



CORSO ALLENATORE

Barletta, 29 giugno -13 luglio 2025

Quaderno Tecnico

INDICE

- **STAFF**
- **CORSISTI**
- **CONTENUTI**
- **LEZIONI**

ELENCO STAFF

DIRETTORE:

Nicola Valzani

CAPO ISTRUTTORE:

Marco Gandini

ASSISTENTI

Massimo Dima - Carlo Mariotti - Alessandro Iacozza - Giorgio Salvemini

RELATORI

Bonacci Tonia

Morina Carmelo

Consolini
Giordano

Elia Confessore

Di Matteo
Gianmarco

Mantovani
Claudio

FORMATORI REGIONALI

Vittorio Di Segni - Enrico Fama' - Amedeo Piantadosi - Raffaele Rossi

FUNZIONARI FIP: Bruno Cosentino - Annamaria Bavoso

MEDICI: Angela Scommegna - Erica Frontino - Matteo Fracchiolla

RILEVATORE APPUNTI: Castellitto Gabriele



ELENCO CORSISTI

COGNOME	NOME
ALBA	ANDREA
ANDREANI	LORENZO
BAGNI	ALESSANDRO
BARILANI	STEFANO
BELLIZZI	ANTONIO
BERTOLINI	FRANCESCO
BERTOLINI	MATTIA
BONDATTI	PAOLO
CAGGIANO	MARCO
CAIAZZA	LUCA DOMENICO
CARDILLO	MARCO
CASORELLI	SIMONE
CASTELLANO	LUCA
CASTELLI	LORENZO
CATTA	SILVIO
COGGIATTI	ANDREA
COLLI	TOMMASO
CORONINI	GIOVANNI MARIA
COTRONEO	GIUSEPPE
CURCIO	ANTONIO
DANARO	ANTONIO
DE MATTEIS	ALFREDO
DE SIMONE	MATTIA
DEL GATTO	DIEGO
DEMONTE	FEDERICO
IACOBONI	LUCA
MAIELLO	FRANCESCO
MALERBA	ANTONIO
MASTROFILIPPO	WALTER
MECCI	VITTORIO

COGNOME	NOME
MELLONE	PIERANGELO
MIRIELLO	FILIPPO
MONGARDI	SAMUELE
MOSTICONE	PAOLO
NATALE	SABRINA
PACE	MICHELANGELO MARIA
PASQUARIELLO	VINCENZO
PETRAZZUOLI	ONORIO
PETRONE	CLAUDIO
PIACENTILE	RAFFAELE
PINCA	CRISTIAN
PIZZOLO	SANTE
PUGLIATTI	GIANFRANCO
ROZZI	DAVIDE
SABBATINO	NUNZIO
SALAMI	GIACOMO
SANTINELLI	EDOARDO
SANTINELLI	ROBERTO
SERRONI	ANTONIO
SOLMONESE	ELENA
SPONTELLA	PIERSAVIO
STELLA	MAURO
TRIPPI	STEFANO
VALENTINO	FILIPPO
VENTRIGLIA	GIANCARMINE
VERNI	GIANLUCA
VESPIGNANI	GIOVANNI
WU	PIERLUIGI
ZARANTONELLO	MANUELE

FOTO



GRUPPO A

COGNOME	NOME
ANDREANI	LORENZO
BELLIZZI	ANTONIO
BONDATTI	PAOLO
CASORELLI	SIMONE
COLLI	TOMMASO
DANARO	ANTONIO
IACOBONI	LUCA
MOSTICONE	PAOLO
MONGARDI	SAMUELE
PASQUARIELLO	VINCENZO
NATALE	SABRINA
SABBATINO	NUNZIO
SANTINELLI	ROBERTO
TRIPPI	STEFANO
VERNI	GIANLUCA



GRUPPO B

COGNOME	NOME
ALBA	ANDREA
BERTOLINI	FRANCESCO
CAIAZZA	LUCA DOMENICO
CASTELLI	LORENZO
CORONINI	GIOVANNI M.
DE MATTEIS	ALFREDO
DEMONTE	FEDERICO
MECCI	VITTORIO
MAIELLO	FRANCESCO
PETRAZZUOLI	ONORIO
PIZZOLO	SANTE
SALAMI	GIACOMO
SERRONI	ANTONIO
STELLA	MAURO
VESPIGNANI	GIOVANNI



GRUPPO C

COGNOME	NOME
BAGNI	ALESSANDRO
BERTOLINI	MATTIA
CARDILLO	MARCO
CATTA	SILVIO
COTRONEO	GIUSEPPE
DE SIMONE	MATTIA
MASTROFILIPPO	WALTER
MELLONE	PIERANGELO
PINCA	CRISTIAN
PETRONE	CLAUDIO
PUGLIATTI	GIANFRANCO
SANTINELLI	EDOARDO
VALENTINO	FILIPPO
WU	PIERLUIGI



GRUPPO D

COGNOME	NOME
BARILANI	STEFANO
CAGGIANO	MARCO
CASTELLANO	LUCA
COGGIATTI	ANDREA
CURCIO	ANTONIO
DEL GATTO	DIEGO
MALERBA	ANTONIO
MIRIELLO	FILIPPO
PACE	MICHELANGELO
PIACENTILE	RAFFAELE
ROZZI	DAVIDE
SOLMONESE	ELENA
SPONTELLA	PIERSAVIO
VENTRIGLIA	GIANCARMINE
ZARANTONELLO	MANUELE



PROGRAMMA TECNICO

Modulo	ARGOMENTO
Modulo 1	Contropiede
	Contenuti tecnici
	<p>Situazioni di primario: spazio-tempo nelle situazioni di soprannumero</p> <p>Uso rimorchi: lettura spazi e tempi</p> <p>Ricevere e ribaltare più tagli/blocchi lontano dalla palla/pick and roll o pick and roll diretto</p>
Modulo 2	1c1 attacco e difesa contestualizzato nel 5c5
	Contenuti tecnici
	<p>Situazioni fronte e spalle a canestro</p> <p>Situazioni fronte e spalle a canestro: analisi del dettaglio, intensità di esecuzione, tempi e spazi di esecuzione progressivamente ridotti</p>
Modulo 3	Collaborazioni difensive semplici
	Contenuti tecnici
	<p>Aiuto e recupero, aiuto e cambio - letture e spazi funzionali</p> <p>Aiuto e rotazioni: letture e spazi funzionali</p> <p>Collaborare con palla in pivot basso</p>
Modulo 4	Collaborazioni offensive semplici
	Contenuti tecnici
	<p>Collaborazioni come multipli dell'1c1 con e senza palla</p> <p>Integrazione dell'1c1 con palla e degli 1c1 senza palla</p> <p>Concetti di Dai e Vai, Dai e cambia e Dai e segui come lettura della difesa</p> <p>Tagli, spaziature e triangoli</p> <p>Collaborare con un interno</p>
Modulo 5	Collaborazioni difensive contro blocchi senza palla
	Contenuti tecnici
	<p>Blocchi semplici</p> <p>Blocchi complessi</p>

Modulo 6	Collaborazioni offensive blocchi senza palla
	Contenuti tecnici
	Blocchi semplici Blocchi complessi
Modulo 7	Collaborazioni difensive contro blocchi sulla palla
	Contenuti tecnici
	Contenimento, show, fondo e cambio
	Contenuti tecnici
	letture ed uso degli spazi
Modulo 8	Collaborazioni offensive blocchi sulla palla
	Contenuti tecnici
	letture ed uso degli spazi
Modulo 9	Costruzione di una difesa ad uomo
	Contenuti tecnici
	sviluppo posizionamento difensivo aggressiva o di contenimento principi di difesa sui blocchi
Modulo 10	Costruzione attacco alla difesa ad uomo
	Contenuti tecnici
	PV e MV dall'1c1 PV da blocchi su giocatori senza palla e da blocchi su giocatore con palla MV con e senza blocchi
Modulo 11	Costruzione di una difesa a zona dispari
	Contenuti tecnici
	caratteristiche e costruzione
Modulo 12	Attacco alla difesa a zona
	Contenuti tecnici
	PV con 1c1 con e senza palla in relazione agli spazi vantaggiosi concessi dalla difesa collaborazioni con utilizzo dei triangoli e con l'uso dei blocchi MV con e senza uso dei blocchi

Modulo 13	Difesa pressing ad uomo - Difesa pressing a zona
	Contenuti tecnici
	Uomo pressing (Aggressiva/contenimento) caratteristiche e costruzione Zona pressing (Aggressiva/contenimento) caratteristiche e costruzione Uomo pressing con raddoppi, Run and Jump
	Contenuti tecnici
	Caratteristiche e costruzione Situazioni particolari <ul style="list-style-type: none"> · Le rimesse · L'attacco al pressing
Modulo 14	Attacco al pressing
	Contenuti tecnici
	Caratteristiche e costruzione
	Situazioni particolari
	· Le rimesse · L'attacco al pressing
Modulo 15	Programmazione annuale – settimanale Preparazione e gestione della partita
	Contenuti tecnici

I SALUTI DEL PRESIDENTE CNA: ETTORE MESSINA



“Volevo sfruttare questa occasione per augurare Buon Corso a tutti quanti. Soprattutto per dirvi che il nostro auguri è quello di essere in grado di darvi un livello come quello che voi vi aspettate; di aiutarvi a migliorare, di aiutarvi non solo per prendere una tessera ma soprattutto di migliorare un metodo di lavoro, un metodo di insegnamento. Cerchiamo di battere sempre sul concetto della parte del tutto, su come smontare le cose da un punto di vista didattico per poi rimetterle insieme, su come tenere sempre a mente e ben chiaro quella che è la visione complessiva di ciò che volete insegnare ai vostri giocatori, ma ripeto la cosa più importante è che speriamo di darvi un servizio cui voi sarete soddisfatti alla fine con i nostri formatori e con tutta la nostra organizzazione. In bocca al lupo e Buon lavoro a tutti”

MODULO 1 : CONTROPIEDE

E' l'unica parte del gioco che mette insieme la fase difensiva con quella offensiva: non c'è contropiede senza difesa.

Oggi per la natura degli atleti a disposizione (Atletismo) e il loro percorso di formazione, il gioco in campo aperto è il gioco che si sta imponendo come stile e modello. Si parla di **“Pace”** cioè della velocità con cui trasferiamo la palla in attacco (Numero di Possessi). E' facile constatare e vedere come il contropiede è la fase di gioco in cui una squadra ha la più alta percentuale di punti per possesso (PP).

Partiamo analizzando le fasce più piccole U13/14/15 più organizzeremo il contropiede, più togliamo ai nostri giocatori l'istinto di correre il campo, quindi in queste categorie risulta fondamentale avere poche regole e tanta intensità. Contropiede è capacità di usare i fondamentali ad alta velocità correndo velocemente il campo utilizzandolo nella sua ampiezza e nella sua profondità con l'idea di occuparlo tutto più velocemente possibile correndo più veloce del mio avversario.

Per fare tutto questo tecnicamente devo:

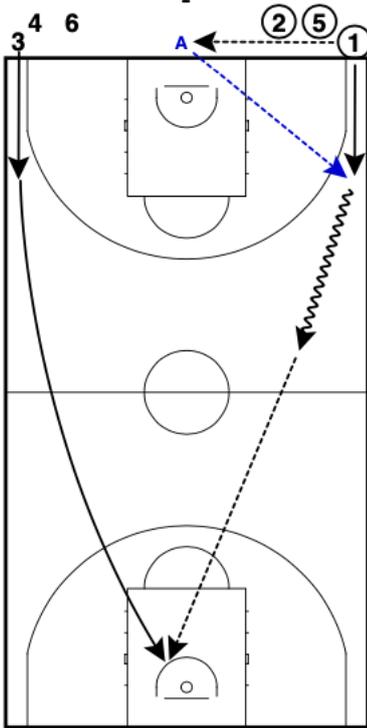
1. **CONQUISTARE LA PALLA** (tecnica di tagliafuori, tecnica di anticipo, pressione sulla palla)
2. **PRENDERE IL RIMBALZO E GUARDARE AVANTI** (Passare avanti o Palleggiare se ho campo libero)
3. **PALLEGGIO SPINTO** (Il giocatore che Palleggia)
4. **CORRERE PER BATTERE** (Il giocatore senza la Palla)
5. **STRAPPARE** (Il giocatore che Riceve il passaggio)
6. **CONCLUSIONI IN CORSA**
7. **PALLEGGIO ARRESTO E TIRO**

Adesso se invece andiamo ad analizzare la **TRANSIZIONE DAL CONTROPIEDE** la prima indicazione da dare ai nostri giocatori è **CORRERE DIETRO** facendo comprendere che in difesa dal contropiede, essendo una situazione di disequilibrio, non esiste accoppiamento regolare ma devo accoppiarmi con il primo che trovo a me vicino.

Il nostro obiettivo deve essere sempre quello di dare poche regole ma molto chiare stimolando la capacità di reazione del passaggio dall'attacco alla difesa.

Di seguito un Esempio di un piano d'allenamento per le categorie U13/14:

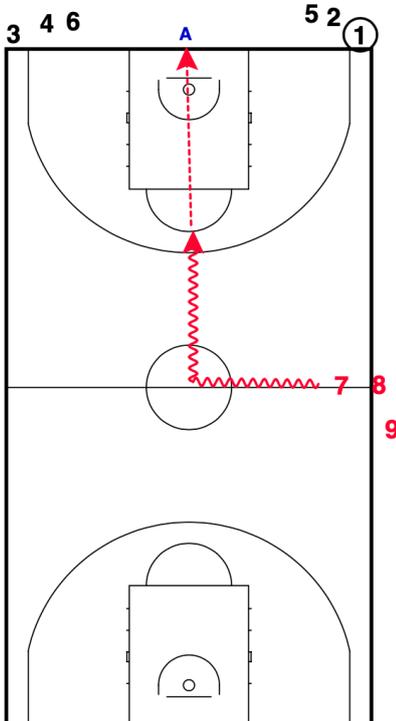
DIAG.1



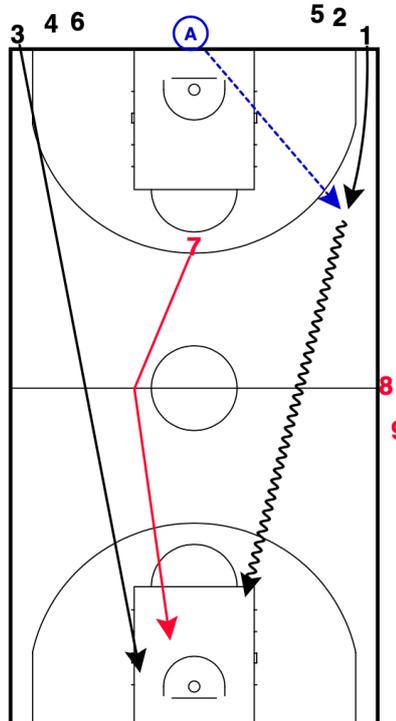
#DIAG. 1 -> EX. 1 - 2c0 a tutto campo

Esercizio in cui la finalità principale è quella di correre il campo (SPAZIO) il più velocemente possibile (TEMPO) utilizzando i fondamentali tecnici di: *STRAPPARE, PALLEGGIO SPINTO, PASSAGGIO DUE MANI PETTO* e *CONCLUSIONI IN CORSA*.

DIAG.2



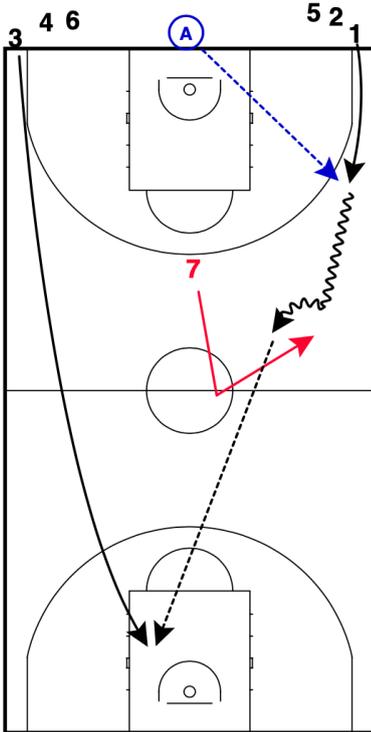
DIAG.2a



#DIAG. 2 e 2a -> EX. 2 - 2c1 a tutto campo Didattico

Giocatori disposti come da diagramma 2 dove il difensore dopo che passa la palla all'assistente dopo corre in difesa sul giocatore che corre senza la palla. Stimolare il giocatore che riceve l'apertura a guardare avanti e a utilizzare il palleggio spinto mano esterna e alternato per correre e attaccare il canestro concludendo in corsa.

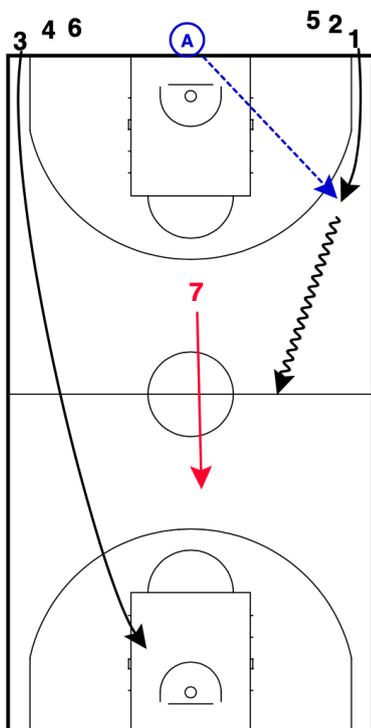
DIAG.2b



#DIAG. 2b-> EX. 2 - 2c1 a tutto campo Didattico

Giocatori disposti come da diagramma 2 dove il difensore dopo che passa la palla all'assistente dopo corre in difesa sul giocatore con la palla. Stimolare il giocatore che riceve l'apertura a guardare avanti e a utilizzare il passaggio una mano laterale per mantenere il vantaggio. Il giocatore senza la palla deve correre il più velocemente possibile in attacco

DIAG.2c



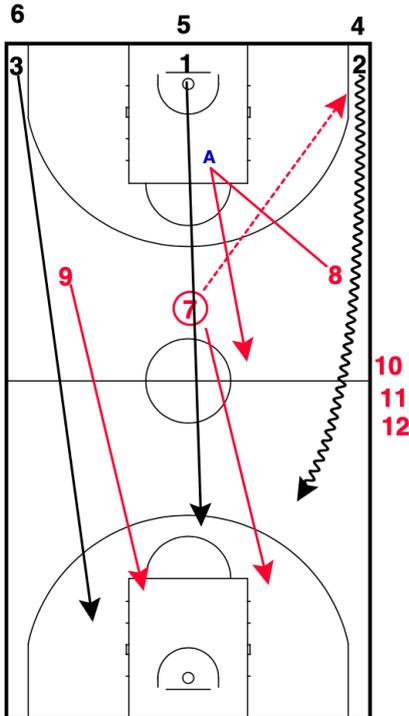
#DIAG. 2c-> EX. 2 - 2c1 a tutto campo AGONISTICO

Giocatori disposti come da diagramma 2 dove il difensore dopo che passa la palla all'assistente dopo corre in difesa e sceglie se accoppiarsi con la palla o se correre indietro a occupare lo spazio. Stimolare la capacità di fare la scelta corretta ad alta velocità scegliendo se concludere o se passare la palla quando il difensore chiude la linea di penetrazione. Allenare la tecnica di Passaggio con la mano interna e le conclusioni con la mano esterna.

N.B. Per aumentare la difficoltà nella fascia Under 15 iniziamo a parlare di posizione sul campo dove prendere una decisione.

- Di fronte al GOMITO fuori la linea dei 3 punti per avere il giusto spazio/tempo.
- LIMITE DI PASSAGGIO -> 1 PASSAGGIO.

DIAG.3



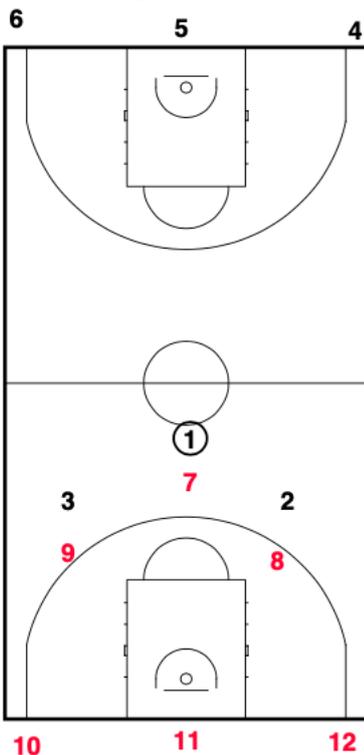
**#DIAG. 3-> EX. 3 - 3c2 + 1
recupero a tutto campo**

Giocatori disposti come da diagramma 3 dove il difensore passa la palla a uno dei 3 attaccanti e il difensore di fronte al ricevente corre a toccare la mano dell' assistente prima di rientrare in difesa.

Allenare la capacità correre più velocemente possibile il campo e di prendere decisioni ad alta velocità mantenendo il vantaggio del sovrannumero e concretizzarlo prima del rientro del difensore che sta recuperando attraverso l' utilizzo dei fondamentali tecnici visti negli esercizi precedenti.

N.B. In un Under 15 devo aggiungere la capacità di occupare gli SPAZI giusti utilizzando il campo in tutta la sua ampiezza.

DIAG.4



DIAG. 4 -> Ex 4 - 3c3 a inversione a squadre

Giocatori disposti come da diagramma 4 .

Esercizio di Verifica dove all' interno possiamo trovare tutte le situazioni viste durante la progressione didattica e quindi verificare la capacità dei giocatori di riconoscere le differenti situazioni.

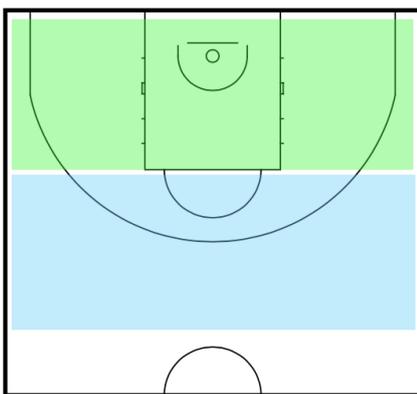
ATTENZIONE: in questo esercizio possiamo allenare insieme ATTACCO e DIFESA con l' assistente che lavora sul contro-obiettivo del capo-allenatore.

Parlando invece delle categoria più evolute U17/19 la prima cosa da andare a modificare è L' APERTURA. Perché essa deve mangiare tempo e spazio per concedere all' attacco di conquistare spazi vantaggiosi nel minor tempo possibile.

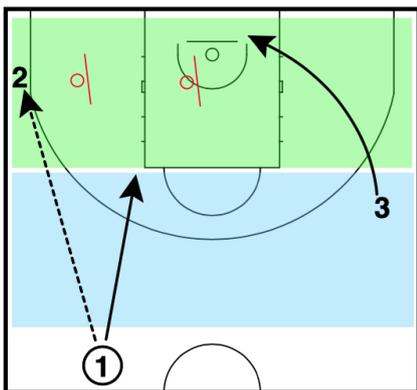
Le cose più importanti da insegnare a chi prende il rimbalzo e a chi prende l' apertura sono:

- PRENDO IL RIMBALZO E CERCO GIA' DI RICADERE CON I PIEDI RIVOLTI QUANTO MENO SU UN LATO DEL CAMPO IN MODO DA AMPLIARE LA MIA VISIONE PERIFERICA E TECNICA DI PASSAGGIO PER FARE L' APERTURA.
- CHI RICEVE DEVE MENTRE ARRIVA LA PALLA AVERE GIA' GLI OCCHI E I PIEDI RIVOLTI VERSO IL CANESTRO DA ATTACCARE.

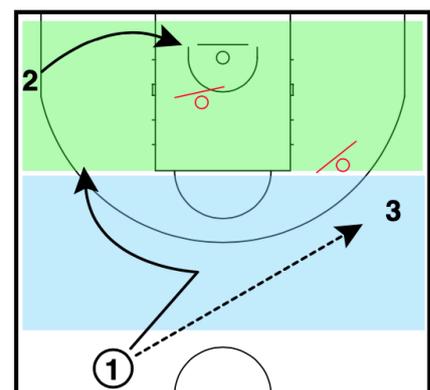
In queste Categorie, oltre all' ampiezza e alla profondità è importante LA LINEA DI PROLUNGAMENTO DEL TIRO LIBERO poiché in base a dove ricevo il pallone cambiano completamente gli spazi dell' attacco



SE PRENDO LA PALLA IN UN **QUADRANTE ALTO** DEL CAMPO O IN **QUADRANTE BASSO** DEL CAMPO GLI SPAZI SI MODIFICANO.



3c2 - RICEZIONE QUADRANTE BASSO



3c2 - RICEZIONE QUADRANTE ALTO

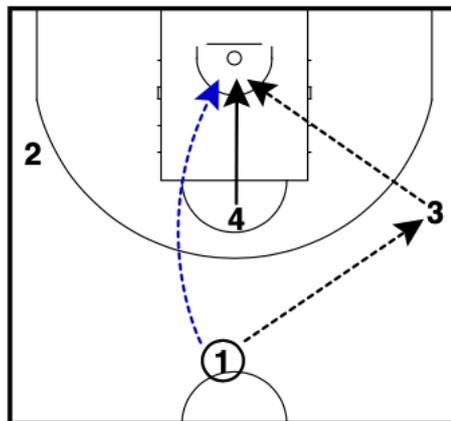
SPAZI DIVERSI COMPORTANO REAZIONI DIVERSE E SPAZI DIVERSI DA ATTACCARE

In queste Categorie quello che possiamo sicuramente aggiungere è il **CONTROPIEDE SECONDARIO** iniziando a coinvolgere inizialmente un quarto giocatore e successivamente un quinto giocatore.

Inserendo il quarto giocatore cambiano ulteriormente i nostri spazi, quest' ultimo può essere davanti o dietro rispetto alla palla e di conseguenza cambia anche il suo modo di reagire.

Se è DAVANTI deve Sprintare al ferro o per rubare un canestro e può riceverla diretta o tramite triangoli come i due diagrammi 5a oppure per dare profondità al nostro attacco.

DIAG. 5a

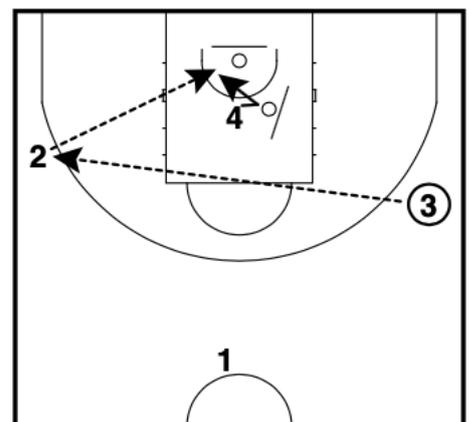
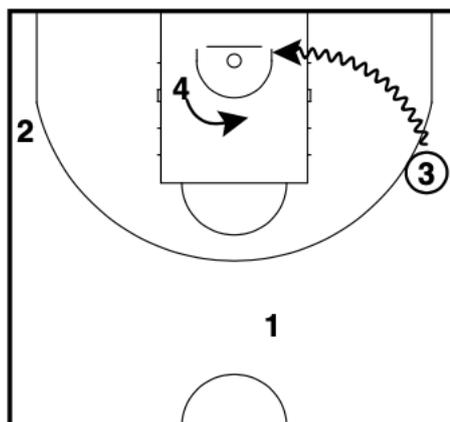
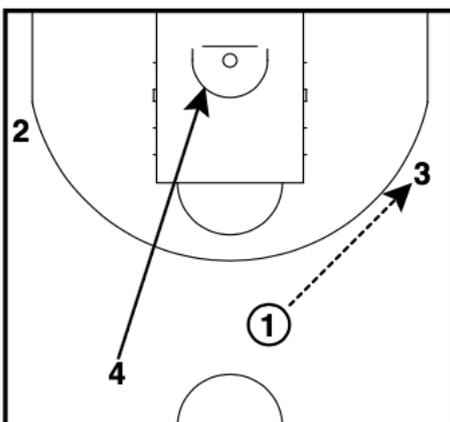


Oppure è DIETRO alla palla. Una volta arrivato essendo l' area vuota e avendo il compagno ricevuto sotto la linea del tiro libero può andare a occupare lo spazio interno con un taglio (DIAG 6a). Se nel mentre lui taglia il giocatore sul perimetro strappa e attacca lui deve posizionarsi in visione della palla (DIAG 6b). Oppure l' ultima cosa che può accadere è che l' uomo che ha la palla vede l area piena e ribalta, allora nel mentre la palla vola il quarto giocatore deve sigillare e dare al ricevitore un' ulteriore linea di passaggio interna (DIAG 6c)

DIAG. 6a

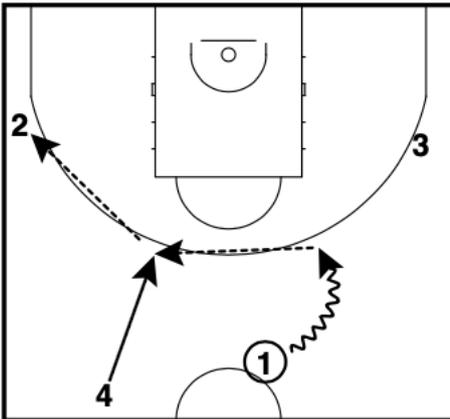
DIAG. 6b

DIAG. 6c



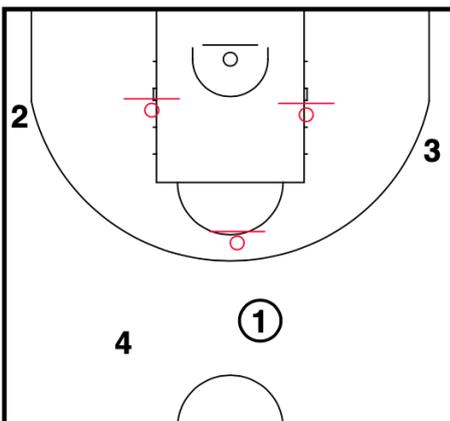
Un'altra opzione che abbiamo è che se il palleggiatore non passa la palla ma mantiene il palleggio attivo, il rimorchio può essere usato per RIBALTARE IL LATO alla palla (DIAG. 6d).

DIAG. 6d

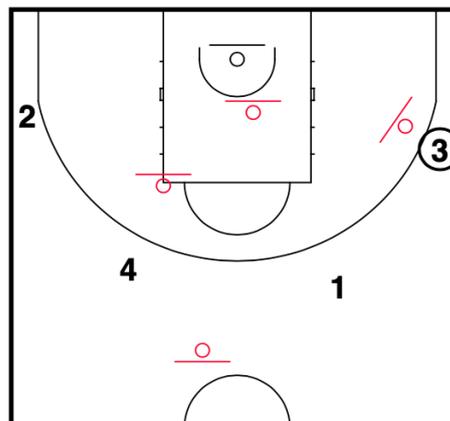


Sulla TRANSIZIONE DIFENSIVA in queste categorie possiamo aggiungere rispetto alle categorie inferiori. La prima cosa è andare a rimbalzo offensivo, ad esempio in una squadra giovanile potremmo dire di andare a rimbalzo con l'uomo entro l'area e con il giocatore sul lato debole e dire agli altri 3 giocatori di sprintare dietro e proteggere l'area. Se siamo in sottonumero i giocatori che devono rientrare in difesa hanno come obiettivo primario quello di riempire l'area (DIAG 7). Nel momento in cui la palla arriva su un lato il nostro obiettivo è occupare il lato della palla portando un uomo su essa e due uomini di lato debole (DIAG. 8).

DIAG.7

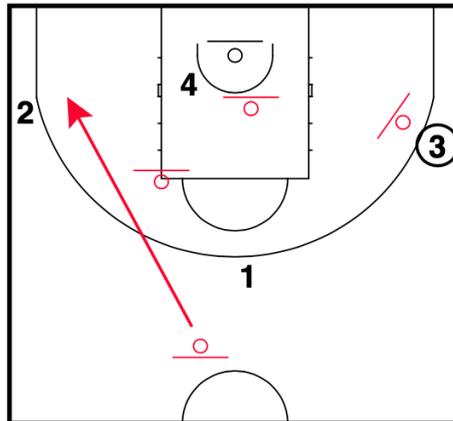


DIAG. 8



Una volta che si sono stretti li spazi non concedendo all' attacco di prendere facilmente l' area, il nostro giocatore che sta recuperando ha come focus di recuperare sull' ultimo uomo del lato debole non pensando al ruolo ma pensando solamente a giocare un close out contro l' attaccante sul lato debole (DIAG. 9).

DIAG.9



IN TRANSIZIONE DIFENSIVA NON C E' ACCOPPIAMENTO INDIVIDUALE

In tutti questi lavori proposti si è messo in evidenza che la velocità è la condizione necessaria per giocare il Contropiede o la transizione difensiva.

Per essere efficaci nel giocare in velocità dobbiamo lavorare sul

- Arrestare la corsa
- Accelerare e decelerare
- Cambi di direzione

Tutto questo significa: **FOOTWORK (LAVORO DI PIEDI)**

L'equilibrio è un requisito per sviluppare un efficace footwork.

Avere un buon footwork è la base per migliorare la capacità di giocare ad alta velocità.

MODULO 2: 1vs1 ATTACCO E DIFESA

1VS1 CON PALLA - ATTACCO

L' 1C1 palla vuol dire che devo giocare **BATTERE** il mio avversario sbilanciando il mio avversario con spostamenti laterali frontali utilizzando i fondamentali tecnici.

Nelle Categorie più basse di Settore Giovanile U13/14/15 Sicuramente sono:

- Uso del palleggio laterale
- Uso degli spostamenti laterali
- Uso dei cambi di mano
- Uso dei perni (per incrociare)
- Uso dei cambi di direzione
- Uso dei cambi di velocità

Se invece saliamo di livello nelle categorie più alte possiamo aggiungere :

- la capacità di assorbire e gestire un **CONTATTO**
- capacità di mantenere il vantaggio preso dall' 1c1

Una cosa fondamentale quando gioco 1c1 è quella di **GUARDARE GLI SPAZI** tra me e il mio Difensore.

Nelle leve più basse dobbiamo far lavorare i nostri atleti su **SPAZI CERTI** (Difesa Lontano -> TIRO - Difesa Vicino -> Attacco per battere) pur essendo consapevoli che la pallacanestro salendo di livello sarà sempre più **SPAZIO INCERTO**.

Per riconoscere questi spazi certi nelle categorie più piccole il punto di riferimento da dare i nostri giocatori sono le **SPALLE** dell' avversario. Perché guardare le spalle mi dai l' opportunità di guardare avanti e quindi guardare cosa mi sta succedendo intorno, cosa che poi alzando il livello e contestualizzando il mio 1c1 all' interno del 5c5 mi dà l' capacità di vedere MENTRE gioco il mio 1c1 cosa sta succedendo davanti a me così da comprendere quando il mio 1c1 finisce perché c' è qualcuno che ha un vantaggio migliore.

Quando invece ci sono degli spazi incerti il nostro primo obiettivo deve essere quello di renderli certi quindi la prima cosa da fare in palleggio è quella di usare i palleggi laterali puntando il mio avversario in modo da forzare lui a fare una scelta trasformando così lo spazio incerto in uno spazio certo.

Salendo di livello naturalmente cambia la percezione dello spazio, del tempo e la velocità con cui vado a eseguire i fondamentali in base alle caratteristiche tecniche dei giocatori.

Tutto questo lavoro nelle squadre senior ci servono ad esempio nelle situazioni di cambio difensivo per attaccare 1c1 il lungo che magari ha un posizionamento con i piedi lontani per proteggersi dalla mia penetrazione e le braccia alte per proteggersi dal mio tiro e quindi devo usare i fondamentali per sbilanciarlo e riuscire a creare uno spazio certo per prendere un vantaggio.

Tutto quello che io faccio da allenatore nelle categorie giovanile deve avere poi un riscontro nei senior. Cambia il livello a cui lo faccio, cambiano le correzioni che vado a fare, cambia la richiesta sulla velocità d' esecuzione.

1VS1 CON PALLA - DIFESA

Nelle categorie più la prima cosa da dire ai nostri giocatori è che devo essere di fronte la palla **tra la palla e il ferro**.

I fondamentali che andrò a insegnare come deve muovere i piedi per scivolare, correre o per mettere insieme le cose Scivolare/Correre/Scivolare. Andando avanti crescendo devo andare a insegnare loro l' uso delle mani sulla palla: se il mio avversario palleggia con la mano destra io difensore devo stare con il naso sulla palla e la mia mano sinistra a ostacolare il cambio di mano con i piedi leggermente sfalsati. Sfalsati perché così mi concedono l' opportunità di essere più

rapido negli spostamenti laterali. Come spazi devo essere vicino per alimentare l' aggressività sulla palla.

Crescendo e arrivando all' U19 devo allenare la capacità di utilizzare questi fondamentali cercando di fare tutto mantenendo sempre un equilibrio del mio corpo e trovare un equilibrio di spazi tra me e il mio avversario non dando a quest' ultimo la capacità di riconoscere uno spazio certo.

Allenando la mia squadra da U13 fino ad U19 non devo allenarla a fare 10 scivolamenti di fila perché nel gioco non esistono azioni in cui faccio 10 scivolamenti di fila, ma quello che devo ALLENARE è la capacità di Scivolare/correre/Scivolare girando i piedi, girare i piedi per correre, il tutto tenendo aperte le braccia e recuperare per tornare davanti all' attaccante.

Esempio di un Piano d' Allenamento U14 sull' 1c1 con palla Attacco :

DIAG 1.



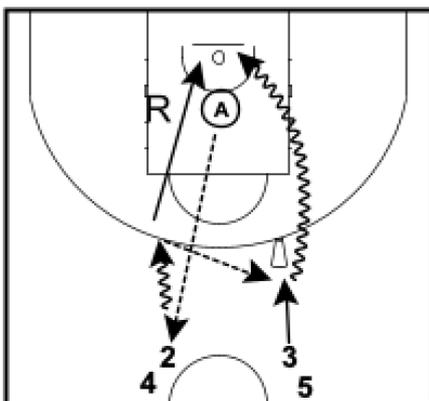
Ex. 1 -> Giocatori disposti come da diagramma 1. il giocatore 1 parte in palleggio spinto verso il birillo, si arresta, e lascia la palla. Successivamente facendo uno spostamento laterale mantenendo la posizione fondamentale (SENZA ALZARSI) strappa l' altro pallone posto sull' altro birillo , incrocia eseguendo una partenza incrociata e attacca il canestro con l' idea di battere e di essere aggressivo. I GIOCATORI IN FILA DEVONO AVERE IL PALLEGGIO APERTO MENTRE ATTENDONO IL LORO TURNO DI SVOLGERE L' ESERCIZIO.

N.B. Il mio Piede quando vado a strappare la palla deve scavalcare il Birillo e punta a Canestro

Ex. 2 -> STESSO LAVORO ma dopo aver strappato la palla non eseguo più una partenza incrociata ma uso una potenza omologa. Prima raccolgo il pallone dal birillo mantenendo la posizione e poi parto stessa mano stesso piede incrociando e tagliando fuori il mio avversario sul secondo passo.

PARTE FINALE DELL' ESERCITAZIONE il giocatore dopo aver strappato la palla dalla sedia può scegliere se partire utilizzando la partenza Omologa o la partenza incrociata,

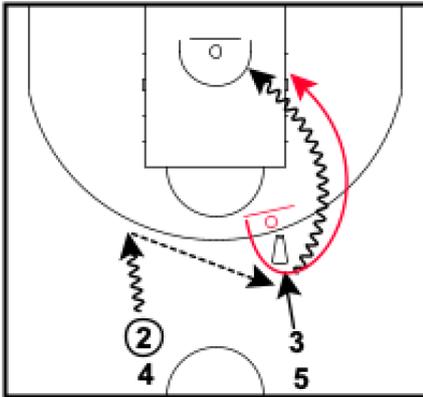
DIAG 2.



Ex. 3 -> Giocatori disposti come da diagramma 2. l' Appoggio A passa la palla al giocatore 2 che parte in palleggio, mentre 2 parte, 3 corre verso la sedia e riceve il passaggio di 2 e dopo aver eseguito un arresto e appoggiato il pallone sul birillo, restando basso lo raccoglie e di nuovo strappa la palla con l' idea di battere il proprio uomo scegliendo la partenza da utilizzare tra quelle viste nella lavoro precedente

N.B. Se io voglio alzare il livello posso dire al giocatore che riceve il passaggio di eseguire l'arresto uscendo dalla sagoma del birillo per guadagnare spazio

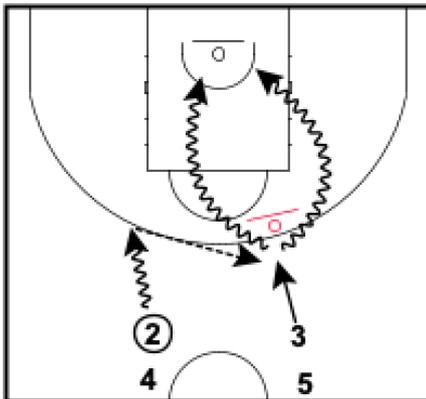
DIAG 3.



DIAG. 3 - Ex. 4 -> 1c1 con palla Didattico. La partenza resta la stessa dell' esercizio precedente ma adesso ci aggiungiamo il difensore che una volta che l' attaccante raccoglie il pallone dal birillo libera un lato all attaccante che deve reagire in base allo spazio libero. il difensore passando prima intorno al birillo deve andare a ostacolare l' attaccante che deve andare a concludere nel minor tempo possibile e mantenere il vantaggio. L' attaccante dopo aver tirato diventa difensore.

N.B. Se voglio aumentare la difficoltà *basta che invece del birillo metto un cinesino do la possibilità al difensore di fare meno strada e quindi di recuperare più velocemente e di conseguenza stimolo l' attaccante ad **aumentare la sua velocità e a di esecuzione e a essere più preciso nell' uso dei fondamentali*** (questa è una cosa molto complessa per i nostri giocatori)

DIAG 4.



DIAG. 4 - Ex. 5 -> 1c1 con palla Agonistico . La partenza resta la stessa dell' esercizio precedente ma adesso verifichiamo la capacità dell attaccante di Prendere mantenere e concretizzare un vantaggio preso con l1c1 senza palla riconoscendo gli spazi da attaccare

Per contestualizzare questo esercizio all' interno del gioco globale posso successivamente inserire un' altra coppia sul lato debole per forzare il nostro giocatore in attacco a **GUARDARE** cosa succede sul campo **MENTRE** sta giocando il suo 1c1 e a reagire di conseguenza.

1VS1 SENZA PALLA - ATTACCO

Nell' 1c1 Senza palla il mio obiettivo è quello di provare a ricevere la palla in uno spazio vantaggioso (un posto dove sono pericoloso per fare un canestro).

Per rendere il mio 1c1 efficace devo giocare per **BATTERE** il mio avversario. Devo far passare l' idea che ci si muove per attaccare, ci si muove per fare canestro.

Per far questo devo essere capace di *GUARDARE* (mio difensore e la palla) e *RICONOSCERE* (Spazi) cosa ho davanti e successivamente devo usare i fondamentali senza palla per BATTERE. Essi sono fondamentali per rendere più o meno efficace il mio 1c1 senza la palla.

Una cosa che ci puo' aiutare nell' insegnare, soprattutto nelle fasce di età più basse, è far comprendere che si gioca **CONTRO L' AGGRESSIVITA' della DIFESA** perché questa **deve diventare un VANTAGGIO Per l' ATTACCO.**

Più la difesa è aggressiva più io ho possibilità di battere perché vuol dire che c' è poco SPAZIO tra me e il mio avversario e quindi meno TEMPO per reagire a ciò che io faccio.

1VS1 SENZA PALLA - DIFESA

Parlando di 1c1 Difensivo senza palla il primo strumento che abbiamo per giocare contro un giocatore che non ha la palla in mano è **IL POSIZIONAMENTO.**

Se sono vicino alla palla sono vicino se sono lontano dalla palla sono lontano.

Parlando di posizionamento siamo obbligati a iniziare a parlare di LINEE DI PASSAGGIO. Lontano dalla palla abbiamo 2 modi di poter difendere: GUARDIA CHIUSA o GUARDIA APERTA.

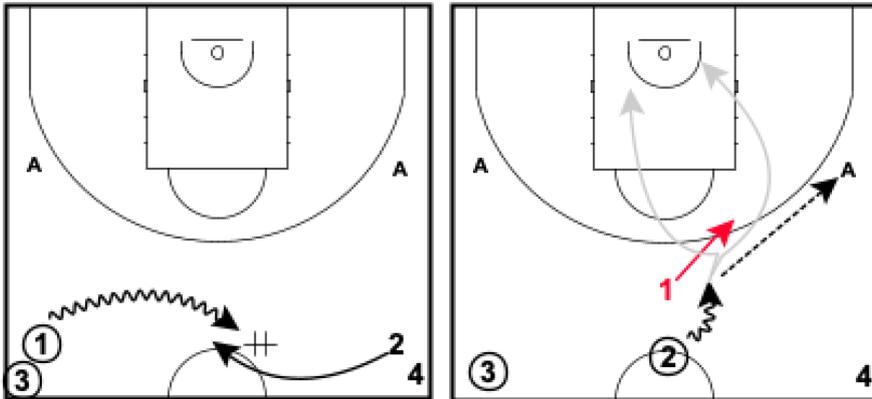
Non c' è un modo più efficace tra le due, ma sicuramente nelle prime fasce d' età giovanile fino ad U17 sarebbe più opportuno insegnare ai nostri giocatori a difendere l' 1c1 senza palla guardia chiusa per stimolare l' idea di avere il coraggio di essere aggressivo. Anche perché a cambiare da Guardia Chiusa a Guardia Aperta ci mettiamo un secondo, il difficile è inculcare nei nostri ragazzi la voglia di essere sempre aggressivi in difesa.

Un altro strumento che abbiamo è il **SALTO ALLA PALLA:** nel momento in cui io sto marcando un giocatore con la palla e questo ultimo la passa io difensore devo muovermi saltando verso la palla per essere pronto a difendere quello che sta diventando un 1c1 senza palla, devo essere pronto a reagire a quello che fa l' attaccante.

Alzando un po' il livello, parlando di U19/ Squadre Senior, dobbiamo parlare di un altro strumento che ci serve nella difesa 1c1 lontano dalla palla: **LA CAPACITA' DI ROMPERE UN TAGLIO DAL LATO DEBOLE** e quindi **LA CAPACITA' di ASSORBIRE I CONTATTI.**

Esempio di un Piano d' Allenamento U14 sull' 1c1 SENZA palla Attacco :

DIAG 5a e 5b.



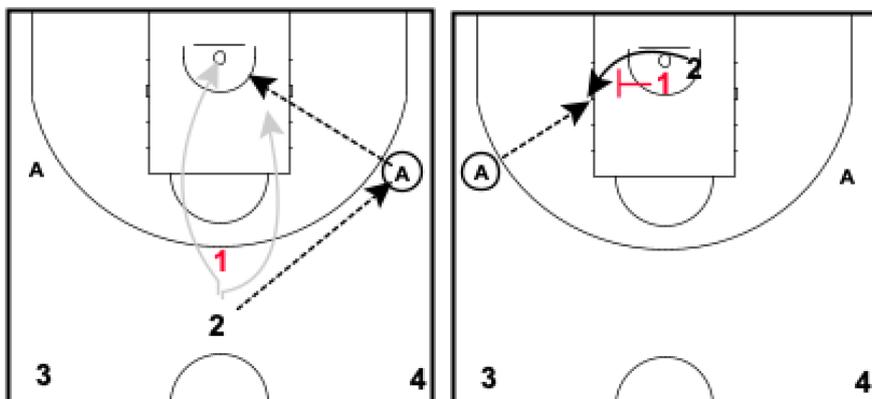
Ex. 1 -> 1c1 Agonistico. Giocatori disposti come da diagramma 5a. il giocatore 1 con palla corre e palleggia a fare un handoff al giocatore 2 e diventa difensore. Giocatore 2 una volta preso il handoff deve passare la palla a uno dei due appoggi e provare a battere il giocatore 1 1c1 senza palla.
FOCUS: Essere aggressivo con l' idea di battere il mio uomo.

N.B. Questo Esercizio inizia con un 1c1 con palla , poi con un passaggio e continua non un 1c1 senza la palla quindi parliamo di **CONTINUITA' di 1c1**. MENTRE passo la palla comincio a giocare 1c1 senza palla perché se ho giocato bene l' 1c1 con la palla avro' sbilanciato il mio difensore prima di passarla e una volta passato il pallone devo continuare a giocare il mio 1c1 senza palla per sfruttare quel bilanciamento creato precedentemente **SENZA FERMARMI**.

SE QUESTO STESSO ESERCIZIO VOGLIAMO USARLO SULLA DIFESA IL NOSTRO FOCUS SARA' SUL SALTO ALLA PALLA E ANTICIPO.

Ex. 2 - 1c1 Agonistico Spazi Interni. Lo stesso esercizio di prima posso utilizzarlo per provare a lavorare sull' 1c1 senza palla in spazi interni, senza dare loro punti di riferimento ma stimolandoli a ricevere più vicino a canestro possibile.

DIAG 6a e 6b.



Ex. 3 -> 2 volte 1c1 Agonistico. Mettiamo insieme i due precedenti esercizi forzando l' attaccante a giocare 2 1c1 senza palla di fila, uno su spazi esterni (DIAG. 6a) e uno su spazi interni (DIAG. 6b). **NON SI PARLA DI POSIZIONI CERTE** (post basso) nelle categorie più giovani.

1VS1 SENZA PALLA - ATTACCO DEL GIOCATORE INTERNO

I Fondamentali tecnici su cui dobbiamo lavorare sono:

- POSIZIONE FONDAMENTALE
- ARRESTI
- CAPACITA' DI ASSORBIRE IL CONTATTO
- USO DEI PIEDI PER SPINGERE
- CAPACITA' DI SPINGERE CON I PIEDI E AVERE LE BRACCIA PRONTE A RICEVERE
- SENTIRE IL DIFENSORE CON IL SEDERE (non posso vederlo)
- PERNI
- CONCLUSIONI

Salendo con l'età e andando a parlare di post basso. Il primo problema che i giocatori hanno quando andiamo a parlare di post basso è che sono di spalle rispetto al canestro. Il compito degli allenatori è far capire ai ragazzi che anche se siamo di spalle, esistono lo stesso gli Spazi CERTI e gli Spazi INCERTI e le nostre reazioni saranno le medesime dell'1c1 con palla fronte a canestro, solo che spalle a canestro dobbiamo SENTIRE invece di GUARDARE il mio difensore.

Esempio:

- prendo posizione spalle a canestro e il mio difensore è lontano (NON LO SENTO) la mia reazione sarà fronteggiare con un giro frontale e tirare. Se una volta fronteggiato il mio difensore si avvicina preoccupato del mio tiro posso partire per BATTERE
- prendo posizione spalle a canestro e il mio difensore è molto vicino (LO SENTO Sento la sua Gamba) Partenza stessa mano stesso piede con un giro frontale per BATTERE
- prendo posizione spalle a canestro e il mio difensore è lontano con i piedi ma sento il suo avambraccio (SPAZIO INCERTO). La prima cosa che devo fare è Attaccare con l'uso del palleggio per forzare il difensore a fare una scelta così da trasformare quello spazio incerto in spazio CERTO.

MODULO 3 - COLLABORAZIONE DIFENSIVE SEMPLICI

Le collaborazioni semplici non sono altro che la SOMMA di più 1c1 con palla e senza palla e quindi le cose che dobbiamo mettere insieme sono:

- **IL POSIZIONAMENTO SULLA PALLA**

Nel posizionamento sulla palla il nostro obiettivo è quello di stare a **MURO** ovvero sulla LINEA DI PENETRAZIONE.

- **LA POSIZIONE DI ANTICIPO - LATO FORTE**

Nella posizione d' anticipo il nostro obiettivo è quello di essere sulla LINEA DI PASSAGGIO

- **LA POSIZIONE DI LATO DEBOLE**

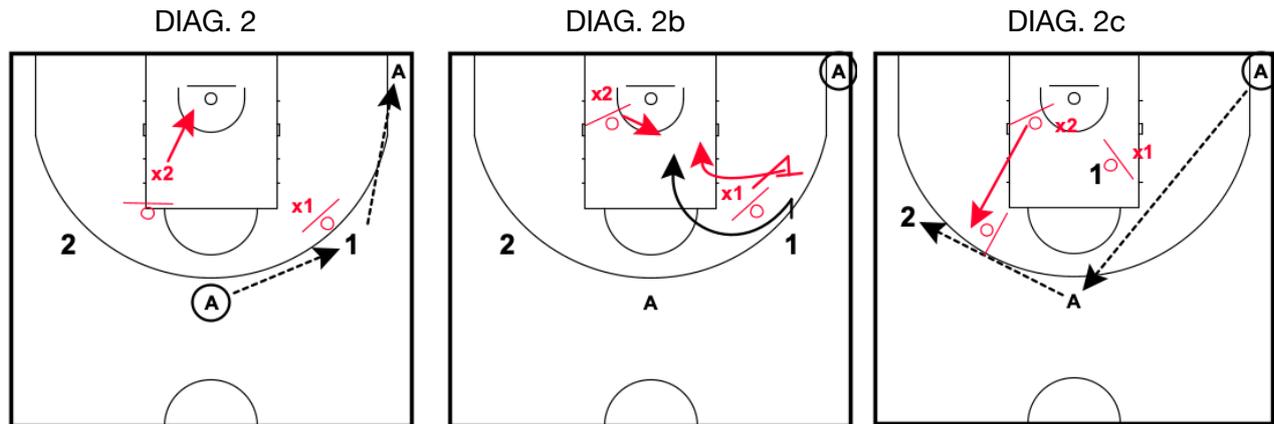
Nella posizione di lato debole il nostro obiettivo è quello di essere sulla LINEA DELLA PALLA (è la linea parallela alla linea di fondo per cui passa la palla)

Se devo Trovare una posizione difensiva sulla uomo lontano dalla palla devo mettere insieme la linea della palla (più la linea della palla si abbassa più la mia posizione tenderà verso la palla) e la linea di passaggio (più il mio uomo si avvicina alla palla più andrò ad anticipare la linea di passaggio).

In base a questo possiamo dire che la posizione difensiva lontano dalla palla che dobbiamo assumere per essere efficaci è quella del **TRIANGOLO DIFENSIVO**.

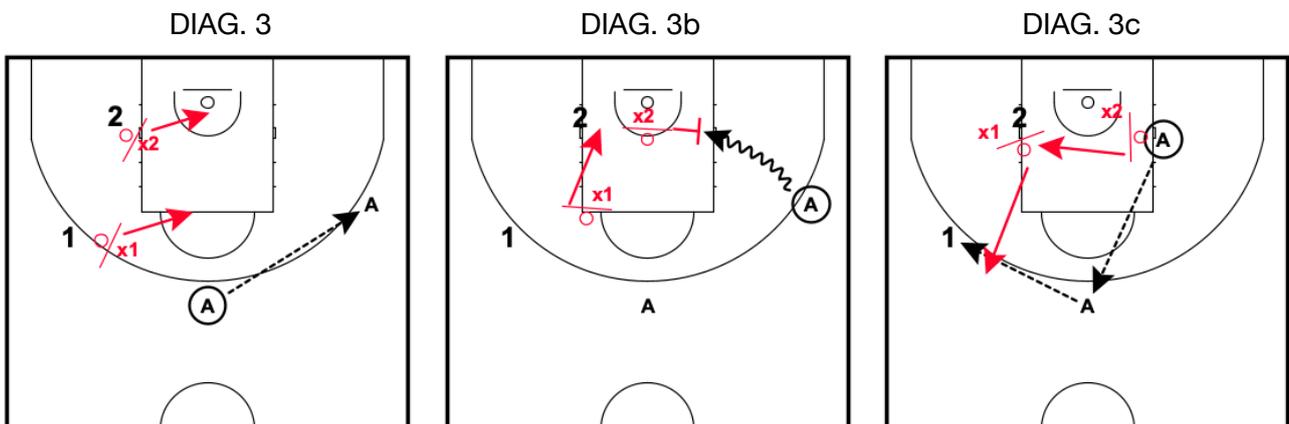


Ex.1 -> POSIZIONAMENTO DIFENSIVO: Giocatori disposti come da Diag 1. Il giocatore 1 passa la palla all' Appoggio. Dopo aver trovato la posizione difensiva corretta i due attaccanti vanno verso la palla per ricevere. I difensori X1 e X2 devono andare a ostacolare la linea di Passaggio (Diag 1b) senza però anticipare il passaggio dell' A. Una volta che uno dei due attaccanti ha ricevuto la palla chi marca la palla si posizionerà a MURO sulla linea di Penetrazione e l' altro lontano dalla palla si posizionerà sulla linea della palla in posizione di triangolo difensivo con i piedi rivolti verso il suo uomo ma con la testa girata in una posizione tale da guardare la palla.



Ex.2 -> POSIZIONAMENTO DIFENSIVO: Partenza come Ex. 1 ma adesso chi riceve il pallone non parte in palleggio ma passa la palla nell' angolo. Quindi X1 ora dovrà saltare alla palla e non dare all' 1 la possibilità di tagliare davanti, mentre X2 al passaggio di 1 all' A andrà sulla linea della palla in posizione di triangolo difensivo così da assumere la posizione difensiva corretta. Dopo l' appoggio in angolo ribalterà il pallone all appoggio in punta che a sua volta passerà la palla a 2 per farsi che X2 debba correre per recuperare sul suo uomo ostacolando la linea di passaggio.

Adesso andiamo a vedere cosa succede quando la palla batte il proprio uomo



Ex.3 -> POSIZIONAMENTO DIFENSIVO e AIUTO SU UNA PENETRAZIONE : Adesso partendo da una situazione di 2c2 con 2 A vediamo come aiutare su una penetrazione. Con palla all' A in PUNTA X1 e X2 essendo sul lato forte ostacolano la linea di passaggio. Con la palla che passa all' A sul prolungamento del tiro libero X1 e X2 devono modificare il loro posizionamento essendo diventati lato debole e quindi occupare la linea della palla. Appena A parte in Palleggio X2 andrà a chiudere la linea di Penetrazione e X1 andrà seguendo la linea della palla a ostacolare la ricezione a 2 andandogli davanti e spingendolo col sedere. Quando A ripassa la palla ad A in punta X1 e X2 recuperano andando nuovamente a ostacolare le linee di passaggio perché diventati nuovamente lato forte.

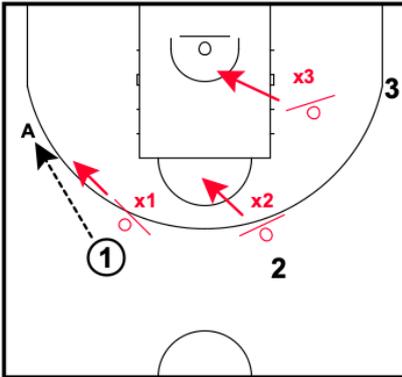
N.B. IL LAVORO FATTO NELL' ULTIMO ESERCIZIO E' QUELLO CHE SI DEFINISCE CERNIERA DIFENSIVA - AIUTO CHI HA AIUTATO.

Naturalmente questo è un lavoro che non possiamo proporre in un U13/14 perché lì in nostro focus sarà sulla 1c1 con e senza palla. Dobbiamo entrare nell' analitico delle collaborazioni difensive in U15/17.

Un' altra cosa da attivare quando iniziamo a parlare di collaborazioni difensive è **LA VOCE**.

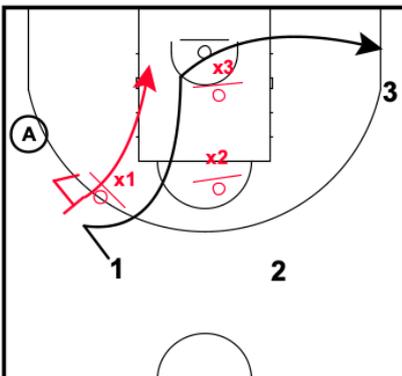
Affrontiamo adesso un altro aspetto delle collaborazioni difensive, ovvero la **DIFESA SUI TAGLI**.

DIAG.4



3c3 + A DIFESA SUI TAGLI. Partendo da questo schieramento (DIAG. 4) alleniamo i fondamentali e il posizionamento della difesa sui tagli. Appena la palla da 1 va ad A , X1 deve saltare alla palla X2 Spostarsi sulla linea della palla e X3 Mettersi posizionato di lato debole essendo l' ultimo uomo.

DIAG.4b



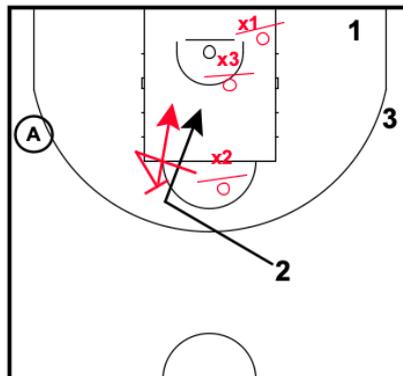
3c3 + A DIFESA SUI TAGLI.

X1 dopo esser saltato alla palla non deve dare la possibilità a 1 di tagliare davanti, rompendo il taglio.

MENTRE succede Questo X3 che è sul lato debole deve essere pronto a aiutare sul taglio dietro di 1.

DOPO AVER NEGATO LA POSSIBILITA' a 1 di ricevere X1 deve adeguare il suo posizionamento perché passato da lato forte a lato debole.

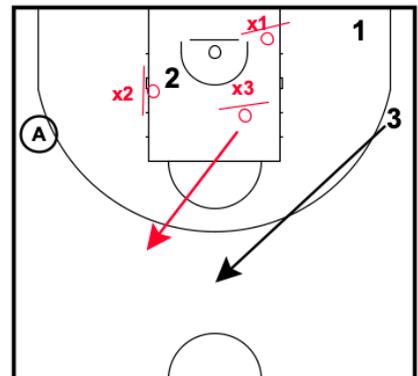
DIAG.4c



3c3 + A DIFESA SUI TAGLI.

X2 che nel frattempo era posizionato sulla linea della palla deve **ROMPERE** il taglio che arriva da lontano alla palla di 2 non dando a questo' ultimo la possibilità di conquistare un vantaggio vicino a canestro.

DIAG.4d

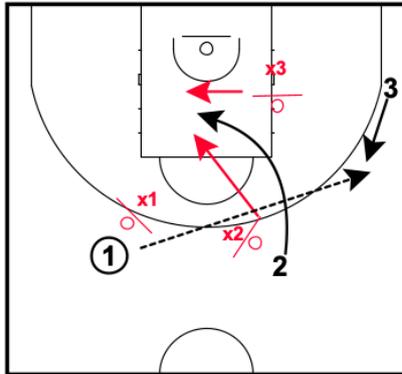


3c3 + A DIFESA SUI TAGLI.

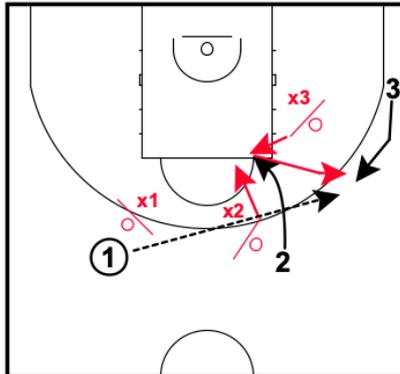
X3 che era posizionato di lato debole, essendo in posizione di triangolo difensivo, vede che 3 verso la palla e quindi per adeguare la sua posizione da lato debole a lato forte corre sulla linea parallela di 3 e va a ostacolare la linea di P

N.B. SUL LATO DEBOLE NON SI STA MAI POSIZIONATI DI PIATTO (DIAG. 5) perché se parte un taglio, per aiutare dilato troppo gli spazi e non riuscirci a recuperare.

DIAG.5

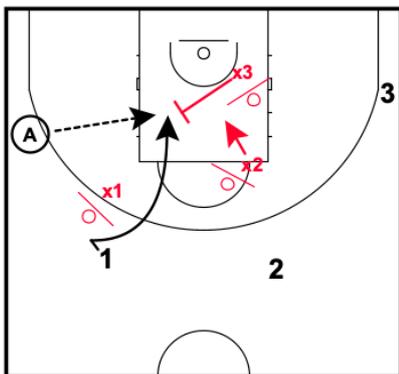


DIAG.5b

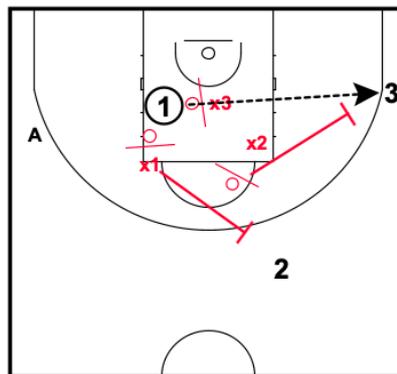


SE INVECE LAVORO DI TAGLIO (DIAG. 5b) STRINGO LO SPAZIO e lo spazio da coprire sarà inferiore e se parte un taglio potro' aiutare X2 e riuscire a recuperare

DIAG.4e

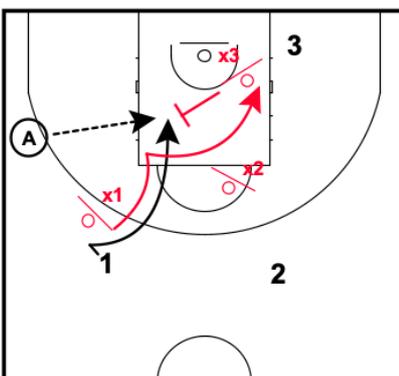


DIAG.4f

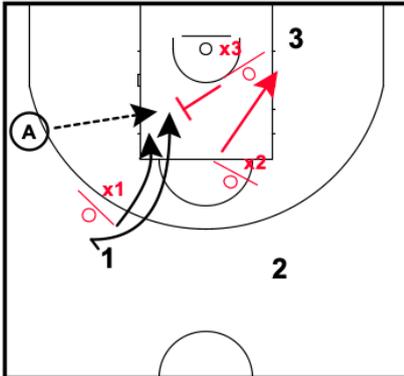


3c3 + A DIFESA SUI TAGLI. Se succede che X1 non riesce ad anticipare e X3 è costretto ad aiutare (DIAG. 4e) Abbiamo 2 difensori su 1 attaccante. X2 che è il giocatore **“CERNIERA”** deve abbassarsi per essere in una posizione corretta. **SICCOME GLI SPAZI RISULTERANNO ESSERE AMPI** non possiamo recuperare con il proprio uomo con la palla che viene passata in angolo deve recuperare X2 che **E' IL GIOCATORE PIU' VICINO** alla palla. Negli spazi ampi dobbiamo Usare quindi una **ROTAZIONE DIFENSIVA.**

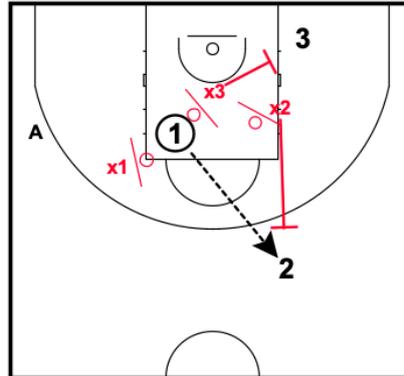
DIAG.4g



DIAG.4h



DIAG.4f



3c3 + A DIFESA SUI TAGLI. Se invece accade che il Giocatore 3 è dentro e non sulla linea dei 3 punti , gli spazi sono molto più stretti quindi sulla aiuto di X3 e con X2 che in maniera Corretta si muove per essere il giocatore CERNIERA, con la palla che viene passata a 2 avendo degli **SPAZI STRETTI** possiamo **AIUTARE E RECUPERARE**

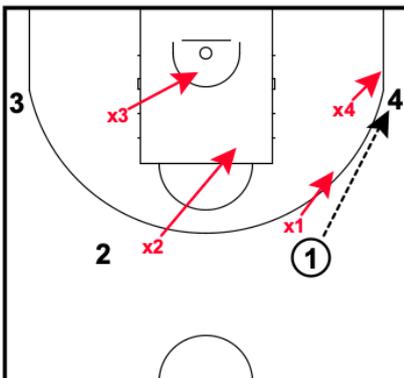
QUINDI COME SCEGLIAMO SE CAMBIARE O RECUPERARE? Riconoscendo gli spazi e utilizzando la VOCE per COMUNICARE.

Un' esercizio che possiamo utilizzare per lavorare sulle collaborazioni difensive è lo SHELL DRILL. Partendo da questo schieramento 4 Esterni.

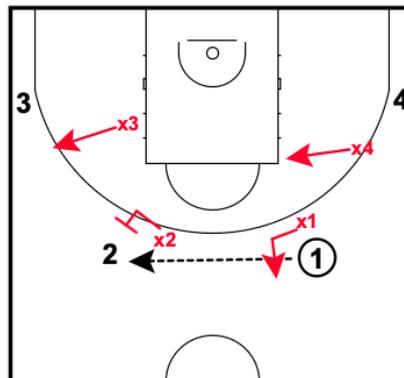
Possiamo utilizzarlo per:

- Allenare il **POSIZIONAMENTO DIFENSIVO (DIAG 5 e 5b)**

DIAG.5



DIAG.5b

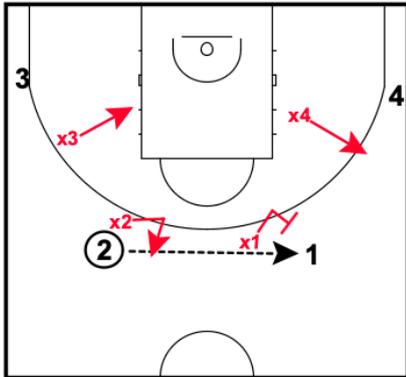


SHELL DRILL POSIZIONAMENTO DIFENSIVO:

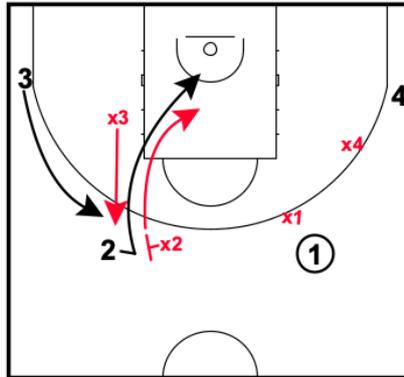
- MURO SULLA PALLA
 - SALTO ALLA PALLA
 - ANTICIPO LATO FORTE
 - POSIZIONAMENTO LATO DEBOLE
- Reagisco in base a dove si trova la palla.

- Allenare la DIFESA SUI TAGLI (DIAG 6 , 6b e 6c)

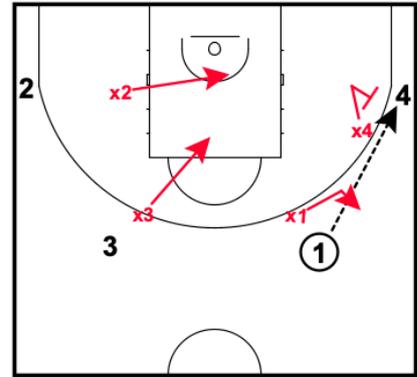
DIAG.6



DIAG.6b



DIAG.6c



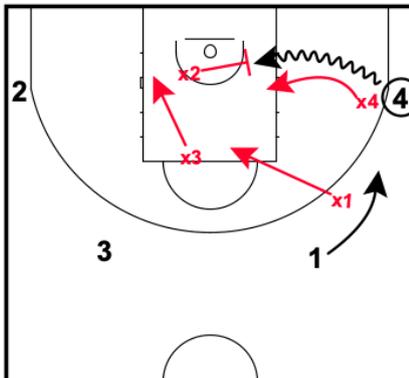
SHELL DRILL POSIZIONAMENTO e DIFESA SUI TAGLI:

- ROMPERE I TAGLI
- PASSARE DA UNA POSIZIONE DI LATO DEBOLE A LATO FORTE
- TRIANGOLO DIFENSIVO

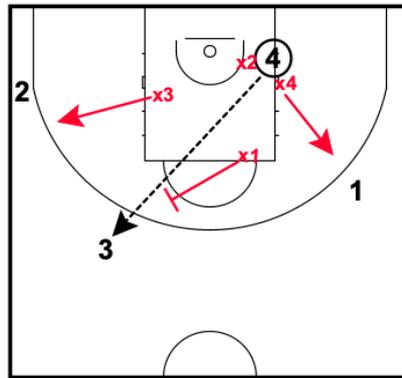
Reagisco in base a dove si trova la palla.

- Allenare la DIFESA SULLE PENETRAZIONI

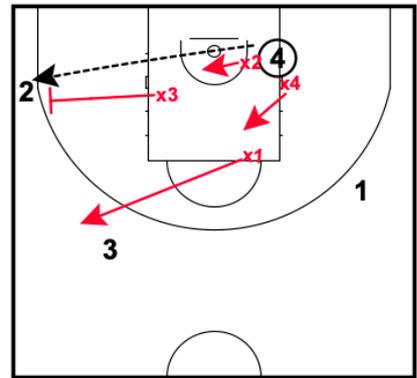
DIAG.7



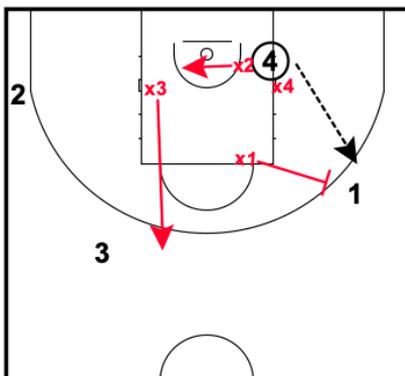
DIAG.7b



DIAG.7c



DIAG.7d



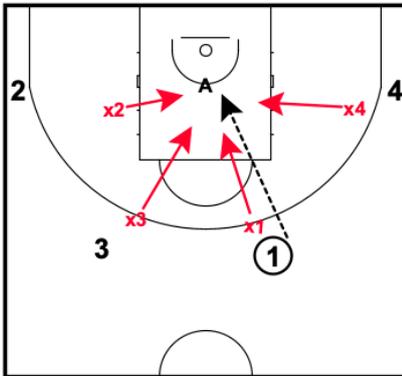
SHELL DRILL POSIZIONAMENTO e DIFESA SULLE PENETRAZIONI:

- CONCETTO DI MURO SULLA PALLA
- ROTAZIONI DIFENSIVE
- SPAZI AMPI e AIUTO e RECUPERO
- SPAZI STRETTI (Recupera o Ruota il più VICINO ALLA PALLA)
- GIOCARE SULLE 3 LINEE

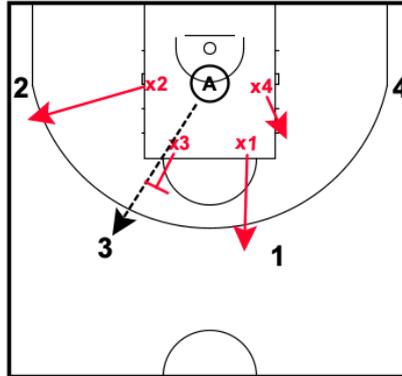
Reagisco in base a dove si trova la palla e a dove va a finire.

- Allenare la DIFESA CON LA PALLA CHE ENTRA DENTRO A UN GIOCATORE INTERNO

DIAG.7



DIAG.7b

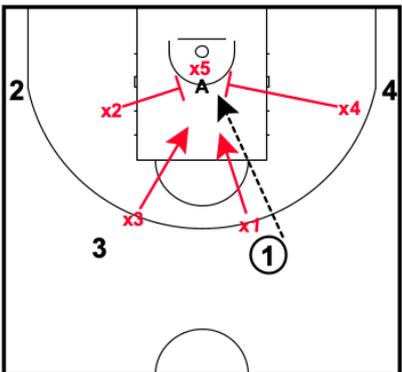


SHELL DRILL POSIZIONAMENTO e DIFESA SU UN GIOCATORE INTERNO CON PALLA:

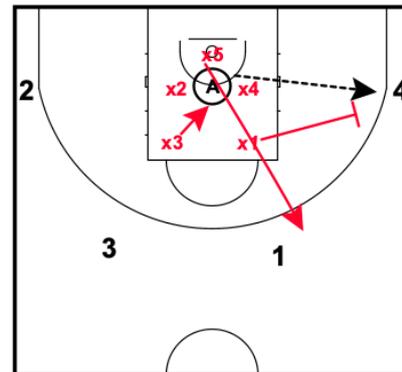
Partendo sempre da una prima parte di posizionamento difensivo, l' Appoggio A a un certo punto chiama la palla e la riceve. A livello giovanile possiamo far passare un concetto semplice ai nostri ragazzi, palla dentro TUTTI DENTRO (Stringere lo spazio) orientati alla Palla, palla fuori TUTTI FUORI (Recuperare sul mio Avversario) naturalmente reagendo correttamente in base a dove esce la palla.

Reagisco in base a dove si trova la palla e a dove va a finire.

DIAG.7c



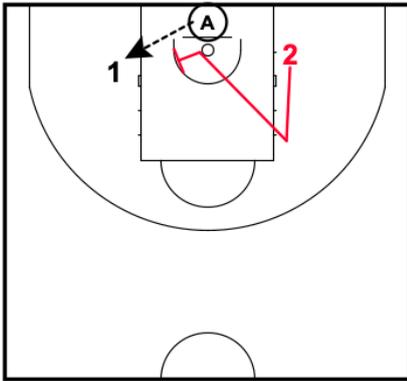
DIAG.7d



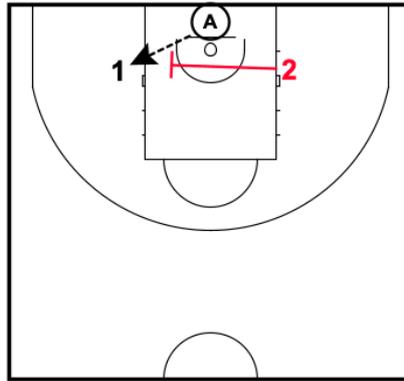
Alzando il livello ad U19/Senior: Se penso a un Mismatch INTERNO se A Riceve la palla Profonda Andando tutti dentro per stringere lo spazio X2 e X4 andranno a chiudere lo spazio per non concedere un Canestro Facile e sulla palla di uscita resta il concetto di RECUPERA IL PIU VICINO. X5 poi, per liberare dal mismatch recupererà sul perimetro per ricreare un accoppiamento più o meno REGOLARE.

L' Ultimo concetto di cui andiamo a parlare, importante soprattutto nelle fasce giovanili un po più alte e nei Senior è il Concetto di **VERTICALITA'**. Per Verticalità si intende la capacità dell' uomo che aiuti di occupare spazio e ostacolare l' attaccante saltando **VERTICALMENTE** per togliere la possibilità di segnare un canestro Facile (DIAG 8 e 8b)

DIAG.8



DIAG.8b



MODULO 4: COLLABORAZIONI OFFENSIVE SEMPLICI

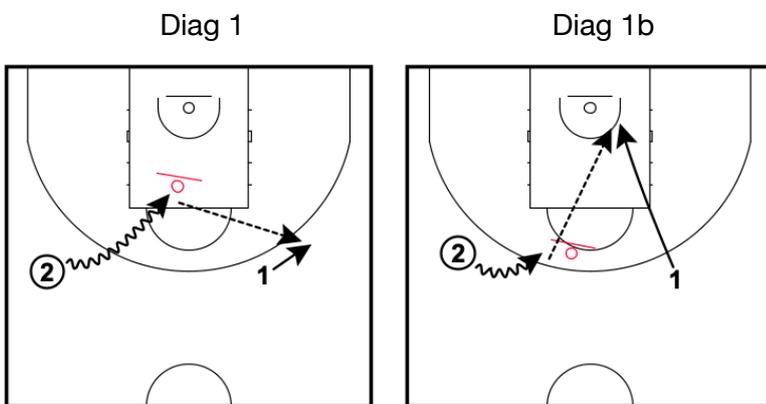
Le collaborazioni offensive sono la somma di più 1c1 con palla e senza palla fronte e spalle canestro. In questi 1c1 la cosa che dobbiamo verificare è che si giochi PER BATTERE, per fare un canestro, per PRENDERE UN VANTAGGIO e successivamente Mantenerlo Insieme . Per fare questo dobbiamo aver ben chiaro gli Spazi Certi e Incerti. Quindi utilizziamo le collaborazioni per mantenere un vantaggio preso da un 1c1 con o senza palla reagendo alle diverse scelte della difesa.

VAI DOVE VEDI LA PALLA

questa frase definisce lo spazio dove posso ricevere ed essere pericoloso, dove posso ricevere e fare canestro. Questo spazio posso riconoscerlo Guardando **LA POSIZIONE DEL DIFENSORE** .

L' attaccante in base alla posizione del suo difensore deve riconoscere qual' è lo spazio da attaccare, **DEVO MUOVERMI CONTRO LA DIFESA** per Conquistare uno spazio per fare Canestro.

Esempio: (DIAG 1 e 1b)



IL MIO SPAZIO DA ATTACCARE CAMBIA in base al posizionamento del mio difensore. Nel Diag. 1, X1 è molto basso rispetto alla linea di passaggio quindi per conquistare uno spazio vantaggioso 1 deve dilatare lo spazio per mantenere il vantaggio preso 2. Nel Diag. 1b, X1 è molto alto sulla linea di passaggio quindi 1 per conquistare uno spazio vantaggioso deve tagliare dietro la schiena di X1 Stringendo gli spazi. DIVERSA REAZIONE DIVERSO SPAZIO

Dobbiamo giocare insieme, muoverci in attacco **MENTRE** i miei compagni stanno giocando 1c1 e **MENTRE** la difesa reagisce a quello che facciamo. Il tutto per **CONSTRUIRE UN TIRO AD ALTA PERCENTUALE**, che si costruiscono sbilanciando la difesa muovendo il pallone. Il concetto Generale e' che se facciamo PALLA DENTRO (Per Stringere la difesa), PALLA FUORI (Farla aprire) e CAMBIO DI LATO (farla Muovere) stiamo provando a sbilanciare la difesa per Costruire un buon tiro.

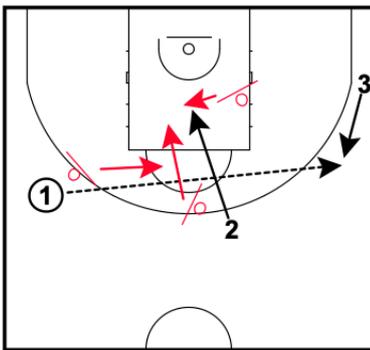
Per comprendere su quali collaborazioni andare a lavorare devo sempre tenere presente la **TOTALITA' DEL 5c5** e scomporlo in parti, parti che i giocatori poi possono ritrovare nella **totalità globale del gioco**.

Allenare le collaborazioni è Complesso perché non posso lavorare su dei movimenti preordinati perché **NON SO QUELLO CHE PUO' SUCCEDERE**. Ragion per cui la mia attenzione quando alleno le collaborazioni deve alzarsi per riconoscere e far riconoscere le diverse situazioni ai miei giocatori.

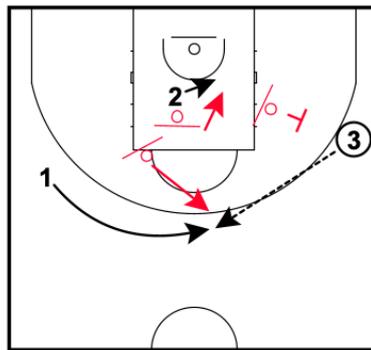
Quindi devo abituare i miei giocatori a **LEGGERE** quello che succede. Questo toglierà a noi allenatori il **CONTROLLO** sui nostri ragazzi, ma non ci dobbiamo preoccupare di questo perché quando giochiamo una partita noi allenatori non abbiamo il controllo, il controllo c'è I hanno i giocatori. Quello che io allenatore devo fare è **TRASFERIRE** il controllo a loro con il fine di renderli dei **GIOCATORI AUTONOMI**.

Esempio di Giocare di **LETTURA**:

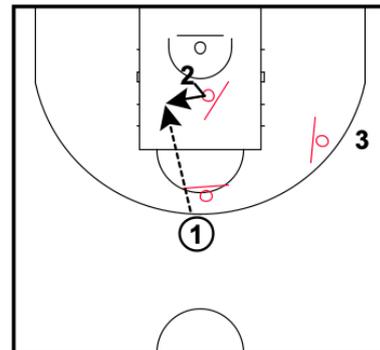
Diag 2



Diag 2b

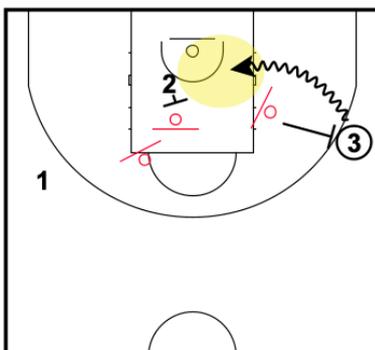


Diag 2c

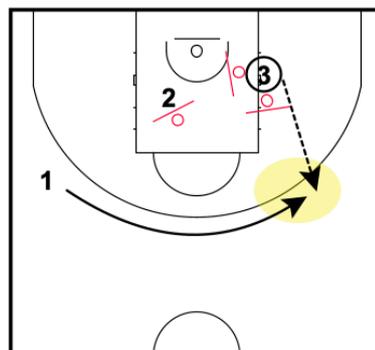


3c3 AGONISTICO - COSTRUZIONE TRIANGOLI. 2 Riconosce la posizione del suo Avversario e taglia Backdoor PER BATTERE (1c1 Senza Palla) forzando X3 ad aiutare. Leggendo il suo difensore 3 sale mettendosi in visione della palla e riceve lo skip di 1. Con la palla a 3, X2 anticipa la ricezione interna a due anticipando la linea di passaggio. A questo punto 1 leggendo la posizione del suo difensore sale a dare una linea di passaggio aperta e per costruire il triangolo per poi mantenere il vantaggio passando la palla a 2 che nel frattempo ha tagliato fuori il suo difensore.

Diag 3

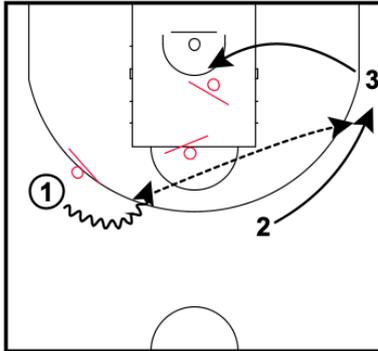


Diag 3b

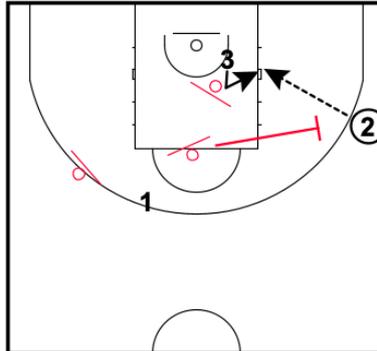


3c3 AGONISTICO - PENETRAZIONI. Sulla Stessa situazione precedente, X3 questa volta recupera concedendo uno spazio certo a 3 che leggendo la posizione del suo difensore incrocia e attacca forzando aiuto di X2. Su questo aiuto l' attacco reagisce con 2 che taglia il tentativo di X1 di togliere la ricezione interna quindi questo aiuto di X1 questo da la possibilità a 1 di andare dietro la penetrazione dilatando la distanza tra se e il difensore per prendere un tiro aperto.

Diag 4



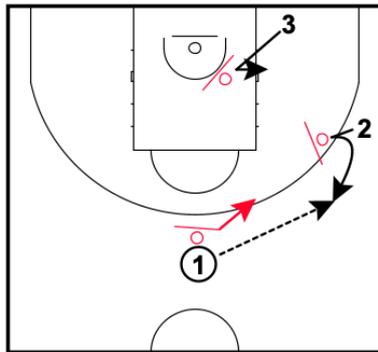
Diag 4b



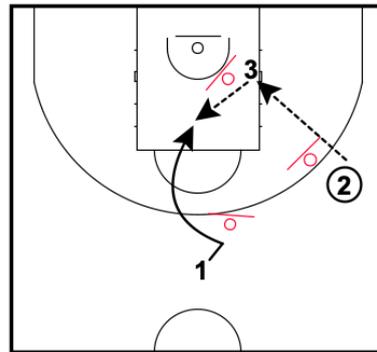
3c3 AGONISTICO

Sulla Penetrazione di 1, X2 si apre perché riconosciuto il pericolo della palla. 2 a questo punto, riconoscendo la posizione del suo difensore, dilata lo spazio andando in allontanamento rispetto alla palla. 3 leggendo questo, taglia per liberare lo spazio a 2 che riceve. Mentre 2 riceve, 3 leggendo la distanza del suo difensore fa un tagliafuoco offensivo così da conquistare uno spazio vantaggioso e ottenere una ricezione Profonda dentro l' area.

Diag 5



Diag 5b



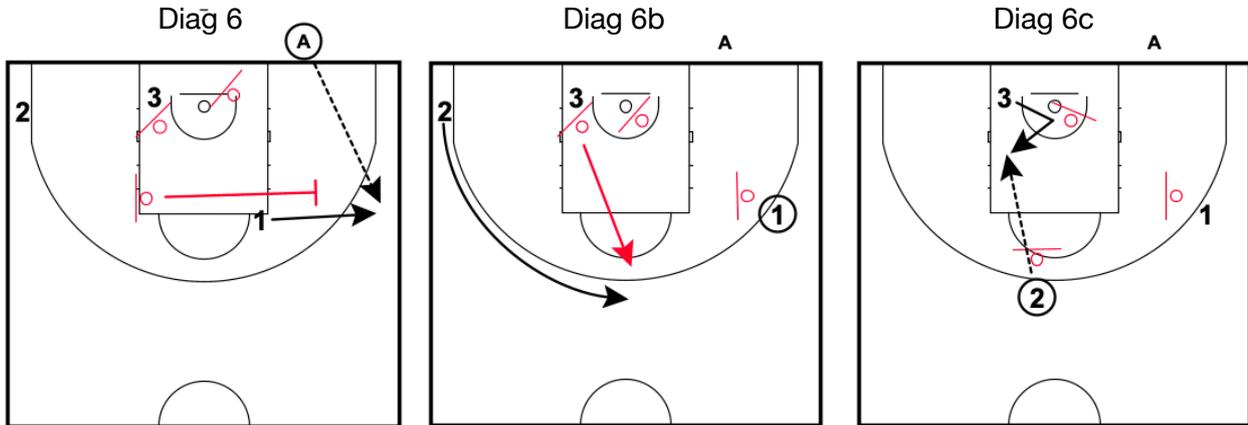
3c3 AGONISTICO CON UN GIOCATORE INTERNO.

Giocatori disposti come da Diag. 5. 2 Gioca 1c1 senza palla per dare una linea di passaggio a 1. 3 riconoscendo il posizionamento del suo difensore MENTRE la palla sta arrivando a 2 gioca il suo 1c1 senza palla Contro il corpo di X3 per conquistare uno spazio vantaggioso. Mentre la palla sta arrivando a 3, 1 Riconosce la posizione del suo difensore che correttamente aveva fatto un salto alla palla, TAGLIA dietro X1 e riceve dentro l' area da 3 per segnare un canestro.

POSSO FARE TUTTI I TIPI DI COLLABORAZIONI, REAGIRE CORRETTAMENTE, MA POI PER POTER GIOCARE DI LETTURE, SONO NECESSARI I FONDAMENTALI INDIVIDUALI. E QUINDI DURANTE IL GIOCO VADO A CORREGGERE I FONDAMENTALI.

Se voglio abituare i miei giocatori a **MANTENERE IL VANTAGGIO** attraverso le collaborazioni offensive quello che devo fare è **CREARE DEI SOVRANNUMERI** perché, essendo in sottonumero, la difesa per forza reagirà per non concedere un canestro facili e quindi Dovrà fare delle scelte.

Esempio:



Partendo da questo 3c3 + A creo l' iniziale Vantaggio con l' esercizio per forzare i miei giocatori a MANTENERE questo vantaggio LEGGENDO il posizionamento della difesa. Andando avanti col tempo e riduco il vantaggio all' attaccante.

MODULO 5: COLLABORAZIONI DIFENSIVE SUI BLOCCHI SENZA PALLA

Un Blocco è una collaborazione per **Prendere e Mantenere un Vantaggio**.

Nella Pallacanestro U19 i blocchi sono ovviamente una delle situazioni più efficaci per prendere un vantaggio immediato poiché alzando il livello è sempre più difficile prendere un vantaggio da un 1c1 perché le difese sono preparate .

La Difesa per rendere il vantaggio minore possibile o comunque annullarlo deve:

- Avere il corretto posizionamento difensivo (anche se parliamo di Blocchi parliamo di due 1c1)
- Togliere Spazio e Tempo all' attacco.

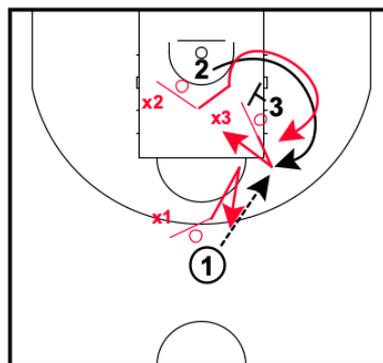
La cosa più importante quando gioco contro un blocco è la **PRESSIONE SULLA PALLA** perché se metto Pressione sulla palla per il passatore è più difficile leggere un eventuale vantaggio preso da quella collaborazione.

Dopo aver messo pressione sulla palla l' altro aspetto su cui devo lavorare è mettere pressione sulle linee di passaggio per **ROMPERE IL TEMPO** all' attacco

Parliamo di blocchi lontano dalla palla, che possono essere portati o sul lato forte o sul lato debole.

- Sui Blocchi sul lato della palla vogliamo **INSEGUIRE** per forzare l' attacco a giocare in **SPAZI STRETTI**.

DIAG. 1



Il Posizionamento difensivo non cambia, i Fondamentali tecnici non Cambiano (STRUMENTI):

- X3 Posizione di anticipo sulla linea di Passaggio
- X2 Tra uomo e Palla
- X1 Pressione Sulla Palla indirizzando la palla verso il blocco per Stringere ancora di più gli spazi.

Per togliere Spazio e Rompere Tempo all' attacco la difesa deve:

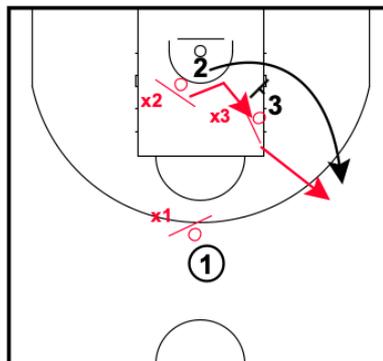
- X2 resta a contatto 2 sempre tra uomo e palla e al momento del blocco deve andare dietro di lui Inseguendo sulla spalla esterna e seguendo le sue orme cercando di non prendere separazione.
- X3 Deve uscire sul bloccato per non concedere a 2 il ricciolo stretto e una negato questo deve rientrare sul suo uomo o cambiando guardia o girandosi non perdendo mai contatto visivo con la palla e alzando le braccia per ostacolare il lob.
- X1 Deve pressare la palla e mentre 2 sta ricevendo deve fare un salto alla palla per forzare l' attacco a giocare ancora di più in uno spazio stretto e permettere a X2 di recuperare.

Così facendo (**inseguendo**) abbiamo costretto l' attacco a giocare in uno spazio congestionato.

N.B. Sempre per un concetto di aggressività il **CONTATTO** mi aiuta a risolvere i problemi la prima cosa che dobbiamo chiedere quando lavoriamo sulla difesa sui blocchi è **PASSARE** con il bloccato togliendo con il contatto tempo e spazio all' attaccante per prendere un vantaggio

Se volessi essere ancora più Aggressivo invece di Inseguire posso utilizzare **I CAMBI**. I cambi difensivi mi danno la possibilità di negare linee di passaggio e quindi di rompere il tempo all' attacco.

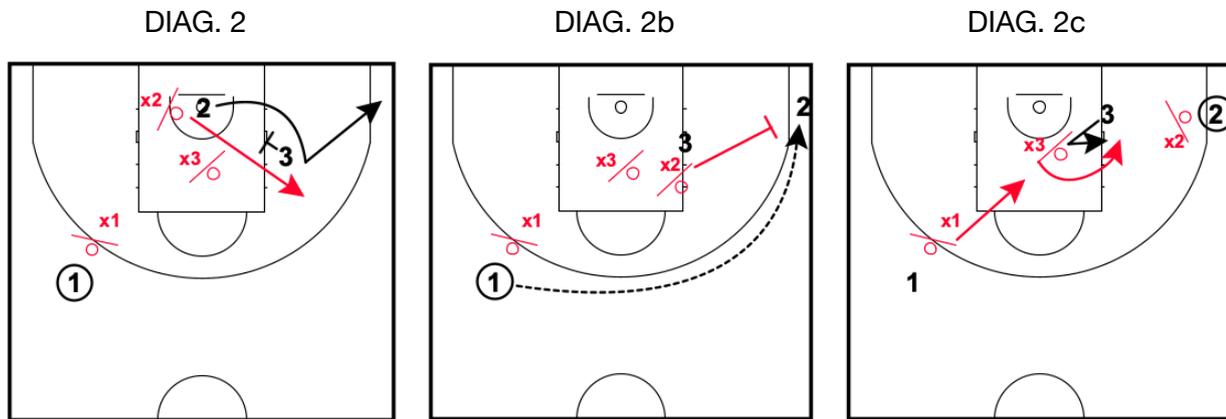
DIAG. 2



- X2 comincia a inseguire, all' altezza del blocco grida cambio e cambiando direzione e velocità va a ostacolare la linea di passaggio diretta tra 1 e 3.
- X3 al Segnale vocale (Comunicare) Cambio, si sgancia da 3 e cambia su 2 negando completamente la linea di passaggio tra 1 e 2
- X1 Tenere sempre la palla sotto pressione avendo le mani sul pallone. Al Segnale vocale Cambio deve chiudere lo spazio tra se e l' attaccante non appena 1 alza la palla per cercare di passare la palla diretta al mismatch interno.

SE CAMBIAMO LO FACCIAMO PER ANTICIPARE

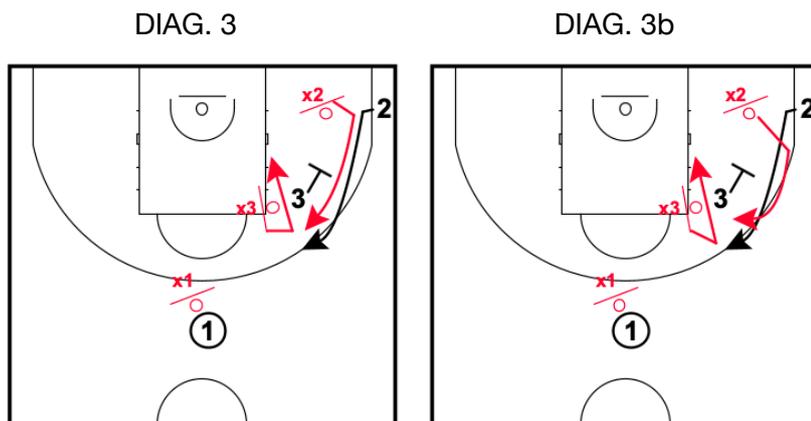
- Sui Blocchi lontano sulla palla vogliamo TAGLIARE i Blocchi per dilatare gli spazi (PRESSANDO LA PALLA) togliendo lo spazio vantaggioso e rompendo il tempo.



In questa situazione, lo spazio vantaggioso per l' attacco è il gomito. Il nostro obiettivo di squadra è togliere all' attacco quello spazio e rompergli il tempo spingendolo in spazi ampi lontano dalla palla(che deve essere pressata).

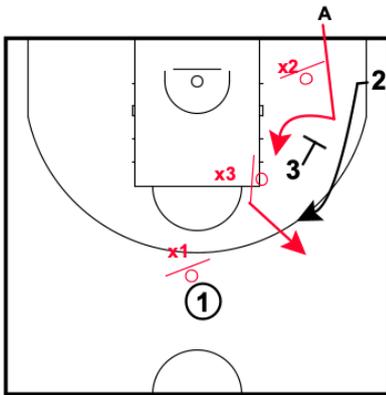
- X1 Forte Pressione Sulla palla per rallentare eventualmente la linea di passaggio con 2
- X2 Uomo e palla, arrivando sul blocco cambio di velocità e di direzione così da tagliare il blocco e spingere 2 lontano dalla palla (DIAG.2b)
- X3 Posizioname di Triangolo difensivo di lato debole (ma dobbiamo chiedergli di stare più vicino per non concedere uno spazio profondo con la palla che arriva a 2 in angolo) (DIAG. 2c)

*Esempio di un Piano d' allenamento sulla difesa sui Blocchi senza Palla:
Obiettivo: Provare a mantenere l' accoppiamento difensivo.*



Ex. 1 -> 3c3 Agonistico. Giocatori disposti come da diagramma 3. Negare all' attacco la possibilità di PV con un Blocco Diagonale. X1 forte pressione Sulla palla. X3 Aperto pronto ad Comunicare e aiutare. X2 posizionamento di triangolo difensivo basso sulle gambe. 3 va a bloccare, X3 COMUNICAZIONE (Blocco), X2 deve avere come prima idea quella di PASSARE sul blocco (Se c' è Luce Diag. 3) altrimenti (se non c'è luce) deve essere a contatto e in linea col blocco deve spostarsi e inseguire sulla spalla esterna di 2. X3 deve Negare la possibilità di un ricciolo stretto facendo un passo di aiuto e stringere lo spazio all attacco.

DIAG. 3c

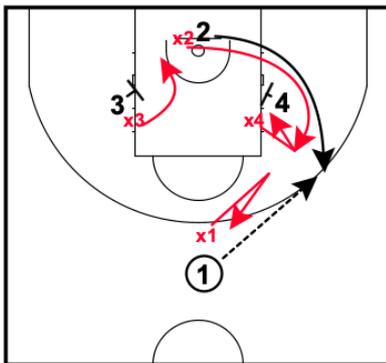


Ex. 2 -> 3c3 H Dif. Bloccato.

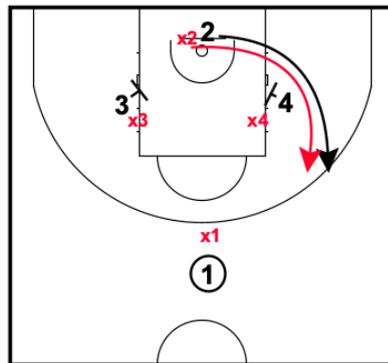
X2 va a toccare la mano di A e poi torna in campo in ritardo rispetto alla collaborazione. A questo punto essendo in ritardo il suo compito è gridare Cambio a X3, che si butterà ad anticipare la linea di passaggio, e cambierà su 3 cambiando direzione e velocità buttandosi sulla linea di passaggio. X1 Pressa la palla avendo sempre le mani sulla palla per togliere tempo del passaggio.

N.B. LE CORREZIONI SU QUESTO ESERCIZIO SONO TUTTE CORREZIONI TECNICHE SUI FONDAMENTALI INDIVIDUALI DI DIFESA.

DIAG.4



DIAG. 4b



Ex. 3 -> 4c4 BLOCCO DIAGONALE. Posizionamento Difensivo come da diagramma 4.

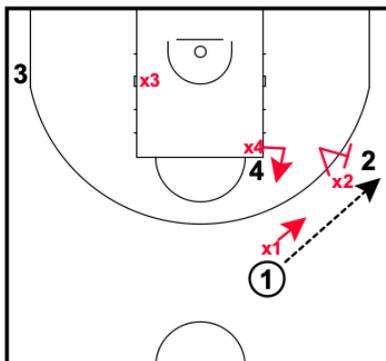
- FOCUS DELL' ESERCIZIO ->
- PASSO INSIEME (C' è LUCE) o INSEGUO (non C'è LUCE)
 - PRESSIONE SULLA PALLA PER RALLENTARE CIRCOLAZIONE che ci consente di RECUPERARE

Obiettivo: Rimanere Accoppiati Pari Ruolo.

DIFESA SU BLOCCO CIECO

Per Difendere un Blocco Cieco useremo i Principi della difesa 1c1.

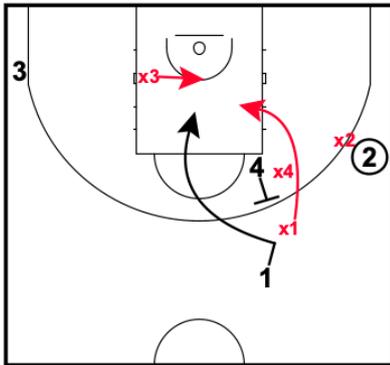
DIAG.5



BLOCCO CIECO - Schieramento UCLA.

- X1 -> Salto Alla Palla
- X2 -> Muro Sulla Palla
- X3 -> Triangolo Difensivo Lato Debole
- X4 -> Posizione di Anticipo sulla linea di Passaggio

DIAG.5b



BLOCCO CIECO - Schieramento UCLA.

- X1 -> TAGLIA il Blocco e RECUPERE sulla linea di PASSAGGIO
- X4 -> NO BUMP - RESTARE IN FIGURA così da essere in Contatto con 4 e poi anticipa la linea di passaggio
- X3 -> Focus full Aiutare qual' ora dovesse partire un lob per 1
- X2 -> FORTE PRESSIONE SULLA PALLA a togliere tempo all' attacco.

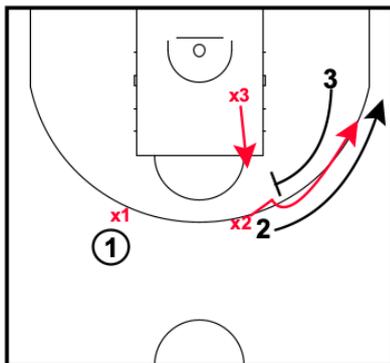
DIFESA SU BLOCCO FLARE

Sui Blocchi FLARE è difficile Tagliare, Perché l' attacco con un cambio di angolo il difensore del bloccato necessita di troppo tempo per recuperare.

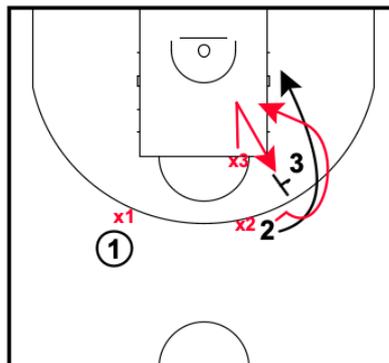
Le opzioni quindi sono Due:

- PASSO INSIEME AL BLOCCATO e annulla il Vantaggio (Diag 6)
- INSEGUO sulla spalla esterna se non ho spazio per passare, spingendo l' attacco dentro restringendo gli spazi e chiedendo l' aiuto di X3 che poi può reculare, in quanto spazio stretto, su 3 (Diag. 6b)

DIAG.6



DIAG.6b



MODULO 6: COLLABORAZIONE OFFENSIVE BLOCCHI SENZA PALLA

Il Blocco è un'EVOLUZIONE dell' 1c1. Se non posso giocare 1c1 perché non ho uno spazio per tagliare (Area Piena) cerco, quello spazio, di crearlo per un mio compagno facendo un blocco, non andando a contatto diretto col difensore, ma dandogli il tempo almeno di fare un passo per evitarlo.

I fondamentali tecnici di un Bloccante sono:

- Sprint (avendo il baricentro del corpo basso)
- Arresti per avere equilibrio e non fare fallo in attacco.
- Perni (ad Aprire o a Chiudere) per Attaccare o per dare una seconda linea di passaggio al passatore.

I fondamentali tecnici di un Bloccato:

- Rispettare il tempo del Blocco (il tempo del blocco viene dato dal Bloccante)
- Sprint

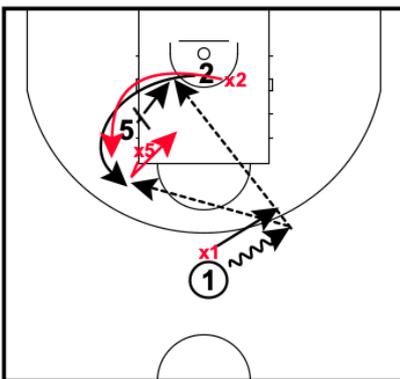
Nei blocchi l' attacco deve dare sempre 2 linee di passaggio al palleggiatore perché spesso l' uomo libero è il bloccante.

Il blocco è efficace tanto quanto è aggressivo il BLOCCANTE.

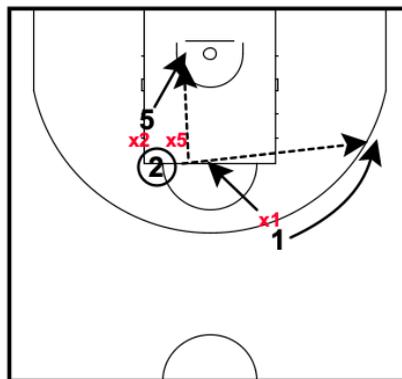
Le letture che bisogna saper riconoscere sono:

- DIFESA CHE INSEGUE -> Ricciolo AMPLIARE GLI SPAZI

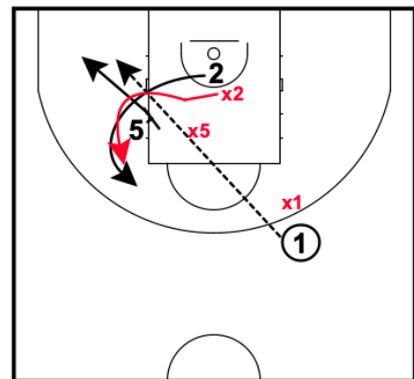
DIAG. 1a



DIAG. 1b



DIAG. 1c



REAZIONE dell' ATTACCO vs INSEGUIRE: L'Obiettivo della difesa è togliere spazio forzando l' attacco a giocare in spazi più Ristretti. L' Obiettivo dell' attacco è conquistare lo spazio al Gomito dilatandolo.

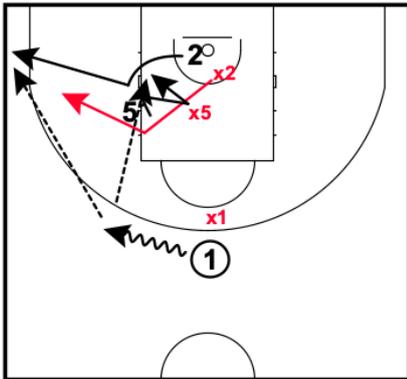
- L' uomo che permette all' attacco di allargare lo spazio è il **PALLEGGIATORE** (Diag.1a) che palleggiando verso il lato opposto al blocco dilata lo spazio al Gomito.
- il Bloccato corre a conquistare lo spazio che vogliamo prendere al gomito
- il Bloccante leggendo l' aiuto di X5 (negare ricciolo Stretto) darà la Seconda linea di passaggio verso il canestro per dilatare il recupero di X5.

Quando 2 riceve, X1 Stunta e 1 corre sul lato debole per dilatare lo spazio e il recupero di X1 (collaborazioni semplici)

Se X5 è un giocatore di Taglia e lo lasciano a centro area e invece di farlo aiutare a negare sul ricciolo stretto; 5, leggendo il posizionamento di X5 darà la Seconda linea di Passaggio Aprendosi verso il mezzo angolo (AREA PIENA) (Diag. 1c)

DIFESA CHE TAGLIA -> STRINGERE GLI SPAZI

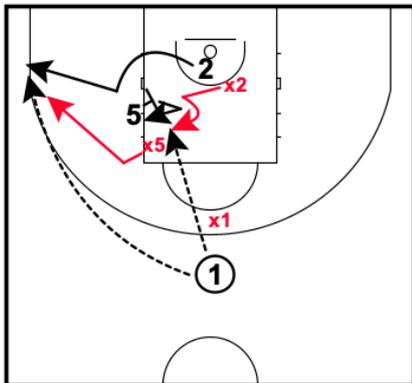
DIAG. 2



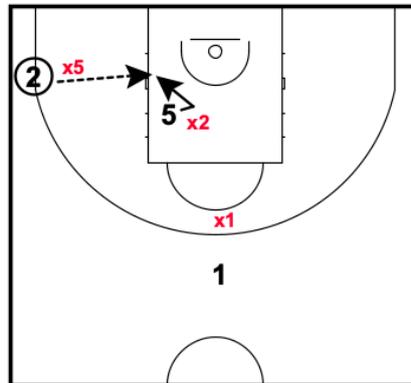
REAZIONE dell' ATTACCO vs TAGLIARE: L'Obiettivo della difesa è togliere spazio forzando l' attacco a giocare in spazi più Ampii allontanando il bloccato dalla palla. L' Obiettivo dell' attacco è conquistare lo spazio in Angolo stringendo lo spazio.
- Adesso IL PALLEGGIATORE deve fare l' opposto, deve andare verso il lato del blocco per creare una linea di passaggio sull' allontanamento di 2.
- il Bloccante, appena il bloccato va in allontanamento, deve giocare contro X5 e dare la Seconda linea di passaggio a 1

- DIFESA CHE CAMBIA -> ALLARGARE GLI SPAZI E LEGGERE

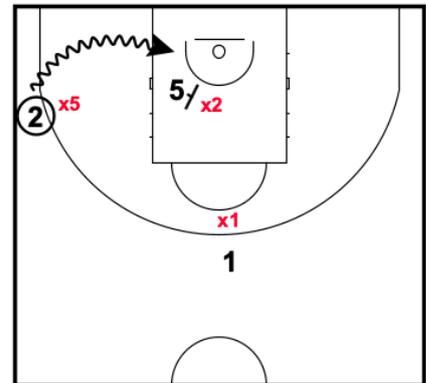
DIAG. 3a



DIAG. 3b



DIAG. 3c



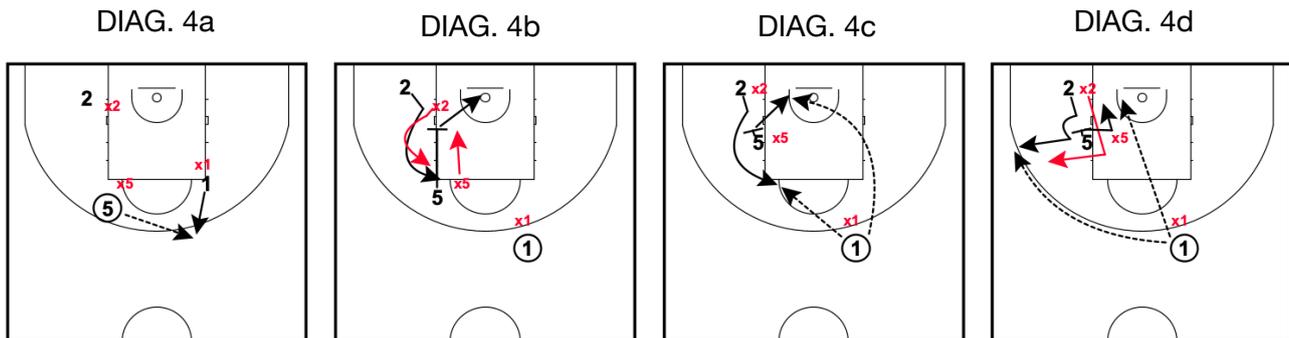
REAZIONE dell' ATTACCO vs CAMBIO: L'Obiettivo della difesa è Rompere il Tempo dell' attacco essendo aggressivi negando le linee di passaggio. L' Obiettivo dell' attacco è quello di allargare gli spazi per poter giocare contro il mis-match (vantaggio in termine di altezza e posizione sul campo).

- 2 una volta riconosciuta la scelta di Cambio difensivo deve correre in angolo per portare con se X5 forzandolo a giocare in uno spazio ampio.
- 5 una volta letto il cambio, deve giocare contro il corpo di X2 per dare la seconda linea di passaggio diretta a 1 (vs i Cambi la maggior parte delle volte il vantaggio lo manteniamo passando la palla al Bloccante).
- 2 Arrivata la palla, deve giocare il suo 1c1 con palla vs X5.
- X5 occupa uno spazio incerto: Passo la palla a 5 che ha vantaggio in termini di posizione e taglia rispetto al suo Difensore (Diag. 3b)
- X5 occupa uno spazio certo (vicino): Gioca PER BATTERE 1c1 con palla con 5 che continua a tenere il contatto con X2 per negargli la possibilità di aiutare e chiudere la linea di Penetrazione.

Esempio di Allenamento SENIOR sulle Collaborazioni Off. Blocchi Senza Palla:

- Partendo da una situazione di FLOPPY (Globale), Vado a lavorare sul come prendere e mantenere vantaggio su una singola Collaborazione (Analitico).

- **BLOCCO VERTICALE**



Ex. 1 -> 3c3 Agonistico -> PV e MV utilizzando il blocco Verticale.

Focus 1: Prendere contatto giocando 1c1 senza palla per innescare la collaborazione.

Focus 5: Mentre passo a 1, Sprinto per andare a bloccare prendendo come riferimento la tacca grande dell'area

Focus 2: GUARDARE il suo difensore e reagire in base alla scelta.

LETTURE da Riconoscere:

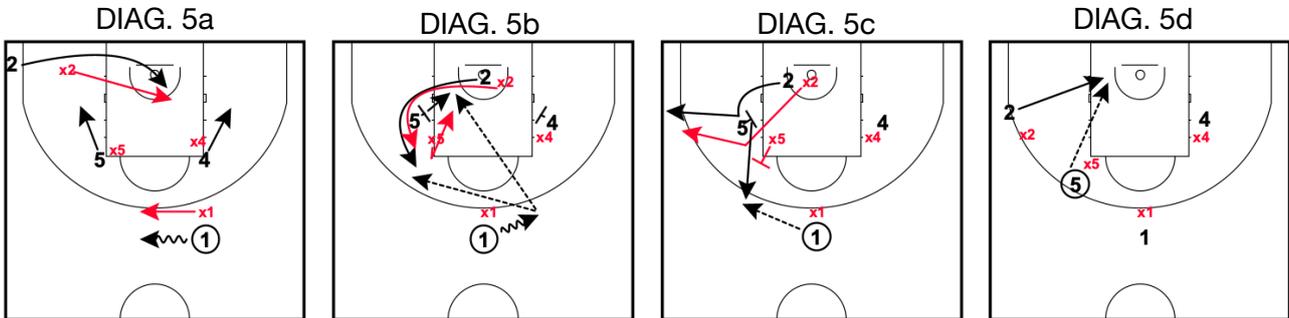
DIFESA CHE INSEGUE (Diag. 4b)

DIFESA CHE TAGLIA (Diag. 4c)

DIFESA CHE CAMBIA (Diag. 4d)

N.B. POSSO SEMPLIFICARE LE COSE CHE SI FANNO SUL CAMPO PER AVER PIU' CONTROLLO SU QUELLO CHE STA ACCADENDO.

- BLOCCO DI CONTENIMENTO



Ex. 2 -> 4c4 Agonistico -> PV e MV utilizzando il blocco di contenimento.

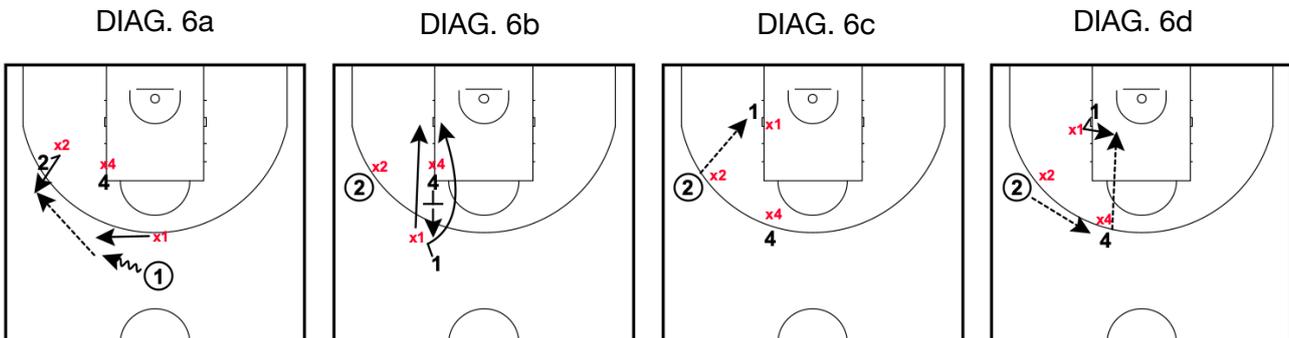
FOCUS: ALLENIAMO I CAMBI DI VELOCITA' E DI DIREZIONE LEGGENDO LE SCELTE DIFENSIVE

LETTURE da Riconoscere:

DIFESA CHE INSEGUE (Diag. 5b)

DIFESA CHE TAGLIA (Diag. 5c e 5d)

- BLOCCO CIECO



Ex. 3 -> 3c3 Agonistico -> PV e MV utilizzando il blocco cieco.

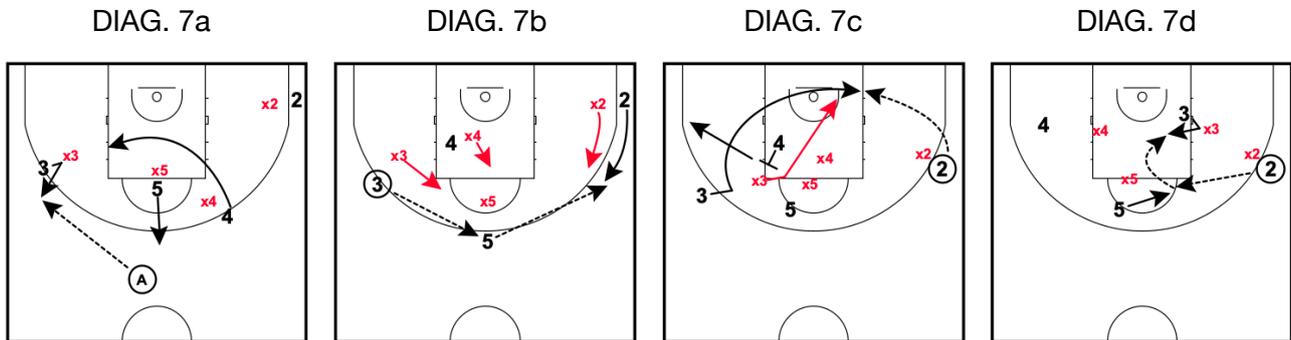
FOCUS: PV utilizzando il blocco cieco e uso dei triangoli per mantenere e concretizzare

LETTURE da Riconoscere:

DIFESA CHE TAGLIA (Diag. 6b, 6c e 6d)

SE NEL GIOCATO LA DIFESA FA UN ALTRA SCELTA REAGIRE IN BASE ALLA SCELTA STESSA

- BLOCCO SHUFFLE



Ex. 4 -> 4c4 Agonistico -> PV e MV utilizzando il blocco Shuffle.

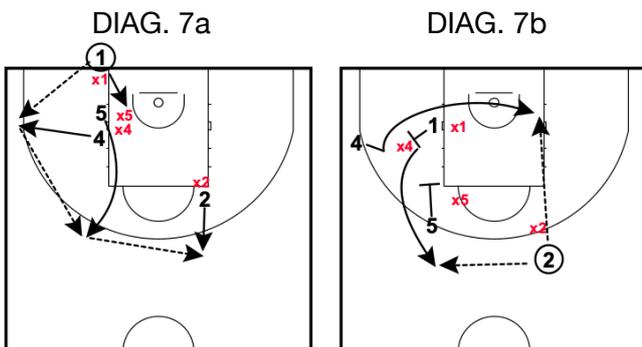
FOCUS: PV utilizzando il blocco Shuffle per dare la palla dentro al nostro esterno in post basso e uso dei triangoli per mantenere e Concretizzare

LETTURE da Riconoscere:

DIFESA CHE TAGLIA (Diag. 7c e 7d)

SE NEL GIOCATO LA DIFESA FA UN ALTRA SCELTA REAGIRE IN BASE ALLA SCELTA STESSA

- BLOCCO FLEX



Ex. 5 -> 4c4 Agonistico -> PV e MV utilizzando il blocco Flex.

FOCUS: PV utilizzando il blocco orizzontale per dare la palla dentro al nostro 4 in post basso e utilizzo del blocco Verticale per Mantenere il Vantaggio preso dal blocco orizzontale

N.B. ALL' INTERNO DEL GIOCATO FARE DELLE CORREZIONI SUI FONDAMENTALI TECNICI.

MODULO 7 : COLLABORAZIONI DIFENSIVE BLOCCHI SULLA PALLA

Il Blocco sulla palla è il modo più rapido di prendere un vantaggio, ed è il modo più veloce di mettere la palla dentro l' area col palleggio o col passaggio. Mettere la palla dentro l' area forza la difesa a muoversi (Collassare) e di conseguenza crea una situazione di disequilibrio.

I Pick&Roll si dividono in:

- Centrale -> Dentro ai gomiti
 - Laterale -> prolungamento del tiro libero o prolungamento gomito
- I P&R laterali possono essere:
- a Uscire -> dal centro verso il lato
 - a Entrare -> dal lato verso il centro

I giocatori che possono essere coinvolti in un P&R sono:

- Piccolo/lungo
- Piccolo/Piccolo
- Lungo/Piccolo
- Lungo/Lungo

E può essere giocato in:

- Transizione -> 0"-8"
- In mezzo dell' azione -> 8"-16"
- alla fine dell' azione -> 16"-24"

CHE TIPI DI DIFESA CI SONO SUL PICK&ROLL.

- **DROP** (Contenimento) -> Alto - Basso
- **HEDGE** (Show) -> più Under
 - > più Over
 - > più Trap

Cambia l' aggressività e quindi cambiano spazio e tempo

- **SWITCH** (Cambio) -> Aggressivo
 - > Contenitivo
- **UNDER** -> P&R giocato molto Alto (lontano dalla linea dei 3pt)

I concetti Generali della difesa sul P&R sono i seguenti:

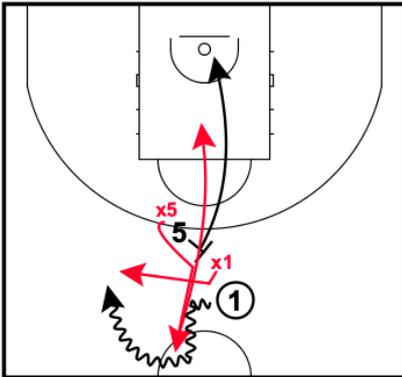
DIFENSORE BLOCCANTE: Comunicare che arriva un blocco e la direzione soprattutto se il blocco arriva dal basso verso l' alto, cioè non è in visione e non deve avere separazione dal suo uomo (RIMANERE A CONTATTO).

DIFENSORE BLOCCATO: Accorcia la sua distanza dal palleggiatore per stringere lo spazio e spingo la palla verso il blocco (NO REJECT reso.i ind. di 1c1).

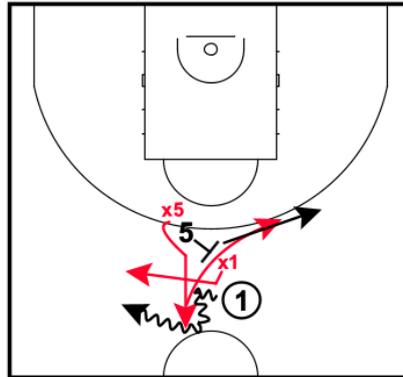
Analizziamo le diverse scelte difensive che la difesa può usare per difendere il P&R provando inizialmente a resta il più possibile 2c2.

- DIFESA HEDGE -> Più l' HEDGE è VERTICALE Meglio è così da Non dare all' attacco la possibilità di DILATARE lo spazio.
- + UNDER

DIAG.1a



DIAG.1b



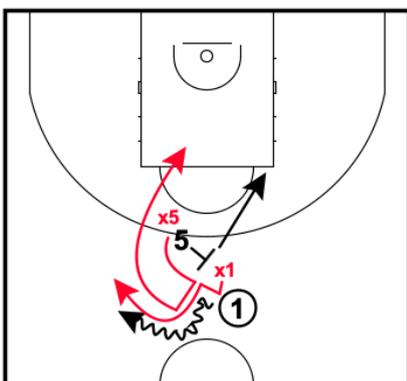
DIF. BLOCCANTE: COMUNICARE BLOCCO e LATO DI BLOCCO Restando A CONTATTO.
DIF. BLOCCATO: SALTO IN AVANTI e MANDARE SUL BLOCCO (NO REJECT).

X5 esce facendo 2 passi di Hedge per Fermare la palla. X2 passa sotto X5 per recuperare davanti alla palla e ostacolare il passaggio diretto con le braccia alte. X5 recupera sul ROLL di 5 (Diag. 1a) con le braccia alte sulla linea di passaggio

se 5 fa POP, X5 dopo aver fatto Hedge recupera su 5 con le braccia alte sulla linea di passaggio.

- + OVER

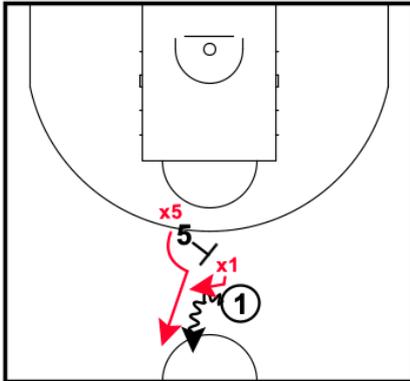
DIAG.2a



Nella Difesa Hedge + Over, X1 deve passare sopra X5 , e X5 una volta fermata la palla per recuperare deve girarsi e mantenere il corpo sulla linea di penetrazione.

• TRAP

DIAG.3a



- HEDGE + TRAP -> la difesa è come HEDGE + OVER ma il Dif. del Bloccante va via quando 1 Passa la Palla.

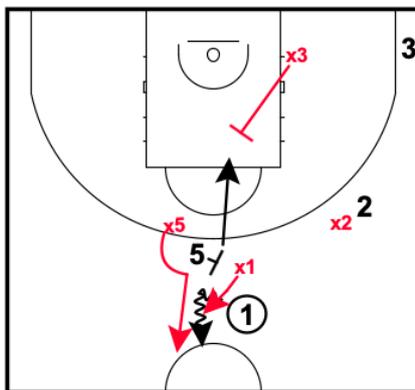
Analizziamo ora come si comportano i difensori che non sono coinvolti sul P&R sulla difesa HEDGE.

N.B. Nella difesa P&R non si parla più di Lato Forte / Lato Debole ma si parla di **LATO PIENO (2 giocatori) / LATO VUOTO (2 Giocatori)**.

Nella difesa HEDGE + TRAP:

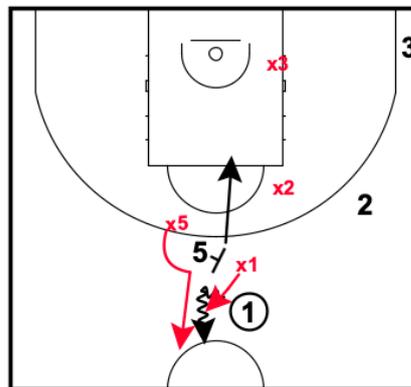
Se vogliamo fare TRAP dopo l' HEDGE, e quindi essere **AGGRESSIVI** sul P&R, con gli altri giocatori non coinvolti sul P&R posso Essere:

DIAG.3a



AGGRESSIVO togliendo le linee di passaggio + vicine (X2) e mandare X3 ad aiutare sul Roll/Short Roll rischiando di lasciare aperto l' uomo più lontano (3). (Diag. 3a)

DIAG.3b

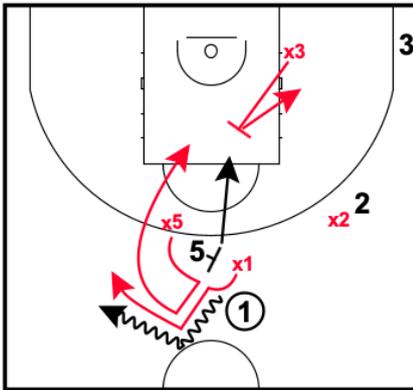


CONTENTIVO Non negando le linee di passaggio ma lasciando X2 Aperto pronto a Intervenire sullo Short Roll e X3 di intervenire solo sul roll senza alzarsi (Diag. 3b)

Nella Difesa HEDGE + OVER:

Posso solo essere Aggressivo, perché a differenza di prima (HEDGE+TRAP) dove la palla era costantemente sotto pressione, nell' HEDGE + OVER c'è un momento (Quando il lungo si apre e recupera restando sulla linea di Penetrazione, dove la palla non è pressata. Quindi se voglio fare HEDGE + OVER devo per forza NEGARE le Linee di Passaggio VICINE.

DIAG.4a

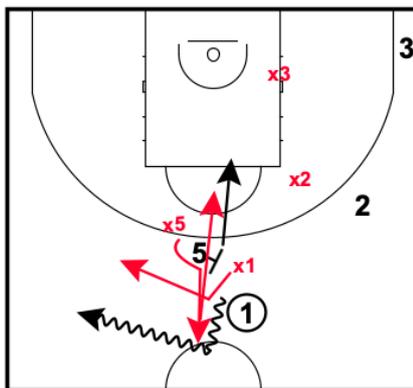


AGGRESSIVO togliendo le linee di passaggio + vicine (X2) e mandare X3 ad aiutare Sapendo che però al recupero di X5 recuperiamo ognuno sul proprio uomo

Nella difesa HEDGE + UNDER:

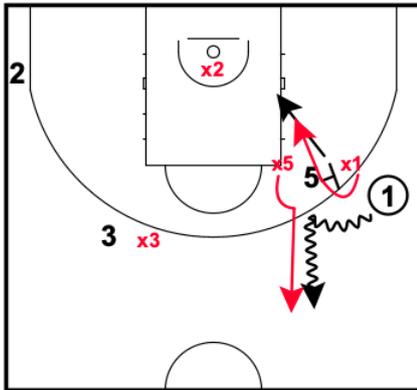
Posso solo essere Contenitivo, perché siccome la palla non è sotto pressione, il palleggiatore ha più libertà nel passare la palla. Quindi lontano dal P&R dobbiamo restare aperti, il difensore del bloccante esce con le mani sulla palla, e il difensore del palleggiatore si sgancia e indietreggia con le braccia alte a ostacolare il passaggio diretto allo short roll. (Diag. 5a)

DIAG.5a



Un'altra cosa che possiamo fare per essere ancora più aggressivi partendo dal HEDGE è la difesa **HEDGE+SWITCH**. Possiamo cambiare perché siamo in ritardo o strategicamente possiamo cambiare per essere sempre accoppiato concedendo solo un disequilibrio di stazza o di Velocità.

DIAG.6a



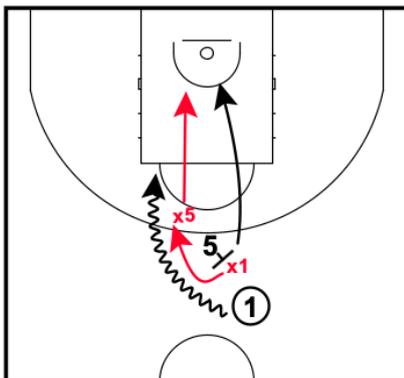
Per essere **AGGRESSIVO** devo essere Aggressivo con X5 sulla palla, lottare e andare davanti con X1 cambiando da sopra con X2 pronto ad aiutare sul lob, e X3 deve giocare in Guardia Chiusa o Aperta negando la linea di passaggio tra 1-3

N.B. NEI FINALI DI PARTITA SI CAMBIA PER RESTARE SEMPRE ACCOPPIATI

- Adesso Passiamo alla difesa DROP:

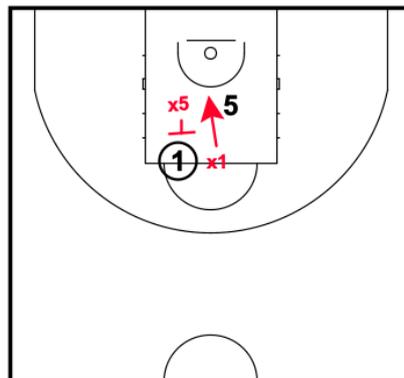
La difesa DROP, rispetto alla scelta HEDGE, è una scelta più **CONTENTIVA**. La difesa DROP la usiamo per provare a risolvere il P&R in 2 Difensori e non in 5. I Difensori sugli altri 3 giocatori fanno solo finte di aiuto ma restano sui propri uomini accoppiati.

DIAG.7a



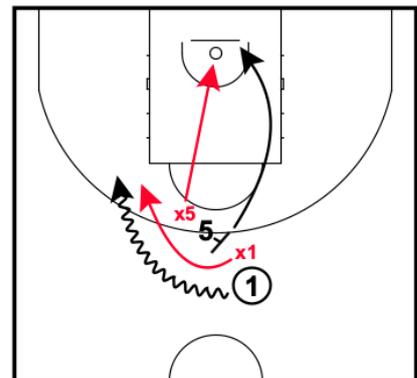
La parte iniziale è la stessa: Bloccante comunica e no separazione, Bloccato pressione sulla palla e negare Reject. X5 nel drop deve stare davanti la palla sulla linea di penetrazione e indietreggiare insieme al Rollante o finché X1 non torna davanti. (Diag.7a)

DIAG.7b



oppure, con la palla che attacca l'area, X5 deve restare davanti finché gli spazi non sono talmente stretti da poter cambiare a due dentro l'area. (Diag 7b)

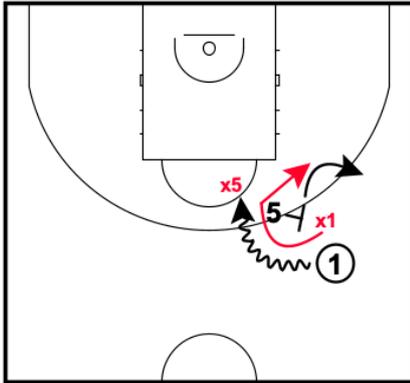
DIAG.7c



Se invece il palleggiatore non attacca il ferro ma dilata lo spazio, X5 Deve sempre restare in linea con il rollante, ma deve recuperare X1 contestando il palleggio arresto e tiro. (Diag. 7c)

In una Situazione di POP di 5, X5 Chiama CAMBIO a X1 e eseguiamo un Cambio Largo a due. (Diag. 7d)

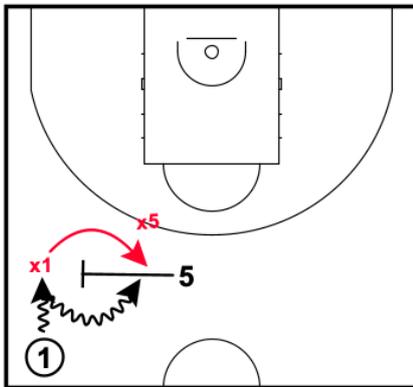
DIAG.7d



- Analizziamo adesso la difesa UNDER:

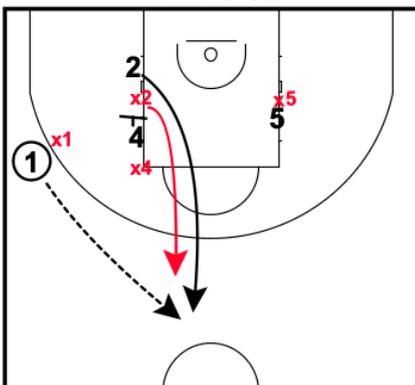
La difesa UNDER la possiamo utilizzare quando il P&R è giocato molto sopra la linea dei 3 punti, ad esempio in una situazione di DRAG (P&R in Trans.) dove, X1 ferma la palla alta e sul Blocco di X5, riconoscendo lo spazio dove si sta giocando il P&R, il difensore del palleggiatore va sotto il blocco e recupera tornando davanti la palla. (Diag. 8a)

DIAG.8a

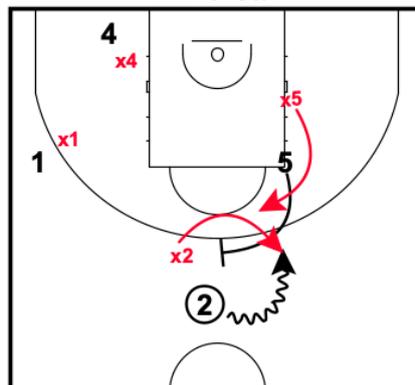


Oppure possiamo usare la difesa Under Strategicamente per CAMBIARE LO SPACING dei nostri Avversari e forzarli a giocare in uno spazio diverso da quelli che vogliono abitualmente Giocare. (Diag 8b e 8c)

DIAG.8a

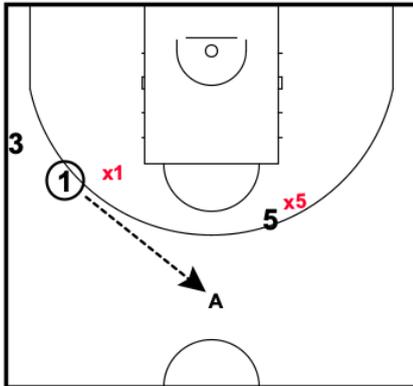


DIAG.8a

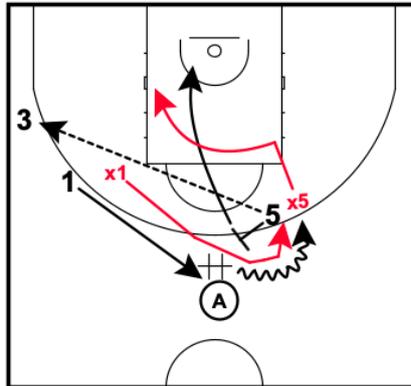


Esempio di Piano d' Allenamento Senior sulla Difesa sul P&R:

DIAG.9a



DIAG.9b

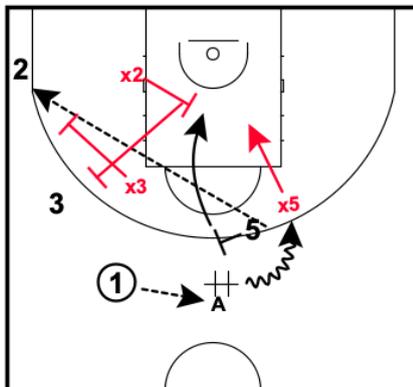


Ex. 1 -> 2c2 + A DIFESA DROP -> Giocatori disposti come da Diag. 9a.

FOCUS Dif. BLOCCANTE: Non concedere separazione e Comunicare BLOCCO

FOCUS Dif. BLOCCATO: appena 1 prende il consegnato e sente BLOCCO da X5 deve ridurre lo spazio e passare sul blocco Negando così all'attacco di non Prendere vantaggio sul P&R. Con la palla a 3, X5 recupera il suo posizionamento difensivo a negare il passaggio diretto a 5.

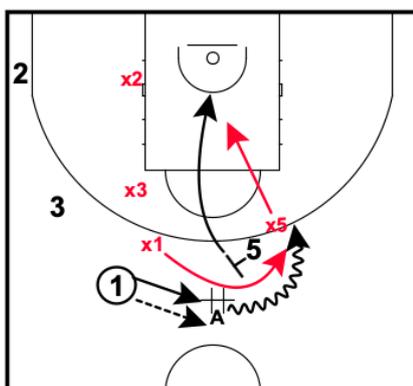
DIAG.10



Ex. 2 -> 3c3 + A DIFESA DROP -> allenando il

posizionamento di Difensore BLOCCATO con 1 che attacca (EMERGENZA) e il posizionamento dei difensori sul lato doppio non coinvolti nel P&R. X3 e X2 posizionati di taglio pronti per leggere la situazione, con 1 che attacca e con X5 che Contiene la penetrazione, X2 è pronto ad aiutare sulla rollata di 5 e X3 è pronto ad andare su dove andrà la palla. Con la palla a 2, X3 ruoterà su 2, X2 ruoterà a X su 3 e 5 recupererà su 5

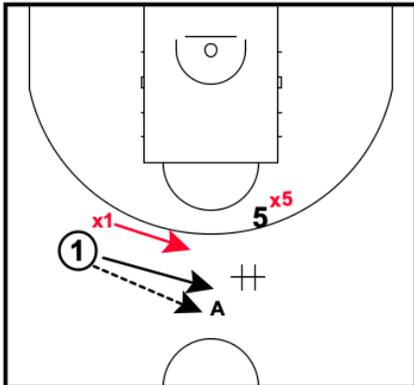
DIAG.11



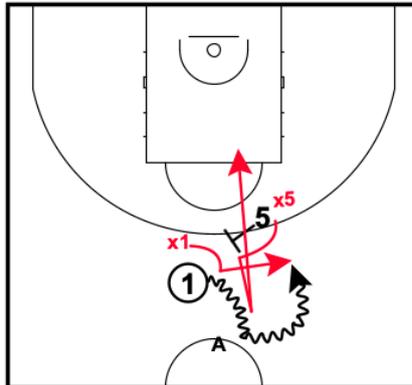
Ex. 3 -> 4c4 + A DIFESA DROP

Agonistico per provare a non concedere all'attacco di non prendere vantaggio sul P&R utilizzando la nostra difesa DROP.

DIAG.12a



DIAG.12b

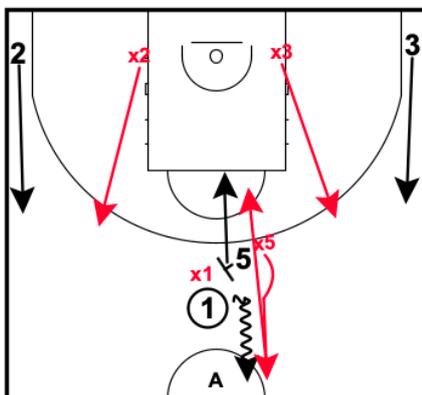


Ex. 4 -> 2c2 + A DIFESA HEDGE + UNDER- Giocatori disposti come da Diag. 12a.

FOCUS Dif. BLOCCANTE: Uso delle braccia sulla Hedge (2 Passi) e Ritorno con le braccia alte su 5

FOCUS Dif. BLOCCATO: Al segnale BLOCCO di X5, Togliere spazio e mandare sul blocco, passare Under (sotto il mio compagno) e tornare davanti alla palla sulla linea di penetrazione. USO DELLE BRACCIA una volta tornati davanti a ostacolare passaggio diretto.

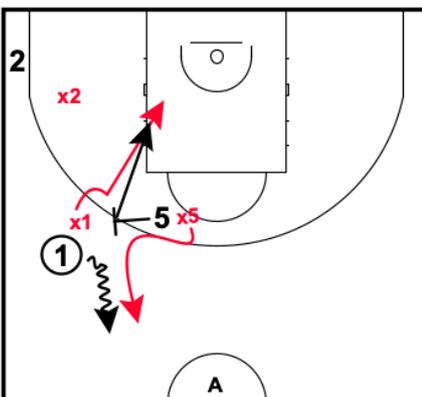
DIAG.13a



Ex. 5 -> 4c4 + A DIFESA HEDGE + UNDER:

Focus: lavoro dei due giocatori non coinvolti nel P&R. Leggere gli occhi del palleggiatore e Negare una delle due sponde allenando la capacità di anticipazione. Con 1 che si gira sullo stesso lato di dove ha giocato il blocco, X2 NEGA linea di passaggio e X3 si butta dentro ad aiutare sul roll. Con 1 che dilata e continua sul lato del P&R viceversa.

DIAG.14a



Ex. 6 -> 3c3 HEDGE + SWITCH:

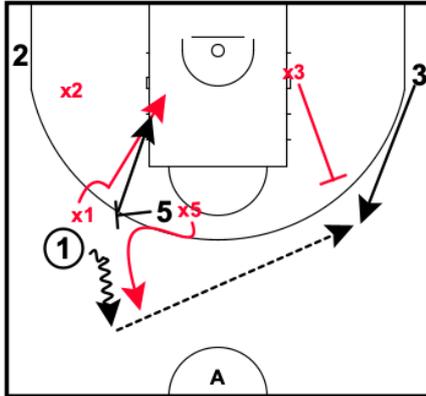
Situazione di P&R laterale (Diag.14a).

FOCUS X5: stare a contatto con 5 e cambiare Aggressivo

FOCUS X1: Portare sul blocco e Cambiare da sotto e lottare 1c1

FOCUS X2: Negare linea di Passaggio a 2.

DIAG.15a

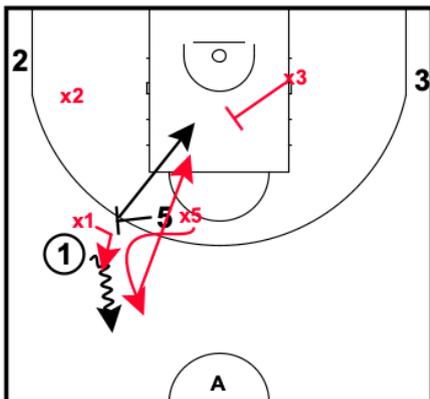


Ex. 7 -> 4c4 HEDGE + SWITCH:

Situazione di P&R laterale (Diag.14a).

Come esercizio Precedente aggiungendo il Focus di X3 che deve adeguare il suo posizionamento difensivo in base a dove va la palla.

DIAG.15a



Ex. 8 -> 4c4 AGONISTICO:

Situazione di P&R laterale (Diag.14a e 15a).

Adesso Giochiamo 4c4 e la difesa deve reagire con X5 che chiama la difesa:

CHIAMA ROSSO: HEDGE+SWITCH (Diag.14a)

CHIAMA GIALLLO; HEDGE+TRAP (Diag 15a)

MODULO 8 : COLLABORAZIONI OFFENSIVE BLOCCHI SULLA PALLA

La prima cosa da dire quando parliamo di P&R è che giochiamo P&R per prendere più velocemente un vantaggio e creare un sovrannumero.

In attacco è che esistono due tipi di P&R:

- I P&R per Prendere Vantaggio (P&R centrale senza nulla prima lo gioco per PV)
- I P&R per Mantenere Vantaggio (Lo Zipper + P&R lo gioco per MV)

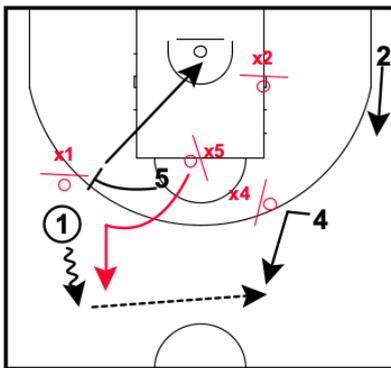
Ci saranno situazioni in cui il palleggiatore lo crea e lo mantengono gli altri 4 giocatori e ci saranno situazioni dove il palleggiatore lo mantiene e gli altri 4 continuano a Mantenerlo.

Il primo obiettivo dell' attacco quando si va a giocare un P&R sono:

- **IL BLOCCATO** deve giocare sempre con i piedi a canestro (pronto per attaccare e Guardare) e attaccare prima di tutto il lato opposto al blocco con un REJECT giocando 1c1 dove non c'è un aiuto vicino.
- **IL BLOCCANTE** deve cercare di avere separazione dal suo uomo usando bene i contatti e cambiando di direzione e di velocità perché se prende un vantaggio dal suo 1c1 senza palla partiamo già con un Gap.

ATTACCO vs Difesa HEDGE:

Diag.1a



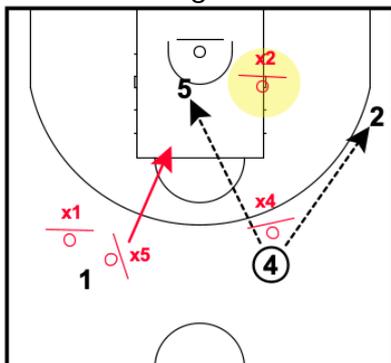
IL BLOCCANTE: prendendo separazione dal suo uomo sprinta per bloccare la palla. Appena sente il suo uomo uscire aggressivo sulla palla può Rollare andando verso il ferro per dilatare lo spazio di recupero del suo difensore.

IL BLOCCATO: Giocare con i piedi a canestro, Provare prima ad attaccare il Reject, e poi attaccare il P&R usando il palleggio per dilatare lo spazio e provare a dare la palla in orizzontale al compagno.

SPONDA FRONTALE: Mentre 1 e 5 Giocano il P&R deve Giocare il suo 1c1 senza palla per garantire a 1 una linea di passaggio aperta.

N.B. CONTRO UNA DIFESA HEDGE LE SPONDE DEVONO ALZARSI PER DILATARE GLI SPAZI PER COMPLICARE IL LAVORO ALLA DIFESA e CERCO IL PASSAGGIO ORIZZ.

Diag.2a

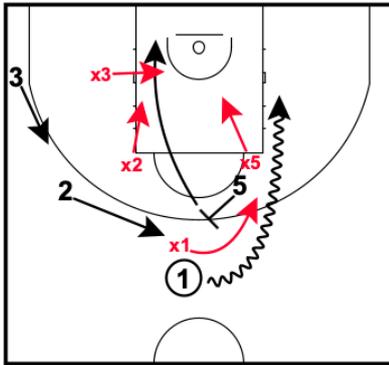


LA PALLA ALLA SPONDA FRONTALE ci da l' occasione di Giocare questo 3c2 sul lato forte, e quindi una situazione di sovrannumero favorevole, dove, 4 con la palla in mano può mantenere il vantaggio o con la palla diretta al roll di 5 o con la palla 2 aperto per un tiro.

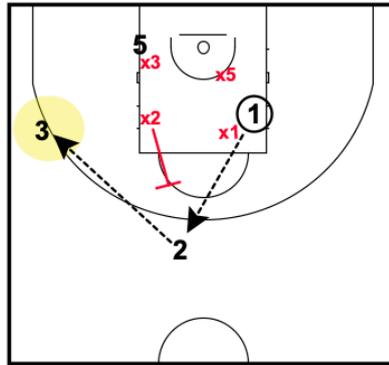
ATTACCO vs Difesa DROP:

Contro il DROP il BLOCCANTE deve **TENERE IL BLOCCO** perché più riesce ad aumentare la separazione tra il Bloccato e il suo difensore, più il difensore del bloccante deve Aiutare. Tenuto il Blocco, il bloccante deve rollare al ferro creando quindi il 2c1 più 1 che recupera (DIF. BLOCCATO) contro il suo difensore (DIF. BLOCCANTE).

Diag.5a



Diag.5b



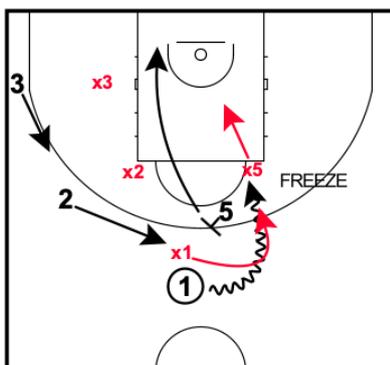
Semplificando possiamo dire che:

- 5 Tiene il blocco per aumentare separazione e Rolla al Ferro Provando a giocare sotto i piedi del suo difensore che sta contenendo la palla. (Rollare largo per dilatare e non concedere alla difesa di fare cambio stretto interno)
- 2 Appena 5 supera rollando la sua linea di Passaggio, corre dietro la palla per accorciare lo spazio.
- 3 Appena 5 supera rollando la sua linea di Passaggio, rimpiazza la salita di 2 per accorciare lo spazio.
- 1 Attacca il P&R per Prendere il vantaggio, e lo mantiene Passando la palla alla sponda dietro dietro il P&R dato che X3 si è schiacciato sul rollante e X2 gioca in mezzo tra 2 e 3.

e con X2 che esce su 2 giochiamo 2c1 vs X3 che era intanto in area per aiutare su 5.

Una cosa Fondamentale nell' attaccare la difesa DROP (che mi vuole spingere Dentro) , da insegnare al palleggiatore è quella di **TENERE** il difensore DIETRO.

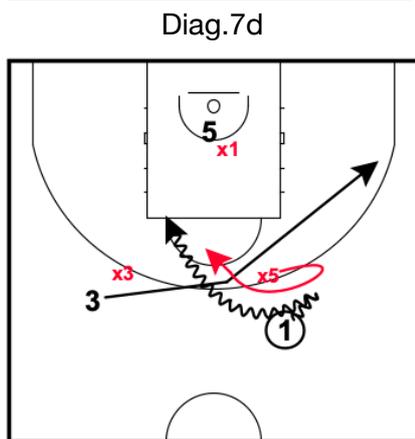
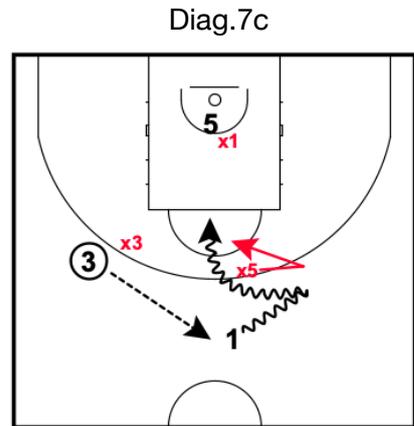
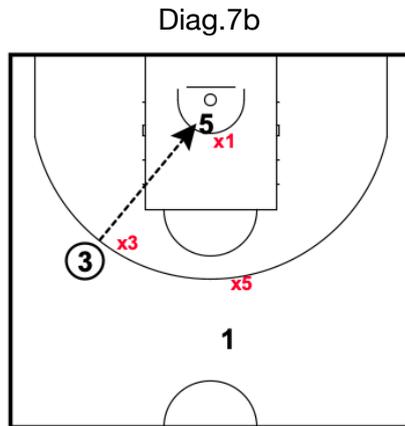
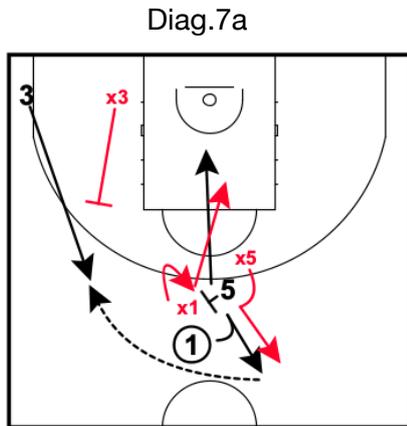
Diag.6a



Se 1 Giocando il P&R, non riesce ad prendere tanta separazione dal suo difensore, e non posso attaccare il lungo per dilatare, me lo devo tenere dietro fermandomi tenendo il palleggio aperto e il baricentro basso per tenere il contatto. Questo Metterà in crisi il difensore X5 che dovrà abbassarsi con il rollante, lascerà lo spazio al palleggiatore o di prendere il Palleggio arresto e tiro o usare un Floater.

ATTACCO vs Difesa SWITCH:

é importante avere controllo del tempo quando gioco contro i cambi. Se gioco un P&R in primi secondi o comunque dopo il cambio ho ancora 14" possiamo lavorare per costruire dei triangoli per andare dentro (Diag. 7a e 7b) . Sotto i 10" ad attaccare sarà il piccolo per provare a sfruttare il suo vantaggio in termini di rapidità rispetto al lungo (Diag 7c).

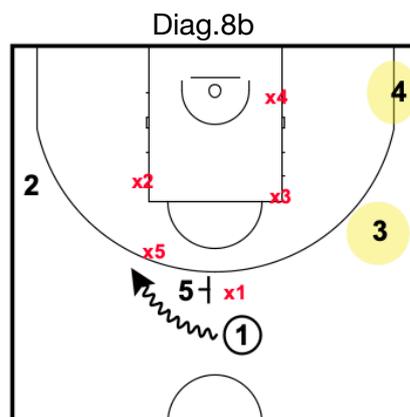
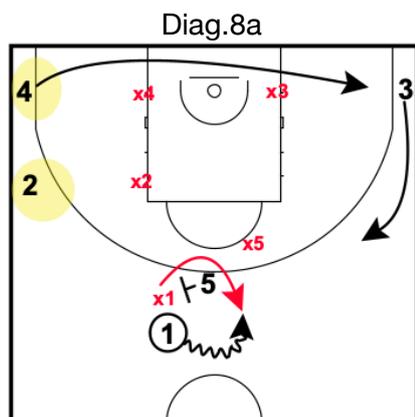


Oppure Provo a creare un doppio gap o con una finta di blocco (Diag. 7d) o con un taglio per aprire uno spazio ancora più ampio per giocare l' 1c1 con la palla.

N.B. Contro i Cambi è Necessario DILATARE GLI SPAZI .

ATTACCO vs Difesa UNDER:

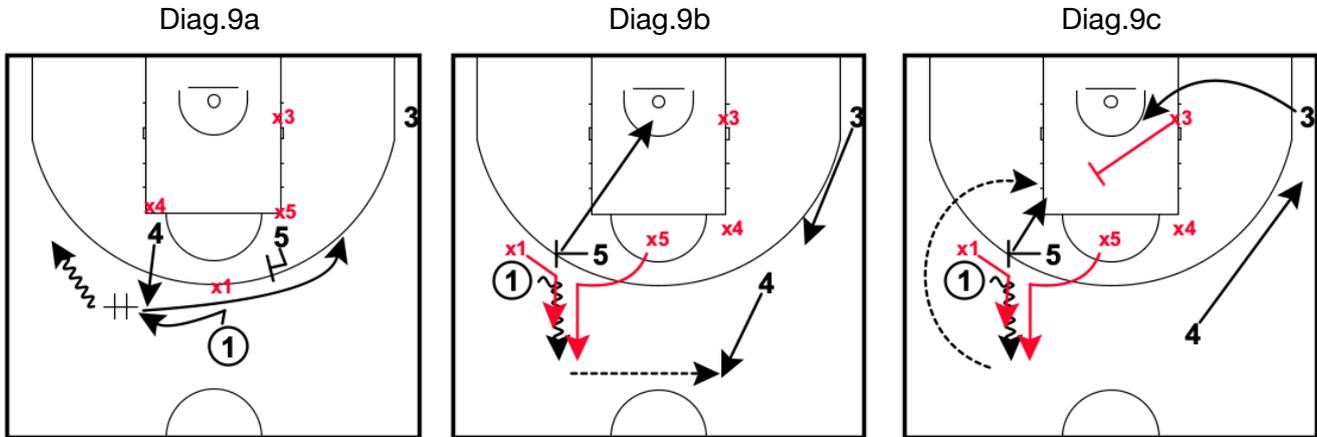
Contro una difesa UNDER, bisogna Giocare il RIBLOCCO e poi sul 2° Blocco l' attacco deve leggere la scelta difensiva.



Oppure se strategicamente la difesa prova ad Andare UNDER per cambiare il nostro spacing, i 3 giocatori senza palla, devono riconoscere questa situazione così da muoversi per ricreare lo stesso spacing sul lato opposto.

ESEMPIO DI PIANO D' ALLENAMENTO SENIOR ATTACCO P&R:

- P.V. Utilizzando il P&R Laterale vs HEDGE+TRAP

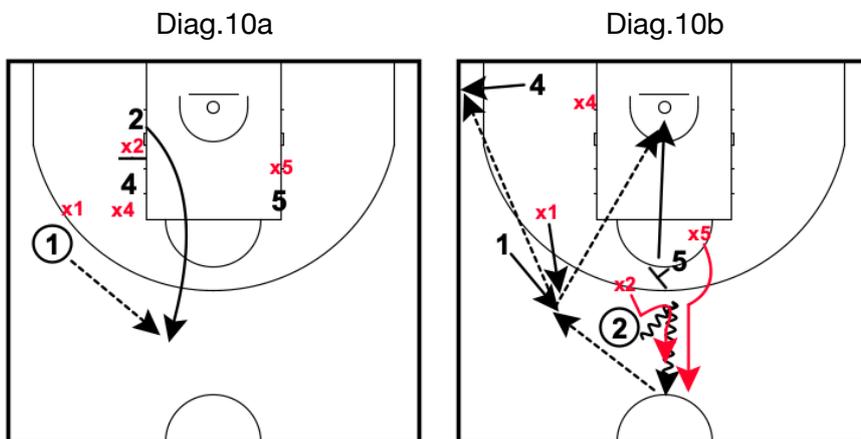


Ex.1 -> 4c4 Agonistico per P.V. Su P&R Laterale: Partendo da una situazione di Consegnato e Fare tra lunghi, giochiamo una situazione di P&R Laterale per PV vs Difesa HEDGE TRAP.

- 1 Deve , dopo il consegnato, attaccare subito il Reject per porta X1 sotto la linea del blocco.
- 5 Provare, dopo il Flare a Prendere Separazione da X5
- 4 e 3 Adeguare il loro Spacing per Avvicinarsi alla palla.

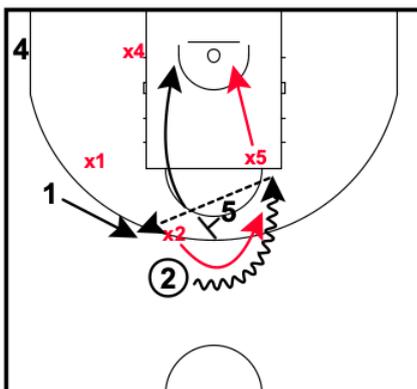
Obiettivo: PV Sul P&R e Mettere la palla nelle mani di 4 (sponda in visione) per MV (Diag. 9b) oppure passare la palla al Rollante sullo Short Roll per Giocare poi il 2c1 vs X3.

- M.V. Utilizzando la situazione di ZIPPER + TOP P&R vs HEDGE + OVER & DROP:



Ex.2 -> 4c4 Agonistico per M.V. Su Zipper + Top P&R vs -> HEDGE OVER
Usare lo zipper per P.V. e Mantenerlo Di squadra con il P&R Centrale.
FOCUS: Come Esercizio Precedente.
(Diag.10a e 10b)

Diag.11a



Ex.3 -> 4c4 Agonistico per M.V. Su Zipper + Top P&R vs -> DROP

Usare lo zipper per P.V. e Mantenerlo Di squadra con il P&R Centrale.

Sulla stessa Situazione precedente cambiamo la lettura difensiva.

- 2 adesso deve attaccare il lungo che fa drop e deve passare la palla 1 che accorcia dietro al P&R.

FOCUS: 2 deve passare la palla a 1 una mano laterale senza usare perni per essere più rapido nel muovere la palla.

MODULO 9: COSTRUZIONE DI UNA DIFESA A UOMO

Una costruzione è l'insieme di tutte le situazioni difensive applicate per **non dare all'attacco la possibilità di prendere tiri ad alta Percentuale.**

Quindi i nostri FOCUS all'interno della Costruzione della difesa a uomo saranno:

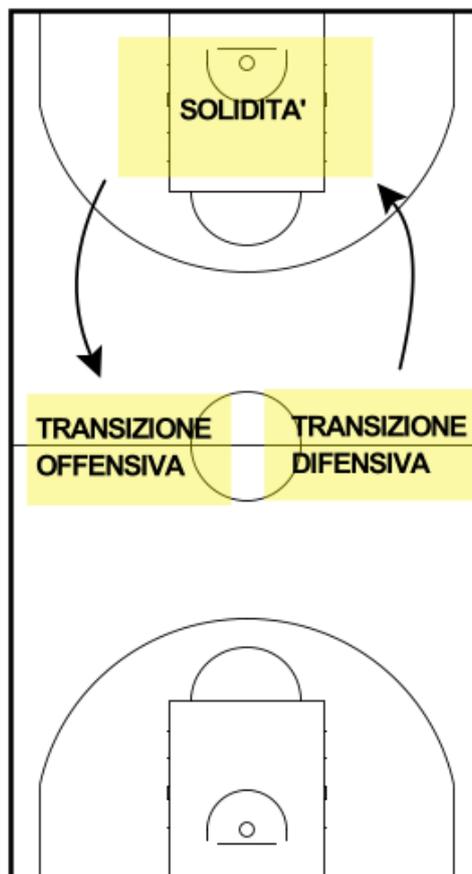
1. TRANSIZIONE DIFENSIVA
2. POSIZIONAMENTO 1c1 Rispetto alla palla, il mio uomo e il canestro.
3. COLLABORAZIONI DIFENSIVE
 - Sulle Penetrazioni
 - Sui Tagli
 - Sui Blocchi Senza Palla
 - Sui Blocchi Sulla Palla

La **TRANSIZIONE DIFENSIVA**, che mi permette di avere più possessi a metà campo e quindi Non Concedere punti facili in contropiede.

A metà Campo devo avere **SOLIDITA'**;

- Solidità nel proteggere l'area
- Solidità nell'andare a contestare tiri aperti,
- Solidità nel prendere i Rimbalzi.

Questa Solidità produrrà una **TRANSIZIONE OFFENSIVA** che ci consentirà di avere in attacco un tiro ad alta percentuale.



Per aver un Efficace difesa 1c1 dobbiamo:

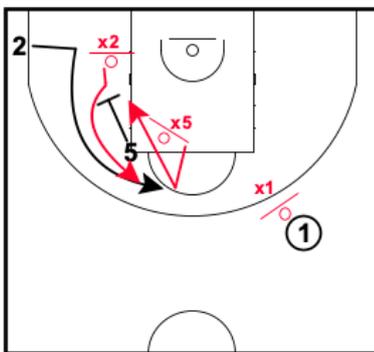
- AVERE AGGRESSIVITA' SULLA PALLA
- AVERE AGGRESSIVITA' SULLE LINEE DI PASSAGGIO
- AVERE UN BUON POSIZIONAMENTO SUL LATO DEBOLE

Perché più duelli individuali riusciamo a vincere in difesa, più la nostra difesa rimarrà in equilibrio perché non avremo bisogno di fare tanto aiuti e potremo Muoverci Meno.

Inculcando ai nostri giocatori l' idea di **SFIDA PERSONALE**

Se Saliamo a un Livello più alto possiamo entrare poi nel campo della **STRATEGIA** , adottare dei particolari tipi di difesa rispetto alle caratteristiche di squadra o alle caratteristiche dei giocatori che andremo ad affrontare, mantenendo Sempre il principio di **COERENZA**.

DIAG. 1



ESEMPIO: Giocatori Disposi come da Diag. 1

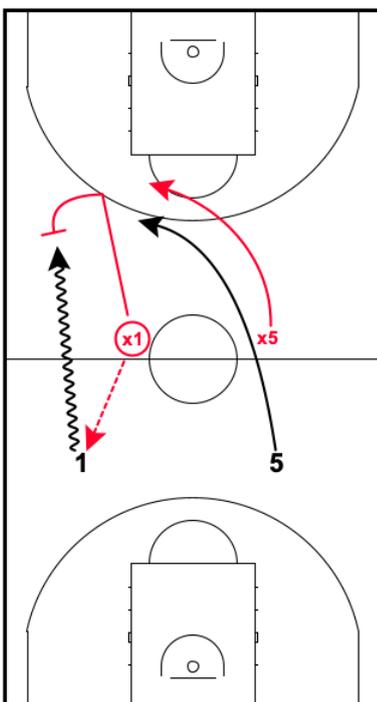
- 2 Tiratore Eccezionale in Angolo

Anche se il blocco diagonale è sul lato debole e quindi di regola andrebbe Tagliato, voglio inseguire e negare il tiro a un tiratore e mandarlo dentro quindi Scelgo di INSEGUIRE comunque. X5 che partita inizialmente in una posizione di lato debole deve adeguare la sua posizione mentre 2 sta uscendo dal blocco così da fare un passo di aiuto e poi rientrare. X1 Deve pressare la palla ma con intelligenza perché non può essere battuto 1c1 perché non abbiamo aiuto, e deve essere pronto a fare un aiuto sul ricciolo di 2

ESEMPIO DI COSTRUZIONE DI UNA DIFESA:

Lavoriamo sulla TRANSIZIONE DIFENSIVA e una Difesa sul P&R in Transizione.

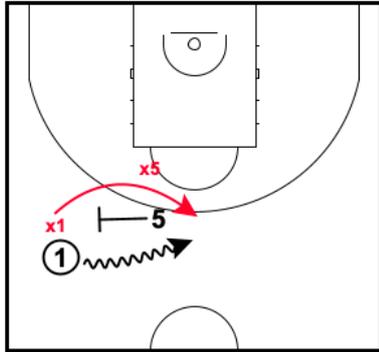
DIAG. 2a



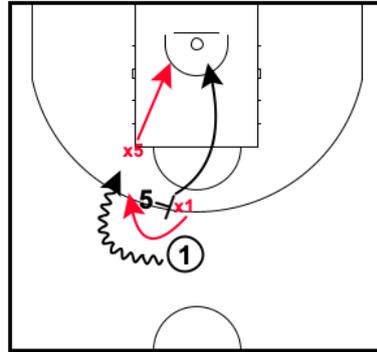
•Ex. 1 -> 2c2 Difesa sul Drag

Obiettivo: FERMARE LA PALLA ALTA (Diag. 2a), Andare UNDER sul 1° Blocco (Diag 2b) e sul Riblocco usare la Difesa DROP per risolvere il P&R con 2 giocatori (Diag. 2c e 2d) .

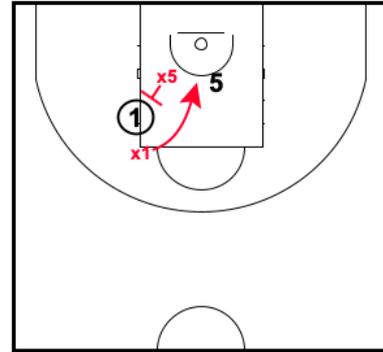
DIAG. 2b



DIAG. 2c



DIAG. 2d



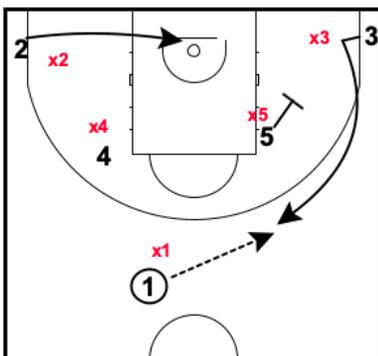
- Ex. 2 -> 3c3 Handicap 2 Campi -> 1° Campo 3c2+1 che recupera
-> 2° Campo 3c3 in Trans. con Difesa Drag
- Ex. 3 -> 4c4 Agonistico -> FOCUS: Transizione Difensiva e Difesa Drag DROP.

N.B. Quando vado a Giocare 5c5 devo porre il mio focus a tutta questa parte di Transizione Difensiva magari giocando il 1° campo creando una situazione di 5c4 + 1 che recupera andando a stimolare la transizione difensiva.

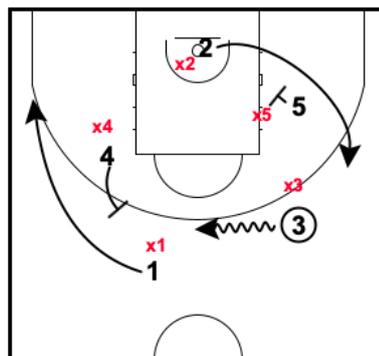
Possiamo parlare di Costruzione di difesa anche quando, a livello Senior, in preparazione di una Partita, Prendo un gioco della squadra avversaria, lo spezzo e ci costruisco sopra la mia difesa su quel determinato gioco (STRATEGIA mantenendo COERENZA).

Esempio:

DIAG. 3a



DIAG. 3b

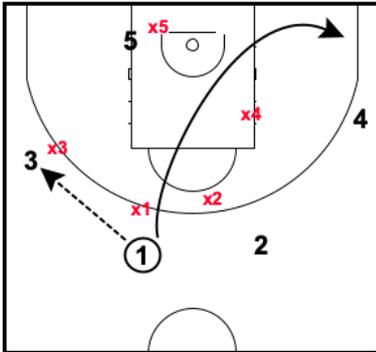


Per costruire la mia difesa su questo gioco d' attacco, per scomporlo devo lavorare su:

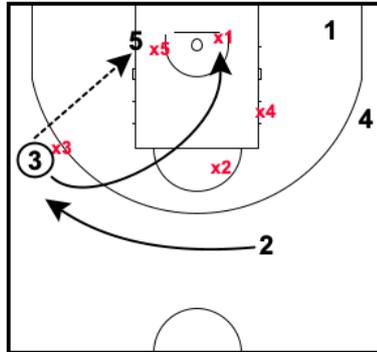
- Difesa sul blocco fare
- Difesa sulle uscite di blocco diagonale e di contenimento basso
- Collaborazioni col giocatore interno

Esempio di costruzione di difesa a uomo settore giovanile U15/17 Senza Blocchi.

DIAG. 4a



DIAG. 4b



Per Costruire la mia difesa su questo schieramento devo Scomporlo e lavorare su:

- Difesa sui Tagli
- Difesa sulle Penetrazioni
- Collaborazioni Interno - Esterno & Esterno - Esterno

MODULO 10: COSTRUZIONE ATTACCO CONTRO DIFESA UOMO

La Pallacanestro è un gioco di Azioni e Reazioni dove dobbiamo giocare leggendo le scelte che ci propone la difesa.

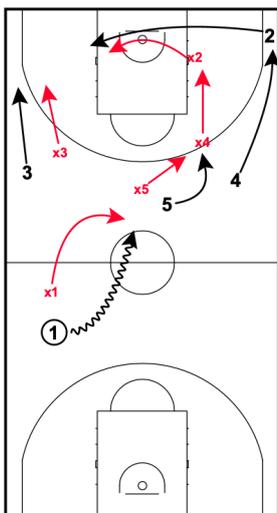
Possiamo avere due tipi sistema d' Attacco:

- **APERTO** (*Motion*) -> Non ha Sempre uno schieramento predefinito
- > Non ha "Gerarchie"
- > Non ha azioni predefinite e tutti hanno delle RESPONSABILITA'

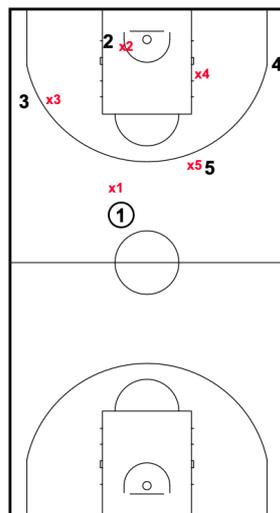
Posso Avere un' Idea Iniziale di Schieramento ma poi dipende dalla lettura degli spazi liberi arrivando in attacco, ma devo lavorare sulla **LETTURA DEGLI SPAZI**.

Ad Esempio:

DIAG. 1a

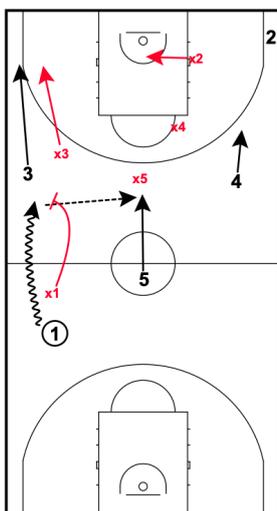


DIAG. 1b

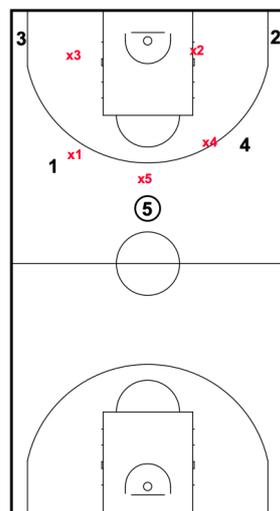


Nel Diagramma 1a. la palla viene condotta Centralmente perché la difesa non ha pressato la palla quindi 5 e 4 giocheranno per dilatare gli spazi e 2 che riconosce la situazione, legge lo spazio libero e va a occupare uno spazio interno, arrivando a giocare con lo schieramento quattro fuori e uno dentro del diagramma 1b.

DIAG. 1c



DIAG. 1d



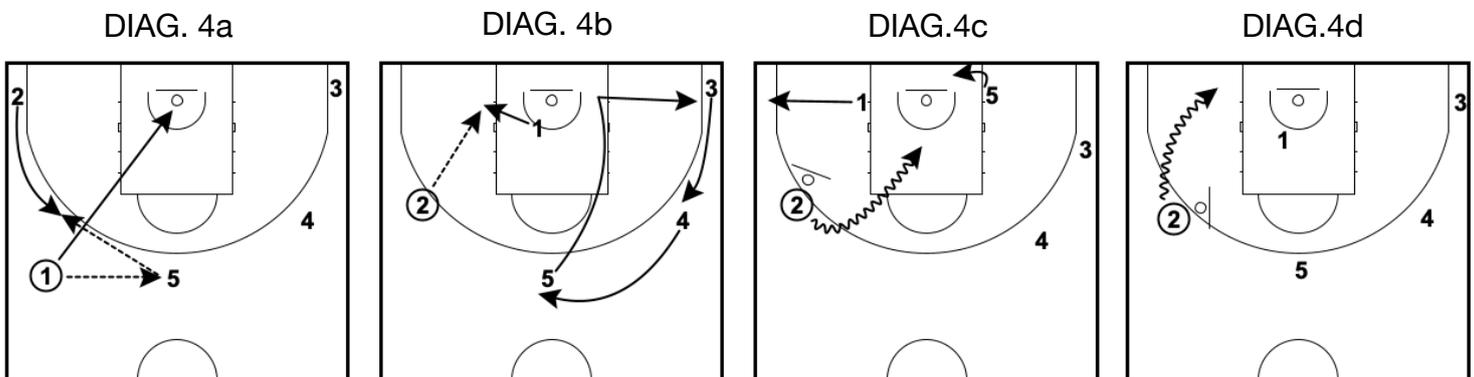
Nel Diagramma 1c. la palla viene condotta lateralmente merito della pressione di X1. 5 Riconoscendo 1 questo non dilata gli spazi ma accorcia verso 1 per dargli una linea di passaggio aperta e avremo lo schieramento Finale di 5 fuori come nel Diagramma 1d.

IN UNO SCHIERAMENTO APERTO TUTTO CIO' CHE FA L' ATTACCO E' DATO DALLA LETTURA DIFENSIVE.

All' Inizio per giocare in un sistema d' attacco aperto devo lavorare sulle collaborazioni semplici e successivamente posso aggiungere delle collaborazioni complesse ma non predefinendole (Blocco Evoluzione dell' 1c1).

Nel SISTEMA APERTO, dobbiamo dire che NON ESISTE GIUSTO O SBAGLIATO esiste una cosa che va bene perché è dentro a dei concetti e qualcosa non va bene perché esce da dei concetti. Non ha senso lavorare su situazioni contro 0 perché non avendo dei movimenti predefiniti i nostri giocatori si dovranno muovere leggendo spazi e posizionamenti dei difensori e reagire di conseguenza.

ESEMPIO



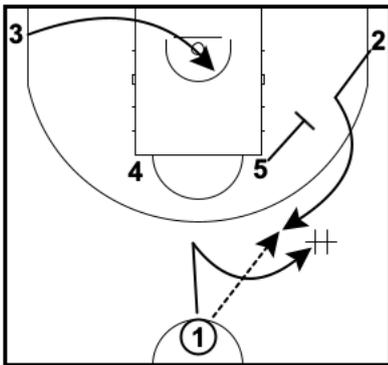
Con i giocatori disposti come il Diag.4a. Con la palla che torna a 2 POSSO passare la palla internamente a 1 con 5 che taglia a banana e poi libera l' area con 4 e 3 che lavorano per aggiustare il loro posizionamento sul campo (Diag. 4b). Ma se il Difensore di 2, con due che minaccia di passare la palla a 1 gli chiude la mano interno liberando completamente la linea di penetrazione verso il centro NON POSSO passare la palla dentro ma devo giocare in penetrazione il canestro con 5 che si muoverà per liberare una linea di passaggio interna e con 1 che libera l' area tornando sul perimetro (Diag.4c). Oppure se il difensore di 2 prova a essere molto aggressivo non riuscendo ad anticipare 2 deve attaccare il fondo in penetrazione perché si sono liberati, in base al posizionamento difensivo, ancora degli spazi diversi con gli altri giocatori che si muoveranno in maniera diversa leggendo cosa sta accadendo.

- **CHIUSO** (*Giochi Predefiniti*) -> Schieramento Predefinito

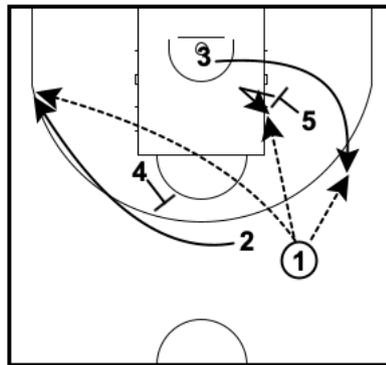
In uno schieramento predefinito scelgo io allenatore a priori lo schieramento, chiamando un gioco d' attacco, decidendo dove mettere i giocatori per iniziare l' Azione e gli Obiettivi del gioco chiamato.

Posso anche decidere che il primo passaggio va a X o decidere che si inizia sempre a destra o a sinistra.

DIAG. 2a

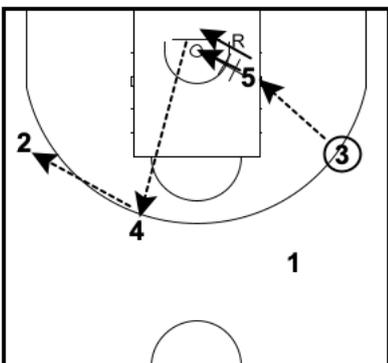


DIAG. 2b

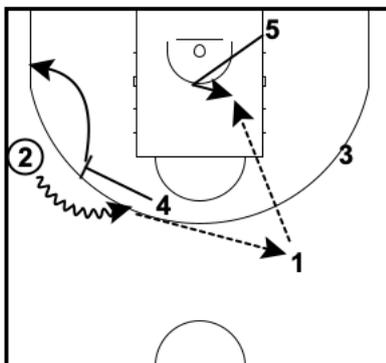


All' Interno del Gioco #1 ALTO, scelgo lo schieramento e scelgo di iniziare sempre dal lato opposto al 5 che giocherà un Pin Down per liberare la ricezione a 2 che dopo il consegnato a 1, giocherà un Flare con 4. 3, mentre 2 sta usando il Pin down di 5, gioca il suo 1c1 senza palla andando a occupare lo spazio sotto al ferro e si prepara a giocare il blocco di contenimento di 5 sul lato Forte appena la palla tornerà nelle mani di 1.

DIAG. 2c



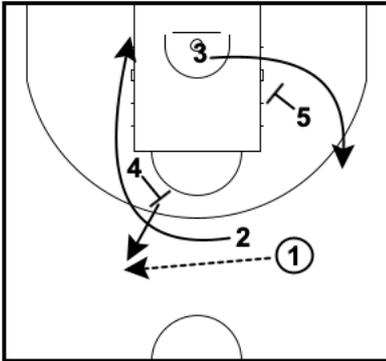
DIAG. 2d



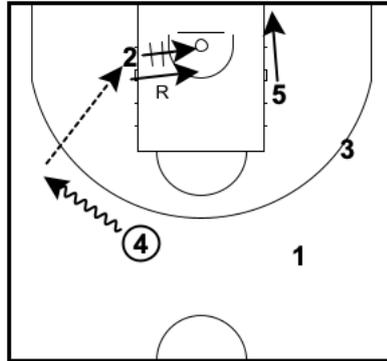
Successivamente faccio vedere nel giocato 5c0 le Opzioni del gioco giocando prima sul lato del down screen per dare la palla dentro a 5 che conclude che poi raccoglie il rimbalzo e ributta la palla fuori a 4 che ribalta a 2 e va a giocare una situazione di P&Pop laterale. 2 dopo il Pick ributta la palla a 1 e passerà la palla a 5 dentro che, mentre la palla sta tornando a 1 sigilla il suo uomo a centro area per garantire una ricezione interna per poi ributtarla fuori a un compagno.

CREARE UNA SITUAZIONE DI DISEQUILIBRIO DATA DA PALLA DENTRO, PALLA FUORI e CAMBIO DI LATO.

DIAG. 2e

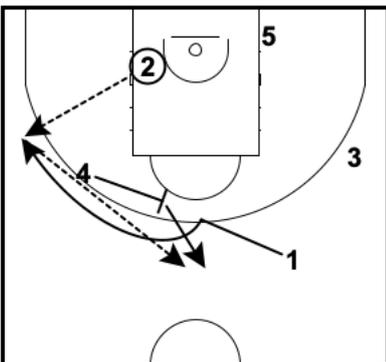


DIAG. 2f

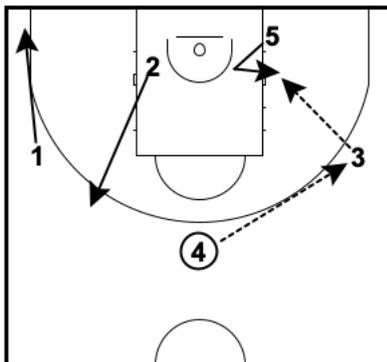


Adesso invece, lettura diversa dove 2, Inseguito sul flare, ricciola dentro con 4 che si apre per dare la seconda linea di Passaggio a 1. 4 passa a 2 che lavora per giocare il suo 1c1 interno. (Diag. 2e e 2f)

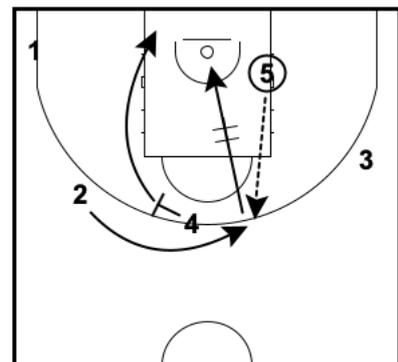
DIAG. 2g



DIAG. 2h



DIAG. 2i



2 Riprende il suo stesso rimbalzo e passa la palla a 1, che intanto ha fatto uno split con 4 (Collaborazione con palla in post a un esterno), che a sua volta cambia lato passando a 4. Con la palla a 4 1 va in allontanamento in Angolo e 2 libera l'area tornando sul perimetro. 4 ribalta, e 5 mentre la palla sta arrivando a 3 gioca contro e prende posizione profonda. Con la palla a 5, 4 fa un blocco Wide per 2 per prendere un tiro (Diag. 2i)

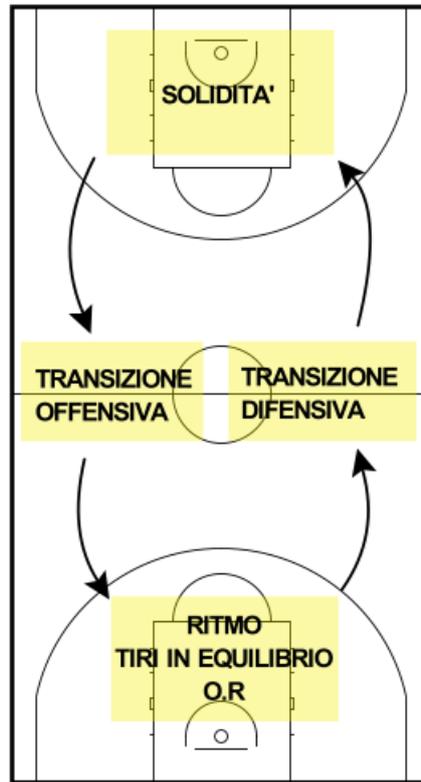
L'ATTACCO NON DEVE MUOVERSI CON LA STESSA VELOCITÀ' DELLA DIFESA.

L'attacco, se la difesa è molto aggressiva, con forte pressione sulla palla, il palleggiatore deve rallentare per poi usare i cambi di mano e di velocità per provare a battere. Se la difesa fa forte anticipo sui giocatori senza palla, deve rallentare per poi con i cambi di velocità e di direzione per provare a smarcarsi. L'iniziativa c'è l'ha sempre la palla e di conseguenza è la palla che decide il ritmo del gioco.

CONCETTO DI BUON TIRO.

Un Buon Tiro è il tiro costruito dopo aver mosso il pallone (Dentro/Fuori/Cambio Lato) e quindi aver forzato la difesa ad una situazione di disequilibrio.

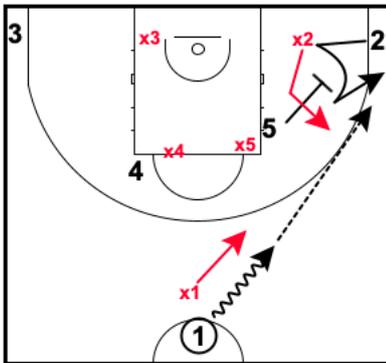
Per chiudere quindi Possiamo dire che l' Obiettivo dell' attacco, che sia APERTO o che sia CHIUSO è costruire tiri con ritmo, in equilibrio e che mi garantiscano anche un buon posizionamento a rimbalzo Offensivo. Tutte cose che mi daranno la possibilità di avere un buon posizionamento per una buona Transizione difensiva.



Adesso Vediamo come Allenare un sistema d' attacco chiuso in una UNDER 19 andremo comunque ad allenare come Prendere Vantaggio nel Gioco, ma senza dimenticare tutto quello che i ragazzi hanno fatto nel settore Giovanile.

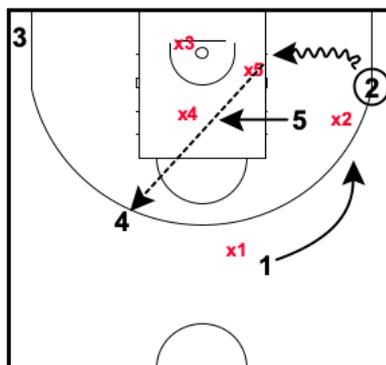
Ad Esempio Facendo riferimento al gioco #1 ALTO visto precedentemente:

DIAG. 5a



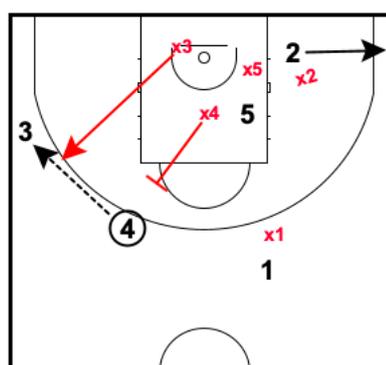
SE VOGLIAMO CHE IL NOSTRO ATTACCO SIA SEMPRE AGGRESSIVO IN OGNI COLLABORAZIONE DEL NOSTRO GIOCO D' ATTACCO, In questa situazione dove X2 taglia il blocco di 5, 2 (SE HO ALLENATO QUESTA COLLABORAZIONE) deve andare in allontanamento, e 1 in Palleggio deve avvicinarsi per stringere lo spazio e passare la palla a 2 (PADRONANZA DEI FONDAMENTALI PALLEGGIO e PASSAGGIO).

DIAG. 5b

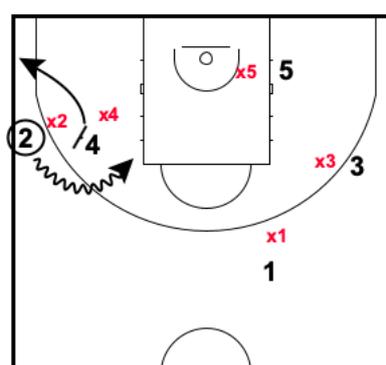


Sul Recupero di X2, 2 riconosce uno spazio aperto da attaccare sulla linea di fondo (1c1 con Palla), penetrazione che innescherà dei movimenti degli altri 4 giocatori per Mantenere il Vantaggio. 5 prende Spazio a centro Area per attirare a se i difensori di lato debole. 1 corre dietro la penetrazione e 2 passa la palla a 4 aperto sul perimetro (COLLABORAZIONI SEMPLICI).

DIAG. 5c

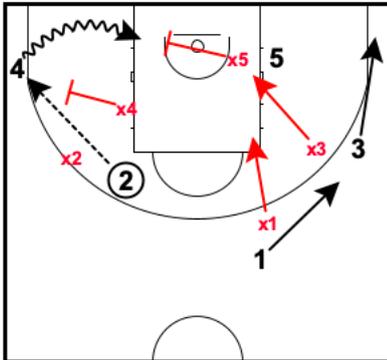


DIAG. 5d

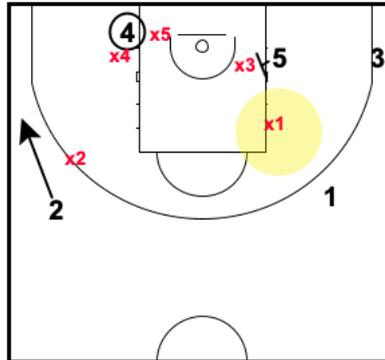


4 Ribalta a 3 e va a portare un P&R. 3 deve avere i piedi a canestro così da poter attaccare 1c1 il reject (Fondamentali ind. 1c1) e poi gioca il P&R con 4 vs una difesa che drop. 4 (Usando il Perno) riconoscendo il Drop fa in pop in angolo (Pronto per ricevere e tirare)

DIAG. 5e



DIAG. 5f



4 Attacca il recupero di X4 in penetrazione. X5 aiuta e X3 fa movimento cerniera, da la possibilità a 5 di, avendo X3 davanti a negare linea di passaggio interna, fare un blocco di contenimento per mettere 3 e 1 2c1 vs X1 così da avere spazio per poter prendere un tiro aperto con un buon ritmo offensivo.

*PER POTER GIOCARE IN UN SISTEMA CHIUSO IN UN U19 DEVO SAPER
PADRONEGGIARE:*

- 1c1 con e senza Palla
- Collaborazioni semplici
- Collaborazioni Complesse

e Tutti i Fondamentali che mi consentono di poter Prendere, Mantenere e Concretizzare un vantaggio anche in un sistema offensivo chiuso.

MODULO 11: COSTRUZIONE DI UNA DIFESA ZONA

PERCHE' GIOCARE LA DIFESA A ZONA:

- Per Abbassare il Ritmo della Partita
- Per Costringere a Collaborare
- Per Modificare le Scelte di Tiro
- Per Strategia TO/SOB/BOB

I VANTAGGI SONO:

- Togliere Efficienza in Area 3"
- Limitare 1c1 e isolamenti
- Gestione Mis-match

GLI SVANTAGGI SONO:

- Non c'è Responsabilità individuale 1c1
- Non c'è Responsabilità individuale di Tagliafuori

Nelle Categorie Basse non posso usare la zona perché non essendoci Responsabilità Individuale, dobbiamo giocare molto di Collaborazione. Per collaborare occorre che ci sia un alta comprensione del gioco, cosa che i giovani giocatori non possono avere.

Le difese a zona possono essere PARI o DISPARI

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

LA ZONA PARI 2-3

La differenza con difesa a uomo è il posizionamento individuale, NON MARCO UN UOMO MA HO COMPETENZA NEL COPRIRE UN AREA e seguo il movimento della palla non degli avversari.

i Fondamentali individuali di difesa però sono gli stessi della difesa a uomo:

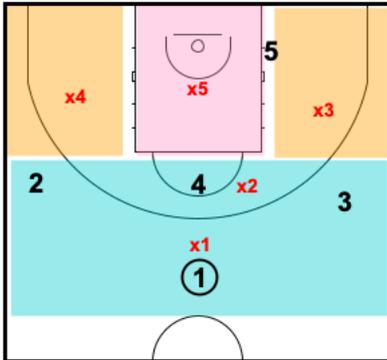
- VEDERE UOMO E PALLA NEL POSIZIONAMENTO
- MURO SE MARCO LA PALLA E SCIVOLARE
- TAGLIAFUORI (Sull' Uomo nella mia Zona)
- COMUNICAZIONE
- PRESSIONE SULLE LINEE DI PASSAGGIO

Per questo Motivo è Consigliabile insegnare la difesa a Zona se non si ha una buona esecuzione dei fondamentali difensivi della difesa a uomo

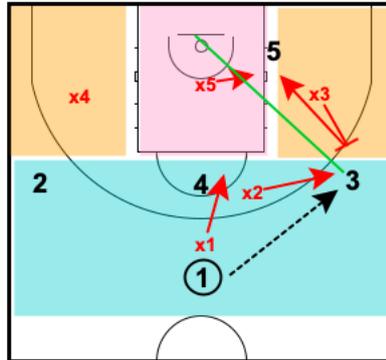
POSIZIONAMENTO DIFENSIVO DI UNA ZONA 2-3

La prima cosa che dobbiamo dare sono le **COMPETENZE** da dare alla 1° linea e alla 2° linea.

DIAG. 1a

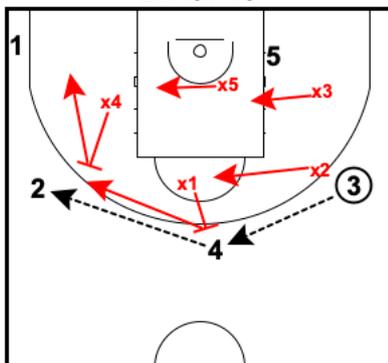


DIAG. 1b



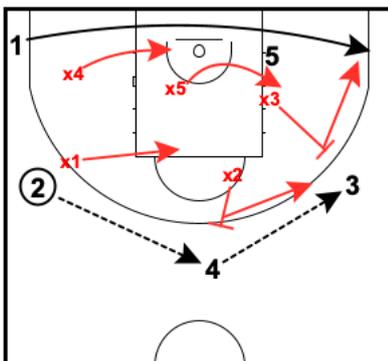
In una 2-3 affrontando uno schieramento come da Diag.1a, dobbiamo dire alla prima linea che uno prende la palla e uno resta a coprire la palla diretta al post alto. Gli esterni di seconda linea pronti a coprire le loro zone di competenza anche stando un po' più alti dato che non hanno un uomo nell'angolo nella loro zona; e 5 a Centro Area. quando la Palla si Sposta sul lato (Diag.1b) è il momento di collaborazione tra le due linee, X3 fa AIUTO E RECUPERO per Rallentare la palla e permettere a 2 di sganciarsi dal post alto e prendere la palla, X1 va a coprire il post Alto (Post alto competenza sempre della prima Linea), e X5 si mette sempre sulla linea che Collega la palla al Canestro.

DIAG. 1c



In una situazione dove l'attacco si muove, per creare dei sovrannumeri, la difesa deve continuare a lavorare di AIUTO E RECUPERO. X1 Aiuta su 4 e recupera su 2, X4 aiuta su 2 e recupera su 1, X5 sempre sulla linea palla canestro, X3 posizione di lato debole davanti a 5 e X2 prende una posizione di lato debole sulla linea della palla.

DIAG. 1d



Poi l'attacco potrà muoversi, ribaltando il lato e facendo tagliare 1 nell'angolo opposto (Diag. 1d). La difesa dovrà continuare nel lavoro di AIUTO E RECUPERO e in più dovrà COMUNICARE per PASSARE I TAGLI.

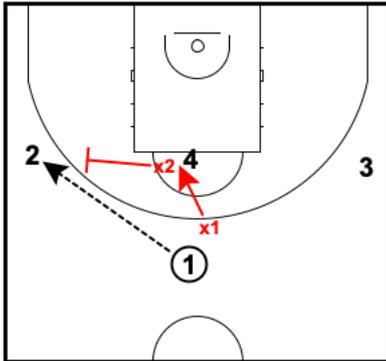
COME COSTRUIRE LA DIFESA A ZONA:

Dobbiamo lavorare sulle due linee, dare chiare competenze alla prima linea e alla seconda linea, poi dobbiamo farle lavorare e insieme e abbiamo poi un quinto giocatore che deve stare sempre sulla linea Palla-Ferro

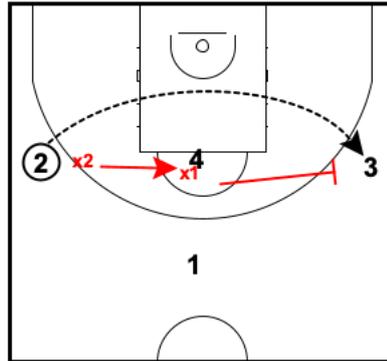
Siccome la difesa a zona è una difesa collettiva non potrò mai allenarla in pochi giocatori.

1° LINEA:

DIAG. 2a



DIAG. 2b



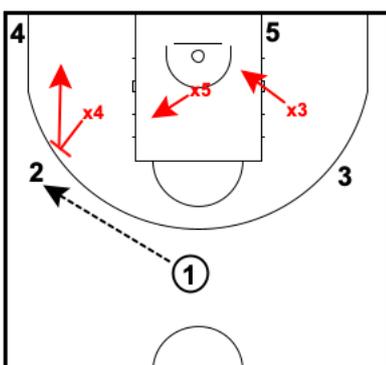
Lavorando sulla prima linea posso creare una situazione di 4c2 DIDATTICO dove specifico alla difesa le competenza, sulla palla, sul post alto e sul recupero.

X2, con passaggio a 2, Recupera andando a spingere la palla verso il fondo per coprire il passaggio pericoloso a 4 e X1 prende in consegna il post alto (Diag. 2a).

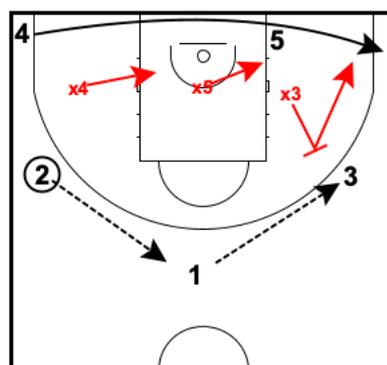
Sullo Skip (Diag 2b) X1 recupera su 3 e X2 recupera sul post alto.

2° LINEA:

DIAG. 3a



DIAG. 3b

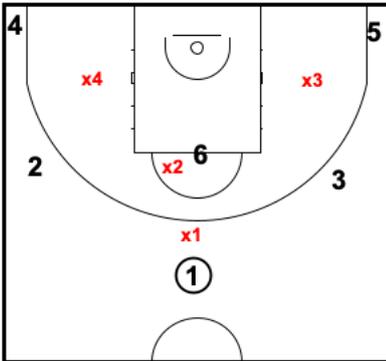


Lavorando sulla seconda linea creo una situazione di 5c3 DIDATTICO con schieramento come Diag. 3a. Con 1 passa la palla a 2, X4 lavora sull' aiuto e il recupero, X5 Linea ferro-canestro e X3 Lato debole a ostacolare la linea di passaggio a 5 (Diag. 3a).

Sul Ribaltamento, con la palla a 3 X3 farà aiuto e recupero, X5 ferro-canestro, X4 COMUNICA il taglio di 4 e assumerà la posizione di lato debole (Diag. 3b)

NON METTO IL POST ALTO PERCHE' DI COMPETENZA DI 1° LINEA

CONNETTERE 1° / 2° LINEA:



Lavoro su una situazione di 6c4 DIDATTICO dove lavoro sui 4 giocatori che si muovono di più e mettendo il post perché vado ad allenare tutte le competenze di questi 4 giocatori. Tolgo il Centrale perché è il giocatore che muovendosi meno è meno coinvolto negli aiuti e i recuperi.

Nelle costruzioni della difesa a zona lavoro sempre in SOTTONUMERO perché non abbiamo un problema di accoppiamento, abbiamo un problema di aree di competenza da marcare. Dobbiamo allenare l' aiuto e recupero e le zone ibride.

PIU GIOCATORI METTO PIU DEVONO ESSERE BRAVI A COMUNICARE E OCCUPARE SPAZIO.

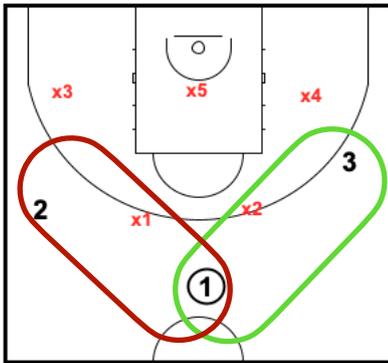
L' aspetto dove dobbiamo essere chiari e precisi con la squadra sono LE COMPETENZE.
Esempio: La palla la Seguo o la passo?

Siamo noi allenatori che decidiamo sapendo che se la seguiamo avremo un sottonumero dall' altro lato.

MODULO 12: COSTRUZIONE ATTACCO ALLA DIFESA A ZONA

Attaccando una difesa che non è uomo, ma che marca la palla e lo spazio, diventa estremamente importante lo SPACING e il TIMING.

DIAG. 1

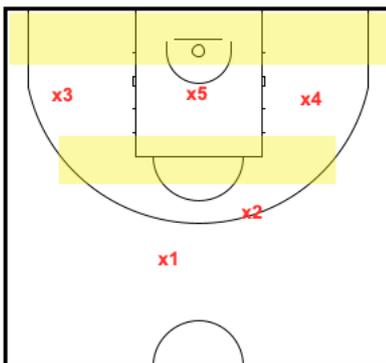


Ad Esempio:

Se io gioco spaziatto ERRONEAMENTE come 2 sono in visione del difensore (MI VEDE) e sono vicino alla palla. Ciò permetterà alla difesa di recuperare facilmente perché lo spazio è stretto.

Se invece gioco spaziatto come 3 non sono in visione del difensore e sono spaziatto alla giusta distanza dalla palla.

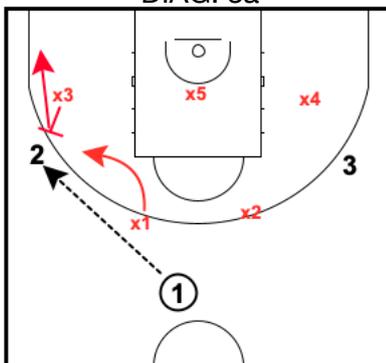
DIAG. 2



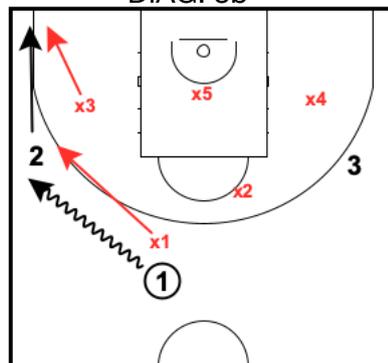
Essendo una difesa che si basa su delle zone di competenza l'attacco dovrà giocare TRA le zone di Competenza, quelle denominate ZONE DI CONFLITTO dove per la difesa è difficile stabilire se intervenire con la 1° o con la 2° Linea.

IL MIO OBIETTIVO E' DISTORCERE LE LORO ZONE DI POSIZIONI, PORTANO LA PALLA, ATTRAVERSO I FONDAMENTALI DEL PASSAGGIO (Diag. 3a) O DEL PALLEGGIO (Diag 3b), NELLE ZONE DI CONFLITTO.

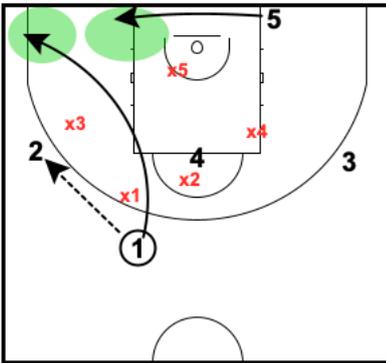
DIAG. 3a



DIAG. 3b

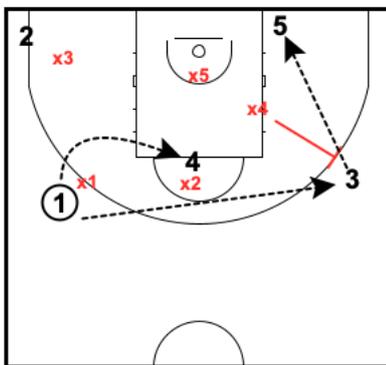


DIAG. 4a

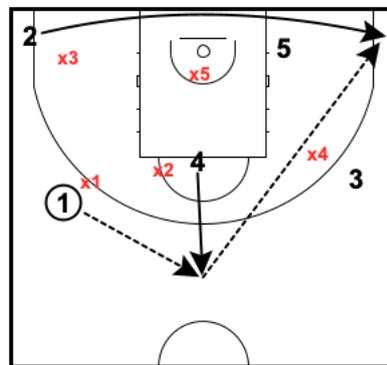


Una volta messa la palla in una zona di conflitto con il passaggio, devo continuare a giocare nelle zone di conflitto. Quindi, se su 2 è uscita la 2° linea, 5 e 1 dovranno attaccare o lo spazio sulla linea di fondo interno oppure l'angolo.

DIAG. 5a



DIAG. 5b

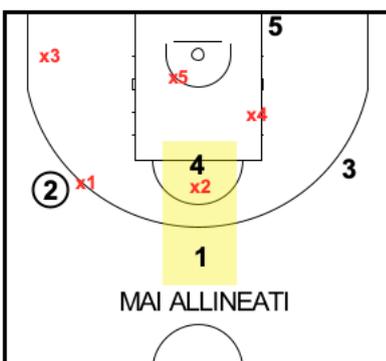


Se invece porto la palla in palleggio con 1, con la 1° linea che segue la palla la zona di conflitto è sulla 1° linea stessa perché giochiamo 3c2 (1,4 e 3 vs X1e X2). Potrei provare ad attaccare il post alto, o se coprono il post alto potrei giocare uno skip e far intervenire la 2° Linea (Diag.5a). Se Invece la difesa è una difesa preparata, e riconoscono che sul lato debole hanno un solo giocatore (3), con X1 che mette forte pressione sulla palla 4 si apre e 2 mentre 4 sale si inizia a muovere per soprannumerare l'altro lato così da creare una linea di passaggio diagonale aperta tra 4 e 2 (Diag. 5b). I PASSAGGI DIAGONALI DALL' ALTO VERSO IL BASSO SONO I PIU' DIFFICILI DA COPRIRE PER LA ZONA perché con la palla che arriva a 2, X3 dovrà girarsi per recuperare su 2 e coprire uno spazio maggiore.

ABBIAMO DETTO CHE vs ZONA E' FONDAMENTALE METTERE LA PALLA NELLE ZONE DI CONFLITTO

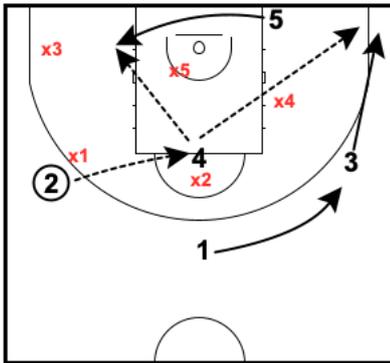
- **Post alto** per obbligare la difesa a chiudersi e quindi a creare un disequilibrio.

DIAG. 6a



POST ALTO e UOMO IN PUNTA non devono essere MAI ALLINEATI.

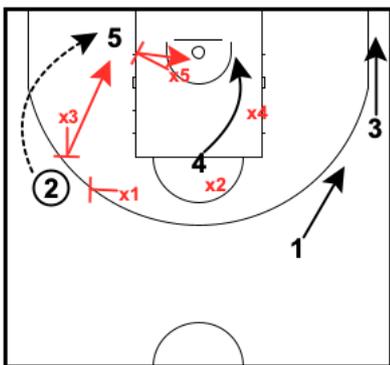
DIAG. 6b



Quando metto la Palla in post alto, probabilmente tagliando fuori il difensore della zona di competenza, apro la possibilità al mio attacco di Giocare 5c4 con un Recupero (Diag. 6b)

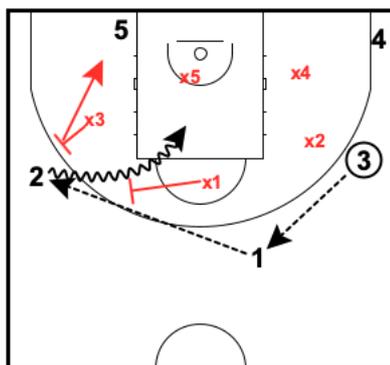
- **Post Basso VICINO LA LINEA DI FONDO** per obbligare la difesa a chiudersi Aiutando con il Centrale

DIAG. 7a



Con la Palla a 2, l' aiuto di X3 libera la linea di Passaggio a 5, la palla a 5 Obbliga X5 a aiutare, sul suo aiuto 4 puo' tagliare per chiamarsi dentro X4 cosi da avere un 3c sul lato debole di 1,4 e 3 vs X2 e X4.

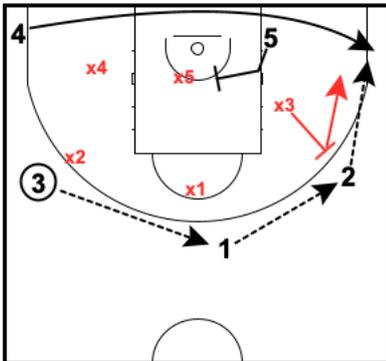
DIAG. 8a



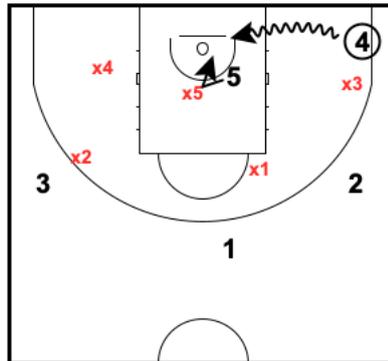
Utilizzando sempre le zone di conflitto se, in una situazione di ribaltamento di lato, sull' aiuto e recupero di X3 e X1, 2 potrà attaccare il post alto (Zona di Conflitto) in Palleggio.

Adesso Parliamo dell' utilizzo del BLOCCO DI CONTENIMENTO contro la difesa a zona.

DIAG. 9a



DIAG. 9b



Possiamo utilizzare i blocchi di contenimento sulla 2° LINEA come da Diag. 9a dove 3 ribalta il lato e 4 soprannumera il lato dove sta andando la palla, se 5 fa un BLOCCO DI CONTENIMENTO su X5 così che, sul movimento di X3 di aiuto e recupero, 4 può ricevere e avere la linea di penetrazione sul fondo completamente aperta con 5 che, sigillando, non permetterà nemmeno l' aiuto di X5 (Diag. 9b).

DIAG. 9c



Oppure sulla 1° LINEA con 4 che, avendo la linea di passaggio chiusa dalla presenza di X1, fa un blocco di contenimento per liberare 1 e 2 a giocare 2c1 vs X3 (Diag.9c).

Se Parliamo di un Settore Giovanile, non devo pensare di fare un gioco contro la zona, ma devo insegnare ai miei giocatori di spaziarsi nella maniera corretta con i concetti che utilizzo anche nell' attaccare una difesa a uomo.

MODULO 13/14: COSTRUZIONE ATTACCO/DIFESA PRESSING

DIFESA

Si Gioca una difesa press per:

- cambiare ritmo
- aumentare l' aggressività

Essendo una difesa Aggressiva risulta essere una difesa molto dispendiosa dispendiosa. Devo sapere che se voglio Pressare per molto tempo avrò bisogno di Rotazioni più frequenti e avere problematiche di falli, ciò mi obbliga a utilizzare tutto il roster a mia disposizione.

Alzando il livello, Posso usare le difesa press se:

- Giochiamo contro una squadra che è brava a giocare metà campo, possiamo rubargli del tempo e cambiargli lo spazio così da Rompere il loro ritmo offensivo.
- se gioco contro una squadra che dipende da 2 giocatori, col press provo a forzare che loro passino la palla.

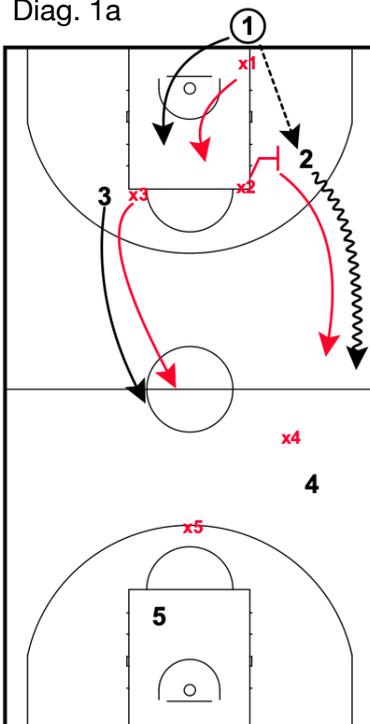
Una Difesa Press può essere a uomo o a zona. Può anche succedere che presso a Uomo e Torno a Zona, o che Presso a Zona e Torno a Uomo, sapendo però che, in quest' ultima, non potrò avere un accoppiamento predefinito ma i giocatori dovranno accoppiarsi con l' uomo più vicino come in transizione difensiva.

Se parto a Zona e torno a uomo devo sapere che non avrò probabilmente accoppiamenti regolare.

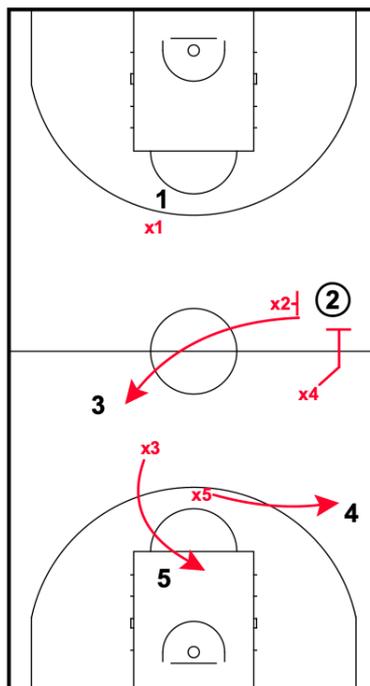
Regole difensive difesa press a uomo:

- **RUN AND JUMP** -> Forzare la palla sulla linea laterale per poi Blitzare (Per far chiudere il palleggio), e entrare in rotazione.

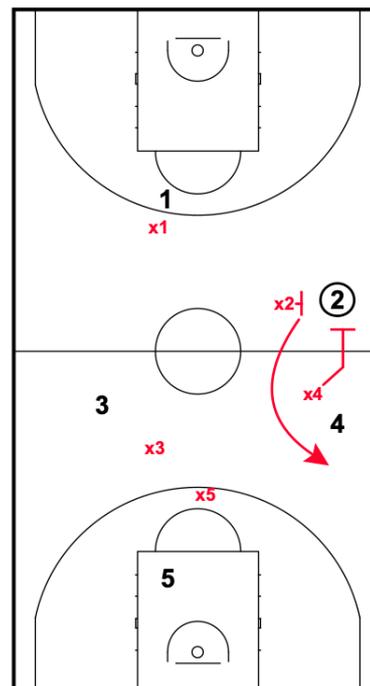
Diag. 1a



Diag. 1b



Diag. 1c

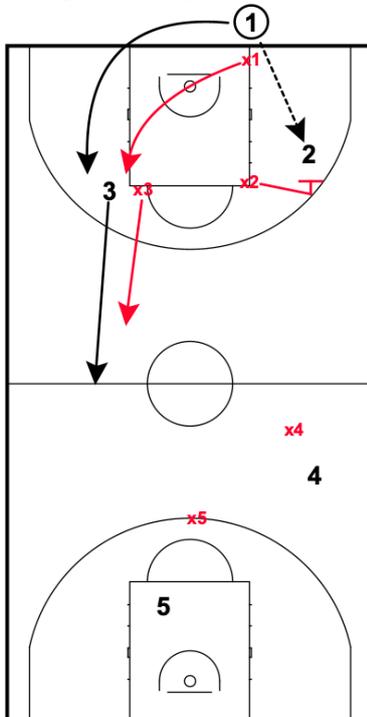


I POSIZIONAMENTI DIFENSIVI Della difesa RUN and JUMP sono gli stessi della difesa a uomo. Quindi Vicino la palla sono vicino al mio uomo e lontano dalla palla sono lontano dal mio uomo. Il primo obiettivo è indirizzare la palla verso la linea laterale (Diag. 1a). Una volta indirizzata la palla si innesca il blitz dell' uomo più vicino, in questo caso è X4 che va in contro al palleggiatore. Così come la difesa a uomo, a questo punto, quando 2 passa la palla, la mia squadra deve riconoscere gli spazi da coprire:

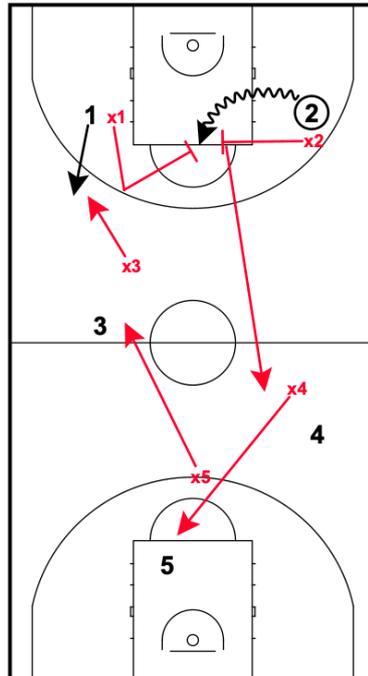
- Spazi Ampi (Diag.1b) Andiamo in rotazione con X5 che prende 4, X3 prende l' area e X2 recupera sull' ultimo uomo
- Spazi Stretti (Diag. 1c) Possiamo sul blitz cambiare a due con X2 che prende 4 e X4 che resta su 2.

- **DIFESA SCRAMBLE** -> Uno va a Blizzare la palla (anche verso il centro) e tutti gli altri Ruotano.

Diag. 2a



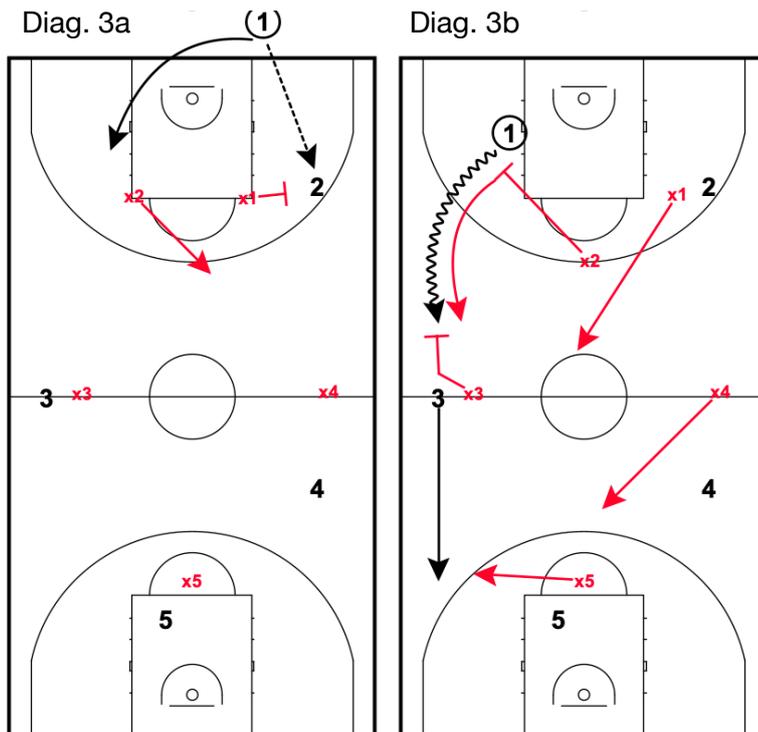
Diag. 2b



Con la palla che va verso il centro (Diag. 2a) , X1 va a blizzare la palla e tutti i giocatori in difesa fanno una rotazione completa. X2 una volta arrivando X1 per il blitz si sgancia e recupera sulla ultimo uomo del lato debole (Diag. 2b).

- ZONA PRESS 2-2-1

Nella difesa Press a zona la nostra squadra prova a rubare Tempo all' attacco. L' Obiettivo è provare a Forzare la palla verso le linee laterali per raddoppiare e rallentare la discesa dell' attacco. La cosa da Evitare, così come la difesa a zona a 1/2 Campo, è Non concedere all' attacco l' opportunità di mettere la palla nelle zone di conflitto (In Avanzamento In Mezzo tra la 1° e la 2° Linea) concedendo all' attacco di passare la palla Dietro.



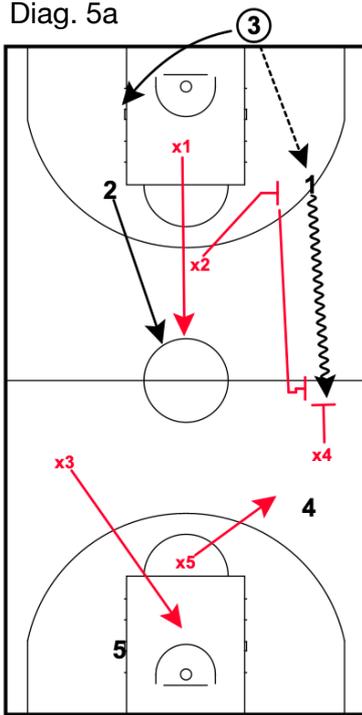
LA CHIAVE in tutte le situazioni di press, uomo o zona che sia, la cosa fondamentale è il posizionamento iniziale.

Possiamo Allungare la difesa quando la squadra ha già imparato ad avere un buon posizionamento difensivo e essere capace di usare le Collaborazioni difensive Semplici a 1/2 Campo .

Questa difesa necessita, per funzionare, di un alto grado di fiducia dei nostri giocatori in quello che si sta facendo.

Esempio di Costruzione di una Difesa Zona Press:

Diag. 5a

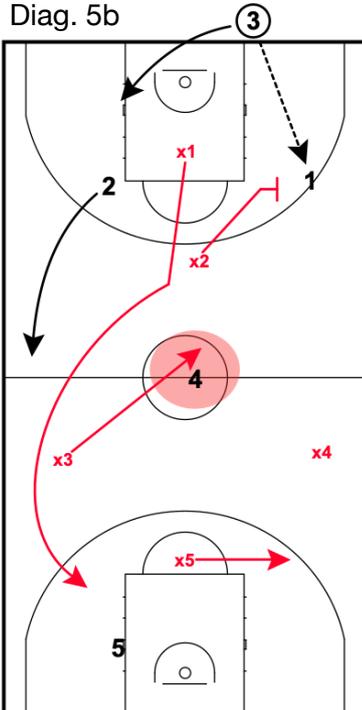


Ex.1 -> 5c5 TEACHING - ZONA PRESS 2-2-1

COMPITI E COMPETENZE:

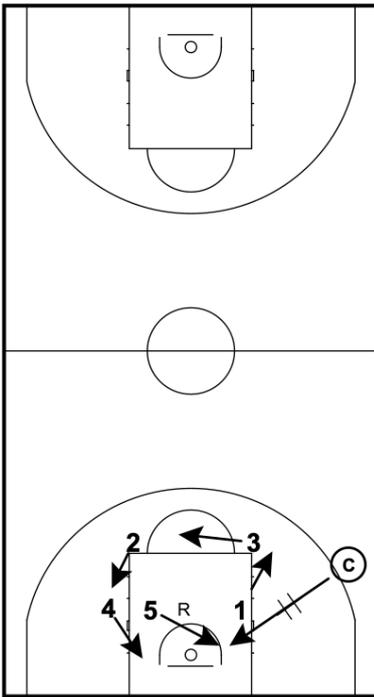
- X5 ha Competenza del quarto di campo difensivo dove c'è la palla
- X3/X4 L' uomo dal lato della palla deve essere pronto a raddoppiare; l' uomo dal lato opposto a dove è la palla è responsabile del quarto di campo opposto rispetto a X5
- X2 Deve indirizzare il palleggiatore sul lato portandolo verso la nostra zona di Raddoppio
- X1 ha una Competenza orizzontale sulla linea della palla, provando a non permettere alla palla di cambiare lato

Diag. 5b

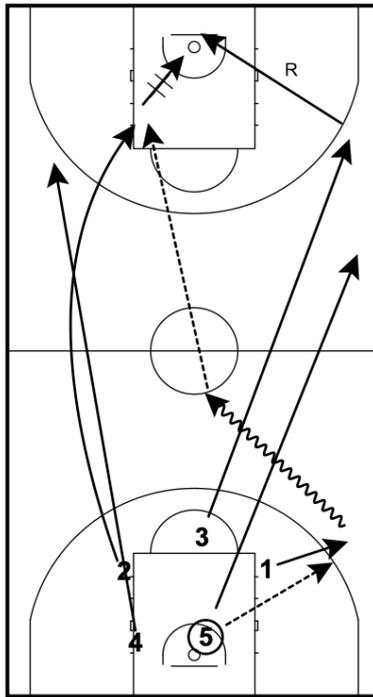


Se l' attacco prova a distorcere il nostro posizionamento facendo tagliare un' uomo dal lato opposto verso la palla come nel Diag. 5b il difensore di X3 non avrà più competenza del quarto di campo opposto la palla, ma dovrà seguire il taglio e anticipare la linea di passaggio per non fare entrare la palla in una zona critica. Se X3 segue, DEVE COMUNICARE al compagno X1 che deve correre dietro e diventare lui il responsabile del quarto di campo opposto.

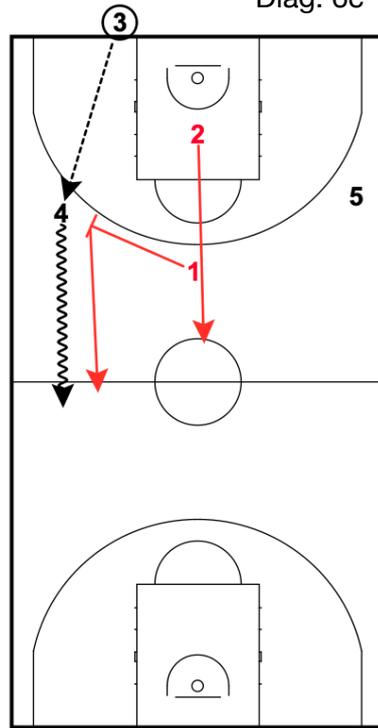
Diag. 6a



Diag. 6b



Diag. 6c



Ex. 2 -> 5c0 CONTROPIEDE + 3c2 1° LINEA ZONA PRESS

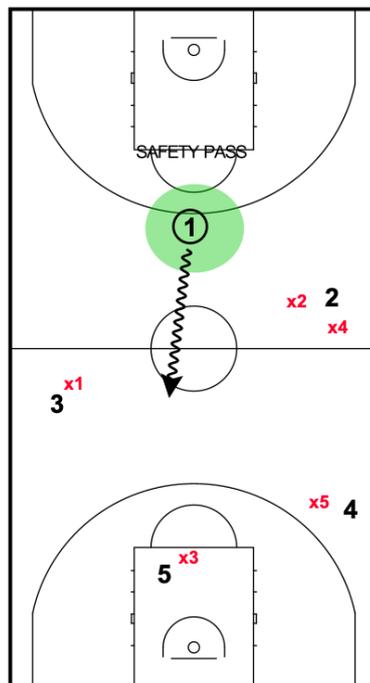
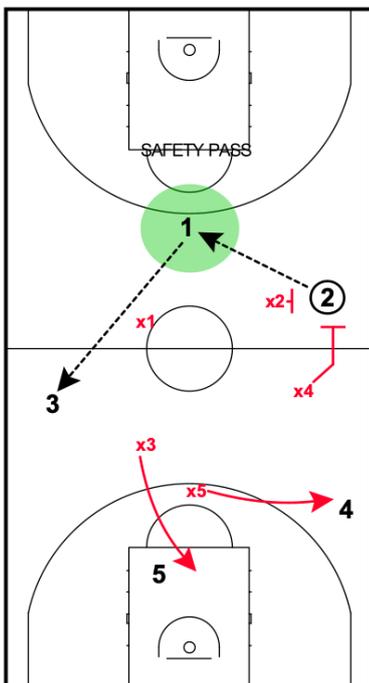
Giocatori disposti come da diagramma 6a. al tiro di C si prende il rimbalzo e si corre il campo in contro piede primario. Chi tira e chi fa ultimo passaggio diventano i difensori di prima linea, gli altri 3 sono attaccanti.

OBIETTIVO -> DIFESA: Far passare la palla indietro per rallentare.

-> ATTACCO: Superare la 1/2 Campo in 3 secondi.

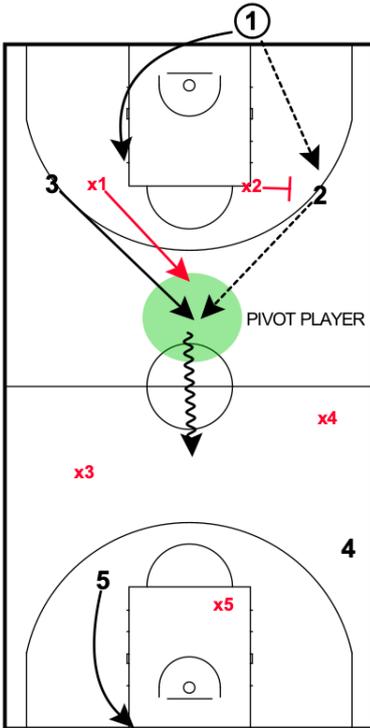
ATTACCO

Contro una difesa Pressing l' obiettivo dell' attacco è usare IL PASSAGGIO per superare la pressione. Bisogna abituare i nostri giocatori a dare linee di passaggio aperte per prenderla.



Se giochiamo contro difese che raddoppiano il giocatore più importante è l'uomo dietro la palla che ha il compito di garantire all' attacco quello che si definisce **SAFETY PASS.**

Quando riceve la palla deve fare e guardare avanti e fare andare subito il pallone oppure, se la linea di passaggio è chiusa, Avanzare in palleggio.



L'altra zona importante da attaccare è il centro del campo **PIVOT PLAYER** perché se riusciamo a mettere la palla al centro possiamo giocare situazioni di 3c3 a tutto campo con uno spazio enorme da poter attaccare .

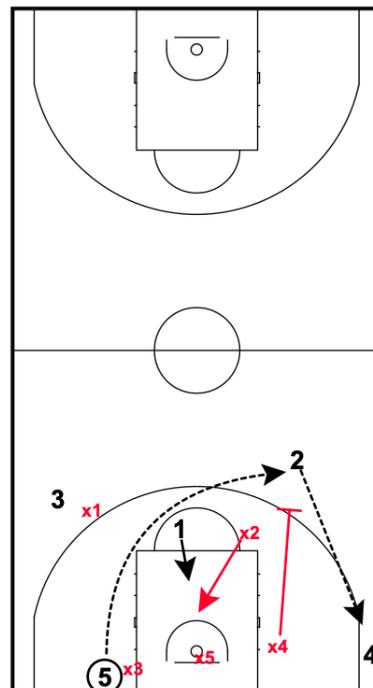
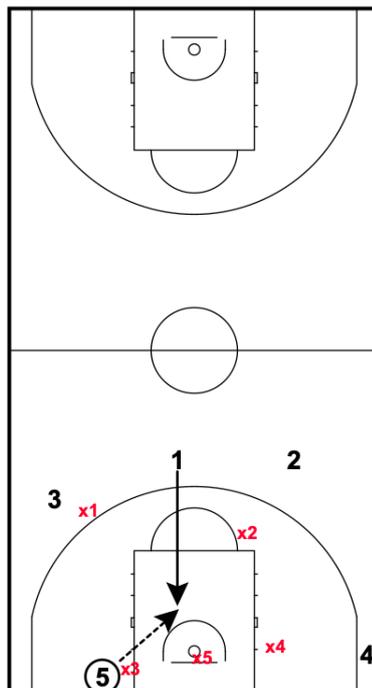
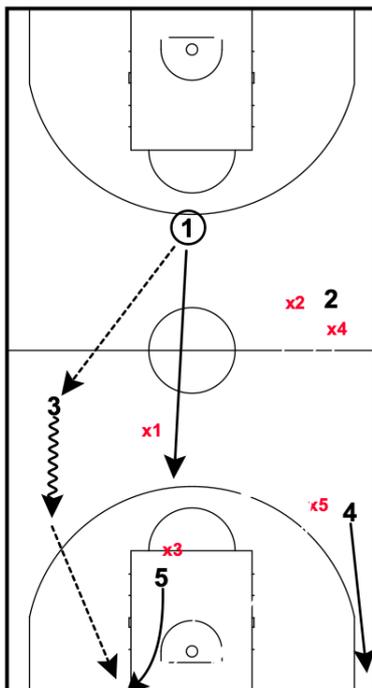
Possiamo dire quindi che i nostri obiettivi da colpire per superare la pressione sono:
SAFETY PASS & PIVOT PLAYER.

Una volta superata la metà campo, per continuare a stressare la difesa e dilatare gli spazi devo provare ad allungare il campo mettendo la palla dentro a un giocatore interno sulla linea di fondo (Diag. 8a). Così da far stringere la difesa e quindi disinnescare la pressione dagli esterni e Aprire spazi da poter attaccare con un taglio o per finire (Diag.8b) o per far chiudere la difesa e giocare sovrannumero sul lato opposto (Diag 8c).

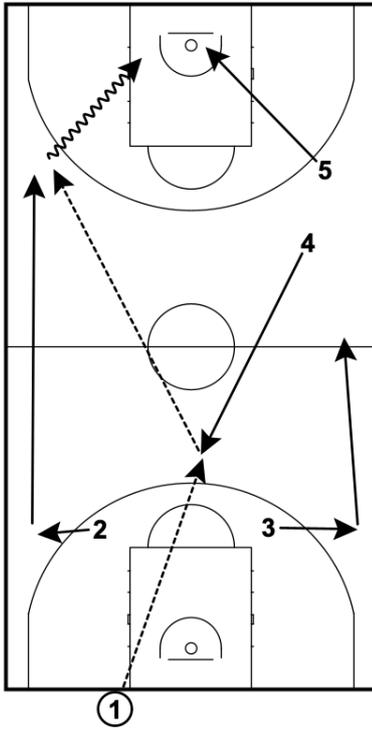
Diag. 8a

Diag. 8b

Diag. 8c



ESEMPIO di ESERCIZIO PER ATTACCARE LA DIFESA PRESS:



Ex.1 -> Spacing attacco e FOCUS sui fondamentali tecnici del passaggio e dell' arresto ad aprire del giocatore PIVOT PLAYER che deve ricevere, girarsi MENTRE riceve il pallone con un arresto ad aprire e aprire subito la palla su uno dei 2 corridori.

MODULO 15: PROGRAMMAZIONE

Il momento più importante per un allenatore è l'allenamento.

Seduta d'allenamento dove un allenatore deve avere ben chiaro le idee e i principi da voler passare la squadra.

L'allenamento è la realizzazione del LAVORO/FILOSOFIA dell'Allenatore.

Durante quest'ultimo un allenatore deve riuscire a mettere insieme le doti tecniche dei Singoli e soddisfare i bisogni della squadra così da nascondere i difetti e esaltarne i pregi.

Le parti che ci sono in una sessione d'allenamento sono:

- INSEGNAMENTO
- SPERIMENTARE
- PREPARAZIONE FISICA/MENTALE

e oltre a tutto questo, un altro aspetto di cui bisogna avere cura è il RISPETTO DEI VALORI. Bisogna avere rispetto dei compagni e del lavoro di tutti.

Per programmare una stagione devo fare prima di tutto analisi, così da fissare:

- un punto di partenza
- un punto di arrivo
- Obiettivi Intermedi raggiungibili con il lavoro quotidiano in palestra.

NEGLI OBIETTIVI INTERMEDI DEVO SEMPRE LAVORARE SUI FONDAMENTALI TECNICI INDIVIDUALI.

Per fare un'analisi e una programmazione corretta della squadra anche tener conto di:

- CONOSCENZA DEI GIOCATORI
- ESPERIENZA STAGIONI PRECEDENTI

PRE-SEASON

Ha una durata di media di 5/6 Settimane, dove si giocano tra le 6/10 Partite.

In questa parte di stagione io allenatore devo:

- Conoscere i giocatori se non li conosco
- Dare dei Principi di Gioco
- Mettere una base sulla quale basare la stagione -> a Livello Tecnico
-> a Livello Fisico

Durante la Pre-Season:

- la distribuzione dei minutaggi non sarà mai un minutaggio normale perché devo avere un'equa distribuzione dei CARICHI DI LAVORO e quindi una PREPARAZIONE OMOGENEA.
- Far capire quali sono gli errori che costano un Cambio (a tutti) e quali sono gli errori del gioco ci stanno e si va avanti.
- Riunioni Video solo sulla squadra e mai sugli avversari.
- ATTENZIONE INDIVIDUALE verso i giocatori per conoscerli e perché voglio che capisca cosa mi interessa che lui faccia in campo. Accettare il proprio ruolo è ciò che mi compatta la squadra. La Somma delle PERFORMANCE dei Singoli (per ciò che viene richiesto a loro) Determinano la PERFORMANCE DELLA SQUADRA.

La Settimana durante una Pre-Season Solitamente è:

- DOPPIO
- DOPPIO
- SINGOLO (Puo Essere Partita)
- DOPPIO
- DOPPIO
- SINGOLO (Puo Essere Partita)
- RIPOSO

Ma è sempre un'idea da tararsi con il PREPARATORE FISICO.

REGULAR SEASON

Finita la Pre-Season, si entra nella settimana TIPO. Settimana tipo cambia da diversi aspetti che ci sono nella pallacanestro.

Una Squadra Giovanile non può avere la stessa settimana tipo di una squadra Professionistica, così come quella di una squadra Non professionistica non potrà essere come quella professionistica, così come una settimana tipo di una squadra che fa le coppe non può essere uguale a una squadra che le coppe non le fa.

Bisogna trovare la Settimana Tipo che sia adatta alle mie esigenze. Che comunque deve essere flessibile in caso di infrasettimanali, o in caso di anticipi o posticipi.

PARTITA

Nelle Giovanili è un allenamento in più di VERIFICA per vedere se quello che sto facendo funziona a livello Agonistico.

A livello Senior una partita va Preparata.

Per preparare una partita prima di tutto capiamo cosa portarci dalla partita precedente.

MARTEDI': VIDEO PARTITA PRECEDENTE e lavorando sul campo su ciò che non ha funzionato

MERCOLEDI': Far capire ai miei giocatori come dobbiamo attaccare (GIOCHI - SPAZI da Att.) e difendere (TENDENZE - ACCOPPIAMENTI - CARATTERISTICHE) contro i prossimi avversari.

QUINTETTI DA UTILIZZARE Definendo CHI INIZIA e CHI FINISCE anche per scelta strategica.

GIOVEDI': VIDEO DIFESA di Squadra

VENEDI': VIDEO ATTACCO di Squadra

DOMENICA: VIDEO RIEPILOGATIVO

LUNEDI': DAYOFF -> Riguardare la partita per analizzare cosa abbiamo fatto meglio e cosa abbiamo fatto peggio.

GIORDANO CONSOLINI



Giordano Consolini, bolognese del 1954, si trasferisce a Reggio Emilia nel 1991 dopo aver cominciato l'attività di coach come assistente di Ettore Messina prima nelle giovanili e poi nella prima squadra della Virtus Bologna. Alla Pallacanestro Reggiana arriva con il ruolo di responsabile del settore giovanile e assistente in prima squadra di Virginio Bernardi. Dopo l'abbandono di Bernardi, Consolini rifiuta il ruolo di head coach della prima squadra, incarico affidato poi a Zare Markowski.

L'allenatore felsineo succederà al macedone

nella stagione 1994-1995, campionato di A2. Giordano Consolini predilige la difesa a uomo e si avvicina alle partite con una preparazione minuziosa in cui però lascia grande spazio ai suoi solisti. In due stagioni di serie A2 arriva due volte in finale, centrando la promozione al secondo tentativo grazie anche al suo coraggio di lanciare in squadra giovani del vivaio biancorosso quali Usberti, Davolio e Basile. In A1 non ha però l'occasione di guidare la PR in quanto gli viene preferita l'esperienza di Gianfranco Lombardi. Torna quindi alla Virtus Bologna nel 1997 e ci rimane ricoprendo il ruolo di assistente e responsabile del settore giovanile fino al 2003. Giordano torna alla guida delle V nere nella stagione 2004/2005 dove raggiunge la promozione nella massima serie. Nella stagione successiva e per i futuri 15 anni rimarrà sempre alla Virtus Bologna ricoprendo il ruolo di responsabile del settore giovanile. Dal 2020 torna alla Pallacanestro Reggiana ad allenare le giovanili della società reggiana.

IL SETTORE GIOVANILE

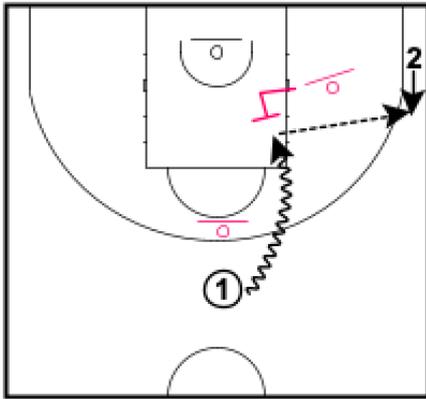
La pallacanestro è una, quello che cambia è "L' OCCHIALE" che devo utilizzare se alleno settore Giovanile o se alleno pallacanestro Senior. L'obiettivo delle squadre senior è quello di vincere le partite a tutti i costi. L'allenatore dovrà trovare un sistema per far esaltare le caratteristiche migliori dei propri giocatori.

L' obiettivo dell' allenatore di settore giovanile è quello di migliorare i propri giocatori preparandoli e formandoli all' arrivo nel mondo Senior.

Per togliere un altro equivoco, abbiamo parlato di vittorie, nel settore giovanile i ragazzi giocano partite e campionati. Non è vero che Vincere o Perdere è la stessa cosa purché sia che noi lavoriamo per migliorare i ragazzi perché non è vero. Per i ragazzi la cosa più importante è il momento della gara, e questo momento è insostituibile. Il momento del confronto, della sfida, è un momento estremamente importante, si parla di extra prestazione, e queste sono quello che ci serve per far alzare l' asticella ai nostri atleti. La partita è il momento nel quale noi possiamo chiedere e pretendere un extra prestazione perché c'è la sfida che ti porta a superare i tuoi limiti. L' agonismo, la partita è una delle tappe formative nel percorso dei ragazzi, e in quanto tali, richiedono attenzione. e' chiaro che la partita non è il momento più importante nel settore giovanile ma è importante per noi come verifica del lavoro che si sta facendo.

Quello che Bisogna chiedersi è cosa si è disponibili a cedere per raggiungere una vittoria? La cosa su cui dobbiamo porre il nostro focus è conseguire la vittoria tramite il miglioramento dei giocatori e non grazie alla bontà di uno stratagemma tattico di una nostra idea Offensiva o difensiva (soprattutto se ha una *data di scadenza*) sfruttando le carenze dei nostri avversari, perché quest' ultima è dannosa per i nostri atleti.

DIAG. 1



ESEMPIO DIAG 1. : Se sulla penetrazione di 1 il difensore di 2 Aiuta Speculando sulla capacità di 2 di fare Canestro, è una scelta tattica che può essere funzionale oggi, ma che ha una scadenza, perché un domani il giocatore 2 avrà la capacità di segnare quel tiro aperto da 3 punti è quindi io sto danneggiando il mio atleta con questa scelta tattica. Un domani togliere ai nostri giocatori questa abitudine sarà ancora più difficile e saremo costretti a cancellare tutto e ricominciare da capo.

Inoltre danneggiamo anche il giocatore che è battuto perché è deresponsabilizzato dal suo compito di mantenere l' 1c1 sapendo che avrà un suo compagno di squadra pronto a chiudere la penetrazione facendogli così perdere automaticamente l' aggressività nel difendere questo 1v1 sulla palla.

La prima domanda che un allenatore di settore giov. deve porsi è: **Che Gruppo sto Allenando?**

La prima cosa da fare è un'analisi del gruppo che sto allenando, non ci può essere una scienza certa, perché il livello di ogni gruppo giovanile è diverso, quindi devo avere la capacità di riconoscere le qualità del mio gruppo e cercare di proporre loro gli argomenti corretti in base al loro livello in quel determinato momento

in un mondo ideale sicuramente se alleno:

UNDER 13 -14

L'argomento principale è l'1c1 con e senza palla, in tutte le situazioni ed in tutte le posizioni. Gli interventi durante il 5c5 devono riguardare sempre questo aspetto. Si cresce con l'idea di battere l'avversario.

Non si giocherà in modo ordinato ed i giovani giocatori devono avere il diritto di sbagliare, ma non di ripetere lo stesso errore.

UNDER 15 -17

L'argomento principale sono collaborazioni semplici.

Giocare "aperto", in un sistema non organizzato per dare a tutti la possibilità di migliorare nella capacità di decisione, di anticipazione e di risolvere le situazioni di gioco col miglioramento individuale messo insieme alle collaborazioni semplici in autonomia e collaborazione.

UNDER 19

Dobbiamo preparare i giocatori a giocare organizzati. In un percorso ideale i 2 anni di U19 sono sufficienti per fornire loro gli strumenti per giocare a livello Senior. Se i giocatori arrivano in U19 sapendo battere il proprio uomo 1c1 con e senza palla e hanno capacità di utilizzare le collaborazioni semplici riescono nei due anni di U19 a recepire tutte le informazioni preparatorie al passaggio.

N.B. SE UN GIOCATORE U17 VIENE PRESO E' MESSO IN UN GRUPPO SENIOR, NON AVENDO COMPLETATO LA SUA FORMAZIONE GIOVANILE, L' ALLENATORE DELLA SQUADRA SENIOR SI DEVE FAR CARICO DELLA CRESCITA DI QUESTO RAGAZZO COMPLETANDONE LA SUA FORMAZIONE.

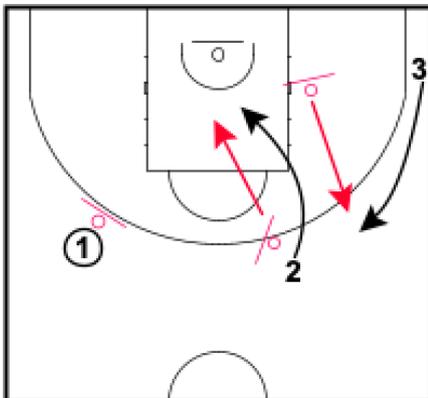
Sapendo che avete parlato di contropiede, la prima da dire è che **SI GIOCA PER FARE CANESTRO** (e questo istinto va allenato) arrivando dall' altra parte prima del mio avversario. Se davanti a me non ho nessuno devo correre in palleggio per fare canestro e se ho un mio compagno davanti che è in una posizione più favorevole della mia gli devo passare la palla. **VOLER SEGNARE - VOLER BATTERE** è la cosa da stimolare sempre, non dando a loro troppa organizzazione ma lasciandoli liberi dal pensare.

Gli allenatori SENIOR cercano i giocatori che sono capaci di battere l' uomo.

PERCHE' SONO I GIOCATORI CHE TI RISOLVONO I PROBLEMI perché capaci di uscire dalle situazioni preordinate con iniziative personali e responsabili e vincenti.

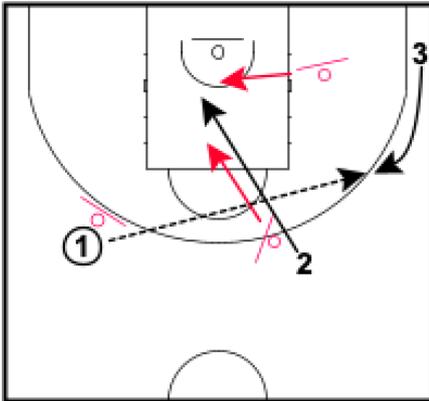
Ma come faccio a livello giovanile a mettere insieme 5 Giocatori che vogliono Battere l' uomo? Facendo capire loro che ci sono degli spazi in cui si può andare e spazi in cui non ci si può andare, che ci sono spazi in cui ci sono momenti e tempi in cui uno può prendere un'iniziativa e quindi bisogna giocare di conseguenza, e questo all' interno dei postulati di autonomia e collaborazione lo chiamo **GIOCA PER TE (FARE CANESTRO) O GIOCA PER (UN COMPAGNO)**. Gioca a pallacanestro per battere il tuo avversario.

DIAG. 2



ESEMPIO DIAG.2 Se il Giocatore 2 NON HA l' istinto del battere il suo difensore il suo taglio non genererà un vantaggio e quindi ognuno dei difensori resta accoppiato.

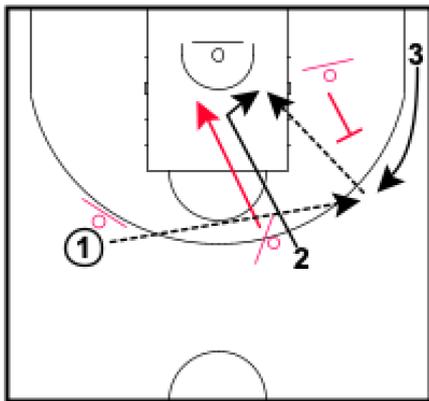
DIAG. 3



ESEMPIO DIAG.3 DIVERSO E' Se il Giocatore 2 HA l' istinto del battere il suo difensore SPRINTANDO forzerà il difensore di 3 a fare un aiuto e quindi in un momento abbiamo 2 difensori su un giocatore aprendo così la linea di passaggio diretta tra 1 e 3 che permette al giocatore 3 di prendere un tiro con i piedi per terra.

A LIVELLO SENIOR INVECE (METTERE I GIOCATORI NELLE POSIZIONI MIGLIORI PER POTER ESPRIMERE IL LORO POTEZIALE):

DIAG. 4

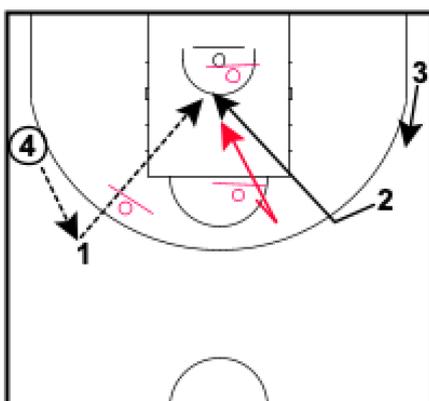


ESEMPIO DIAG.4 Allenando Senior il Giocatore 2 NON HA bisogno di sprintare come il diag. 3 perché sul ribaltamento si prepara la sua ricezione sigillando il suo avversario mentre la palla viene ribaltata prendendo uno spazio vantaggioso all' interno dell' area. (POSIZIONE MIGLIORE)

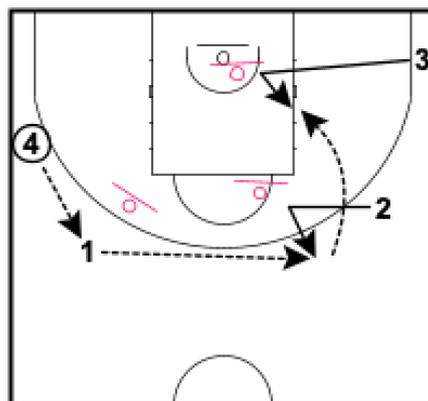
Se riusciremo a formare ragazzi capaci di battere il proprio avversario 1c1 con palla e senza palla sarà più facile poi giocare efficacemente con l' uso dei blocchi e con l' uso degli schemi ma è difficile il contrario, se formiamo giocatori che non hanno l'istinto del fare canestro sarà difficile che riconosca situazioni vantaggiose.

Siccome non si può sempre **GIOCARE PER FARE CANESTRO** (DIAG.5), bisogna anche **GIOCARE PER** (DIAG.5b). All' interno del giocare per dobbiamo allenare la **capacità di anticipazione** ovvero la capacità di prevedere prima cosa sta per succedere.

DIAG. 5



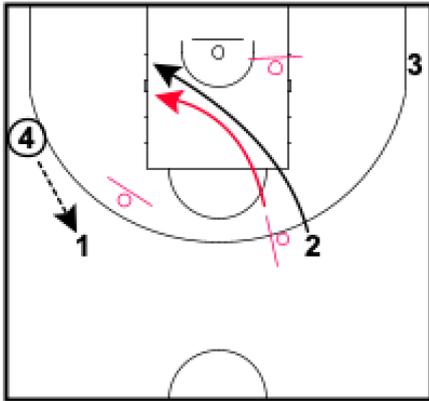
DIAG. 5b



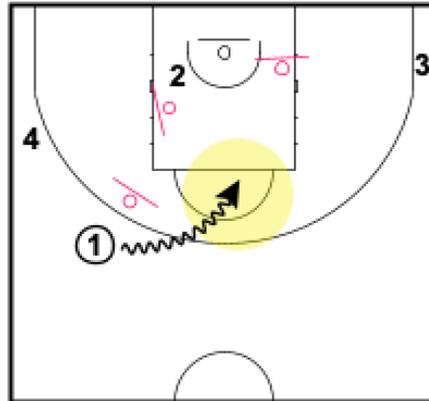
Il giocatore 2 GIOCA PER il suo compagno 3 che invece GIOCA PER FARE CANESTRO 1c1 senza palla conquistando uno spazio vantaggioso vicino canestro.

Se noi giochiamo in modo preordinato utilizzando i blocchi noi stringiamo quello che è la visione, l'iniziativa e la capacità di risolvere dei nostri ragazzi. Se invece giochiamo "APERTO" stimoliamo i nostri ragazzi a VEDERE cosa sta succedendo intorno a loro sul campo e soprattutto non giocando in un modo "SCHEMATICO" non diamo la possibilità alla difesa di organizzarsi perché VEDENDO posso fare più cose non essendo "chiuso" all'interno di un gioco dove ho solo una strada da poter percorrere.

DIAG. 6



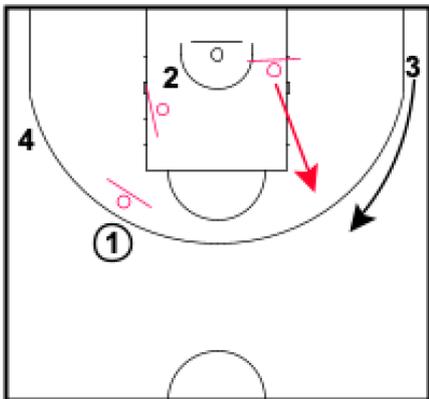
DIAG. 6b



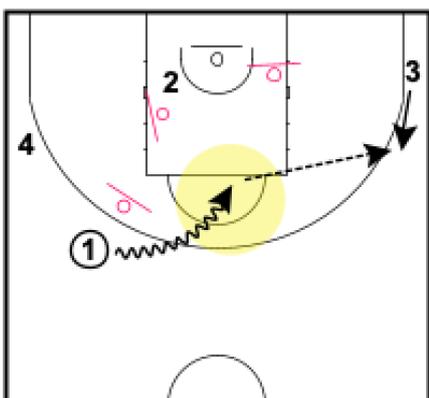
Altro Esempio: Se il difensore del giocatore 2 è bravo e tiene l'1c1 senza palla di 2, comunque il suo taglio aggressivo libera uno spazio che 1 può attaccare 1c1 con palla.

Adesso ponendo il Focus sul GIOCARE PER il giocatore 3 non deve "RIMPIAZZARE" perché così facendo chiuderebbe a 1 lo spazio per fare il suo 1c1 con palla (DIAG 6c)

DIAG. 6c



DIAG. 6d



ma deve GIOCARE PER il compagno dando al giocatore 1 una linea di passaggio aperta non appena il suo difensore è attento eventualmente ad aiutare il difensore di 1 battuto (DIAG 6d). 3 deve alzarsi un po perché se restasse in angolo darebbe sì la linea di passaggio ma il tempo del passaggio sarebbe più lento e per il suo difensore sarebbe più facile recuperare. mentre alzandosi il tempo del passaggio è più veloce.

Questo concetto di GIOCARE PER ATTACCARE e GIOCARE PER possiamo utilizzarlo ad esempio in una squadra senior per i blocchi sulla palla. Se un giocatore con palla gioca PER IL BLOCCO invece di GIOCARE PER ATTACCARE e poi per usare il blocco la collaborazione risulterà essere molto più efficace e permetterà all' attacco di prendere un vantaggio.

Tutti gli allenatori Senior dicono nessun attacco è efficace se non c'è capacità di attaccare 1c1 e che non c'è nessuna difesa è efficace se non c'è capacità di tenere 1c1. IL NOSTRO COMPITO DI ALLENATORI DI SETTORE GIOVANILI è quello di preparare i nostri atleti a questo. Ad esempio per battere di Cambi Difensivi gli allenatori Senior dicono che bisogna spostarsi lateralmente per fare in modo che il lungo che difende sul piccolo sia costretto a muoversi lateralmente per CREARE una situazione di DISEQUILIBRIO al giocatore lungo.

COINVOLGIMENTO DEI LUNGHETTI NELLA PALLACANESTRO MODERNA

La maggiore interazione di un lungo in una squadra senior è quella di andare a bloccare la palla. Ad esempio, in una situazione di doppia uscita una volta che l' esterno che esce riceve il pallone, il lungo opposto sprinta per andare a bloccare la palla perché lo schema dice che bisogna fare questo per mettere nelle migliori condizioni possibile i nostri giocatori per prendere un vantaggio. Nella pallacanestro Giovanile (Under19) questo è difficilmente funzionale e replicabile perché se io a un ragazzo che prima fa un blocco e poi deve sprintare per andare a portare un altro blocco sulla palla non posso chiedere di non VEDERE quello che sta succedendo, perché così facendo tolgo al giocatore la possibilità di essere aggressivo e di attaccare degli spazi.

QUANDO INSERIAMO LE COLLABORAZIONI COMPLESSE

“Blocchi si o no?” Il quesito che bisogna porsi, invece deve essere il “quando inserirli”. Non c'è una risposta corretta, dobbiamo solo comprendere se è il momento giusto per inserirli i blocchi. La mia squadra è in possesso degli strumenti corretti per poter utilizzare le collaborazioni complesse? o utilizzo le collaborazioni come facilitatore del gioco? Queste sono i quesiti che dobbiamo porci per comprendere se è il momento corretto o meno. Chiaramente il prerequisito che devono avere i miei giocatori è quello di essere in grado di padroneggiare i fondamentali individuali, capacità di giocare 1c1 con e senza palla e capacità di giocare leggendo utilizzando le collaborazioni semplici.

DIFESA

L'obiettivo di una buona difesa è rompere il tempo e lo spazio dell' attacco. Il concetto da dare ai giovani, soprattutto nelle categorie più basse, è quello di **RECUPERARE LA PALLA**. Per recuperare la palla devo stare vicino alla spalla, e NON Speculare e stare a tre metri dalla palla. Perché così siamo in grado di allenare l' aggressività e poi a livello senior se siamo vicini siamo pronti a mantenere pressione sulla palla con il fine di rallentare la circolazione di palla.

COME POSSIAMO PRETENDERE DAI NOSTRI GIOCATORI DI ALZARE L'ASTICELLA SE SPECULIAMO SULLE ABILITA' DEI NOSTRI AVVERSARI?

Lontano dalla palla si può difendere in guardia chiusa o in guardia aperta. La difesa in guardia chiusa ha l'obiettivo di difendere il proprio avversario, non far ricevere la palla giocando sulla linea di passaggio. La difesa in guardia aperta ha l'obiettivo di occupare spazio sulla linea di penetrazione.

Ovviamente entrambe le difese hanno i proprio vantaggi e svantaggi.

Si devono insegnare entrambe, partendo dalla guardia chiusa perché è più semplice "togliere che aggiungere".

L' unica cosa che dobbiamo tenere a mente come allenatori di settore giovanile, è quello di lavorare per il bene e in funzione dei ragazzi, la nostra GRATIFICAZIONE di allenatori non deve essere quello di vincere una partita, ma quella di veder migliorare i nostri atleti dando loro gli Strumenti (I fondamentali) per essere dei giocatori migliori in funzione di quella che sarà la loro carriera a livello Senior.

CLAUDIO MANTOVANI



Nato a Latina nel 1957, è Docente di Tecnica e Didattica del baseball e softball nei corsi C.A.S. nazionali della F.I.S.B. dal 1986 e presso gli ISEF di Urbino, Perugia, Palermo, L'Aquila. Docente territoriale CONI- IEI dello staff regionale del Lazio di Biologia e Metodologia dell'allenamento del 1988, docente della Scuola dello Sport di Metodologia dell'allenamento dal 1989 e di Metodologia dell'Insegnamento dal 1991. Ha ricoperto e ricopre diversi ruoli come docente di metodologia dell'allenamento sportivo presso l'Istituto Universitario di Scienze Motorie di Roma, presso l'Università La Sapienza di Roma, l'Università degli Studi dell'Aquila. Ex giocatore ed allenatore di baseball nelle varie serie nazionali, è Commissario Tecnico della Confederazione

Europea di Baseball dal 1993. Responsabile del Centro Ricerche e Documentazione della Federazione Italiana Baseball Softball dal 1996, membro dell'European Association for Sport Management dal 1997, Segretario della Società Italiana di Management dello Sport dal 1999, Responsabile della Commissione Sport Scolastico e Giovanile della Federazione Italiana Baseball Softball dal 2002, è Membro della Commissione Tecnica del Comitato Nazionale Allenatori della Federazione Italiana Pallacanestro dal 2008.

METODOLOGIA

Differenze tra insegnanti



L'allenatore è un insegnante. Trascorre grande parte del tempo in attività didattiche cioè di insegnamento. L'allenatore di pallacanestro deve insegnare a fare delle cose, a mettere in moto il corpo dei propri allievi e a realizzarle.

Non si può accontentare che i suoi allievi abbiano compreso, ma devono realizzarlo.

L'allenatore deve accompagnare l'allievo dalla comprensione alla realizzazione pratica. Ci sono tanti allievi che hanno capito ma non riescono ad eseguire. Deve capire di cosa ha bisogno il giocatore per fare questo.

Qui dentro c'è tutta la metodologia dell'insegnamento che è diversa da quella degli altri.

Il contesto per gli allenatori di pallacanestro è diverso perché si trova di fronte a persone motivate, che hanno scelto di fare quella cosa. Avendo davanti persone motivate, è quindi più difficile perché sono più alte le aspettative.

La professione dell'allenatore è interdisciplinare, quindi, deve avere competenze in molti campi, come: - psicologia - scienze della formazione - sociologia. Dovrà conoscere anche la teoria d'allenamento e discipline biologico e la neuroscienza.

L'allenatore di pallacanestro è un facilitatore di apprendimenti tecnico-tattici. Crea condizioni per cui gli allievi diventino più bravi. Deve creare un'atmosfera o clima che è più facile per gli allievi per diventare più bravi. Dovrà esercitare una forma di leadership.

Il leader dovrà guadagnare la fiducia dei propri allievi, ma allo stesso tempo dimostrare fiducia nei loro confronti. Ci sono delle azioni per guadagnare questa fiducia: esplicito dei propri valori, dire cosa si pensa, ammettere di aver sbagliato. Riconoscere la propria vulnerabilità garantisce all'allievo di commettere errori. L'ammissione dell'errore farà in modo di essere un bersaglio raggiungibile.



Le abilità tecniche nella pallacanestro non sono l'obiettivo finale, ma lo strumento per raggiungere il risultato.

L'abilità tecnica ha molta integrazione con la condizione fisica perché entrambe si influenzano.

L'abilità tecnica deve essere considerata un modello di prestazione, cioè cosa bisogna avere per essere campioni nel basket.

La tecnica è influenzata dal contesto. L'abilità tecnica dipenderà dalle caratteristiche individuali.

la tecnica ?

è il risultato?



è lo strumento per
raggiungere il risultato?

Per affinare le abilità tecniche sono importanti la capacità di osservazione ed anche il confronto con un proprio modello. Qualsiasi cosa si discosta col modello va considerato come errore. L'osservazione sarà oggettiva, impersonale.

Il proprio modello si formerà sulle proprie esperienze, sullo studio, sulla bio-meccanica, osservazione dei migliori.

Questa è la base del lavoro dell'allenatore che andrà confrontato con chi si ha davanti, con quello che è in grado di fare e con quello che è funzionale per lui.

Ci sono 3 domande fondamentali: - cosa insegno? - a chi insegno? - in quale contesto?
Ci sono due tipi di movimenti:

Quello volontario sarà lento e per poterlo fare necessita di un'attenzione cosciente con un consumo di energia. Il movimento volontario, per farlo diventare un movimento auto organizzato, va affinato attraverso numerose ripetizioni.

Un movimento riflesso, invece è veloce e fa risparmiare energia. Questo perché è un movimento innato.



Le condizioni che favoriscono l'apprendimento:

- Avere allievi pronti/riposati
- Avere attenzione (dare delle pause dal punto di vista cognitivo) - Stato emotivo
- L'ambiente

Definizione delle Abilità tecniche (Skills)

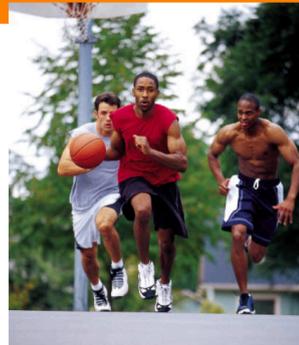
Forme specifiche di

“problem solving”

**automatizzate con la
ripetizione**

**ripetere
senza
“ripetere”**

AZIONI E CLASSI DI
SITUAZIONI
E NON “GESTI”



L'allenatore insegna gesti, azioni. L'organizzazione del compito la dividiamo in:

- Abilità discrete hanno un inizio e una fine ben identificabili ed una durata relativamente breve, ad esempio un tiro a canestro.
- Abilità seriali sono abilità discrete ripetute nel tempo.
- Abilità continue sono abilità diverse tra di loro, però hanno una logica. Ad esempio una sequenza di ginnastica artistica.

Il tutto categorizzato in discipline aperte e discipline chiuse. Nelle discipline chiuse ad esempio, sport di forza, estetici e ciclici si gareggia in condizioni stabili in cui l'ambiente

cambia poco. L'esecuzione dell'atleta è stereotipata con pochi aggiustamenti e sarà importante il controllo propriocettivo.

Nelle discipline aperte cioè negli sport di situazione, l'ambiente è mutevole, complesso e imprevedibile. L'atleta deve continuamente adattarsi e anticipare. Accanto all'informazione propriocettiva è importantissima quella esteroceettiva.

Importanza degli elementi cognitivi e/o motori



Un allenatore per poter esercitare il proprio lavoro al meglio dovrà:

- - Saper comunicare: entrare in relazione con tutti gli allievi e comunicare efficacemente con loro, fornendo le istruzioni e le indicazioni più opportune.
- - Saper motivare: motivare gli allievi ad impegnarsi costantemente in allenamento per raggiungere diversi obiettivi.
- - Saper programmare: saper selezionare gli obiettivi dell'allenamento costruire situazioni didattiche capaci di favorire effettivamente l'apprendimento
- - Saper osservare: saper analizzare il comportamento motorio degli allievi evitando un'eccessiva influenza di fattori soggettivi, abitudini e distorsioni.

Comportamenti che contribuiscono a creare un determinato clima motivazionale



- Saper valutare: saper verificare e valutare l'efficacia dell'insegnamento e produrre una documentazione dell'attività svolta e dei cambiamenti realizzati.

Un'atleta è motivato quando è convinto di potercela fare.

Concentrato sull'IO, sul diventare il numero uno, il più bravo di tutti. L'altro orientamento prevede di diventare la miglior versione di sé stessi, di migliorare giorno dopo giorno. L'orientamento all'IO ed il pensiero di voler essere il migliore in assoluto porta anche alla frustrazione se non ci riesce, ha fallito. Se fallisce, probabilmente, di lì a poco smette.

Il tipo di orientamento è fortemente condizionato dai comportamenti dell'allenatore che può far spostare l'orientamento da un tipo all'altro.

GIANMARCO DI MATTEO



Nato a Caserta nel 1991, nel 2009 inizia la propria carriera da Allenatore presso la LBL Caserta. Nelle stagioni successive ricopre il ruolo di assistente della prima squadra del Basket Casapulla (militante in C Silver), oltre ad assumere l'incarico di Responsabile tecnico del settore giovanile della LBL Caserta. A partire dal 2017 entra nello staff tecnico della Junior Casale, lavorando sia come video analista della prima squadra guidata da Marco Ramondino, sia allenando le giovanili. Nel secondo anno ricopre il ruolo di assistente della prima squadra allenata da Mattia Ferrari. E' stato video analista ai raduni della Nazionale femminile allenata da Andrea Capobianco (nel 2015/16 e 2016/17). Dal 2019 arriva alla Bertram Derthona per iniziare un nuovo capitolo della sua carriera. Ha fatto parte dello staff capace di vincere la Supercoppa LNP 2019 e il campionato di

Serie A2 Old Wild West 2021. Nell'estate 2021 Gianmarco è entrato a fare parte dello staff di FECC (Fiba Europe Coaching Certificate) Course con il ruolo di Event Coordinator. Da corsista vi ha preso parte dal 2017 al 2019.

IL VIDEO

STRUMENTO FORMATIVO PER L'ALTO LIVELLO:

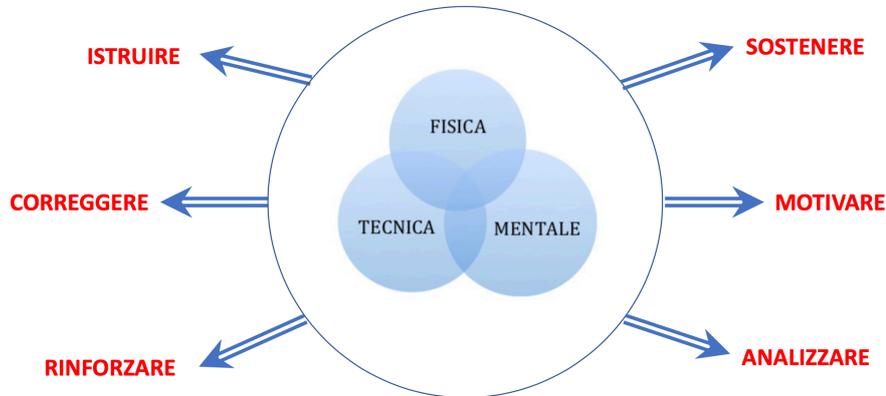
OBIETTIVI

MODALITA'

ESEMPI

GLI OBIETTIVI

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



IL SOGGETTO DI RIFERIMENTO

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



LA COERENZA

Il video deve rispettare i principi di coerenza rispetto a determinati indicatori:

- CONTESTUALIZZAZIONE AMBIENTALE;
- CONTESTUALIZZAZIONE TEMPORALE – INTERNAL FACTORS;
- CONTESTUALIZZAZIONE TEMPORALE – EXTERNAL FACTORS;
- SOGGETTI A CUI DEVE ESSERE DESTINATO;
- ARGOMENTO DA AFFRONTARE;
- RISORSE A DISPOSIZIONE.

GLI OBIETTIVI

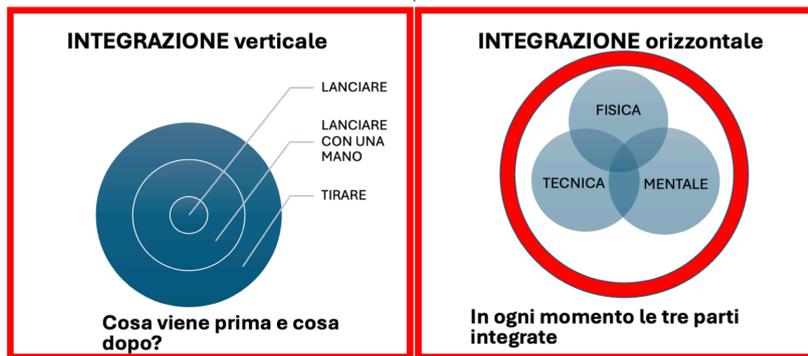
E' fondamentale che sia l'allenatore a **pensare, pianificare e realizzare** un video che abbia come obiettivo uno di quelli definiti precedentemente. Perché?

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

CONOSCENZA DELL' ARGOMENTO...SAPERE

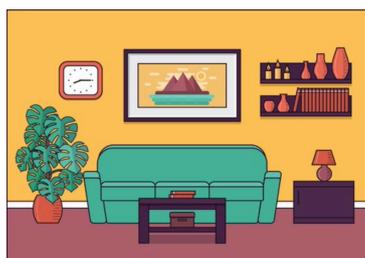


Alla base di tutto c'è la necessità di avere un modello di riferimento.
Più un modello è aperto, più riesce a soddisfare le caratteristiche fondamentali per un video.

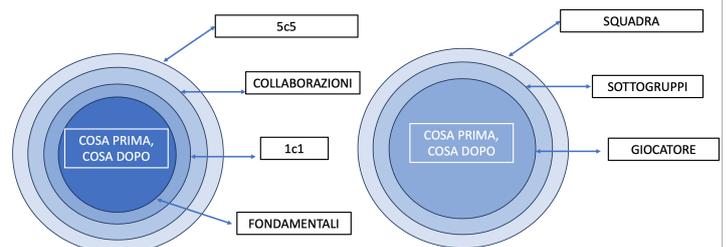


Proprietà digitale di Andrea Capobianco

TOTALITA' E PARTI



TOTALITA' E PARTI



CONOSENZA DELL' ARGOMENTO...**SAPERE**

RIPRODUCIBILITA' E ADATTABILITA'

⇒ Perché un video deve essere riproducibile?

⇒ Quali sono i parametri per rendere un video adattabile?

HIT THE TOPIC SHORT FORM vs LONG FORM

CONOSENZA DELL' ARGOMENTO...**SAPERE**

L'ELEVATOR PITCH....CON IL VIDEO

A good elevator pitch is...

Short



30-45 seconds
or 75-100 words

Personalized



Catered to what is most
important to the audience

Interesting



Storytelling, emotion, or
compelling data

Call-To-Action

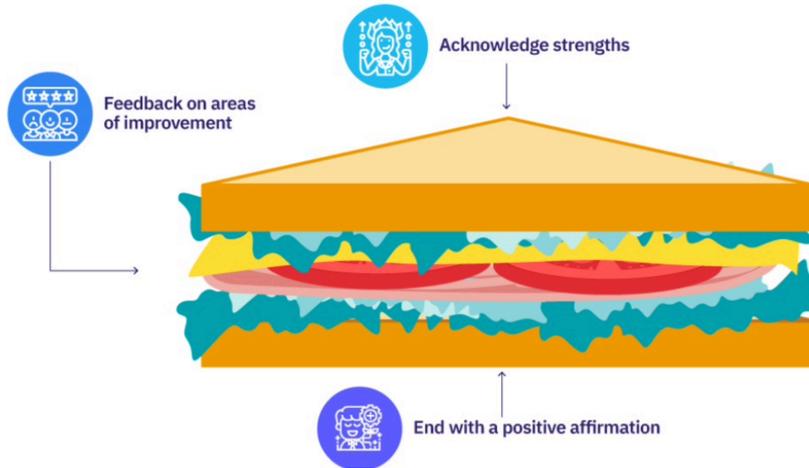


Last impact on the
audience

PROGRAMMAZIONE DEL VIDEO E METODOLOGIA...SAPER FARE

SANDWICH MODEL

Feedback Sandwich Model



PROGRAMMAZIONE E METODOLOGIA...SAPER FARE

VANTAGGI

POSITIVE ENVIRONMENT

++ RECEPTIVENESS

BALANCE FEEDBACKS

CRITICITA'

FALSE-POSITIVE

DISTRACTION

DILUTION

PROGRAMMAZIONE E METODOLOGIA...SAPER FARE

COIN METHOD



PROGRAMMAZIONE E METODOLOGIA...SAPER FARE

GROW METHOD



PROGRAMMAZIONE E METODOLOGIA...SAPER FARE

VANTAGGI

REALTA'/OBIETTIVI

STRUMENTI PER IL FUTURO

REALTA'/OBIETTIVI

CRITICITA'

OVER DEFINIZIONE OBIETTIVI
SCARSA ANALISI REALTA'

NECESSITA' DI TARARE

STATICO/DECONTESTUALIZZATO

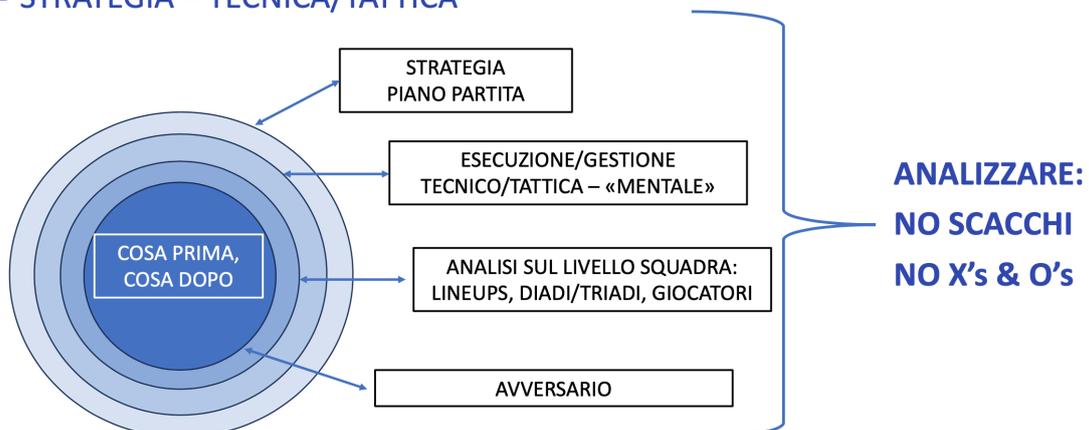
PROGRAMMAZIONE E METODOLOGIA...SAPER FARE

RE-GROW Presentation Slide



ANALISI POST PARTITA:

- INTEGRAZIONE ORIZZONTALE – INTEGRAZIONE VERTICALE;
- DA CHI SI PARTE: IO (STAFF) – SQUADRA (GIOCATORI) – AVVERSARIO;
- STRATEGIA – TECNICA/TATTICA





PRIMA FASE: S.M.A.R.T. ANALYSIS

- PIANO PARTITA? **SI**
- A. Liberare il campo dalle **CONFIRMATION BIAS**. Come?
- B. Individuare le cause: SCELTE SBAGLIATE, ESECUZIONE TECNICA SBAGLIATA, LINEUPS, GIOCATORE SINGOLO, AVVERSARIO.
- C. Analizzare la reazione: c'è stata? In che modo? Rispondente alla causa?
- D. Analizzare il processo per arrivare alla reazione. **NO! PRESUNZIONE***.
- E. Gestione quintetti, rotazioni, timeouts, comunicazione staff. **ON THE FLY?**
- F. Strumenti a supporto: clips, stats. Quali?



PRIMA FASE: S.M.A.R.T. ANALYSIS

- STRATEGIA AVVERSARIO – PIANO PARTITA
- COSA CI HA FATTO MALE/COSA NO (INTEGRAZIONE VERTICALE....INTEGRAZIONE ORIZZONTALE)
- FORCED/UNFORCED MISTAKES....MA RISPETTO A COSA????
- STRUMENTI A SUPPORTO



LIVELLO 2: CONNECTING THE DOTS....

- COSA VUOL DIRE?
- COME LO TRADUCO: LIVELLI GERARCHICI, PRIORITA'. MODELLO.

IN PRATICA?

- COSA USO/NON USO: PERCHE'.
- COSA MI TENGO DA PARTE: PERCHE', QUANDO

SENIOR: VINCERE PERCORSO FORMATIVO? COME?



LIVELLO 3: GET BETTER AT.... K.I.S.S.

- COSA VUOL DIRE? COME SI GESTISCE?
- I GIOCATORI PARLANO LA NOSTRA STESSA LINGUA? E TRA LORO?

FONDAMENTALI TATTICI

VIDEO, MEETING, CHIACCHIERATA, LINK WHATSAPP.
STRUMENTI PER TENERE INSIEME I PEZZI, SOSTENERE, MIGLIORARE, INSEGNARE.
NO SELF-RELIEF – SI «HASTA EL RABO TODO ES TORO»



LIVELLO 3: GET BETTER AT.... K.I.S.S.

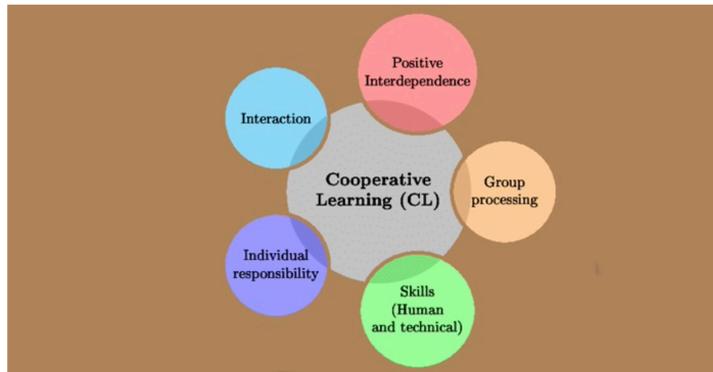
- IL VIDEO: GIA' DOVREMMO SAPERE TUTTO....ENTRIAMO NEL DETTAGLIO
- IL MEETING: 5 W

NON SI PUO' IMPROVVISARE. MAI.

PROGRAMMAZIONE DEL VIDEO E METODOLOGIA...SAPER FARE

COOPERATIVE LEARNING

(CLIMA EMOTIVO – CAPACITA' ALLENATORE)



PROGRAMMAZIONE DEL VIDEO E METODOLOGIA...SAPER FARE

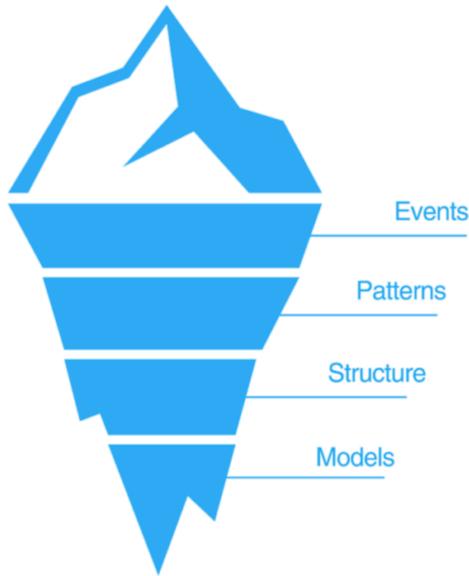
COOPERATIVE LEARNING

- SQUADRA DIVISA IN DUE GRUPPI: PICCOLI e LUNGHI.
- Viene fatto vedere lo stesso video post game ad entrambi i gruppi con azioni positive ed azioni negative.
- I due sottogruppi guardano cosa fanno gli altri e viceversa
- All'interno del sottogruppo viene definito chi guarda le cose positive, chi guarda le cose negative, chi verbalizza e poi espone.
- Massimo 4/5 persone per sottogruppo.
- Alla fine della visione del video e successiva analisi all'interno del sottogruppo con i due membri dedicati ad esporre che si confrontano tra loro prima, si apre la fase di debate;
- I giocatori scelti per presentare le idee su ciò che hanno visto parlano e spiegano alla squadra;
- Si delinea dopo il dibattito la visione sull'argomento di tutti, a cui si aggiunge lo staff tecnico come moderatore e facilitatore per lo sviluppo della discussione.

APPLICAZIONE PRATICA...SAPER FAR FARE

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

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



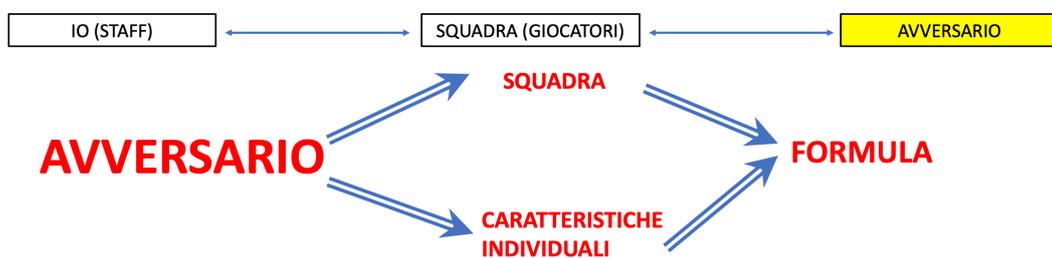
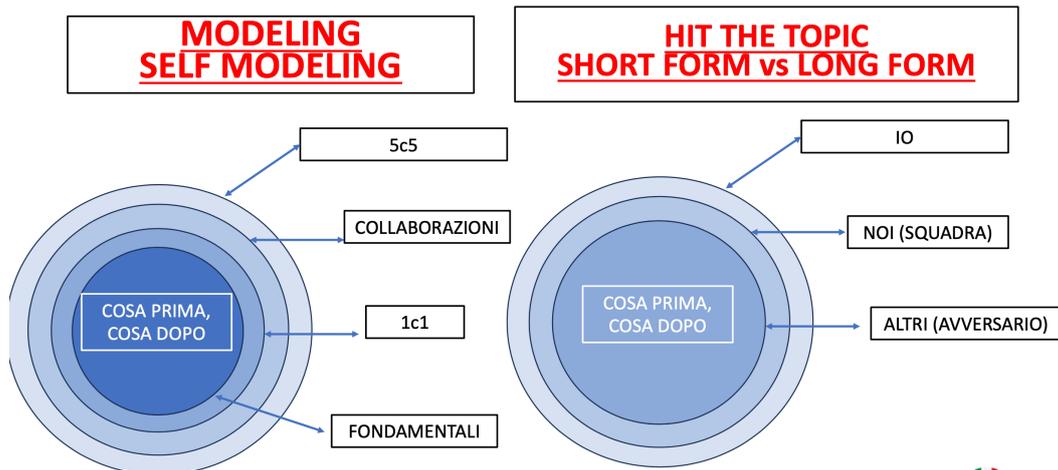
Cosa vediamo?

Con quale frequenza?

Con quali strumenti

Qual è la formula?

PROGRAMMAZIONE DEL VIDEO E METODOLOGIA...SAPER FARE



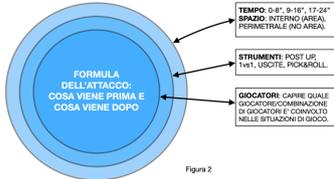
Partendo dagli eventi (le singole azioni), individuare i patterns (i trend/la frequenza/le variazioni) ed attraverso le strutture (gli strumenti) determinare l'equilibrio di squadra, ovvero per def. formula che permette ad una totalità (allenatore, giocatore, squadra) di esistere in modo particolare.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

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



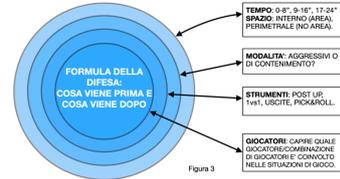
COME APPLICHIAMO QUESTI CONCETTI ALLO STUDIO DELL'AVVERSARIO?

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



COME APPLICHIAMO QUESTI CONCETTI ALLO STUDIO DELL'AVVERSARIO?

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



IL VIDEO – GLI AVVERSARI ESEMPIO...PRATICO

- SPAZIO PERFERITO: **AREA**

1. Prendono vantaggio in area o lo mantengono utilizzando strumenti che necessitano di questo spazio?
2. Qual è l'efficacia offensiva della squadra in area?

- TEMPO: **PRIMI SECONDI DELL'AZIONE O PRIMA SOLUZIONE VANTAGGIOSA**

1. Sono una squadra che sa anche mantenere il vantaggio?

- STRUMENTI UTILIZZATI: **POST UP e BLOCCHI SULLA PALLA**

- GIOCATORE/GIOCATORI **CHIAVE**



MA A COSA SERVE TUTTO CIO'? E COME REALIZZIAMO UN VIDEO?

IL VIDEO – GLI AVVERSARI



ELIA CONFESSORE



Laureato in Scienze Motorie ed in Scienze e Tecniche delle attività preventive e adattate presso l'Università degli Studi di Cassino, allenatore di base e preparatore fisico per la Fip, Elia Confessore ha avuto una storia importante da giocatore, interpretando con ottimi risultati il ruolo di centro (203 cm di altezza) nelle serie minori Campane e non solo. Nel ruolo di preparatore fisico ha invece intessuto importanti collaborazioni con numerose società, tra cui Azzurro Napoli

Basket, JuveCaserta, Settore Squadre Nazionali e Treofan Battipaglia (con il ruolo di responsabile dell'area atletica delle compagini bianco arancio militanti nel campionato di A1 Femminile e Serie B Maschile), mentre nel 2019/2020, prima di accasarsi per un triennio sulle sponde del fiume Sarno, ha svolto il medesimo incarico con la Virtus Arechi Salerno (serie B). Durante la sua permanenza in gialloblù, nel marzo 2022, ha rivestito altresì l'incarico di preparatore fisico della Nazionale Italiana Under 18 maschile, a conferma della professionalità, competenza e dedizione di Elia Confessore per un lavoro che necessita di continui aggiornamenti e sacrifici.

Formatore nazionale e responsabile dei preparatori fisici della Campania

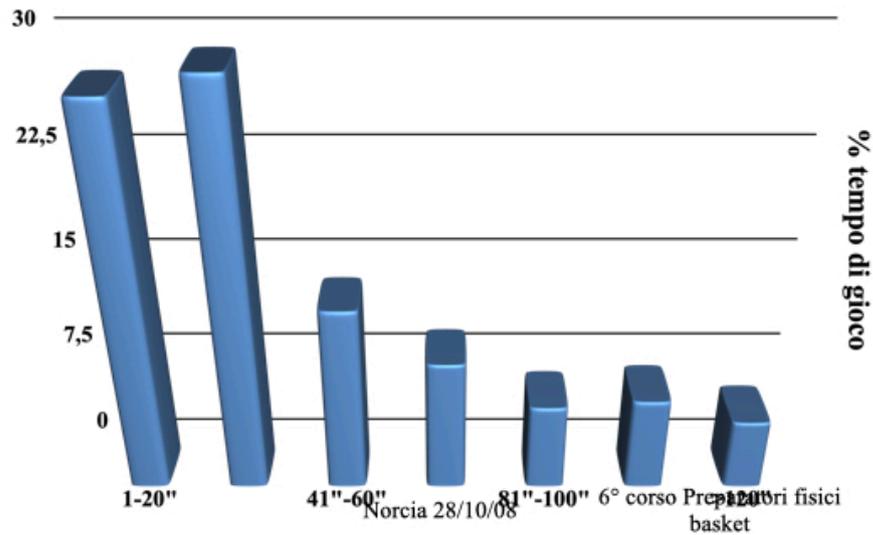
MODELLO PRESTATIVO DELLA PALLACANESTRO

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



TEMPI DI GIOCO Da Colli Faina

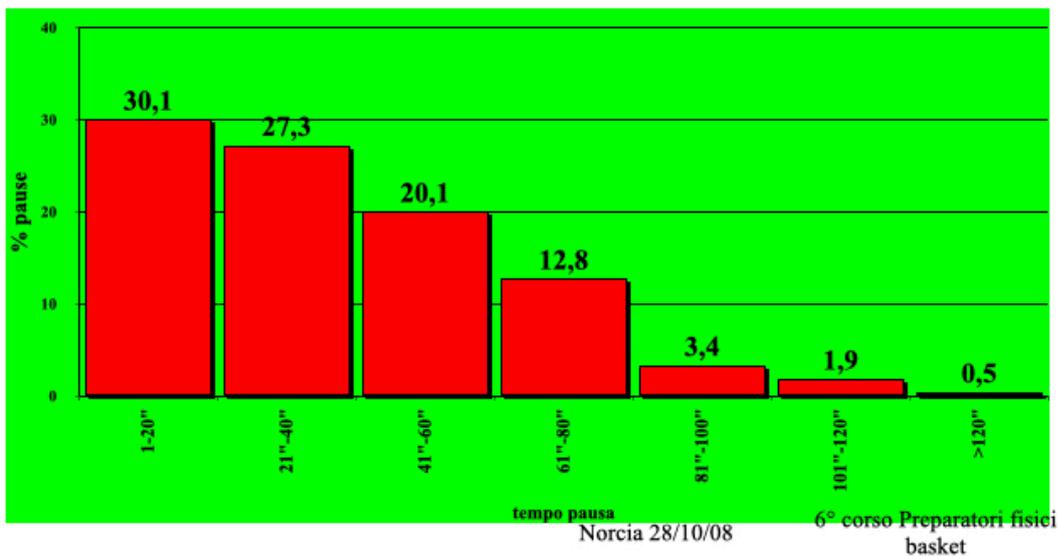
- ▣ per il 73% del tempo si gioca senza pausa fino a 60"
- ▣ per il 5% si gioca senza pausa oltre 120"



6

TEMPI DI PAUSA Da Colli Faina

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



7

Match Analysis: Basket

Intermittente

Cambi attività 997±183

1 cambio attività / 2,4 s effettivi di gioco

1 cambio attività / 4,7 s di tempo totale

McInnes e coll. 1995

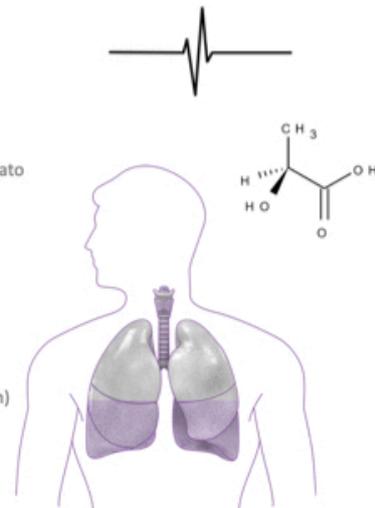
Norcia 28/10/08

6° corso Preparatori fisici
basket

8

Fattori fisiologici:
Modificazioni fisiologiche
che avvengono durante il
gioco.

- 01 **FC media**
Tra 80 e 95% del max
- 02 **Sistemi energetici**
Aerobico - anaerobico alternato
- 03 **Lattato ematico**
Compreso tra 3 e 7 mMol/L
- 04 **VO2 max**
Valori medi (51 mlO2/kg/min)



7

Da De Conti E-Learning Corso PFB

Tipologie di "carico": A seconda del tipo di stimolo...

DISTANZA

Tutto campo - ½ campo - ¼ +2 ecc..

TEMPO

Durata seduta di allenamento – singoli esercizi – single ripetizioni

INTENSITA'

Intensità di esecuzione richiesta – rapporto fase attiva/recupero

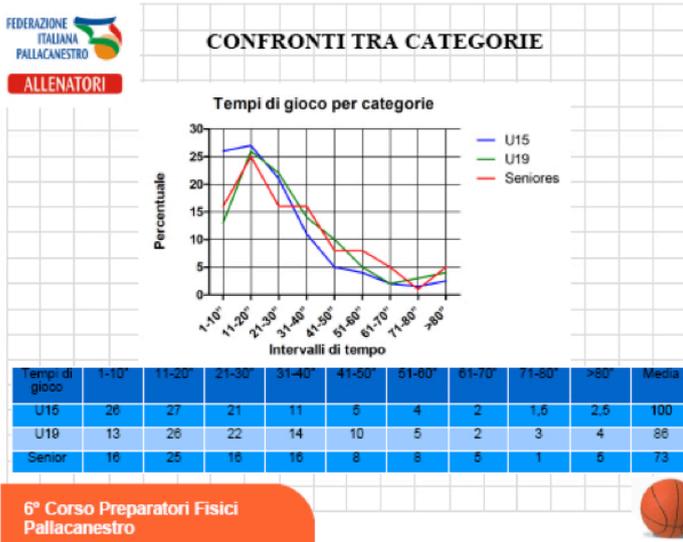
PESO SPOSTATO

Riferito al lavoro con i sovracarichi

Da De Conti E-Learning Corso PFB

7/12/25

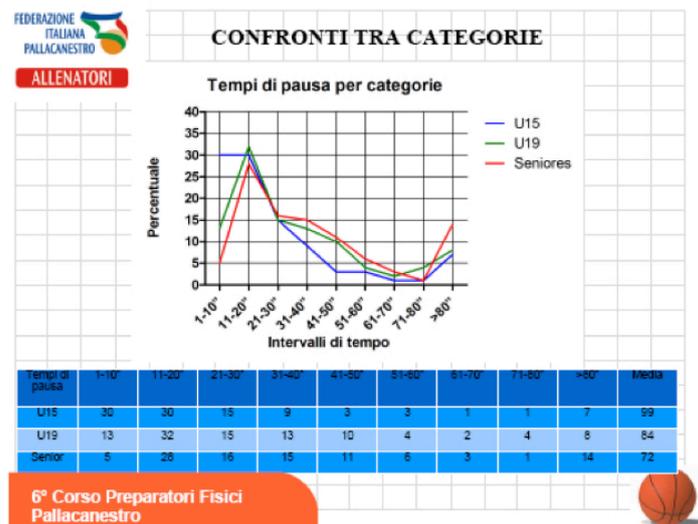
11



Norcia 28/10/08

6° corso Preparatori fisici basket

13

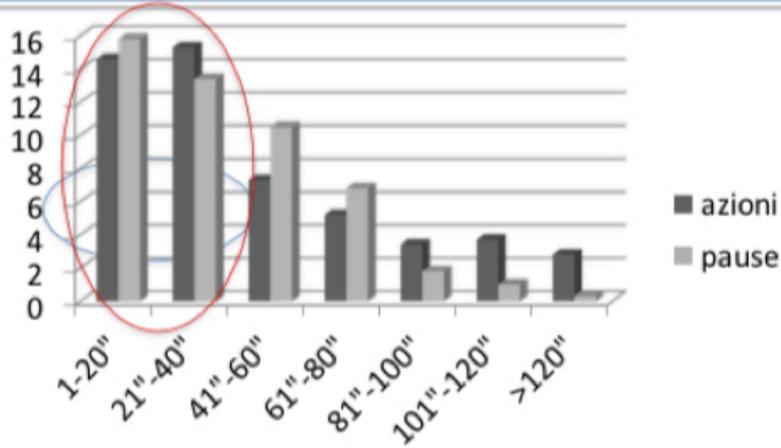


Norcia 28/10/08

6° corso Preparatori fisici basket

14

NUMERO FASI DI GIOCO

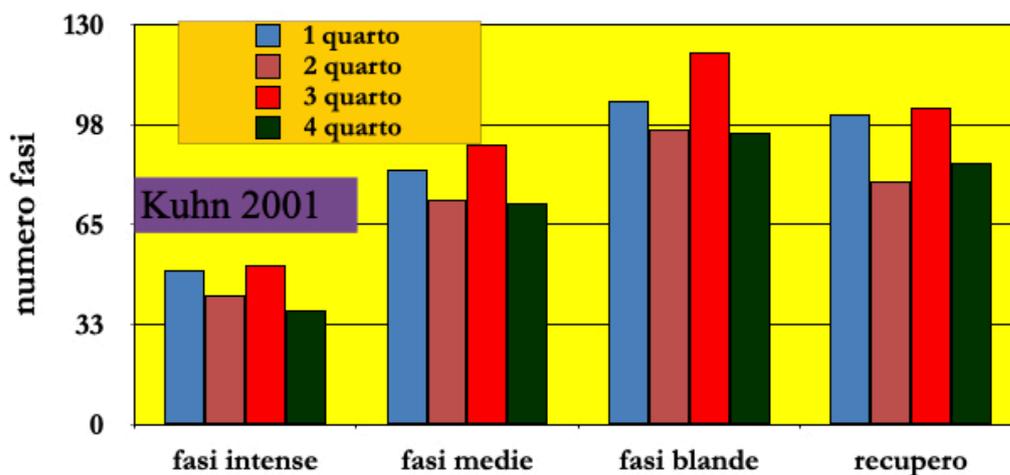


- Il rapporto tra i tempi di gioco e di pausa sono 1:1
- Il maggior numero di fasi attive e passive rientrano fino a 40"

7/12/25

16

INTENSITA' DELLE FASI DI GIOCO



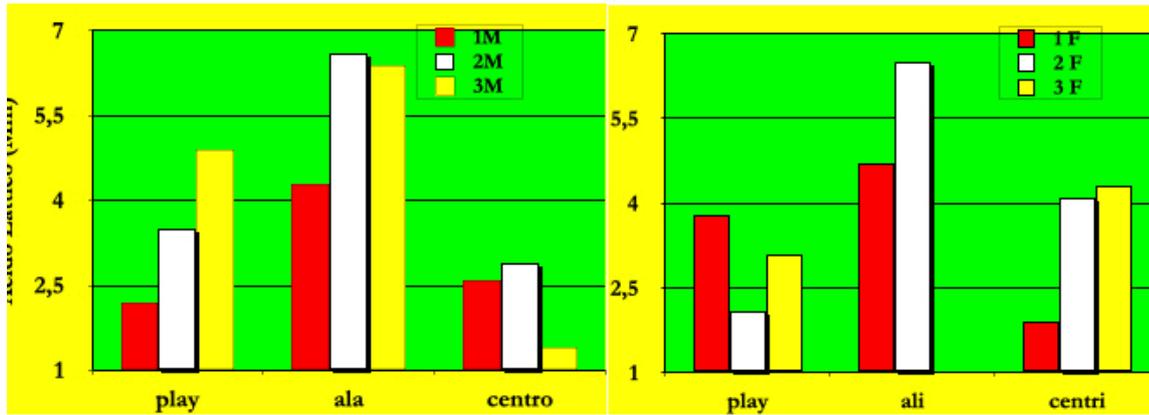
Norcia 28/10/08

6° corso Preparatori fisici
basket

20

ACIDO LATTICO IN PARTITA

Da Colli Faina



L'acido lattico prodotto in partita non supera le 7 mmoli
 Le ali (piccole) hanno la maggiore produzione (5-6 mM)
 I centri hanno una produzione molto bassa (2-4 mM)

Norcia 28/10/08

6° corso Preparatori fisici
basket

21

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

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

Norcia 28/10/08

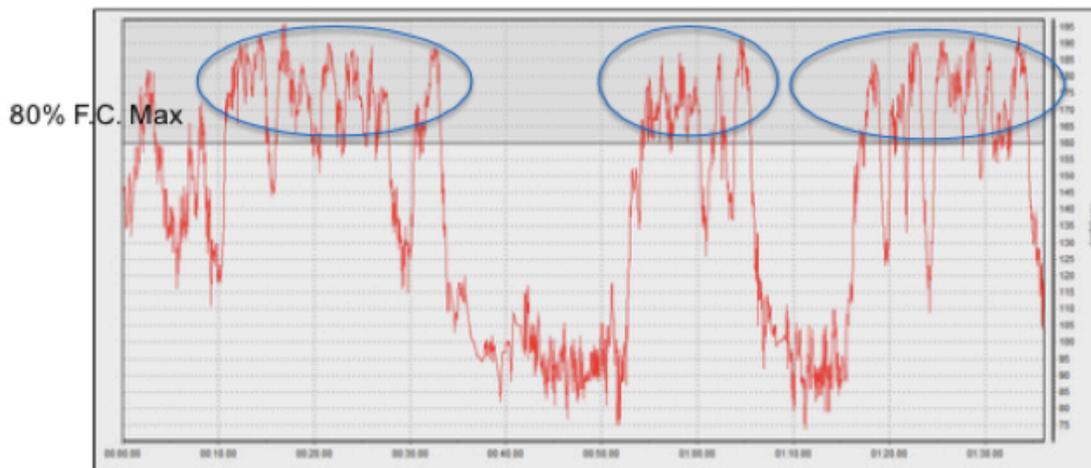
6° corso Preparatori fisici
basket

22

•COLLI DISTINGUE TRE FASCE DI INTENSITÀ

- MEDIA (80-87% della FC_{MAX})** dove si collocano le fasi di recupero di gioco
- ALTA (88-95% della FC_{MAX})** dove si collocano le fasi attive di breve e media durata
- MAX (>95% della FC_{MAX})** dove si collocano le fasi di gioco prolungate

F.C. DURANTE UNA PARTITA



L'ALLENAMENTO INTERMITTENTE

- Il miglior modo di allenare dal punto di vista metabolico il giocatore di pallacanestro....
- FC tra l'80 e il 95% FC Max
- FASE ATTIVA:
 - Intensità impegno
 - Numero giocatori
 - Spazi coperti (1/2 campo – ¾ - tutto campo)

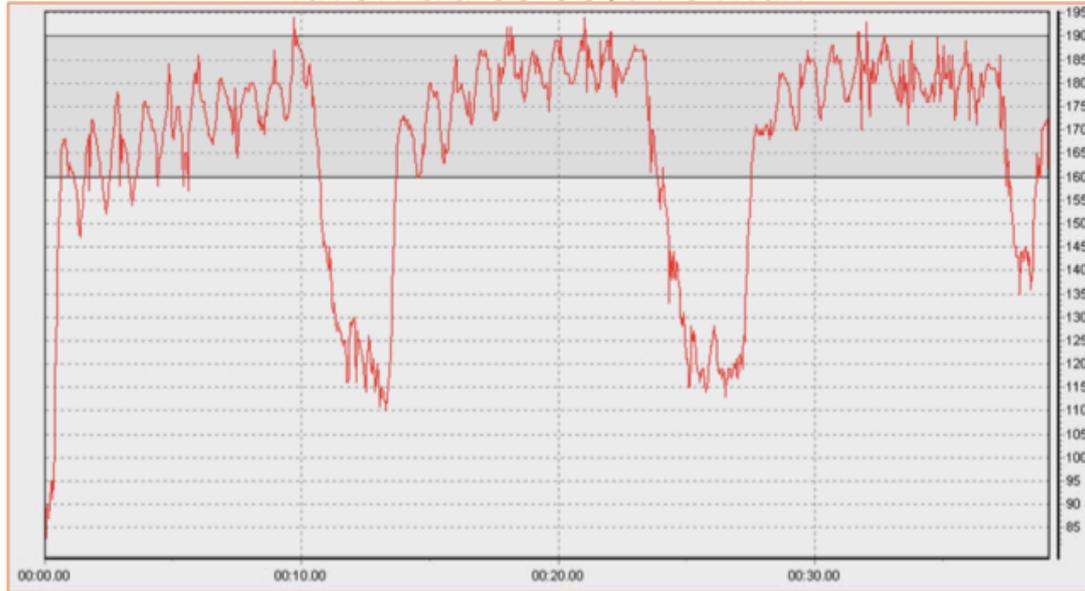
ESERCITAZIONI UTILI – PADRONANZA TECNICA

Parametri dell'A.I.

- ❖ INTENSITA' SFORZO
- ❖ DURATA SFORZO (da 10 a 30 sec)
- ❖ DURATA RECUPERO (in funzione dell'intensità)

PER ALLENARE IL METABOLISMO AEROBICO IL RECUPERO DEVE AVVENIRE ENTRO I 20" – 30"

Esempio di metabolico intermittente a navetta lavori tra 80-95% FC Max



In fase pre campionato 3 lavori da 30"-30"

7/12/25

29

Linee Guida

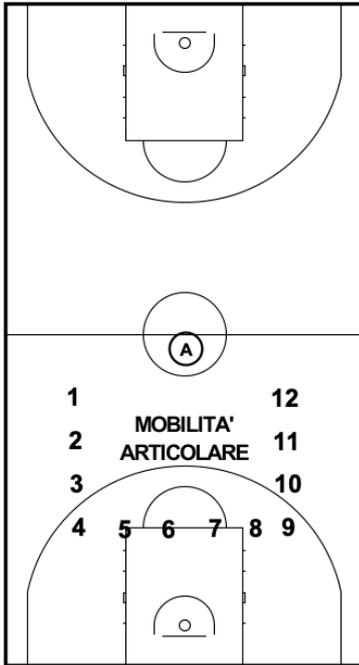
- Aumentare il t della fase attiva se aumenta il numero dei giocatori
- Se aumenta la durata della fase attiva, aumenta il lattato prodotto
- Se lavoriamo a tutto campo, la pausa deve essere di 20" – 30"
- Se lavoriamo a metà campo, la pausa può essere di 5" – 15" sempre in base al numero di giocatori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

Durata fasi attive e passive esercitazioni tecnico tattiche

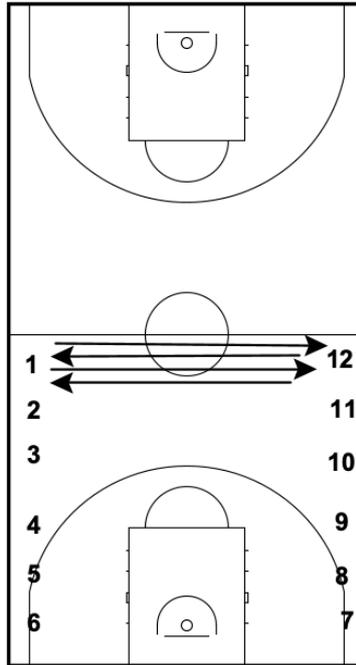
- **1c0 – 1c1** dai 5" agli 8" circa RECUPERO 1 a 2-3
- **2c0 – 2c2** dagli 8" ai 15" circa RECUPERO 1 a 2
- **3c0 – 3c3** dai 12" ai 18" circa RECUPERO 1 a 1-2
- **4c0 – 4c4** dai 20" ai 25" RECUPERO 1 a 1
- **5c0 – 5c5** dai 25" ai 35" circa RECUPERO 1 a 1

ESEMPI LAVORO INTERVAL TRAINING:

Diag. 1a



Diag. 1b



Ex. 1 -> ATTIVAZIONE

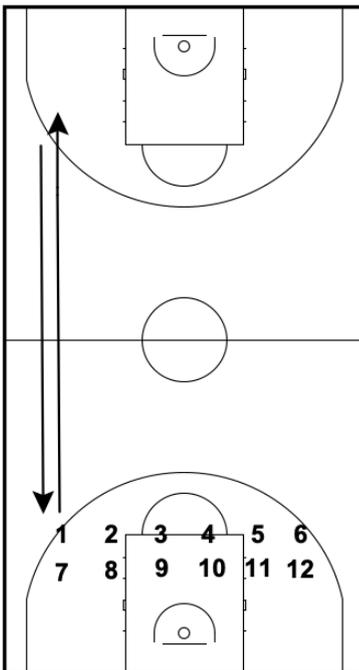
Giocatori Disposti come da diagramma 1a.

- MOBILITA' ARTICOLARE

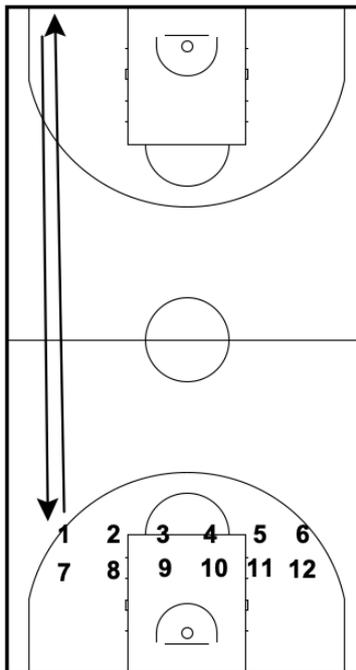
Giocatori disposti come da diagramma 1b.

- Stretching dinamico
- Andature Generali
- Andature Specifiche

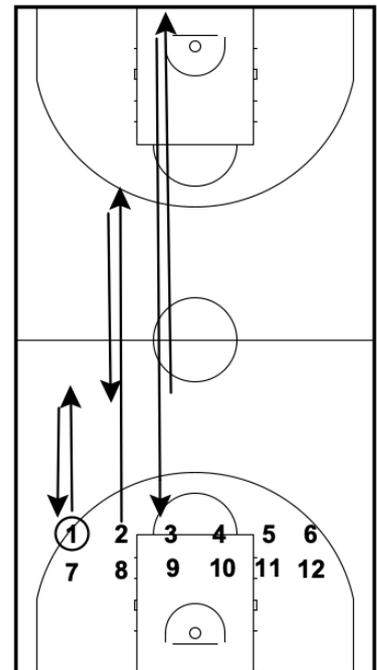
Diag. 2a



Diag. 2b



Diag. 2c



Ex. 2 -> INTERVAL TRAINING 6'

20"-20"
Recupero 1-1

Ex. 3 -> INTERVAL TRAINING 6'

20"-30"
Recupero 1-1
AUMENTARE
DISTANZA Per avere più intensità

Ex. 4 -> INTERVAL TRAINING 6'

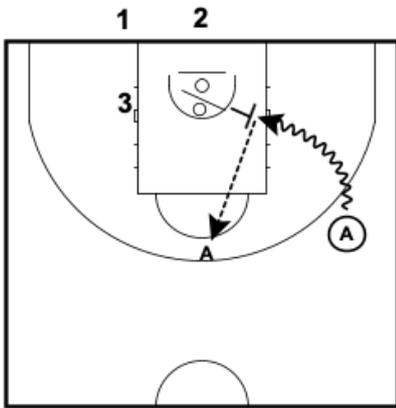
Decidendo tempi e distanze per modulare carico di lavoro .

ESEMPIO DI LAVORO TECNICO INTEGRATO CON IL PREPARATORE:

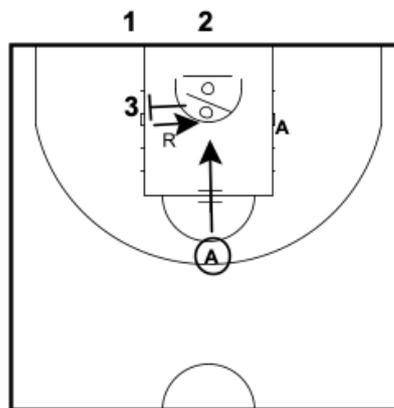
- Lavoro individuali diviso per Ruoli

GIOCATORI INTERNI:

Diag. 3a

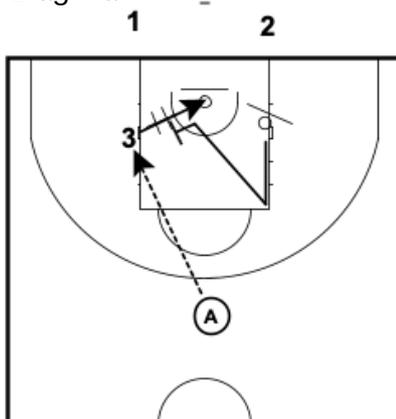


Diag. 3b



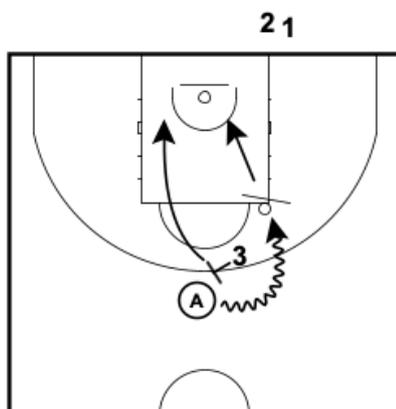
Ex.1 -> Fond. Ind. di Dif.
- 1c1 + 2 A
Giocatori Disposti come
Diag. 3a. Posizionamento
Difensivo - AIUTO -
TAGLIAFUORI

Diag. 4a

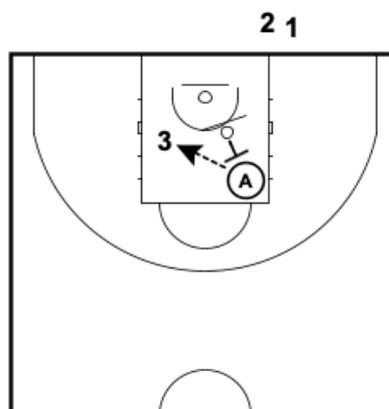


Ex. 2 -> Fond. Ind. di Dif.
- Giocatori disposti come da
diagramma 4a.
Quando A passa la palla a 3,
il difensore va a ostacolare il
tiro di 3
VERTICALITA'.

Diag. 5a



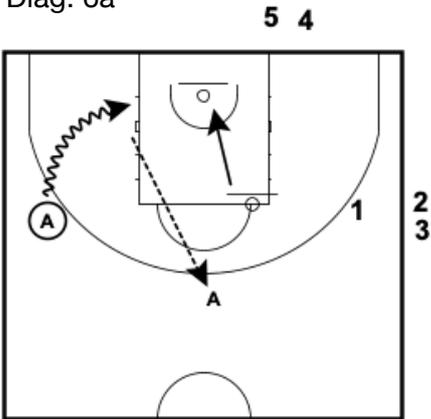
Diag. 5b



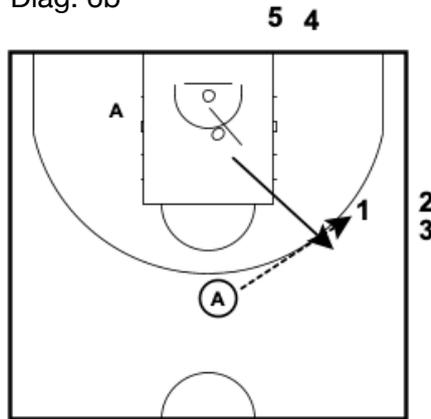
Ex. 3 -> Fond. Ind. di Dif.
- Giocatori disposti come da
diagramma 5a.
Lavoro sulla difesa DROP
lavorando sul cambio stretto.

GIOCATORI ESTERNI:

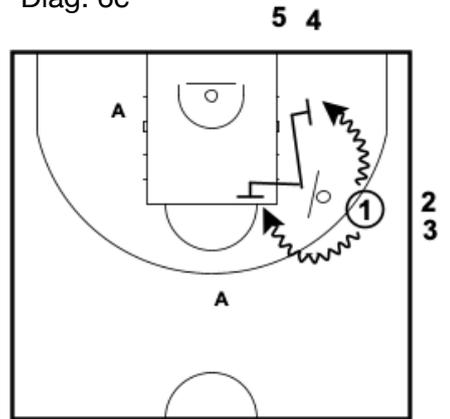
Diag. 6a



Diag. 6b



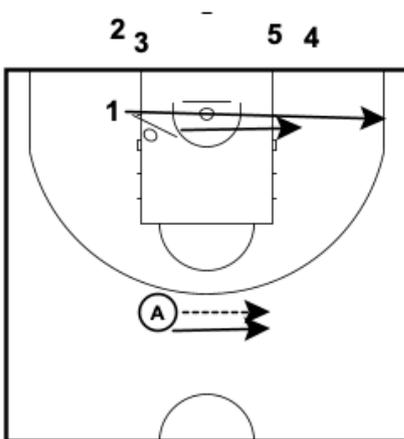
Diag. 6c



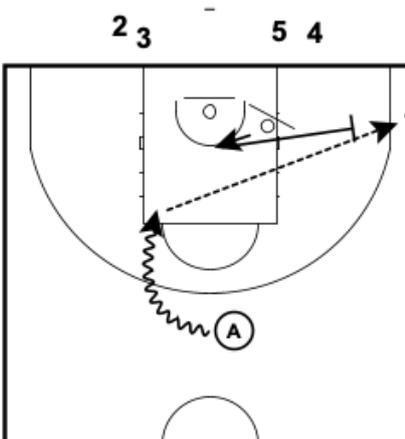
Ex. 4 -> Fond. Ind. di Dif.

- Posizionamento difensivo Cerniera (Diag. 6a) - Recupero sulla linea di Passaggio (Diag. 6b) - Muro sulla palla (Diag. 6c)

Diag. 7a



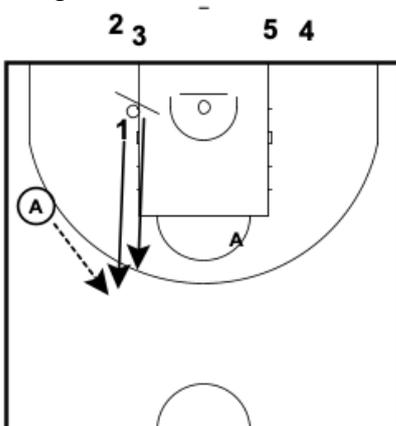
Diag. 7b



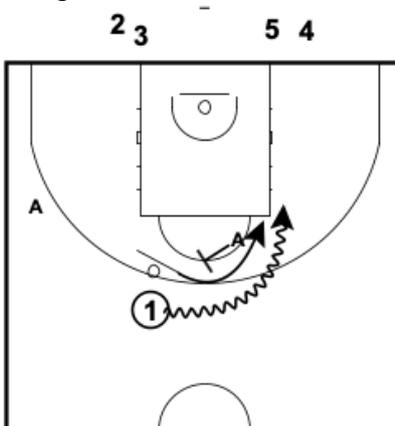
Ex. 5 -> Fond. Ind. di Dif.

- Posizionamento difensivo In relazione alla palla, Recupero difensivo nell' angolo e difesa 1c1.

Diag. 8a



Diag. 8b

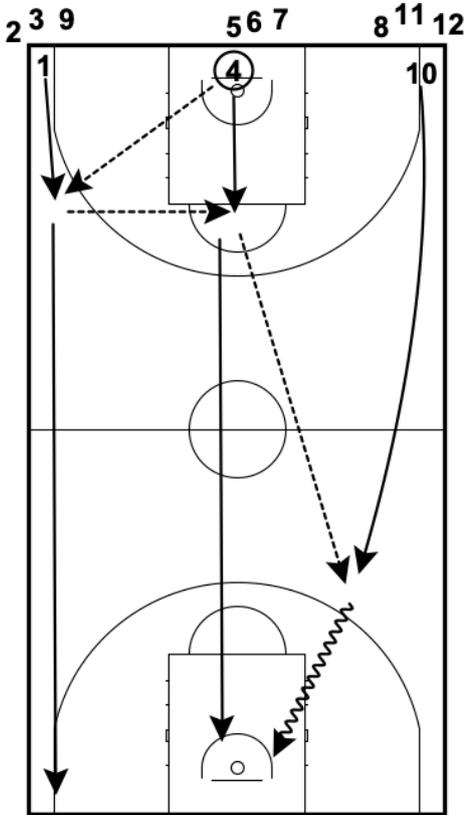


Ex. 6 -> Fond. Ind. di Dif.

- Posizionamento difensivo In relazione alla palla, Passare su un blocco e ostacolare il Palleggio arrestato e tiro.

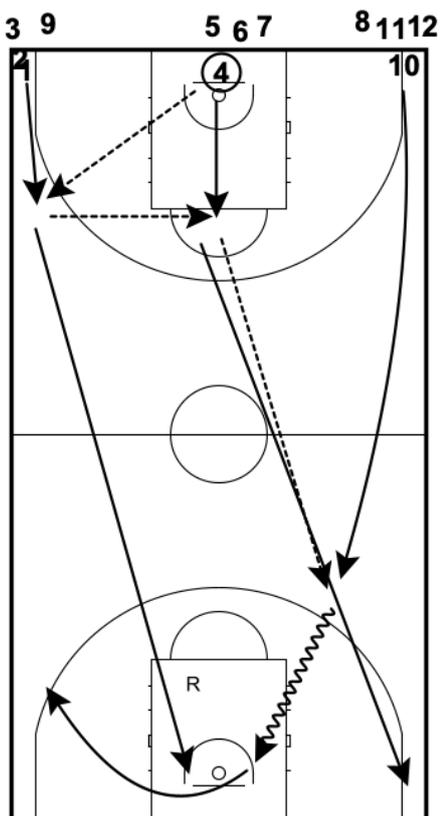
- 2° BLOCCO - CONTROPIEDE PRIMARIO

Diag. 9a

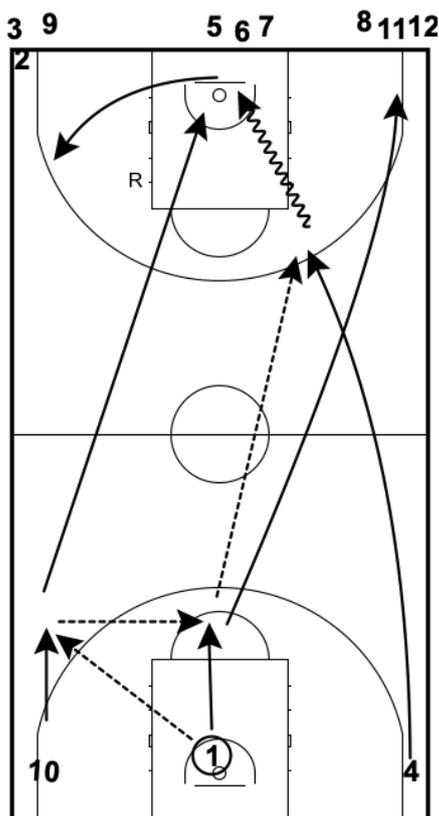


Ex. 7 -> 3c0 1 Campo
Giocatori disposti come
Diagramma 9a.
3c0 Solo Andata 3 passaggi

Diag. 9b



Diag. 9c



Ex. 7c -> 3c0 3 Campi
Giocatori disposti come
Diagramma 9b e 9c.
3c0 A/R/A 3 passaggi

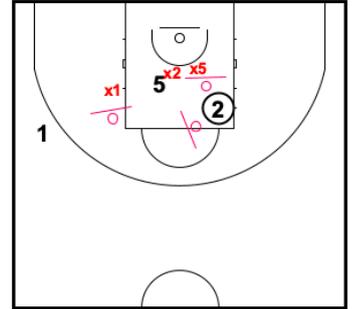
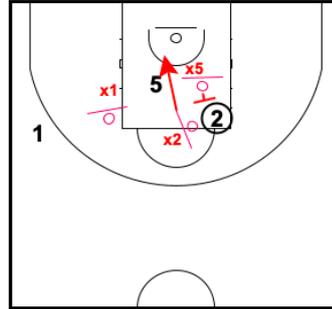
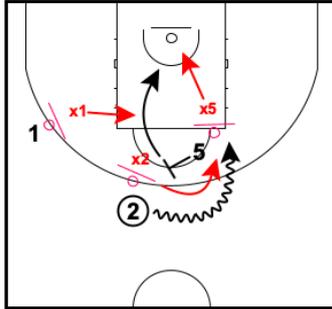
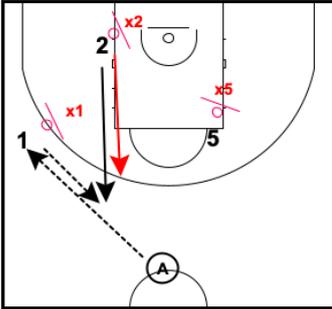
- 3° Blocco - Collaborazione Difensiva P/R Centrale DROP (ZIPPER+TOP).

Diag. 10a

Diag. 10b

Diag. 10c

Diag. 10d



Ex. 8 -> 3c3 DIFESA P/R DROP Giocatori disposti come da diagramma 10a

X1 -> PRESSIONE PALLA e POSIZIONAMENTO DIFENSIVO

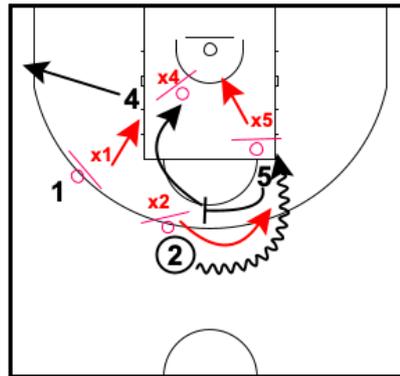
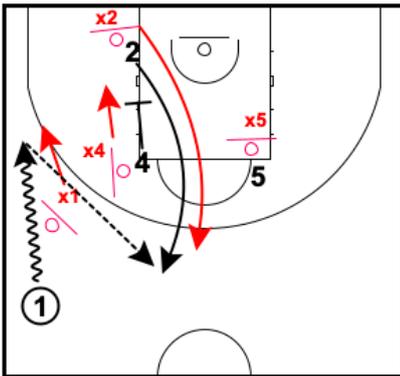
X2 -> POSIZIONAMENTO DIFENSIVO - MANDARE SUL BLOCCO - INSEGUIRE PALLEGGIATORE

X5 -> COMUNICARE - CHIUDERE LINEA DI PENETRAZIONE

Se la palla arriva profonda nell' area X5 chiama CAMBIO STRETTO e X5 prende la palla e X2 si butta su 5.

Diag. 11a

Diag. 11b



Ex. 9 -> 4c4 DIFESA P/R DROP Giocatori disposti come da diagramma 11a

FOCUS: Come Precedenti aggiungendo X4 -> Lato Debole Pronto a Collapsare sul roll di 5

In questo Esempio di allenamento integrato il preparatore ha il compito di condividere con il CAPOALLENATORE, in base alle esigenze del gruppo squadra in quel momento, il carico di lavoro. In una sessione di allenamento il lavoro va MODULATO e va reso FUNZIONALE in base al momento della stagione.

CARMELO MORINA



Per anni è stato uno dei migliori arbitri FIP fino alla Serie A2. Una volta chiusa la carriera sul campo, Carmelo Morina si è distinto nel lavoro di formazione dei giovani arbitri fino a diventare oggi il Coordinatore dei formatori CIA.

REGOLAMENTO

Regolamento Tecnico di gioco

cos'è ————— **Il modo corretto di giocare a basket**

chi pensa le regole? ————— **Board FIBA allenatori**

obbiettivo ————— **la tecnica deve prevalere**

Corso Allenatore Luglio 2025 SETTORE TECNICO C.I.A.



Indicazioni del Settore Tecnico

Riaffermare la centralità della tecnica

Che basket
vogliamo?

Tecnico o
solo fisico?

Deve vincere il più bravo
od il più furbo?

Deve vincere il gioco tecnicamente ed eticamente

Corso Allenatore Luglio 2025

SETTORE TECNICO C.I.A.



Argomenti

1c1

- principio del cilindro - verticalità
- posizione legale di difesa (PLD)
- criteri difesa sulla palla
- handchecking
- criteri difesa lato debole
- blocchi
- landing - fake

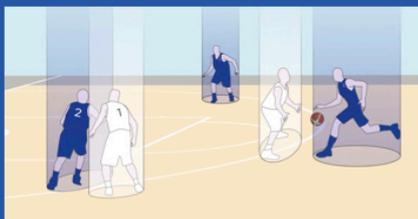


Corso Allenatore Luglio 2025

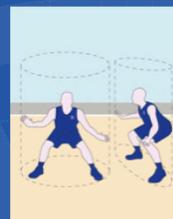
SETTORE TECNICO C.I.A.



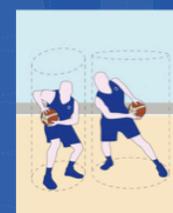
Principio del cilindro



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 stazza dei giocatori



I limiti del cilindro di un difensore od 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

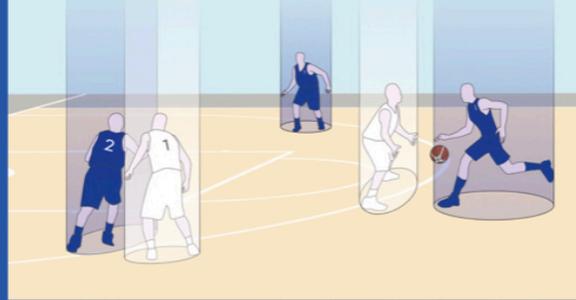
Corso Allenatore Luglio 2025

SETTORE TECNICO C.I.A.



Principio del cilindro

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

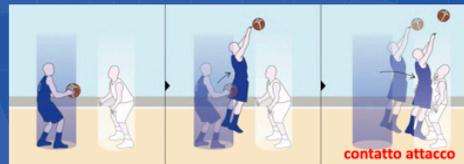
Corso Allenatore Luglio 2025

SETTORE TECNICO C.I.A.



Principio della 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



Corso Allenatore Luglio 2025

SETTORE TECNICO C.I.A.



Check list giocatore in aria



- ⚡ Verticalità attacco - difesa
- ⚡ Contatti mani - corpo - piedi
(contatti leggeri hanno grande effetto sul tiro)
- ⚡ Contatti provocati dall'impatto
- ⚡ Uso illegale braccia - piedi - corpo
- ⚡ Landing e Fake
"scalciata" - simulare

Corso Allenatore Luglio 2025

SETTORE TECNICO C.I.A.



Posizione legale di difesa (PLD)

Un difensore ha stabilito una PLD di partenza quando:

-  sta fronteggiando il suo avversario
-  ha entrambi i piedi sul terreno di gioco
-  una volta acquisita la posizione legale, può muoversi per mantenerla



INDIETRO/LATERALE IN ANTICIPO MAI AVANTI



Legalità difensive sul giocatore con palla

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

Nel marcare un giocatore che controlla la palla (la trattiene o la palleggia), non devono essere applicati gli elementi di tempo e di distanza

Stabilita una posizione iniziale legale di difesa, il difensore può muoversi per mantenerla e marcare il proprio avversario in anticipo sulla sua direttrice con un movimento **INDIETRO - LATERALE MAI IN AVANTI**



Check list difesa sul giocatore con palla

-  PLD di partenza: - fronteggio - entrambi i piedi a terra
-  il difensore può: stare fermo - saltare verticalmente
-  può muoversi per mantenere PLD: laterale - indietro **MAI** avanti
-  uno od entrambi i piedi possono essere sollevati dal terreno per un istante per mantenere la PLD
-  contatto sul petto
-  stacco da terra e punto di atterraggio
-  semi cerchio no - sfondamento
-  ci si può girare all'interno del cilindro per evitare infortuni



Legalità difensive sul giocatore senza palla

Nel difendere un giocatore che non controlla la palla

**DEVONO ESSERE
SEMPRE CONSIDERATI
GLI ELEMENTI DI
SPAZIO (distanza) E TEMPO**

Corso Allenatore Luglio 2025 SETTORE TECNICO C.I.A.

Legalità difensive sul giocatore senza palla

Un difensore non può occupare una posizione così vicina e/o così velocemente, sulla traiettoria di un avversario in movimento, tale che questi non abbia il tempo o la distanza per fermarsi o cambiare direzione

La distanza è direttamente proporzionale alla velocità dell'avversario, ma mai inferiore a 1 normale passo

Stabilita una posizione iniziale legale di difesa, il difensore può muoversi per mantenerla e marcare il proprio avversario in anticipo sulla sua direttrice con un movimento
INDIETRO - LATERALE MAI IN AVANTI

Corso Allenatore Luglio 2025 SETTORE TECNICO C.I.A.



Check list difesa su un giocatore senza palla

- ⚡ Non si può acquisire una posizione già occupata
- ⚡ Devono essere applicati gli elementi di spazio e tempo
- ⚡ La distanza è direttamente proporzionale alla velocità dell'avversario in movimento mai inferiore a 1 normale passo
- ⚡ Chi NON rispetta spazio/tempo è responsabile del contatto
- ⚡ Stabilita la PLD ci si può muovere per marcare avversario
- ⚡ Movimento legale INDIETRO - LATERALE
- ⚡ No uso di braccia o gambe per non essere superato dall'avversario
- ⚡ Permesso girarsi all'interno del cilindro per evitare infortuni

Corso Allenatore Luglio 2025

SETTORE TECNICO C.I.A.



Handchecking

L'uso illegale delle mani o del braccio esteso si verifica quando il giocatore difensore è in posizione di difesa e le mani o braccia sono posizionate e rimangono a contatto con un avversario con o senza la palla per impedirgli di avanzare

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

Corso Allenatore Luglio 2025

SETTORE TECNICO C.I.A.



Handchecking

Toccare un avversario con le mani non è necessariamente un fallo

Toccare un avversario con due mani è sempre un fallo e deve essere fischiato

Gli arbitri devono decidere se il giocatore che ha causato il contatto ha ottenuto un vantaggio

Avere due mani addosso limita sempre la libertà di un giocatore e causa uno svantaggio

Corso Allenatore Luglio 2025

SETTORE TECNICO C.I.A.

Concetto di spazio e tempo

Gli elementi di spazio e tempo devono essere presi in considerazione anche in un fondamentale importante dell'attacco

Blocco
in due situazioni tecniche

portato fuori dal campo visivo di un avversario fermo

portato fuori o dentro il campo visivo di un avversario in movimento

Corso Allenatore Luglio 2025 SETTORE TECNICO C.I.A.



Filosofia dei contatti

47.3 Nel prendere una decisione riguardo a 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 né 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

Corso Allenatore Luglio 2025 SETTORE TECNICO C.I.A.



Passi - Condizioni

Perché venga sanzionata una violazioni di passi:

- il giocatore deve avere il pieno e certo controllo di palla
- un'infrazione che
 - non porta un vantaggio a chi la commette
 - ed uno svantaggio a chi la subisce
 - non costituisce un'illealtà e deve essere ignorata

Casalnuovo (NA) 15/04/25 Settore Tecnico C.I.A.

Passi - Condizioni

- un giocatore può acquisire il controllo di palla da fermo od in movimento
- se lo acquisisce da fermo può scegliere, «battezzare» il perno
- se lo acquisisce in volo il primo piede che tocca terra è perno
- se lo acquisisce atterrando con entrambi i piedi simultaneamente è come se avesse acquisito il controllo da fermo può scegliere

Casalnuovo (NA) 15/04/25 Settore Tecnico C.I.A.

Piede perno


 posso alzare il perno una volta stabilito?
 posso muoverlo senza commettere violazione?

Casalnuovo (NA) 15/04/25 Settore Tecnico C.I.A.

Passo 0 - filosofia e condizioni


 la filosofia della modifica e' stata quella di avere una regola comune in tutto il mondo che meglio rispecchi quanto accade sul campo di gioco
 l'acquisizione del controllo di palla deve avvenire con un movimento dinamico
 Il giocatore deve acquisire il controllo di palla avendo un piede a terra

Casalnuovo (NA) 15/04/25 Settore Tecnico C.I.A.

Passo 0


 GIOCATTORE IN MOVIMENTO E RICEVE LA PALLA O TERMINA UN PALLEGGIO CON UN PIEDE A TERRA.
 IL(I) PIEDE(I) CHE POI TOCCA(NO) IL TERRENO È (SONO) CHIAMATO(I) "PASSO 1" = PERNO

Casalnuovo (NA) 15/04/25 Settore Tecnico C.I.A.

Passo 0

UN GIOCATORE CHE PRENDE UNA PALLA VIVA MENTRE STA AVANZANDO O COMPLETANDO UN PALLEGGIO (DINAMICO)
PUÒ FARE DUE PASSI PER ARRESTARSI, PASSARE O TIRARE A CANESTRO

Casalnuovo (NA) 15/04/25 Settore Tecnico C.I.A.

Passo 0 ed arresto

GIOCATORE CHE PRENDE UNA PALLA VIVA MENTRE STA AVANZANDO O COMPLETANDO UN PALLEGGIO
SE UN GIOCATORE CHE SI ARRESTA SUL PRIMO PASSO HA ENTRAMBI I PIEDI A CONTATTO CON IL TERRENO DI GIOCO, PUÒ SCEGLIERE IL PERNO

Casalnuovo (NA) 15/04/25 Settore Tecnico C.I.A.

TONIA BONACCI

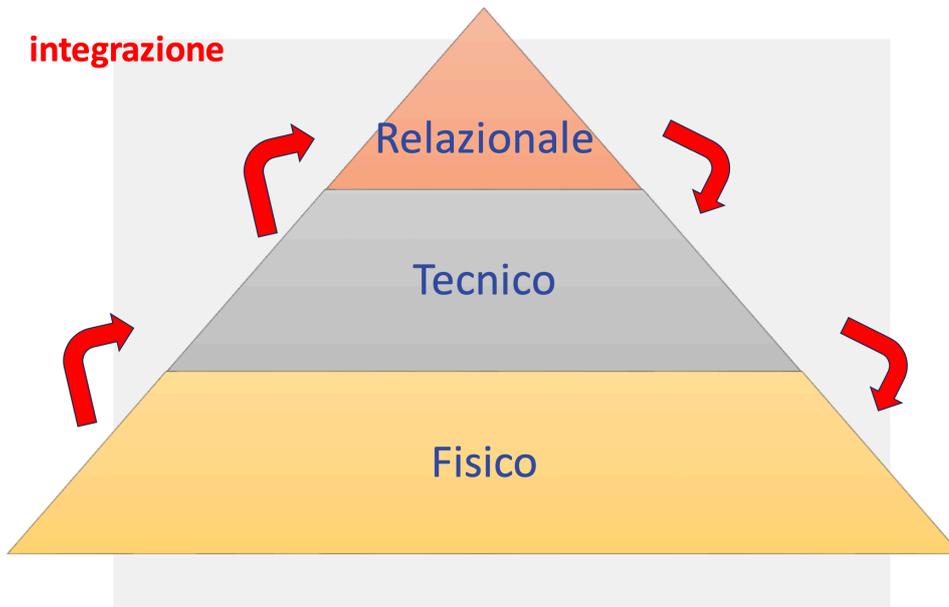
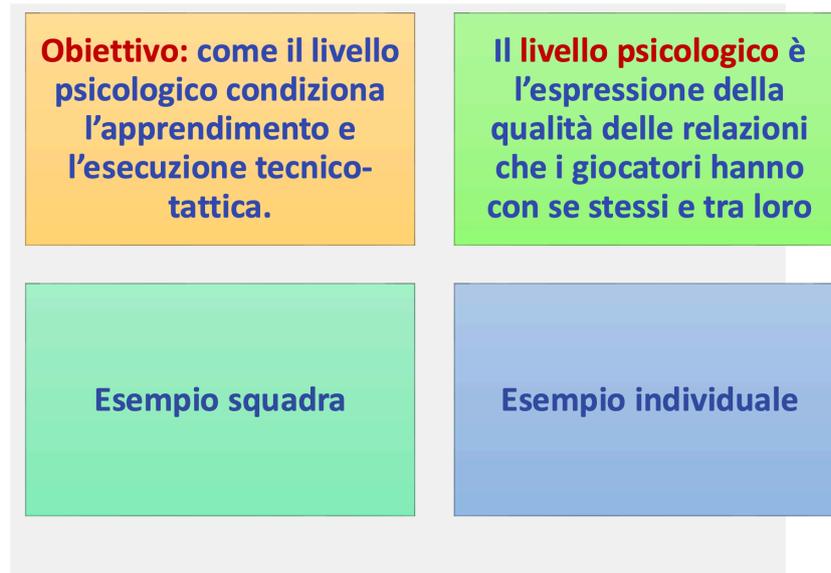


Psicologa e psicoterapeuta specializzata presso la Società Italiana di Psicoterapia Integrata (SIPI). Da circa 14 anni lavora nella prevenzione e cura del disagio mentale. Lavora come psicoterapeuta individuale, di coppia e di famiglia, e si occupa della cura e riabilitazione dei pazienti psicotici. Ha conseguito un master in Psicologia dello Sport e dell'Attività Motoria, presso la SIPI e riconosciuto dalla Regione Campania. E' docente della Scuola dello Sport del CONI, docente del CNA e della Federazione Italiana Pallacanestro; lavora nel campo sportivo come consulente e formatrice di allenatori, dirigenti, atleti e società sportive. Dal 2009 lavora presso la Fondazione Laureus, prima come psicologa in campo, poi come supervisore degli

allenatori dello staff psicologi, infine come supervisore capo dell'area psicologico relazione. A suo nome ha pubblicato su riviste specializzate in sport e psicologia sportiva. Il modello teorico che guida il suo lavoro è il Modello Strutturale Integrato, ideato da Giovanni Ariano e insegnato presso la scuola di specializzazione in psicoterapia della SIPI di Casoria (Napoli).

Integrazione tecnica e relazionale: a cosa serve e come si allena?





- Come si allena questa integrazione?
- Non si chiede a parole, non si pretende se non la sia allena.
- Crederci, costruire competenze ovvero allenarsi alla coerenza e a ragionare su più livelli.

Quali competenze relazionali miriamo a sostenere/costruire
Gli indicatori tecnici aiutano a raggiungere gli obiettivi
individuali e di squadra

Livello relazionale

- **Consapevolezza di sé** dallo spontaneo al riflesso
- **Responsabilità** cultura degli alibi
- **Libertà di scelta** posso scegliere di ignorare o lavorarci esattamente come scegliere se passare o tirare, se impegnarsi nello studio o meno.
- **Creatività ed originalità**: ricerca di nuove soluzioni, saper guardare oltre e rischiare!

Lettura integrata

Livello relazionale

- **Valori del coach vs visione del giocatore**
 - Livelli logici
 - Motivazione / bisogno

Il punto di vista dell'allenatore

- **Costruirsi l'idea dei valori del giocatore.**
- La spinta a ricercare i **bisogni** che portano un individuo all'impegno/successo
 - Apprezzamento / Stima
 - Gratificazione / Riconoscimento
- **La motivazione** = la mia motivazione non è la loro. Entrare nella motivazione dell'altro

- **Definire cosa è importante: definizione degli obiettivi condivisi.**

Obiettivo personale / obiettivo di gruppo/allenatore.

- L'individuo non ha presente come raggiungere gratificazione personale all'interno del lavoro di fatto con la squadra
- **INDICATORI TECNICI**
- **Passaggio** : metafora di condivisione, fiducia, consapevolezza dei propri limiti
- **Aiuto difensivo** : disponibilità, come aiutare il gruppo a risolvere un problema
- **Point 5** : prendere decisioni, da **TECNICAL TRUST** a **PERSONAL TRUST**
- **Mutual trust**
- Consapevolezza delle difficoltà
- Collaborazione vs deresponsabilizzazione
- Collaborazione e scelta autonoma
- Spazio e Tempo

- **Costruzione dell'identità di squadra:** consapevolezza di come funzioniamo, di come non funzioniamo, di cosa possiamo fare per, di cosa condividiamo e perché.
- Time out contenitivo integrato
- **Obiettivi a medio/lungo termine** che siano **raggiungibili e diano al gruppo la percezione di appartenere a qualcosa di più importante da conseguire**, in cui il GRUPPO/SQUADRA e l'INDIVIDUO possano essere gratificati.
- La squadra è un gruppo di persone che giocano per **competenze**.
 - importanza di dare un ruolo ad ogni atleta
- Come fare :
 - **coppie e/o unità nelle esercitazioni**
 - **modi di funzionare dei quintetti**
 - **creare situazioni di stress**
- **Rottura di equilibrio e ritorno a ciò che ci fa sentire stabile:** entra in gioco la regola di come funziona la squadra
- **Autonomia VS Egocentrismo** (reazione protettiva per mantenere stabilità)
- **Use Indicatori per identificare il quadro relazionale**
- Devono essere verificati in condizione di **STRESS** (paura, difficoltà della partita) in cui le situazioni di **incertezza e insicurezza possono creare nuovi individualismi.**
- **Proteggere il proprio spazio**, garantire il proprio ruolo non è un comportamento negativo, ma è la reazione umana ad una condizione di incertezza.
- **Fiducia cosa significa e come si costruisce.**
 - Mie qualità-limiti
 - Qualità limiti altro
 - Come le uso: a servizio di chi lavoro?
- **Lo scadimento/mancanza di fiducia (mutual trust) reciproca** che influenzerà negativamente il nostro gioco di squadra
 - non essere in grado di fare un passaggio in più o un aiuto in più.
- **Allenamento alla responsabilità!**
- **Allenamento all'ingiustizia!**
- **all'interno del gruppo squadra avremo AZIONI-REAZIONI E RELAZIONI differenti** sia dal punto di vista tecnico che dal punto di vista relazionale.

- **Da Incomprensibile a comprensibile**
- **Da rabbia di reazione ad una accettazione spontanea**
- **Equità + tolleranza della devianza**
 - l'unico vero strumento dell'allenatore è il **minutaggio in campo**
- **La coerenza determina l'autorevolezza del coach**

- **Consapevolezza di**
 - Obiettivi
 - Punti forza – limiti
 - Letture: come e cosa focalizziamo (fortemente dipendete dalle emozioni che proviamo)
 - Equilibrio: cosa ci succede quando
 - Quanto mi fido della forza del gruppo
 - Per cosa mi sto sacrificando?
 - **È evidente che nel porsi degli obiettivi tecnici sia indispensabile definire un opportuno **Metodo di allenamento** e che questo sia costituito da:**
 - **livelli progressivi realisticamente raggiungibili e gratificanti**
- Sia al livello individuale che di squadra