



DISPENSE

U.S.A.P.



COACH ALESSANDRO GUIDI & P.F. ANDREA MOLINA

SVILUPPARE I FONDAMENTALI NEL BASKET GIOVANILE (U13-U14-U15): L'IMPORTANZA DELLE PICCOLE COSE

Alessandro e Andrea oltre ad essere due ottimi professionisti del mondo della palla a spicchi sono legati anche da una grande amicizia che va ben oltre il parquet. Alessandro e Andrea rispettivamente RTT del Friuli Venezia Giulia e Responsabile P.F. Lombardia lavorano da oltre 10 anni con il SSN e con i propri comitati regionali per la crescita e la formazione dei propri atleti e tecnici.

Nel 2019 condividono l'esperienza con la nazionale U16, allenata da Gregor Fucka, che conquista il bronzo agli Europei di categoria a Udine sigellando ancor di più la loro consolidata amicizia e le grandi capacità tecniche che fanno di loro dei punti di riferimento sempre più importanti per i loro comitati ed il SSN.



SVILUPPARE I FONDAMENTALI NEL BASKET GIOVANILE (U13-U14-U15): L'IMPORTANZA DELLE PICCOLE COSE

Lo sviluppo del basket giovanile nelle categorie Under 13, 14 e 15 è fondamentale per migliorare le competenze tecniche e la comprensione del gioco. È importante aumentare gli esercizi mirati su movimenti senza palla, cambi di direzione e uso delle mani, che aiutano i giovani atleti a sviluppare abilità tecniche ed anche, decisionali. Un ambiente di allenamento positivo, caratterizzato da attenzione ai dettagli e correzioni costruttive, promuove un apprendimento efficace.

In Friuli-Venezia Giulia, un programma di sviluppo giovanile, attivo da nove anni e supportato dalla Federazione Italiana Pallacanestro (FIP) e dal Comitato Regionale, seleziona annualmente 16 ragazze e 16 ragazzi per un'intensa formazione a Lignano Sabbiadoro. Questo programma non solo si concentra su abilità tecniche come tiro, passaggio, palleggio e posizionamento, ma integra anche competenze di vita come la nutrizione e la gestione del tempo. L'obiettivo è migliorare le capacità tecniche e fisiche, creando un ambiente costruttivo per atleti e allenatori. Il programma sottolinea l'importanza di padroneggiare i fondamentali del basket, come palleggio, passaggio, tiro e gioco senza palla. L'attenzione al "come", "quando e perché" del palleggio è cruciale, poiché un uso eccessivo può essere un problema.

La formazione sull'agilità è altrettanto importante: implica cambi rapidi di velocità e direzione, con focus su qualità fisiche come rigidità muscolare e forza esplosiva. Infine, l'uso delle mani è fondamentale per eseguire abilità come tiro e passaggio, oltre che palleggio. La prontezza muscolare e la stabilità del core sono essenziali per il controllo durante i movimenti. Attraverso esercitazioni strategiche, il "palleggiare quando" può migliorare, anche, le capacità decisionali e favorire il lavoro di squadra, enfatizzando il passaggio piuttosto che il palleggio eccessivo, creando così opportunità scelte e gioco migliore.

Introduzione

Il basket giovanile rappresenta una fase cruciale, nello sviluppo delle abilità tecniche, tattiche e fisiche degli atleti.

Nelle categorie u.13-14-15, i ragazzi si trovano in un momento di transizione importante, dove la crescita fisica e lo sviluppo delle capacità motorie si intrecciano con le necessità di padroneggiare le skill automatizzate che sono i fondamentali del gioco.

In questa fase, peraltro di divenire continuo e costante, della crescita, è essenziale concentrarsi, non solo sul miglioramento delle abilità individuali, ma, anche, sulla comprensione del gioco e sulla sua prontezza, soprattutto mentale, più che fisica, vista l'età evolutiva. Senza voler scoprire l'acqua calda, l'obiettivo di queste righe, è quello di mettere l'attenzione su alcune esercitazioni specifiche focalizzate sul gioco senza palla, sui cambi di direzione e velocità, sull'uso delle mani oltre che sulla gestione del contatto.

Queste attenzioni, oltre ai fondamentali principali, non solo sviluppano le capacità tecniche dei giovani giocatori, ma promuovono, anche, l'organizzazione e l'autonomia, preparandoli a prendere decisioni rapide e a gestire



situazioni di gioco, in modo efficace.

Attraverso l'allenamento e l'attenzione per i particolari (piccole cose), abituiamo i ragazzi alla concentrazione e all'osservazione, oltre a fornir loro, gli strumenti tecnici e fisici necessari.

Tutto questo, ripulito dalle importantissime **CORREZIONI**, formulate come suggerimento non come rimprovero, ci aiuta a costruire un circolo virtuoso di stima ed autostima che facilita il processo di miglioramento.

L'attenzione e la cura dei particolari migliorano l'efficacia dei vari strumenti, rafforza la considerazione verso istruttori ed allenatori, alimentando l'autostima nei ragazzi stessi, portandoli ad affrontare, con maggior convinzione e sicurezza, le nostre proposte e con minor timore, l'errore. Vince chi sbaglia meno, non chi non sbaglia mai ed è essenziale, imparare a non subire "contraccolpi dell'errore", quindi, a vederlo come necessario, per migliorare.

Alta specializzazione: momento di crescita e formazione

Sono, ormai, nove anni che il Progetto di Alta Specializzazione, promosso e sostenuto dalla FIP e dal Comitato Regionale Friuli-Venezia Giulia, continua ad offrire ai giovani atlete ed atleti un'opportunità di crescita, a tutto tondo.

Ogni anno, dopo un percorso di osservazione ed allenamento, le 16 ragazze ed i 16 ragazzi, più promettenti e futuribili, vengono convocati a Lignano Sabbiadoro, per un raduno intensivo, con l'obiettivo non solo di migliorare la tecnica, ma, anche, di vivere una prima esperienza formativa, a 360 gradi. Durante i 4 giorni di raduno, i partecipanti affrontano un vero e proprio percorso di "vita di raduno", dove l'attenzione viene posta su vari aspetti, quali la preparazione fisica, l'alimentazione, la convivenza, l'importanza del riposo e la gestione del tempo, dentro e fuori dal campo.

Tecnicamente, il lavoro, molto meticoloso, riguarda i fondamentali del gioco, **TIRO-PASSAGGIO-PALLEGGIO**, intesi come più avanti spiegato.

Passaggio e palleggio intesi, il primo come momento determinante per aiutare il tiro ad alta percentuale e la finalizzazione delle azioni, oltre che come strumento di condivisione, il secondo, come strumento utile per attaccare, costruire vantaggi, migliorare angoli e linee di passaggio.

Questi aspetti, che costituiscono la base di un buon giocatore, vengono sviluppati, a secco e attraverso il gioco, puntando, sempre, ad una maggior consapevolezza delle ragazze e dei ragazzi.

Quest'anno doppio stimolo, per il gruppo femminile, nate nel 2011, per aver condiviso l'impegno, con soddisfazione di tutti, con le ragazze 2010, della Lombardia.

Lo stesso percorso tecnico e fisico, condiviso dai due staff, ha permesso di creare un ambiente positivo e costruttivo, dove, ogni atleta ha potuto migliorare il proprio bagaglio tecnico e fisico, lavorando a gruppi misti, indipendentemente, dall'anno di nascita.

Tutto questo rappresenta una preziosa occasione, per i nostri giovani, sia sul piano personale che sportivo e li porta, decisamente, fuori dalle loro zone di confort. Stesso discorso, anche per i tecnici, che possono avere opportunità di confronto e condivisione, arricchendo, ulteriormente, il proprio bagaglio professionale.

L'importanza dei fondamentali

AI TIRO, PASSAGGIO E PALLEGGIO, aggiungerei, con altrettanta enfasi:

▶ GIOCARE SENZA PALLA

(smarcamento, cambi di direzione/velocità/senso)

▶ USO DEL PALLEGGIO

(Tecnica e COME-QUANDO e PERCHÉ)

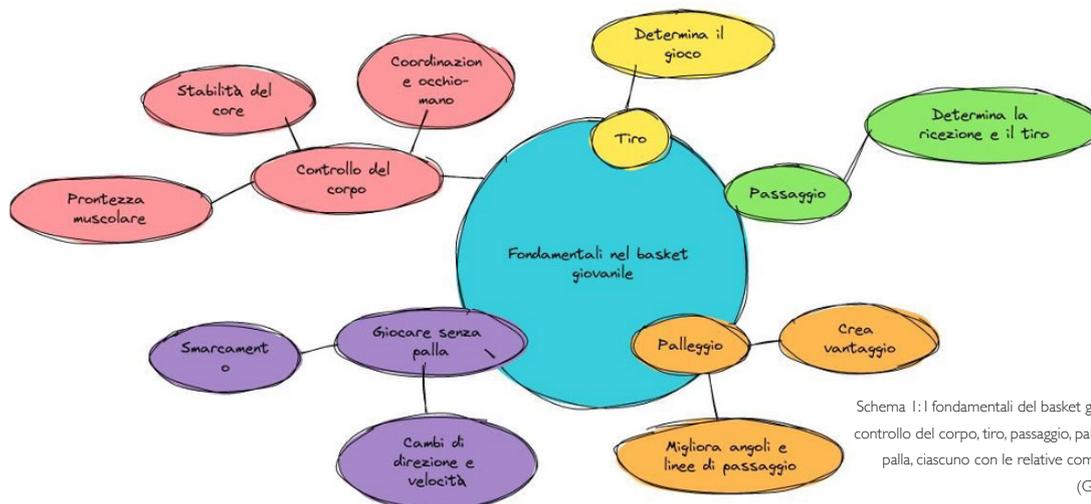
Il palleggio ed i suoi abusi, credo, sia qualcosa che tutti si portano da casa

Video, highlights, e varie creano spirito di emulazione e l'abuso è, a maggior ragione, dopo la parentesi covid, una degenerazione diffusa. Per questo, reputo importante, mettere molta attenzione sul

- COME
- QUANDO
- PERCHÉ PALLEGGIARE

Tutto questo, credo, sia la base, sulla quale si posino le fondamenta di un giovane, aspirante giocatore. Come diceva *John Wooden*, un allenatore tra i più grandi: **"Il basket è uno sport semplice, ma per padroneggiarlo, è necessario, dominare i fondamentali"**

Questo concetto è particolarmente vero per le prime categorie giovanili, dove l'acquisizione di queste abilità motorie, può fare la differenza tra i giovani, di oggi ed i giocatori di domani.



Schema 1: I fondamentali del basket giovanile, con focus su controllo del corpo, tiro, passaggio, palleggio e gioco senza palla, ciascuno con le relative competenze specifiche (Guidi/Molina, 2024)

I cambi di direzione e velocità

Il basket è uno sport di **rapidità**. Quando questa qualità si riferisce al movimento di tutto il corpo, con cambi di velocità e di direzione in risposta ad uno stimolo, viene definita **agility**. Questi movimenti sono eseguiti per creare un vantaggio spazio-temporale rispetto ad un avversario; generare elevate velocità di uscita e facilitare una rapida fase di accelerazione e decelerazione (e viceversa).

I **cambi di direzione e velocità** (sempre più rari e meno visibili) sono tecniche fondamentali nel gioco 1vs1, utilizzabili sia con che senza palla, per sorprendere l'avversario, costruendosi un vantaggio al fine di batterlo e/o ricevere la palla. Ad esempio, se il giocatore arriva al contatto e improvvisamente accelera in modo esplosivo, può **sorprendere** l'avversario, guadagnando quel vantaggio decisivo.

Inoltre, aggiungendo un corretto uso delle mani (come vedremo più avanti), può ricevere la palla esattamente nel momento migliore per concretizzare il vantaggio acquisito.

Questi movimenti sono eseguiti per creare un vantaggio spazio-temporale rispetto ad un avversario; generare elevate velocità di spostamento e facilitare una rapida fase di accelerazione e decentralizzazione (e viceversa. CAMBI DI RITMO).



PREREQUISITI FISICI PER I CAMBI DI DIREZIONE NEL BASKET

P.F. BOX

I CAMBI DI DIREZIONE E DI SENSO NEL BASKET RICHIEDONO UNA COMBINAZIONE DI QUALITÀ FISICHE SPECIFICHE:

- **LA STIFFNESS MUSCOLARE:** È LA CAPACITÀ DEL MUSCOLO DI RESISTERE ALLA DEFORMAZIONE, DETERMINATA DAL SUO ALLUNGAMENTO E TENSIONE. CON LA STIFFNESS L'ATLETA SFRUTTA AL MEGLIO IL CICLO DI STIRAMENTO ACCORCIAMENTO (SCS), CHIAVE PER MASSIMA RAPIDITÀ ED ESPLOSIVITÀ.
- **FORZA ESPLOSIVA E REATTIVA:** NECESSARIA PER ACCELERAZIONI IMPROVVISE E CAMBI DI DIREZIONE RAPIDI.
- **CONTROLLO NEUROMUSCOLARE:** PER AVERE LA MASSIMA CAPACITÀ DI STABILIZZAZIONE E UNA COORDINAZIONE PRECISA DEI MOVIMENTI COMPLESSI.
- **BODY STABILITY:** PER MANTENERE LA STABILITÀ DEL CORPO DURANTE I CAMBI DI DIREZIONE E I CONTATTI. NUCLEO CENTRALE DELLA STABILITÀ CORPOREA È IL "CORE", VALE A DIRE IL PILASTRO COSTITUITO DALL'ADDOME E DAL TRONCO.

L'ALLENAMENTO PER MIGLIORARE QUESTE QUALITÀ DEVE INTEGRARE ESERCIZI DI FORZA ESPLOSIVA E REATTIVA CON LAVORI CHE COINVOLGANO IL CICLO DI STIRAMENTO ACCORCIAMENTO; UNENDO ASPETTO FISICO E TECNICO PER MASSIMIZZARE LE PERFORMANCE.

L'importanza della prontezza e dell'uso delle mani

Nel basket, l'uso delle mani è un aspetto centrale (come quello dei piedi) per l'esecuzione di molti aspetti fondamentali del gioco. Questo concetto comprende tutte le situazioni di interazione delle mani con la palla, dalle azioni più analitiche a quelle globali. Il tiro ne è il primo esempio: le dita (pollice aperto, indice che spinge il pallone e medio che lo accompagna e sorregge) e le mani nel loro insieme, lavorano per controllare la palla e spingerla verso canestro. In questo fondamentale la mano dominante guida la palla, mentre l'altra è solo in appoggio [Figura 1A], stabilizzandone il movimento.



FIGURA 1A

La mano dominante guida la palla

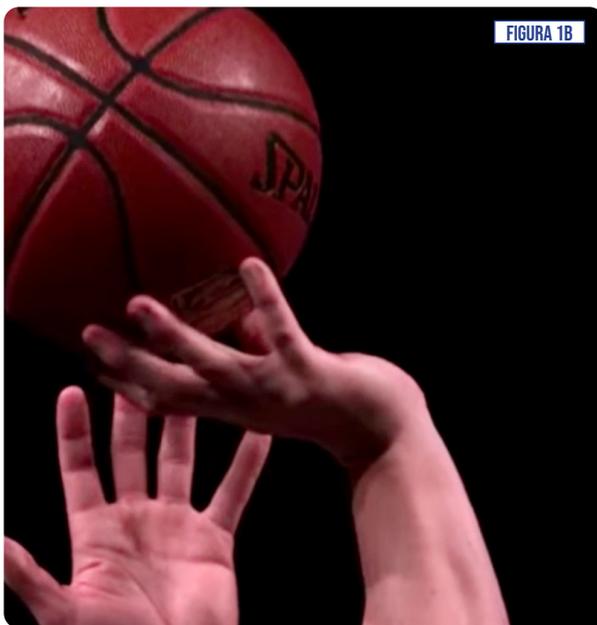


FIGURA 1B

La spinta delle dita sulla palla



FIGURA 1C

La frustata finale delle dita, della mano e del polso



FIGURA 1D

Esempio di passaggio laterale a una mano

Nel momento del rilascio la spinta delle dita sulla palla e la frustata del polso definiscono la rotazione e la traiettoria, determinanti per l'accuratezza ed efficacia del tiro e passaggio mano interna/esterna laterale [Figura 1B-1C]. Anche riguardo il passaggio, il preciso uso delle mani sia in fase di spinta che di ricezione è determinante.

In quest'ultimo caso l'uso delle mani e la loro **prontezza**, garantiscono una miglior ricezione. Il concetto di "prontezza delle mani" è spesso trascurato come pure il concetto di andare incontro alla palla dando un bersaglio chiaro al passatore. Il Passatore a sua volta ha acquisito una tecnica di spinta della palla che per quanto riguarda la dinamica del gesto (tiro e passaggio mano esterna laterale) potrebbe essere omologabile per quanto riguarda gli arti inferiori.

Infatti, dal punto di vista della motricità di base entrambi i due gesti possono essere considerati facenti parte fanno parte del pattern motorio di base della Spinta (pushing). Per ogni gesto cambia l'angolo e la direzione di spinta con una conseguente coordinazione oculo-manuale.

Questo però non devo trarre in inganno per quanto riguarda la spinta degli arti inferiori che in entrambi i casi partono sempre dalla posizione di caricamento power position

P.F. BOX

BIOMECCANICA DEI PATTERN DI MOVIMENTO: FOCUS SUL PUSHING (SPINTA)

I PATTERN DI MOVIMENTO PRIMITIVI COMPREDONO MOVIMENTI FONDAMENTALI COME LIFTING (SOLLEVAMENTO), SITTING (SEDUTA), SQUATTING (ACCOVACCIAMENTO), STEPPING (PASSO), TWISTING (ROTAZIONE), PUSHING (SPINTA) E PULLING (TRAZIONE).

QUESTI MOVIMENTI, CHE FANNO PARTE DEL NOSTRO BAGAGLIO GENETICO, SONO ESSENZIALI PER SVILUPPARE ABILITÀ MOTORIE SPECIFICHE E DOVREBBERO COSTITUIRE LA BASE DI QUALSIASI PROGRAMMA DI FORMAZIONE FUNZIONALE.

IL PATTERN DI SPINTA (PUSHING) COINVOLVE L'ESTENSIONE DELLE BRACCIA E DEL TRONCO (CORE).

LE DIREZIONI POSSONO VARIARE: SPINTA VERTICALE, SPINTA ORIZZONTALE E SPINTA LATERALE.

LA CORRETTA BIOMECCANICA E IL TIMING DEL MOVIMENTO SONO FONDAMENTALI PER L'EFFICACIA DEL GESTO.

NELLA PALLACANESTRO, IL PATTERN DI SPINTA È CRUCIALE PER TIRI E PASSAGGI EFFICACI.

LA SPINTA DEL BRACCIO LIBERA LA PALLA, COME NEL TIRO (SPINTA VERTICALE).

UN PASSAGGIO DUE MANI AL PETTO È UN ESEMPIO DI SPINTA ORIZZONTALE. IL PASSAGGIO A UNA MANO INVECE, È UN ESEMPIO DI SPINTA LATERALE CHE UTILIZZA IL PESO DEL CORPO E UN MOVIMENTO FLUIDO PER RAGGIUNGERE IL COMPAGNO.

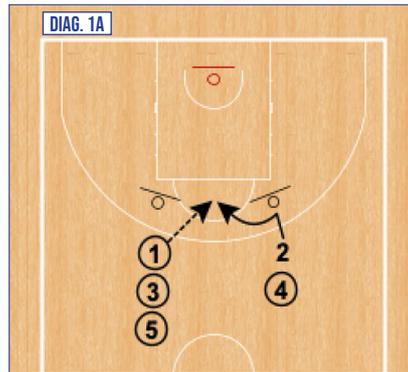
[Figura 1D]

PROPOSTA TECNICA
DIAGRAMMA 1A - SITUAZIONE DI:

- + POWER POSITION
- + PASSAGGIO
- + CAMBIO DI DIREZIONE E VELOCITÀ
- + CONCLUSIONI VARIE

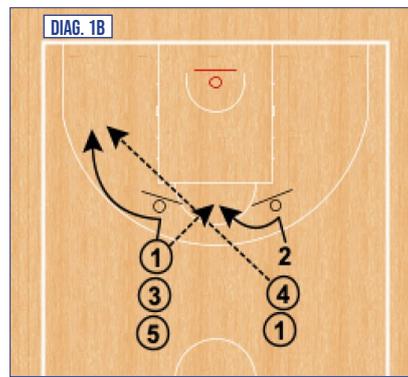
GIOCATORI DISPOSTI SU 2 FILE, TUTTI CON LA PALLA TRANNE 2.
DALLA POSIZIONE DI PRONTEZZA, (2) PUNTA IL DIFENSORE E GLI DA UN "5" MANTENENDO MANI PRONTE E LA POWER POSITION; CAMBIA DIREZIONE E VELOCITÀ- RICEVE IL PASSAGGIO E CONCLUDE (VARIE SOLUZIONI!)

[Figura 2A-2B]

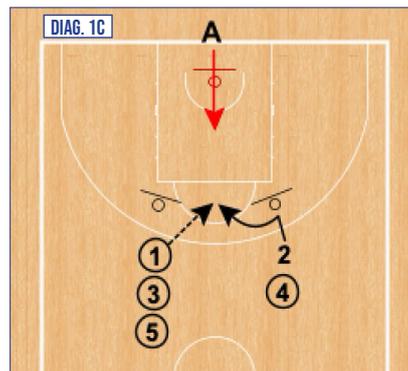

DIAGRAMMA 1B - SITUAZIONE DI:

- + POWER POSITION
- + PASSAGGIO SKIPP ALLONTANAMENTO
- + PASSAGGIO LATERALE DX O SX
- + CAMBIO DI DIREZIONE E VELOCITÀ
- + CONCLUSIONI VARIE

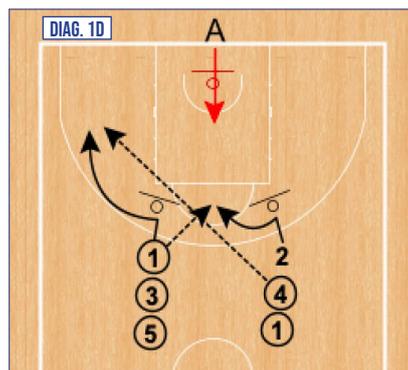
GIOCATORI DISPOSTI COME DA DIAGRAMMA VANNO ALLA RICEZIONE IN MANIERA OPPOSTA RISPETTO AL COMPAGNO CHE PRECEDE


DIAGRAMMA 1C

STESSO LAVORO DEL DIAGRAMMA 1A CON (A) CHE ENTRA O NO NELLO SMILE A DETERMINARE LETTURE E SCELTE DI TIRO (ARRESTO E TIRO O VARIE)


DIAGRAMMA 1D

STESSO LAVORO DEL DIAGRAMMA 1B CON (A) CHE ENTRA O NO NELLO SMILE A DETERMINARE LETTURE E SCELTE DI TIRO (ARRESTO E TIRO O VARIE)





La spinta delle dita sulla palla



La spinta delle dita sulla palla

P.F. BOX

PRONTEZZA MUSCOLARE, CAPACITÀ E POSIZIONI DI CARICAMENTO NEL BASKET

NEL BASKET, LA CAPACITÀ DI GENERARE FORZA, STABILITÀ E CONTROLLO ATTRAVERSO UNA CORRETTA POSIZIONE È ESSENZIALE PER MIGLIORARE LE PRESTAZIONI. DAVID L. COSTILL, NEL SUO LIBRO "PHYSIOLOGY OF SPORT AND EXERCISE", DEFINISCE LA PRONTEZZA MUSCOLARE (O REATTIVITÀ MUSCOLARE) COME LA CAPACITÀ DEL MUSCOLO DI CONTRARSI RAPIDAMENTE IN RISPOSTA A UNO STIMOLO, ENFATIZZANDO L'IMPORTANZA DELLA VELOCITÀ DI CONTRAZIONE E DELLA COORDINAZIONE NEUROMUSCOLARE. QUESTA CAPACITÀ SI MANIFESTA PRINCIPALMENTE PARTENDO DALLA POSIZIONE DI CARICAMENTO IN TRIPLICE FLESSIONE DI CAVIGLIA, GINOCCHIO E ANCA, DOVE I MUSCOLI DELLA CATENA ANTERIORE LAVORANO PER DECELERARE E CONTROLLARE IL CORPO. UN'ELEVATA CAPACITÀ DI CARICAMENTO CONSENTE ALL'ATLETA DI ASSORBIRE LA FORZA, BLOCCANDO IL MOVIMENTO IN UNA DETERMINATA DIREZIONE, PREPARANDOSI COSÌ A ESEGUIRE SPRINT E MOVIMENTI ESPLOSIVI CON EFFICIENZA.

LE DUE POSIZIONI CHIAVE DI CARICAMENTO SONO:

- **POWER POSITION** [Figura 2A]: I PIEDI SONO ALLA STESSA LARGHEZZA DELLE SPALLE, LE GINOCCHIA SONO PIEGATE E IL BACINO ABBASSATO PER "CHIUDERE GLI ANGOLI" ARTICOLARI. QUESTA POSIZIONE OTTIMIZZA IL CARICAMENTO MUSCOLARE E PREPARA IL CORPO PER AZIONI ESPLOSIVE COME SPRINT O CAMBI DI DIREZIONE.
- **SPLIT POSITION** [Figura 2B]: UN PIEDE È AVANZATO RISPETTO ALL'ALTRO, MANTENENDO LA LARGHEZZA DELLE SPALLE. QUESTA POSIZIONE FAVORISCE LA TRIPLICE FLESSIONE IDEALE PER PARTENZE RAPIDE E MOVIMENTI REATTIVI. ANCHE QUI, L'ABBASSAMENTO DEL BARICENTRO MIGLIORA EQUILIBRIO, REATTIVITÀ E CONTROLLO DEL CORPO.

ENTRAMBE LE POSIZIONI SFRUTTANO ANGOLI ARTICOLARI CHIUSI PER GARANTIRE STABILITÀ E RIDURRE IL RISCHIO DI INFORTUNI. I GIOCATORI DI BASKET DEVONO CAMBIARE DIREZIONE RAPIDAMENTE (ORIZZONTALMENTE, VERTICALMENTE O LATERALMENTE) E NECESSITANO DI UNA ELEVATA CAPACITÀ DI CARICAMENTO, DEFINITA COME LA CAPACITÀ DI DECELERARE O CONTROLLARE IL CORPO CONTRO LA GRAVITÀ ATTRAVERSO LA FORZA DELLA CATENA ANTERIORE. QUESTA DECELERAZIONE AVVIENE QUANDO LA FORZA VIENE ASSORBITA O CONTROLLATA, RALLENTANDO O BLOCCANDO IL MOVIMENTO IN UNA DETERMINATA DIREZIONE, E RICHIEDE IL CONTROLLO DELLA FLESSIONE DI CAVIGLIA, GINOCCHIO E ANCA (TRIPLICE FLESSIONE), INSIEME ALLA RIGIDITÀ NEL TRONCO PER ASSORBIRE IL MOVIMENTO.

LA CAPACITÀ DI SPRIANTARE O GENERARE FORZA DAL TERRENO DIPENDE QUINDI DALLA FACILITÀ CON CUI UN ATLETA OTTIMIZZA LA CAPACITÀ DI CARICAMENTO. L'ATLETA DEVE MANTENERE FORZA E LA CORRETTA STIFFNESS IN TUTTO IL ROM ARTICOLARE. CAMBIANDO DIREZIONE O OPPONENDO RESISTENZA AL CONTATTO, SI CREA RIGIDITÀ MUSCOLARE. I MIGLIORI GIOCATORI SONO QUELLI CHE ACCELERANO IN MODO AGGRESSIVO E SONO CAPACI DI PRODURRE UN'ELEVATA CAPACITÀ DI SPRINT, MIGLIORANDO COSÌ L'EFFICIENZA DEL MOVIMENTO, CONSENTENDO LORO DI SALTARE PIÙ IN ALTO E CORRERE PIÙ VELOCEMENTE.

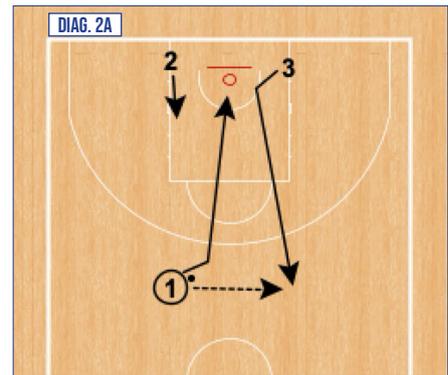


PROPOSTA TECNICA
DIAGRAMMA 2A - (DUE GUARDIE)
FOCUS SU:

- + PASSAGGIO MANO INTERNA
- + CAMBIO DI DIREZIONE (MANIPRONTE), BERSAGLIO E RICEZIONE
- + FRONTEGGIARE E STRAPPARE

QUESTO MOVIMENTO È IMPORTANTE PERCHÉ CREA UN DUPLICE VANTAGGIO PER L'ATTACCANTE CHE HA APPENA RICEVUTO:

1. LO STRAPPO PUÒ PORTARE A UNO SPOSTAMENTO DEL CORPO DEL DIFENSORE APRENDO SPAZI MIGLIORI PER PASSARE O ATTACCARE
2. EVITA ALL'ATTACCANTE CHE HA APPENA RICEVUTO DI BUTTARE IMMEDIATAMENTE LA PALLA A TERRA SENZA ESSERE CONSAPEVOLE DEGLI SPAZI CHE HA A DISPOSIZIONE (GUARDARE, CAPIRE E SCEGLIERE)
3. GIOCARE CON GLI "DELLA PALLA"



GIOCATORE CON LA PALLA IN MANO, SEPPUR CONTROLLANDO TUTTO IL FRONTE D'ATTACCO (VISIONE PERIFERICA) GUARDANDO A DX O A SX, INNESCA QUEL QUARTO DI CAMPO, COME "PRECEDENZA", DI MOVIMENTO. RUOTANDO IL CAPO, CAMBIA LA "PRECEDENZA".

GIOCARE MENTRE: IL GIOCATORE (2), MENTRE (3) GIOCA PER RICEVERE, SI PREPARA A GIOCARE SUBITO DOPO PER RICEVERE DA (3) A SUA VOLTA.

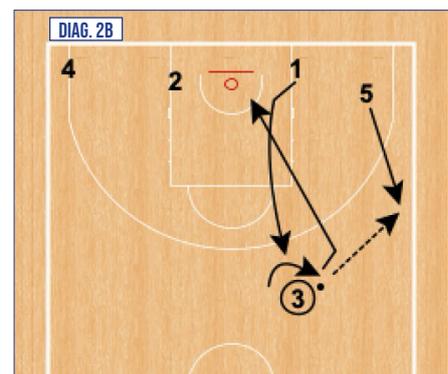
DIAGRAMMA 2A (DUE GUARDIE): DUE SERBATOI ALL'INCROCIO DELLA LINEA DI FONDO E DEI LIMITI DELL'AREA. GIOCATORE (1) IN POSIZIONE DI GUARDIA CON LA PALLA FUORI DALLA LINEA DEI "4 PUNTI*". IN CORRISPONDENZA DELL'INCROCIO TRA LA LINEA DI TIRO LIBERO E IL LIMITE DELL'AREA, IN CORRISPONDENZA DEL SERBATOIO STESSO. IL SECONDO GIOCATORE PARTE DAL SERBATOIO 2, (SULLA DIAGONALE DELLA PALLA); ESEGUE UN CAMBIO DI DIREZIONE E VELOCITÀ DANDO UN BERSAGLIO VISIBILE (MANI PRONTE) IN CORRISPONDENZA DELLA TACCA GROSSA E SALTA FUORI PER RICEVERE IN PROSSIMITÀ DELLA LINEA DEI 4 PUNTI. IL GIOCATORE PARTITO CON LA PALLA, DOPO IL PASSAGGIO, ESEGUE UN CAMBIO DI DIREZIONE E VELOCITÀ MOSTRANDO LE MANI (MANI PRONTE). IL TAGLIO TERMINA NELLO SMILE.

*N.B.: LA LINEA DEI QUATTRO PUNTI È LA LINEA IMMAGINARIA POSTA UN METRO OLTRE LA LINEA DEI TRE PUNTI. GIOCARE CON QUESTO RIFERIMENTO PERMETTE DI ALLARGARE GLI SPAZI E IL CAMPO. QUESTO I PERMETTE DI SPAZIARE FIN DA SUBITO E MEGLIO I RAGAZZI SUL CAMPO.

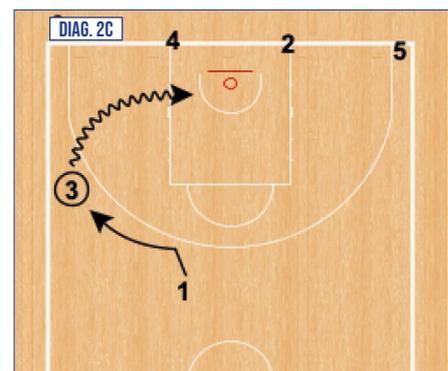
DIAGRAMMA 2B - OBIETTIVO: CAMBIO DI DIREZIONE E CAMBIO DI VELOCITÀ CON USO DELLE MANI
FOCUS SU:

- + GIOCARE PER LA PALLA
- + GIOCARE CON GLI OCCHI DELLA PALLA
- + GIOCARE MENTRE
- + CAMBIARE DIREZIONE E VELOCITÀ E MANI PRONTE
- + RICEVERE, FRONTEGGIARE E STRAPPARE SUL FIANCO OPPOSTO AL LATO DELLA RICEZIONE

4 SERBATOI SULLA LINEA DI FONDO, COME DIAGRAMMA PRECEDENTE, AGGIUNGENDO 2 ANGOLI


DIAGRAMMA 2C - FOCUS: STESSI DELLE ESERCITAZIONI PRECEDENTI, CON CAPACITÀ DI GIOCARE GUARDANDO ALL'EVENTUALE PENETRAZIONE DELLE ALI E ADEGUARE IL PROPRIO MOVIMENTO

MANTENENDO LA STESSA STRUTTURA DEL LAVORO PRECEDENTE, AGGIUNGIAMO PER L'ALA (3), LA POSSIBILITÀ, DOPO AVER RICEVUTO E STRAPPATO, DI PENETRARE VERSO LA LINEA DI FONDO MENTRE 1 CHE SI STAVA PREPARANDO AL CAMBIO DI DIREZIONE E VELOCITÀ E TAGLIO SUCCESSIVO, GIOCHERÀ NELL'OMBRA, MENTRE GLI ALTRI, COME DA ESERCITAZIONI PRECEDENTI



PROPOSTA TECNICA

DIAGRAMMA 2D - PASSAGGIO NEL TRAFFICO

FOCUS SU:

- + PASSAGGIO NEL TRAFFICO
- + PASSAGGIO DA UTILIZZARE: SKIPP E LATERALE E DX E/O SX. NO LOB
- + CAMBIO DI DIREZIONE, VELOCITÀ E “MANI PRONTE”
- + RICEZIONE FRONTEGGIO E STRAPPO

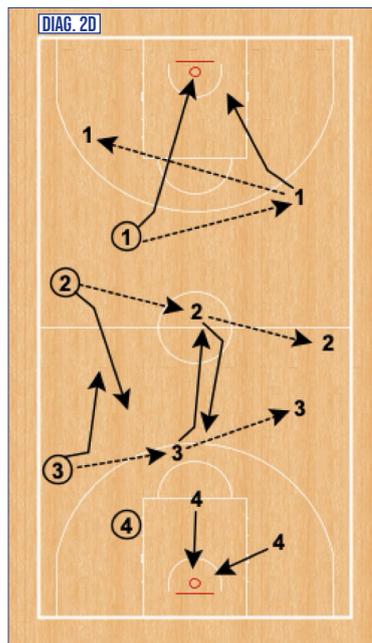
A TERZETTI CON UN PALLONE, MUOVERSI DA CANESTRO A CANESTRO RICONOSCENDO GLI SPAZI LIBERI (CONSENTITO ANCHE IL CAMBIO DI SENSO) E PASSANDOSI LA PALLA.

PASSAGGI CONSENTITI: SKIPP, MANO INTERNA/ESTERNA DESTRA/SINISTRA.

A OGNI PASSAGGIO CORRISPONDE UN CAMBIO DI VELOCITÀ, DIREZIONE E BERSAGLIO VISIBILE. ANCHE QUI RICEZIONE-ARRESTO, FRONTEGGIO E STRAPPO.

TRE TIRI PER OGNI CANESTRO:

1. ARRESTO E TIRO DENTRO LINEA DEI TRE PUNTI E POI DA FUORI
2. TIRO DA RIMBALZO + TABELLONE
3. TIRO CON CONTATTO (IL PRIMO TIRATORE ANDRÀ AD OSTACOLARE IL TERZO)



P.F. BOX

ESEMPIO DI ANALISI DEI PREREQUISITI FISICI NECESSARI PER SVOLGERE QUESTE ESERCITAZIONI

- **COORDINAZIONE OCCHIO-MANO:** FONDAMENTALE PER MANTENERE IL CONTROLLO DEL PALLONE DURANTE I CAMBI DI DIREZIONE E VELOCITÀ E GLI INDIVIDUARE GLI SPAZI DOVE POTER GIOCARE
- **STABILITÀ DEL CORE:** ESSENZIALE PER MANTENERE LA STABILITÀ PROSSIMALE (VICINA ALLA COLONNA)
- **FORZA E CAPACITÀ DI STABILIZZAZIONE:** INDISPENSABILE PER MANTENERE LA STABILITÀ E L'EQUILIBRIO DURANTE GLI ARRESTI
- **CONTROLLO NEUROMUSCOLARE:** NECESSARIO PER ESEGUIRE MOVIMENTI EFFICACI SOTTO PRESSIONE E MANTENERE IL CONTROLLO NEL CORPO “NEL TRAFFICO”
- **RAPIDITÀ E AGILITY:** PERMETTE AI GIOCATORI DI RISPONDERE VELOCEMENTE AI CAMBI DI SITUAZIONE CHE SI VENGONO

II PALLEGGIO: quando, come e perché

Alla luce delle considerazioni tecniche che abbiamo esposto precedentemente, è evidente che il palleggio non è solo uno strumento per spostarsi sul campo, ma un fondamentale cruciale per creare spazi, superare il difensore e trovare angoli di passaggio migliori ed efficaci.

Per rendere pratica questa premessa, ecco una proposta di alcuni esercizi specifici volti a migliorare questo fondamentale e affinare anche la **capacità di guardare, capire e scegliere** la soluzione migliore. È importante insegnare ai giovani l'uso del palleggio, tenendo conto del contesto e dell'evoluzione del gioco (quando e come), per permettere loro di comprendere e interpretare le diverse situazioni della gara. La gestione del palleggio può essere suddivisa in due fasi principali:

1. il palleggio in campo aperto
2. palleggio a metà campo 5vs5

Nel primo caso, dopo che un giocatore ha conquistato il pallone, avendo davanti a sé strada libera verso il canestro opposto, spinge lui stesso il contropiede (mano aperta dietro la palla) fino a raggiungere il ferro o a quando un difensore gli chiude la strada.

Questo è particolarmente rilevante nelle prime categorie giovanili dove si enfatizza l'importanza di far avanzare velocemente la palla e che tutti possano farlo. Per quanto riguarda il palleggio nel 5vs5 a metà campo, il suo utilizzo dovrebbe cambiare notevolmente.

Il palleggio va considerato e impiegato unicamente come strumento per creare un vantaggio, da sfruttare poi attraverso uno o più passaggi.

L'obiettivo principale in questa fase è sviluppare il gioco fondandolo principalmente sui passaggi piuttosto che sull'abuso del palleggio.

Questa distinzione è cruciale, perché fa capire l'importanza di un gioco di squadra attraverso un rapido movimento della palla, anziché il palleggio.



PROPOSTA TECNICA

DIAGRAMMA 3A

TRE ATTACCANTI SULLA LINEA DI FONDO E 3 DIFENSORI DI FRONTE.

(A) PASSA AD UNO DEI 3 ATTACCANTI. IL SUO DIRETTO AVVERSAIO TOCCHERÀ LA LINEA DI FONDO E, DOPO 1 CAMBIO DI SENSO, SPINTERÀ, PER RECUPERARE.

(1) PALLA IN MANO, SPINGERÀ IL PALLEGGIO, IN CAMPO APERTO, VERSO IL CANESTRO OPPOSTO.

2 E 3 SPINTERANNO CERCANDO DI CORRERE DAVANTI ALLA PALLA.

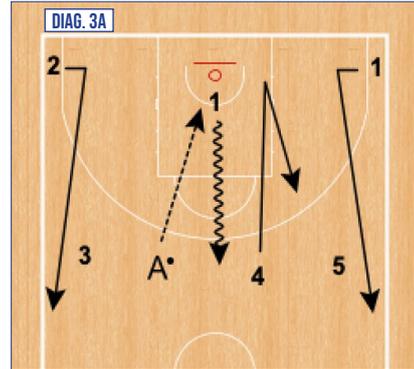


DIAGRAMMA 3B E 3C

TRE ATTACCANTI, 1 IN GUARDIA CON LA PALLA A E A1 IN DIFESA.

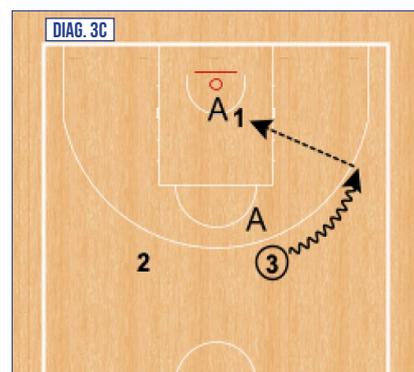
MENTRE 2 E 3 GIOCANO CON GLI OCCHI DELLA PALLA, 1 PASSA A 3 E, DOPO CAMBIO DI DIREZIONE E VELOCITÀ, TAGLIA VERSO LO SMILE, CERCANDO DI PRENDERE CONTATTO CON A (QUELLO PIÙ VICINO ALLA LINEA DI FONDO).

A (QUELLO PIÙ ALTO), ATTACCA 3 E DIFENDERÀ LA PALLA.

2 RIMPIAZZA LO SPAZIO LIBERATO DA 1.

OBIETTIVO: DARE LA PALLA A 1 GUARDANDO LA POSIZIONE DEL SUO DIFENSORE.

DA DIAGRAMMA, 3 MIGLIORA L'ANGOLO DI PASSAGGIO IN PALLEGGIO, ANDANDO IN ALA E PASSO (VARI POSSIBILI SVILUPPI E SUCCESSIVE CONVERSIONI).



Gruppo delle atlete e dello staff tecnico coinvolti in Friuli Venezia Giulia, nel raduno di ALTA SPECIALIZZAZIONE svolto a Lignano Sabbiadoro nel mese di settembre 2024



PROPOSTA TECNICA
DIAGRAMMA 4A - 4 ANGOLI

A CONCLUSIONE, COME SINTESI D'ASSIEME DI QUANTO PROPOSTO IN PRECEDENZA, DISPONIAMO QUATTRO SERBATOI NEI 4 ANGOLI DELLA METÀ CAMPO, DI CUI 1 CON 1 PALLONI.

1, CON LA PALLA, SPINGE AL MASSIMO 2 PALLEGGI VERSO LA METÀ CAMPO. SERBATOIO 2 E 3 PARTONO TRA IL PRIMO ED IL SECONDO PALLEGGIO DI 1 (OSSERVARE E CAPIRE), CON 3 CHE DEVE **TROVARSI SEMPRE SULLA STESSA LINEA DI 2.**

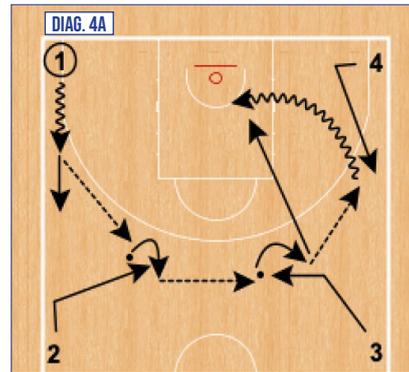
2 RICEVUTA PALLA, SI ARRESTA E, USANDO IL PERNO ED IL CORPO, STRAPPA LA PALLA SUL /IANCO DX USANDO IL PERNO VERSO 3. 3 CAMBIA VELOCITÀ E DIREZIONE VERSO LA PALLA, RICEVE, SI ARRESTA, GIRA LA TESTA E STRAPPA, A SUA VOLTA, USANDO IL PIEDE PERNO.

MENTRE LA PALLA VOLA DA 2 A 3, (4) SI PREPARA PER CAMBIARE VELOCITÀ E DIREZIONE DANDO UN BERSAGLIO.

4 RICEVUTA LA PALLA DA 3 STRAPPA SUL FIANCO PIÙ VICINO ALLA LINEA DI FONDO PER ATTACCARE.

3 MENTRE LA PALLA VOLA A 4, SPURTA PER RECUPERARE SULLA LINEA DI PENETRAZIONE

1 E 2 GIOCANO IN VISIONE DELLA PALLA SULLA PENETRAZIONE DI 4.


DIAGRAMMA 4B - "4 ANGOLI E PAZIENZA"

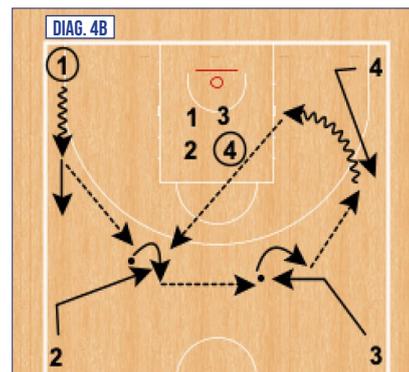
STESSA SEQUENZA DI PASSAGGI E SVILUPPO, DEL PRECEDENTE.

CHIEDEREMO AI 4 ATTACCANTI DI ANDARE A RIMBALZO E, OSTACOLATI, ESEGUIRE, OGNUNO UN TIRO, A CANESTRO (USO DEL CORPO-PERNI-PALLA ALTA).

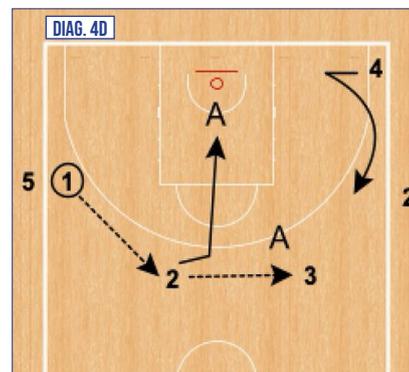
IL SECONDO QUARTETTO DEI SERBATOI PARTIRÀ IN CORRISPONDENZA DEL SECONDO TIRO, DEL PRIMO QUARTETTO.

IL 4 DEL SECONDO QUARTETTO, TROVANDO L'AREA OCCUPATA SI ARRESTERÀ IN EQUILIBRIO E PASSERÀ LA PALLA A 2 CHE GIOCA IN VISIONE.

2 PROLUNGA SU 1 CHE ATTACHERÀ IL FERRO A SUA VOLTA. SE L'AREA È ANCORA OCCUPATA CONCLUDERÀ CON ARRESTO-TIRO.



N.B: AGGIUNGENDO ALTRI SERBATOI SUL PROLUNGAMENTO DEL TIRO LIBERO È POSSIBILE IN SEQUENZA COSTRUIRE O AGGIUNGERE ANCHE CONVERSIONI IN SOVRANNUMERO O PARI NUMERO DALL'ALTRA PARTE DEL CAMPO (DIGRAMMI 4C-4D).



Coach Alessandro Guidi & P.F. Andrea Molina



+39 051261185

VIA DELL'ABBADIA, 8 BOLOGNA

UNIONE SINDACALE ALLENATORI PALLACANESTRO

PER CRESCERE INSIEME



WWW.USAP.IT



@USAPBASKETCOACH



@USAP5032



USAP_ALLENATORI_BASKET



USAP@USAP.IT



USAP ALLENATORI



USAP