusione: 2° Ondata

Diag. #9 – 3vs4 + CP 4vs3

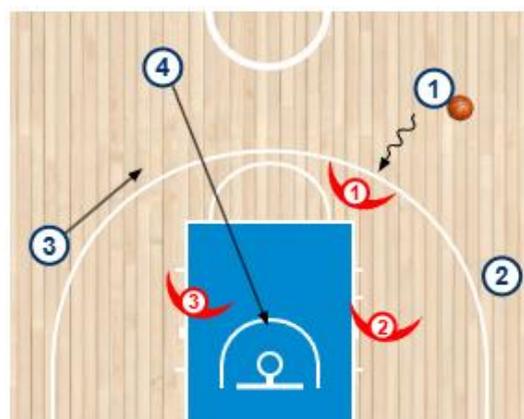
Descrizione: difesa a zona 2-2, 8" per tirare

Focus: primo rimorchio, attaccare l'area con i tagli (area piena o area vuota), passaggi avanti, leggere dove sta il vantaggio numerico per l'attacco

#9A



#9B

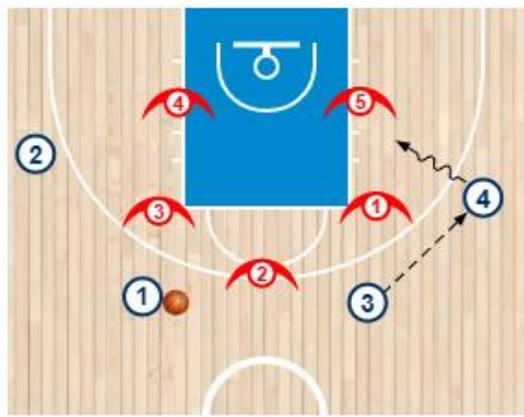


Diag. #10 – 4vs5 + CP 5vs4

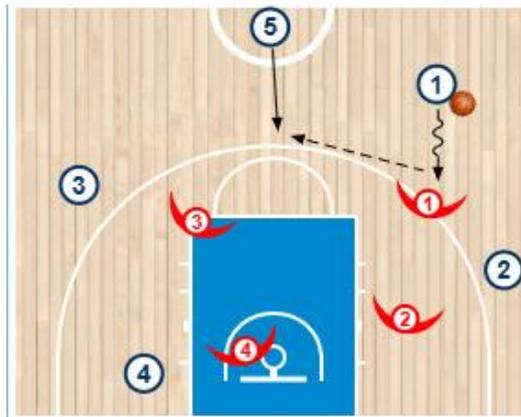
Descrizione: difesa 3-2

Focus: i tre esterni responsabili di apertura e corsie, i due lunghi: uno primo rimorchio e l'altro secondo rimorchio (ricezione in punta per 1vs1 o ribaltamento, taglio con area libera se il primo rimorchio ha liberato lo spazio)

#10A



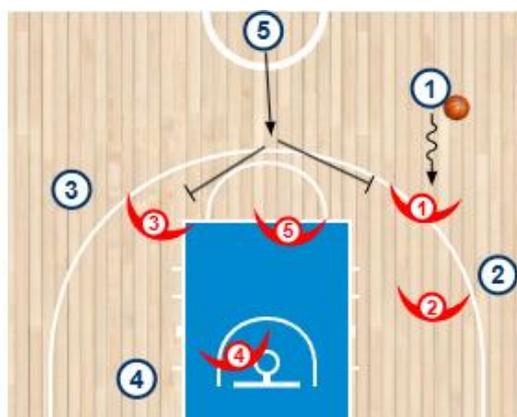
#10B

**Diag. #11 – 4vs5 + CP 5vs5**

Descrizione: difesa 3-2, sul contropiede X5 aspetta sul tiro libero nell'altro campo

Focus: secondo rimorchio (blocco sulla palla o blocco sul lato debole)

#11

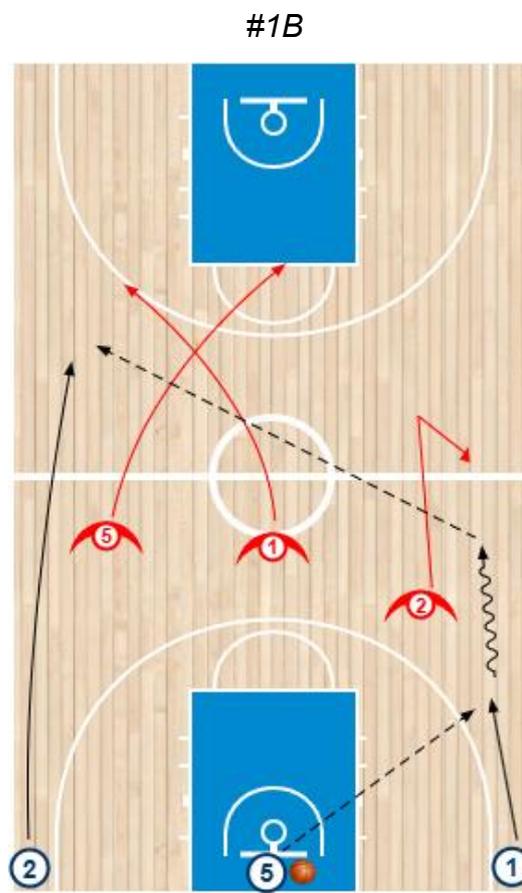
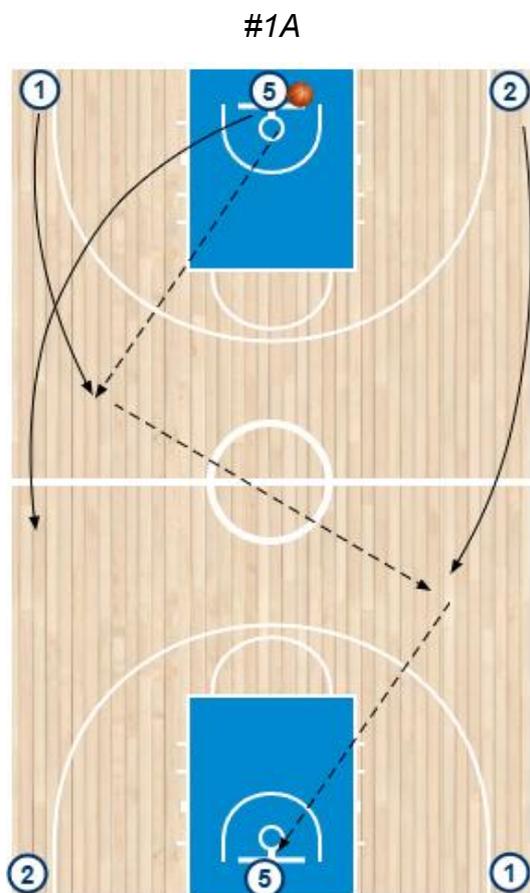
**Transizione Difensiva**

La transizione difensiva parte un buon bilanciamento offensivo che ci permette di essere meglio posizionati per poter ridurre il vantaggio dell'attacco in campo aperto, per poterlo fare nei tempi corretti e fondamentale la capacità di anticipazione, cioè la capacità di riconoscere le situazioni e di agire in anticipo, iniziando ad arretrare (per agire sullo spazio) o a rallentare la palla (agendo sul tempo).

Diag. #1 – 3vs3 in Continuità

Descrizione: due passaggi di treccia e passaggio al lungo dell'altro terzetto (non si tira a canestro), sulla treccia dell'altro terzetto, quello precedente fa transizione difensiva

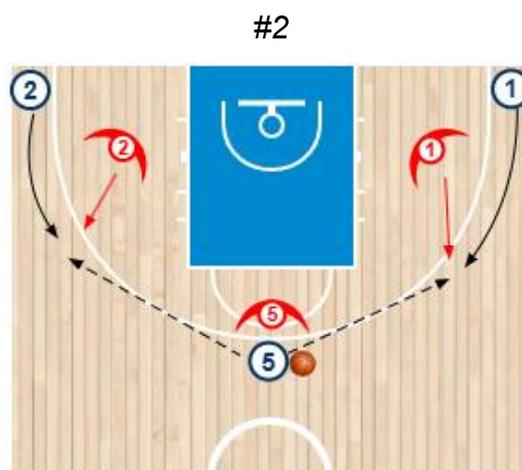
Focus: i due esterni scendono sotto la metà campo e si accoppiano con gli esterni (linea di penetrazione), il lungo si posiziona sulla lunetta sul lato forte (occupare spazio ma stando disallineati con il difensore sulla palla), contatto visivo con la palla



Diag. #2 – 3vs3 + CP 3vs3 senza rimessa

Descrizione: il primo passaggio è concesso, poi 3vs3 dall'altra parte ma senza rimessa

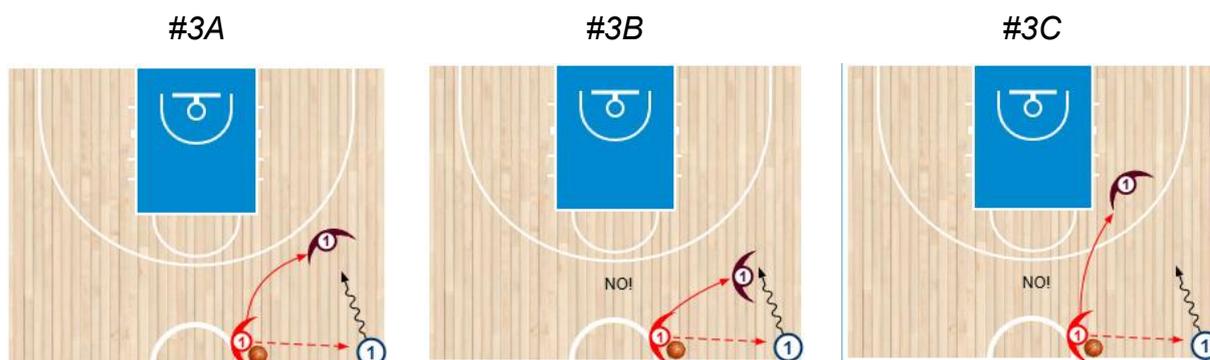
Focus: competenze (esterni rallentare la palla, lungo sulla lunetta)



Diag. #3 – 1vs1 dal palleggio

Descrizione: l'attacco parte da palleggio vivo e da lì via all'esercizio, massimo 2/3 palleggi per raggiungere la linea dei 3pts, non si va a canestro

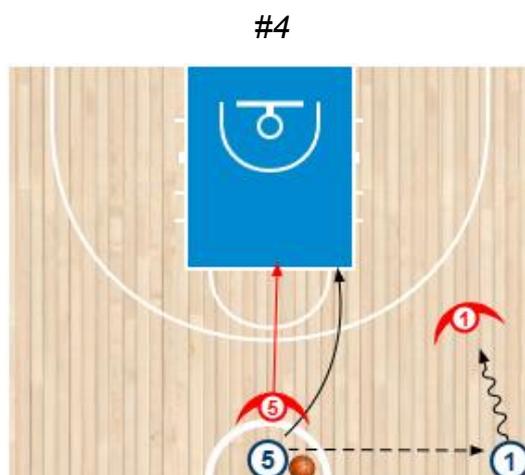
Focus: difesa, corsa per recuperare davanti (traiettoria e passaggio corsa-scivolamento)



Diag. #4 – 2vs2

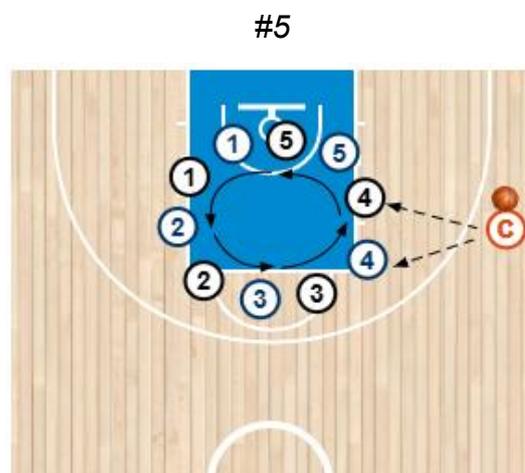
Descrizione: 5 cerca di battere 1vs1 senza palla X5 e 1 cerca di battere 1vs1 con palla X1

Focus: X1 rallentare e tenere 1vs1, X5 raggiungere il prima possibile il tiro libero e aiutare sull'eventuale penetrazione di 1



Diag. #5 – 5vs5 di Verifica

Descrizione: corsa in cerchio, coach passa la palla ad una squadra che gioca in attacco e l'altra difende



Modulo 2

1vs1 Attacco e Difesa Contestualizzato nel 5vs5

1vs1 Offensivo

Formula

Prendere o Mantenere un vantaggio individualmente (autonomia)
nel contesto del 5vs5 (collaborazione)

Introduzione

L'1vs1 in attacco è una parte della totalità del 5vs5 ed è quindi propedeutico a tutto quello che viene dopo, i fondamentali che compongono l'1vs1 sono le fondamenta del gioco (situazioni più avanzate potrebbero non "funzionare" a causa di carenze dovute alle situazioni di 1vs1, fondamentali)

Per quanto possa sembrare l'esaltazione delle capacità di autonomia, in realtà, riferendolo alla totalità del 5vs5, la capacità di collaborazione è parte predominante all'interno della suddetta totalità.

A Cosa Serve?

- Per prendere un vantaggio
- Per mantenere un vantaggio

Come si Suddivide

- Senza palla
 - Fronte a canestro
 - Spalle a canestro
- Con palla
 - Fronte a canestro
 - Spalle a canestro

1vs1 Senza Palla

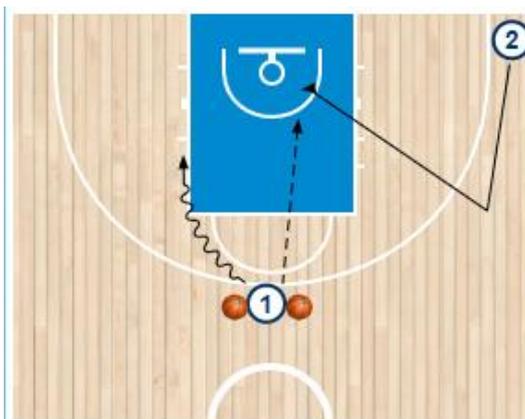
- Ricezione
- Auto blocco
- Taglio davanti
- Taglio backdoor
- Allontanamento

I fondamentali

- Posizione fondamentale
- Cambio di direzione
- Corsa cestistica
- Cambio di velocità
- Giro frontale
- Giro dorsale
- Cambio di senso

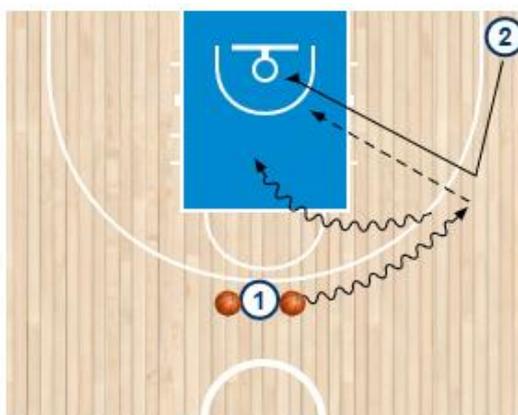
Tagli: Davanti e Backdoor

Focus: contatto visivo, cambio di direzione e velocità, frequenza del palleggio, tecnica di passaggio (1 mano laterale)



Presenza di Posizione Spalle a Canestro

Focus: sbracciata, sigillo (“sedersi”, posizione fondamentale), allineamento, tecnica di passaggio (“accompagnare” la palla)

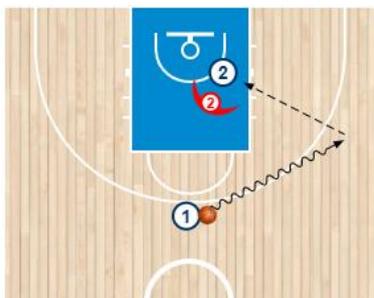
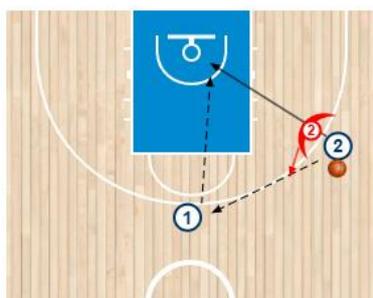


Allontanamento

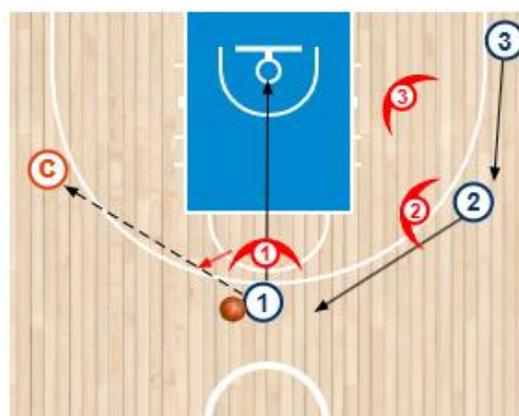
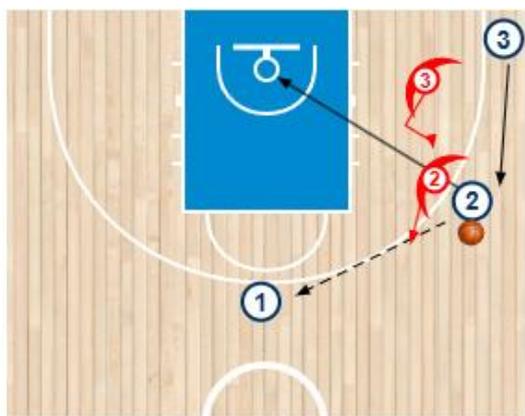
Focus: guardare (contatto visivo con la palla), corsa incrociata verso l'angolo, mani e busto verso la palla, arresti, passaggio skip due mani sopra la testa



Progressione: 1vs1



Progressione: 2vs2 e 3vs3



1vs1 Con Palla

- Spazi certi
- Spazi incerti

Spazi Certi: quando un difensore è ad una distanza riconoscibile (spazio), quindi con una lettura chiara (esempio sui closeout: vicino = battere; lontano = tirare)

Spazi Incerti: quando il difensore è ad una distanza tale da mettere in difficoltà l'attaccante (esempio sui closeout: finta di tiro o partenza per far "dichiarare" la difesa)

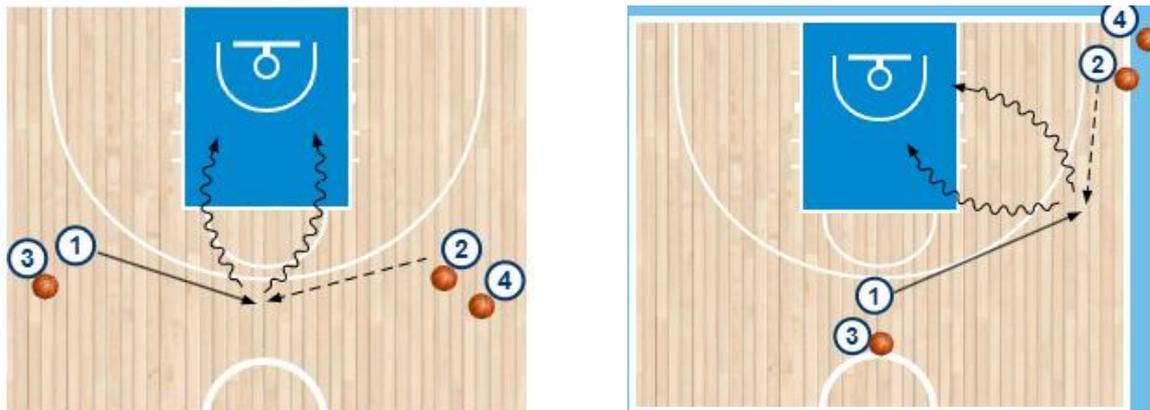
I Fondamentali

- Posizione fondamentale
- Cambio di direzione
- Cambio di velocità
- Perni e giri (dorsale – frontale)
- Partenze
 - Statiche (incrociata, diretta)
 - Dinamiche (spagnola)
- Palleggio
- Cambi di mano
 - Frontale
 - Sotto le gambe
 - Dietro la schiena

- Virata
- Tiro

Partenze

Focus: sprint, ricezione, piedi e gambe in spinta, attaccare il ferro (1° passo profondo), mano dietro la palla e spingerla avanti, conclusioni (terzo tempo, secondo tempo, arresto di potenza, tiri rovesciati)



1vs1 Difensivo

Formula

Conquista degli spazi vantaggiosi prima dell'attacco
per non farsi battere

Introduzione

Il primo fondamentale dell'1vs1 in difesa è il posizionamento difensivo che basa i suoi principi sulla conoscenza delle tre linee:

- Linea di penetrazione (da occupare contro un attaccante con palla)
- Linea di passaggio (da occupare contro un attaccante senza palla)
- Linea della palla (per esempio in transizione difensiva)

Il posizionamento difensivo è da intendersi come una situazione dinamica, bisogna adeguare la posizione "mentre": mentre la palla si muove, mentre il mio diretto avversario si muove, mentre gli altri attaccanti si muovono



Come si Suddivide

- Su attaccante senza palla
 - Fronte a canestro
 - Spalle a canestro
- Su attaccante con palla
 - Fronte a canestro
 - Spalle a canestro
- Difesa Aggressiva o Contenitiva

La difesa aggressiva o contenitiva devono coesistere, scegliere se metterne in pratica una o l'altra, a livello individuale, è una scelta tattica (per esempio: guardia aperta se l'attaccante con palla non sta guardando oppure per motivi di tempo)

1vs1 Senza Palla

- Sulla linea di passaggio
- Anticipo
 - Chiuso
 - Aperto
- Difesa sui tagli
- Spalle a canestro (lottare per la posizione)

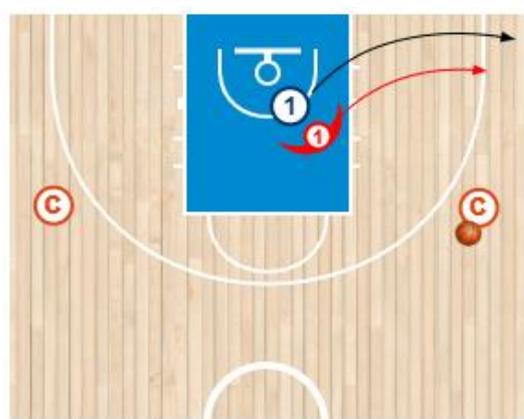
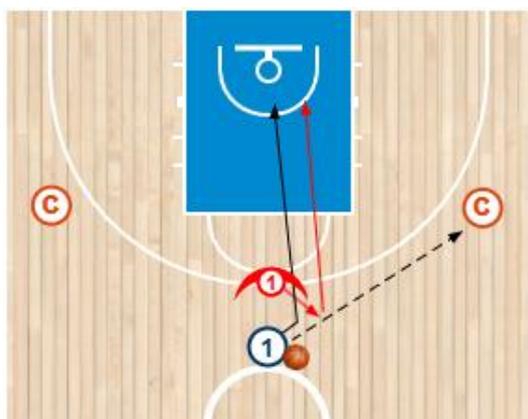
I Fondamentali

- Posizione fondamentale
- Dissociazione gambe – braccia

- Scivolamenti
- Passaggio da scivolamento a corsa
- Passaggio da corsa a scivolamento
- Tagliafuori – Rimbalzo
- Guardare
- Parlare

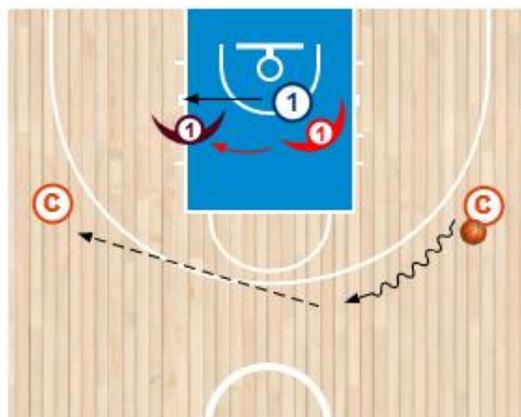
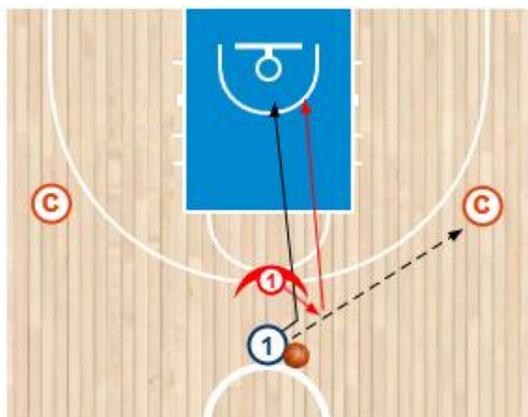
Difesa sui Tagli

Focus: salto alla palla (da linea di penetrazione a linea di passaggio), corsa, mani a tracciare il passaggio, cambio di fronte



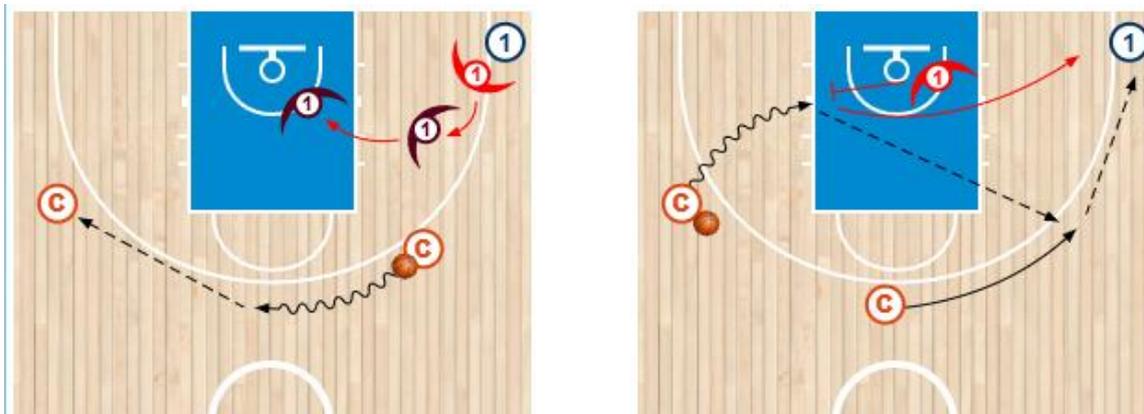
Difesa Spalle a Canestro

Focus: linea di passaggio (stare 3 / 4 sopra), in emergenza totalmente davanti, tagliafuori, rimbalzo



Posizionamento di Lato Debole + Closeout

Focus: muoversi mentre, closeout (accorciare i passi, giocare in spazi incerti, contestare il tiro e tenere 1vs1)



1vs1 con Palla

- Sulla linea di penetrazione
- Naso sulla spalla della mano che palleggia
- Distanza dall'avversario:
 - Vicini – aggressivi
 - Lontani – contenitivi

I Fondamentali

- Posizione fondamentale
- Dissociazione gambe – braccia
- Scivolamenti
- Passaggio da scivolamento a corsa
- Passaggio da corsa a scivolamento
- Guardare
- Parlare

Posizione sulla Palla

Focus: distanza (palla alla = accorciare; palla bassa = indietreggiare), posizione delle mani (tracciare la palla), scivolamento, dissociazione gambe – braccia

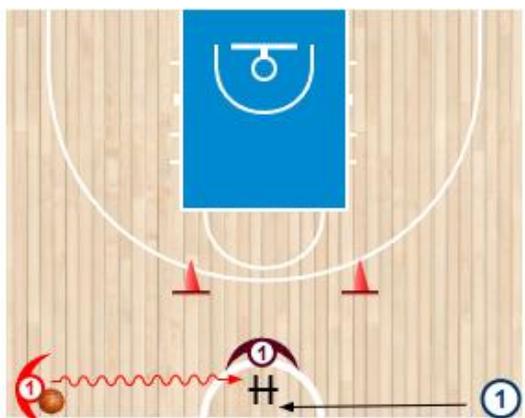
Progressione: passaggio rotolato, poi battuto; solo posizionamento in base alla palla, poi 1 o 2 palleggi per attaccare



Scivolamento e Scivolamento – Corsa

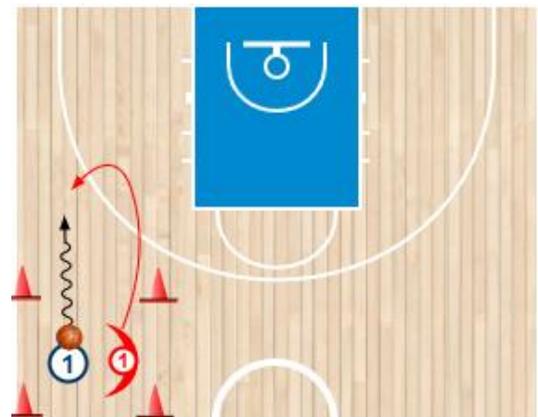
Focus: scivolamento, scivolamento-corsa

Progressione: l'attacco per 3 / 4 secondi muove la palla (posizionamento), poi può attaccare, in progressione ridurre il tempo prima di attaccare; la porta all'inizio è vicina alla coppia e stretta (scivolamento), poi si allontana e si allarga (scivolamento-corsa)



Recupero Difensivo: Corsa – Scivolamento

Focus: corsa – scivolamento, uso delle mani



Modulo 3

Collaborazioni Difensive Semplici

Formula

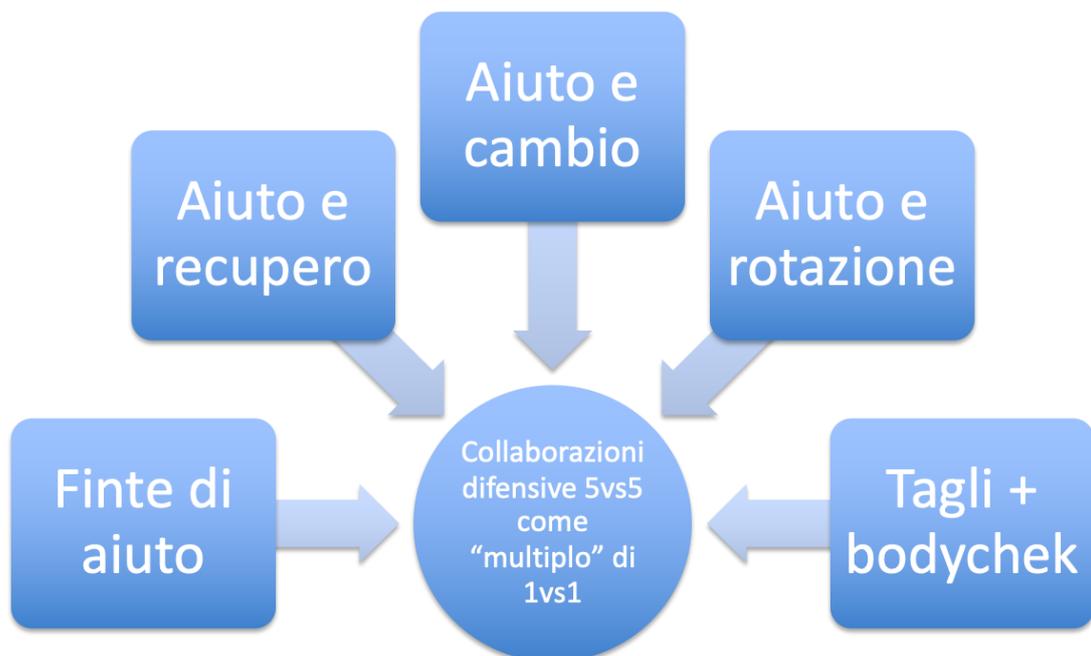
Conquista dello spazio vantaggioso per rompere il tempo dell'attacco collaborando

Obiettivi

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

Quali Sono

Le collaborazioni semplici sono multipli di 1vs1 difensivo (con e senza palla), quindi tutto quello che è stato fatto prima è funzionale a quello che viene dopo



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

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

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

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

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

Aiuto e recupero, aiuto e cambio, aiuto e rotazione si “innescano” a livello di squadra quando c'è stato un 1vs1 difensivo non efficace, quando si viene battuti.

I Fondamentali

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

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

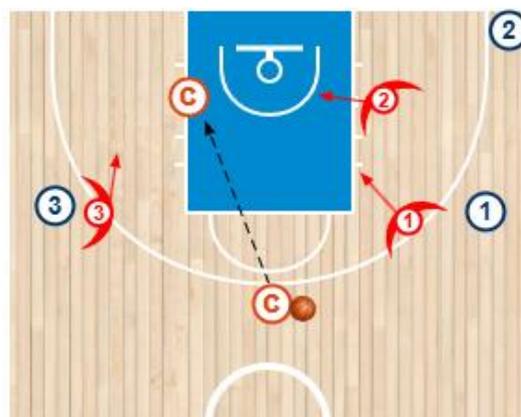
Concetti Fondamentali

- Posizionamento difensivo: essere nel posto giusto al momento giusto, muoversi “mentre”
- Lato forte – lato debole: che cambia a ritmi sempre più veloci
- Linea di penetrazione – della palla – di passaggio
- Muro (sulla palla) – anticipo (ad un passaggio) – aiuto (a più passaggi)
- Uso dei fondamentali tattici
- Transizione difensiva: fondamentale stare sotto la linea della palla
- Difesa aggressiva e di contenimento, che devono coesistere

Posizionamento Difensivo

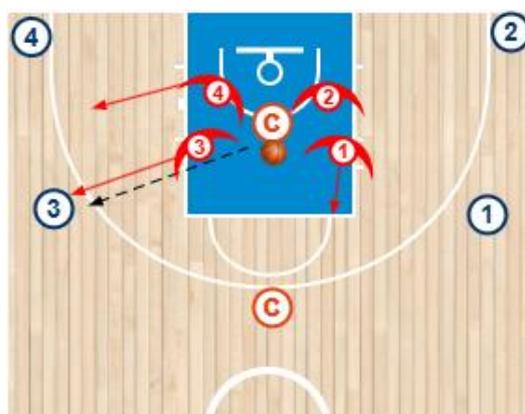
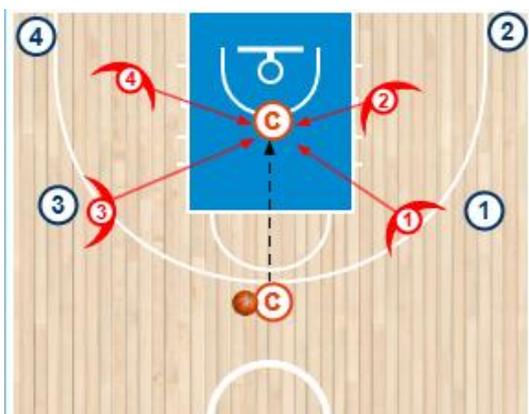
3vs3 + App: difesa senza palla in guardia aperta o chiusa in base alla posizione del giocatore con la palla e in base a dove guarda, ma sempre sulla linea di passaggio. Poi l'appoggio si può muovere con la palla e gli altri giocatori in attacco si muovono di conseguenza, la difesa adegua il suo posizionamento in base, non solo a dove guarda l'appoggio, ma anche in base a dove è la palla e il suo diretto avversario (ogni palleggio equivale ad un movimento della difesa). Successivamente si aggiunge un Appoggio in post basso per continuare a lavorare sul posizionamento quando la palla si trova vicino a canestro





Progressione: dopo si inseriscono i tagli da parte dell'attacco nel momento in cui c'è contatto visivo con l'appoggio; quindi, si inserisce la difesa 1vs1 sui tagli.

4vs4 + 2 App: quando il l'appoggio in area chiama la palla, tutti i difensori devono andare a toccarla e sul passaggio fuori si gioca (1vs1 closeout + collaborazioni difensive).



Progressione: quando la palla va al coach gli attaccanti si scambiano di posto e quando la palla esce i difensori vanno in closeout su un attaccante diverso.

Progressione: stessa cosa ma 5vs5

Progressione: una coppia attacco e difesa che gioca al posto dell'allenatore in area #4 uguale ma 5vs5

Modulo 4

Collaborazioni Offensive Semplici

Formula

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

Obiettivo

Continuare ad attaccare COLLABORANDO
e mantenendo AUTONOMIA

Le collaborazioni semplici vanno viste come multiplo di 1vs1 con palla e senza palla (totalità – parti)

Quali Sono

- Posizionamento (penetra e scarica): occupare spazi vantaggiosi per M.V.
- Dai e vai / cambia / segui: multipli di 1vs1 (fondamentale tattico: guardare - riconoscere)
- Tagli (cambi di direzione e velocità): spazio-tempo / equilibrio

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

I Fondamentali

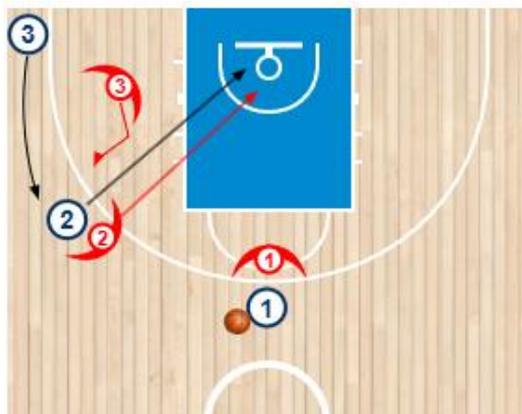
Tecnici	Tattici
<ul style="list-style-type: none"> • Cambi di velocità • Posizione fondamentale • Finte 	<ul style="list-style-type: none"> • Guardare • Toccare

- Cambi di direzione
- Arresti
- Giro frontale / dorsale
- Ricezione e tiro
- Ricezione e palleggio
- passaggio

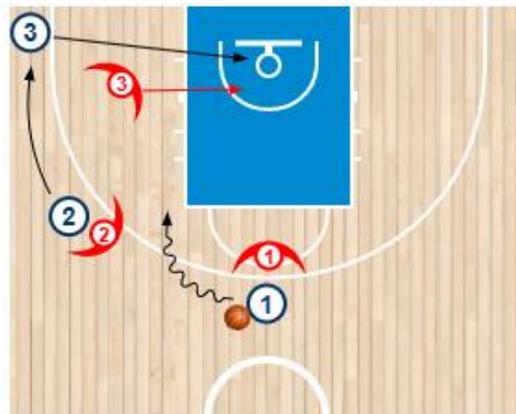
Insistere sui fondamentali non è mai abbastanza, a volte correggere un perno o un arresto fa funzionare tutto quello che c'è dopo, non bisogna allenare solo le scelte ed i movimenti ma il come (totalità-parti).

Posizionamento Offensivo e Tagli

Due 1vs1 senza palla che insieme formano una collaborazione (il taglio di 2 forza X3 ad aiutare, quindi apre libera 3 sul rimpiazzo) per prendere un vantaggio. Rimane l'autonomia di 1 di giocare il suo 1vs1 con palla che nel caso andrebbe a cambiare gli spazi dei due 1vs1 senza palla

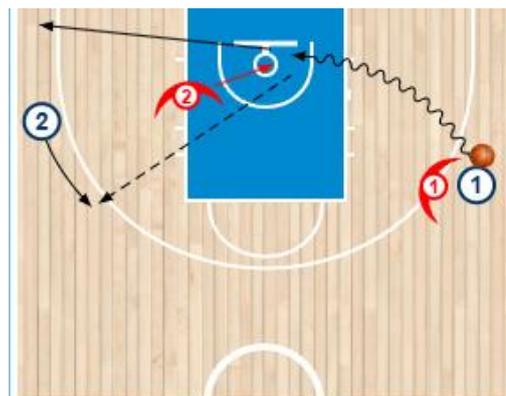


L'eventuale 1vs1 con palla di 1 va a cambiare gli spazi vantaggiosi per 2 e 3 e quindi va a cambiare la collaborazione. Autonomia di 1 di giocare 1vs1 con palla e collaborazione di 2 e 3 nel giocare negli spazi vantaggiosi per mantenere un vantaggio



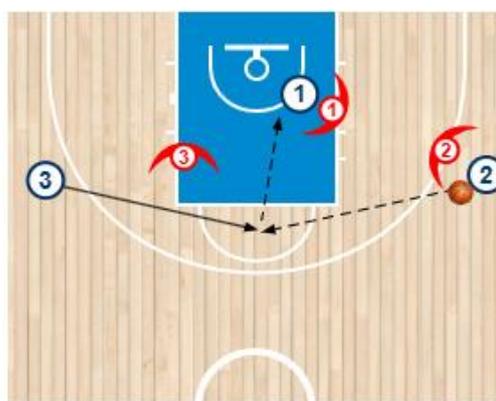
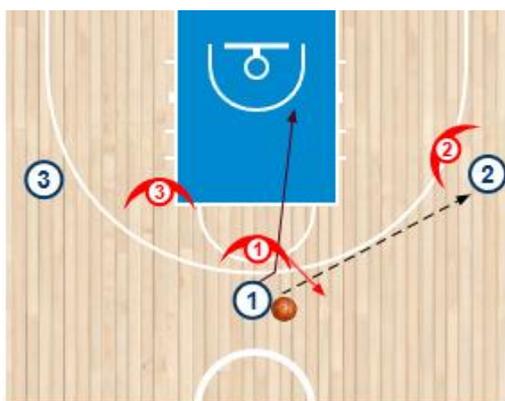
Penetra e Scarica

Una volta preso un vantaggio da un 1vs1 con palla, gli altri giocatori lo mantengono con il posizionamento, fondamentale capire dove finisce il proprio 1vs1 (rimanendo in equilibrio) e dove ci si ricolloca.



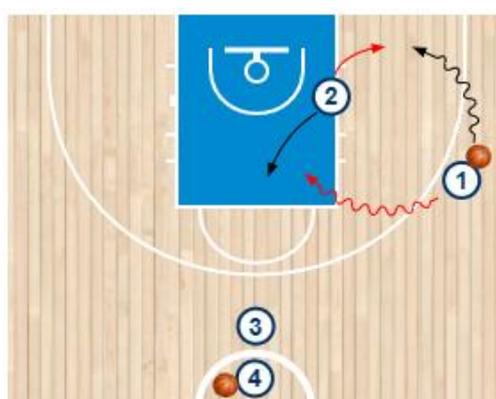
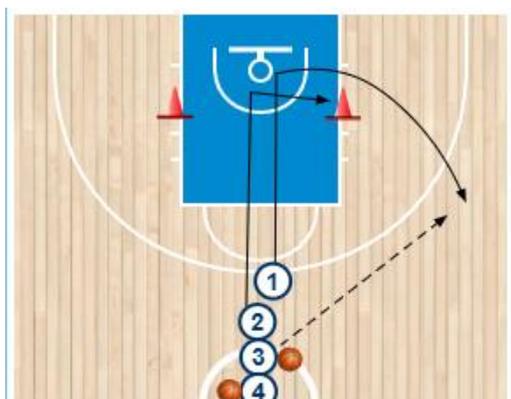
Triangoli Offensivi

Collaborazione per sfruttare un 1vs1 senza palla spalle a canestro, in cui il giocatore con palla ha la linea di passaggio chiusa ed un altro giocatore senza palla “chiude” il triangolo dando una linea di passaggio al giocatore con palla e creandone una funzionale con il giocatore senza palla.



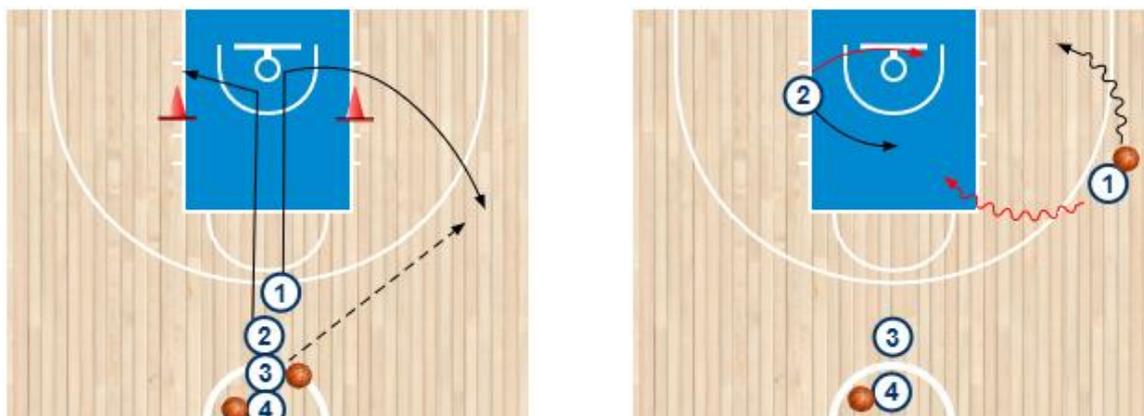
Collaborazione Esterno – Interno (Lato Forte)

Indicatore: andare lontano dalla mano che palleggia



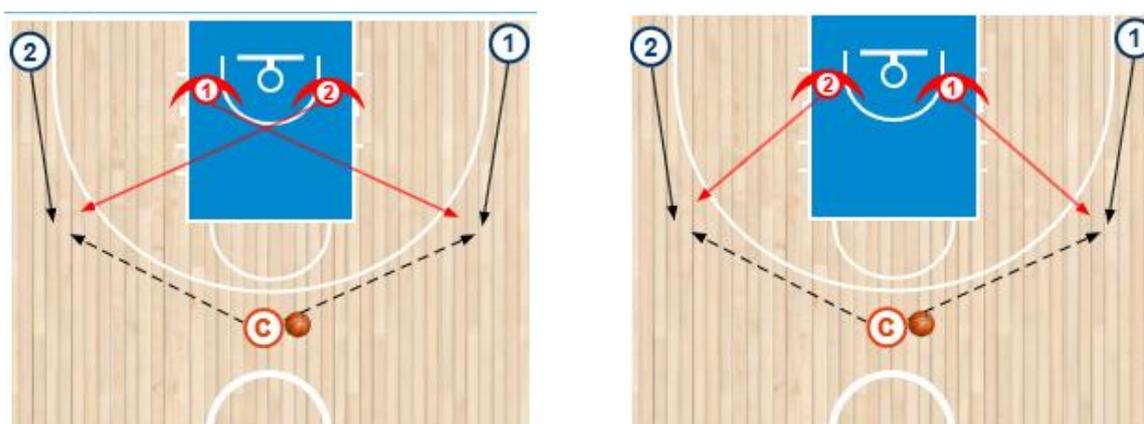
Collaborazione Esterno – Interno (Lato Debole)

Indicatore: palleggia la mano vicina, ci si avvicina a canestro; palleggia la mano lontana, ci si allontana da canestro



Collaborazione fra Esterni

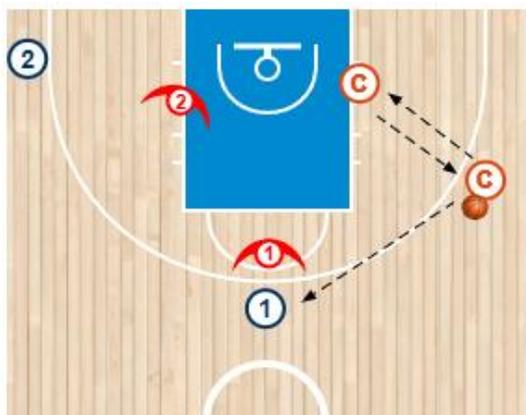
2vs2 + App: 1vs1 con palla contro il closeout, l'appoggio rimane in gioco occupando uno spazio perimetrale, 1vs1 senza palla per dare una linea di passaggio (sul perimetro ed in uno spazio libero). Poi ridurre lo svantaggio per la difesa (aumentando la difficoltà a mantenere il vantaggio da parte del giocatore con palla)



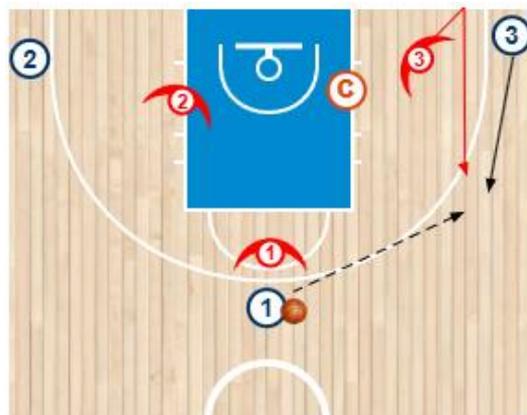
Progressione: occupare uno spazio interno con un Appoggio; l'appoggio sul perimetro passa la palla in post basso, quando dal post basso torna fuori si gioca agonistico; quindi, 1 e 2 dovranno collaborare ma avendo presente di due spazi occupati (uno interno ed uno perimetrale). Una variante è far partire la palla in post basso, passarla

all'appoggio sul perimetro e iniziare a giocare quando la palla torna in post basso
(collaborazione con palla in post basso).

2v2 + 2 Appoggi

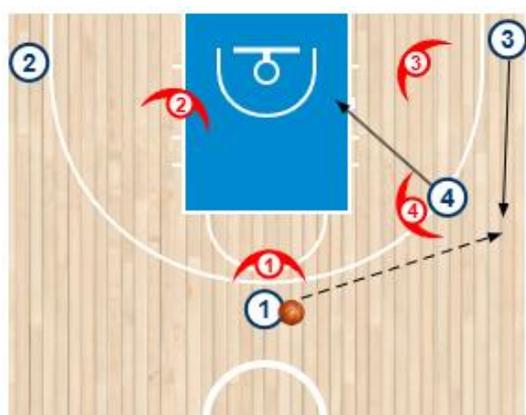


3vs3 + 1 Appoggio

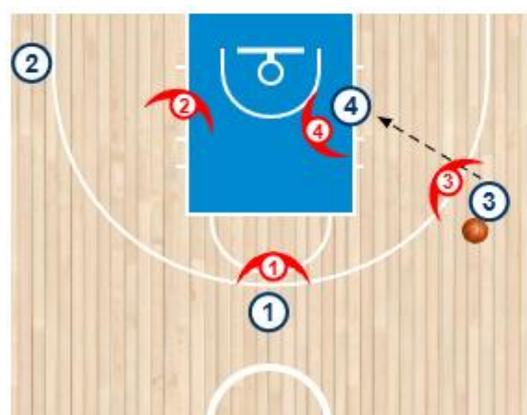


Insieme delle Parti Precedenti

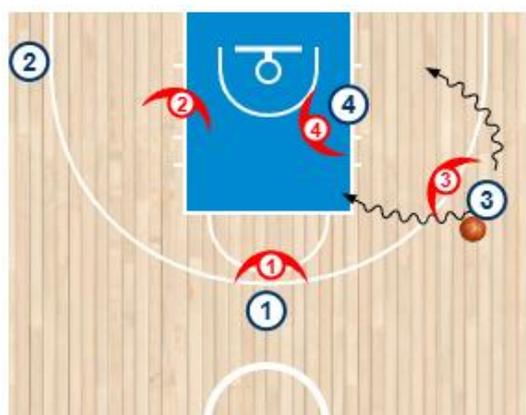
Taglio e Rimpiazzo



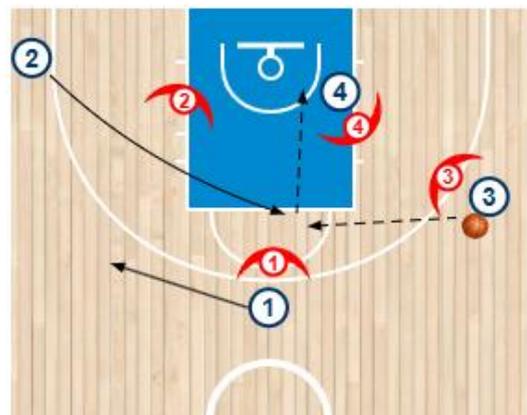
Post Basso



Penetra e Scarica



Triangoli



Modulo 5

Collaborazioni Difensive contro Blocchi senza Palla

Formula

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

Condizione Fondamentale

Tutte le situazioni di difesa sui blocchi senza palla non possono prescindere, per quanto riguarda la difesa sul passatore, da:

- Pressione sulla palla
- Tenuta dell'1vs1
- Nel momento del passaggio salto alla palla
- Se gli spazi lo consentono: finta d'aiuto (stunt)

Blocco Cieco

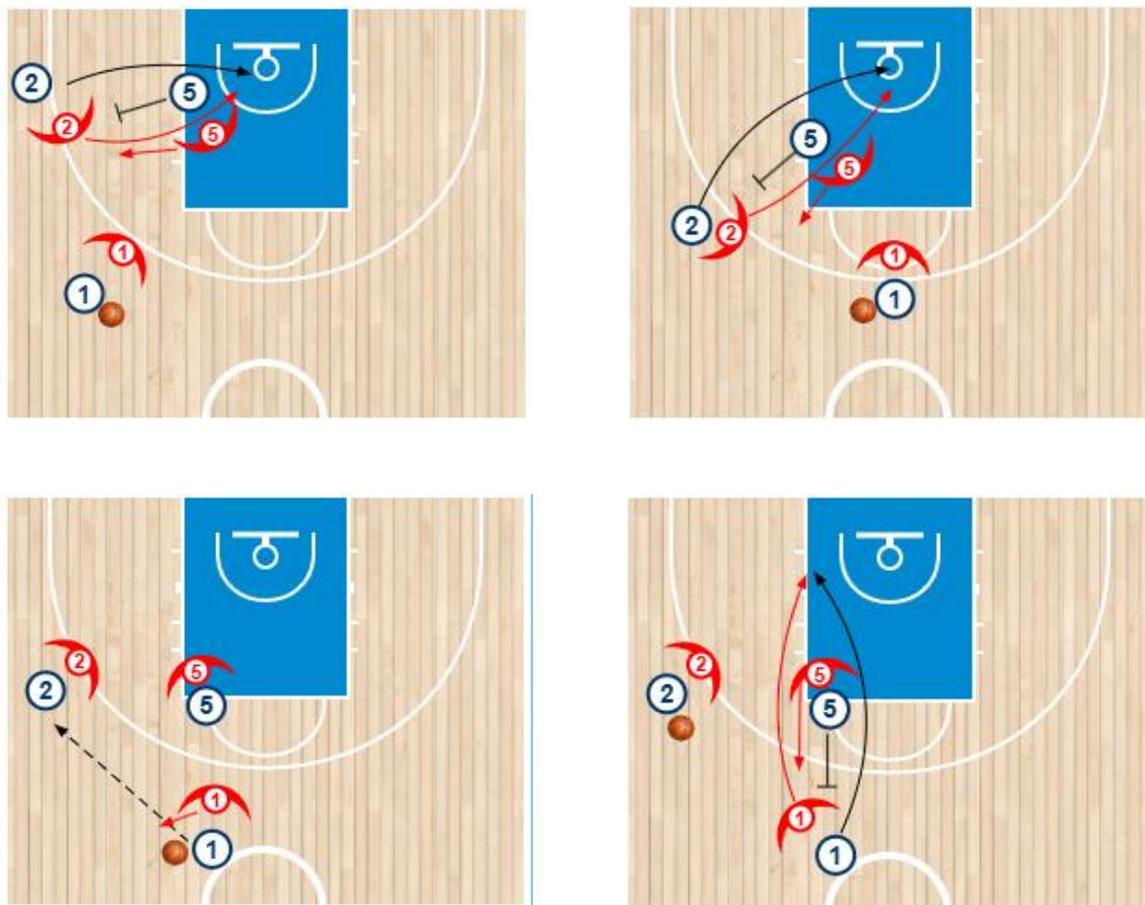
Tagliare

Difensore del Bloccato

- Giro dorsale con perno il piede esterno
- Finta di inseguire e all'ultimo momento taglia il blocco
- Dopo il blocco riduce lo spazio
- Sempre sulla linea di passaggio

Difensore del Bloccante

- Chiamare il blocco
- Sempre contatto visivo con la palla
- All'ultimo momento lasciare spazio per il difensore del bloccato (lasciar passare in terza) oppure rimanere a contatto con il bloccante per disallineare il blocco (lasciar passare in quarta)
- Sempre sulla linea di passaggio



Cambiare

Rimangono i concetti della difesa che taglia, con la differenza che il difensore del bloccante non deve lasciare spazio e quando i due difensori sono a contatto cambiano l'1vs1 di riferimento e con un cambio di direzione rimangono sulle linee di passaggio dei nuovi accoppiamenti, non devono lasciare spazio (contatto con l'attacco)



Blocco Verticale

Inseguire

Forzare il Blocco

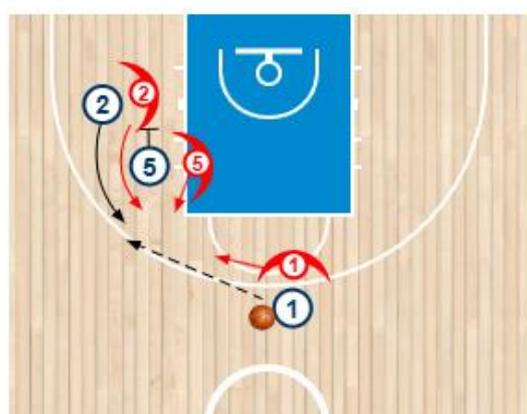
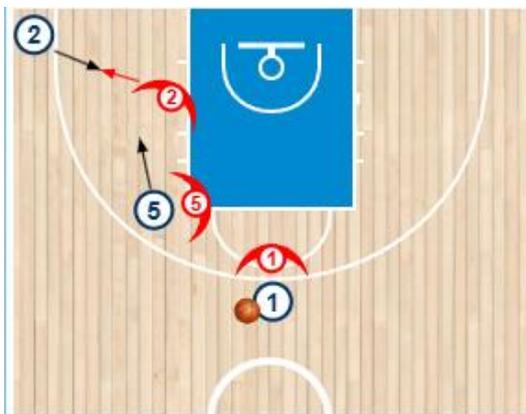
Se il difensore del blocco riesce a forzarlo rimanendo 1vs1 (quindi senza svantaggio), non è necessario attivare la collaborazione (tutti rimangono 1vs1 senza palla)

Difensore del bloccato

- Forzare il blocco: se si riesce a forzare il blocco non è necessario attivare la collaborazione
- Giocare 1vs1 senza palla, andando a contatto
- Inseguire l'uscita allungando il braccio d'anticipo
- Recupero della miglior posizione possibile d'anticipo per far allargare la ricezione

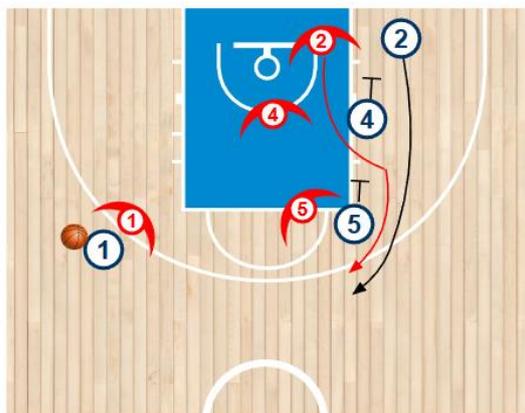
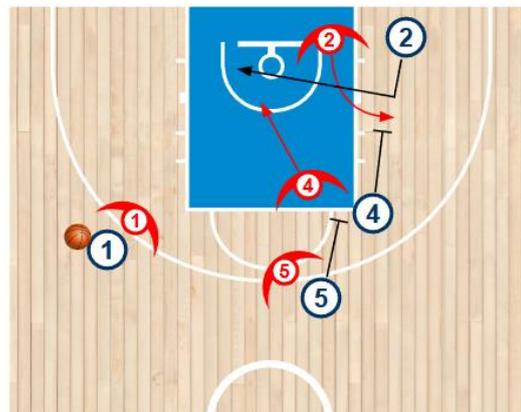
Difensore del bloccante

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

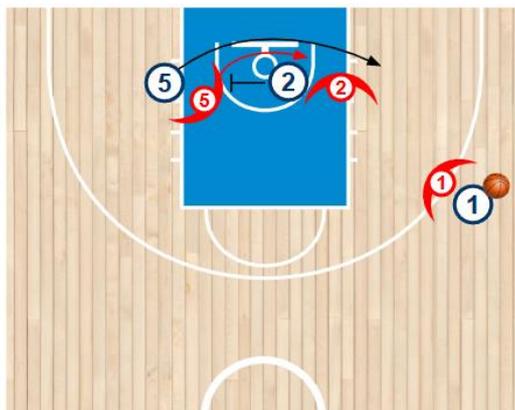


Stagger

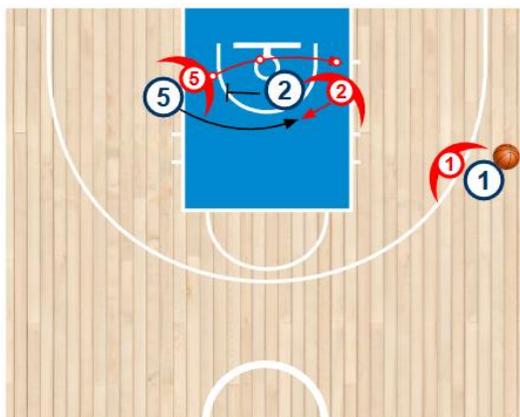
Per quanto riguarda lo stagger, che non è altro che due blocchi singoli in sequenza, si seguono gli stessi principi visti in precedenza. Spesso su queste situazioni si tende a negare l'uscita, in questo caso X2 si mette di schiena al blocco e forza l'avversario a giocare 1vs1 senza palla attaccando l'area (fondamentale il posizionamento difensivo ed il tempo con cui acquista la posizione per negare), X4 diventa così responsabile di aiutare in area (collaborazione semplice).

Tagliare + Inseguire**Negare****Blocco Orizzontale****Spingere Sotto**

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

**Spingere Sopra**

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

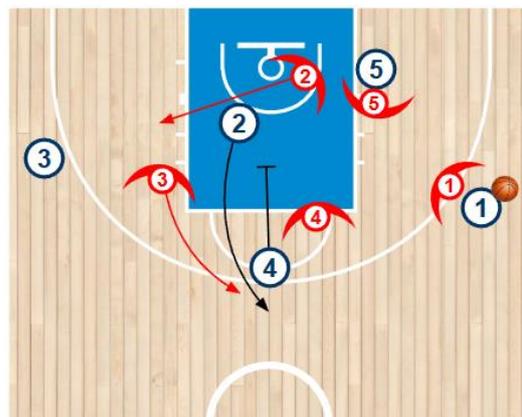
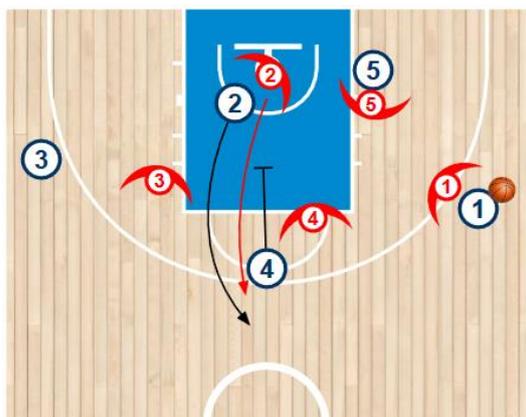


Bloccare il Bloccante

Per quanto riguarda il 1° blocco (orizzontale) si seguono i principi visti prima, da tenere a mente che quello che succede sul 1° blocco cambia quello che viene fatto sul 2° blocco (blocco verticale)

Inseguire o Cambiare

- X2 se recupera lo svantaggio su 2 inseguo e X4 fa un piccolo aiuto per evitare il ricciolo di 2
- X2 se è in ritardo cambia con X3



Modulo 6

Collaborazioni Offensive Blocchi Senza Palla

Formula

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

Obiettivo

Continuare ad attaccare collaborando (blocco) e mantenendo autonomia (1vs1 con e senza palla)

Seguendo i concetti di pallacanestro integrata e integrazione verticale, bisogna vedere le collaborazioni offensive blocchi senza palla come multiplo di 1vs1 in attacco con e senza palla; quindi, tutto quello che viene prima ci serve adesso.

I Fondamentali

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

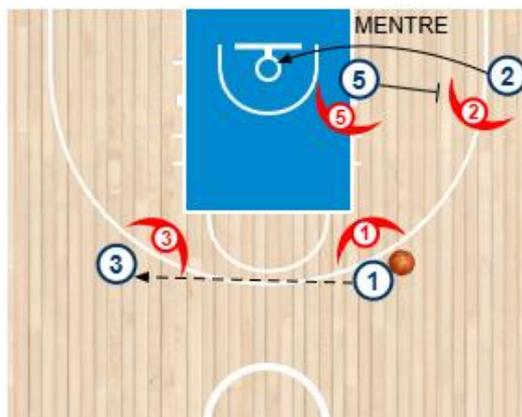
Le Parti

La collaborazione è la totalità, mentre le parti sono gli 1vs1 che saranno almeno tre:

- Passatore: 1vs1 con palla
- Bloccante: 1vs1 senza palla
- Bloccato: 1vs1 senza palla

Concetto Generale

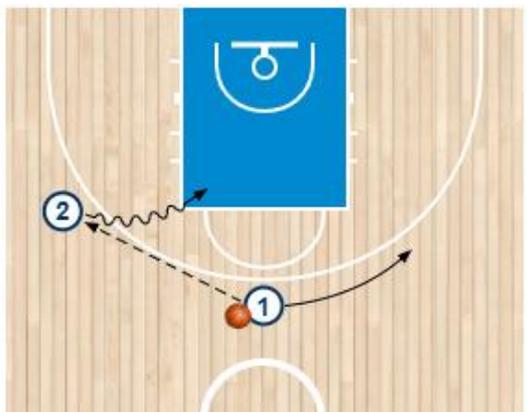
Portare e sfruttare il blocco MENTRE la palla si muove (tempo del gioco)



Il Passatore

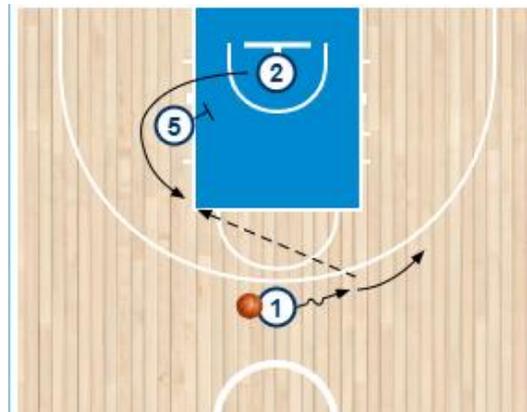
- Palleggio frequente per passare la palla nel momento giusto (tempo)
- 1vs1 con palla così da spostare la difesa e aprire la linea di passaggio
- Mantiene la distanza con il compagno (spazio)

Collaborazione Semplice

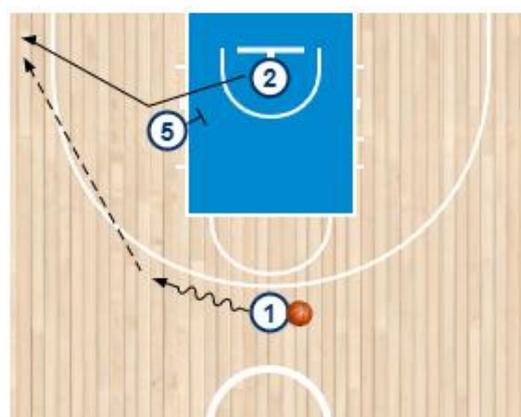
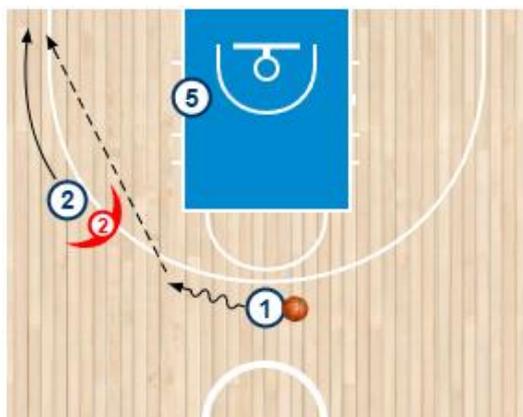


Collaborazione Semplice

Collaborazione Blocchi Lontano



Collaborazione Blocchi Lontano



Il Bloccante

- Corsa e arresto in posizione fondamentale prima del contatto con la difesa
- Cambio di angolo di blocco con movimenti ad aprire (giro dorsale)
- Dopo aver bloccato da una 2° linea di passaggio

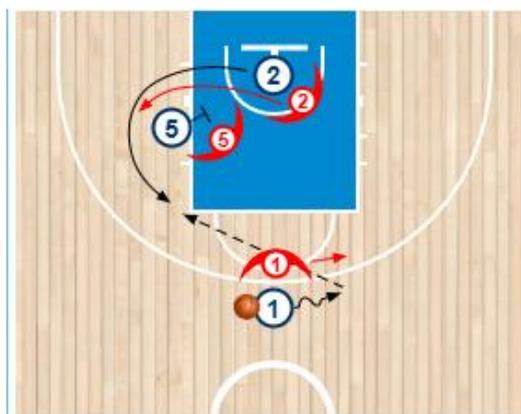
Il Bloccato

- Gioca per ricevere, 1vs1 senza palla, portando il difensore sulla linea di blocco
- Sfrutta il blocco con un cambio di velocità e di direzione, passando spalla a spalla (non ci deve essere spazio per la difesa)
- Deve guardare il suo difensore e il difensore del bloccante

Lecture

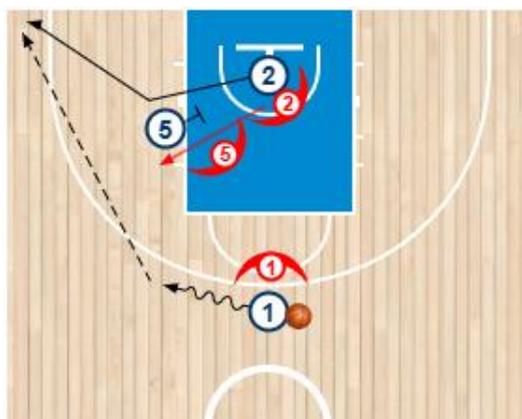
Difesa che Insegue

- Passatore: allarga il campo, passaggio laterale
- Bloccante: giro dorsale (perno piede interno)
- Bloccato: attacca il gomito, guardando in area



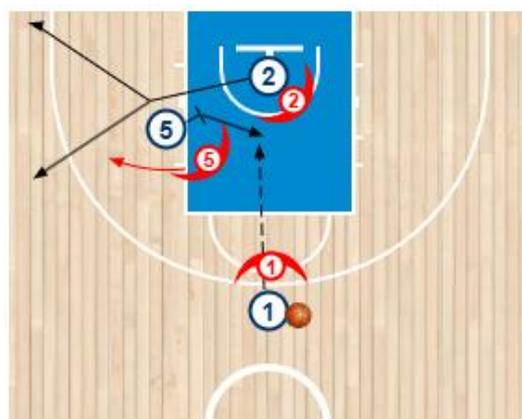
Difesa che Taglia

- Passatore: riduce la distanza, passaggio skip
- Bloccante: giro dorsale, (perno piede esterno)
- Bloccato: quando il difensore è in linea con il blocco corre in allontanamento tenendo contatto visivo con la palla



Difesa che Cambia

- Passatore: prima idea cercare il vantaggio maggiore (giocatore interno)
- Bloccante: appena riconosce il cambio gioca 1vs1 senza palla (sigilla) contro il suo nuovo difensore (X2)
- Bloccato: può giocare in allontanamento, come con la difesa che taglia, ma fondamentale che allarghi gli spazi

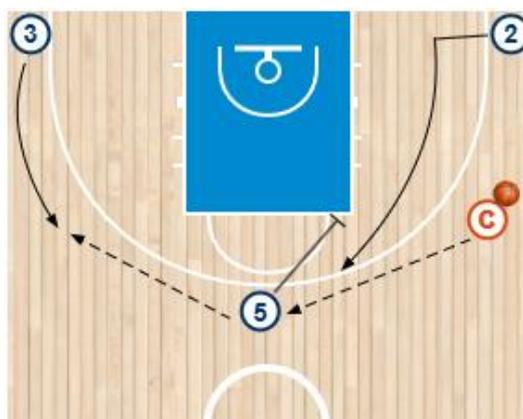


Blocco Diagonale sul Lato Debole

Diag #1 – Presentazione 3vs0 + App

Descrizione: blocco diagonale lato debole da ribaltamento, 2 riceve in punta per tirare o attaccare

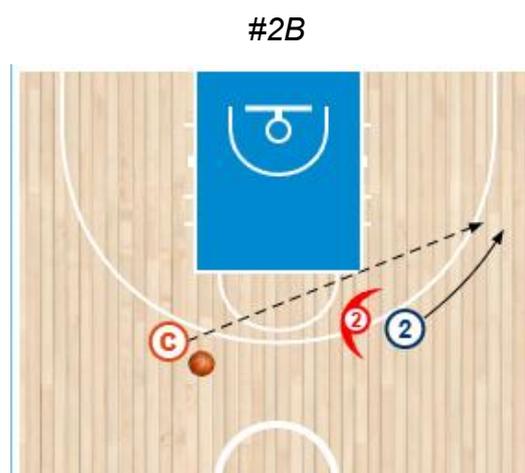
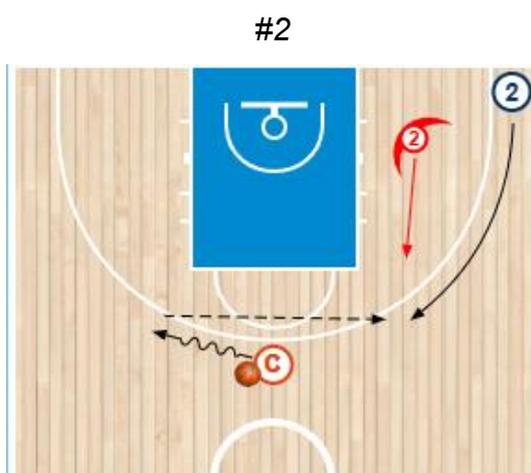
Focus: timing, mentre la palla vola da App. a 5, 2 inizia a giocare 1vs1 senza palla, mentre la palla vola da 5 a 3, 5 va a settare il blocco e 2 cambia direzione e velocità per sfruttarlo



Diag #2 – 1v1 + App

Descrizione: 2 gioca per ricevere fuori dai 3pts, se anticipato allontanamento

Focus: fondamentali tecnico-tattici dell'1vs1 senza palla

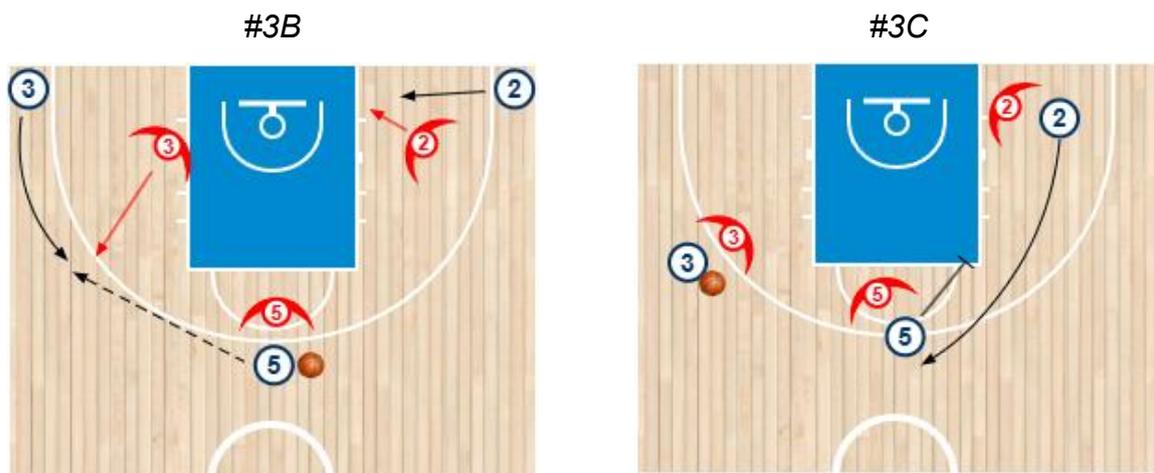


Diag #3 – 3vs3 + App.

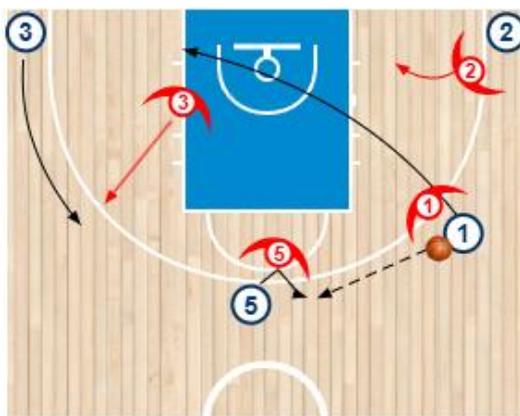
Descrizione: 2 può ricevere solo in area o fuori dai 3pts

Focus: smarcamento di 3 (quando 5 gira la testa), 5 deve giocare senza palla (provare a tagliare davanti), 2 deve giocare senza palla (tagliare per ricevere in area)





Diag #4– 4vs4

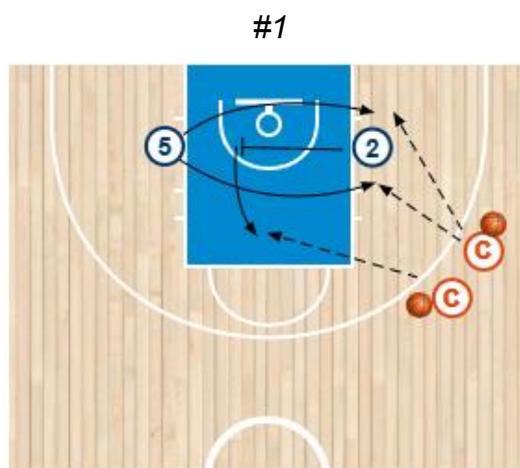


Blocco Orizzontale Piccolo-Lungo

Diag #1 – 2vs0 + 2 App

Descrizione: blocco orizzontale e 2 tiri, passaggi dal palleggio

Focus: gioco senza palla di 5 (finta sopra + sotto oppure finta sotto + sopra) e seconda linea di passaggio di 2

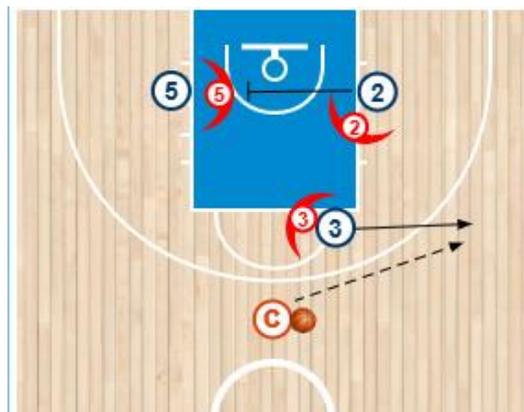
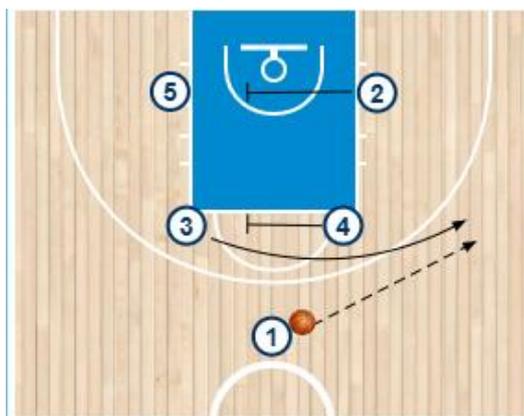


#2

Diag #2 – 3vs3 + App

Descrizione: smarcamento di 3 e blocco orizzontale

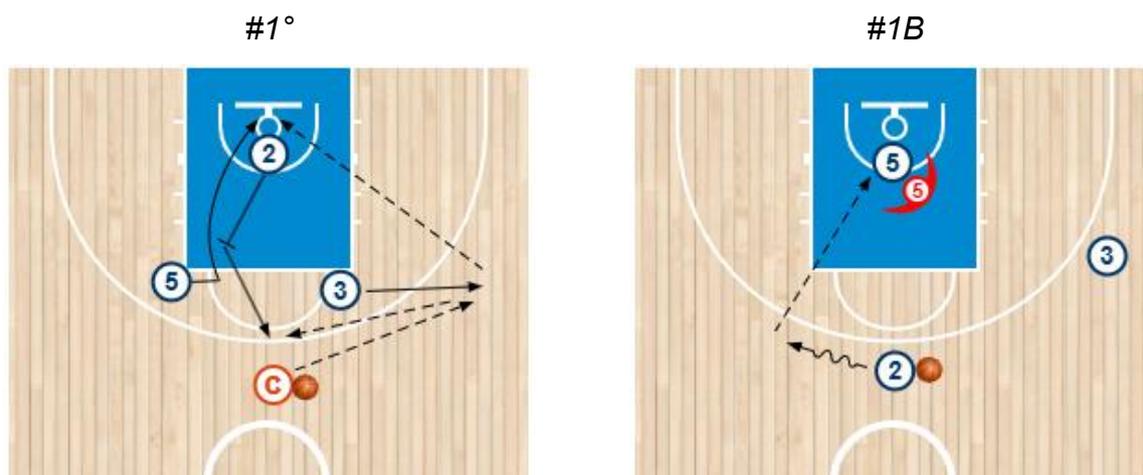
Focus: 3 smarcamento per trovare allineamento (arresto ad aprire), 2 va a bloccare dopo aver cercato ricezione in post basso, 5 gioco di contatto

**Diag #3 – 5vs5 di Verifica****Blocco Cieco****Diag #1 – 3vs3 + App**

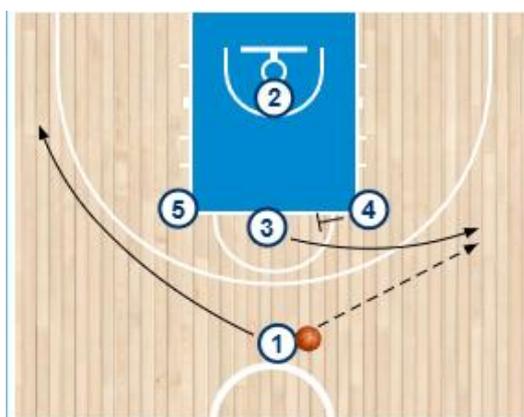
Descrizione: blocco cieco diagonale

Focus: 3 ricezione e 1vs1 con palla,

2 prova a ricevere se no va a bloccare cieco, 5 gioca per ricevere con un cambio di velocità e direzione e sfrutta sull'arresto di 2



Diag #2 – 5vs5 di Verifica

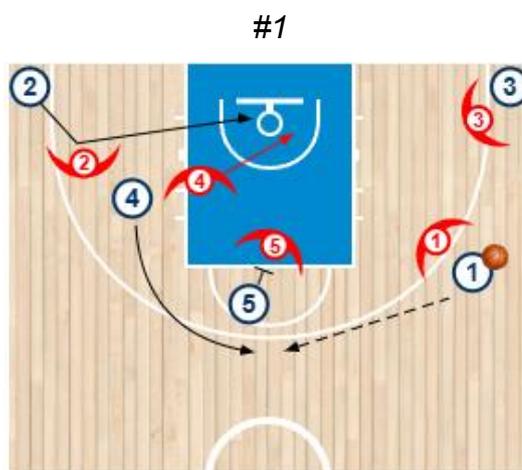


Stagger Verticale: Contro Difesa che Nega

Diag #1 – 5vs5

Descrizione: stagger verticale contro difesa che nega

Focus: 2 taglia giocando nello spazio che il suo difensore gli concede mentre 4 giocando contro il posizionamento di X4 mantiene il vantaggio uscendo sul blocco di 5



#2

Diag #2 – 5vs5

Descrizione: stagger verticale contro difesa che nega che nega

Focus: 2 riesce a far “sbattere” X2 sul blocco di 4, quindi “rientra” e sfrutta il blocco di 5



Modulo 7

Collaborazioni Difensive contro Blocchi sulla Palla

Formula

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

Obiettivo

Ripristinare le situazioni di 1vs1
(se il difensore del blocco riesce a forzarlo rimanendo 1vs1,
non è necessario attivare la collaborazione)

Concetti Generali e Tipi di Difesa

Forzare il Blocco

Se il difensore del blocco riesce a forzarlo rimanendo 1vs1 (quindi senza svantaggio), non è necessario attivare la collaborazione (tutti rimangono 1vs1 senza palla)

Drop

Scelta contenitiva, cercare di "risolvere" la situazione coinvolgendo meno giocatori possibili (difesa del palleggiatore e del bloccante). Se il palleggiatore attacca il canestro (arriva in area), il difensore del bloccante ed il difensore del palleggiatore cambiano a due (come con le collaborazioni semplici, in spazi ristretti: aiuto e cambio)



Difesa sul Palleggiatore

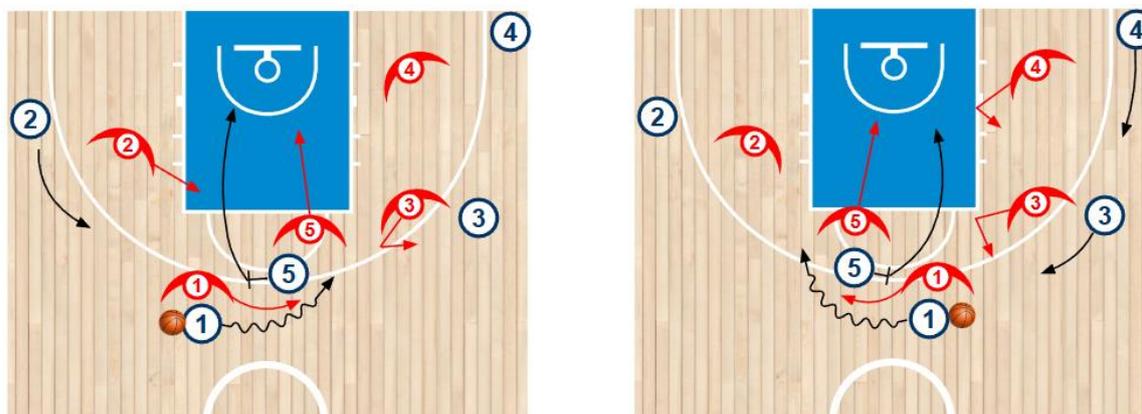
- Ridurre la distanza con l'attaccante (aumentare pressione sulla palla)
- Tenere l'1vs1, senza farsi battere opposti al blocco (responsabilità individuale)
- Utilizzare le mani per ostacolare i passaggi e contestare il tiro
- Tornare davanti il prima possibile (tornare in equilibrio difensivo)

Difesa sul Bloccante

- Chiamare il blocco
- Stare sulla linea di penetrazione dell'attaccante con la palla
- Stare all'altezza del bloccante che taglia
- Difendere 2vs1 (uso delle finte)

Difensori delle Sponde

- Adeguarsi "mentre" (se la palla si sposta in palleggio o con passaggio e conseguente cambio del lato forte – debole)
- Ad un passaggio di distanza e se gli spazi lo consentono: finta d'aiuto



Show

Scelta aggressiva, utilizzo di due giocatori sulla palla con l'obiettivo di allontanarla dal canestro, capacità di giocare in sotto numero 4vs3, tanto più è aggressivo lo show tanto più gli altri 3 difensori dovranno occupare spazio

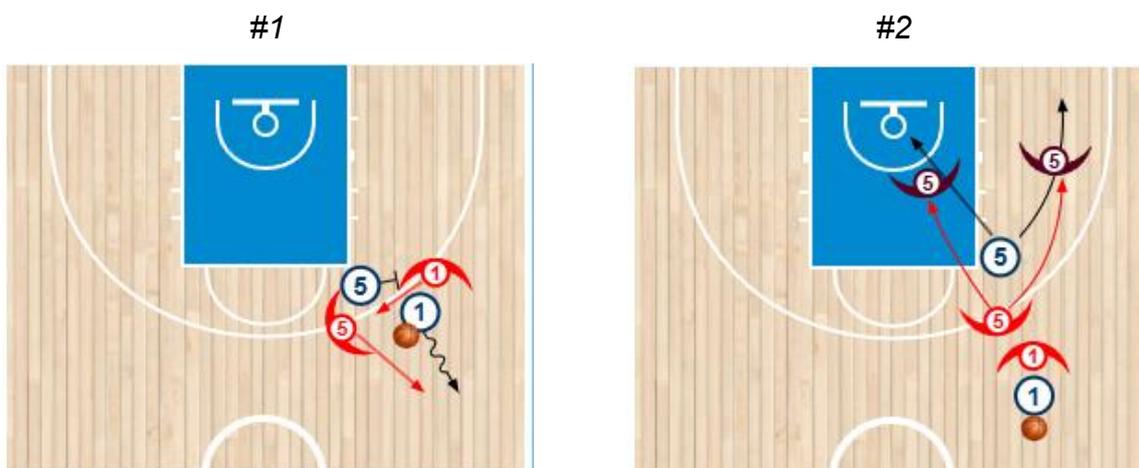
Difesa sul Palleggiatore

- Ridurre la distanza con l'attaccante (aumentare pressione sulla palla)

- Tenere l'1vs1, senza farsi battere opposti al blocco (responsabilità individuale)
- Utilizzare le mani per ostacolare i passaggi e contestare il tiro
- Dopo che l'attaccante ha passato la palla continuare a collaborare con i compagni per annullare le situazioni sovrannumero offensivo

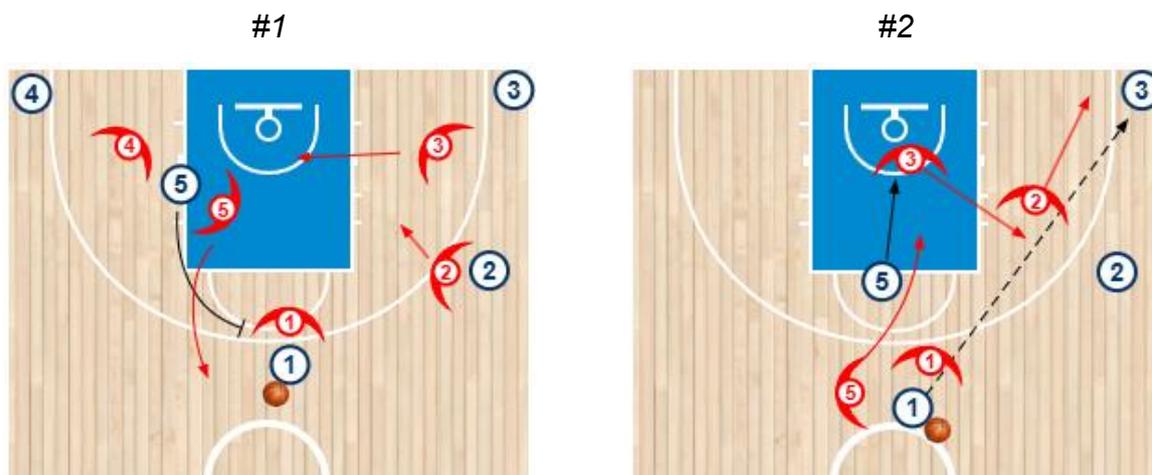
Difensore del bloccante

- Stare in linea con il blocco (prepararsi ad uscire cambiando il suo posizionamento)
- Aggredire la palla con due scivolamenti che formino una "V" con il difensore della palla e mettendo le mani sul palleggio *Diag. #1*
- Recuperare sulla linea di passaggio *Diag. #2*
- Se in ritardo sul suo 1vs1 senza palla, non potrà fare show e dovrà fare contenimento, o comunque un'altra scelta difensiva (autonomia)



Difensori delle Sponde

- Occupare spazio
- Posizionamento *Diag. #1*
- Difensore più lontano, del lato doppio, responsabile del rollante
- Alzare le ricezioni (allontanare la palla da canestro), guardia aperta sulle linee di passaggio
- Quando la palla esce dal PnR, difesa closeout
- Far perdere tempo all'attacco (uso delle finte)
- Collaborazioni semplici *Diag. #2*



Cambio

Il cambio viene spesso usato in modo sistematico negli ultimi secondi dell'azione, oppure quando le caratteristiche fisiche del difensore del bloccante e del palleggiatore sono simili

Fondo

La difesa fondo segue gli stessi concetti del contenimento, con l'unica differenza riguardo al posizionamento del difensore sulla palla. Appena viene chiamato il blocco deve posizionarsi lateralmente all'attaccante, in contatto con l'anca per forzarlo ad attaccare solo sul lato. Il difensore del bloccante si posiziona sulla linea di penetrazione.



Modulo 8

Collaborazioni Offensive Blocchi sulla Palla

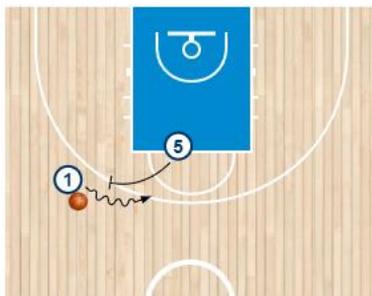
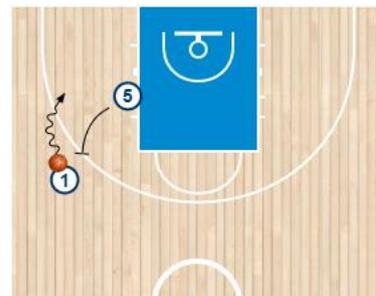
Formula

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

Posizioni dei Blocchi sulla Palla

- Centrale
 - Con 2 giocatori dietro ed 1 davanti
 - Con 1 giocatore dietro e 2 davanti
- Laterale
 - Con l'angolo pieno
 - Con l'angolo vuoto
- Laterale
 - A entrare
 - A uscire

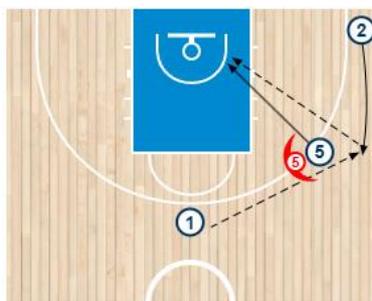


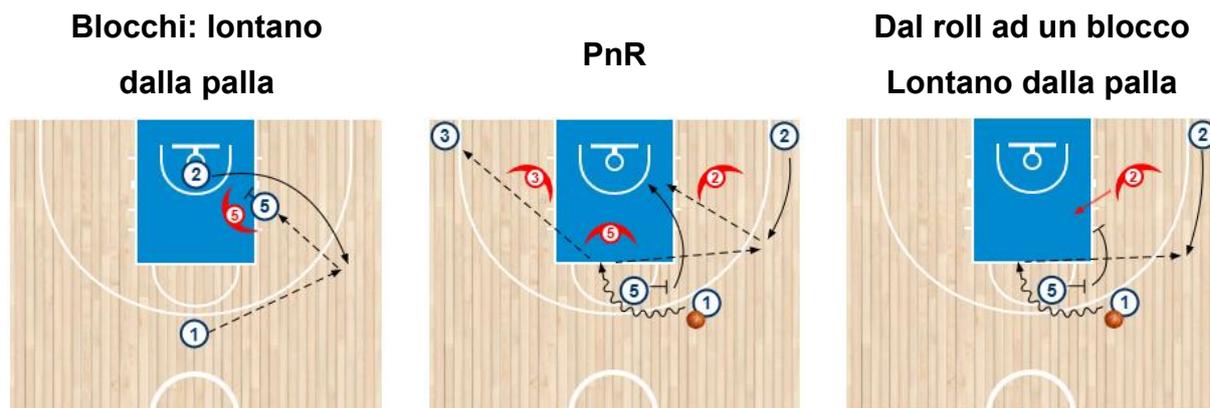
Laterale: angolo vuoto**Laterale: ad entrare****Laterale: a uscire**

Integrazione Verticale

Tutto quello che viene prima, ci serve dopo:

- 1vs1 con palla
 - Fronte
 - Spalle
- 1vs1 senza palla
 - Fronte
 - Spalle
- Collaborazioni offensive semplici (blocchi lontano dalla palla)
- PnR

1vs1 con palla fronte**Coll. Semplice:
taglio e rimpiazzo****Coll. Semplice:
penetra e scarica**



La situazione di blocco lontano dalla palla generato da una situazione di roll, si verifica quando la difesa “entra” completamente nella figura del rollante; quindi, il blocco diventa una situazione di mantenimento di un vantaggio creato dal PnR

Il Palleggiatore

- 1vs1 con palla per battere opposto (reject), se la difesa tiene cambio di mano e velocità per sfruttare il blocco
- Passare spalla a spalla con il bloccante (non lasciare spazio alla difesa)
- Leggere e giocare le situazioni di sovrannumero (2vs1 o 3vs2)

Il Bloccante

- 1vs1 senza palla (creare separazione con la difesa)
- Slip: quando il difensore non difende correttamente
- Dopo il blocco giocare 1vs1 senza palla contestualizzato nel 5vs5 (roll profondo, short roll, pick & pop)

PnR contro Contenimento

PnR per Mantenere Vantaggio dopo Uscita Diagonale Lato Debole

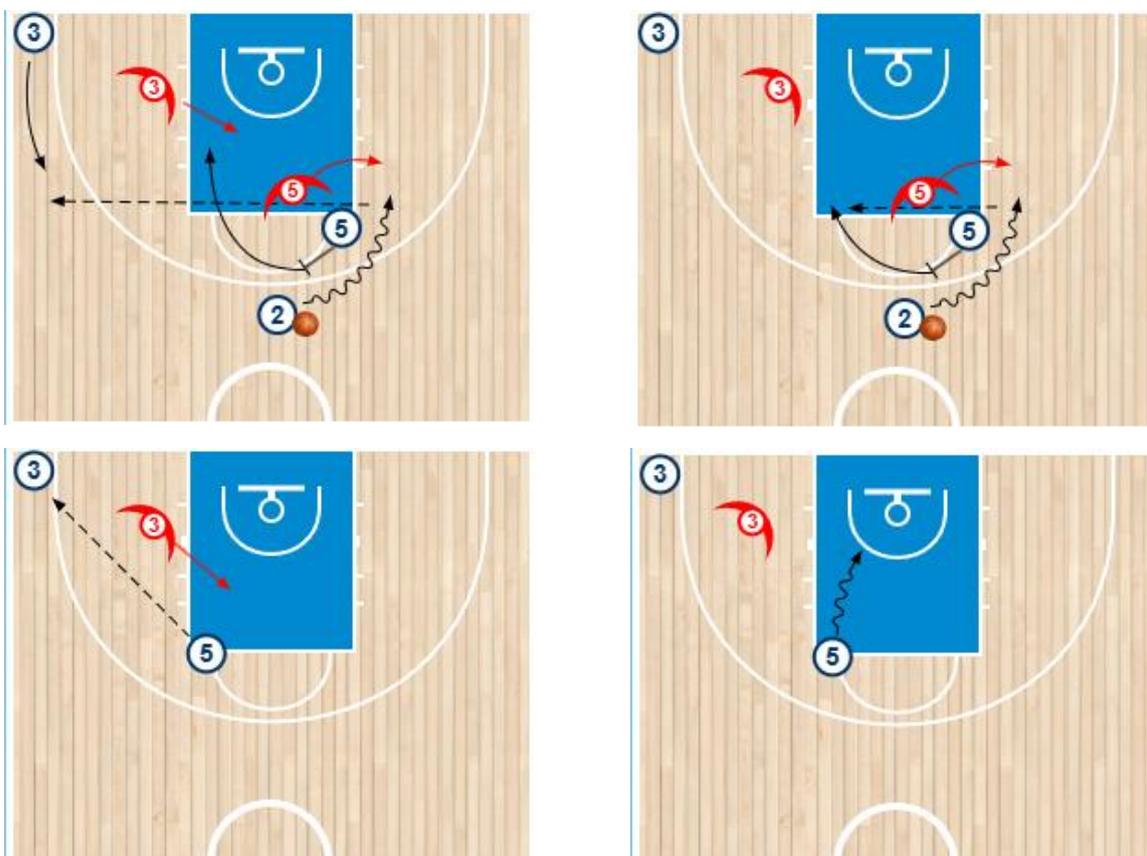
Descrizione: blocco diagonale lato debole, difesa che taglia, PnR per MV (area piena)

Focus: 2 tecnica di passaggio (battuto o sopra la testa), situazione di 2vs1 (2 scegliere cosa fare e quando), 5 posizione del blocco e dilatare dopo il blocco con il roll



Short Roll

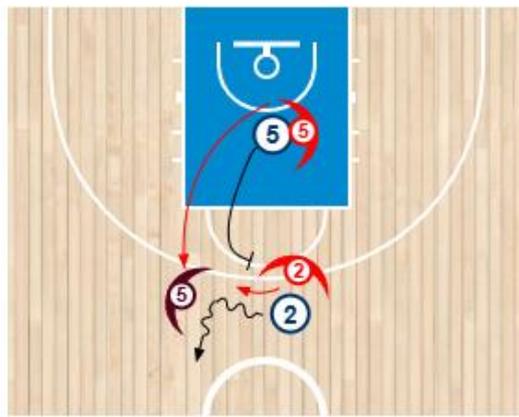
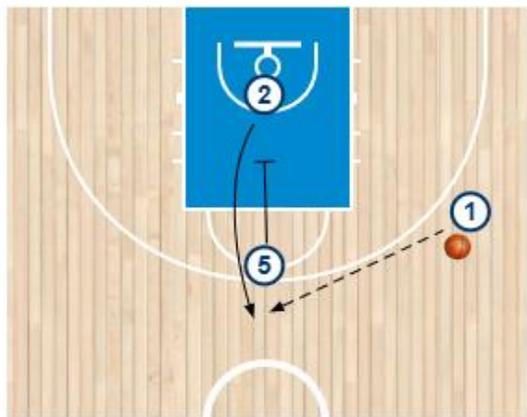
Focus: indicare i piedi di X3 (fuori dall'area o due piedi in area)



PnR contro Show

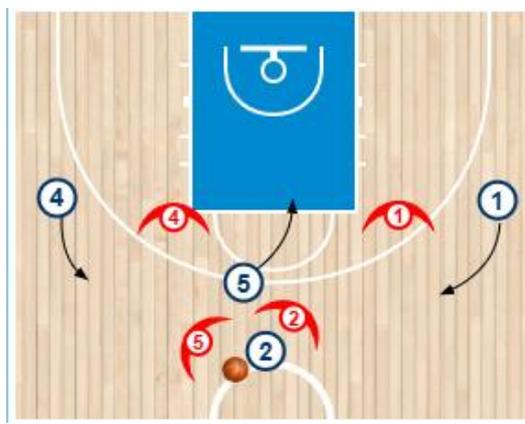
Palleggiatore e Bloccante

Focus: 5 creare separazione per ritardare e/o mettere fuori equilibrio X5, 2 battere la pressione, 5 dopo il blocco dare una linea di passaggio corta (short roll)



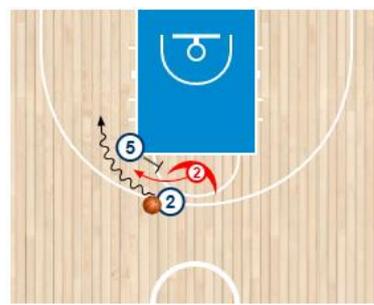
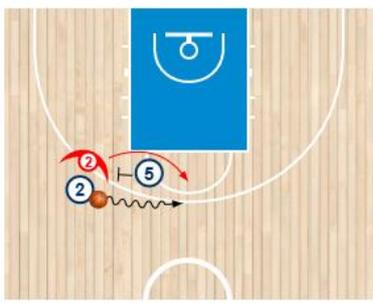
Le Sponde

Focus: sponde (accorciare linee di passaggio per facilitare l'uscita della palla), attaccare i closeout per mantenere il vantaggio



PnR contro Terza

Correlazione tra blocchi senza palla con difesa che taglia e PnR con la difesa che passa in terza: giocare nello spazio vantaggioso



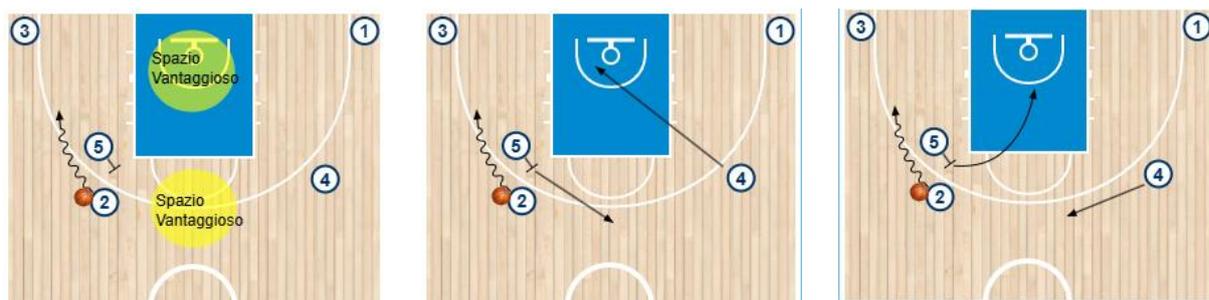
Passaggio Consegnato – PnR

Il passaggio consegnato può essere paragonato ad un PnR che però invece che partire da un 1vs1 con palla, parte con un 1vs1 senza palla. Con i senior può essere usato in

situazioni, tipo ribaltamento, in cui la linea di passaggio non sia letta in modo chiaro, anticipo oppure no. Le letture sui passaggi consegnati ed i PnR sono le medesime

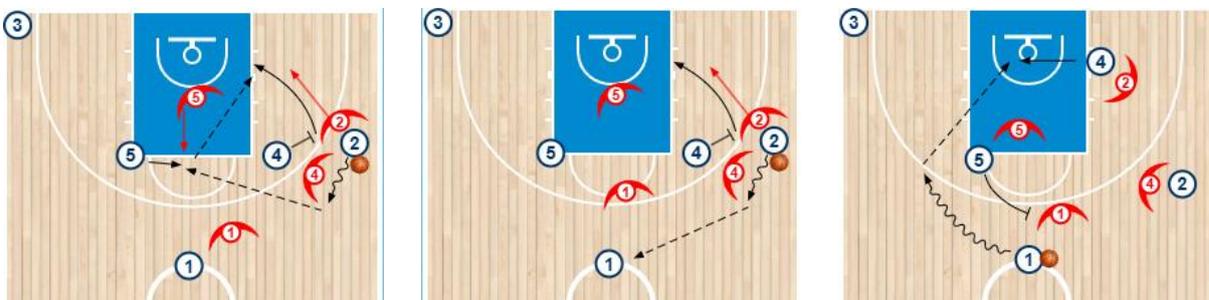
Roll o Pop: Collaborazione

Focus: lettura degli spazi, prima di chi blocca e poi degli altri giocatori (collaborazione)



PnR contro Cambio

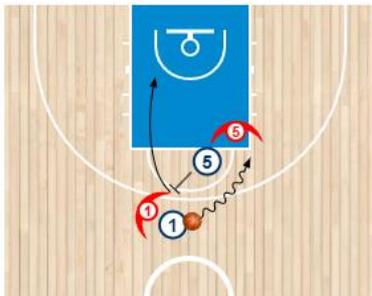
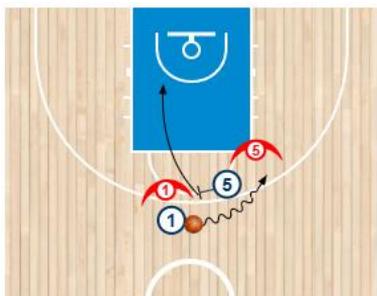
Contro il cambio il primo obiettivo è dilatare gli spazi, poi collaborare con le sponde (triangoli) per punire i miss match (vantaggio fisico).



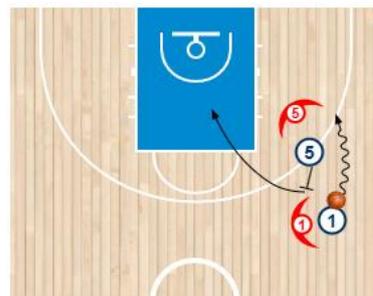
PnR contro Fondo

La difesa fondo nega il lato del blocco, ma c'è una forte relazione a livello di concetti tra il contenimento e la difesa fondo; le differenze sostanziali sono che fondo toglie in modo evidente la possibilità di attaccare 1vs1 opposti al blocco (reject) e che di solito viene fatta sul lato per far giocare l'attacco in spazi ristretti.

Contenimento



Fondo



Modulo 9

Costruzione di una Difesa a Uomo

Formula

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

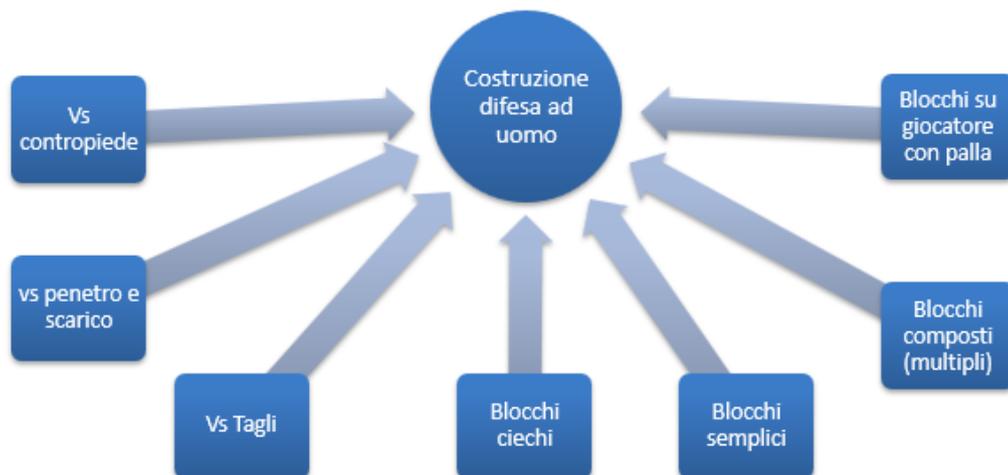
I Fondamentali

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

La costruzione di una difesa a uomo, sempre fatta da principi, anche se a livello senior entra la componente di fare delle scelte in base a che giocatori ho, è l'insieme di 1vs1 con e senza palla in difesa, collaborazioni semplici, sui blocchi lontano dalla palla, blocchi sulla palla

Le Parti

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



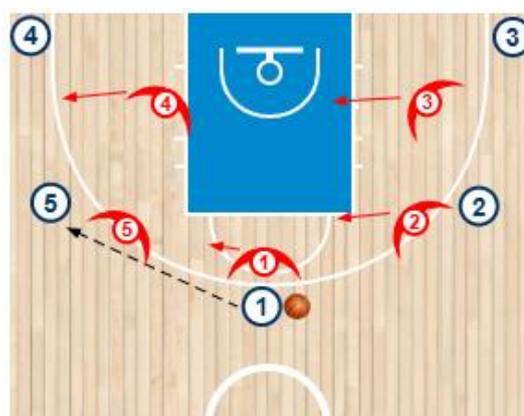
Esercizi

Diag #1 – 5vs5 Didattico Posizionamento Difensivo

Descrizione: passaggi e posizionamento difensivo con 5 giocatori sul perimetro

Focus: guardia aperta, staccati a due o più passaggi di distanza, comunicazione (“palla”), pressione sulla palla, muoversi mentre la palla vola (correndo)

#1

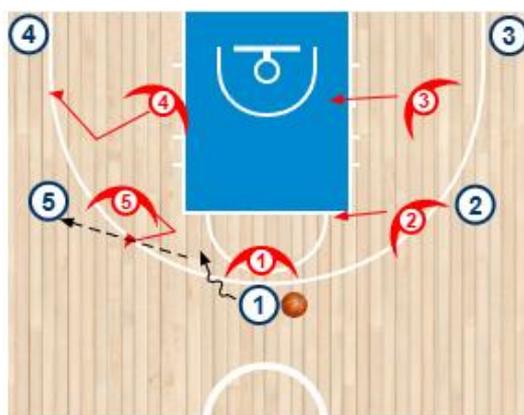


Diag #2 – 5vs5 Didattico Collaborazioni Semplici

Descrizione: uno o due palleggi per attaccare e finta d’aiuto combinata (aiutare chi aiuta)

Focus: tecnica e tempo della finta d’aiuto (sul giocatore con palla, mentre attacca, sul giocatore che riceve mentre la palla vola)

#2

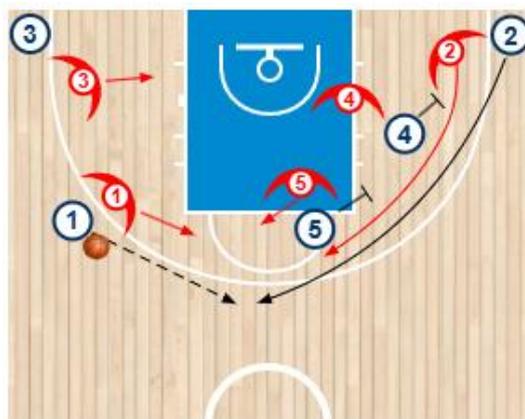


Diag #3 – 5vs5 Collaborazioni Blocchi**Senza Palla + Blocco sulla Palla**

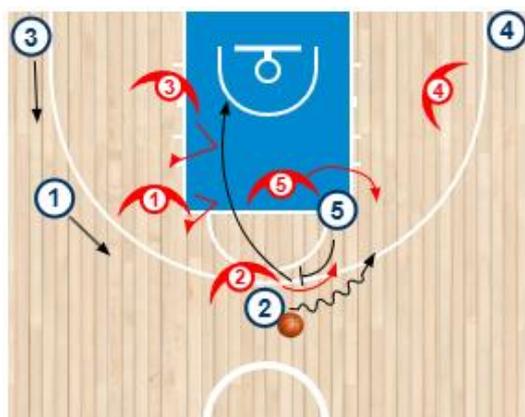
Descrizione: stagger verticale + PnR centrale con due giocatori dietro

Focus: difesa stagger (X2 insegue entrambi i blocchi, X4 protegge l'area, X5 difende sul ricciolo, X1 salto alla palla sul passaggio), difesa PnR (contenimento, i due giocatori dietro collaborano per difendere il roll)

#3A



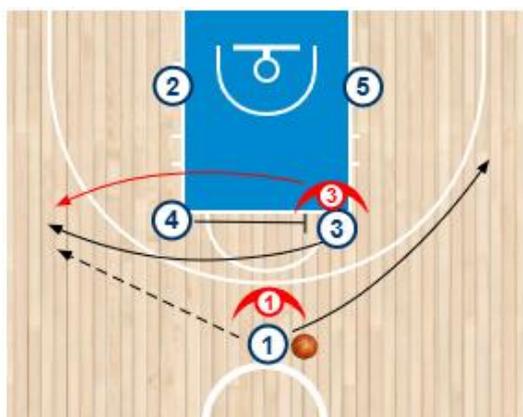
#3B

**Diag #4 – 5vs5 Bloccare il Bloccante**

Descrizione: blocco orizzontale piccolo-lungo e blocco verticale lungo-piccolo

Focus: X3 passa sotto e disallinea il passatore, X5 spinge sotto e, se non riesce a forzare, taglia, X2 bump se serve, se X2 è in ritardo cambio con X4 o X1 in base allo spazio (meglio con X1)

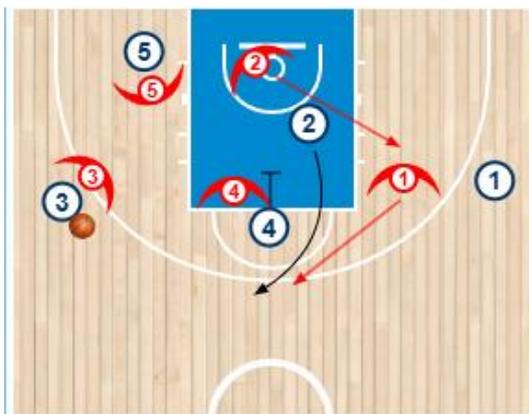
#4A



#4B



#4C



#4D

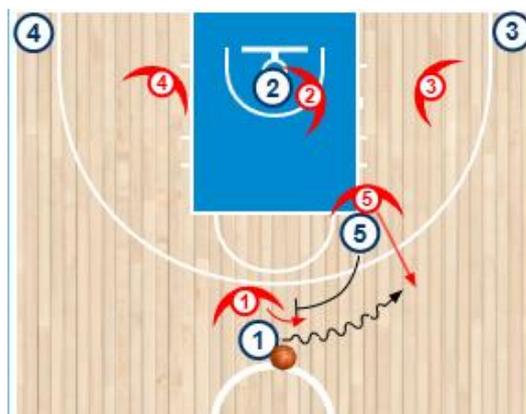


Diag #5 – 5vs5 Bloccare il Bloccante sulla palla (spain PnR)

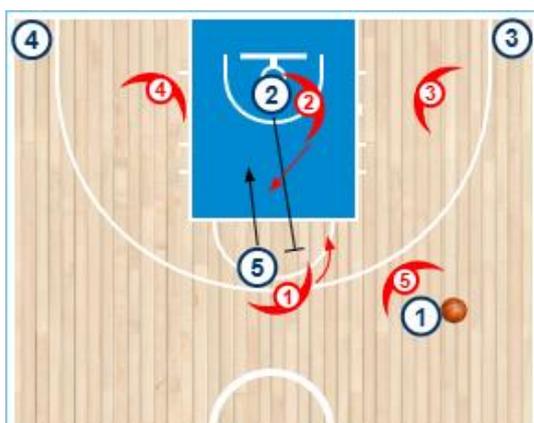
Descrizione: blocco sulla palla e blocco cieco sul bloccante (roll)

Focus: prescindere dal tempo dell'azione, cambio sul PnR da sopra e cambio sul blocco cieco, per ridurre lo svantaggio se la spaziatura offensiva lo permette cambiare X4-X

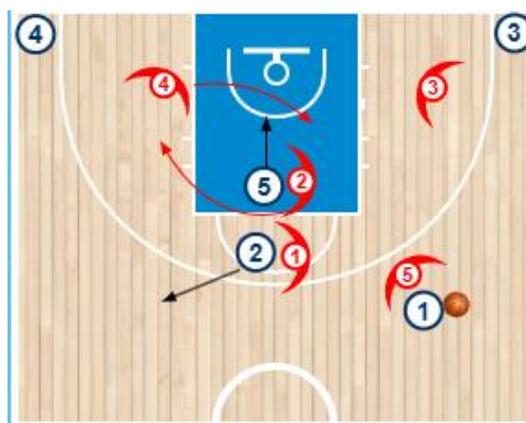
#5A



#5B



#5C



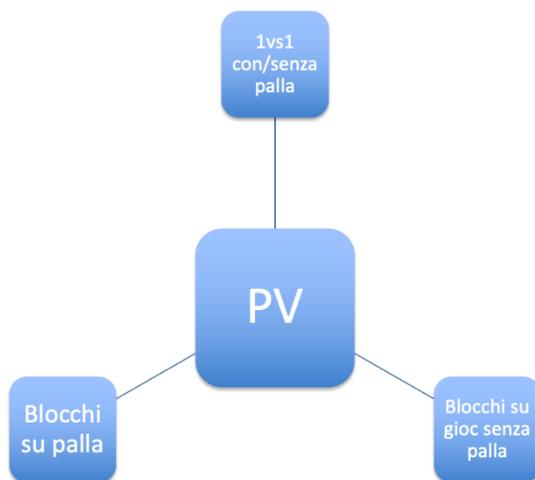
Modulo 10

Costruzione Attacco alla Difesa a Uomo

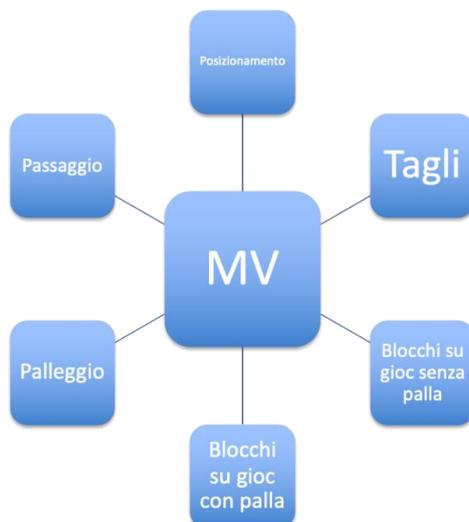
Formula

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

Prendere Vantaggio



Mantenere Vantaggio



Introduzione

Nel settore giovanile il gioco d'attacco non è il fine; la costruzione di un attacco è lo strumento con il quale alleno le parti e deve essere coerente con il percorso che si ha in mente per perseguire degli obiettivi.

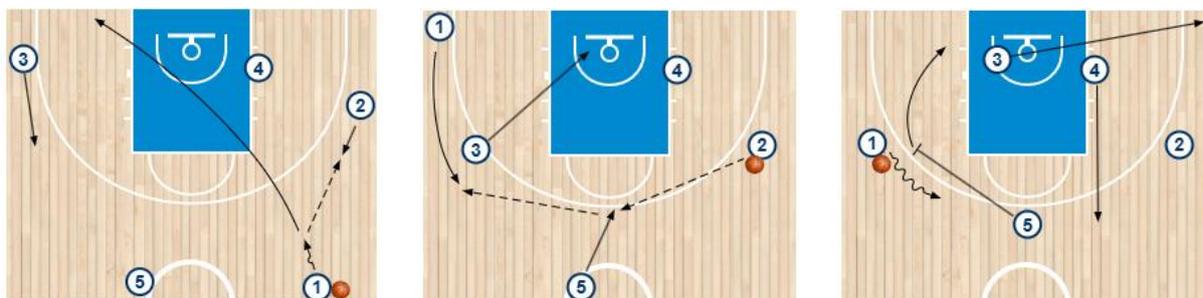
Nei senior il gioco d'attacco deve essere coerente e funzionale non solo all'obiettivo di dove si vuole arrivare a fine stagione ma anche a quelle che sono le caratteristiche dei giocatori, conoscendone punti di forza e di debolezza

Aspetti Fondamentali

- Obiettivo
- Come perseguire l'obiettivo
- Sapere chi sono io (giocatore)
- Sapere chi sei tu (compagno di squadra)
- Darsi una gerarchia di obiettivi (sotto obiettivi per raggiungere quello globale)
- Coerenza con il risultato finale che si vuole costruire (dove parto, dove voglio arrivarci, come devo arrivarci)

Il Globale

- Dare i principi generali
- Considerare il flusso da difesa a attacco
- Identificare collaborazioni funzionali
- Attacco facilmente riconoscibile

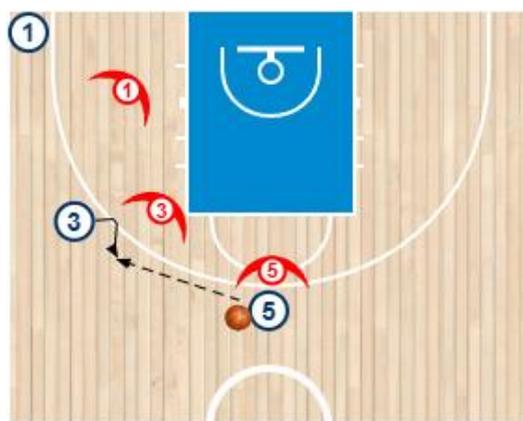
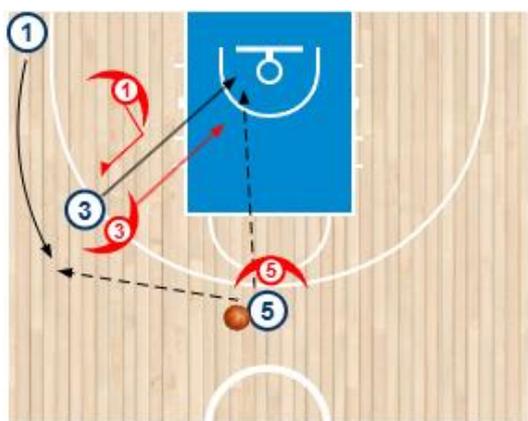


Le Parti

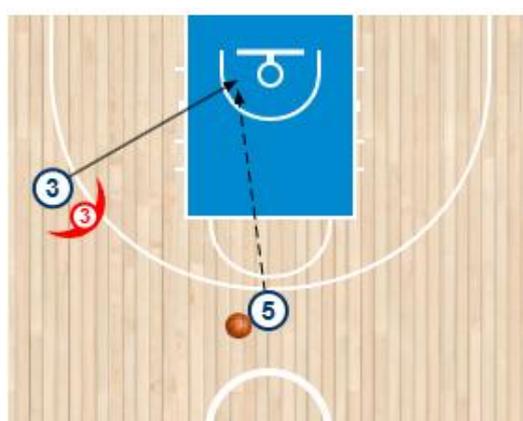
Se nell'esercitazioni, o nella fase di verifica, si dovesse identificare una difficoltà a livello precedente allora si "scenderebbe" al livello ancora prima (parte ancora più piccola) andando a lavorare su quello che c'è prima

Collaborazione Semplice: Taglio e Rimpiazzo

Progressione: X3 anticipa sempre, X3 sta sempre aperto (concede il passaggio), X3 decide come difendere



1vs1 Senza Palla



Ribaltamento

Sul ribaltamento difficoltà a passare la palla: tecnica di passaggio (per esempio: 1vs0+App – 2vs0 – 1vs1+App didattico – 2vs2 didattico – 1vs1+A agonistico – 2vs2 agonistico, adattare il lavoro e la progressione secondo le esigenze)

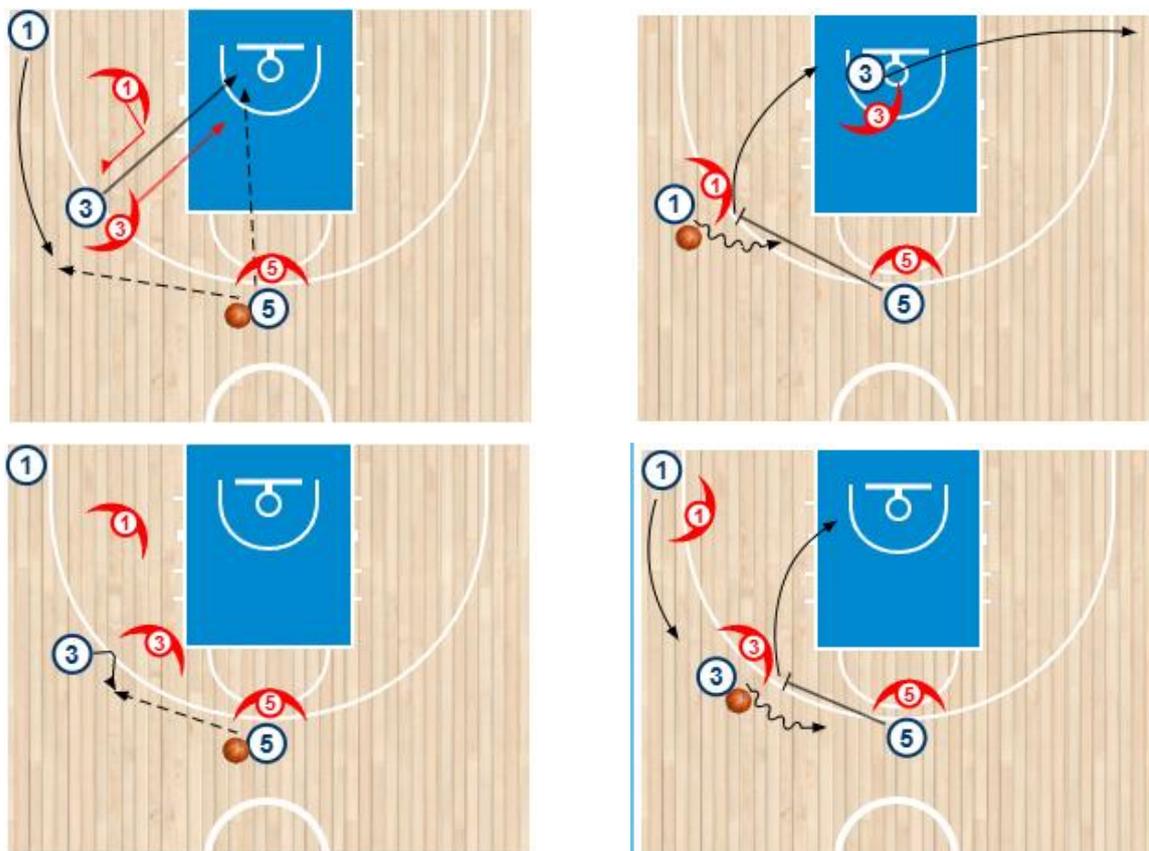
Collaborazione Semplice: Triangoli

Progressione: se nell'esercitazione sui triangoli offensivi si dovesse identificare un problema a livello precedente (1vs1 senza palla spalle oppure tecnica di passaggio): si "scende" andando a lavorare su quello che c'è prima



PnR da Ribaltamento

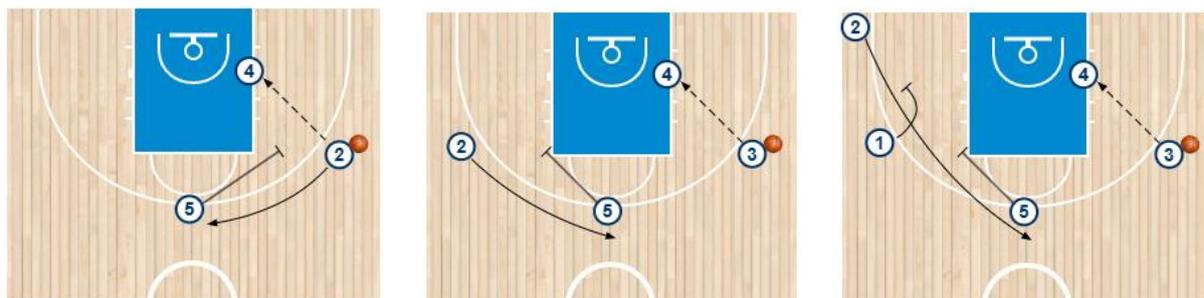
Se si vuole allenare il PnR con l'angolo pieno si chiede alla difesa X3 di non anticipare, viceversa se si vuole allenare il PnR senza angolo si chiede alla difesa X3 di anticipare sempre, dando libertà a X3 di decidere si lavora su entrambi i tipi di PnR (senza dimenticarsi della parte precedente: collaborazione semplice di taglio e rimpiazzo)



Collaborazione: “chi sono io – chi sei tu”

La conoscenza e la consapevolezza (“chi sono io – chi sei tu”) è una componente importante e che deve andare di pari passo con l’autonomia e la collaborazione, da qui la costruzione di un attacco alla difesa a uomo che non sia rigido e schematico (cioè non posizioni fisse per ogni singolo ruolo e movimenti predeterminati senza tante letture per arrivare ad una situazione ben definita)

Esempio di un attacco libero – di letture



Modulo 11

Costruzione di una Difesa a Zona Dispari

Formula

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



Principi Fondamentali

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

Cosa Serve per Difendere a Zona?

Tecnicamente	Fisicamente	Mentalmente
<ul style="list-style-type: none"> • Posizionamento • Salto alla palla • Scivolamenti • Aiuto • Aiuto e recupero • Anticipo aperto 	<ul style="list-style-type: none"> • Reattività • Coordinazione • Equilibrio • Lavoro mani-piedi 	<ul style="list-style-type: none"> • Aggressività • Concentrazione • Regole condivise • Sacrificio nell'emergenza

<ul style="list-style-type: none"> • Difesa sui tagli/blocchi • Tagliafuori • Fondamentali tattici 		
---	--	--

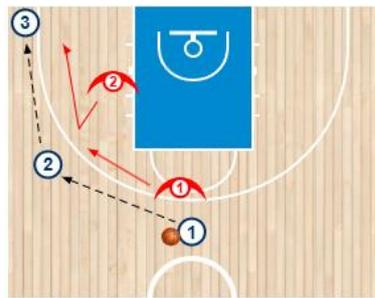
Analogie con la Difesa a Uomo

- 1vs1 con palla e senza palla, fronte e spalle
- Posizionamento (muoversi mentre la palla vola)
- Difesa sui tagli (accompagnarli e passarli ad un altro difensore)
- Collaborazioni semplici (finte d'aiuto, aiuto e cambio)
- Collaborazioni su blocchi senza palla
- Collaborazioni su PnR

Tagli



Aiuto-Recupero



Blocchi Senza Palla

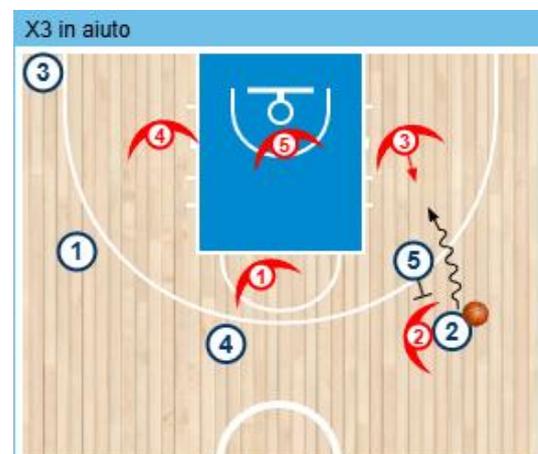


Difesa PnR Laterale: Fondo

Angolo Pieno



Angolo Vuoto



Perché Fare Zona

- Per far pensare l'attacco
- Cambiare quelli che sono i riferimenti (spazi vantaggiosi e svantaggiosi)
- Rompere il ritmo
- Si può fare anche sulle rimesse
- Passare a zona quando un determinato giocatore avversario riceve palla (realizzatore a cui non piace passare la palla)

Zona 3-2

Concetti Generali

- Coerenza con la difesa a uomo: 1 1vs1 con palla e 4 1vs1 senza palla
- 1vs1 con palla (pressione e tenere)
- Rallentare la circolazione di palla sul perimetro (linee di passaggio)
- Occupare spazi vantaggiosi (guardia aperta)

1vs1 Senza Palla

1° Linea



Guardia aperta sulla linea di passaggio,
alzare e rallentare le ricezioni

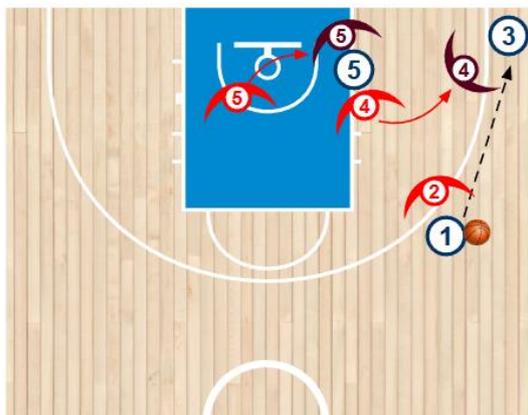
2° Linea



Anticipo 100% davanti sulla linea di
passaggio

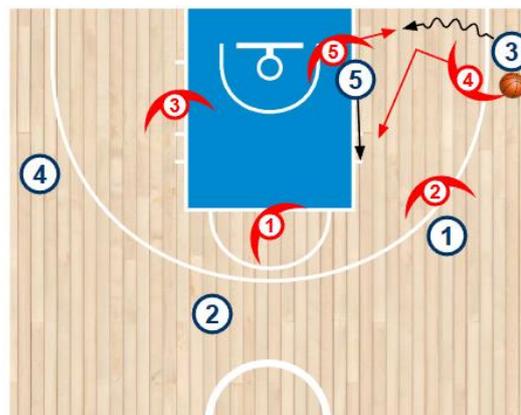
2° Linea

Passaggio in Angolo



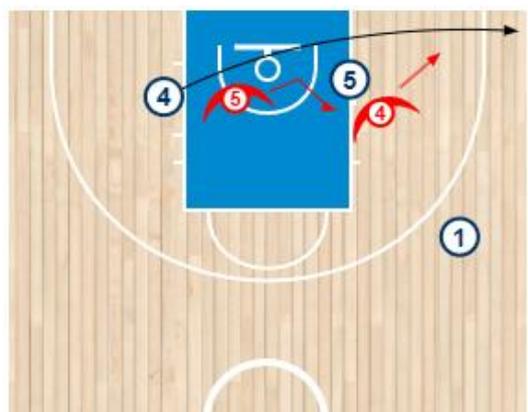
Mentre la palla vola lenta andare 1vs1 spingendo sul fondo (no 1vs1 centro)

Collaborazione: aiuto e cambio

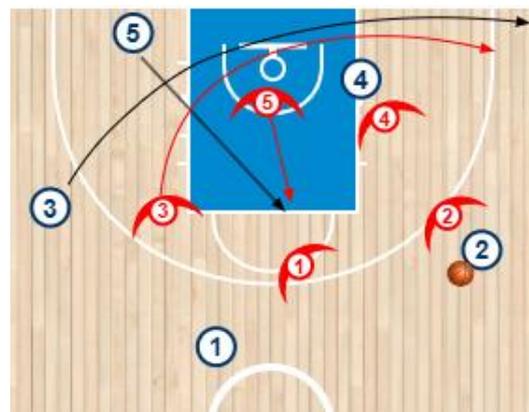


Spazi ristretti: cambio

Tagli e Blocchi Senza Palla



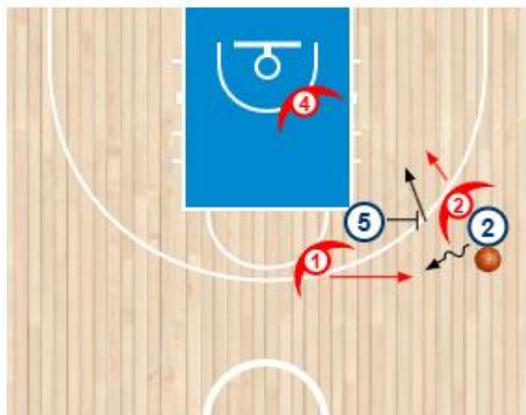
Seguire e cambiare se c'è un compagno nella nuova zona



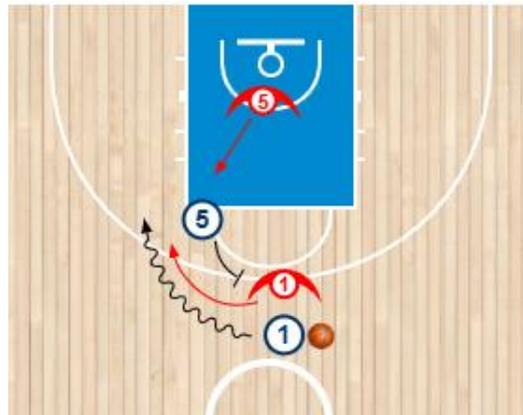
Se non è possibile cambiare (o non è conveniente) inseguire

PnR

Laterale: Cambio



Centrale: Contenimento



Modulo 12

Attacco alla Difesa a Zona

Formula

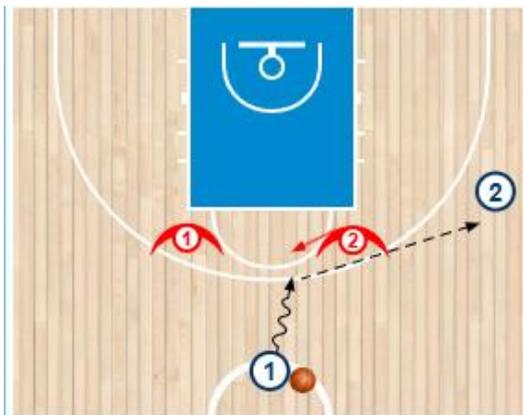
Prendere individualmente o di squadra e mantenere individualmente o di squadra un vantaggio per eseguire tiri ad alta percentuale (concretizzare)

Punti Chiave

- Identificare gli spazi vantaggiosi in cui far arrivare la palla



- Palla dentro-fuori (con penetrazioni o 1vs1 spalle): far collassare la difesa per poi farla riaprire
- Distorcere la difesa: attaccare la spalla del difensore (tenerlo impegnato)



- Uso delle finte per sbilanciare la difesa o farla dichiarare

- Attaccare in contropiede per non far schierare la difesa (attaccarla in spazi ampi, 28 metri)
- Fondamentali Tecnici rilevanti: passaggio e perni ad aprire
- Da tenere in considerazione: attaccare la zona da rimessa dal fondo, da rimessa laterale
- L'attacco alla zona deve usare principi che sia funzionali per attaccare anche le zone match up senza dover perdere ritmo e tempo nel passare da un sistema all'altro

Strumenti per Attaccare

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



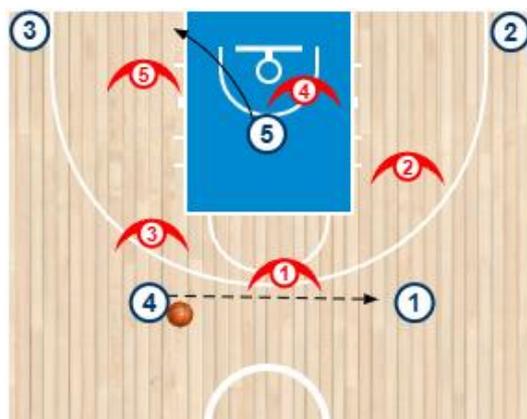
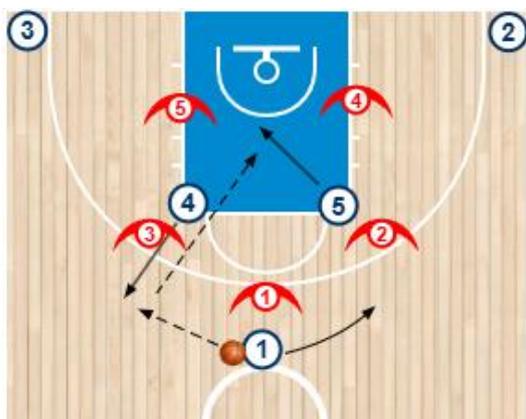
Spazi e Tempi per Attaccare la Zona

- Va attaccata con gli stessi concetti e gli stessi fondamentali tecnico-tattici della uomo, ma che vanno applicati con spazi e tempi diversi

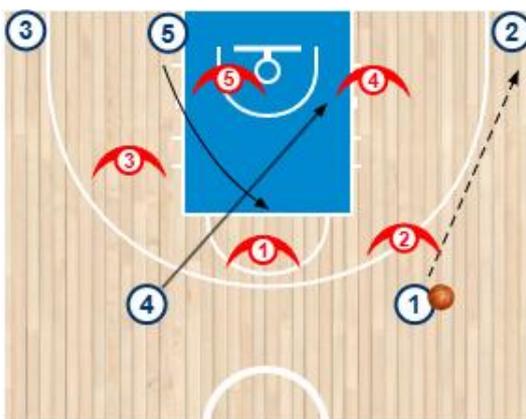
- È fondamentale la capacità di collaborare tra gli attaccanti

Esempio di Attacco alla Zona

Posizionamento + 1vs1 Senza Palla



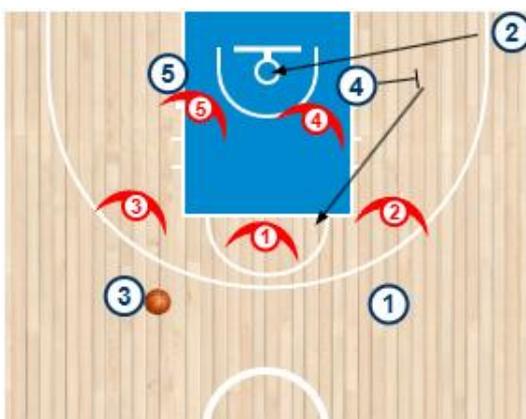
1vs1 Senza Palla (5 si muove dopo 4)



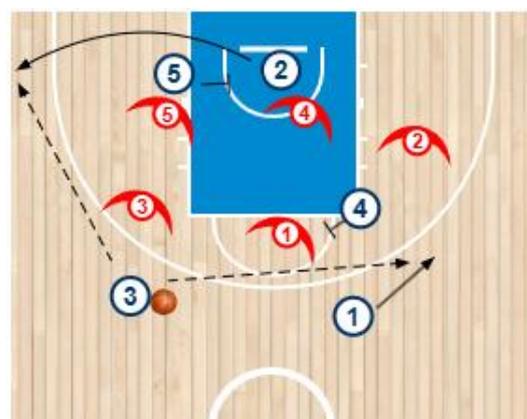
Ribaltamento



Blocchi Senza Palla



Blocchi Senza Palla



Modulo 13

Difesa Pressing a Uomo e a Zona

Introduzione

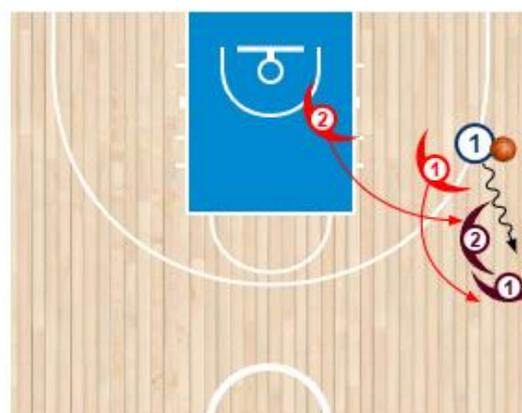
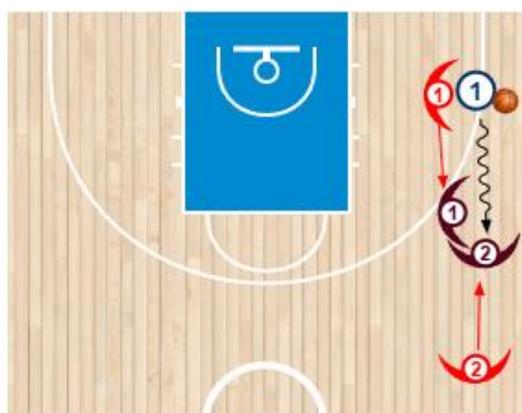
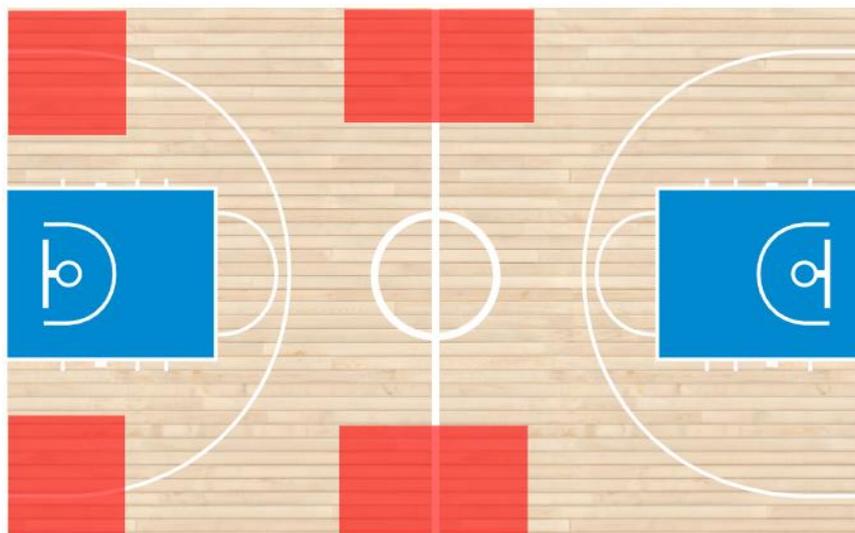
- Contenitiva: per rallentare il ritmo dell'attacco e rubare del tempo
- Aggressiva: per rubare palla, per far accelerare l'attacco e mandarlo fuori equilibrio
- Può essere fatta a uomo o a zona
- Raddoppio: ci sono zone favorevoli del campo (vicino alla linea di fondo, alle linee laterali, appena supera la metà campo)
- Condizionare la ricezione in spazi vantaggiosi per la difesa (non sempre è necessario anticipare, a volte è utile "concedere" l'apertura)
- Finte d'aiuto o rotazioni, se è contenitiva o aggressiva
- Decidere come difendere a metà campo una volta che il pressing è stato superato e la difesa ha stabilito una situazione di equilibrio: uomo oppure zona
- Quando? Dopo tiro libero, dopo time out, in situazione di gioco fermo

Cosa Devono Saper Fare i Giocatori

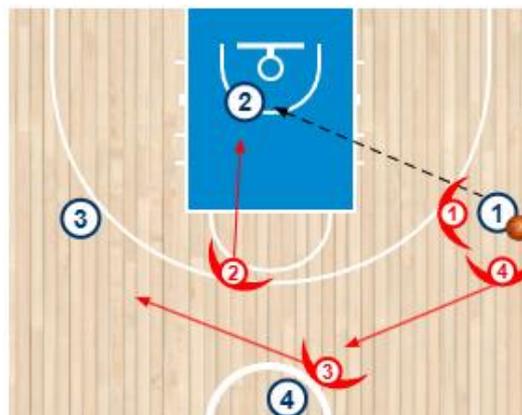
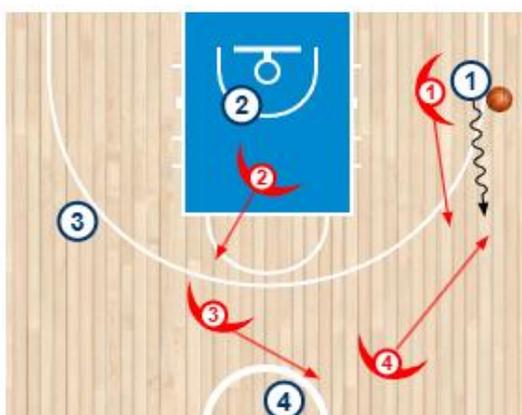
Tecnicamente	Fisicamente	Mentalmente
<ul style="list-style-type: none"> • Posizionamento • Scivolamenti • Correre e scivolare • Uso delle braccia • Aiuto – sfondamento • Rotazioni – cambi • Lettura spazio-tempo (distanza / scelta del tempo d'aiuto) • finte 	<ul style="list-style-type: none"> • Equilibrio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

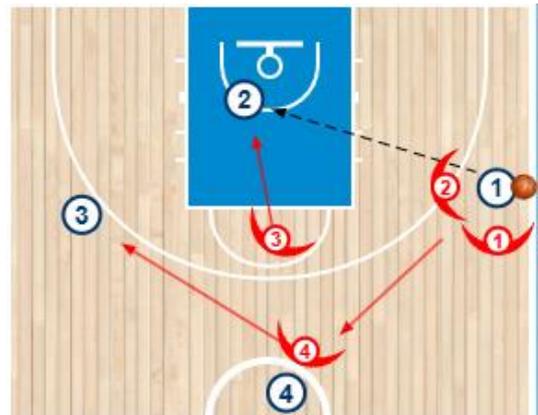
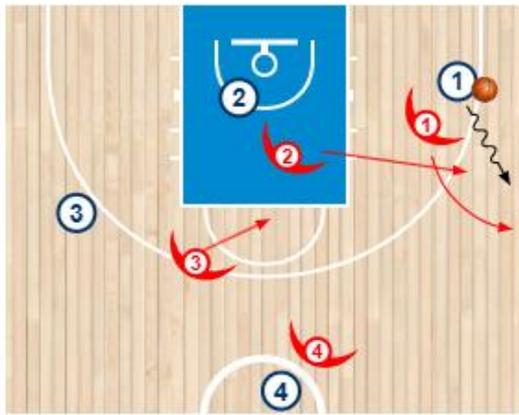
Raddoppio

Prima di tutto bisogna definire le zone in cui vogliamo raddoppiare (SPAZIO), quando farlo (TEMPO), cioè quando l'attacco non è in controllo, fuori equilibrio, mancanza di contatto visivo, a causa dell'1vs1 con palla e come farlo (TECNICA), utilizzare le mani per ostacolare i passaggi.



Rotazioni





Modulo 14

Attacco al Pressing

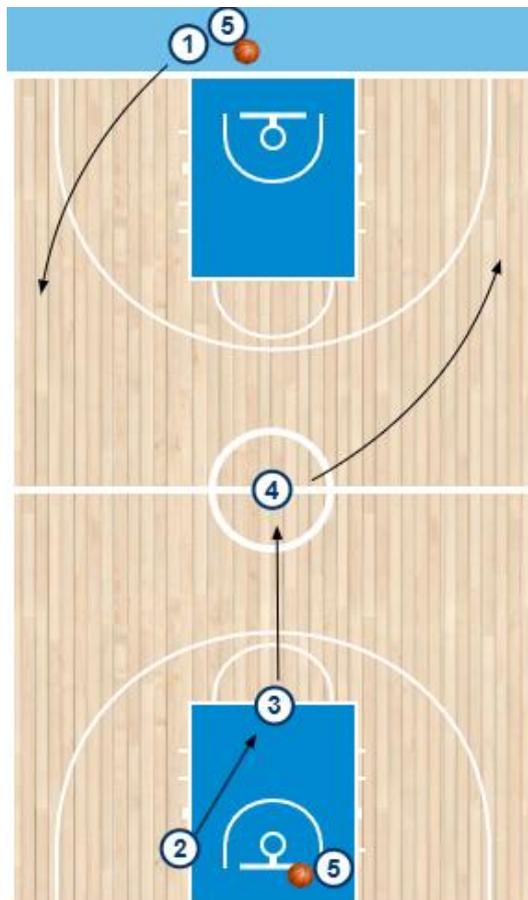
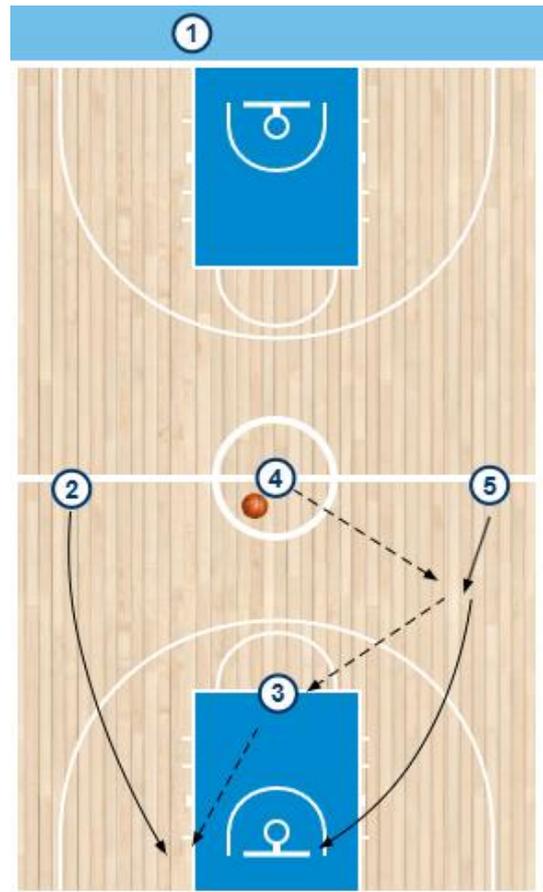
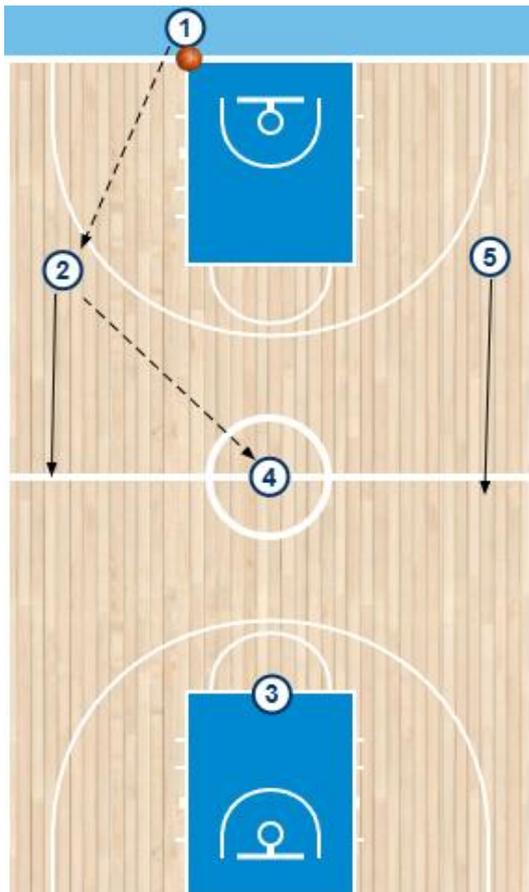
Aspetti Fondamentali

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

Esempio

Esercizio di attivazione contro 0, che lavora sul posizionamento e su due concetti: prima di giocare verso la palla (linee di passaggio brevi), poi con l'uscita della palla dal raddoppio di attaccare velocemente.

Attaccare il pressing con i passaggi e non con il palleggio



Modulo 15

Programmazione Annuale – Settimanale Preparazione e Gestione della Partita

Allenatore – Assistente

Tra i due ruoli non c'è differenza a livello tecnico, la grande differenza consiste solo nelle responsabilità. Per entrambi i ruoli il “saper essere” è una componente fondamentale, bisogna essere persone vere, pur avendo le proprie fragilità e non “artefatti”.

Il Contesto

La prima grande capacità di un allenatore, intendendo tutti i ruoli (capo, assistente, responsabile settore giovanile, ecc.) è quella di capire dove ci si trova (il contesto: il club, la città, i tifosi, le persone con cui si lavora) e questo serve per essere in grado di modulare correttamente le richieste. Tutte le componenti che gravitano intorno alla squadra devono essere sulla stessa lunghezza d'onda.

Diritto – Doveri

L'allenatore non ha il diritto di dire delle cose a giocatori e/o agli assistenti, bensì ha il dovere di dire determinate cose; da questo prende forma il concetto di “prendersi cura”.

La Programmazione

Si divide la stagione in tre parti:

- Preseason
- Regular season
- Post-Season

La Preseason

La formazione dello staff e della squadra, cercando prima di tutto di trovare persone di cui ci si fidi, per essere pronti ad affrontare una stagione fatta di alti ma anche di bassi.

Poi il capo allenatore ha il compito di dare competenze e responsabilità ai collaboratori sul lavoro giornaliero (allenamento e partita) e settimanale (lavori riguardanti il post-partita ed il prepartita).

Scelta dei Giocatori

Gli assistenti portano una relazione con contenuti principalmente tecnico-tattici, l'allenatore, tramite contatti e relazioni con altri allenatori, prende informazioni dal punto di vista mentale / comportamentale, mentre il preparatore atletico, tramite i preparatori fisici che hanno già lavorato con il giocatore, delinea la situazione fisica (infortuni gravi o lievi, criticità fisiche che possono portare ad infortuni, ecc.)

La scelta che sia solo il capo allenatore a prendere informazioni caratteriali del giocatore è dovuta al fatto che sia lui a doversi prendere la responsabilità.

Programmazione Tecnica

Si parte a strutturare, in base al tipo di squadra ed ai giocatori che la compongono, il sistema di gioco offensivo ed il sistema di gioco difensivo, ovviamente questa programmazione deve essere molto flessibile e nel periodo iniziale di preparazione al campionato, oltre a mettere giù la parte tecnica, si fa anche un percorso di analisi di quello che succede sul campo. Questo serve per poter aggiustare quella che è la struttura, così da dare forma al sistema di gioco migliore possibile.

Bisogna aver chiari gli obiettivi, dove si vuole arrivare, e mettere in campo cose funzionali e perseguibili e non ciò che piace

La Preparazione

Di solito si inizia 6 settimane prima dell'inizio del campionato. In questo periodo si inseriscono i concetti generali offensivi e difensivi, si lavora sui concetti generali e si cerca di individuare cosa bisogna avere di pronto alla prima di campionato. In questo primo ciclo di lavoro, si cerca di stare su concetti generali anche sul lavoro individuale, che non è individualizzato e proiettato al miglioramento tecnico dei giocatori ma a quelle che sono le collaborazioni funzionali al sistema.

Le amichevoli in questo periodo non sono altro che un test per valutare a che punto si è del percorso e se c'è bisogno di fare cambiamenti alla programmazione iniziale.

In questo periodo un altro aspetto importante è creare delle relazioni, specialmente con i giocatori che non si conoscono, per fare questo bisogna anche soddisfare le esigenze dei giocatori.

La Regular Season

La differenza a livello mentale con la preseason sta nello stress dato dalle partite, dai risultati, dalla classifica. L'intera regular season viene divisa in cicli di 4 settimane, all'interno dei quali si pongono dei sotto obiettivi tecnico-tattici, fisici e mentali, così da poter valutare e programmare come raggiungere l'obiettivo finale.

Lavoro Individuale

Durante la regular season, il lavoro individuale si concentra esclusivamente sul miglioramento tecnico-tattico dei singoli giocatori. Un assistente si occupa degli esterni, l'altro dei lunghi ed hanno totale autonomia all'interno del canovaccio dato dall'allenatore, ovviamente condiviso con lo staff (dato un obiettivo gli assistenti si occupano del come perseguire un obiettivo comune a livello individuale). Oltre al lavoro tecnico sul campo gli assistenti sono anche responsabili dei video individuali e le riunioni vengono condotte da loro e non dall'allenatore. L'allenatore assiste, senza intervenire, alle prime riunioni video, mentre nel corso della stagione interviene solo in situazione di necessità.

La Settimana Tipo

La settimana tipo entra a regime prima della prima giornata di campionato, in base alle necessità si possono fare sedute uniche giornaliere (di solito a pranzo o primo pomeriggio) o doppie. La scelta degli allenamenti doppi o singoli dipende da molti fattori: spazi disponibili, dal tipo di squadra (giovane o meno), dal momento della stagione (turni infrasettimanali), dalle problematiche fisiche (infortuni)

Ad inizio settimana si fa un check con tutto lo staff, trattando gli aspetti fisici (infortuni, recuperi ecc.), tecnici relativi a cosa è successo la settimana prima (post-partita) e quello che riguarda la settimana che sta per iniziare (produzione da parte degli

assistenti delle relazioni scritte e video degli avversari che si andranno ad affrontare in quella settimana), pianificazione della settimana.

Il Ruolo dell'Assistente

Il capo allenatore deve arrivare alla domenica riposato e il compito perché questo succeda è degli assistenti, che devono prendersi carico delle problematiche della settimana, l'assistente può arrivare alla domenica "stanco", l'allenatore no.

Il rapporto fondamentale è tra persone, prima ancora che tra colleghi. Il rapporto capo e assistente è molto complesso, si tratta di competenze, responsabilità, autonomia.

L'assistente deve essere anche da compensazione all'allenatore, se il capo allenatore ha delle qualità ed uno spirito improntato ad un aspetto, l'assistente deve "spingersi" su un altro aspetto.

Preparazione e Gestione della Partita

Agli assistenti vengono assegnati i compiti per quello che riguarda la preparazione della partita, la suddivisione può essere: uno si occupa dell'attacco ed uno della difesa, oppure ci si alterna ed una partita la fa un assistente e quella dopo l'altra, oppure entrambi si occupano della stessa ma con "argomenti" misti e non fissi (attacco – difesa).

La prima suddivisione (un assistente l'attacco e l'altro la difesa) permette di andare molto più a fondo nell'argomento e di poter avere una cura del dettaglio molto approfondita, consente, inoltre, al capo all'allenatore di avere durante la partita un riferimento ben preciso con cui confrontarsi su un determinato aspetto.

Esempio: Materiale per lo Staff

- Analisi statistica di squadra
- Analisi statistica individuale di ogni giocatore
- Confronto con le altre squadre e con gli altri giocatori (standings)
- Playtypes: situazioni di gioco (frequenza ed efficacia)
- Quintetti più utilizzati e relativa analisi statistica

- Andamento delle partite precedenti (casa - trasferta, vinte - perse)
- Relazione generale: punti di forza e di debolezza, proposte sul piano partita
- Playbook con tutti i giochi degli avversari con frequenza ed efficienza

Esempio: Materiale per la Squadra

- Risultato delle ultime partite
- Classifiche di miglior realizzatore, tiratore da 3pts, rimbalzista offensivo
- Punti chiave del loro attacco (piano partita difensivo)
- Punti chiave della loro difesa (piano partita offensivo)
- Caratteristiche individuali dei singoli giocatori avversari (statistiche, cosa fanno, cosa fare)
- Sintesi del playbook con solo i giochi analizzati, con l'aggiunto di cosa fare in difesa (regole difensive)
- Riunioni video:
 - Caratteristiche individuali
 - Video difensivo (regole e giochi)
 - Piano partita offensivo
 - Piano partita difensivo
 - Recap (sintesi molto breve per il giorno della partita)

Il Settore Giovanile

Consolini Giordano

Obbiettivo di una Squadra Senior

L'obbiettivo di un allenatore senior è solo ed esclusivamente uno: vincere le partite. Non importa come si vincono, costi quel che costi; l'allenatore deve scegliere e utilizzare situazioni per esaltare le qualità che i giocatori già padroneggiano.

Obbiettivo del Settore Giovanile

L'obbiettivo di un allenatore di settore giovanile in realtà non è uno: sicuramente il principale è quello di formare giocatori che alla fine del percorso siano pronti per giocare nel mondo senior e che diventino la migliore versione e il più bravi possibili, bisogna lavorare per portarli al massimo delle loro potenzialità. Ma anche per il settore giovanile c'è come obbiettivo quello di vincere le partite, però, a differenza dei senior, dobbiamo insegnare ai giocatori come perseguire la vittoria senza venire meno a quello che è il percorso di formazione, per farlo si deve migliorare individualmente i giocatori con la totale assenza di stratagemmi.

Con i senior i giocatori si trovano a dover giocare tipi di pallacanestro che hanno diverse sfaccettature, quindi nella formazione di un giocatore bisogna prepararlo a giocare senior con tutte le richieste che gli verranno fatte.

Si vuole migliorare individualmente o ad essere efficaci? Entrambi

Come?

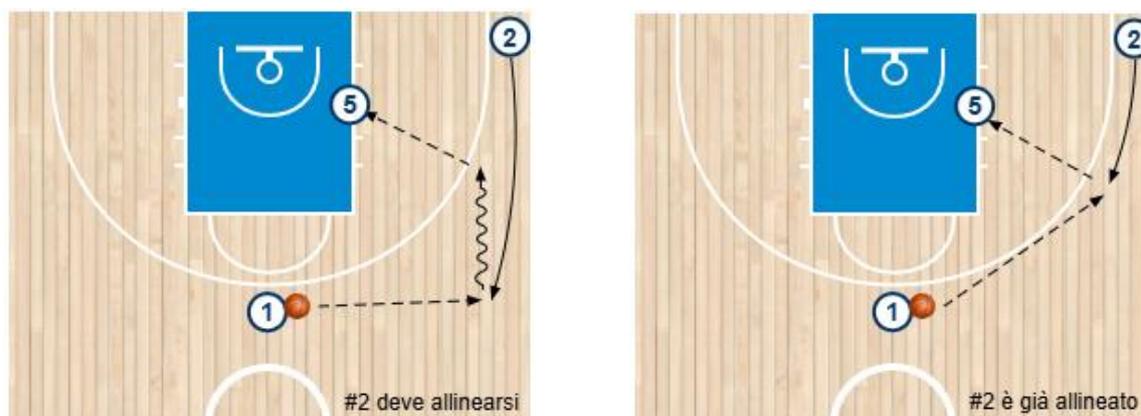
L'insegnamento dei fondamentali è la base da cui partire, dobbiamo fornire ai giocatori gli strumenti che permettano loro di risolvere le varie situazioni in modo efficace.

All'interno del percorso di formazione non si può giocare senior troppo presto per quanto l'obbiettivo sia quello di portare i ragazzi al modello finale (giocatore senior) o per lo meno il più vicini possibile.

Allora quando bisogna iniziare a giocare senior? È molto difficile dare una risposta secca e universale a questa domanda, bisogna tenere presente che c'è un tempo per tutto.

Nel percorso formativo dei giovani, utilizzare situazioni che ne esaltino le qualità le qualità sarebbe un errore che ci porterebbe a saltare alcune tappe del percorso.

Quindi blocchi sì o blocchi no? La domanda è sbagliata, in realtà bisogna chiedersi: quando? I blocchi si inseriscono quando i giocatori padroneggiano le collaborazioni semplici e a loro volta gli strumenti per giocare 1vs1 con e senza palla.



In questo esempio si parla di una situazione per dare la palla in post basso, se i nostri ragazzi non ci riescono non bisogna inserire per esempio un blocco di contenimento per risolvere il problema, bensì si lavora sull'1vs1 senza palla per ricevere nello spazio corretto e si lavora sul passaggio per far sì che la ricezione sia nello spazio corretto.

Differenza Senior – Settore Giovanile

Nei senior il nostro giocatore più bravo in attacco marca l'avversario più scarso, così da potersi riposare e da non essere esposto a problemi di falli che mi costringerebbero a cambiarlo e quindi a diminuire le possibilità di vincere la partita.

Con i giovani il nostro giocatore più bravo in attacco deve assolutamente marcare il più bravo degli avversari, se non ci riesce (si fa battere o spende dei falli) allora ha una sola strada da percorrere: migliorare in difesa.

Categorie / Fasce d'Età

Under 13 e Under 14

In queste fasce d'età la priorità è l'1vs1 con e senza palla e non si può avere la pretesa di far giocare la squadra in modo "ordinato". Questo perché se mettessimo delle regole per cercare di avere in campo un gioco ordinato allo stesso tempo limiteremmo il lavoro e l'apprendimento dell'1vs1 che rimane il nostro obiettivo principale.

Quindi bisogna essere pazienti ma senza lasciare andare, si deve intervenire.

I giovani hanno tutto il diritto di sbagliare (processo di apprendimento) ma non di ripetere sempre lo stesso errore

Under 17

L'obiettivo di questa fascia è di lavorare sulle collaborazioni semplici ma senza utilizzare degli schemi, in questi due anni si introducono nuovi aspetti ma senza dimenticarsi di quello che si è fatto prima, bisogna quindi continuare a sottolineare l'aspetto del "battere 1vs1" (autonomia-collaborazione). In questa fase sarà normale passare a momenti dove i ragazzi si concentrano esclusivamente sulle collaborazioni, perdendo di aggressività nell'1vs1, ed è normale che nel sottolineare questo aspetto base i giocatori possano perdere di vista le collaborazioni. Si tratta quindi di un bilanciamento da parte dell'allenatore nel bilanciare le cose: lavorare su quello che viene dopo senza perdere di vista quello che viene prima.

Under 19

In questi due anni si lavora sul gioco organizzato. Per fare un esempio: se prima passare la palla a destra o passarla a sinistra era uguale (non era uguale passare la palla ad uno marcato invece che a uno libero) adesso, per il gioco organizzato, passare la palla a destra o sinistra non è uguale ma bisogna passarla da un determinato lato (per esempio: sul lato di 4) e il compito dei giocatori è passarla sul lato giusto tutte le volte e non solo ogni tanto. Quindi se prima si insegnava come passare correttamente la palla e come giocare correttamente senza palla, in questa fase i giocatori dovranno usare questi strumenti per riuscire a passare la palla sul lato corretto.

Seguendo lo stesso ragionamento che si fa in Under 17 per quello che riguarda il rapporto 1vs1-collaborazioni semplici, nell'Under 19 vale per le collaborazioni con uso

di blocchi-costruzione di un attacco. Vien da se che senza le conoscenze e gli strumenti insegnati in precedenza non si può lavorare su quello che viene dopo, cioè il gioco organizzato ed il lavoro da fare con i giocatori è che abbiano le capacità di uscire dagli schemi in modo efficace.

Quindi se il risultato finale è quello di giocare organizzati perché non anticipare ed iniziare a farlo con gli under 14? Semplicemente perché così facendo toglierei del tempo prezioso per migliorarli individualmente togliendo la possibilità di poter giocare tutti i tipi di pallacanestro che incontreranno da senior.

Gli Stimoli

Partendo da un esempio: “Sugar” Ray Richardson se marcava il più scarso, quello gli faceva 20 punti, mentre se marcava il più forte, lo annullava. Questo perché il senso della sfida gli dava uno stimolo per essere efficace in difesa.

Nelle giovanili che stimolo ci può essere per dei giovani nel fare una difesa contenitiva (per esempio “non cercare la palla”)? Un under 13 invece deve lo stimolo di rubare la palla se ti palleggia davanti, poi il nostro compito è quello di evitare che i ragazzi si “tuffino” di proposito e correggere il come devo cercare la palla. L’idea deve essere, sempre per perseguire anche l’obbiettivo della vittoria: si vuole vincere perché siamo più bravi dei nostri avversari e non perché i nostri avversari sono più scarsi di noi. Nel settore giovanile la difesa contenitiva non è stimolante e visto che prima o poi prenderemo la palla (palla recuperata, rimbalzo o canestro subito) tanto vale provare ad entrarne in possesso il prima possibile ed il nostro compito è insegnare come farlo.

Giocare le Situazioni

Se si insegna a giocare delle situazioni, si porta i ragazzi a sapere prima cosa succederà e si preparano per quello, mentre i giovani devono essere pronti a tutti ed bisogna insegnare gli strumenti di più alto livello possibile che gli permettano di difendere in ogni situazioni. Insegnare gli strumenti per risolvere le situazioni e non insegnare direttamente le situazioni.

Inoltre, la capacità di anticipazione e di risoluzione dei problemi (i quali raramente sono predeterminati e conosciuti in anticipo), è un aspetto fondamentale.

Miglioramento Individuale nei Senior

Con i giocatori senior si lavora individualmente su degli aspetti solo se il miglioramento è perseguibile e utile all'obiettivo finale, cioè, vincere (costi - benefici : tempo impiegato – utilità), se questo non è perseguibile non ci si occupa di quel determinato aspetto. “Cosa fare e fino a quando farlo”

Difesa

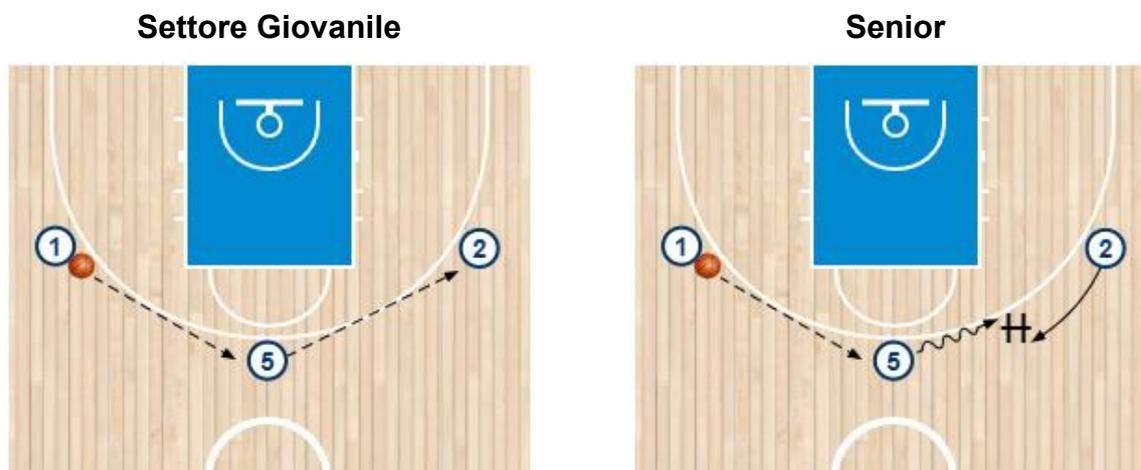
Non esiste difesa che prescindenda dalla tenuta dell'1vs1 con e senza palla.

Guardia Chiusa o Aperta

Con la guardia chiusa ci si occupa del proprio avversario, con la guardia aperta ci si occupa della penetrazione, è una questione di responsabilità e bisogna decidere cosa fare conoscendo ovviamente vantaggi e svantaggi di entrambe le guardie. Al fine di poter giocare tutti i tipi di pallacanestro si devono insegnare entrambe, ma quale per prima? La guardia chiusa è più semplice, accende la sfida nei ragazzi (stimolo di rubare) ed in generale è sempre più facile togliere (quindi da quella chiusa a quella aperta) piuttosto che aggiungere (da quella aperta a quella chiusa). Rimane valido che pur stando in guardia chiusa se ci si trova in una situazione di spazi ristretti rispetto alla palla si può fare stunt (concetto di autonomia).

Conclusione

La pallacanestro giovanile non è la pallacanestro senior in miniatura.



Il ribaltamento a livello giovanile deve essere propedeutico per essere, un domani, il più efficaci possibili senza fare palle perse, nei senior si fa, per esempio, un passaggio consegnato dal palleggio con l'unico fine dell'efficacia, cioè non fare palle perse.

Il sistema di gioco che viene adottato in una squadra giovanile è fondamentale nella formazione in attacco ed in difesa dei giocatori e deve essere coerente con l'obbiettivo: migliorare individualmente i giocatori fornendo degli strumenti funzionali al mondo senior e come vincere le partite. Prendersi cura!

Il Video

Di Matteo Gianmarco

Negli ultimi anni il video ha preso più valore e si tratta di uno strumento per poter insegnare e nello specifico è uno strumento di formazione e non di informazione.

La 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 devi cominciare a fare video?
- Ho bisogno per forza di Synergy, SportsCode, ecc.?
- Ma serve fare video

Esempi: il rosso per un ragazzino di 14 anni è associato ad un errore, per un giocatore senior è una cosa di poco conto; se mi siedo di fianco al giocatore con il video davanti comunico empatia, se ci mettiamo uno di fronte all'altro con il video in mezzo comunico distanza, se ci mettiamo uno di fronte all'altro senza ostacoli è una situazione ibrida e porta ad una migliore osservazione della comunicazione non verbale (posizione del corpo).

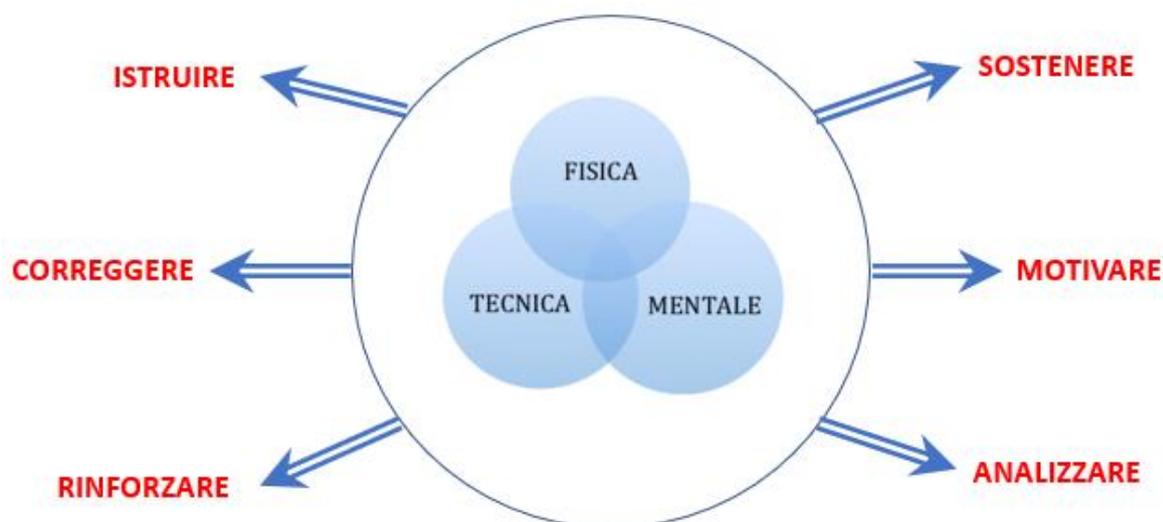
“La lingua può nascondere la verità, ma gli occhi mai”

Michail Bulgakov

In qualità di allenatori anche quando usiamo questo strumento dobbiamo essere coerenti perché, se con le parole in qualche modo ci si può aggiustare, al contrario davanti ad un video non si “scappa”.

Gli Obiettivi

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



È 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 o PNL (SAPER COMUNICARE)

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 tenere conto di chi abbiamo di fronte e soprattutto di quale obiettivo vogliamo raggiungere, oltre a dover tenere conto dell'ambiente in cui lavoriamo.



“Se un bambino non impara nel modo in cui noi insegniamo, forse dovremmo insegnare nel modo in cui lui apprende”

Ignacio Estrada

Il video, inteso come la riunione con il giocatore / i giocatori, è il prodotto finale di un determinato lavoro e deve essere tarato in base a chi lo usa e quindi per chi deve formarsi con il video, al contrario non va tarato sulla base di chi lo produce, di chi forma.

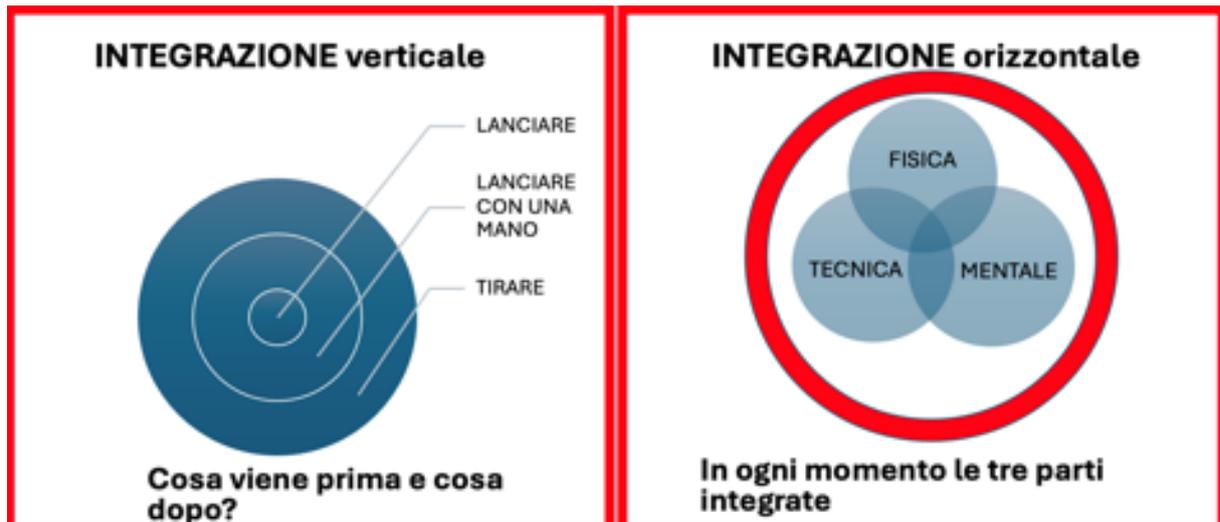
I soggetti di riferimento del video non sono sempre e solo i giocatori ma a volte posso essere gli allenatori stessi, noi, perché guardarsi e analizzarsi è un modo per formarsi e migliorare.

Conoscenza dell'Argomento (Sapere)

Modello di Riferimento e Integrazione

Bisogna conoscere la teoria e avere un modello di riferimento, che serve per vedere, analizzare e correggere.

Esempio: se conosco un alfabeto di 10 lettere posso formare un certo numero di parole, se invece conosco un alfabeto di 20 lettere ne posso formare molte di più, sicuramente ci vorrà più tempo per impararlo ma i benefici che mi dà sono esponenziali.



Riproducibilità e Adattabilità

Un video deve essere riproducibile, cioè, bisogna poterlo mettere in pratica e renderlo concreto e allo stesso tempo deve essere adattabile

Prendendo come esempio la tecnica di tiro, questa si deve cucire sul giocatore, prendere come esempio la tecnica di tiro di Curry e riportarla su tutti i giocatori è una strada sbagliata, quella tecnica non è riproducibile perché propria di quel giocatore. Mentre un giocatore di alto livello prende contatto prima di uscire da un blocco, questo è riproducibile a prescindere dalle caratteristiche fisiche del giocatore (tutti lo possono fare). Allo stesso modo il video va cucito sul giocatore.

Programmazione del Video e Metodologia (Saper Fare)

Metodo Modeling e Self Modeling

Il Modeling è quando si utilizza un modello esterno (un'altra squadra, un altro giocatore) per insegnare qualcosa che vorrei che facesse la mia squadra o un mio giocatore, diventa cruciale la scelta del modello esterno che deve essere adeguato.

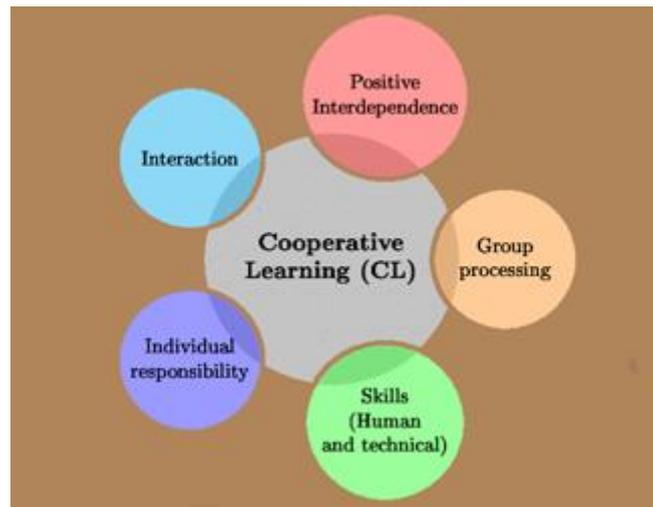
Nel Self Modeling invece modello e destinatario del video sono la stessa entità e da qui si corregge per migliorare un determinato aspetto.

La scelta del metodo deve prendere in considerazione il soggetto che deve formarsi, per esempio se il giocatore è permaloso non è il caso di usare il modeling, mentre a livello giovanile è difficile usare il self modeling

Sandwich Model

Il Sandwich Model si basa sul concetto di iniziare con qualcosa di positivo, poi passare alle cose negative per poi finire di nuovo con cose positive e questo metodo si usa a prescindere dal risultato della partita. Iniziare con il positivo crea un clima più disteso e propositivo per poter affrontare un momento di confronto come la seconda parte.

Cooperative Learning



Come funziona?

- Dividere la squadra in due gruppi (piccoli e lunghi)
- Viene fatto vedere lo stesso video post partita ad entrambi i gruppi con azioni positive ed azioni negative
- In ogni gruppo vengono definiti due sottogruppi (massimo 4 persone), ad esempio per i piccoli il sottogruppo A mette il focus su ciò che hanno fatto i lunghi mentre il sottogruppo B, sempre dei piccoli, mette il focus su ciò che hanno fatto i piccoli stessi
- All'interno di ogni sottogruppo viene definito chi guarda le cose positive, chi guarda le cose negative, chi verbalizza e chi espone
- 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 e si apre la fase di dibattito
- 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
- L'allenatore deve fare da controllore / moderatore / contenitore emotivo facendo quindi un passo indietro e devono essere i giocatori ad analizzare il video.
- Deve indirizzare il dibattito finale per ottenere i propri obiettivi, questo tipo di "giochino" permettere all'allenatore anche di capire le persone che ha davanti

Questo sistema che è lungo e complesso si può fare solo nella preseason, assolutamente da evitare in momenti di grande stress emotivo come possono essere dei playoff o playout.

Applicazione Pratica (Saper Far Fare)

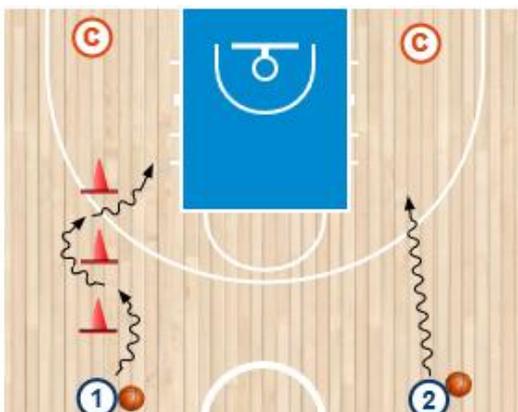
Come per l'allenamento bisogna modulare la voce e gestire la posizione, nel caso in cui la riunione la conduca l'allenatore e l'assistente gestisca il video, ci deve essere grande collaborazione tra i due per fermare, per esempio, nei momenti salienti che coincideranno con un tono più alto della voce del coach, per la posizione stare davanti in mezzo o dietro cambia completamente lo stato d'animo e l'attitudine dei giocatori.

Dal Video alla Pratica

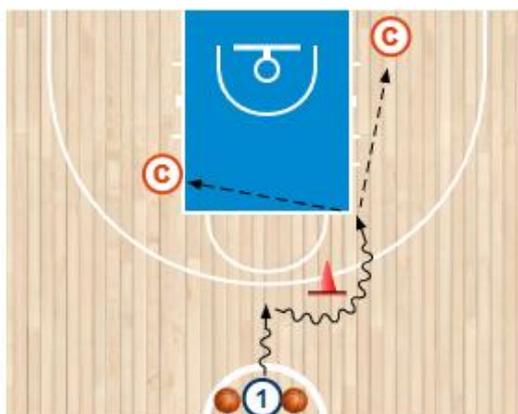
1° Video



La totalità è il 5vs5, mentre la parte dove si andrà a lavorare è il fondamentale tattico del guardare e ci si può lavorare a livello di attivazione con esercizi 1vs0.



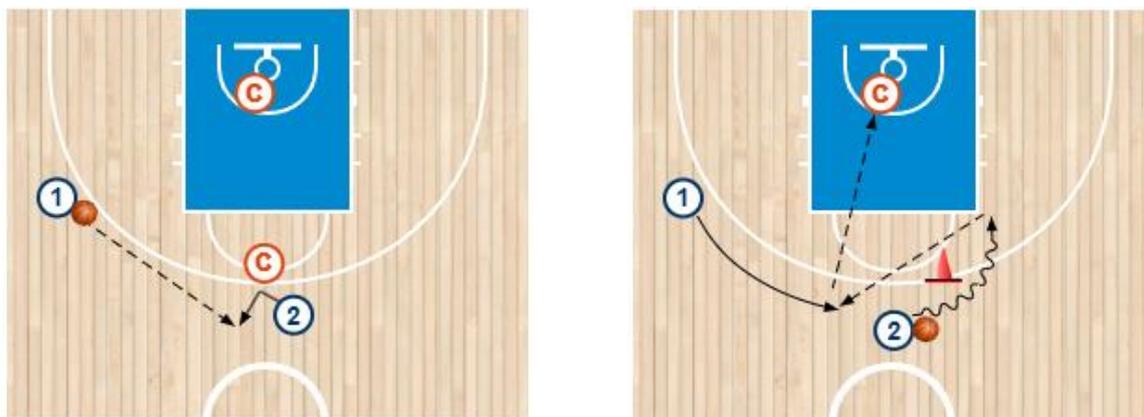
A sinistra slalom nei coni mentre a destra cambi di mano combinati in avanzamento, quando l'assistente sullo stesso lato chiama la palla i giocatori devono passarla e giocare dai e vai.



Il giocatore con due palloni gioca un PnR ed uno dei due assistenti chiama la palla che deve essere passata con la tecnica corretta (mano omologa)



Stesso concetto di prima ma in una situazione di uscita da un blocco di contenimento.

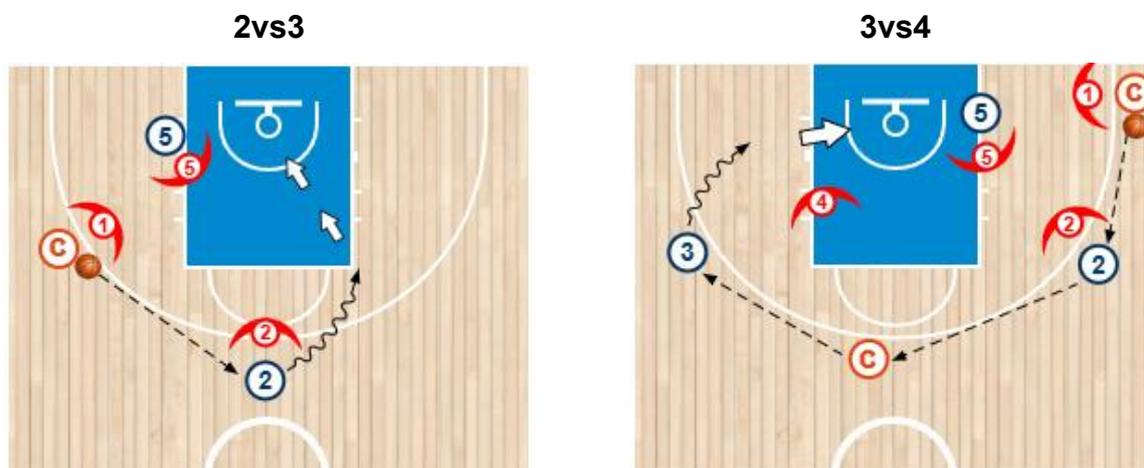


2vs0: smarcamento del giocatore in punta (contatto e bersaglio lontano dalla difesa), gioca un PnR e passa la palla all'altro giocatore che fa la sponda seguendo la palla, se l'assistente chiama la palla bisogna passargliela se no la sponda deve tirare.

2° Video

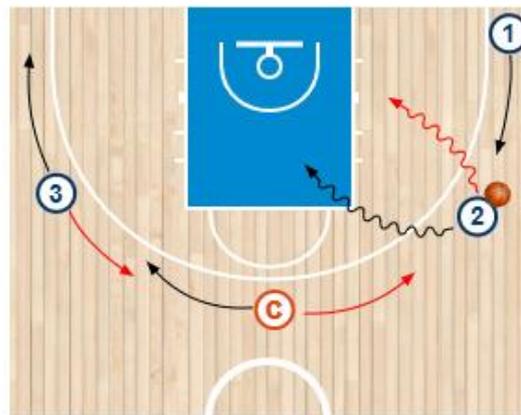
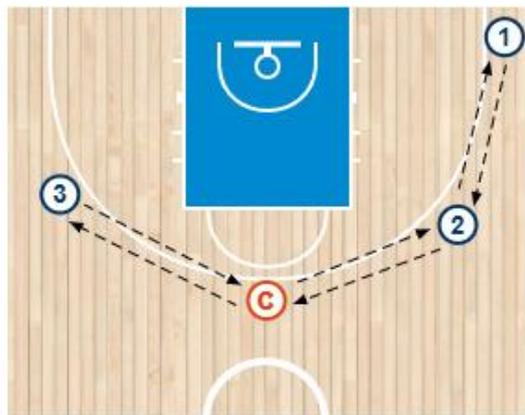
Il secondo video è una sequenza di mancati tagliafuori fatti da un unico giocatore ed è stato oggetto di una riunione individuale.

Esercizi per il tagliafuori



3° Video

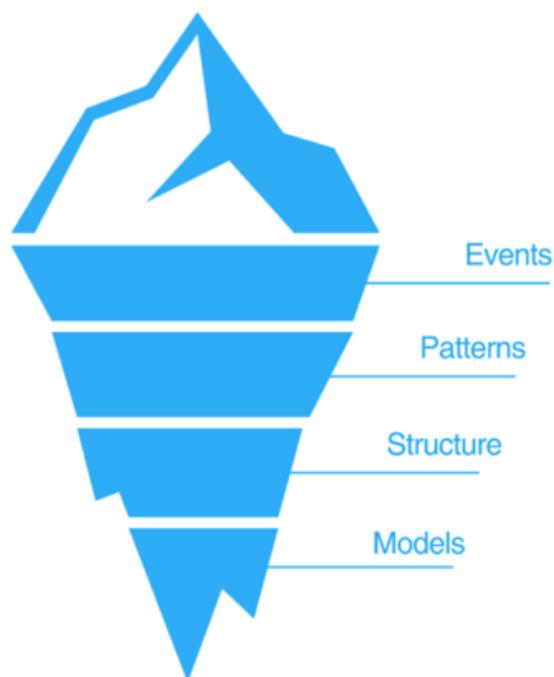
Il terzo video è una serie di clip d'attacco in cui viene a mancare il flusso a causa degli 1vs1 senza palla che sono troppo statici e che non rispettano le regole di spaziatura della squadra (nel caso specifico le regole di spaziatura e di penetra e scarica erano se la palla si allontana si segue e se la palla si avvicina ci si allontana).



4° Video

Il quarto video è una serie di clip d'attacco di blocchi ghost. In questo caso essendo una situazione specifica e molto precisa viene allenata direttamente 5vs5 così com'è.

Studio dell'Avversario



Cosa vediamo?

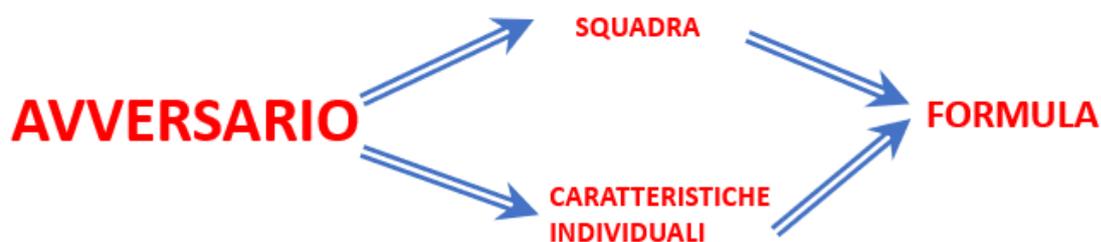
Con quale frequenza?

Con quali variazioni?

Il modello

Se si parla di studio dell'avversario, l'iceberg deve seguire un percorso che va dall'alto verso il basso e non il contrario. Partendo dagli eventi, dalle singole azioni, si vanno ad individuare i patterns (cioè, i trend, le frequenze, le variazioni) ed attraverso le strutture (gli strumenti) determinare l'equilibrio di squadra, ovvero la formula che permette ad una totalità (allenatore, giocatore, squadra) di esistere in modo particolare. Ciò che

tiene insieme le parti. Quindi per individuare i punti di forza e di debolezza e quindi gli aspetti chiave per vincere



Il Video

Bisogna tenere a mente, anche per la produzione di un video sugli avversari, i concetti di riproducibilità e adattabilità, scegliere un modello, modeling o self modeling. Nello specifico il self modeling è molto vantaggioso nella preparazione di una partita di ritorno perché i nostri giocatori hanno già un vissuto (sempre se i trend / i patterns sono gli stessi), accende la sfida soprattutto se abbiamo perso all'andata.

Gli “highlights”

Il rischio di fare un video di highlights è di andare ad intervenire sul clima (aspetto mentale) della squadra, se metto solo clip dove una squadra fa canestro si rischia di avere un effetto boomerang, il video deve essere coerente con la realtà, bisogna far vedere i punti di forza degli avversari ma allo stesso tempo i punti di debolezza ed occuparsi solo di quello che possiamo controllare

Totalità – Parti - Totalità

Nel video si fa vedere la totalità (un gioco d'attacco), poi si fanno vedere le parti (non necessariamente una collaborazione ma la parte dove vogliamo intervenire difensivamente e che sia controllabile) poi si mostra di nuovo la totalità.

La Squadra



Semplificando il concetto di formula: insieme delle parti che fanno funzionare la squadra avversaria e soprattutto in che modo questi aspetti messi insieme la fanno funzionare.

Gli Avversari

Come applichiamo questi concetti allo studio dell'avversario?

Dobbiamo tenere in considerazione i livelli gerarchici che permettono di determinare l'ordine delle cose a cui si deve dare importanza: il ritmo della partita, come gli avversari rientrano in difesa dopo un possesso offensivo, il modo in cui si esaltano.

“Ciò che viene prima e ciò che viene dopo” è la sintesi di questo concetto.

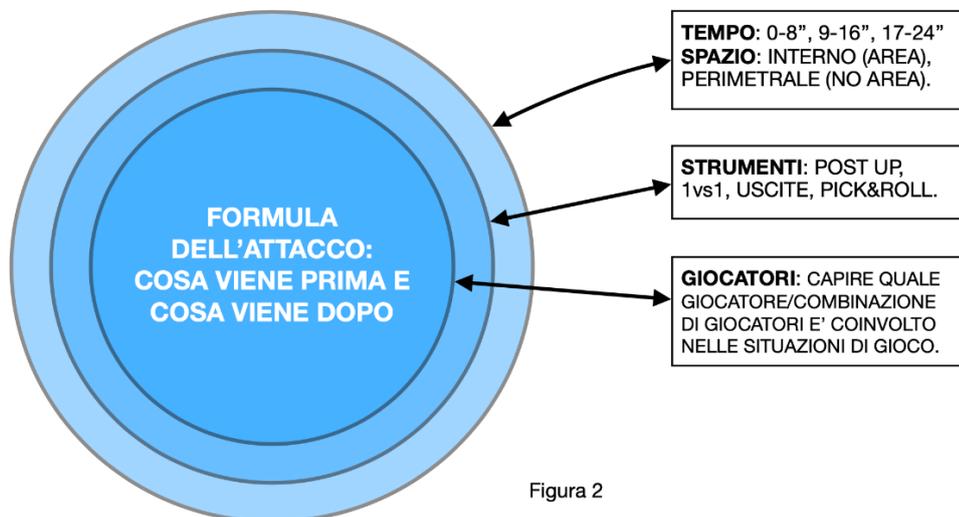


Figura 2

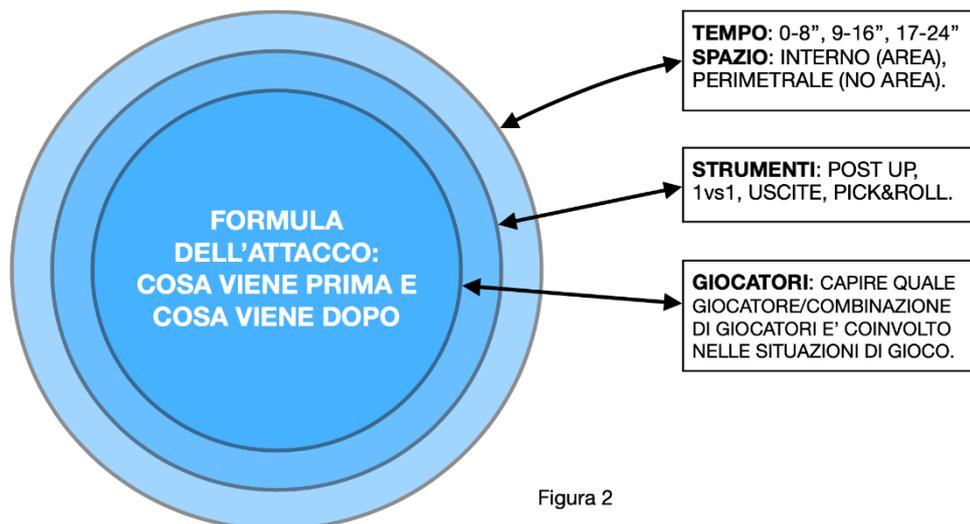


Figura 2

Esempio Pratico

- Spazio preferito: area
 - Prendono vantaggio in area o lo mantengono utilizzando gli strumenti che necessitano di questo spazio?
 - Qual è l'efficacia offensiva della squadra in area?
- Tempo: primi secondi dell'azione o prima soluzione vantaggiosa
 - Sono una squadra che sa anche mantenere il vantaggio?
- Strumenti utilizzati: post basso e blocchi sulla palla
- Giocatore / giocatori chiave

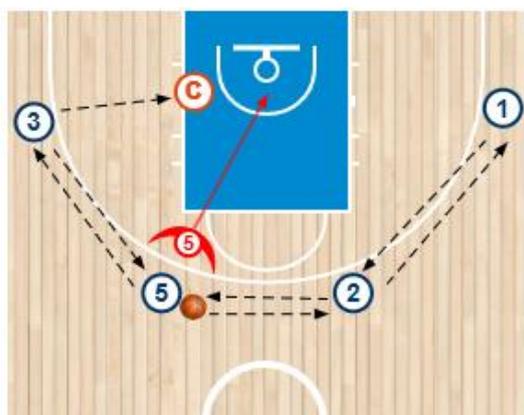
Come realizzare tutto questo?



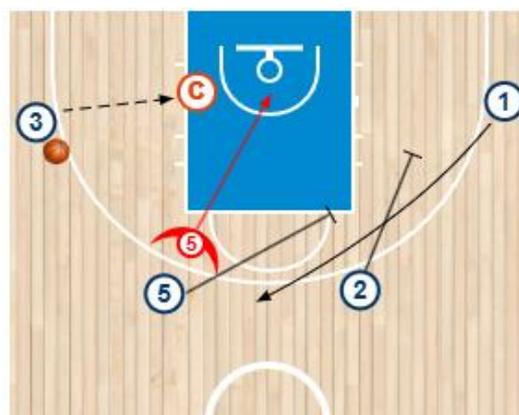
Dal Video alla Pratica

Il video analizzato è di situazioni di post basso degli avversari, situazione che si presenta su un numero molto alto di giochi d'attacco. La scelta quindi, è quella di non lavorare sui giochi ma lavorare solo sulla situazione così da poter applicare una regola sempre, nel caso specifico la scelta difensiva era quella di passare a zona 2-3 su tutte le situazioni di post basso dall'1 al 4. Come allenarlo?

4vs4 Didattico



Quando il coach chiama e riceve la palla in post basso la difesa schiera la zona (senza il giocatore che marcherebbe la palla) con X5 sempre centrale di seconda linea



Uguale all'esercizio precedente ma l'attacco con la ricezione in post basso, invece che stare fermo, va a giocare uno stagger sul lato debole

Conclusioni

Il Teorema di Varignon

La somma algebrica dei momenti delle forze componenti un sistema rispetto a un punto è uguale, in segno e valore, al momento della risultante rispetto allo stesso punto.

$$M_r = R \times d_r = (F_1 \times d_1) + (F_2 \times d_2) + (F_3 \times d_3)$$

I giocatori sono frecce che vanno tutte in direzioni diverse, noi dobbiamo tracciare una linea che le unisca tutte, che sia vettore di tutte le altre...in parole semplici dobbiamo essere tutti sulla stessa pagina.

“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

Regolamento Morina Carmelo

Finalità dell'Incontro

Accrescimento Tecnico

- Cultura professionale e generale
- Saper utilizzare le regole
- Rendere migliori i “nostri” giocatori

Integrazione

- Crescita del movimento
- Collaborazione e confronto
- Deterrente dei conflitti

Filosofia

Formatori non Tifosi

- Spirito e conoscenza delle regole
- Saperle utilizzare, filosofia del RT (regolamento tecnico)
- Non una sequela di torti subiti
- Ogni errore ha una causa

Arbitri

- Esaltare la tecnica dei giocatori
- Messaggi tecnici corretti (“vizi” – omogeneità)
- Leggere e conoscere il gioco – tecnici pensanti – target
- Diritto di sbagliare

La didattica si basa sugli errori, ma l'intervento che viene fatto non è sull'errore stesso, come se fosse la punta di un iceberg, si va ad intervenire sotto, cioè su quello che ha portato all'errore.

In una partita under 17, non possiamo pensare di avere un arbitraggio da Eurolega.

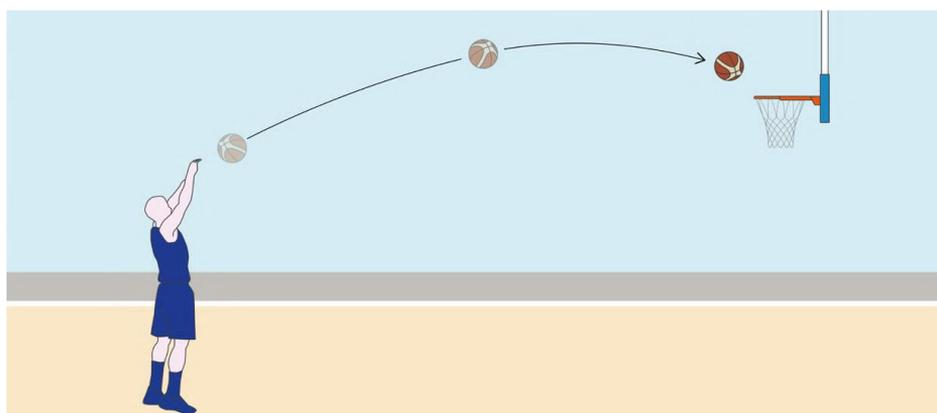
Regolamento Tecnico di Gioco

Il regolamento tecnico è il modo corretto di giocare a basket e non una sequenza di divieti e cose che non si possono fare, viene pensato e prodotto da Board FIBA Allenatore e l'obiettivo è che la tecnica prevalga (le partite vanno arbitrate e non gestite)

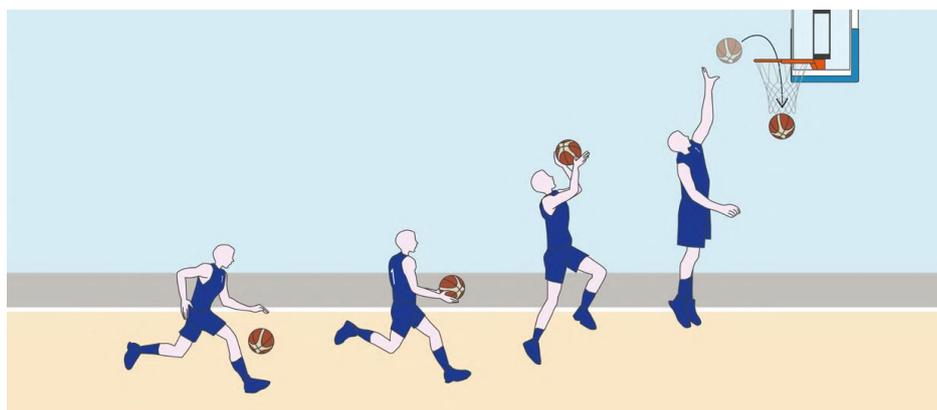
L'obiettivo è cercare di riaffermare la centralità della tecnica e cercando di rispondere alle domande: che basket vogliamo? Tecnico o solo fisico? Deve vincere il più bravo od il più furbo? La risposta è che deve vincere il gioco tecnicamente ed eticamente.

Giocatore in Atto di Tiro

Un tiro a canestro su azione o un tiro libero si verifica quando la palla, nella mano di un giocatore, viene lanciata in aria verso il canestro avversario.



Un movimento continuo in penetrazione a canestro od altri tiri in movimento, è un'azione di un giocatore che prende la palla, mentre sta avanzando o al termine del palleggio, e continua con il movimento di tiro, di solito verso l'alto.



Schiacciata

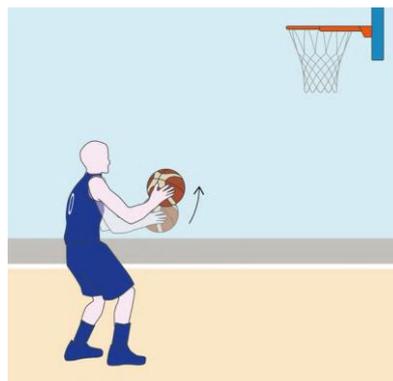
Quando la palla viene forzata verso il basso dentro il canestro avversario con una o entrambe le mani

Tocco a Canestro (tap)

Quando la palla viene deviata con la/le mano/mani verso il canestro avversario

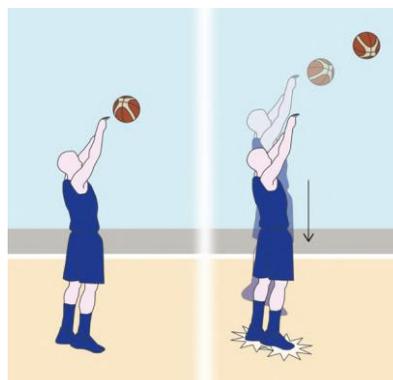
Inizio

L'atto di tiro inizia quando un giocatore a giudizio di un arbitro comincia a muovere la palla verso l'alto in direzione del canestro avversario.

**Fine**

L'atto di tiro termina quando:

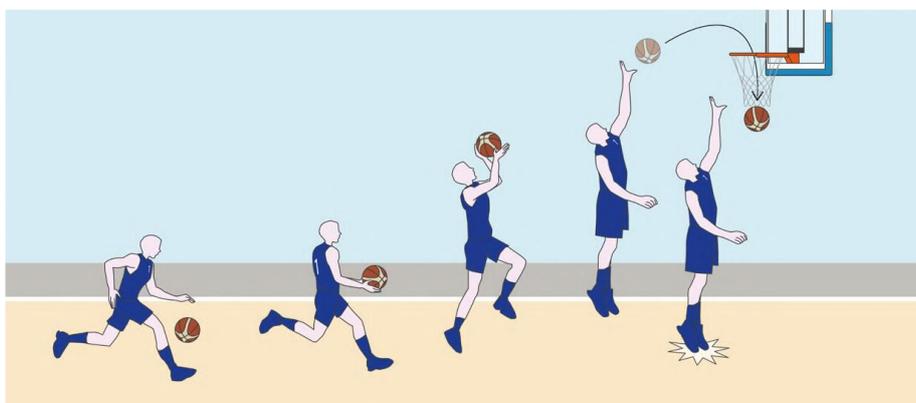
- La palla ha lasciato la mano del giocatore
- Quando c'è un atto di tiro completamente nuovo
- Quando un giocatore in aria riatterra con entrambi i piedi



Atto di Tiro in Movimento Continuo

L'atto di tiro in un movimento continuo inizia quando la palla si trova nella mano del giocatore, al termine di un palleggio o su una presa in volo, ed il giocatore inizia, a giudizio di un arbitro, il movimento che precede il rilascio della palla per un tiro a canestro.

Il suo termine è quando la palla ha lasciato la mano del giocatore o quando viene effettuato un atto di tiro completamente nuovo, nel caso di un tiratore in aria, quando entrambi i piedi sono a terra.



Precisazione

- Non c'è relazione tra il numero di passi legali e l'atto di tiro
- Un giocatore subisce un fallo in atto di tiro poi passa la palla: non è più in atto di tiro
- Durante un atto di tiro un giocatore potrebbe avere il braccio trattenuto da un avversario così da impedirgli di realizzare, in questo caso non è necessario che la palla lasci la mano del giocatore per terminare un atto di tiro
- Se un giocatore subisce fallo in atto di tiro e realizza, ma nel movimento commette una violazione (esempio: passi), il canestro non sarà considerato valido ed avrà 2 o 3 tiri liberi
- Contatti sulla palla (da dietro – cronologia)

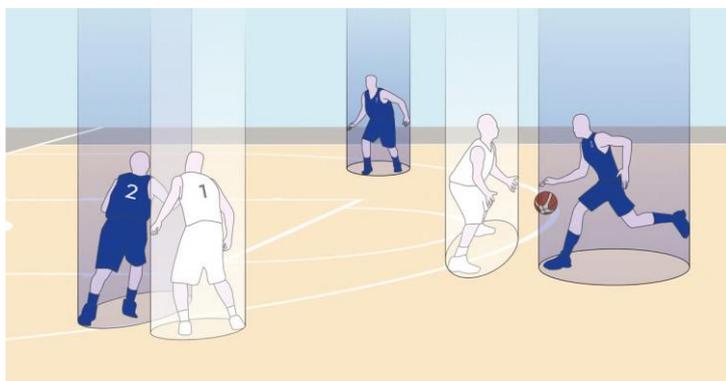
Filosofia dei Contatti

47.3 Nel prendere una decisione riguardo ad un'infrazione, gli arbitri devono considerare e ponderare i seguenti principi fondamentali

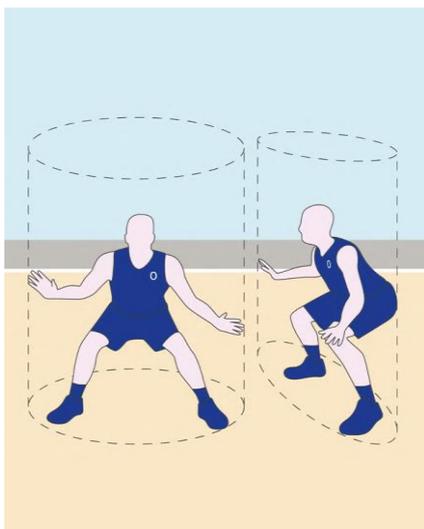
- Lo spirito e l'intento delle regole e la necessità di preservare l'integrità della gara
- La coerenza nell'applicazione del concetto di vantaggio – svantaggio, gli arbitri non dovrebbero interrompere inutilmente il flusso della gara per sanzionare contatti personali accidentali, che non danno un vantaggio al giocatore responsabile ne pongono il suo avversario in una situazione di svantaggio
- La coerenza nell'applicazione del buon senso in ogni gara, tenendo conto delle capacità dei giocatori, del loro atteggiamento e comportamento durante la gara
- La coerenza nel mantenere un equilibrio tra controllo e flusso della gara, avendo “feeling” per ciò che i partecipanti cercano di fare, fischiando il giusto per la gara

Criteri di Valutazione

Cilindro

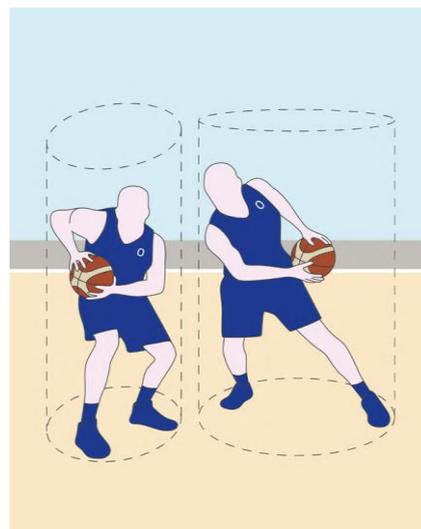


Il principio del cilindro viene definito come lo spazio all'interno di un cilindro immaginario occupato da un giocatore sul terreno di gioco. Le dimensioni e la distanza dei piedi variano in base all'altezza e la stazza dei giocatori



I limiti del cilindro di un difensore o di un attaccante senza palla sono:

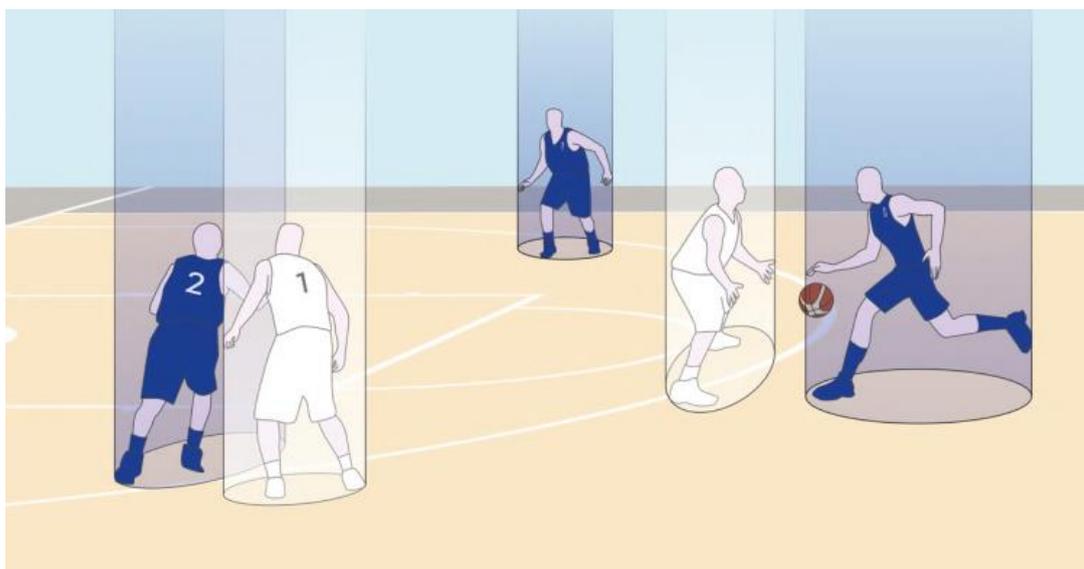
- I palmi delle mani, avanti
 - I glutei, dietro
- I margini esterni delle braccia e delle gambe, lateralmente



I limiti del cilindro di un attaccante sono:

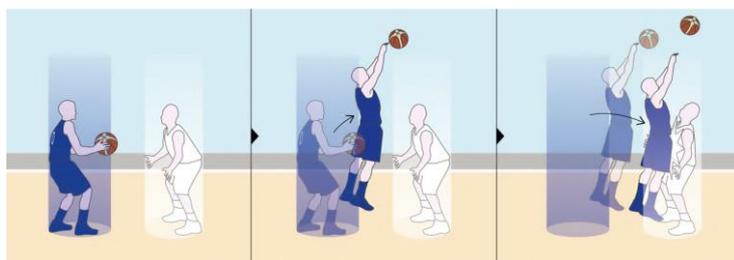
- i piedi, le ginocchia e le braccia piegate, trattenendo la palla sopra i fianchi, davanti
 - i glutei, dietro
- i margini esterni delle braccia e delle gambe, lateralmente

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

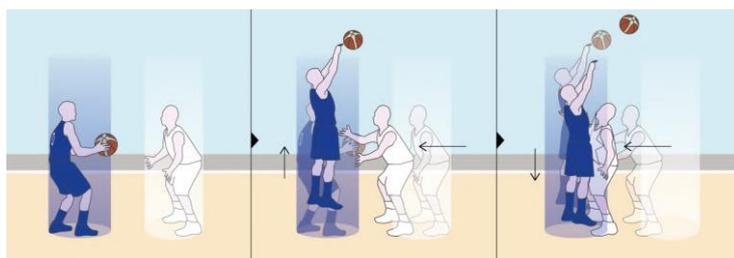


Verticalità

Un giocatore ha diritto ad occupare una qualsiasi posizione sul terreno di gioco, che si estende sopra di lui quando è a terra e sotto di lui quando è in aria



Se un giocatore lascia la propria posizione verticale e c'è un contatto con un avversario in posizione verticale, la responsabilità del contatto è del giocatore che ha abbandonato la propria verticalità.



Giocatore in Aria

Check list:

- Verticalità attacco – difesa
- Contatti mani – corpo – piedi (contatti leggeri possono avere un grande effetto sul tiro)
- Contatti provocati dall'impatto
- Uso illegale di braccia, piedi o corpo
- Landing e Fake ("scalciata" – spazio – simulare)

Movimento Continuo

Check list:

- Arbitrare la difesa – PLD (posizione legale di difesa)
- Processare l'azione (lettura del contatto)
- Valutazione del contatto (vantaggio – svantaggio)
- Fallo (timing del fischio palla raccolta)

Violazione di Passi



La violazione di passi è un movimento illegale di uno o entrambi i piedi, in qualunque direzione, mentre si trattiene una palla viva sul terreno di gioco.

La condizione necessaria è che un giocatore per commettere violazione di passi deve avere il chiaro e certo controllo di palla.

Check list:

- Acquisire il controllo (da fermo o in movimento)
- Controllo della palla (quando un giocatore trattiene o palleggia)
- Stabilire il piede perno (statico o dinamico)
- Legalità del perno (partenze – passaggi – tiro)

La valutazione della violazione di passi deve tener sempre conto dell'applicazione del concetto di vantaggio / svantaggio, non esiste violazione se non porta un vantaggio e non provoca uno svantaggio.

Ricezione, Arresti e Partenze

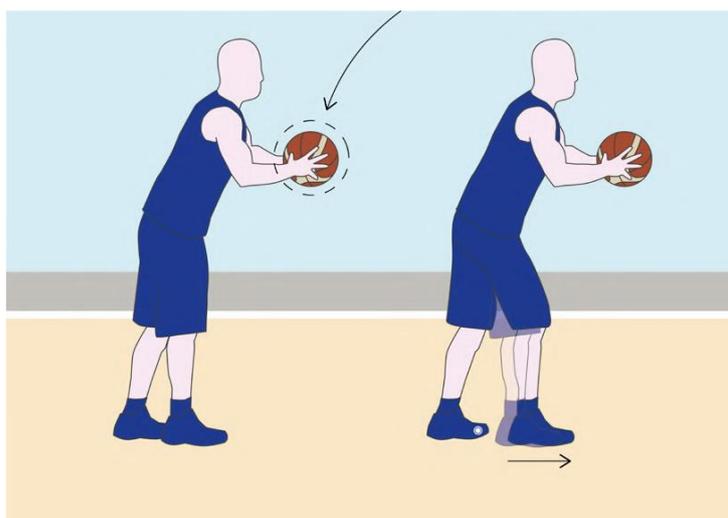
Un giocatore può ricevere la palla mentre è fermo o in movimento. Si parla, quindi di ricezione statica o ricezione dinamica. Ora un giocatore può partire in palleggio dopo aver ottenuto il controllo della palla in ricezione dinamica (partenza in movimento) o partire da fermo.

Dopo aver ricevuto un passaggio o terminato il palleggio, il giocatore può fermarsi effettuando un arresto ad un tempo, appoggiando contemporaneamente entrambi i piedi sul terreno dopo aver raccolto la palla, oppure tramite un arresto a due tempo, poggiando prima un piede e poi l'altro.

Conoscere la differenza tra situazione statica e situazione dinamica è fondamentale per comprendere la regola dei passi.

Piede Perno: Arresto ad un Tempo

Se un giocatore prende la palla mentre è fermo, o in movimento si arresta (ricezione o termine del palleggio) con entrambi i piedi a contatto con il terreno di gioco: nel momento in cui un piede viene sollevato (o spostato dal punto in cui si trovava), l'altro diventa il piede perno (“battezzare il perno”).



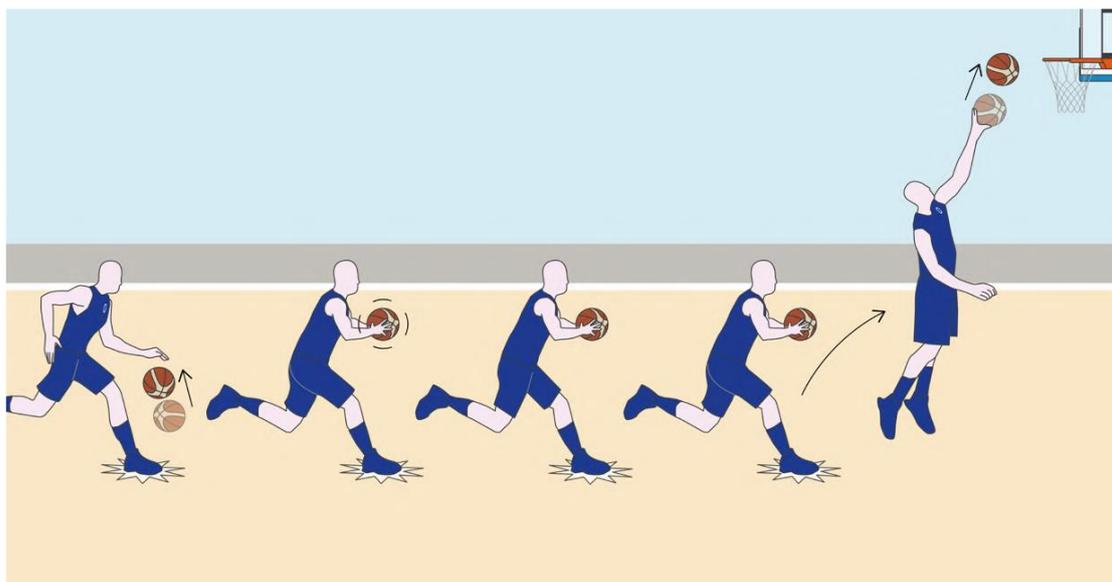
Piede Perno: Arresto a due Tempi

Se un giocatore prende la palla o si arresta mentre è in movimento: il primo piede che tocca terra diventa il piede perno.

Il primo passo si verifica quando uno o entrambi i piedi toccano il terreno di gioco.

Il secondo passo si verifica dopo il primo, quando l'altro piede tocca il terreno di gioco o quando entrambi i piedi toccano simultaneamente il terreno di gioco.

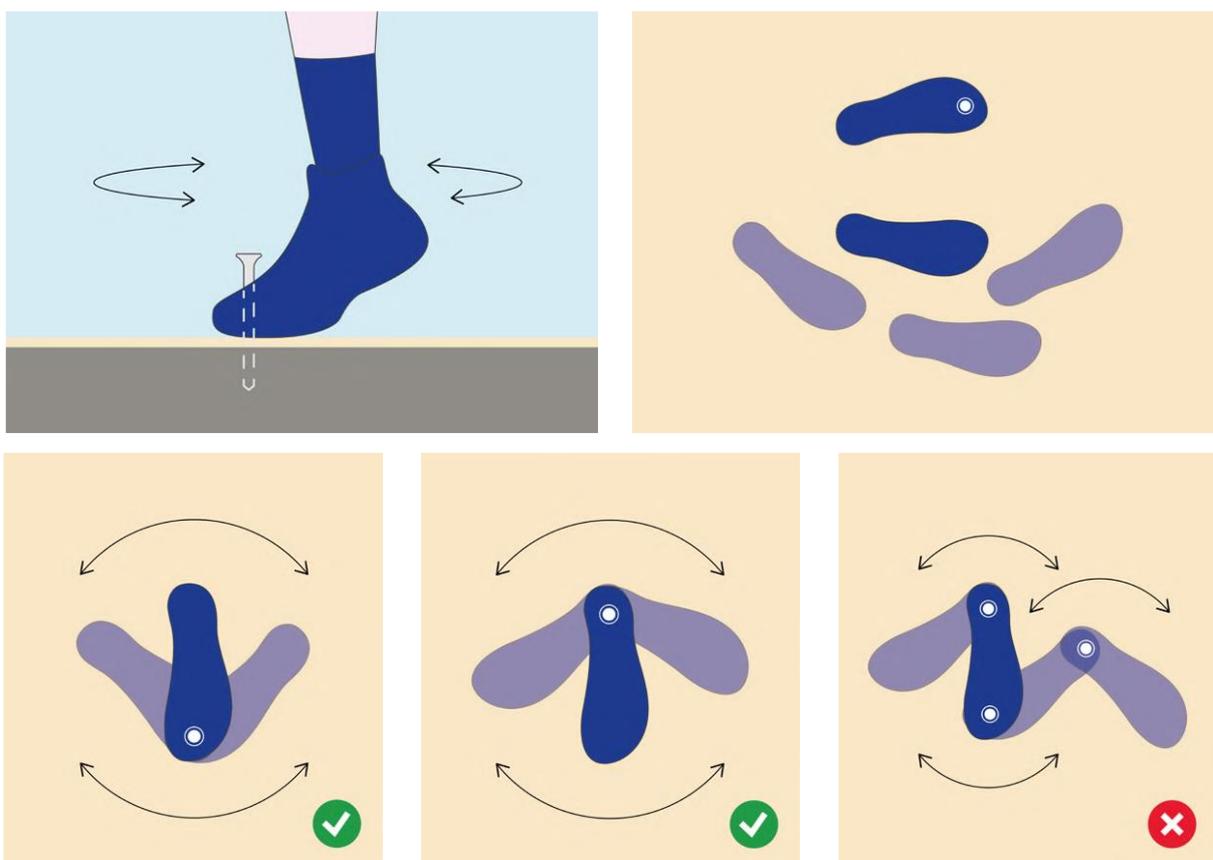
Passo 0



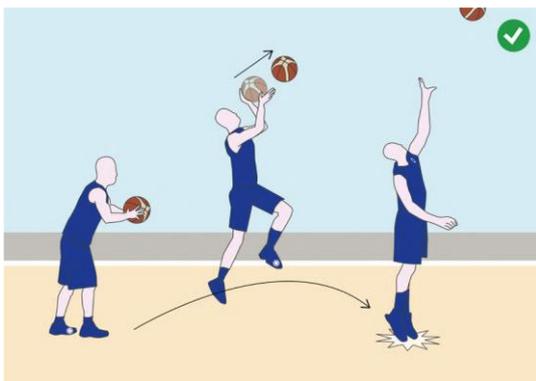
Movimento dinamico

Ricevere – raccogliere con un piede a contatto con il terreno

Legalità del perno

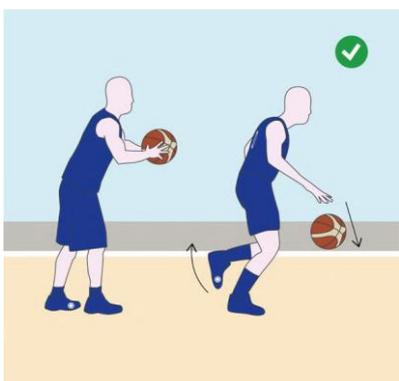


Una volta stabilito il perno, si può muovere senza commettere violazione?



Passaggio – Tiro

Il giocatore può saltare con il piede perno, ma nessun piede può tornare sul terreno di gioco prima che la palla abbia lasciato le mani



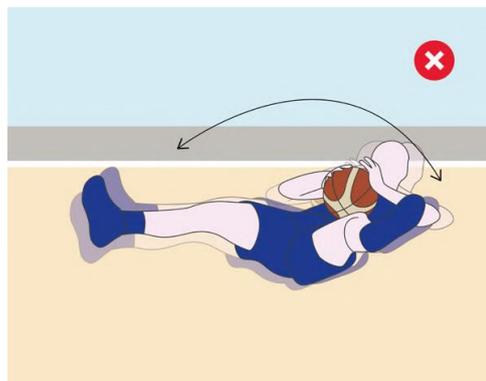
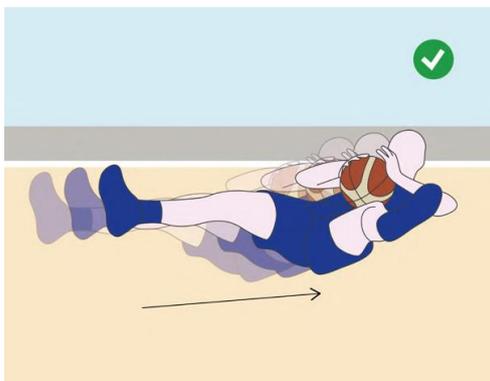
Partenza in Palleggio

Il giocatore può alzare il perno dopo che la palla ha lasciato le mani

Giocatore a Terra

Un giocatore che cade, si sdraia o si siede sul terreno di gioco:

- Non commette violazione se, mentre cade e scivola sul terreno di gioco trattiene la palla oppure, mentre è sdraiato o seduto sul terreno di gioco, ottiene il controllo della palla
- Commette violazione se rotola o senza di rialzarsi mentre trattiene la palla



Arresto Particolare

Un giocatore in movimento può arrestarsi in due tempi con un movimento particolare: primo passo un piede, secondo passo entrambi i piedi simultaneamente

Azione legale ma entrambi i piedi sono considerati perno.

Stoppata

Se un giocatore viene stoppato e ricade a terra senza aver perso il controllo della palla: commette una violazione di passi.

Sempre Violazione

Un giocatore non può toccare il terreno di gioco consecutivamente con lo stesso piede dopo aver terminato il palleggio, sia per arrestarsi, per passare o per concludere a canestro.



“È ciò che pensiamo già di sapere che ci impedisce di imparare cose nuove”

Claude Bernard

Preparazione Fisica

Giottoli Andrea

Alcune Domande

- Come alleniamo i giocatori di pallacanestro?
- Quali scelte metodologiche?
- Quali sono i punti chiave della preparazione fisica nella pallacanestro?
- Come sappiamo se stiamo facendo un buon lavoro?
- Come testiamo/monitoriamo il lavoro che stiamo facendo?

Modello Prestativo

Il modello prestativo è una rappresentazione numerica di cosa svolgono i giocatori durante una partita:

Il modello prestativo serve a:

- Utilizzare esercitazioni allenanti specifiche che portano ad una migliore preparazione dei giocatori ad affrontare le richieste della gara
- Proporre esercitazioni allenanti appropriate, per il quale è necessario conoscere ed analizzare i parametri e le caratteristiche di gioco

SAID principle: "Specific Adaptations to Imposed Demands"



Sistemi Energetici

Sistema Aerobico

L'esercizio aerobico è definito come qualsiasi attività che si basa principalmente sull'uso dell'ossigeno come energia per soddisfare le richieste energetiche.

Il recupero è dato dal sistema aerobico.

Sistema Anaerobico

La capacità anaerobica è definita come la quantità totale di energia prodotta dal sistema combinato fosfageno e glicolitico per attività di durata da bassa a moderata.

Il sistema anaerobico serve a produrre azioni vincenti

Il basket è uno sport intermittente (stop & go) in cui i giocatori si muovono in vari modi, dimostrando le proprie abilità correndo, scivolando, tagliano o saltando con e senza la palla.

Movimenti intensi e ripetuti dipendono dalla capacità anaerobica: sia dalla sua componente alattacida che lattacida. Inoltre, la capacità aerobica gioca un ruolo molto importante nel recupero tra azioni esplosive (anaerobiche).

Aerobico vs Anaerobico

Le esigenze metaboliche del basket richiedono un'elevata percentuale del sistema fosfageno, un fabbisogno da moderato ad elevato di glicolisi anaerobica ed il contributo del metabolismo aerobico come fattore meno significativo

L'elevata capacità aerobica e il rapido assorbimento del VO₂ facilitano il rifornimento di fosfati ad alta energia nelle brevi pause associate al fioco del basket. Questi consentono sia prestazioni elevate sia allenamenti ad alta frequenza e ad alta intensità

La pallacanestro utilizza entrambi i sistemi, quindi devo essere allenati entrambi

Repeated Sprint Ability (RSA)

A causa dell'imprevedibilità del gioco, la mancata esecuzione della successiva attività ad alta intensità può influenzare notevolmente l'esito della partita. Viene data grande importanza alla velocità e qualità dei processi di recupero durante i periodi di attività a bassa e media. La capacità di ricostituire rapidamente le riserve di energia nei muscoli che lavorano durante il riposo breve e attivo è chiamata Repeated Sprint Ability (RSA).

Time Motion Analysis

Nell'Arco della Partita

- Bassa intensità: 50%-72% del gioco attivo
- Moderata intensità: 17%-43% del gioco attivo
- Alta intensità: 6%-20% del gioco attivo

Tipologia delle Azioni

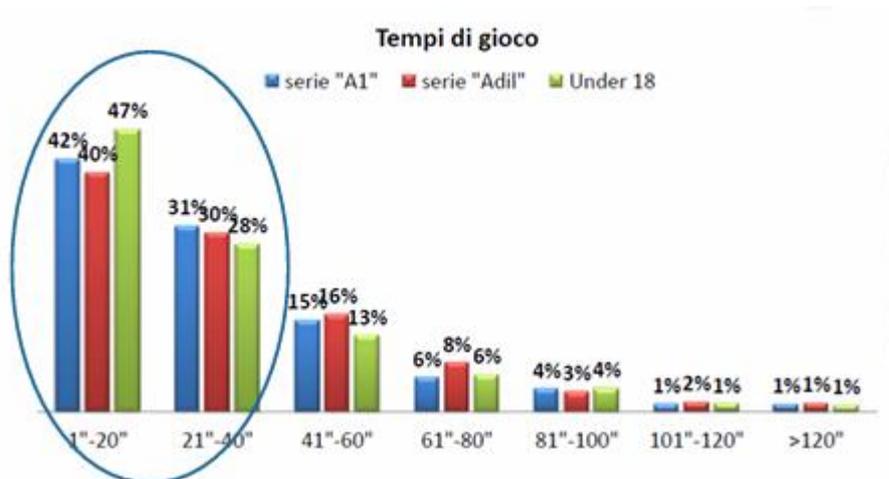
Evidenziando la natura multidirezionale di questo sport, si verificano cambiamenti tra i modelli di movimento ogni due secondi.

Differenze tra le Posizioni del Gioco nella Durata del Movimento

MOVEMENT CATEGORY	GUARDS	FORWARDS	CENTERS
STAND	1.6 ± 0.0	1.9 ± 0.3	1.7 ± 0.0
WALK	1.6 ± 0.3	2.0 ± 0.5	2.1 ± 0.1
JOG/RUN	2.5 ± 0.3	2.9 ± 0.5	3.0 ± 0.2
SPRINT	1.9 ± 0.4	2.1 ± 0.4	2.4 ± 0.4
SPECIFIC LOW INTENSITY	1.7 ± 1.8	1.9 ± 0.2	1.8 ± 0.0
SPECIFIC MODERATE INTENSITY	1.4 ± 0.2	1.3 ± 0.1	1.3 ± 0.0
SPECIFIC HIGH INTENSITY	1.2 ± 0.2	1.2 ± 0.2	1.2 ± 0.0
PICK	0.9 ± 0.2	1.0 ± 0.2	1.3 ± 0.0

Per "attività" intendiamo qualsiasi movimento eseguito durante il gioco. Salti, sprint, cambi di direzione, rotazioni, decelerazioni sono solo alcuni di essi. Il punto fondamentale è sapere che un giocatore di basket svolge moltissime attività durante il gioco con cambi di intensità e di direzionalità continui, all'aumentare dell'acido lattico diminuisce la qualità del movimento

Distribuzione delle Azioni



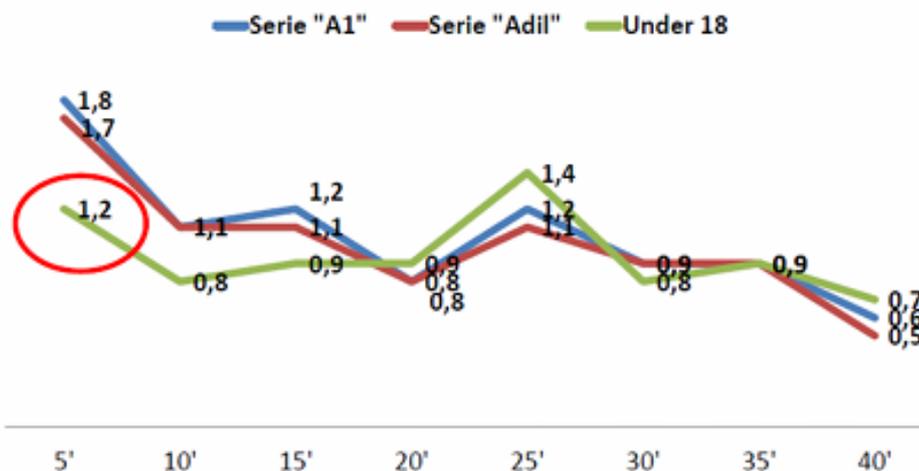
Per il 70% di gioco si gioca senza pause fino a 40 secondi e solo per il 6% si gioca oltre i 2 minuti

Durata delle Azioni

- 97% di tutti gli sforzi ad alta intensità durano da 1 a 15 secondi
- 94% di tutti gli sforzi submassimali durano da 1 a 20 secondi
- Poche sequenze di gioco durano più di 60 secondi

Rapporto Gioco:Pausa

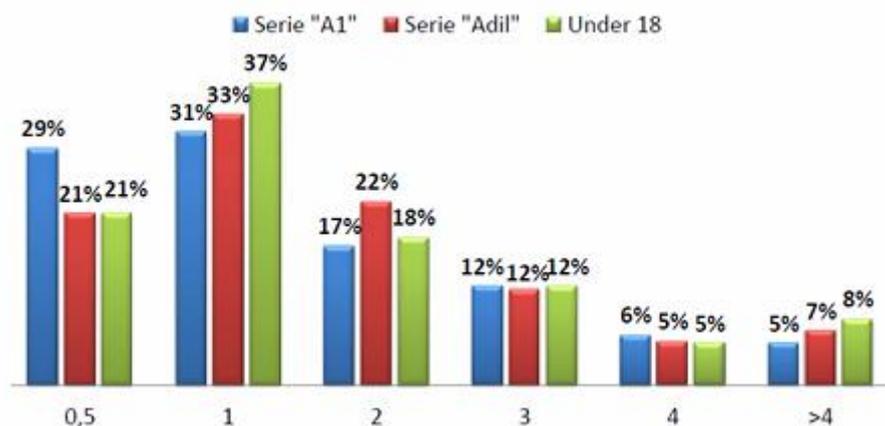
Il rapporto tra i tempi di gioco e dei tempi di pausa è di 1:1



In una partita all’inizio, con un ritmo più alto, ci saranno tempi di recupero. Con l’avanzare del tempo i tempi di gioco e di recupero si bilanciano per poi a fine partita trovarsi con tempi di recupero maggiori dei tempi di gioco.

La pausa della partita è intesa come i momenti in cui il gioco è fermo, mentre il recupero individuale del giocatore è riferito alle azioni del giocatore.

Trasferimenti Durante una Gara



Tipologia di Azioni e Costo Energetico

- Azioni ad alta intensità: 6%-20% del tempo attivo di gioco
- Azioni a media intensità: 17%-43%
- Azioni a bassa intensità: 50%-72%

Tipo fase	w/kg	Vo2 /ml/min/ kg	Tempo di gara (s)	Lav tot (EE) joule	% tempo	% lavoro
0	4	11	2065	8269	46,3%	16,3%
1	8	23	1383	11037	30,9 %	21,9%
2	16	46	633	10144	14,2%	20,0%
3	55	157	384	21119	8,6%	41,8%

- Tipo fase: 0 è il recupero, 1 bassa, 2 media 3 alta intensità
- % tempo: quanto tempo si sta in a questa intensità sul periodo complessivo di attività (senza considerare i recuperi)
- % lavoro: dispendio energetico per quella determinata attività

Il poco tempo dedicato alle azioni intense (8,6%) provoca il 41,8% della spesa energetica totale della partita.

Si deve allenare la massima intensità per ridurre il dispendio energetico della fase tre, il quale è tanto rapportato al tempo di attività.

Distanze Percorse negli Spostamenti (Distanza Media):

- Sprint: $16,8 \pm 3,1$
- Stride: $16,9 \pm 3,6$
- High intensity shuffling: $4,3 \pm 0,7$
- Sideways wunning: $10,7 \pm 2,1$

Richieste Fisiologiche

Analisi Parametri Fisiologici nell'Arco della Partita

Frequenza Cardiaca (FC)

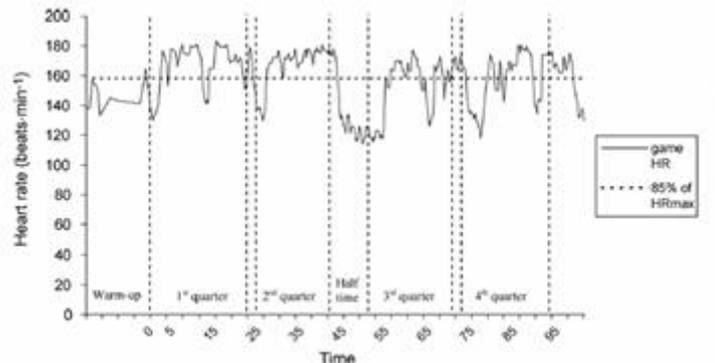


Figure 1. Heart rate responses during one of the games for a player who was not substituted. HR_{max} = maximum heart rate.

HR > 95% of HRmax → 19% of Live Time

85% > HR > 95% of HRmax → 55% of Live Time

HR > 85% of HRmax → 74% of Live Time

Colli nei suoi studi distingue 3 fasce di intensità:

- Media (80%-87% FC max) dove si collocano le fasi di recupero di gioco
- Alta (88%-095% FC max) dove si collocano le afasi attive di breve e media durata
- Massimale (>95% FC max) dove si collocano le fasi di gioco prolungate

In una partita di basket la Frequenza Cardiaca (FC) nelle fasi di gioco è compresa tra l'80% ed il 95% della FC max. Sotto l'80% non si gioca, se in allenamento scendo sotto questa soglia si esce da un lavoro metabolico.

Valori VO₂ (ml / kg / min) in differenti sport:

SPORTS	MALE	FEMALE
Cyclism	56-72	50-66
Running	65-80	55-72
Soccer	50-70	45-62
BASKETBALL	45-62	42-54
Untrained	38-52	30-46

Lattato

In una partita di basket l'acido lattico prodotto ha dei valori compresi tra 4 e 7 Mmol, per cui valori non alti:

- Le guardie e le ali piccole hanno produzioni di lattato pari a 5-6 Mmol
- I centri hanno una produzione molto bassa, tra le 2 e le 4 Mmol

Sintesi delle Richieste Fisiologiche

Modificazioni fisiologiche che avvengono durante il gioco

- FC media tra 80% e 95%
- Sistemi energetici: aerobico e anaerobico alternato
- Lattato ematico: comprese tra 3 e 7 mMol/L
- VO₂ max: valori medi 51 mlO₂ / kg / min

Sintesi dei Fattori Prestativi

Come e quanto i giocatori si muovono in campo durante una partita:

- Distanza percorsa: tra 5 e 7 km
- Velocità massima: non oltre i 254 km/h
- Rapporto gioco:pausa: vicini ad 1:1 totale
- Attività svolte: in media 1 cambio di attività ogni 2" di gioco

Analisi dei Movimenti

Quando si considerano i movimenti del basket eseguiti in uno spazio relativamente piccolo (ad esempio un blocco, posizionamento e rimbalzo), le esigenze fisiologiche del gioco con l'uso della velocità di movimento potrebbero essere sottostimate se si utilizza la velocità di movimento

La fatica va intesa non solo a livello metabolico, ma bisogna considerare gli aspetti meccanici muscolari della gestualità specifica.

Il preparatore fisico incide in maniera determinante sulla scelta delle modalità di lavoro da applicare

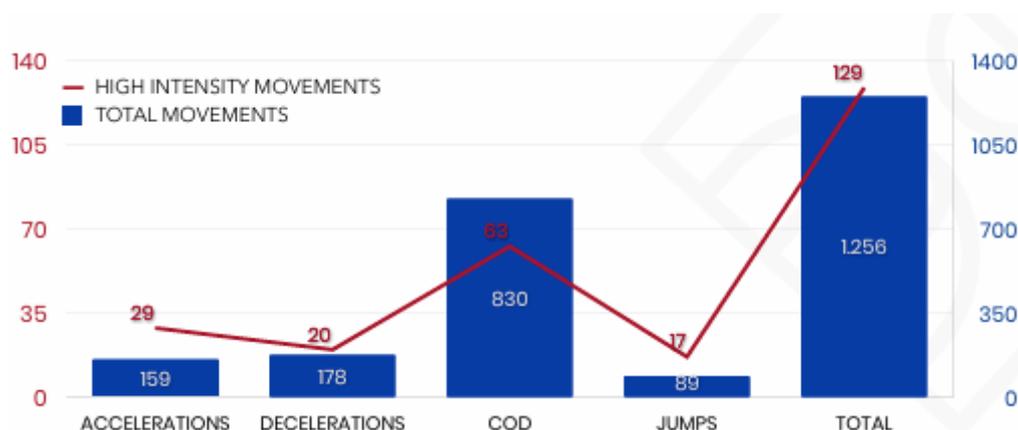
I movimenti nel gioco sono:

- Contatti / collisioni
- Accelerazioni
- Decelerazioni
- Cambi di direzione
- Cambi di senso
- Salti
- Atterraggi

Le tipologie di spostamento sono:

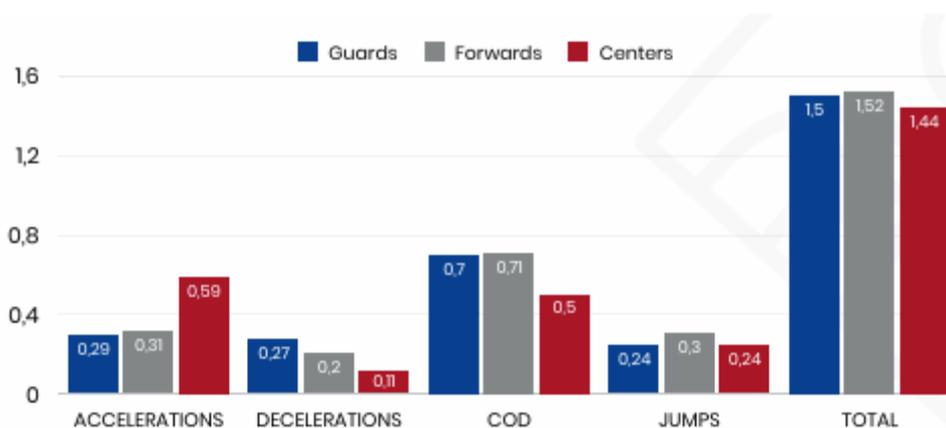
- Corsa avanti / indietro
- Scivolamenti laterali / diagonali
- Corsa con incrocio in torsione
- Corsa curvilinea
- Giro dorsale / frontale
- Salti / atterraggi bi o mono podalici

Total and high-intensity movement in the game per player



Pochi salti, prevalenza movimenti orizzontali, tanti COD (change of direction)

High intensity movements per minute for different playing positions



Le due qualità motorie chiave per i giocatori d'élite sono:

- Agilità per rapide decelerazioni e cambi di direzione
- Potenza per vigorose accelerazioni e salti

Sintesi

- Un elevato numero di variazioni nel movimento equivale ad un elevato numero di accelerazioni e decelerazioni
- Il controllo del gesto dinamico ad alta intensità passa dal sapersi fermare e ripartire in spazi brevi ed in più direzioni
- Elevato numero di collisioni / contatti

- Coordinazione specifica complessa: diversi cambi di direzione e tipologia di spostamenti
- Elevati livelli di forza: esplosiva-reattiva (cioè quando si hanno tempi brevi di contatto con il terreno)
- Propulsioni ed atterraggi in mono podalico (una delle principali cause di infortuni)
- Elevato numero di torsioni del tronco su arti inferiori
- Gestì che coinvolgono più segmenti corporei, in condizione di ricerca di equilibrio, con stimoli e perturbazioni esterne variabili

Esercitazioni Specifiche Allenanti

Obiettivi

Diminuire il costo energetico dei movimenti specifici, migliorando gli aspetti meccanici. Attraverso miglioramenti coordinativi di forza e libertà di movimento articolare.

Abbassare il baricentro e migliorare l'abilità di muoversi ad angoli chiusi (decelerazione)

Migliora il controllo del corpo, la capacità di gestione dei contatti e tolleranza collisioni: sviluppo della muscolatura profonda (tonica). Esistono due tipi di contatti: a terra (conta la capacità di connettere il piede con il core) ed in volo (capacità di assorbire il contatto)

Replicare stimoli caratteristici del gioco, sia fisiologici che cognitivi

Posizioni nel Basket

- Power position
 - Offensiva
 - Difensiva
- Split position
 - Posizione di accelerazione
 - Primo passo di penetrazione
- One leg (appoggio monopodalico)
 - Decelerazioni su un arto
 - Accelerazioni su un arto
 - Salti

- Atterraggi

Power Position**Split Position****One Leg**

Il Core: le Fondamenta

Il core è solo il fulcro della stabilizzazione. Gli interventi hanno come obiettivo la stabilizzazione di tutto il corpo e non esclusiva del core

- Hics stabilization: hips – core – scapula
- Postural alignment: allineamento postural dinamico
- Kinetic chain: attivazione di una catena cinetica seguita da una capacità stabilizzante

L'obiettivo è acquisire buona consapevolezza, stabilità e forza negli esercizi a terra

- Corretta dinamica respiratoria
- IAP (Intra Abdominal Pressure)
- Sviluppo muscolatura profonda (tonica)

Esercizi

- Anti estensione, anti rotazione, posizioni sviluppo neurologico infantile, Joint by Joint approach
- Dead bugs, bridges, birdog, planks, side planks, roll outs, HK / TK woodchop / halo

Applicazione del Modello Prestativo

Un lavoro generale si può fare all'aperto, tipo su erba, perché ha meno impatto e serve per riabituare a livello motorio il corpo, mentre il lavoro specifico si fa in campo.

Orientation	Approach level	Features
COMPETITIVE	V	Game simulation, team specific decision making
SPECIAL	IV	Small sided games, calibrated parameters, sport-specific decision making
SPECIFIC	III	Repeated sprint training method (2-7s all out, with <60s recovery), simple decision making
	II	Sprint interval training method (15-40s all out, with 2-4 mins recovery), simple decision making
GENERAL	I	Actions and movement patterns similar to basketball, long HIIT method (>60s), simple decision making
	0+	Run-based but still not specific, no decision making
	0-	Unspecific, no decision making

Condizionamento Specifico

- Sempre in campo
- Key focus: progressione dal generale allo specifico dei pattern di movimento proposti
- Movimenti specifici, decelerazioni, cambi di direzione, salti, scivolamenti, accelerazioni
- Allenamento intermittente
- FCmax 85%-95%

Maggiore è il numero di cambi di direzione che vengono introdotti in esercizi di condizionamento specifici, maggiore è l'impatto della forza neuromuscolare sulla resistenza complessiva del giocatore. Ridurre il tempo d'esecuzione, a parità di spazio, aumenta la velocità; ridurre la distanza e aumentare dei cambi di direzione, per esempio navette, mantenendo lo stesso tempo (un contropiede) è un lavoro estensivo, a parità di durata lavoro ma con spazi ristretti (un quarto di campo) è un lavoro intensivo

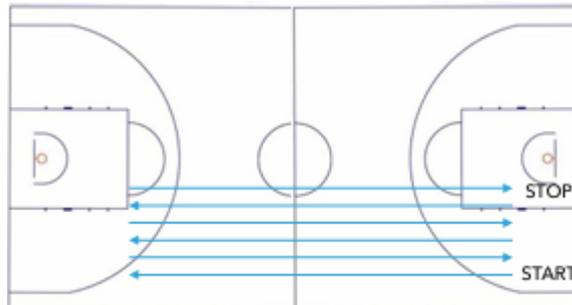
Allenamento Intermittente

Variabili

- Tempo lavoro
- Tempo recupero
- Densità ed intensità
- Tipo di spostamento
- Distanze
- Numero cambi di direzione

Test

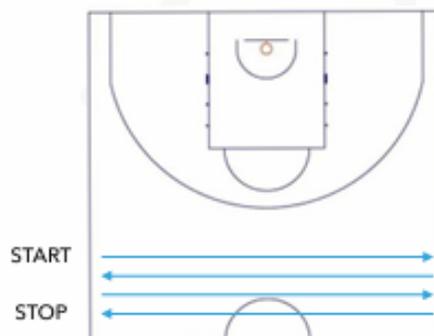
- Stimare il VO₂max (massimo consumo di ossigeno)
- Individuare VAM(vel aerobica max)



Esercizio #1

Sprint “all out” su lato corto del campo con cambio di direzione sulla riga

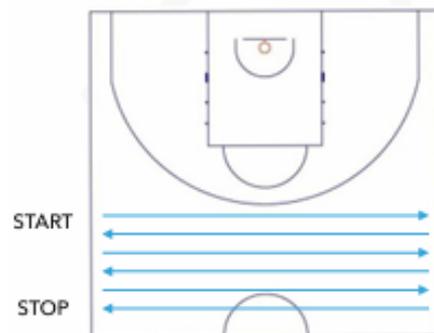
- Tempo totale = 3 minuti
- 4 sprint
- 12 secondi di lavoro
- 30 secondi di recupero
- 4 serie x2 volte
- 2 minuti di pausa tra le serie



Progressione #2

Sprint “all out” su lato corto del campo con cambio di direzione sulla riga

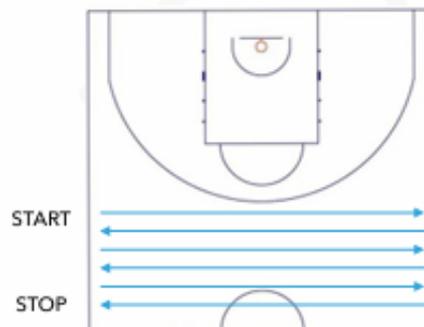
- Tempo totale = 4 minuti
- 6 sprint
- 18 secondi di lavoro
- 40 secondi di recupero
- 4 serie x2 volte
- 2 minuti di pausa tra le serie



Progressione #3

Sprint “all out” su lato corto del campo
con cambio di direzione sulla riga

- Tempo totale = 4 minuti
- 6 sprint
- 18 secondi di lavoro
- 20 secondi di recupero
- 5 serie x2 volte
- 2 minuti di pausa tra le serie



Condizionamento Speciale

Il condizionamento basato sul gioco sembra essere uno stimolo adeguato per sviluppare le prestazioni ottimali del giocatore, compreso un maggiore trasferimento di adattamenti fisiologici quando l'esercizio simula modelli di movimento specifici dello sport, sviluppando contemporaneamente abilità tecniche e tattiche sotto carichi fisiologici elevati.

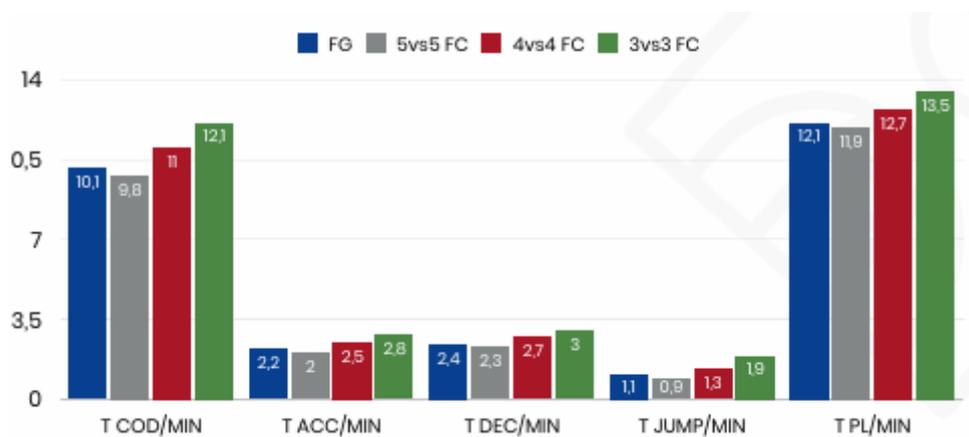
Variabili chiave per gestire richieste fisiologiche e fisiche in campo:

- Numero dei giocatori in campo
- Distanza percorsa / spazi coperti
- Tempo lavoro e recupero
- Densità ed intensità
- Modifica alle regole
- Livello di difesa

	SIMILAR	OVERLOAD
FORMAT OF PLAY	4vs4, 5vs5, 5vs4	1vs1, 2vs2, 3vs3, 2vs1, 3vs2
AREA OF PLAY	Standard	Full court (physiology) Half court (movements)
WORK:REST RATIO	1:3 - 1:4	1:2 - 1:1
LEVEL OF DEFENSE	Standard	Full engagement (aggressive)
RULES MODIFICATIONS	Standard	No dribble, no free throws, no time outs, quick ball-in play repositions
ENCOURAGEMENT	Standard	Giving live instructions, making positive comments, applauding

FORMAT	LAVORO	RECUPERO	DURATA
1c0 - 1c1	Dai 5" ai 8" circa	1:2 - 1:3	5-6'
2c0 - 2c2	Da 8" a 15"	1:2	6-8'
3c0 - 3c3	Da 12" a 18"	1:1 - 1:2	10-12'
4c0 - 4c4	Da 20" a 25"	1:1	12-15'
5c0 - 5c5	Da 25" a 35"	1:1	>15'

Microtechnology Variables in Different Formats of Play



Carico Esterno

- Distanza coperta
- Carico sollevato
- Power output
- Parametri GPS / LPS
- Parametri di microtecnica (tACC, tDEC, tCOD, tJUMP, PL / min...)

Carico Interno

Oggettivo

- Frequenza cardiaca
- Lattato ematico
- VO2max

Soggettivo

- RPE
- Session RPE

Le differenze tra i risultati del time-motion e le risposte della frequenza cardiaca confermano che il solo monitoraggio della frequenza cardiaca può essere insufficiente per l'analisi delle prestazioni.

- HR: non sufficiente per un monitoraggio completo
- Blood lactate: bassa utilità pratica per monitoraggio
- Time motion analysis: difficile esecuzione senza LPS o intensa video-analisi

Nel basket, la percezione soggettiva dello sforzo dei giocatori durante gli allenamenti rispetto alle richieste allenanti dovrebbe essere considerata importante quanto i parametri oggettivi rilevati (esterni o interni)

RPE e Session RPE

sRPE = RPE giocatore x durata allenamento in minuti

Il metodo sRPE è:

- Semplice da misurare
- Economico
- Facile da interpretare
- Appropriato per tutti i tipi di attività

RPE Scale	Rate of Perceived Exertion
10	Max Effort Activity Feels almost impossible to keep going. Completely out of breath, unable to talk. Cannot maintain for more than a very short time.
9	Very Hard Activity Very difficult to maintain exercise intensity. Can barely breathe and speak only a few words.
7-8	Vigorous Activity Borderline uncomfortable. Short of breath, can speak a sentence.
4-6	Moderate Activity Breathing heavily, can hold short conversation. Still somewhat comfortable, but becoming noticeably more challenging.
2-3	Light Activity Feels like you can maintain for hours. Easy to breathe and carry a conversation.
1	Very Light Activity Hardly any exertion, but more than sleeping, watching TV, etc.

Wellness Questionnaire

	1	2	3	4	5
FATIGUE	Always tired	More tired than normale	Normal	Fresh	Very fresh
MUSCLE SORENESS	Very sore	Increase in soreness/tightness	Normal	Feeling good	Feeling great
SLEEP QUALITY	Insomnia	Restless sleep	Difficulty falling asleep	Good	Very restful
STRESS	Highly stressed	Feeling stressed	Normal	Relaxed	Very relaxed
MOOD	Highly annoyed/irritable/ down	Snappy with team mates, family and friends	Less interested in others/activities	Good mood	Very positive mood

Acute vs Chronic Workload Ratio (ACWR)

Rapporto ACWR: indice di freschezza o affaticamento di un giocatore:

- Carico di lavoro acuto: 1 settimana
- Carico di lavoro cronico: media delle ultime 3-6 settimane

La prestazione fisica ottimale dipende da un'attenta pianificazione del carico di lavoro acuto di allenamento e di gioco in relazione al carico di lavoro cronico

Obiettivi Principali

- Aiutare gli allenatori a determinare la quantità ottimale di carico di lavoro acuto (pianificazione)
- Rilevare i giocatori in uno stato di de-allenamento o sovraccarico

PLAYER	WL W-3	WL W-2	WL W-1	CHRONIC WORKLOAD	ACUTE WORKLOAD	ACWR	STATE
A.B.	4200	4350	4565	4372	3122	0.71	Underload
C.D.	3669	3465	3920	3685	3821	1.04	Sweet spot
E.F.	3715	3247	3613	3392	4934	1.45	Overload

Carico acuto < media del carico cronico = giocatore sotto allenato (A/C più basso di 1)

Carico acuto > media del carico cronico = giocatore in sovraccarico (A/C più alto di 1)

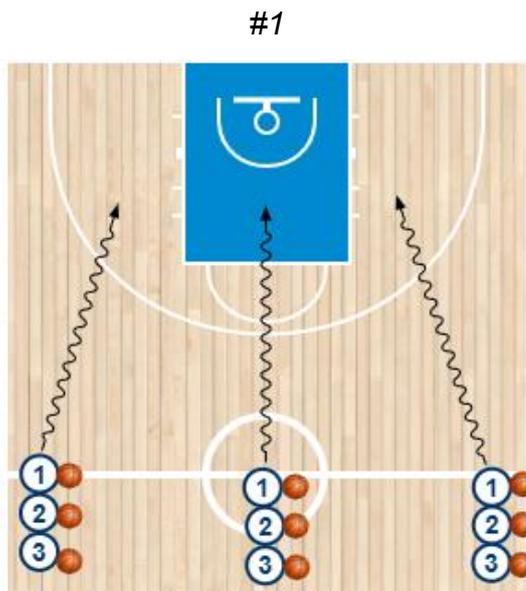
Per ottenere prestazioni fisiche ottimali e ridurre il rischio di infortuni, gli allenatori dovrebbero puntare ad un rapporto WL A/C compreso tra 0,8 e 1,4 noto come “The Sweet Spot Zone”

Allenamento

Diag. #1 – 1vs0 dal Palleggio

Descrizione: 3 file da 3 giocatori a metà campo, i primi partono insieme in palleggio, il primo che arriva in area tira al ferro, gli altri due (area piena) tirano da fuori area

Parte Fisica: corsa dritta, tempi di lavoro e recupero adeguati all'1vs0

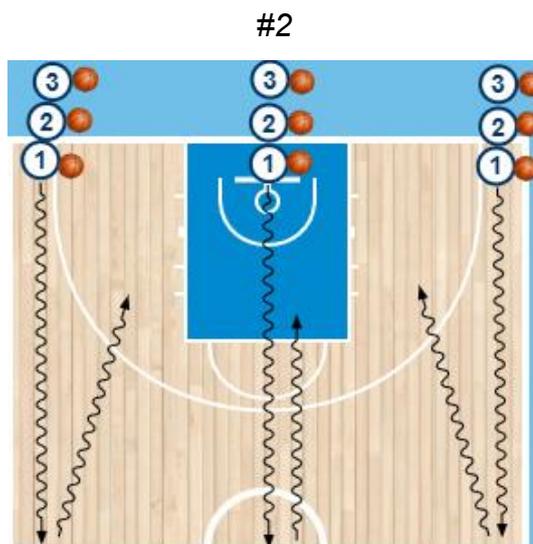


Considerazioni: per aumentare il carico di lavoro si possono inserire dei cambi di direzione o aumentando la durata dell'esercizio (aumentare lo spazio)

Diag. #2 – 1vs0 dal Palleggio

Descrizione: 3 file da 3 giocatori a fondo campo, i primi partono insieme in palleggio, il primo che arriva in area tira al ferro, gli altri due (area piena) tirano da fuori area

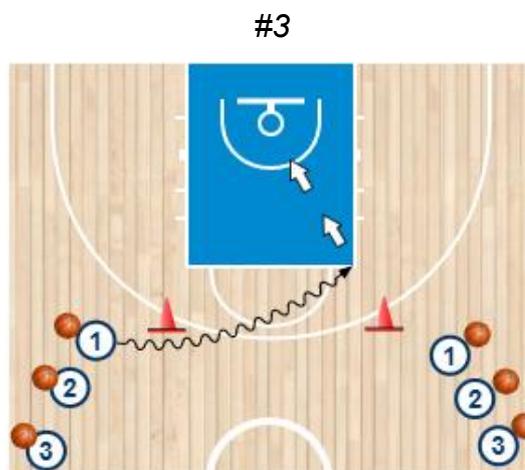
Parte Fisica: corsa dritta e cambio di direzione, tempi di lavoro e recupero adeguati all'1vs0



Considerazioni: se invece che 9 giocatori ne avessimo 6, dovremmo ridurre l'esercizio a 2 file così da mantenere lo stesso rapporto tra tempo di lavoro e tempo di recupero, 1:2.

Diag. #3 – 1vs0 PnR vs Contenimento

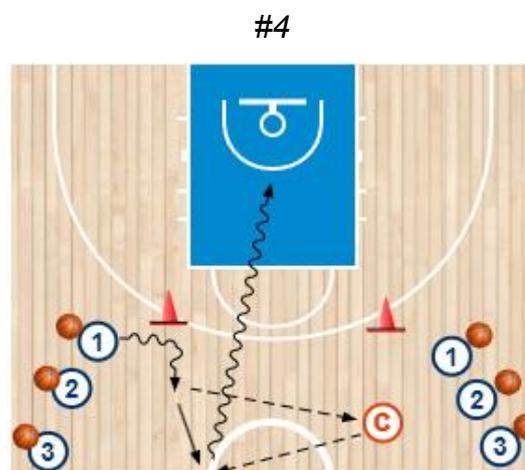
Descrizione: 2 file da 3 giocatori, partono alternati e da autopassaggio, sfruttano il PnR, contro il contenimento palleggio arrestato e tiro



Considerazioni: nel caso in cui lavorassimo su qualcosa di nuovo avremmo bisogno di spiegazioni lunghe che ci farebbero “uscire” dai tempi del lavoro metabolico, allo stesso modo se durante l'esercizio fermassimo per fare correzioni. Quindi: spiegazioni brevi o lavorare su cose già conosciute e correzioni volanti

Diag. #4 – 1vs0 + App. PnR vs Cambio

Descrizione: 2 file da 3 giocatori, partono alternati e dal palleggio, sfruttano il PnR, contro lo il cambio, passaggio all'appoggio, passaggio di ritorno e 1vs0 finendo al ferro

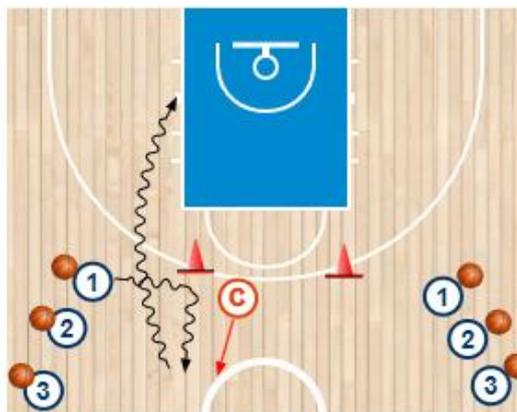


Considerazioni: partire da autopassaggio o dal palleggio non è la stessa cosa perché cambia l'intensità del lavoro

#5

Diag. #5 – 1vs0 PnR vs Show

Descrizione: 2 file da 3 giocatori, partono alternati e dal palleggio, sfruttano il PnR, contro lo show (arretramento), riattaccare 1vso finendo al ferro

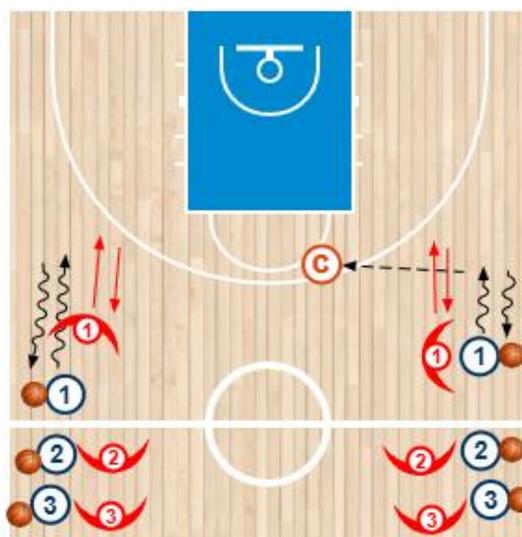


Considerazioni: variando le situazioni difensive, pur lavorando contro 0, si può modulare la durata dell'esercizio, del tempo di lavoro.

#6

Diag. #6 – 1vs1

Descrizione: 2 file da 3 coppie, attaccare e arretrare 2 o 3 o 4 volte e poi 1vs1 agonistico, sul lato sinistro la difesa è di fronte, sul lato destro la difesa è laterale



Considerazioni: il numero di volte che i giocatori devono fare "avanti-indietro" va deciso in base ai tempi di lavoro per rispettare il range e rimanere all'interno di un lavoro metabolico

Diag. #7 – 1vs1 senza + 1vs1 con palla

Descrizione: 1 fila da 3 coppie, passaggio all'appoggio, smarcamento da autoblocco, sulla ricezione il difensore apre il centro o il fondo e "accompagna" ostacolando il tiro, quando la difesa recupera la palla attacca sull'altro lato per superare la metà campo sotto pressione

#7A



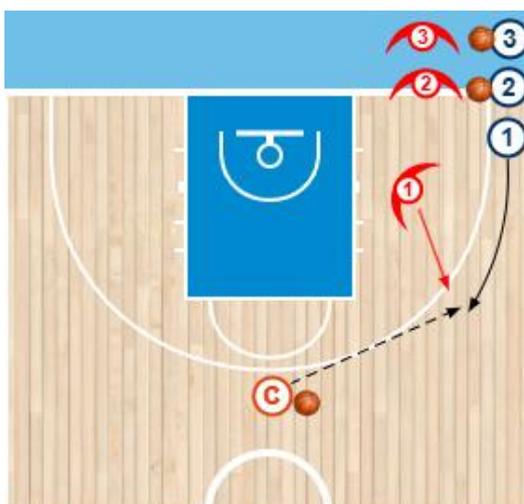
#7B



#8

Diag. #8 – 1vs1

Descrizione: 1 fila da 3 coppie, passaggio all'appoggio, smarcamento da rimpiazzo e 1vs1 agonistico



Considerazioni: la scelta di mettere o meno una seconda parte di 1vs1 nell'altro quarto di campo dipende sia dalla durata che dall'intensità del lavoro fatto in precedenza, quindi 1vs1 guidato (meno intenso) o 1vs1 agonistico (più intenso)

#9

Diag. #9 – 3vs2+1 + 3vs3 a tutto campo

Descrizione: il coach, muovendosi per il campo, passa la palla a chi vuole e si inizia a giocare, sul campo di conversione si hanno masso 14" per segnare (su rimbalzo d'attacco il tempo non si resetta)



Considerazioni: il tempo messo nel secondo campo serve per cercare di controllare la durata dell'esercizio così da poter rispettare i tempi del lavoro metabolico

3vs3 ad Invertire

Descrizione: 2 squadre da 6, 2 terzetti per squadra, se c'è un rimbalzo d'attacco massimo 5" per andare al tiro

5vs5 + 1 campo di transizione

Considerazioni: modulare le correzioni e gli "stop" per rispettare il rapporto tempi di lavoro e tempi di recupero di 1:1 e rimanere nei 35" / 40" di lavoro totale, per fare questo in base al gioco d'attacco più o meno lungo che si vuole mettere in campo si può variare il tempo a disposizione per giocare in contropiede.

Metodologia

Mantovani Claudio

Premessa

Non c'è insegnamento senza motivazione, le motivazioni possono essere varie. il compito dell'allenatore è di trovare i punti da "toccare" per poter insegnare e di creare le condizioni ideali per l'apprendimento.

L'obiettivo di questo incontro è di provare a dare un senso, di giustificare, di dare una valenza scientifica al lavoro degli allenatori, alla base di ciò, ci sono le COMPETENZE dell'allenatore.

Differenze tra Insegnante e Allenatore

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

O è un insegnante un po' diverso da, per esempio, l'insegnante di storia?



Ci sono grandi differenze tra insegnante e allenatore, da suddividere in due categorie: il COMPITO ed il CONTESTO.

Il Compito

L'insegnante di storia raggiunge il suo obiettivo quando i suoi allievi raggiungono la **COMPrensione** poi gli allievi ragionano e discutono sull'argomento, ma al raggiungimento della comprensione l'insegnante ha completato il suo lavoro, alla fine di questo percorso si fa un compito per verificare se hanno capito.

Per quanto riguarda l'allenatore di pallacanestro non ci si ferma alla comprensione, se un nostro giocatore ha capito come tirare, passare ecc. però sbaglia nel pratico, non è finito il nostro compito. L'allenatore raggiunge il suo obiettivo quando i giocatori raggiungono la **REALIZZAZIONE**. Capita che un allenatore davanti all'insuccesso dei suoi giocatori utilizzi l'alibi: "però io te l'ho spiegato, adesso pensaci tu" mentre il compito dell'allenatore sta proprio nell'operare su quei processi che dalla comprensione portano alla realizzazione, quindi andare nell'intimo del processo di apprendimento. Inoltre, l'allenatore non si accontenta se un gesto tecnico viene realizzato una volta sola (**DEVE ESSERE FATTO PIU' VOLTE POSSIBILI**), neanche se viene fatto lentamente (**DEVE ESSERE FATTO VELOCEMENTE**) e allo stesso tempo vuole che venga fatto anche bene (**PRECISIONE**).

VELOCITA' e **PRECISIONE** sono due aspetti difficili da far convivere.

Il Contesto

Esempio: ci si trova al centro federale con la nazionale giovanile oppure si sta in un quartiere degradato in cui si deve fare un lavoro sociale, il comportamento non sarà il medesimo. Le qualità dell'allenatore non si limitano alla gestione di quello che succede nel campo da gioco, ma deve essere capace di gestire anche il contesto (genitori, dirigenti, stampa, media, procuratore, tifosi ecc.), che influenzerà la sua prestazione. Inoltre, l'insegnante è con ragazzi che sono lì per una **SCELTA OBBLIGATA**, mentre l'allenatore ha ragazzi in palestra per una **LIBERA SCELTA**; quindi, i ragazzi sono spinti a fare bene e ad ascoltare (**MOTIVAZIONE**) perché hanno scelto, ma allo stesso tempo hanno aspettative alte, sta all'allenatore rispettare queste aspettative e non disattenderle.

Esempio: cambio dell'ora a scuola, esce l'insegnante di storia ed entra quella di matematica, il cambio ora è momento di attesa in cui si spera che l'insegnante di matematica non ci sia.

Per la pallacanestro i ragazzi hanno scelto deliberatamente e attraverso di noi vogliono raggiungere un obiettivo (ASPETTATIVE) e "pretendono" di aver l'allenatore più bravo del mondo. È una libera scelta, quindi da non un certo punto di vista è più facile, ma in realtà noi abbiamo a che fare con le aspettative dei ragazzi

Conoscenze e Competenze

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

L'allenatore per fare questo deve avere un sacco di CONOSCENZE e COMPETENZE trasversali che non si limitino alle conoscenze tecniche, per decidere, per esempio, quante serie fare, quante ripetizioni, quando fermare e correggere, ci vogliono delle conoscenze anche fisiche.

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

Esempio: per i 100m la tecnica serve per utilizzare tutte le energie possibili, nella maratona la tecnica serve per risparmiare energie.

Nel basket la tecnica è lo strumento per raggiungere un risultato (se faccio bene la tecnica è più probabile raggiungere il risultato), ma in altri sport (tipo la ginnastica artistica) la tecnica è il risultato, la correttezza del gesto da dei punti.

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

L'Osservazione ed il Modello

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

È importante ragionare su come ci si forma il modello perché si deve adattare al ragazzo; quindi, devo conoscere tutto del modello e tutto del ragazzo (per esempio nella ginnastica artistica il modello non si modifica mai perché non è uno strumento ma è il risultato). Bisogna avere modelli flessibili e non rigidi, a fronte di un buon risultato posso vedere lo stesso un "errore" e pensare che si possa migliorare ancora. Un allenatore giovane è ovviamente portato ad avere un modello rigido da seguire, ma studiando ed aggiornandosi e con l'esperienza si può passare da un modello rigido ad uno più flessibile (non si deve passare da un modello rigido ad un altro modello rigido)

Il Movimento



- **Movimento Volontario:** devo prendere un telecomando, processo del sistema centrale che mi fa contrarre i muscoli per prendere il telecomando. È un movimento LENTO-DISPENDIOSO-COSCIENTE
- **Movimento Riflesso (involontario – incontrollato):** tocco una piastra che scotta, ritraggo la mano. È un movimento VELOCE-ECONOMICO-

INCOSCIENTE; ed è fatto veloce e in modo economico perché è un movimento che non dobbiamo imparare

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



Processo di Apprendimento

L'allenatore deve avere una gamma di strumenti molto ampia per poter personalizzare il processo di apprendimento. Con qualcuno, per esempio sul tiro, si dovrà lavorare per rinforzare le gambe, con altri si dovrà infondere FIDUCIA. L'esperienza per scegliere si basa sulle COMPETENZE, l'allenatore deve prendere delle DECISIONI

La Fiducia

Per poter apprendere i giocatori devono avere FIDUCIA nell'allenatore, perché, come si diceva prima per quanto riguarda la libera scelta, hanno delle aspettative. Senza questo rapporto di fiducia non ci sarebbe apprendimento. Ma è necessario anche il contrario: i giocatori devono percepire la fiducia in loro da parte dell'allenatore, tutto questo si esprime con i comportamenti e i fatti, non solo a parole. Questa è un'altra COMPETENZA che l'allenatore deve avere

Esempio: è importante conquistare la fiducia dei ragazzi, essere dei modelli? Ma non abbiamo esercizi per poterlo fare. Per sviluppare per esempio il contropiede ne abbiamo

Bene e Veloce

Esempio: infilare un filo nella cruna di un ago, compito molto preciso ma da fare lentamente. In questo processo, prima si deve fare bene e poi veloce oppure prima veloce e poi bene? C'è chi sostiene che facendo le cose lentamente si formi una "barriera" che impedisce poi di essere veloci.

Per scegliere tra un percorso o l'altro, spesso la parola che si utilizza è dipende, ma da cosa? Dipende dalla persona, ci sono persone che imparano con una strada chi con l'altra e questa è una delle tante COMPETENZE che l'allenatore deve avere.

La Classificazione del Movimento

Com'è fatto un determinato 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)

Questa classificazione serve solo a capire come è regolato il movimento, per quanto riguarda la pallacanestro, non interessa. Ma ci interessa un'altra categorizzazione, in cui ci interessa il contesto in cui si inserisce un movimento.



Nelle discipline chiuse è fondamentale la propriocettività, mentre nella pallacanestro, che è una disciplina aperta, oltre al controllo del proprio corpo (capacità propriocettive) si deve avere anche il controllo dell'ambiente (esterolettive) dal quale si prendono informazioni e si scartano quelle che non servono, tenendo solo quelle utili (ATTENZIONE, sia interna che esterna, sia larga che stretta). Ci servono tutte e quattro e non alleniamo una di queste, ma dobbiamo allenare il passaggio da una all'altra, da un focus all'altro.

Importanza degli Elementi Cognitivi e/o Motori

Ci sono discipline in cui non si devono prendere delle decisioni, dove è tutto incentrato sul controllo (salto in alto), mentre all'opposto ci sono sport che si basano solo sulla scelta (scacchi). La pallacanestro è nel mezzo, dove la presa di decisioni e l'esecuzione hanno uguale importanza e devono essere allenare entrambe queste capacità



Metodo Prescrittivo o Induttivo

Il metodo prescrittivo spiega nel dettaglio come fare (esplicare un modello), il salto di livello si realizza quando con la conoscenza di se stessi personalizza il movimento (SI EMANCIPA DALL'ALLENATORE)

Il metodo induttivo ("vai e prova") segue il processo "prova ed errori", il salto di livello si realizza quando l'allenatore inizia a dare indicazioni (SI LEGA ALL'ALLENATORE)

Leadership

Esempio: immagine di un allenatore che spinge la squadra oppure di un allenatore che tira la squadra, oppure entrambi.

Si ha l'idea che la relazione sia dovuta ad una transazione (nella vita normale siamo contenti se gli allievi fanno una cosa fatta bene se no non siamo contenti se sbagliano) quindi impiantiamo la nostra relazione sul concetto "fai bene ti do un premio, fai male ti sgrido", premi e punizioni, uno scambio. Questo sistema è a breve termine, non si può basare una relazione duratura su questo principio di premialità.

Questo sistema porta a spostare l'attenzione dal piacere di un'attività al premio, la ricompensa. La ricompensa crea dipendenza e provoca un'escalation "ne voglio sempre di più". Invece si dovrebbe trarre soddisfazione dalla riuscita dell'attività e non dal premio, diventando così allievi leader di sé stessi (LEADERSHIP TRASFORMAZIONALE).

Psicologia

Bonacci Tonia

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

L'espressione “i rospi indigesti” rende l'idea del conflitto tra due elementi e rappresenta la difficoltà di esprimere e di portare all'esterno un conflitto.

Perché per un allenatore è un punto importante?

Il conflitto può essere tra allenatore e giocatore oppure tra due giocatori. L'allenatore deve saper gestire, non solo i conflitti in cui è una delle due parti in causa, ma anche quelli tra altri elementi della squadra, dello staff o del club. Il conflitto allenatore-giocatore porta con sé il rischio di minare la credibilità e la posizione dell'allenatore.

Definizione di Conflitto

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

Quando c'è un conflitto, qual è l'obiettivo? Spontaneo – Riflesso

Obiettivo Spontaneo

Vincere: i miei interessi sono superiori ai tuoi!

Si cerca di superare il conflitto prevalendo sull'altro, cercando di imporre la propria idea come migliore: “i miei interessi sono superiori ai tuoi”

Per esempio, in uno staff, questo potrebbe minare l'integrità e la coesione all'interno dello staff.

Se ci si trovasse davanti a qualcuno che ci vuole imporre le sue opinioni, quale stato d'animo verrebbe fuori?

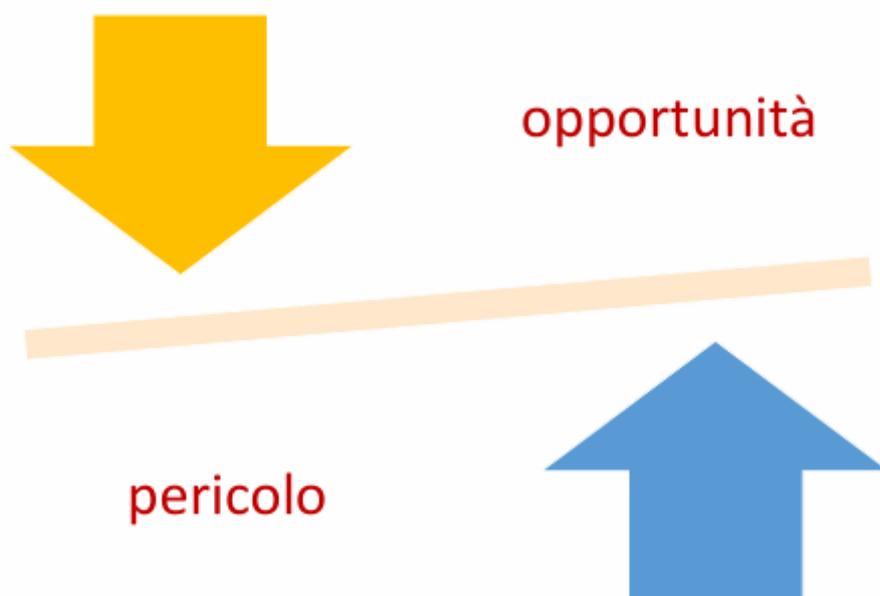
Obiettivo Riflesso

Interesse per il bene comune...

Quando c'è un conflitto si è costretti a prendere una decisione, a scegliere immediatamente se si vuole rimanere nell'idea di vincere, di prevalere sull'altro oppure mettersi nella posizione di ricercare una soluzione per un bene comune.

Dove ci si vuole posizionare?

Reazione Emotiva al Conflitto



Conflitto come pericolo:

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

Conflitto come opportunità:

- Sforzo di comprendere

Dove mi posiziono? Consapevolezza di sé:

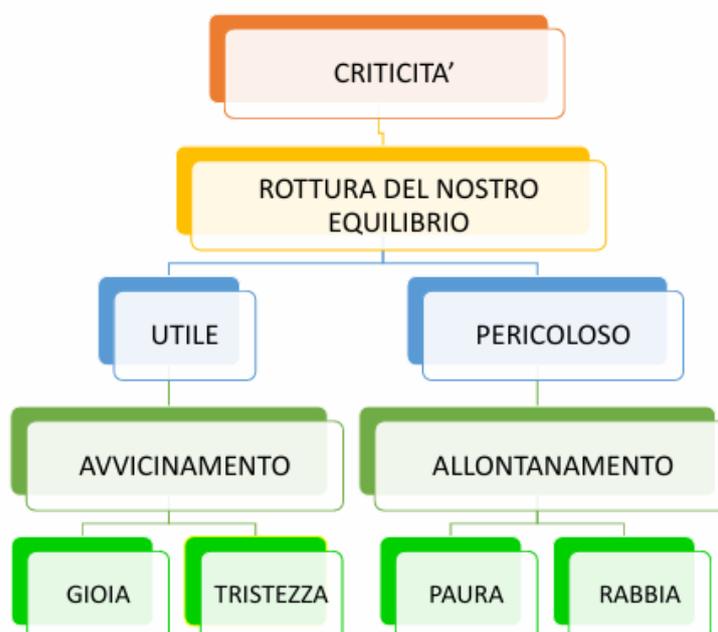
- Chiarezza di valori guida e delle incoerenze con essi
- Fare scelte responsabili
- Non farsi guidare dalle convinzioni e condizionamenti spontanei
- Non creare alibi o capri espiatori

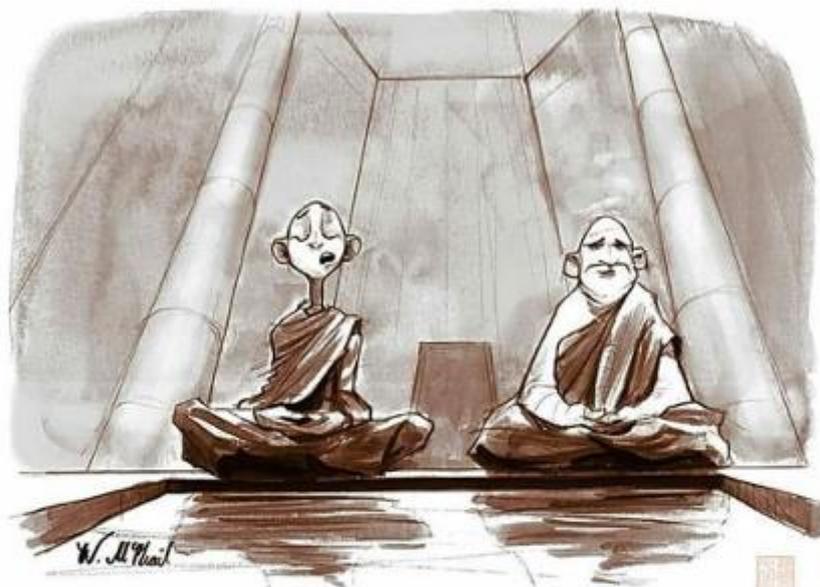
Perché è un'opportunità?

- Io sono nel giusto e l'altro sbaglia!
- Se ci si costringe al confronto emerge il limite
- Il limite mette in crisi l'idea che abbiamo in noi
- Evitare il confronto = mi confermo in ciò che penso di me!

Così ci fa vivere il disequilibrio come utile o pericoloso?

Postulati: regole spontanee che in ognuno di noi si sono formate in base alla nostra esperienza





Maestro cosa significa
lavorare su se stessi ?

Jidō 慈道
Nenshin 念心

È smettere di aspettare
che gli altri cambino.

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?

2. Condivisione della Definizione del Conflitto

Lo vediamo entrambi?

- Passaggio importante ma che ci si 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 sé stessi e all'altro
 - Allontanarsi: mantenersi stabili anche da soli

Il conflitto si esplicita sempre: ma deve essere relativo solamente al “campo”, tutto ciò che c'è “fuori” non deve essere preso in considerazione

Occorre fare chiarezza: se si tiene nascosto un problema o non ci si occupa di una tensione che sta nascendo, succede che si ingrandisce e che “scoppia” nel momento di massima tensione, che di solito coincide con il momento più importante della stagione

Definire e far definire: cosa sta succedendo? Cosa pensi tu? Cosa penso io?

Costruire una gabbia: quando si definisce e si esplicita un problema si entra in una gabbia in cui non si esce più ed è la base di partenza per la risoluzione di una problematica. Si evidenziano tutte le contraddizioni che ci sono

Essere un Riferimento

La capacità dell'allenatore nel risolvere un conflitto basa le fondamenta sul principio di verificare la volontà di risolverlo e la presenza di obiettivi comuni. Per perseguire l'obiettivo comune è fondamentale la responsabilità individuale da parte di tutti. La responsabilità individuale, di tutte le parti, è la chiave per allinearsi per un obiettivo

comune. È necessaria la capacità di definirsi con chiarezza e di definire le regole per risolvere un conflitto...questo è l'ABC, se salta questo, salta tutto.

La difficoltà nell'applicare questo principio, soprattutto quando si è coinvolti in

prima persona: bisogna allenarsi al confronto (come?); essere un modello; serve capacità di definirsi in modo critico, allenandosi ad adeguarsi a diversi livelli di definizione di sé, ancora prima che si espliciti un conflitto (metterci la faccia). Questo dobbiamo farlo prima di tutto noi, così da poterlo insegnare e mostrarlo agli altri. I giocatori vedono subito se un allenatore invece che definirsi (metterci la faccia), scarica le responsabilità a qualcun altro, vedono se non c'è assunzione di ruolo. Prima di applicare questo modello all'altro, bisogna applicarlo a sé stessi che è la parte più difficile. La prima cosa da fare è definire il limite entro cui ci si può spingere, dove non posso più andare avanti.

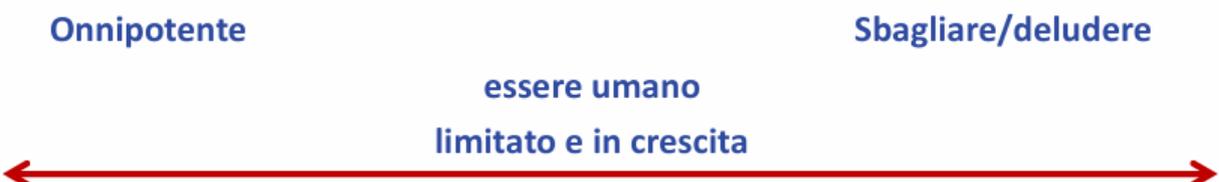
Un conflitto porta ad una rottura, e nel momento in cui si verifica c'è una diminuzione della fiducia e non si torna nella situazione identica a quella precedente.

Postulati: regole spontanee che in ognuno di noi si sono formate in base alla nostra esperienza. Essere un riferimento che non può deludere



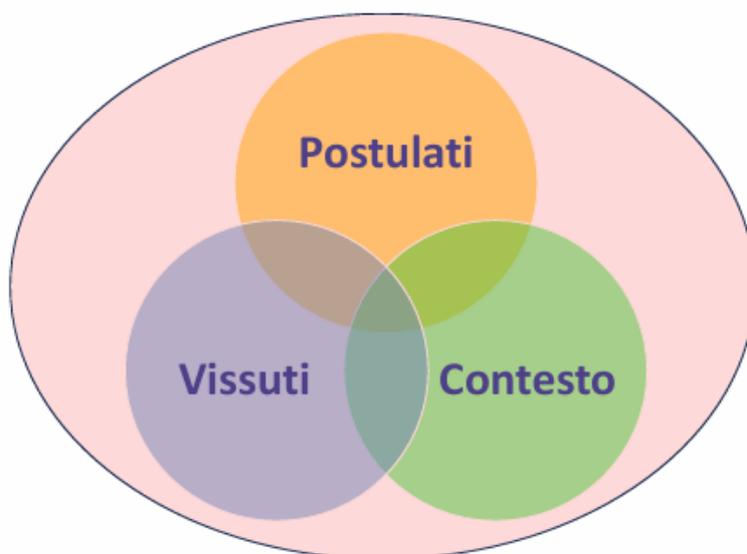
Com'è per me essere un riferimento?

Non tutti sono predisposti ad avere delle responsabilità, anche se si può allenare, perché potrebbero avere paura di sbagliare o di deludere



Assunzione di Ruolo

- Integrare valori, vissuti, comportamenti e atteggiamenti
- Prendersi cura di sé stessi, dell'altro e della relazione che costruiamo
- Responsabilità di essere un riferimento
- Progetto consapevole



Per fare le cose fatte bene è necessario che i giocatori abbiano consapevolezza, a volte chiedere “cosa è successo?” serve per capire il grado di consapevolezza dei giocatori e per poterci lavorare sopra, oltre ad avere un elemento per capire come instaurare un “rapporto” con questa persona (che tipo di rapporto?)

3. 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?

Sapere come si rompe il proprio equilibrio, come si lavora sotto stress (in disequilibrio), che reazioni emotive entrano in gioco, cosa si può fare per tornare in equilibrio. Inquadrando questo problema sui giocatori, il nostro compito è far ragionare i giocatori su questi aspetti ed esplicitare come lavorare per tornare in equilibrio (risolvere un problema)

Allenatore vs ...

Capacità di prendersi cura; fondamentali:

- Consapevolezza di sé (cosa mi succede?)
- Dare un giudizio
- Decidere cosa farne
- Assumersi il peso (responsabilità della scelta)

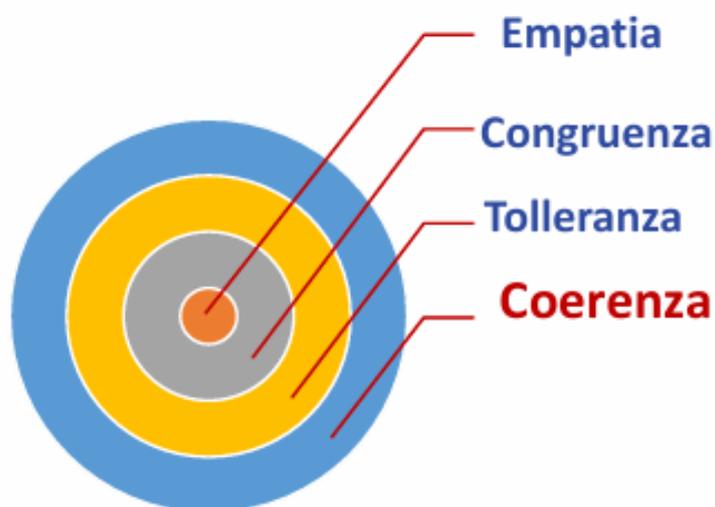
Allenatore con ... vs ...

- Capacità di condividere la responsabilità
- Chiarezza di chi decide – sono riconosciuto?
- Che contributo porto per mantenere l'obiettivo condiviso?

La motivazione del lavoro in staff si vede da come ci si comporta davanti alla difficoltà di capirsi

Capacità di Prendersi Cura

- La rabbia verso il coach o lo staff spesso è espressione di questo
 - Quanto ti prendi cura di noi? Quanto siamo importanti per te?
 - Quanto più il coach è capace, quanto più è alta questa aspettativa
 - Rabbia buona se io faccio la mia parte e tu non mi vedi
- La 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

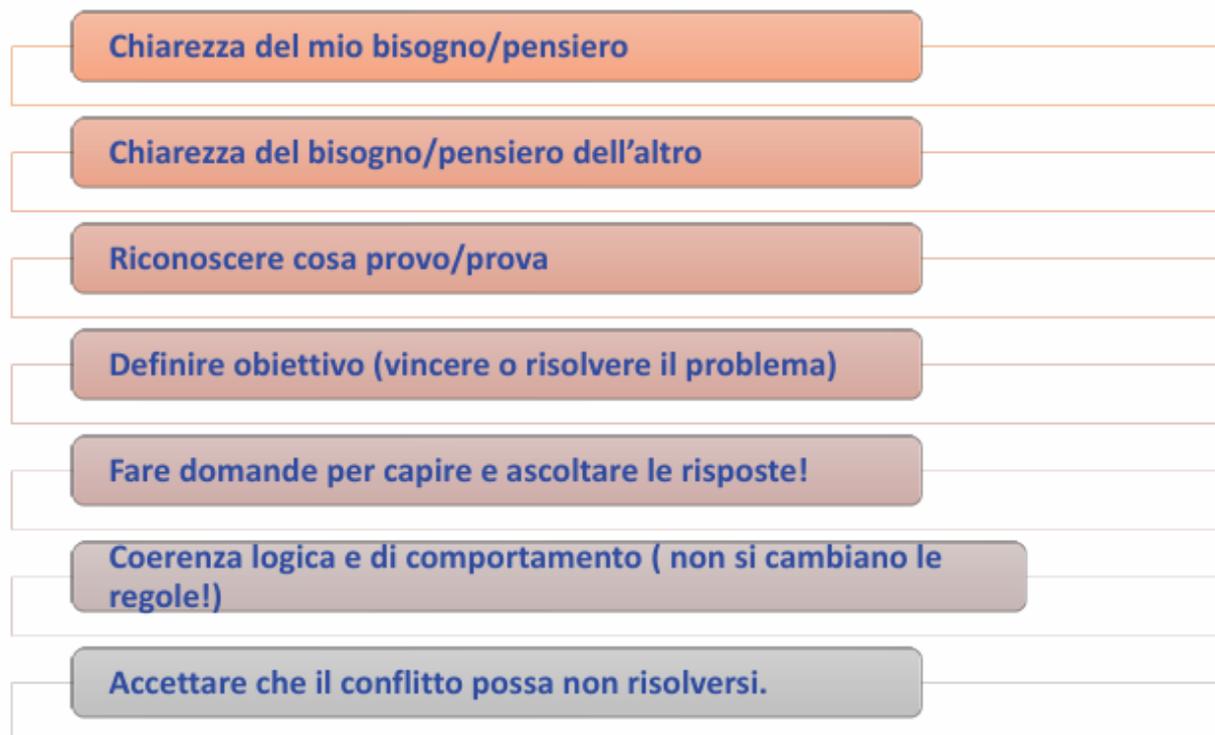
Coerenza: ciò che abbiamo definito si vede e si legge nei nostri comportamenti e nei nostri atteggiamenti

4. Quando Scoppia?



Se il conflitto scoppia in partita in maniera lampante, vuol dire che c'è un allarme che non ho visto, oppure che ho visto ma ho scelto di affrontarlo. Si deve vedere e registrare. Lo scoppio spesso succede da una sottovalutazione, capacità di non nascondere mai

5. Passaggi della Gestione del Conflitto



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

La Pallacanestro Integrata

*“La credenza che la realtà che ognuno vede
Sia l'unica realtà
È la più pericolosa di tutte le illusioni*

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

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?

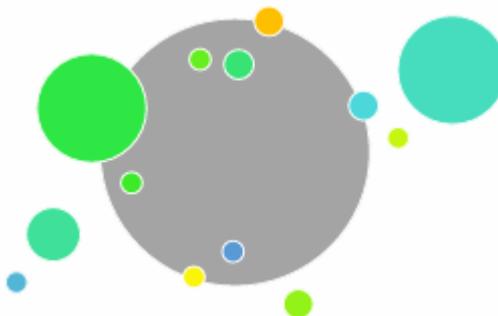
In quali competenze dell'allenatore rientrano le cose che stiamo vedendo



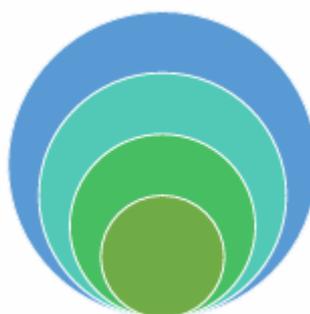
Il percorso di crescita è misurabile sulla: capacità di integrare ovvero di tenere insieme le diverse parti con cui lavorare in modo coerente, così da costruire una totalità (squadra) più complessa e coesa

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 sommario



- 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

Esempio

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

Queste solo le parti, è normale, nel processo di formazione, tendere ad andare ad un livello superiore. La conoscenza del modello ci permette di individuare a che livello siamo, le parti elencate sopra sono a loro volta totalità di parti ad un livello ancora inferiore

Pick & Roll



Livelli logici di osservazione e valutazione

- Livello individuale (fondamentali)
- Livello di collaborazione a due (due parti che diventano una totalità)
- Livello di squadra (più parti, collaborazioni, che diventano una totalità)
- Livello strategico (avversari, capacità di fare scelte, c'è chi ci riesce naturalmente e chi invece va allenato)

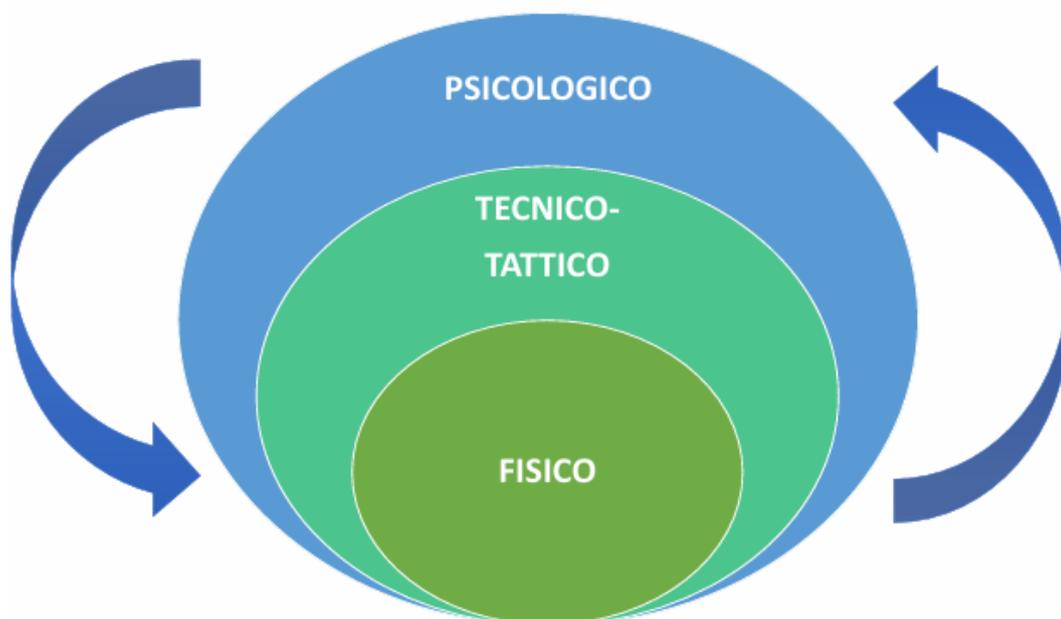
La necessità di riconoscere a che livello ci si trova, serve per correggere, ma soprattutto a capire l'equilibrio di squadra e l'equilibrio nei sottogruppi

Capacità di previsione: cosa succede se metto due giocatori a giocare insieme e cosa succede con altri due, cosa succede con un quintetto in campo e cosa succede con un altro

Grado di consapevolezza del livello in cui siamo: le indicazioni, le correzioni devono stare in un determinato livello, pur avendo conoscenza di tutti gli altri livelli (sia inferiori che superiori)

La Pallacanestro Integrata e l'Allenamento Integrato

Fare una scelta è una capacità tecnica o tattica o psicologia? Tutte e tre

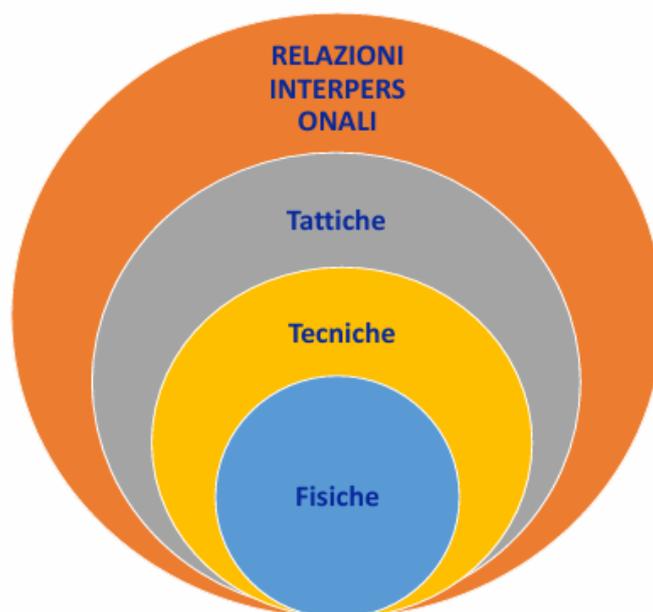


Bisogna sapere che non tutti si muovono tra i livelli nello stesso modo, il nostro compito è anche insegnare come muoversi coerentemente in questi livelli (supponendo che noi ne siamo a conoscenza)

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

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

Ognuno ha le sue difficoltà, ma quella comune a tutti è la difficoltà di prendere la decisione di voler lavorare sull'aspetto psicologico, successivamente la difficoltà che si incontra è quella di non darsi il tempo e di non avere pazienza nel raggiungere gli obiettivi prefissati.



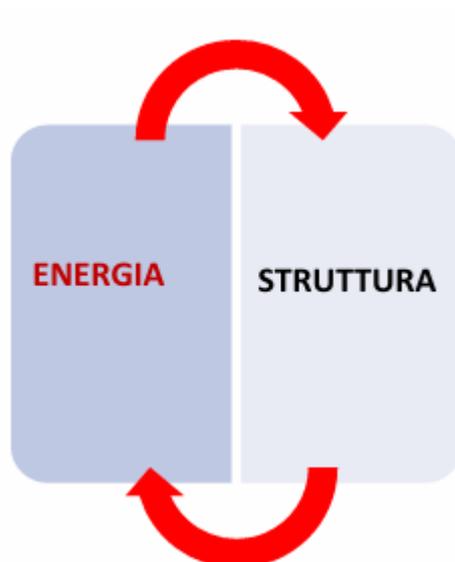
Energia – Struttura

Energia

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

Struttura

- Capacità di tenere insieme le parti
- Capacità di adeguarsi quando le parti aumentano



Esempio

Squadra 1: lettura degli spazi vantaggiosi rispetto alla palla, al canestro e all'avversario

Squadra 2: lettura degli spazi vantaggiosi rispetto alla palla, al canestro, agli avversari ed ai compagni

Cambio di condizioni: avversari aumentano l'intensità, cambio di ritmo, passando da uomo a zona...

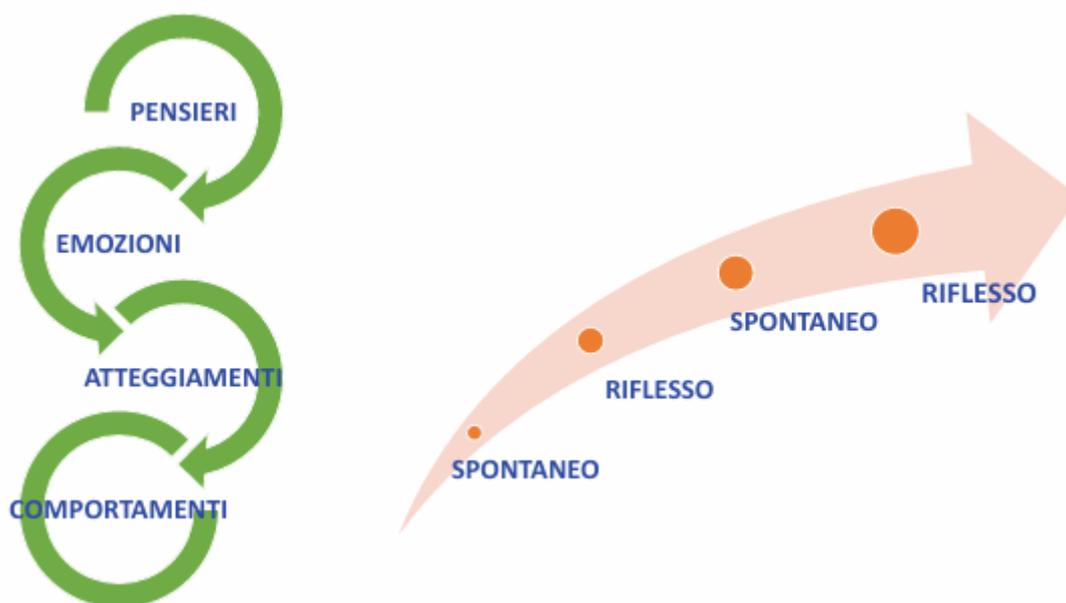
Squadra 1: la squadra mantiene le capacità di leggere gli spazi vantaggiosi

Squadra 2: perde la capacità di leggere gli spazi vantaggiosi

La squadra 2 guarda più parti, quindi ha più energia (guarda più situazioni)

Struttura della squadra: la squadra 2, con l'aumentare della complessità, vede molte più cose ma perde la risoluzione dei problemi.

Questo bisogna allenarlo, ma bisogna prima riconoscerlo, capire cosa posso tenere in equilibrio e in disequilibrio (rapporto tra energia della squadra, capacità di vedere la struttura, capacità di organizzare quello che vedo)



Cosa andiamo a guardare? Si può riferire a livello individuale ma anche di squadra
Per individuare il punto di rottura c'è bisogno della capacità di tenere coerenza tra queste parti, cioè la capacità di individuare dove si inizia a fare più fatica

Pensieri – Emozioni – Atteggiamenti – Comportamenti

Un giocatore che ha buoni fondamentali, sa usarli in diverse condizioni di gioco, legge gli spazi liberi ed il posizionamento degli avversari e dei compagni, concretizza 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 – Riflesso

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.

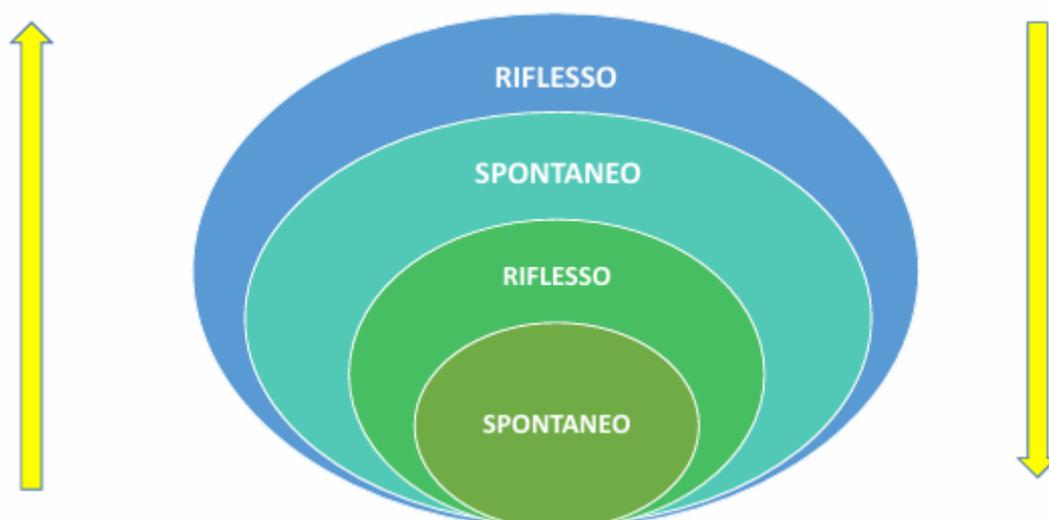
Ad ognuno spetta la responsabilità di decidere che farne

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

Capacità di passare da ciò che facciamo spontaneamente a ciò di cui ci rendiamo conto: è difficile ma fondamentale passare da una modalità di gioco spontanea e istintiva ad un modo di gioco controllato e consapevole. Significa imparare a rendere veloce e intuitivo una cosa che ancora non conosco.

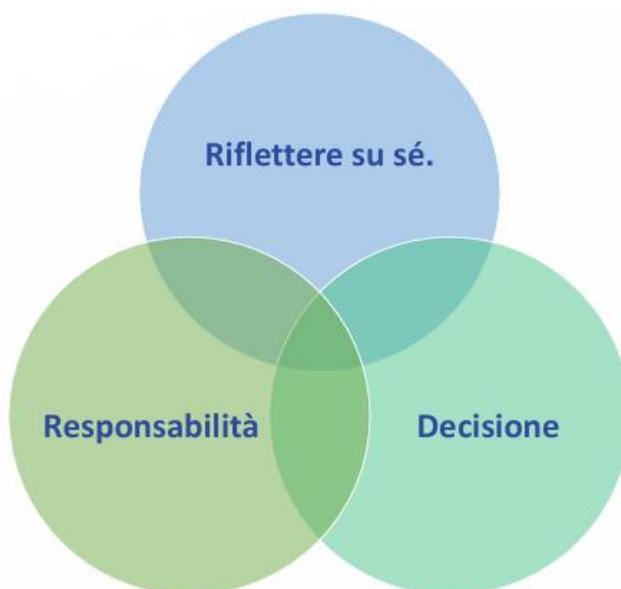
Esempio: imparare ad andare in bici, all'inizio si pensa a come fare, ma con il tempo diventa automatico.

Coerenza



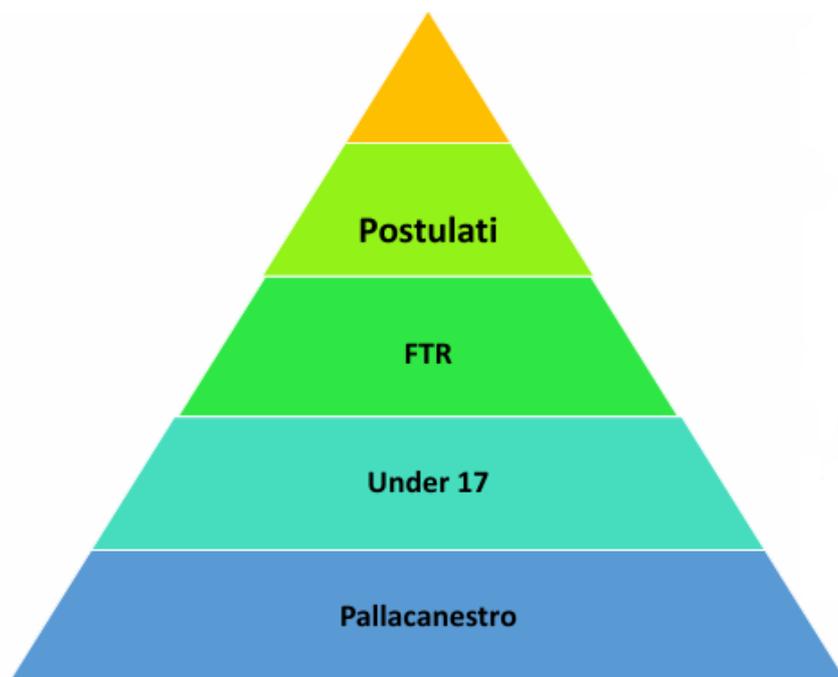
La distanza tra ciò che do per scontato e ciò di cui sono consapevole è indicatore del grado di coerenza e di affidabilità della mia prestazione in campo e nella vita

Fondamentali della Coerenza



Declinati sulla potenzialità della persona.

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



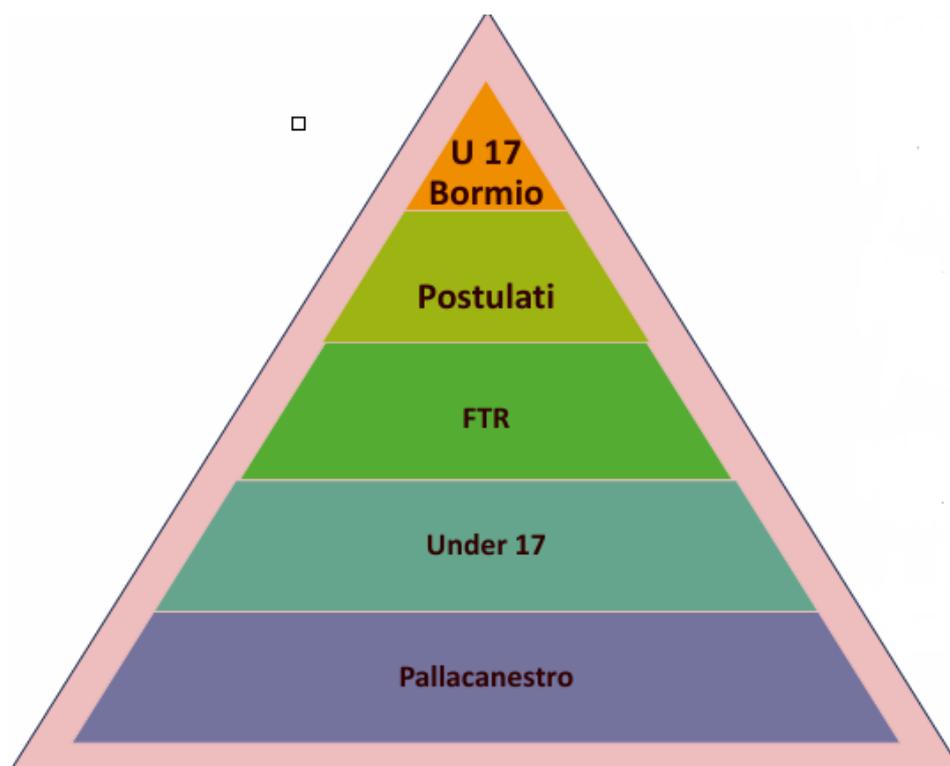
Autonomia: capacità di avere una visione di gioco tale per cui effettuare scelte consapevoli e responsabili

Collaborazione: sforzo di costruire una relazione in cui il bene dell'IO si arricchisce nella costruzione di un bene del NOI

Spazio e Tempo: il luogo ed il momento più adatto per esprimere il maggior potenziale del gioco

Equilibrio

- Integrazione dei livelli: si tengono insieme in modo coerente, prevedibile e controllabile
- Caratterizza il modo di prendere, mantenere e concretizzare un vantaggio
- Esprime lo specifico di come la squadra attacca e difende
- Esprime l'identità della squadra e ne rende peculiare il gioco



Conclusione

- 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 – 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 maggiore di stabilità e forza

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?