



# CORSO ALLENATORE

Bormio, 29 giugno -13 luglio 2025

Quaderno Tecnico

## **INDICE**

- Staff
- Corsisti
- Contenuti
- Lezioni

## ELENCO STAFF

### DIRETTORE

Chieppa Roberto

### CAPO ISTRUTTORE

Molin Emanuele

### ASSISTENTI

Castorina Renato - Di Cerbo Stefano - Di Chiara Francesca - Quilici Daniele

### RELATORI

Bonacci Tonia

Consolini Giordano

Di Matteo Gianmarco

Guderzo Paolo

Matovani Claudio

Morina Carmelo

### FORMATORI REGIONALI

Conte Mario Alberto

Gamma Gianluca

Gandini Paolo

Russo Fabrizio

### MEDICO

Marcangeli Guido

**RILEVATORE APPUNTI:** Andrea Ruggieri



## ELENCO CORSISTI

COGNOME	NOME
ALLOCCHIO	ENRICO EZIH JUSTIN
BOTTAZZIN	GIANNI
BRAGHIN	DANIELE
CHEN	LINHAO
COPPINI	RICCARDO
CORRADINI	CARLO
COVINI	LUCA
DAMASO	STEFANO
DE MONTE	MARCO
DEMARTINI	MARCO
DONISELLI	PATRICK
FANCHINI	FABIO
FAVARO	SAMUEL
FERRARI	MATTEO
FORMIS	GABRIELE
GASPARINI	GASPARE
GIBBI	LODOVICO
GOBBO	GIULIO
GRANZOTTO	MARTA
LAMASTRO	MARCO
LONGO	ANDREA
LONOCE	NICOLE
MACHADO PAIS	VASCO
MAGADDINO	ELEONORA
MALOSSI	LUCA
MARIUTTO	ALBERTO
MASTRANGELO	NEGATU
MATTEAZZI	FRANCESCO
MAZZA	MASSIMILIANO
MAZZOLENI	MATTEO
MEAZZO	LUCA
MILANI	TOMMASO

MORENO	MAXIMILIANO
NALE	ANDREA
NORDIO	ELENA
ODESCALCHI	CHIARA
ORSATTI	ALESSANDRO
PECORARI	DIEGO
PERINA	DAMIANO
PEZZOTTA	ENRICO
PIRONATO	DARIO
PUNTER	CHRISTIAN
RAMPADO	MARCO
REDIGOLO	ANDREA
RIGHETTI	LEONARDO
ROMEO	CHRISTIAN
SALA	MARCO
SENESI	ENRICO
SIMONI	DANIELE
SIRIMARCO	NICOLO'
STEFANO	PAOLO
STOCH	RICCARDO
TEBALDINI	ALESSANDRO
TREMOLADA	LUCA DIEGO
TURICCI	NICCOLO'
TURRINA	SAMUELE
TUSHE	DARIO
VANIN	ENRICO
VERRI	PAOLO
VICINI	ANDREA
VIGNATI	ANDREA
VISENTIN	MARIO LUIGI RUI
ZUBANI	MARCO



GRUPPO A	
COGNOME	NOME
ALLOCCCHIO	ENRICO
DAMASO	STEFANO
FANCHINI	FABIO
GASPARINI	GASPARE
LAMASTRO	MARCO
MAGGADINO	ELEONORA
MATTEAZZI	FRANCESCO
MILANI	TOMMASO
ODESCALCHI	CHIARA
PEZZOTTA	ENRICO
REDIGOLO	ANDREA
SENESI	ENRICO
STOCH	RICCARDO
TURICCI	NICCOLO'
VERRI	PAOLO
ZUBANI	MARCO

### PROGRAMMA TECNICO



GRUPPO B	
COGNOME	NOME
BOTTAZZIN	GIANNI
COPPINI	RICCARDO
DE MONTE	MARCO
FAVARO	SAMUEL
GIBBI	LODOVICO
LONGO	ANDREA
MALOSSI	LUCA
MAZZA	MASSIMILIANO
MORENO	MAXIMILIANO
ORSATTI	ALESSANDRO
PIRONATO	DARO
RIGHETTI	LEONARDO
SIMONE	DANIELE
TURRINA	SAMUELE
VICINI	ANDREA



GRUPPO C	
COGNOME	NOME
BRAGHIN	DANIELE
CORRADINI	CARLO
DEMARTINI	MARCO
FERRARI	MATTEO
GOBBO	GIULIO
LONOCE	NICOLE
MARIUTTO	ALBERTO
MAZZOLENI	MATTEO
NALE	ANDREA
PECORARI	DIEGO
PUNTER	CHRISTIAN
ROMEO	CHRISTIAN
SIRIMARCO	NICOLO'
TEBALDINI	ALESSANDRO
TUSHE	DARIO
VIGNATI	ANDREA



GRUPPO D	
COGNOME	NOME
CHEN	LINHAO
COVINI	LUCA
DONISELLI	PATRICK
FORMIS	GABRIELE
GRANZOTTO	MARTA
MACHADO PAIS	VASCO
MASTRANGELO	NEGATU
MEAZZO	LUCA
NORDIO	ELENA
PERINA	DAMIANO
RAMPADO	MARCO
SALA	MARCO
STEFANO	PAOLO
TREMOLADA	LUCA
VANIN	ENRICO
VISENTIN	MARIO LUIGI



<b>Modulo</b>	<b>Contropiede</b>
Modulo 1	<b>Contenuti tecnici</b>
	Situazioni di primario: spazio tempo nelle situazioni di soprannumero
	Uso rimorchi: letture spazi e tempi
	Ricevere e ribaltare più tagli/blocchi lontano dalla palla/pick and roll o pick and roll diretto
<b>Modulo</b>	<b>1c1 attacco e difesa contestualizzato nel 5c5</b>
Modulo 2	<b>Contenuti tecnici</b>
	Situazioni fronte e spalle a canestro
	Situazioni fronte e spalle a canestro: analisi del dettaglio, intensità di esecuzioni, tempi e spazi di esecuzione progressivamente ridotti.
<b>Modulo</b>	<b>Collaborazioni difensive semplici</b>
Modulo 3	<b>Contenuti tecnici</b>
	Aiuto e recupero, aiuto e cambio - letture e spazi funzionali
	Aiuto e rotazione: letture e spazi funzionali
	Collaborare con palla in pivot basso
<b>Modulo</b>	<b>Collaborazioni offensive semplici</b>
Modulo 4	<b>Contenuti tecnici</b>
	Collaborazioni come multipli dell'1c1 con e senza palla
	Integrazione dell'1c1 con palla e degli 1c1 senza palla
	Concetti di Dai e Vai, Dai e cambia e Dai e segui come lettura della difesa
	Tagli, spaziature e triangoli
	Collaborare con un interno
<b>Modulo</b>	<b>Collaborazioni difensive contro blocchi senza palla</b>
Modulo 5	<b>Contenuti tecnici</b>
	Blocchi semplici
	Blocchi complessi
<b>Modulo</b>	<b>Collaborazioni offensive blocchi senza palla</b>
Modulo 6	<b>Contenuti tecnici</b>
	Blocchi semplici

<b>Modulo</b>	<b>Collaborazioni offensive blocchi senza palla</b>
	Blocchi complessi
<b>Modulo</b>	<b>Collaborazioni difensive contro blocchi sulla palla</b>
Modulo 7	<b>Contenuti tecnici</b>
	Contenimento, show, fondo e cambio
	<b>Contenuti tecnici</b>
	Lecture ed uso degli spazi
<b>Modulo</b>	<b>Collaborazioni offensive blocchi sulla palla</b>
Modulo 8	<b>Contenuti tecnici</b>
	Lecture ed uso degli spazi
<b>Modulo</b>	<b>Costruzione di una difesa ad uomo</b>
Modulo 9	<b>Contenuti tecnici</b>
	Sviluppo posizionamento difensivo
	Aggressiva o di contenimento
	Principi di difesa sui blocchi
<b>Modulo</b>	<b>Costruzione attacco alla difesa ad uomo</b>
Modulo 10	<b>Contenuti tecnici</b>
	PV e MV dall'1c1
	PV da blocchi su giocatori senza palla e da blocchi su giocatore con palla
	MV con e senza blocchi
<b>Modulo</b>	<b>Costruzione di una difesa a zona</b>
Modulo 11	<b>Contenuti tecnici</b>
	Caratteristiche e costruzione
<b>Modulo</b>	<b>Attacco alla difesa a zona</b>
Modulo 12	<b>Contenuti tecnici</b>

<b>Modulo</b>	<b>Attacco alla difesa a zona</b>
	PV con 1c1 con e senza palla in relazione agli spazi vantaggiosi concessi della difesa
	Collaborazioni con utilizzo dei triangoli e con l'uso dei blocchi
	MV con e senza dei blocchi

<b>Modulo</b>	<b>Difesa pressing ad uomo - Difesa pressing a zona</b>
Modulo 13	<b>Contenuti tecnici</b>
	Uomo pressing (Aggressiva/contenimento) caratteristiche e costruzione
	Zona pressing (Aggressiva/contenimento) caratteristiche e costruzioni
	Uomo pressing con raddoppi, Run and Jump
	<b>Contenuti tecnici</b>
	Caratteristiche e costruzione
	Situazioni particolari <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le rimesse</li> <li>- L'attacco al pressing</li> </ul>

<b>Modulo</b>	<b>Attacco al pressing</b>
Modulo 14	<b>Contenuti tecnici</b>
	Caratteristiche e costruzione
	Situazioni particolari <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le rimesse</li> <li>- L'attacco al pressing</li> </ul>

<b>Modulo</b>	<b>Programmazione annuale - settimanale Preparazione e gestione della partita</b>
Modulo 15	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”

## MOD. 1: IL CONTROPIEDE

Non esiste contropiede senza difesa.

Il contropiede è la fase del gioco che lega quella difensiva a quella offensiva.

Fare contropiede significa cercare un tiro ad alta percentuale, nel minor tempo possibile.

“PACE”

Con questo termine si intende la velocità con cui trasferiamo la palla dalla fase difensiva a quella offensiva ( Poss.:numero di possessi).

Il contropiede è la fase di gioco in cui una squadra solitamente registra la più alta percentuale di punti per possesso (PPP: Point per Possessions).

**ORGANIZZARE IL CONTROPIEDE? SÌ, MA NON TROPPO!**

Vogliamo estendere i concetti di “Spazio” e “Tempo” quando giochiamo a tutto campo. Parliamo di “Profondità” e di “Ampiezza” riferendoci alle spaziature da acquisire nell’intera dimensione del campo. Parliamo di “Velocità di manovra” quando vogliamo esprimere i tempi con cui dobbiamo muoverci nel campo di gioco, come individui e come squadra.

I concetti di “Sprintare il campo”, “Correre le linee del campo”, li traduciamo in “Occupare lo spazio libero nel minor tempo possibile” affinché tu possa realizzare il canestro più facile ( il tiro a più alta percentuale).

Vogliamo costruire un attacco che si basa su concetti di gioco in cui i giocatori in autonomia possano leggere e reagire giocando con fluidità ed efficacia.

**GIOCARE IN CONTROPIEDE SIGNIFICA:**

- Apprendere ed allenare la tecnica individuale in velocità.
- Essere veloci nel vedere, pensare e reagire.
- Essere veloci nel prendere le decisioni (Point 5).

### PAROLE CHIAVE:

**SPRINTARE IL CAMPO**

- Occupare il più velocemente possibile lo spazio libero. “4’ Rule”.
- Cercare il vantaggio non appena entriamo in possesso della palla: uscire dalla fase difensiva in palleggio con tutti i giocatori.
- Guardare avanti: passare avanti.

**SPACING : DOVE CORRERE**

- Negli angoli: run the line
- Nel “Dunker” spot: correre in tutta la lunghezza del campo.
- Nel “High Quadrant” spot: usare tutta l’ampiezza del campo.

**DOVE PRENDERE LE DECISIONI**

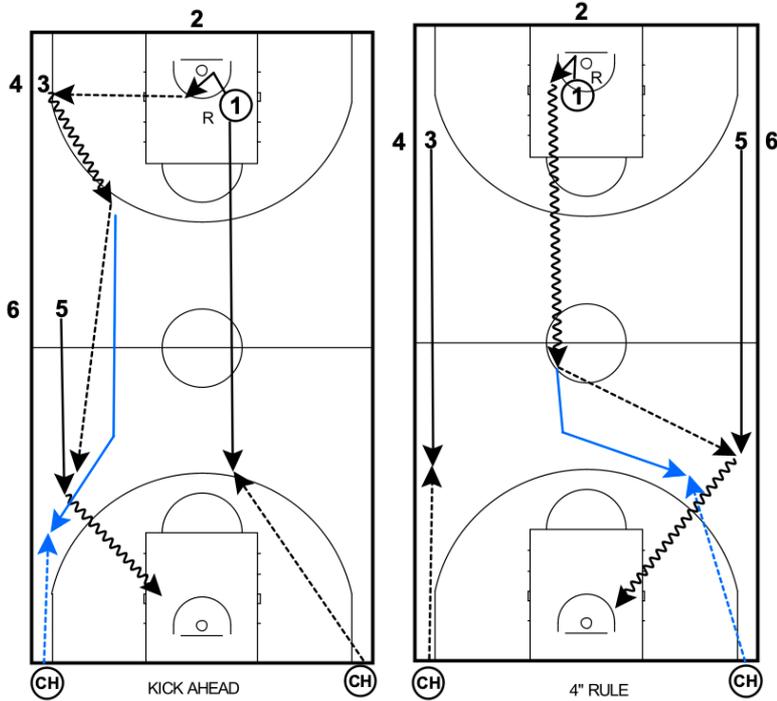
- Linea di tiro libero uscendo dalla fase difensiva.
- Linea di tiro libero nella metà campo offensiva.
- Selezione di tiro: pace, flow, palla dentro-palla fuori, cambio di lato (Ritmo dell’attacco).

# Ex 3c0 +2CH – Diag.1-2 (tre tiri)

Spaziare il campo campo. Correre, attaccare lo spazio libero.

DIAG 1

DIAG 2



- Guardare avanti: Passaggio-Palleggio-Tiro in velocità
- Uscire dalla difesa con il passaggio o con il palleggio.
- Profondità: correre negli angoli
- Flow&Rhythm. Il movimento di palla e di uomini. Il concetto di "MENTRE"

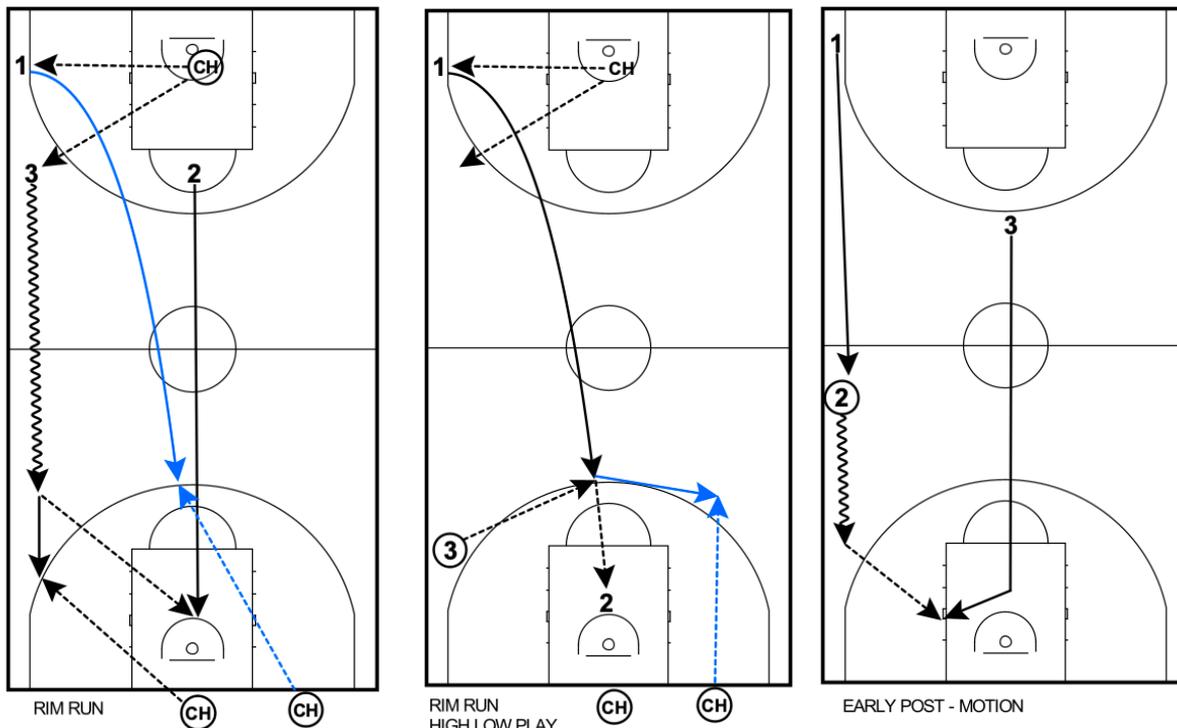
# Ex 3c0 + 2CH – Diag.3-4-5 (tre tiri).

Correre il campo- occupare velocemente lo spazio libero.

DIAG 3

DIAG 4

DIAG 5



- Il “Primo Rimorchio” (Rim Runner). Ricezione interna profonda.
- Il “Secondo Rimorchio” (Second trailer). Gioco “Alto-Basso” high-low play

## IL CONTROPIEDE SECONDARIO (SECONDARY BREAK)

### Principi di attacco a tutto campo.

Situazioni offensive in cui i 5 attaccanti si muovono nella lunghezza del campo con la stessa velocità e con un appropriato definito spacing:

1. Drag (P/R in Transizione con il Secondo Rimorchio)
2. Double drag
3. Opzione Reyer “Away”

Ogni esercitazione sul contropiede deve essere effettuata con un’ appropriata velocità di manovra che permetta un’ esecuzione corretta dei fondamentali individuali.

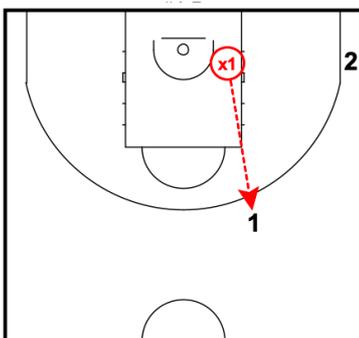
## TRANSIZIONE DIFENSIVA

- Sprint back. Fermare la palla (Pick up Point)-Accoppiarsi all’attaccante più vicino.
- Show the crowd: occupare e collassare gli spazi.
- Nella Transizione Difensiva NON ci sono accoppiamenti predeterminati.

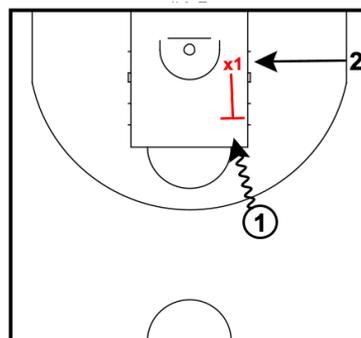
### # Ex 2c1 Diag. 1-2

Obbiettivi:correre il campo e dove prendere le decisioni.

DIAG 1



DIAG 2

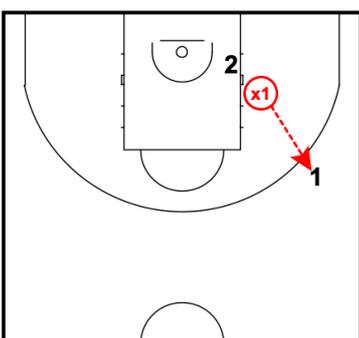


Prendere una decisione sul “gomito”:

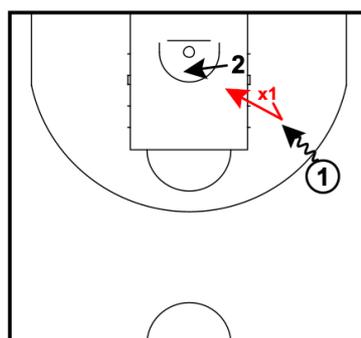
1. Tiro dal palleggio.
2. Scelta del tipo di passaggio da effettuare.

### # Ex 2c1 Diag. 3-4

DIAG 3



DIAG 4



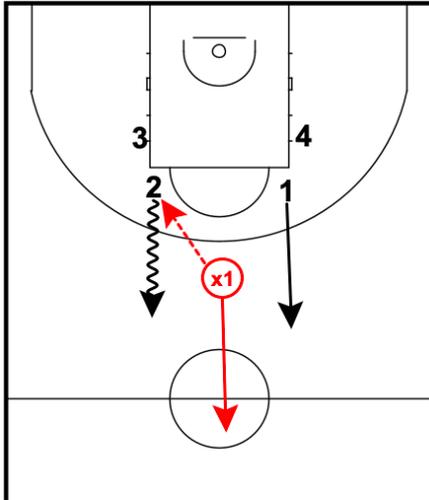
Lettura offensiva:

1. Tirare- penetrare.
2. Spacing: liberare lo spazio-offrire una linea di passaggio

### # Ex 2c1 Diag.5

Obbiettivi: correre il campo - occupare lo spazio libero

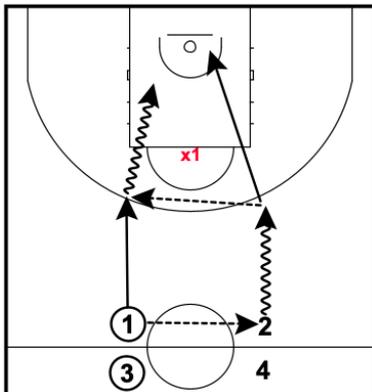
DIAG 5



- Correre la lunghezza del campo.
- Usare l'ampiezza del campo.
- Fondamentali in corsa

### # Ex: 2c1 "Davidson Drill" Diag.6

"Davidson" DIAG 6



- 2 file a metà campo: l'attacco ha 2 passaggi per concludere
- Il difensore si posiziona un passo sopra la linea dei 3PT

Letture del 2c1:

- Dove prendere le decisioni( FT Line): tiro, penetrazione o passaggio

### # Ex 3c3/ 4c4 "INVERTIRE". Transizione:attacco-difesa (T:6').

### # Ex 5c5 "HANDICAP DRILL" 1+1 Transizione:attacco-difesa (T:8').

## PAROLE CHIAVE

### ATTACCO

1. SPRINTARE IL CAMPO – Creare un vantaggio-Attaccare lo spazio libero.
  - Uscire dalla difesa con il palleggio o con il passaggio.
  - Regola dei 4” secondi.
  
2. SPAZIARE IL CAMPO
  - Correre utilizzando la profondità ed l’ampiezza del campo. Attaccare gli spazi liberi.
  - Primo rimorchio- secondo rimorchio. Le collaborazioni-II cambio di lato.
  
3. DOVE PRENDERE LE DECISIONI
  - All’inizio del possesso
  - In prossimità dell’estensione del gomito nella metà campo offensiva.
  
4. BUON TIRO
  - Palla dentro - Palla fuori.
  - Dopo aver effettuato un cambio di lato.

### DIFESA

5. CORRERE DIETRO
  - Accoppiarsi il più rapidamente possibile con l’attaccante più vicino.
  
6. FERMARE LA PALLA
  - Fermare la palla sulla linea di metà.
  - Creare densità.
  - Nessun accoppiamento è predefinito.
  
7. RIMBALZO OFFENSIVO – CHI VA?
  - 2 attaccanti a rimbalzo
  - Altri recuperano correndo sul lato debole

## MOD. 2: 1c1 - ATTACCO E DIFESA

Giocare 1 contro 1 è l'essenza del gioco della pallacanestro. Giocare 1c1 all'interno di un movimento di palla e di uomini è il primo concetto che vogliamo insegnare.

### 1c1 CON LA PALLA - 1c1 SENZA LA PALLA.

L'1c1 con la palla ci consente di poter battere il proprio difensore e poter realizzare un canestro e/o provocare una reazione della difesa tale da creare un vantaggio per un compagno, che a sua volta avrà l'opportunità di concludere a canestro.

L'1c1 senza palla, cioè il movimento di uomini nel campo, ci permette di attaccare l'aggressività della difesa, di punire il posizionamento difensivo e/o creare lo spazio per l'1c1 di un attaccante con la palla.

La combinazione dell'1c1 con e senza palla nello spazio definisce il concetto del "MENTRE": a un'azione ne deve seguire una successiva con fluidità. Dopo aver creato un vantaggio, dobbiamo muoverci nello spazio per espanderlo, mantenerlo e finalizzarlo nel modo più efficace possibile.

Allenare l'1c1 significa:

1. Sviluppare abilità e tecnica individuale. Padroneggiare i fondamentali individuali, leggere le intenzioni del difensore e fare il tiro più appropriato, conoscere i contro-movimenti più efficaci che mi permettono di battere le reazioni della difesa.
2. Dove vedere, cosa vedere. Giocare per essere sempre pericolosi, giocare per liberare un compagno.
3. gestire il contatto fisico.

Allenare l'1c1 all'interno di un movimento di palla e uomini significa:

- Quando giocare l'1c1 (spazio e tempo - "Mentre")
- Come giocare l'1c1: prendere una decisione (concetto di "POINT 5").

### 1c1 CON PALLA

Il miglioramento dell'1c1 con la palla, è un processo che inizia con l'esperienza nel gioco, continua con l'apprendimento ed il perfezionamento del gesto tecnico attraverso l'applicazione in una progressione didattica, e termina nella verifica della sua efficacia nelle situazioni di gioco in gara. Ad ogni gesto tecnico insegnato è necessario associare un contro-movimento che possa neutralizzare la reazione difensiva.

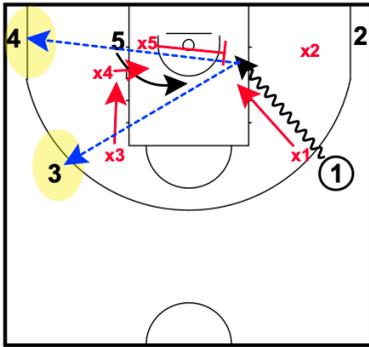
### 1c1 SENZA PALLA

I giocatori, nella gran parte del tempo in cui sono nel campo, non hanno il possesso della palla, ne consegue l'importanza fondamentale dell'insegnare il significato del gioco senza la palla:

1. Attaccare l'aggressività difensiva sulle linee di passaggio: giocare per fare un canestro facile. Tagliare "back door", guadagnare una posizione profonda per una facile ricezione dentro l'area.
2. Leggere ed attaccare il posizionamento difensivo: non permettere ad un solo difensore di marcare due attaccanti. Creare spazio, punire gli aiuti difensivi.
3. Muoversi per creare un vantaggio per un compagno: liberare uno spazio, portare un blocco.

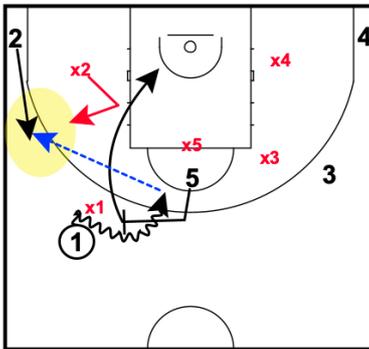
## QUANDO GIOCARE L'1c1: il concetto di "MENTRE"

DIAG 1



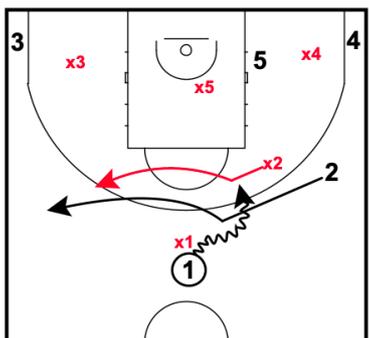
- L'obiettivo è capire dove e quando giocare l'1c1.
- L'attaccante nell'angolo riceve la palla, nel "Mentre" il suo difensore completerà l'azione di aiuto e recupero è il momento di giocare 1c1.
- Diag.1 ( 1o1 in movimento).

DIAG 2



- Da una situazione di P/R, attacchiamo il recupero difensivo giocando l'1c1 dinamicamente..
- L'attaccante nell'angolo dovrà leggere l'azione del suo difensore e attaccarlo nella fase di recupero applicando il concetto di "MENTRE" ( Go&Catch) Diag.2

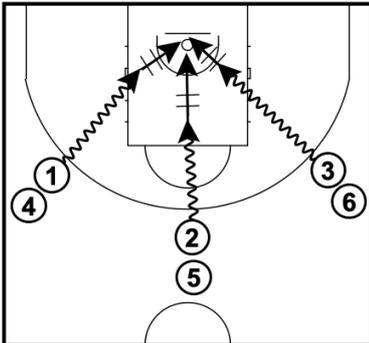
DIAG 3



- Muoversi senza palla significa anche aprire uno spazio per l'1c1 dal palleggio.
- Il "ghost screen" crea questa condizione Diag.3.

# Ex 1c0 "FINIRE 1" Diag.4

DIAG 4



Obbiettivi:

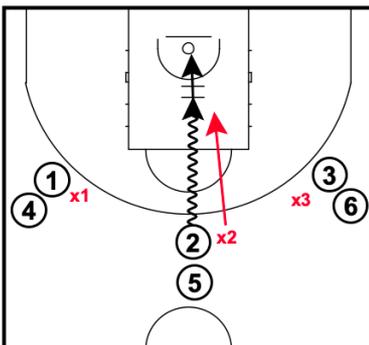
1. Tiri rubando lo spazio al difensore. Tirare sul contatto. Assorbire il contatto fisico.
2. Tiri rubando il tempo al difensore. Tirare sul contatto fisico.

- Fila centrale: floater shot.
- File laterali: tiro in secondo tempo- i giocatori avanzati: tiro in primo tempo

Focus: visione periferica. Letture nel traffico: capire quando c'è il tempo e lo spazio per giocare 1c1.

# Ex 1c1 "FINIRE 2" Diag.5

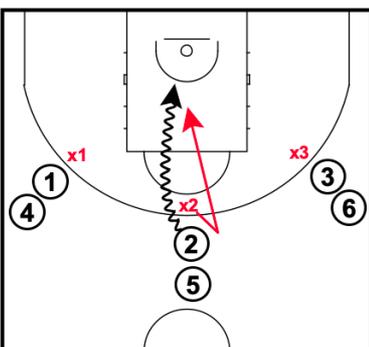
DIAG 5



L'attaccante, palleggiando, deve rubare lo spazio ed il tempo al difensore e scegliere la conclusione più appropriata. Sperimentare le soluzioni di tiro. Acquisirne la tecnica. Renderle più efficaci.

# Ex 1c1 "FINIRE 3" Diag.6

DIAG 6



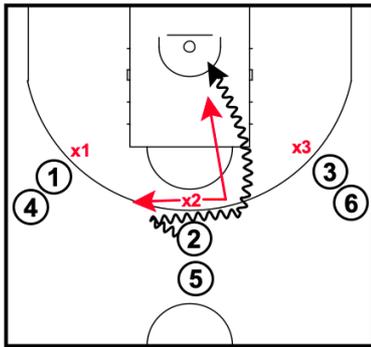
Obbiettivi:

Dal palleggio rubare lo spazio ed il tempo al difensore. Attaccare il piede avanti, attaccare l'anca del difensore chiudendo lo spazio, attaccare lateralmente la figura del difensore.

- 5 Ripetizioni per ogni giocatore

### # Ex 1c1 "FINIRE 4" Diag.7

DIAG 7

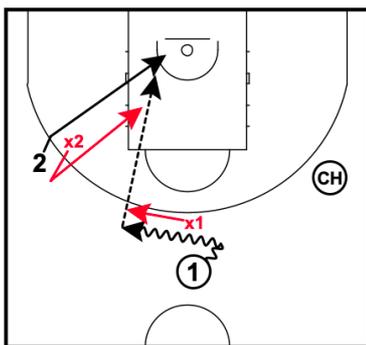


Obbiettivi:

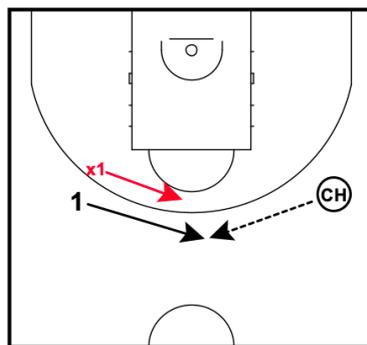
Creare lo spazio in palleggio per attaccare 1c1: attaccare il piede avanti del difensore, attaccare la sua anca e rubare il tempo per il tiro, assorbire il contatto fisico.

### # Ex 2c2 + CH Diag.8-9

DIAG 8



DIAG 9



1c1 senza palla:

L'attaccante deve leggere il difensore e reagire:

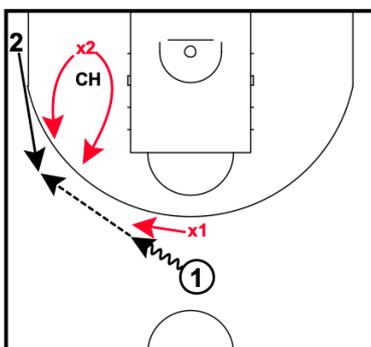
- Taglio davanti o backdoor e/o flash post.

Il passatore poi si spazia per giocare il proprio 1c1 con palla ricevendo dal CH.

2c2 agonistico.

### # Ex 2c2 "LIVE" Diag.11

DIAG 11



Go&Catch:

Il giocatore in angolo incontra il passaggio.

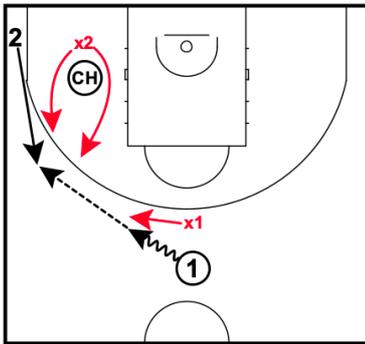
Il suo difensore deve scegliere se passare internamente od esternamente al CH per recuperare la sua posizione difensiva.

Obiettivo: giocare l'1c1 dinamico.

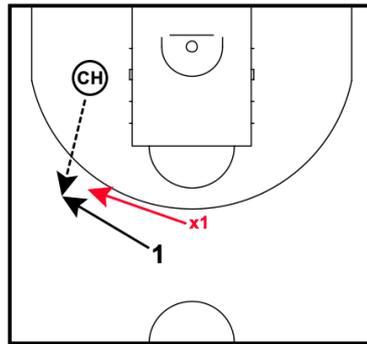
Leggere e Reagire-Point5: dove vedere, come giocare l'1c1.

# Ex 2c2 + CH Diag.12-13

DIAG 12



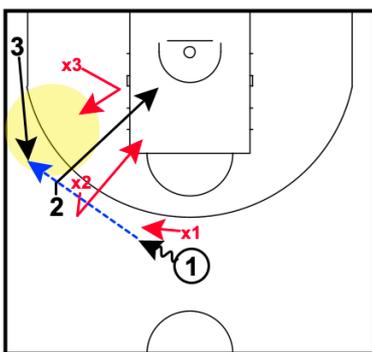
DIAG 13



Si riprende il concetto dell'esercizio precedente, giocando 2 1c1 successivi.

# Ex 3c3 "COLLABORARE" Diag.14

DIAG 14

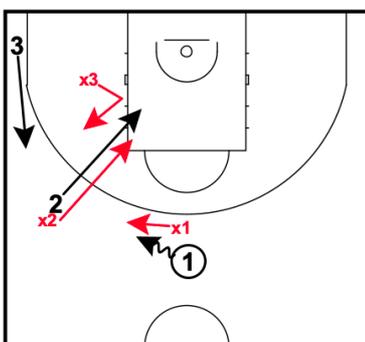


Gioco per me e/o per il mio compagno.

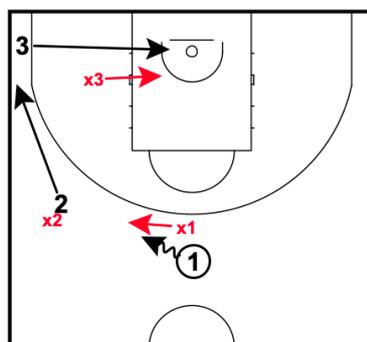
L'obiettivo è creare spazio, enfatizzando il concetto di "MENTRE". X2 sceglie su che lato sbilanciarsi: 2 può tagliare davanti o dietro- 3 gioca per incontrare il passaggio e giocare l'1c1 in movimento.

# Ex 3c3 "COLLABORARE" Diag.15-16

DIAG 15



DIAG 16



Attaccare gli aiuti sul lato delle palla:  
1.Backdoor&Shift  
2. Space out& Baseline cut

## PAROLE CHIAVE

### ATTACCO

1. Spazio e Tempo nell'1c1 con la palla.  
Spazio certo vs Spazio incerto
2. “Strappare”  
1c1 dinamico (“Go&Catch”)- Letture dello spazio&tempo- Il”Mentre”
3. Giocare 1o1 senza palla:
  - Attaccare l’aggressività difensiva
  - Attaccare il posizionamento difensivo
  - Giocare senza palla per creare spazio.

### DIFESA

1. CLOSE OUT def.:Footwork- Uso delle mani – Verticalità.
2. LINEA DEL PASSAGGIO- ANTICIPARE (guardia chiusa-guardia aperta)
3. SALTARE ALLA PALLA – Rompere il taglio – Anticipare la ricezione

## MOD. 3: COLLABORAZIONI DIFENSIVE SEMPLICI

I principi difensivi dell'1c1 sull'attaccante con palla e su quello senza palla devono guidarci nella costruzione della nostra difesa di squadra.

Contro l'attaccante con palla, il difensore deve assumere una posizione a "MURO" tra l'avversario e il canestro, tale da impedire una facile penetrazione diretta a canestro.

Contro l'attaccante senza palla il difensore deve posizionarsi in modo da giocare tra l'avversario e la palla. Questo è certamente semplice in caso di una posizione statica ma diventa più difficile quando la palla e gli avversari sono in movimento. Ne consegue che i difensori devono modificare continuamente e con tempestività la propria posizione sull'avversario tenendo come riferimento la posizione del pallone.

Questi fondamentali difensivi, associati alla RESPONSABILITÀ' INDIVIDUALE nel non farsi battere, rappresentano le basi della nostra difesa.

### POSIZIONAMENTO DIFENSIVO SULL'ATTACCANTE CON PALLA

- "MURO": i piedi del difensore devono garantire una solida posizione d'equilibrio che permetta reazioni rapide e veloci spostamenti laterali. La base dei piedi su cui poggiare l'equilibrio deve contenere la figura dell'avversario. La distanza dev'essere tale da poter esercitare una continua pressione difensiva. Ovviamente, ad ogni spostamento del pallone da parte dell'attaccante, il difensore deve reagire ed aggiustare la sua distanza in modo da non farsi battere. Guardare gli occhi del giocatore in possesso della palla e dove tiene il pallone rispetto al proprio corpo aiuta il difensore a capire con anticipazione le intenzioni dell'attaccante.

### POSIZIONAMENTO DIFENSIVO SULL' ATTACCANTE SENZA PALLA

Il difensore per avere il corretto posizionamento dovrà rispettare le seguenti due regole:

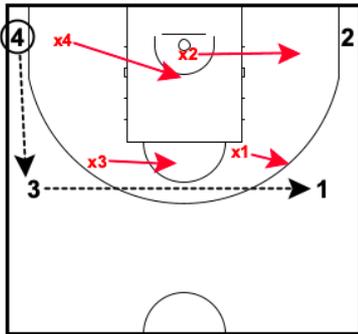
- Disturbare, intercettare la "LINEA DEL PASSAGGIO".
- Giocare il più vicino alla "LINEA DELLA PALLA" ( linea immaginaria parallela alla linea di fondo che passa attraverso la palla).

La combinazione di questi due concetti definiscono il posizionamento del difensore sull'attaccante vicino o lontano dal pallone. E' fondamentale che ad ogni spostamento della palla corrisponda un adeguamento tempestivo della posizione difensiva ("Saltare alla palla", "Volare con la palla"). E' fondamentale adeguare la propria posizione sull'avversario diretto "Mentre" la palla si sta muovendo non quando è già nelle mani di un atro attaccante

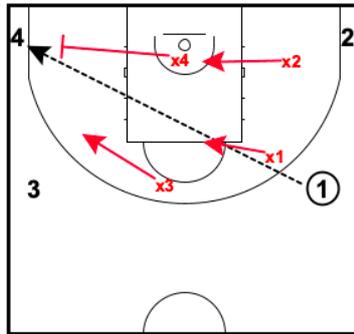
Il concetto di "linea della palla" nelle categorie giovanili introduce implicitamente il concetto di aiuto difensivo e chiusura degli spazi. Quindi anche in difesa possiamo declinare i postulati di "Spazio e Tempo" dicendo di occupare lo spazio libero prima che lo possa fare l'attaccante.

# Ex 4c4 "SHELL DRILL" PH1 Diag.1-2

DIAG 1



DIAG 2



L'attacco muove la palla, cambiando lato ad ogni passaggio (anche con lo skip pass).

• Posizione difensiva:

1. Sull'attaccante con palla : "MURO"
2. Sugli attaccanti lontani dalla palla: Lato forte, Lato debole, "Guardia Chiusa", "Guardia Aperta".
3. "ULTIMO" difensore (M.I.G.: Most Important Guard) - Lato debole.
4. "Volare con la palla": ad ogni spostamento della palla, i difensori

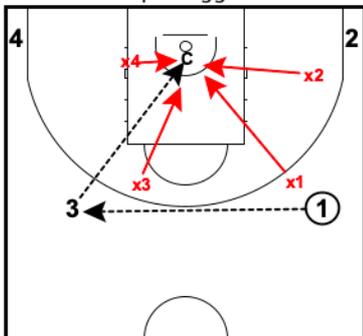
aggiusteranno la loro posizione, applicando la regola di combinare il principio della "Linea della palla" e della "Linea del passaggio".

5. "Close out" def.

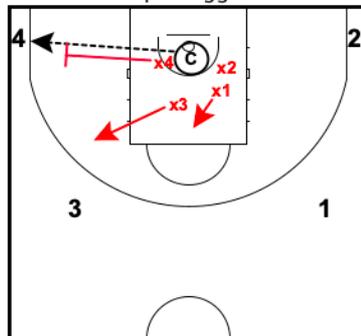
6. "Box Out" sul tiratore -sul Lato debole

# Ex 4c4 "SHELL DRILL" PH2 - Diag.3-4

DIAG 3



DIAG 4



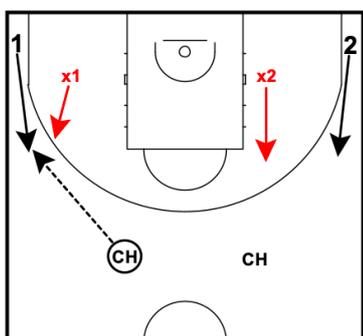
Un allenatore funge da quinto attaccante per ricevere la palla in area, per poi rigiocarla fuori (In-Out).

1. Usare mani e corpo per farsi grandi ed occupare più spazio possibile.
2. Disturbare la linea di passaggio.
3. "volare con la palla".

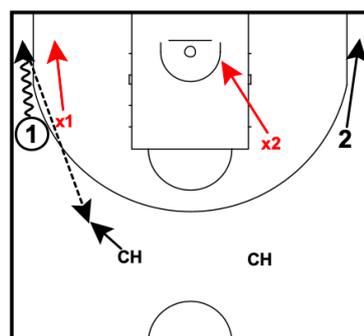
Le buone difese sanno chiudersi, le difese eccellenti sanno chiudersi e riaprirsi, riprendendo a essere aggressive una volta che l'emergenza che le aveva costretta contenere l'attacco avversario si è esaurita.

# Ex 2c2 + 2CH "LEAD" dril PH1- Diag.5-6

DIAG 5



DIAG 6

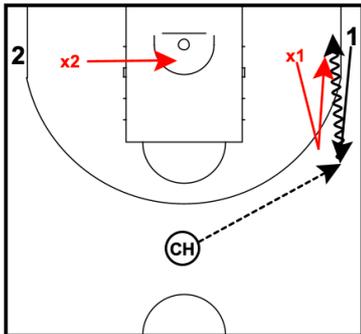


Con l'aiuto dei due CH l'attacco muove la palla ( con passaggio e con palleggio) con tempi e spaziature da permettere ai difensori di aggiustare le posizioni ed apprendere e verificare i concetti di "Linea della palla" e "Linea del passaggio".

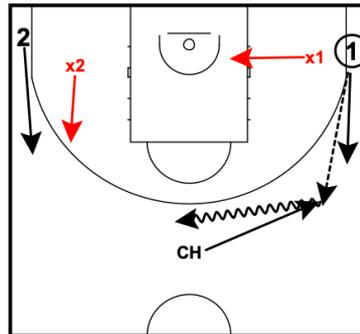
Quando il pallone si abbassa verso la linea di fondo i difensori sul lato debole si devono portare a livello della palla. Il movimento che porta i giocatori verso il livello della palla dev'essere in diagonale in modo tale da non essere tagliati fuori.

# Ex 2c2 +CH "LEAD" drill PH2 - Diag.7-8

DIAG 7



DIAG 8

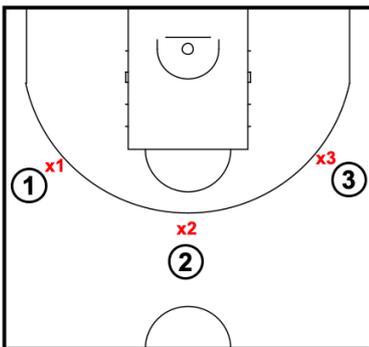


I difensori in questo esercizio devono adeguare la loro posizione passando dal lato forte a quello debole ( Lato debole=lato lontano dalla palla) dopo veloce cambio di lato.

Il CH deve dettare il tempo del cambio di lato in modo che i difensori possano correggere le rispettive posizioni facendo attenzione alla loro stance individuale.

# Ex 1c1 "DIDATTICO" Diag.13

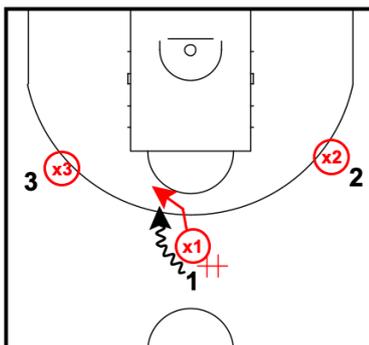
DIAG 13



- Stance difensiva in funzione di dove l'attaccante tiene la palla: leggere le intenzioni dell'attaccante. ( palla alta-palla bassa)
- Lavoro di mani e piedi (T: 5")
- Quando aggredire, quando contenere: mantenere la posizione fondamentale difensiva, l'uso delle mani per ostacolare, capire qual'è la distanza adeguata per fare pressione e quale per non essere battuti.

# Ex 1c1 "LIVE" Diag.14

DIAG 14

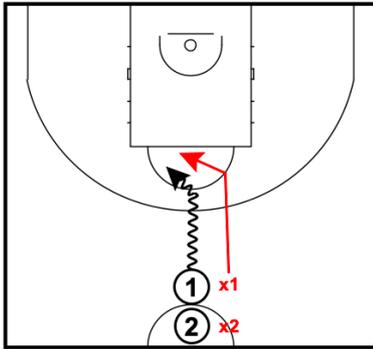


Il difensore consegna la palla e diventa difensore. L'attaccante ha 2 palleggi per concludere.

- Il difensore dovrà reagire arretrando la sua stance e successivamente scivolare per recuperare la posizione a "MURO" davanti alla palla. La distanza, l'uso del corpo ed il contatto fisico, l'indipendenza delle mani dal movimento dei piedi sono dettagli da insegnare ed allenare.

### # Ex 1c1 "CORSA & SCIVOLAMENTO" Diag.15

DIAG 15

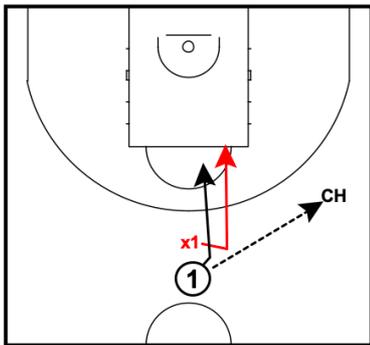


L'attaccante con palla e il difensore sono spalla a spalla.

- Il difensore recupera la posizione davanti alla palla correndo, per poi riconquistare la posizione a "MURO" ("Wall") e poter scivolare.

### # Ex 1c1 +CH PH1 Diag.16

DIAG 16



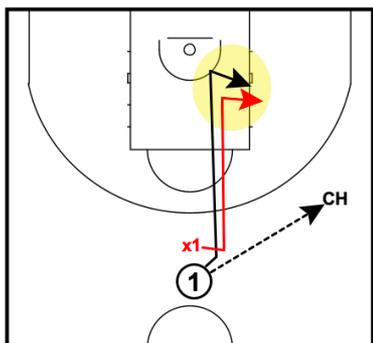
- "Saltare alla palla": da difendere l'attaccante con palla a difendere l'attaccante senza palla ad un passaggio di distanza.

- Dalla stance a "MURO" - alla stance in GUARDIA APERTA, applicando la regola di giocare vicino alla linea della palla ed intercettare la linea di passaggio.

- Rompere il taglio: non permettere all'attaccante di passare davanti. Usare il corpo. ANTICIPARE.

### # Ex 1c1 +CH PH2: DIFESA SUL POST BASSO - Diag.17

DIAG 17



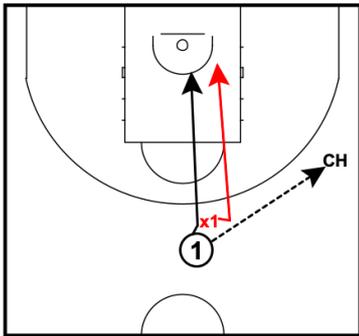
Dopo il passaggio, l'attaccante cerca di ricevere la palla tagliando forte a canestro e se non la ricevesse cercherà la ricezione in LP.

- Il difensore X1 cercherà l'ANTICIPO (3/4 o totalmente davanti).
- Nel caso l'attaccante ricevesse la palla, il difensore giocherà a "MURO" (attaccante con palla)

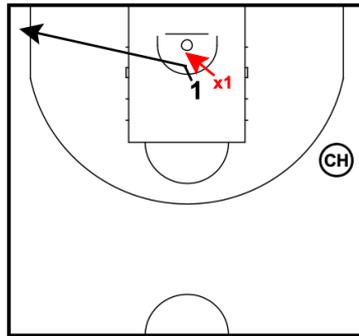
# Ex 1c1+CH PH3: FINISCE IL TAGLIO SUL LATO LONTANO ALLA PALLA

Diag.18- 19

DIAG 18



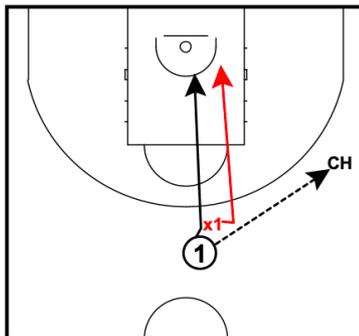
DIAG 19



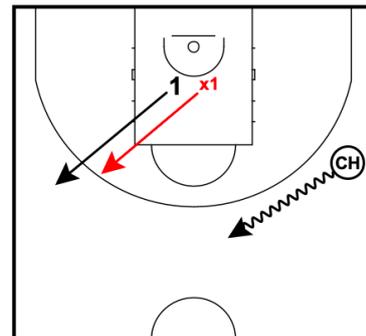
- Enfasi sul posizionamento del difensore accoppiato all'attaccante più lontano alla palla.
- Il difensore deve posizionarsi a cavallo della linea immaginaria che unisce i due canestri, rispettando le regole della Linea della palla e del passaggio. Posizionamento sul lato debole (MIG)

# Ex 1c1 +CH PH4: CAMBIO DI LATO Diag.20-21

DIAG 20



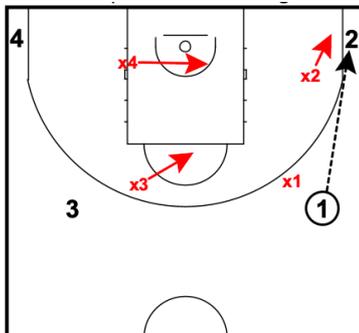
DIAG 21



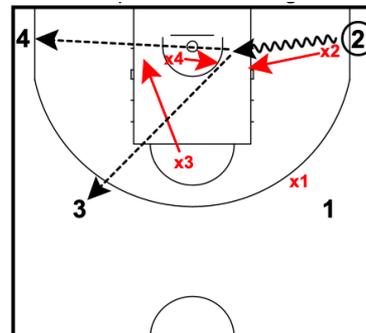
- Il difensore deve aggiustare la sua posizione per poter anticipare l'attaccante che si avvicina alla palla.
- Da guardia aperta a guardia chiusa.

# Ex 4c4 "SHELL DRILL" PH3: ROTAZIONI DIFENSIVE Diag..22-23

DIAG 22



DIAG 23



- Quando il giocatore nell'angolo riceverà la palla, attaccherà la linea di fondo (X2 si farà battere).
- X4 difensore sul lato debole (MIG) sarà responsabile dell'aiuto:
  - 4.X4 deve aiutare portando entrambi i suoi piedi fuori dallo "smile" e mettendo, possibilmente, il sinistro sulla linea di fondo, evitando all'attaccante di passare.

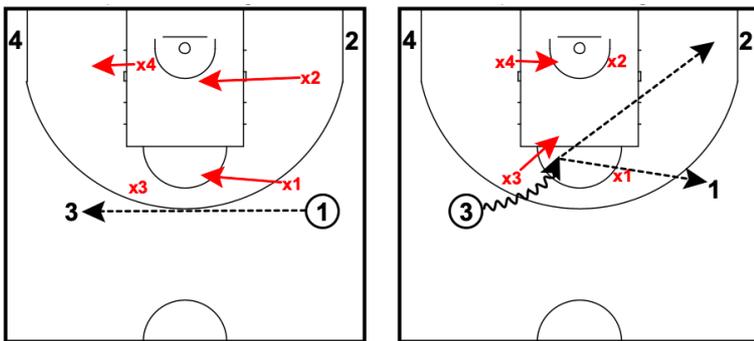
5. X4 nel fare l'aiuto deve farsi grande ed occupare più spazio possibile. Essere verticale nel tentativo di ostacolare l'eventuale tiro dell'attaccante a canestro..

6. X2 rimarrà accoppiato al suo avversario sino a quando questi non si libererà del pallone.
7. X3 dopo aver adeguato la sua posizione ( "CERNIERA DIFENSIVA" -"Help the Helper" ) , sul passaggio recupererà sull'attaccante più vicino (X-OUT, close out def.).
8. Se la palla sarà passata a 4, X3 recupererà su 4 ed X1 completerà la rotazione. Se viceversa la palla sarà passata a 3 , X3 recupererà sul proprio attaccante e X2 ruoterà recuperando su 4. X4 rimarrà sull'attaccante su cui ha portato l'aiuto.

# Ex: 4c4 "SHELL DRILL" PH3: PENETRAZIONI CENTRALI Diag. 24-25

DIAG 24

DIAG 25



Contro le penetrazioni centrali vorremmo creare una prima linea di aiuto. Più propriamente vorremmo fare delle "Finte d'aiuto" ( Stunt) in modo da scoraggiare, la penetrazione in palleggio.

La finta d'aiuto innanzitutto, non dev'essere intesa come un'azione d'aiuto sul lato forte. In questo caso X1 , quando legge le intenzioni di 3 deve

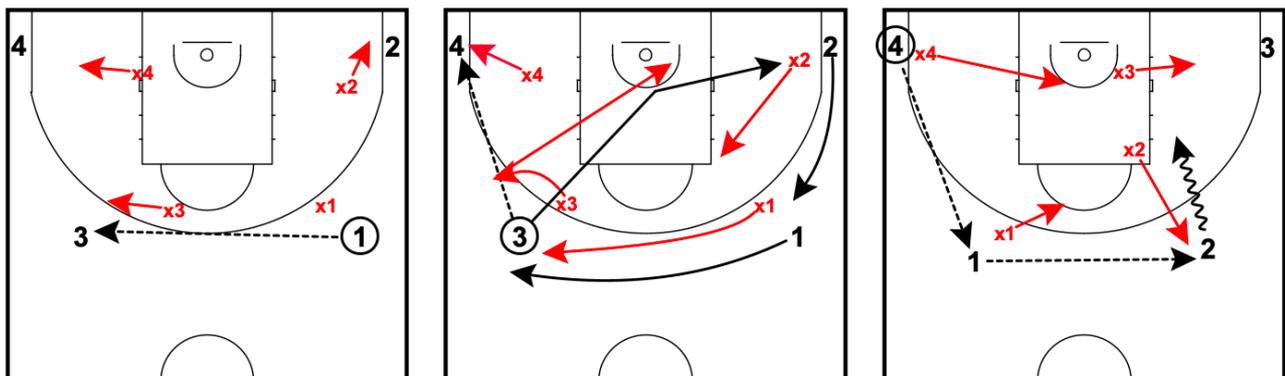
fintare l'aiuto incontrando la linea di penetrazione dell'attaccante e recuperare sul suo diretto avversario cercando di disturbare la linea dell'eventuale passaggio. Trattandosi di un'azione sul lato in visione dell'attaccante con la palla, l'uso delle mani per collassare lo spazio ed ostacolare il passaggio è fondamentale.

# Ex: 4c4 "SHELL DRILL" PH4 Diag.26-27-28

DIAG 26

DIAG 27

DIAG 28



L'attacco muovendo uomini e palla forza i difensori a modificare il loro posizionamento difensivo. Difendere i tagli in allontanamento ed in avvicinamento alla palla è l'obiettivo di questa prima parte dell'esercitazione.

Ora l'attaccante in angolo passa la palla al compagno in posizione di guardia ( passaggio skip). Questo, una volta ricevuta la palla, attaccherà 1c1 il recupero difensivo del suo avversario.

1. I difensori vicini al palleggiatore cercheranno di rallentare l'azione facendo delle finte di aiuto.
2. X4 o X3 saranno responsabili della protezione del canestro a seconda se la penetrazione sarà a Dx o Sx.

## MOD. 4: COLLABORAZIONI OFFENSIVE SEMPLICI

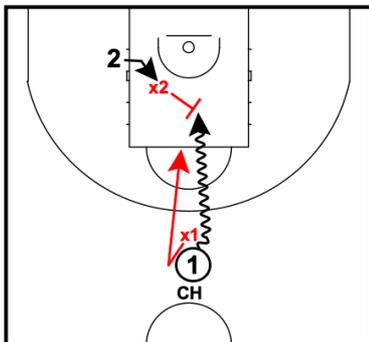
L'1c1 è la chiave del nostro gioco offensivo di squadra in quanto ci permette di mantenere l'iniziativa nei confronti della difesa. L'1c1 con la palla di un attaccante più rapido e più abile tecnicamente del suo avversario crea un vantaggio. E' però evidente, che per sfruttare il vantaggio conseguito è fondamentale il lavoro senza palla degli altri quattro giocatori nel campo. In presenza di un corretto Spacing, la penetrazione in palleggio vede raddoppiata la sua pericolosità perchè il giocatore con la palla avrà sempre la possibilità di concludere a canestro o di passare ad un compagno libero.

A questo proposito il primo concetto che vogliamo insegnare è quello dell' "Orologio": cioè muoversi senza palla in senso contrario alla rotazione difensiva per rendere molto difficile il recupero.

Il susseguirsi con fluidità di collaborazioni semplici (letture elementari rispettando spacing e timing) costruiscono un sistema offensivo fondato sull'abilità di "Leggere e reagire".

### # Ex 2c2 "HANDICAP 1" PH1 Diag.1

DIAG 1

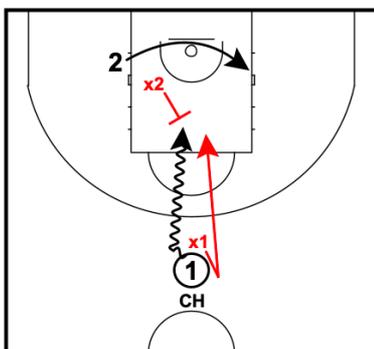


Quando il difensore sulla palla si sbilancia toccando la mano del CH, l'attaccante con palla cercherà la penetrazione al ferro. Il compagno senza palla si spazierà in modo tale da ricevere la palla e concludere a canestro.

L'obiettivo dei difensori è **rompere il tempo e collassare lo spazio.**

### # Ex 2c2 "HANDICAP 2" PH2 Diag.2

DIAG 2

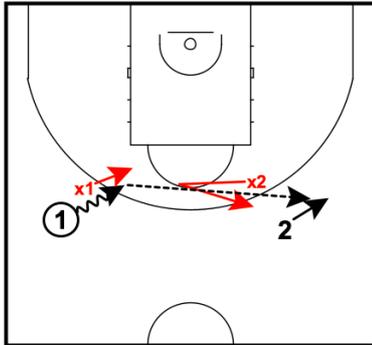


L'attaccante sulla linea di fondo leggendo l'aiuto del suo difensore, cercherà lo spazio libero muovendosi in opposizione alla rotazione. "Regola dell'Orologio".

- Muoversi in coordinazione con chi penetra. Offrire una linea di passaggio in "diagonale" rispetto alla penetrazione e dietro la penetrazione stessa.

### # Ex 2c2 “HANDICAP 3” PH3 Diag.3

DIAG 3

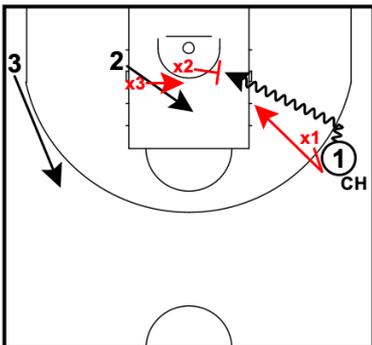


Il difensore sulla palla si sbilancia per farsi battere nel mezzo. 2 deve leggere e reagire (Read & React): può tagliare sulla schiena del suo difensore (backdoor cut) o espandere lo spazio.

- Un corretto spacing fra i giocatori senza la palla rende più efficace penetrazione, offrendo varie possibilità di passaggio.

### # Ex 3c3 “HANDICAP 4” Diag.4

DIAG 4



L'obiettivo dell'attacco resta sempre quello di muoversi in senso opposto alla rotazione difensiva.

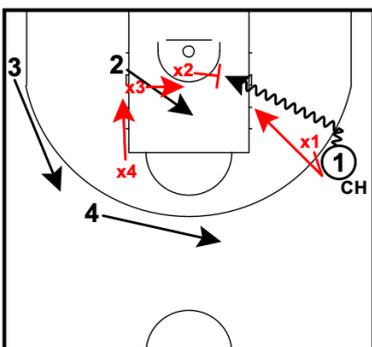
In tre fasi successive:

- L'attaccante con palla gioca 1c1 al centro o sul fondo e sceglie la soluzione migliore.
- Leggere l'aiuto difensivo-Giocare senza palla in opposizione alla rotazione difensiva.

In queste esercitazioni, il postulato Spazio–Tempo si applica sia all'attaccante con palla che a quello senza.

### # Ex 4c4 “HANDICAP” Diag.5

DIAG 5



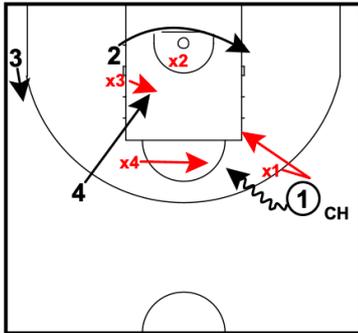
Letture offensive una volta che abbiamo creato un vantaggio:

3. L'attacco non deve mai muoversi alla stessa velocità della difesa; è importante sottolineare l'importanza del cambio di velocità non tanto la velocità assoluta con cui ci muoviamo nel campo.

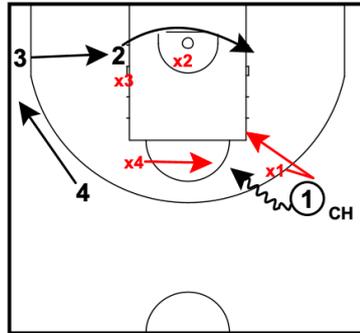
4. Giocare con un'appropriata velocità di manovra che ci permette di controllare l'equilibrio e l'esecuzione dei fondamentali individuali.

# Ex 4c4 "HANDICAP" Diag. 6-7

DIAG 6



DIAG 7



L'attaccante penetra in palleggio nel mezzo:

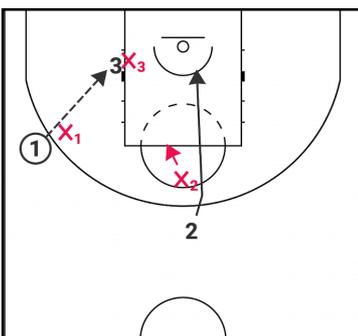
- X4 finta l'aiuto in modo da scoraggiare e rallentare la penetrazione.
- Attaccare lo spazio libero: tagliare backdoor o allargarsi per creare spazi aperti all'1o1.
- Ne consegue che 3 dovrà muoversi di conseguenza Diag.5-Diag.6
- 2 gioca sempre lungo la linea di fondo, muovendosi in opposizione alla rotazione difensiva attaccando lo spazio libero per ricevere la palla.

- Chi penetra in palleggio, dopo il passaggio, deve continuare ad attaccare correndo fuori dall'area per ricevere e continuare ad essere pericoloso (ricollocarsi nello spazio).

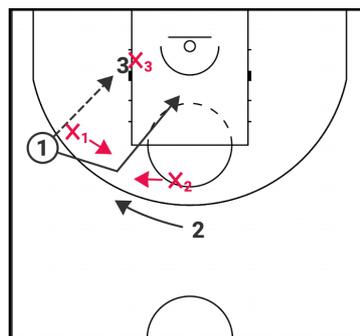
PALLA IN POST BASSO

# Ex 3c3 Diag. 8-9

DIAG 8



DIAG 9



La palla viene passata al pivot, che prima di giocare 1o1 legge il gioco senza palla dei compagni sul perimetro.

- Quando la palla esce dalle mani del passatore e sta volando, vogliamo giocare un taglio con un attaccante del perimetro. La maggior parte delle volte questo taglio risulta essere efficace quando è effettuato dal giocatore che si trova nel mezzo (top of the key).

- Anche il passatore può giocare senza palla, fintando un 'azione di blocco per il compagno nel mezzo e "slippando" il blocco tagliare a canestro.
- Sempre un unico e solo taglio.

## PAROLE CHIAVE

5. IL "MENTRE" Il tempo che permette alle iniziative di susseguirsi con fluidità una dopo l'altra.
6. Quando TAGLIARE DIETRO LA DIFESA - Quando ESPANDERE LO SPAZIO
7. COSA INTENDIAMO PER "BUON TIRO": Riteniamo che l'attacco abbia avuto una buona scelta di tiro, ogni volta abbia costruito un tiro non contestato e/o dopo aver mosso la palla dentro-fuori l'area dei 3 sec.( con il passaggio e/o con il palleggio) o dopo aver effettuato un cambio di lato.
8. GIOCARE CON UN GIOCATORE INTERNO
9. VEDERE – LEGGERE – REAGIRE

## MOD. 5 : COLLABORAZIONI DIFENSIVE CONTRO I BLOCCHI SENZA PALLA

Il blocco è una collaborazione tra due o più giocatori finalizzata a creare un vantaggio:

- per arrivare a una conclusione diretta
- o per generare movimento di palla e uomini.

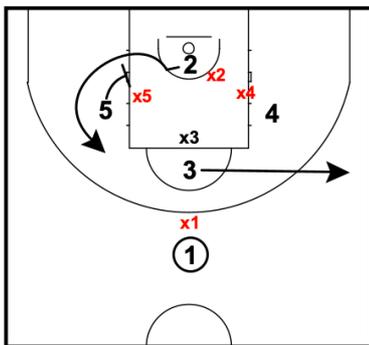
Lo possiamo considerare come un'espansione del gioco senza palla: quando l'attaccante non ha vantaggio diretto, cerca di crearne uno per un compagno.

### BLOCCO GIOCATO IN VISIONE DELLA PALLA:

In questo caso vogliamo difendere l'uscita dal blocco del tiratore, INSEGUENDO l'attaccante tagliante ( chase, follow).

#### # Ex 5c5 TEACHING POINT Diag.1 (LA TOTALITA')

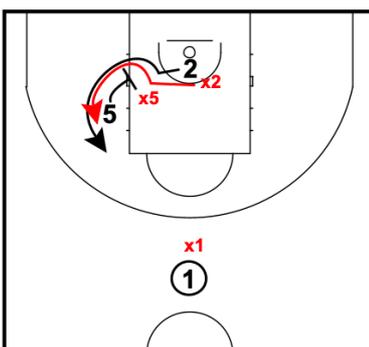
DIAG 1



Chiarire il concetto di collaborazione in situazione reale di gioco.

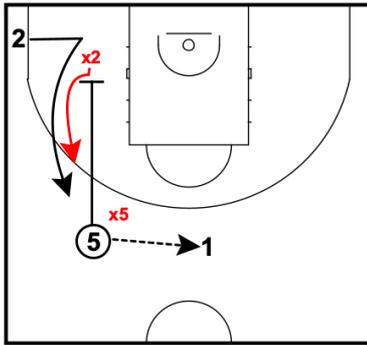
#### # Ex 3c3 - TEACHING POINT Diag.2-3 ( LE PARTI)

DIAG 2



- Comunicazione vocale.
- Il difensore X2 insegue il tiratore, cercando di non avere separazione e passando sui passi dell'attaccante.
- Il difensore X5 fa un piccolo aiuto in modo da evitare un movimento a chiudere (curl) dell'attaccante che usa il blocco.
- X1: Esercita una forte pressione sulla palla per ostacolare la

DIAG 3



visuale del passatore.

- X1 sull'eventuale movimento a ricciolo del tiratore in uscita dal blocco volerà con la palla per portare un aiuto.
- Se 2 nel giocare un movimento a stringere ricevesse la palla e attaccasse il canestro, X5 ed X2 effettueranno un cambio difensivo ( deep switch).

### # Ex 3c3 LEARNING POINT

- L'attacco esegue a velocità di gioco.
- Preordiniamo una lettura offensiva ed una scelta di tiro.
- La difesa applica la tecnica esposta con intensità e contatto fisico.
- 3 ripetizioni-rotazione dei terzetti.

### # Ex 3c3 LIVE - TRAINING POINT

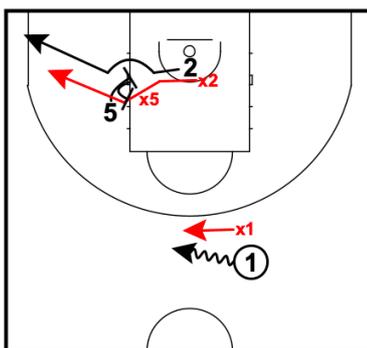
- Fase agonistica-Make&Take it drill.

## BLOCCO GIOCATO SUL LATO DEBOLE

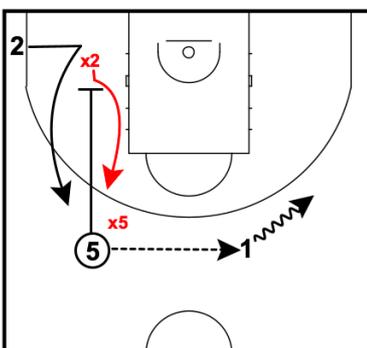
In questo caso vorremmo TAGLIARE IL BLOCCO ( Let me Through)

### # Ex 3c3 - TEACHING POINT Diag.4-5

DIAG 4



DIAG 5



•X1: Presserà la palla, sempre con l'obiettivo di ostacolare le intenzioni del palleggiatore.

•X2: seguendo il suo attaccante in allontanamento alla palla, modificherà il suo posizionamento e passerà nello spazio tra il blocco ed il difensore del bloccante.

•X5: accoppiandosi ad un attaccante che gioca lontano dalla palla dovrà semplicemente applicare le regole della Linea della palla e della Linea del passaggio.

•Nel Diag.5 X5 accoppiato al bloccante che si allontana dalla palla, darà spazio a X2 per poter passare nel mezzo ( Let me through).

X2 nel mentre il suo attaccante usa il blocco per una possibile ricezione, passando tra il blocco ed il difensore del bloccante può

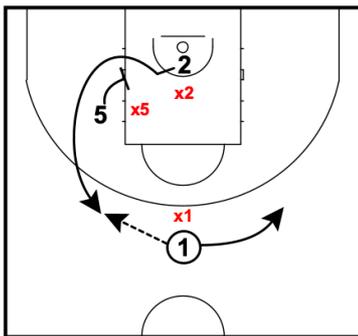
mantenere la posizione dell'anticipo. L'anticipo in guardia aperta applicando le regole della "Linea della palla e del passaggio".

# Ex 3c3 **LEARNING POINT** seguire le indicazioni date nel precedente T.P .

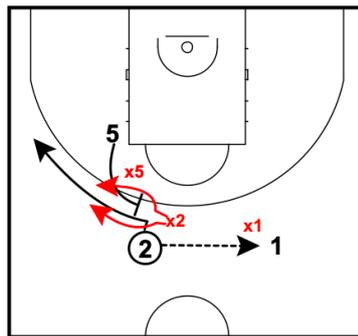
# Ex 3c3 **LIVE - TRAINING POINT:** fase agonistica. Make&take it.

### FLARE SCREEN Diag.6-7

DIAG 6



DIAG 7

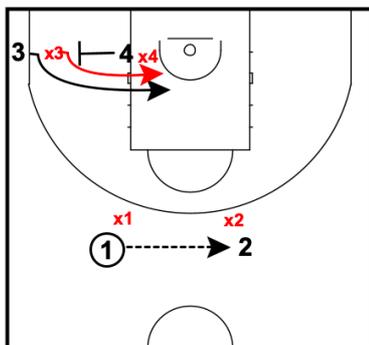


#### KEY DEF. POINT:

- Comunicazione del bloccante.
- X2 Prende contatto- si schiacci nel blocco-PASSA SOPRA il blocco ed INSEGUe se il blocco è in visione.
- X2 Prende contatto -si schiaccia nel blocco- PASSA nel MEZZO tra il blocco e X5 se il blocco è giocato lontano alla palla.

### BLOCCO CIECO - LINEA DI FONDO Diag.8

DIAG 8

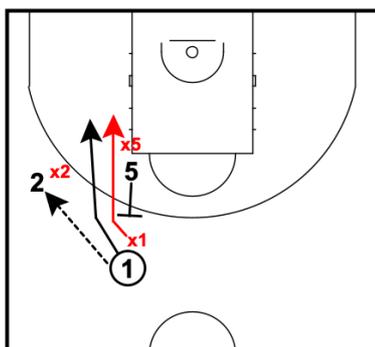


#### KEY DEF.POINT:

- Comunicazione del bloccante.
- X3 salta alla palla, prende contatto e si schiaccia nel blocco.
- X3 negare all'attaccante di tagliare sulla linea di fondo.
- X4 esegue un bump per rallentare il taglio di 3 e permettere a X3 di inseguire il tagliante.
- X3 passa sui passi dell'attaccante rotolando sulla sua spalla esterna cercando di anticipare l'eventuale passaggio.

### BLOCCO CIECO - UCLA CUT Diag.9

DIAG 9



#### KEY DEF. POINT:

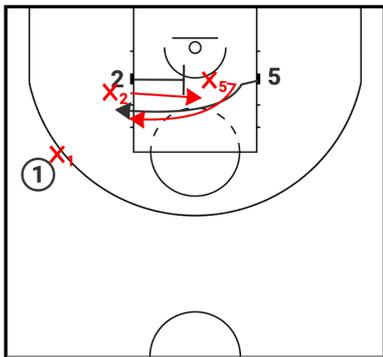
- Comunicazione del bloccante
- X1 salta alla palla, prende contatto, si schiaccia nel blocco.
- X5 esegue un bump a rallentare il taglio di 1

- X1 cerca di inseguire rotolando sulla spalla esterna del tagliante ed anticipare un eventuale passaggio.

## BLOCCO ORIZZONTALE PICCOLO-LUNGO Diag.10 (base-line cross screen)

2 gioca la linea di fondo e porta un blocco orizzontale a 5 che giocando senza palla cerca una ricezione profonda vicino al canestro.

DIAG 10



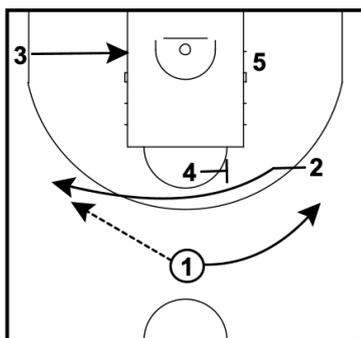
### KEY DEF. POINT :

- X2 cercherà di mantenere la pozione che gli dà modo di vedere l'uomo e la palla e poter anticipare un eventuale passaggio.
- X5 deve negare a 5 di tagliare lungo la linea di fondo e si schiaccerà nel blocco per poterlo forzare e/o passarci sopra.
- X2 farà un bump per rallentare il taglio di 5 e permettere ad X5 di rotolare sopra al suo avversario e recuperare la posizione d'anticipo sulla spalla esterna.

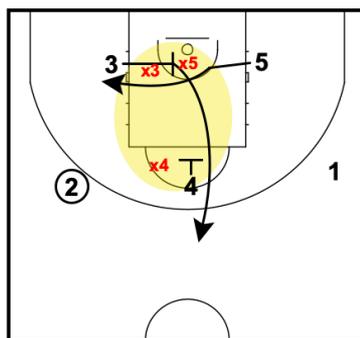
## PICK THE PICKER Diag.11-12

Collaborazione tipica per **liberare il bloccante iniziale** con un secondo blocco verticale o orizzontale.

DIAG 11



DIAG 12



### KEY DEF. POINT

- Sul primo blocco orizzontale difenderemo come visto nel 2o2 dove X3 in questo caso non effettuerà un bump troppo esteso.
- X4 giocando una stance in guardia chiusa ( posizionandosi nel rispetto delle regole della linea della palla e del passaggio) con la sua posizione collasserà l'area ed aiuterà a rallentare il taglio di 5.

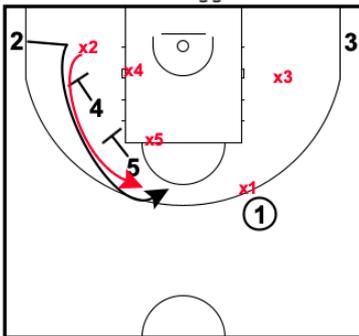
- X4 lascerà spazio ad X3 di poter scegliere tra tagliare il secondo blocco verticale o inseguire il suo avversario. Nell'inseguirlo lo forzerà ad un movimento a stringere verso un'area molto trafficata.

## BLOCCHI MULTIPLI

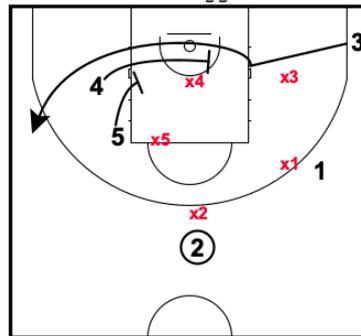
- Stagger Screen
- Hammer Screen

### # Ex: 5c5 STAGGER Diag.13-14

DIAG 13



DIAG 14

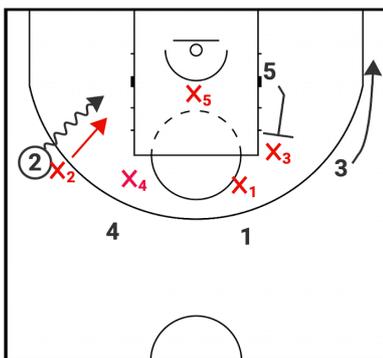


L'attacco gioca una catena di blocchi (Stagger Screen), che verranno portati in due tempi successivi e sfalsati nello spazio. Sarà sempre 2, il tagliante, a doversi smarcare sui blocchi una volta che questi siano portati da 4 e 5. Sul primo blocco X2 potrà essere nelle condizioni di poterlo "attraversare, nel secondo lo dovrà "inseguire". La pozione difensiva di X4 e X5 dovrà tenere presente quanto abbiamo detto in precedenza sulla difesa lontano e vicino alla palla.

## BLOCCO HAMMER Diag.15

Il blocco "Hammer" è un'azione di gioco per liberare un'attaccante sul lato debole con un blocco cieco; solitamente sul lato debole.

DIAG 15



## P.S.:

Situazioni comuni di blocco:

- Piccolo-Piccolo
- Lungo-Lungo
- Lungo- Piccolo
- Piccolo-Lungo

**P.S.:**

L'attacco gioca i blocchi per poter rompere la pressione difensiva sulle linee di passaggio e mantenere un' efficace circolazione di palla. Difensivamente possiamo reagire considerando la possibilità di CAMBIARE ED ANTICIPARE( switch& deny) su tutti blocchi tra pari ruolo e non.

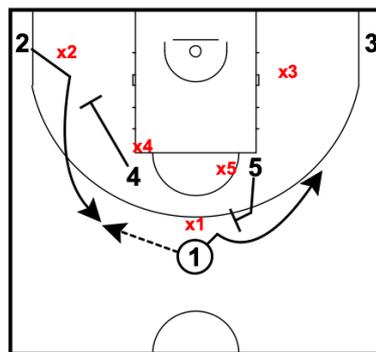
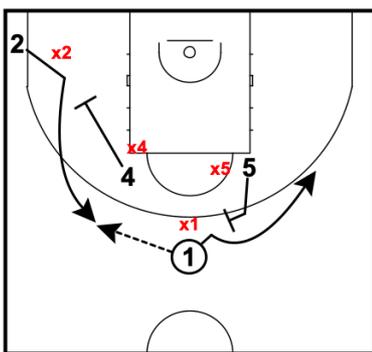
**PAROLE CHIAVE**

- Comunicazione
- **Lato forte** (in visione della palla)
- **Lato debole** (lontano dalla palla)
- Inseguire ( chase, follow, trail)
- **Passare nel mezzo** (Let me through)
- Cambiare e anticipare (Switch&Deny)

**# Ex 4c4 e 5c5 Breakdown difensivo Diag.16-17**

DIAG 16

DIAG 17



Combinazione di blocchi verticali e blocchi flare.

Live. Competizione

## **MOD. 6: COLLABORAZIONI OFFENSIVE SUI BLOCCHI SENZA PALLA**

Il blocco lo possiamo considerare come un'opzione del gioco senza palla: se non ho un vantaggio, lo creo per un compagno.

### **1. RISPETTARE IL TEMPO DEL BLOCCANTE**

- Il bloccante deve piazzare il blocco in equilibrio, con i piedi a terra e leggermente più larghi delle spalle.
- Il bloccante deve farsi grande, offrendo la massima superficie per rallentare la difesa sul tagliante.
- Il bloccato deve sfruttare il blocco passando spalla a spalla, smarcandosi per una ricezione. Deve creare una situazione di vantaggio.
- La velocità di manovra è un concetto spazio-temporale: quando e dove fare il blocco. Il bloccato deve rispettare i tempi del bloccante.

### **2. DARE SEMPRE DUE LINEE DI PASSAGGIO**

- Il bloccato deve portare il difensore nel blocco, sospendere la sua corsa e ripartire ripartire per ricevere la palla (prima linea di passaggio)
- L'efficacia dell'azione di blocco dipende dall'aggressività con la quale il bloccante gioca per ricevere la palla (seconda linea di passaggio).

## **LETTURE OFFENSIVE**

### **1. Difensore passa nel mezzo (goes through) e rimane bloccato**

- Il difensore rimane bloccato: abbiamo definito una situazione di vantaggio, abbiamo creato un tiro non contestato.
- Il bloccante legge la reazione del proprio difensore e si apre per una seconda linea di passaggio in posizione di low post.

### **2. Difensore insegue (chase).**

- Il tagliante, leggendo l'azione del difensore, nel passare spalla a spalla sul blocco, gioca a stringere in un movimento a ricciolo attorno al bloccante (tight curl).
- Il bloccante può correggere il suo angolo di blocco con una rotazione ad aprire che costringerà il difensore ad allungare la traiettoria del suo recupero.

- Il bloccante dovrà sempre offrire una seconda linea di passaggio, rollando velocemente in profondità verso la linea di fondo o poppando.

### 3. Difensore taglia il blocco e anticipa l'uscita del tagliante

- Il bloccante, anche in questo caso può correggere l'angolo di blocco: sempre con una rotazione ad aprire, cercherà di rallentare il recupero del difensore del tagliante.
- Il tagliante, per creare un effettivo ed efficace vantaggio, cercherà di ricevere la palla facendo un movimento in allontanamento (fade move).
- Il bloccante sempre dopo aver bloccato, con aggressività, dovrà offrire una seconda linea di passaggio. Potrà ricevere la palla direttamente dal palleggiatore facendo un movimento di flash pivot o dal tagliante in post basso.

### 4. Cambio difensivo (switch&deny)

- Il bloccante dovrà bloccare il proprio difensore.
- Il tagliante nel essere anticipato dovrà dilatare lo spazio.
- Cercheremo di attaccare il mismatch Lungo vs Piccolo passando la palla in LP dalla fascia centrale della metà campo.
- Il bloccante deve sempre giocare per ricevere la palla con grande aggressività. In questa situazione il bloccante, leggendo il forte anticipo difensivo sul tagliante, può creare una semplice collaborazione a tre di backdoor facendo un taglio flash al gomito dell'area dei 3 sec.

### P.S.:

- Analoghe letture offensive abbiamo se giochiamo dei **blocchi ciechi**.

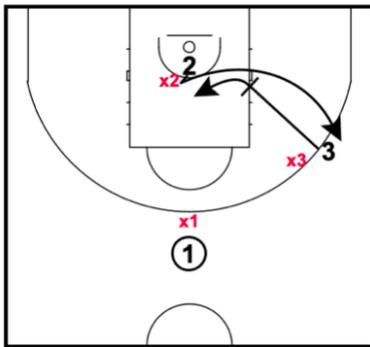
## PUNTI CHIAVE

- Rispettare il tempo del bloccante.
- Dare sempre due linee di passaggio.
- Il bloccante definisce l'efficacia dell'azione di blocco.

# Ex 3c3 TEACHING POINT Diag.1

Come usare il blocco-Lettere offensive nell'utilizzare il blocco. (Uso proprio dei fondamentali individuali- Sperimentare soluzioni e tiri- Ripetizioni- Difesa didattica).

DIAG 1

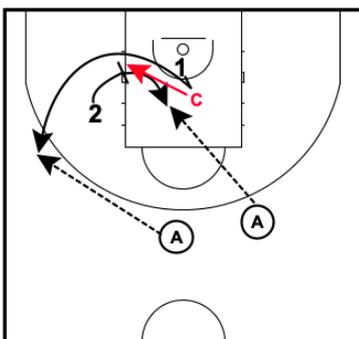


KEY POINT.

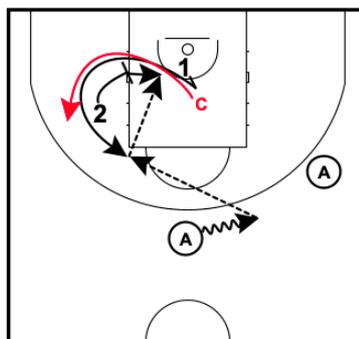
- Cambio di velocità, creare separazione.
- Passare spalla a spalla sul blocco,
- Leggere la posizione del difensore e reagire secondo la corretta lettura offensiva.
- Due linee di passaggio. Il passatore deve leggere la posizione del difensore del tagliante e del bloccante

# Ex 3c0+ CH LEARNING POINT Diag.2-3 (due tiri)

DIAG 2



DIAG 3

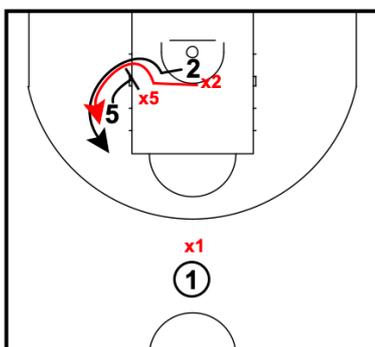


Difensore insegue il tagliante:

- Il tagliante ferma la corsa sulla linea del blocco e riparte: crea separazione
- il difensore insegue: il tagliante stringe in un movimento ricciolo

# Ex 3c3 LIVE TRAINING POINT Diag.4

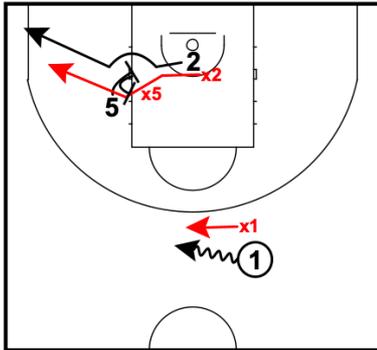
DIAG 4



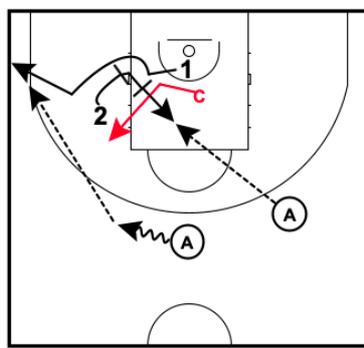
- Live. Competizione
- Difesa insegue il tagliante

# Ex 3c3 TEACHING POINT Diag.5-6 (due tiri)

DIAG 5



DIAG 6

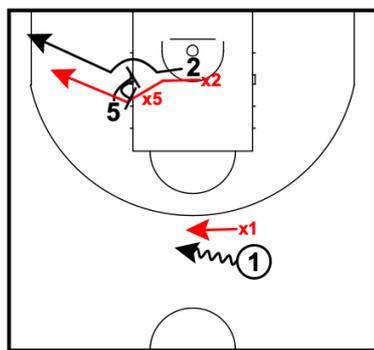


Difensore taglia il blocco

- Il tagliante gioca un movimento in allontanamento.
- Cambiare l'angolo di blocco.
- Due linee di passaggio

# Ex 3c3 LIVE TRAINING POINT Diag.7

DIAG 7

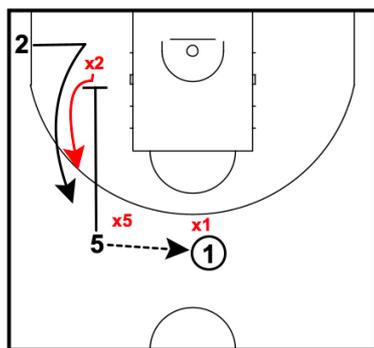


Live.competizione  
Difesa taglia il blocco

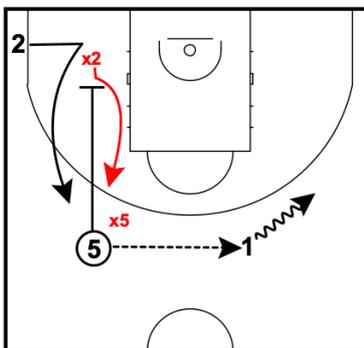
- Usare il blocco per creare un vantaggio efficace:uscire dal blocco per tirare
- Il bloccante è il finalizzatore dell'azione di blocco (attaccare il piede avanti per una ricezione in LP)

# Ex 3c3 PIN DOWN TEACHING POINT Diag.8-9-10

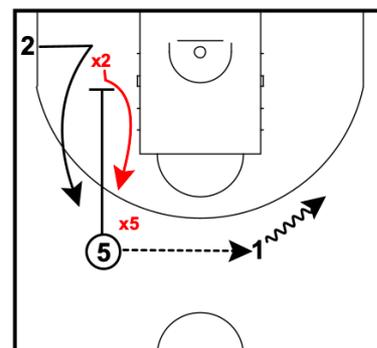
DIAG 8



DIAG 9



DIAG 10



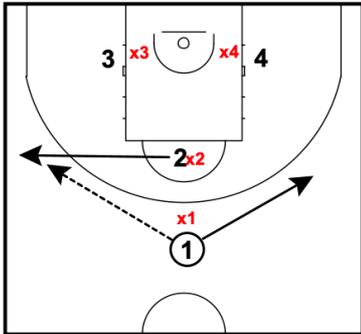
- Ball side- weak side Pin down action : lettura (Uso proprio dei fondamentali individuali- Sperimentazione di soluzioni e tiri -Ripetizioni) Il blocco deve essere portato sopra la tacca di LP in modo tale di poter dare più spazio al la continuità del bloccante, qualsiasi sia la scelta della difesa. Spazio-tempo devono essere rispettati.

# Ex 3c3 LEARNING POINT- PIN DOWN ACTION (due tiri)

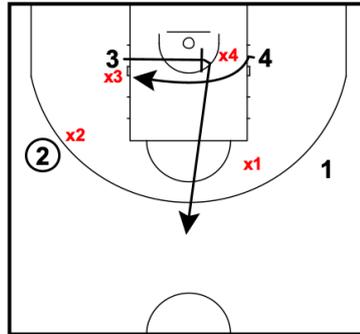
# Ex 3c3 LIVE TRAINING POINT-PIN DOWN ACTION

# Ex 4c4 BOX TO BOX TEACHING POINT Diag.10-11

DIAG 10



DIAG 11



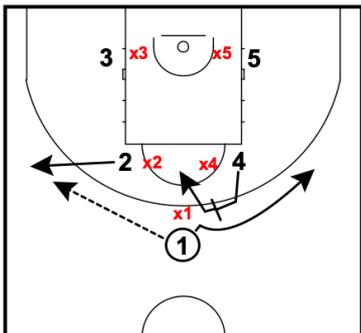
- Blocco orizzontale piccolo-Lungo
- Giocare sopra la linea delle tacche di LP

- 4 gioca senza palla per poter ricevere in una posizione profonda dentro l'area dei 3 sec.

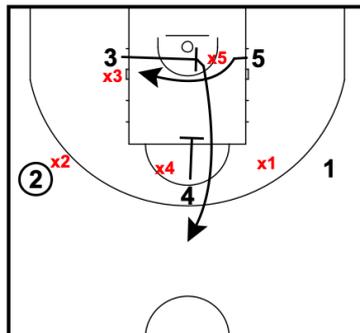
- Dare sempre due linee di passaggio al passatore.

# Ex 5c5 PICK THE PICKER ACTION TEACHING POINT Diag.12-13

DIAG 12



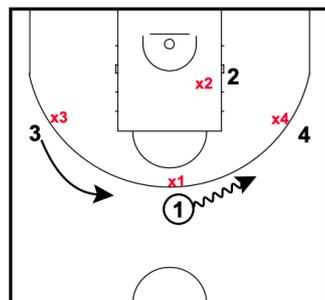
DIAG 13



Situazione offensiva che prevede una successione di blocchi.

# Ex 5c5 SHUFFLE SCREEN ACTION TEACHING POINT Diag.14-15

DIAG 14



DIAG 15



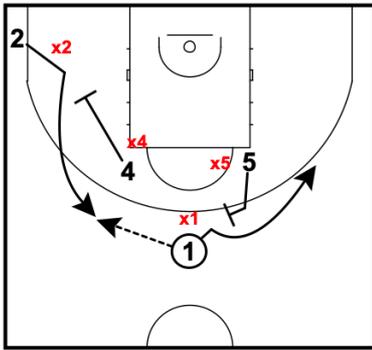
- Catena di blocchi: al blocco cieco segue un blocco verticale

**P.S.:**

Le catene di blocchi o Blocchi Multipli hanno come obiettivo quello di creare un vantaggio punendo la reazione elementare della difesa alla situazione di blocco singolo.

**# Ex 4c4 "ONDE" TRAINING POINT Diag.16**

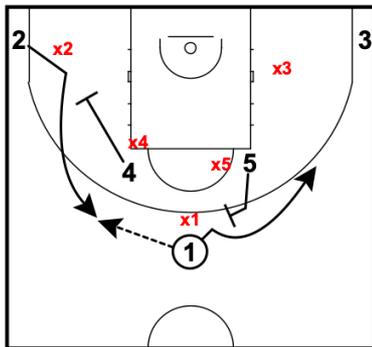
DIAG 16



L'attacco gioca dei blocchi Flare e Pin down

**# Ex 5c5 LIVE TRAINING POINT Make&take it drill Diag.17**

DIAG 17



## MOD. 7: COLLABORAZIONI DIFENSIVE CONTRO I BLOCCHI SULLA PALLA

Il gioco di Pick & Roll è oggi lo strumento più usato ed efficace per creare vantaggio, sia contro la difesa a uomo che contro la difesa a zona. Penetrare con il palleggio e/o con il passaggio è la chiave per distorcere la difesa, costringerla a reagire e generare un vantaggio. Il P&R ci permette di poter esplorare entrambe le opzioni.

Possiamo classificare il P&R in base:

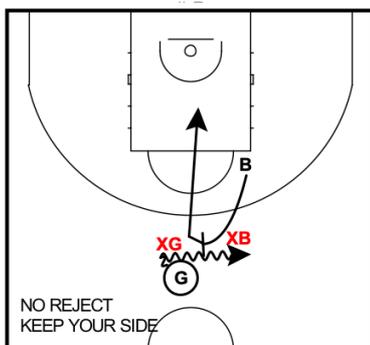
- DOVE è giocato: sul lato o nel mezzo.
- COME è giocato: ad “uscire” o ad “entrare”.
- DA CHI è giocato: Piccolo- Lungo, Piccolo-Piccolo, Lungo-Lungo.
- QUANDO è giocato: cioè in quale momento del possesso ha luogo.

Considereremo ed analizzeremo le seguenti tattiche difensive:

1. Hedge&Over;
2. Hedge&Over+ Trap;
3. Hedge&Drop;
4. Hedge&Switch;
5. Drop/ High Center

### IL GIOCO A DUE (2 Men Game) Diag.1

DIAG 1

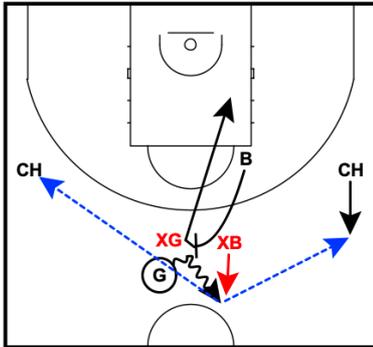


#### KEY POINT:

- **COMUNICAZIONE:** XB difensore del bloccante deve comunicare dove avrà luogo il blocco e su quale spalla del difensore del palleggiatore ci sarà il contatto.
- **SEPARAZIONE:** XB non deve avere separazione dal bloccante
- **MANDARE SUL BLOCCO:** XG deve impedire al palleggiatore di “Rifiutare il blocco” (No Reject- No go away); Lo deve forzare ad attaccare sul lato dove XB ha dichiarato di poter fare l’ai

## HEDGE&OVER Diag.2

DIAG 2



- XG deve indirizzare il palleggiatore verso il lato dell'aiuto di XB. (Keep your side / No reject)
- XB lette le intenzioni del palleggiatore esegue un Hedge aggressivo a 90°. Due passi di scivolamento che forzano l'attaccante ad arretrare in palleggio.
- XG deve passare sopra il blocco (forzare il blocco/rotolare sopra il blocco), più precisamente nello spazio creatosi tra il bloccante e XB Lella sua azione di "Hedge" (Under the hedge guy)..
- Superato il blocco XG recupererà la sua posizione a "MURO" sul palleggiatore. XB sprinterà dentro l'area per riaccoppiarsi con il suo avversario che nel frattempo avrà rollato a canestro.

## HEDGE&OVER + TRAP

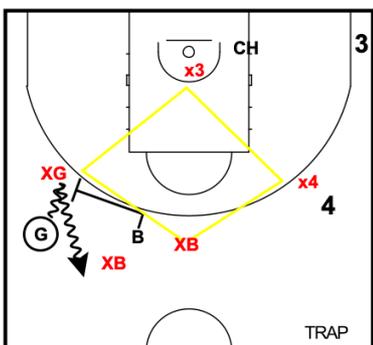
- XB e XG cercheranno di raddoppiare il palleggiatore ( Double Team) con l'obbiettivo di forzarlo a fermare il palleggio per raccogliere la palla. XB e XG terranno il raddoppio sino a quando l'attaccante non effettuerà un passaggio.

### P.S.:

non vogliamo rubare la palla , ma vogliamo forzare l'attacco a fare un errore: un passaggio impreciso, una scelta affrettata.

## # Ex 4c4 + CH "Rombo" drill TEACHING POINT Diag.3

DIAG 3



- XB-XG-X3-X4 sono disposti a rombo.
- XG-XB raddoppiano il palleggiatore.
- Definiamo X3 MIG (Most Important Guard).
- X4 giocherà al gomito: posizione che gli permetterà il recupero sull'attaccante che riceverà l'eventuale passaggio d'uscita dal raddoppio difensivo.
- X-out move.

**P.S.:** Gli esercizi sono gli strumenti che noi Allenatori utilizziamo per declinare il nostro Metodo d'Insegnamento.

**P.S.:**

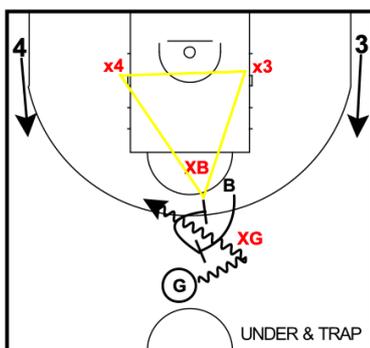
Lo stesso esercizio lo possiamo utilizzare per insegnare ed allenare Hedge&Over+Trap.

1. Il RADDOPPIO: XB e XG nel fare il raddoppio devono formare una "V" e non devono permettere all'attaccante con palla di spezzarlo. Devono mantenere l'equilibrio del corpo ed usare le mani per ostacolare il più possibile la visione del campo.
2. X3 e X4 adegueranno la loro posizione e cercheranno di disturbare le possibili linee di passaggio (eventuali intercettori).

**# Ex 4c4 TEACHING POINT Diag.4**

- P&R centrale vs Hedge&Over o Hedge&Over+ Trap.

DIAG 4

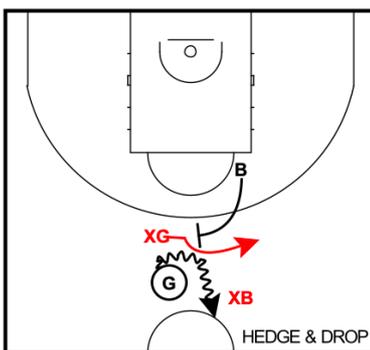


Con questa spaziatura, l'attacco non permette alla difesa di poter dichiarare un Lato Forte e un Lato Debole. X3 e X4 dovranno correggere la loro posizione leggendo le intenzioni del palleggiatore che sta giocando il P/R (vero teaching point dell'esercitazione).

Inoltre la difesa, valutando la distanza dal canestro di dove viene giocato il P/R, potrà scegliere di passare sotto al blocco( Go Under). Questo porterà X3 e X4 a cambiare le finalità del loro posizionamento difensivo rispetto alla palla. Potranno essere MIG, potranno essere in visione; dovranno proteggere il canestro, dovranno fare delle finte di aiuto.

**HEDGE&DROP Diag.5**

DIAG 5



- X5 e X1 sostanzialmente giocano un "CAMBIO TEMPORANEO".

L'Hedge aggressivo di X5, deve sempre forzare il palleggiatore ad arretrare, ma X1 in questo caso, dopo essere passato sopra il blocco rimarrà in una posizione che gli permetta di ostacolare il passaggio diretto al rollante. Quando X5 recupererà sul bloccante che ha rollato a canestro (short roll o deep roll), X1 riprenderà la sua stance a "Muro" sul palleggiatore.

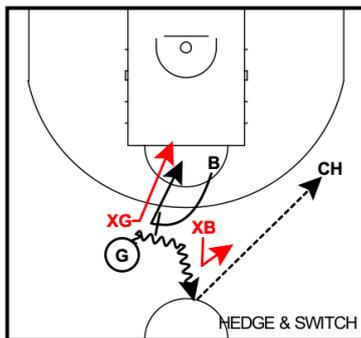
## HEDGE&SWITCH Diag.6-7

IL CAMBIO DIFENSIVO non deve portarci ad avere un atteggiamento difensivo pigro.

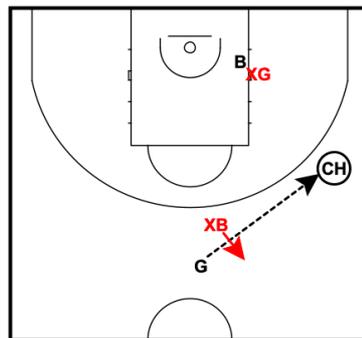
Il CAMBIO DIFENSIVO è una scelta tattica che vuole forzare l'attacco a fare letture differenti, non semplicemente una soluzione che ci permetta di speculare sulle debolezze dell'avversario.

- Vogliamo fare un cambio aggressivo e perciò XB farà un Hedge a 90° per forzare il palleggiatore ad arretrare. XG alla comunicazione di X5 di accettare il cambio, deve passare sotto il blocco e cercare di rallentare il movimento del boccante verso canestro. Un corpo a corpo fisico in cui XG deve combattere per non dare una facile ricezione in post basso a B dove potrebbe avere un evidente vantaggio.
- XB nella situazione di mismatch venutasi a creare deve giocare a contenere l'1c1 del piccolo cercando di ostacolare l'eventuale tiro da 3pts usando efficacemente la sua altezza. Se il piccolo passasse la palla e cercasse di riaverla per giocare un'azione "Boomerang", XB deve anticiparlo.

DIAG 6

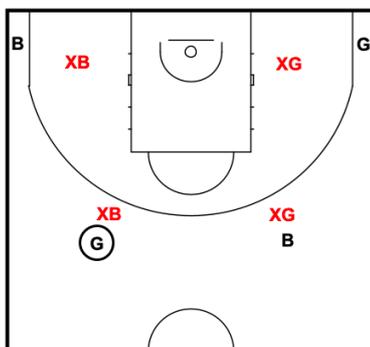


DIAG 7



## # Ex 4c4 "Random" Diag.8

DIAG 8



- Lattacco gioca liberamente a bloccarsi: blocchi ad attaccanti senza palla e/o con la palla.
- Gli accoppiamenti difensivi sono casuali.
- I difensori giocano Hedge&Over Hedge&Switch cercando di dare all'attacco il minor numero di situazioni di mismatch vantaggiose possibili.
- Alleniamo la lettura critica delle intenzioni dell'attacco: dove è giocato il blocco, tra quali giocatori avviene il blocco.
- Alleniamo comunicazione e cooperazione in situazioni non preordinate (Random)



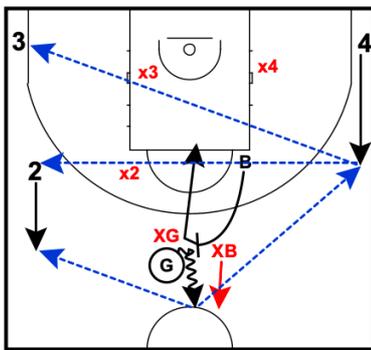
## POSIZIONAMENTO DEI DIFENSORI NON COINVOLTI NEL GIOCO A 2

### HEDGE&OVER

I tre difensori, non coinvolti nel gioco a due, dovranno rispettare i Postulati della “Linea della Palla” e della “Linea del Passaggio”.

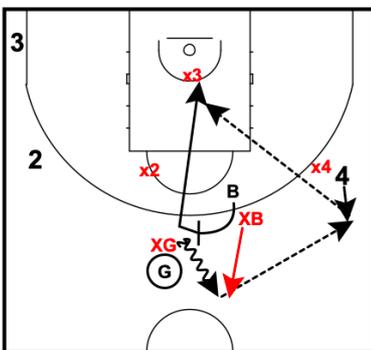
La pressione sulla palla, l’anticipo, il proteggere il canestro (Help), la “Cerniera Difensiva” (“V-Back move” Help the helper), la Rotazione Difensiva (“X-OUT move”). Il 1c1 Difensivo “Close Out”) sono gli strumenti da utilizzare per rendere le tattiche sopra enunciate efficaci contro l’attacco che gioca una situazione di P/R:

DIAG 13



- Nel Diag.13 ( P/R centrale), come nell’Ex di Diag.4 X3 e X4 dovranno leggere in che direzione il palleggiatore vorrà giocare il P/R. Da ciò ne consegue la definizione della loro posizione: secondo il Diag.13 , X3 giocherà su”Lato Debole” e sarà MIG, X4 si trova in visione della traiettoria di avanzamento della palla e giocherà sul “Lato Forte”.

DIAG 14

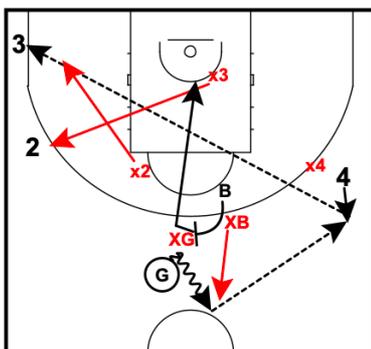


- X4 e X2 sul tentativo dell’attacco di accorciare il campo contro il raddoppio difensivo, devono posizionarsi in modo da ostacolare e rallentare una veloce circolazione della palla ( guardia aperta -elbow spot).

- Se il rollante B ricevesse la passa X3 (MIG) è responsabile della protezione del canestro Diag.14 e X2 dovrà prepararsi a fare un’azione di “Cerniera Difensiva” ( V-Back).

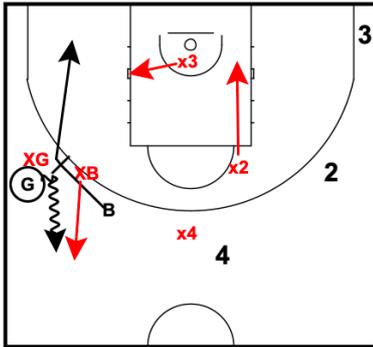
- Se la palla, diversamente venisse passata ad un attaccante sul perimetro (3 o 2) Diag.15 , X2 dovrà recuperare sul primo ricevitore ( eventuale “X-move”).

DIAG 15



- P.S.: X5 non deve mai entrare in rotazione sugli attaccante del perimetro ma dover aver fatto l’Hedge deve recuperare sul proprio avversario.

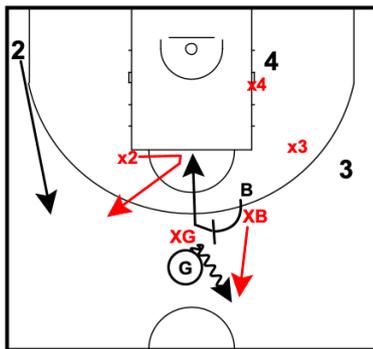
DIAG 16



Nel Diag.16 ( P/R laterale) il posizionamento difensivo, a differenza di quanto abbiamo visto nella situazione precedente, è facile da definire: X3 è MIG, X2 e X4 saranno responsabili della rotazione (“V-Back” e “X-Out”).

P.S.: Cercheremo di limitare il più possibile il numero dei giocatori coinvolti nella rotazione difensiva.

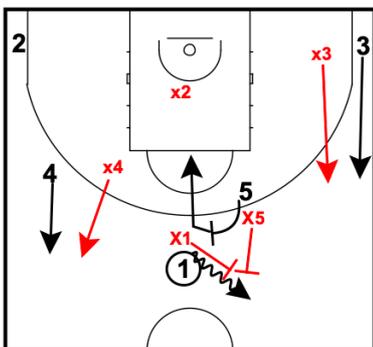
DIAG 17



Nel Diag.17 la spaziatura dell’attacco posiziona un solo giocatore dietro al gioco a due (Single Side). In questo caso X2 non potrà definirsi MIG perché il suo avversario è posizionato in modo tale da punire il suo eventuale aiuto sul taglio di B a canestro. E’ evidente che l’aggressività sul raddoppio è decisiva per rallentare l’uscita della palla e permettere a X2 di poter fare un veloce bump sul rollante. Bump/Tag eseguito incontrando la traiettoria del tagliante ed avere minor distanza da coprire nella fase di recupero.

## HEDGE&OVER + TRAP

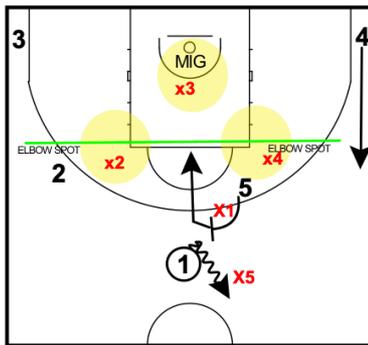
DIAG 18



- X1 e X5 raddoppieranno il palleggiatore come abbiamo detto in precedenza. X3 e X4 cercheranno di anticipare gli eventuali passaggi d’uscita per giocatori più vicini al gioco a due ( Diag.18).
- X2 sarà MIG e dovrà avanzare la sua posizione in modo da poter intercettare il taglio del rollante, prima che questi possa ricevere e concludere facilmente a canestro.
- Lasceremo libera la linea del passaggio per l’attaccante nell’angolo: il giocatore più lontano dalla palla.

## HEDGE&DROP

DIAG 19

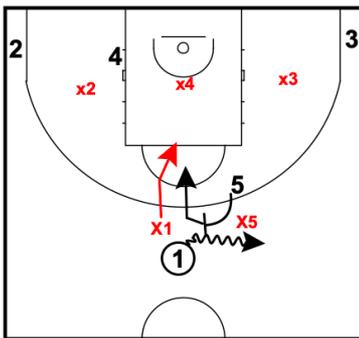


- Mentre X5 e X1 sono impegnati nel fermare la palla (forte hedge di X5) e ad ostacolare il passaggio diretto al rollante ( drop di X1), X2 e X3 occupando gli spazi ai gomiti dell'area, cercheranno di collassare l'area (principio di difesa a zona) e rallentare la circolazione della palla Diag.19.

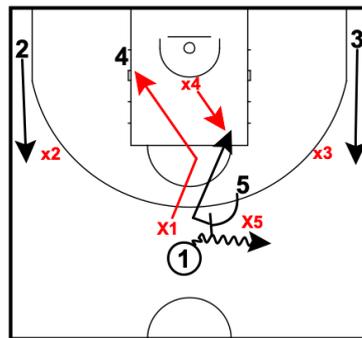
- X2,X3,X4 in guardia aperta cercano di occupare più spazio possibile.

## HEDGE&SWITCH

DIAG 20



DIAG 21



- Quando X5 e X1 effettueranno un cambio aggressivo contro il P/R 1-5 X2,X3,X4 giocheranno rispettando le regole della difesa a uomo contro gli attaccanti senza palla Diag.20

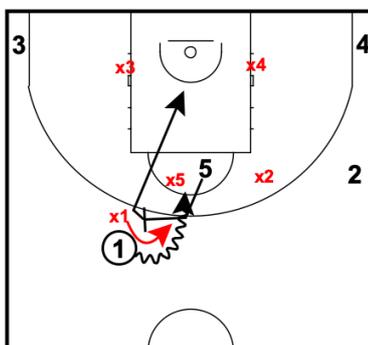
- Dopo aver cambiato cercheremo di favorire il passaggio ad un attaccante sul lato; questo ci fucilerà a definire un "Lato forte" ed un "Lato debole".

- Per non essere esposti ad un mismatch sfavorevole possiamo anche ipotizzare un cambio a tre inviando un

giocatore più grande sul rollante("Triple Switch", "Switch&switch off) Diag.21.

## DROP

DIAG 22



- In questa difesa, il posizionamento di X3 MIG potrà essere meno profondo rispetto a quello che si assume nelle difese che prevedono un Hedge aggressivo Diag.22. X2 in guardia aperta definisce la prima linea di aiuto. Deve fintare un aiuto che possa disturbare e/o scoraggiare la penetrazione del palleggiatore.

- X3 dovrà fare un veloce bump incontrando il prima possibile il taglio del rollante.

## PAROLE CHIAVE

1. COMUNICAZIONE: avviso tempestivo da parte del bloccante di dove e su che lato avverrà il blocco
2. MANDARE SUL BLOCCO (KEEP YOUR SIDE): evitare che il palleggiatore attacchi sul lato dove non c'è l'aiuto difensivo ( NO REJECT- NO AWAY THE PICK).
3. TATTICA
  - Hedge&Over. - Hedge&Over+trap - Hedge&Drop - Hedge&Switch.
    - HEDGE: due passi aggressivi a 90°
    - OVER: passare sopra il blocco.
4. TATTICA
  - Drop: contenimento
5. MIG- V.BACK-X.OUT
6. VERTICALITA'- PROTEZIONE DEL FERRO
7. CLOSE OUT DEF.

## MOD. 8: COLLABORAZIONI OFFENSIVE CON BLOCCHI SULLA PALLA

Il gioco di P&R è lo strumento tecnico/tattico più utilizzato offensivamente per creare un vantaggio.

Possiamo classificare il P&R in due categorie:

- IN (ad entrare)
- OUT (ad uscire)

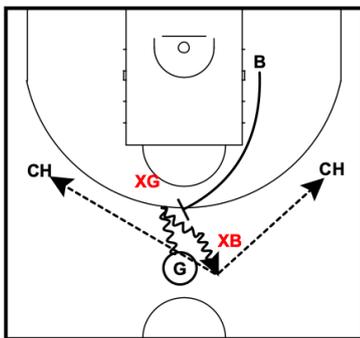
Le letture offensive nel gioco di P&R possono dividersi in due fasi:

1. Chi crea il vantaggio: il gioco a due tra palleggiatore e il bloccante (lungo-piccolo, piccolo-piccolo, piccolo-lungo).
2. Chi consolida il vantaggio: i 3 attaccanti senza palla spazati opportunamente nella metà campo che con il passaggio espandono il vantaggio e creano la migliore opportunità di tiro.

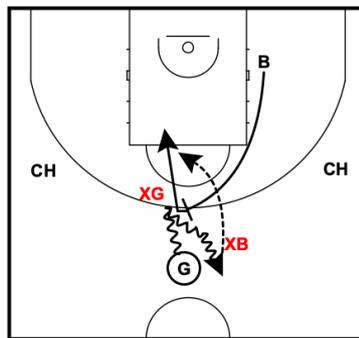
vs HEDGE&OVER , HEDGE&OVER+TRAP, HEDGE&DROP.

- Il palleggiatore deve portare il difensore sotto la linea del blocco e provare di attaccare il lato dove non c'è l'aiuto di X5 (Away the pick).

DIAG 1



DIAG 2



- Il bloccante deve portare il blocco con un angolo tale da poter presentare la più ampia superficie di ostacolo ostacolo da superare a XG (circa 70°).

- Il bloccante deve essere in una condizione di equilibrio stabile, con entrambi i piedi fermi a terra e portare il blocco ad una distanza tale da permettere a XG di vedere e poter reagire.

- Il palleggiatore deve rispettare il tempo con cui viene portato il blocco e dilatare lo spazio quando viene aggredito dall'hedge di X5. Arretrando in palleggio dovrà essere sempre in grado di vedere entrambi i lati della metà campo e liberarsi della palla il prima possibile.
- Il bloccante potrà rollare a canestro, cercando la ricezione con un DEEP ROLL o con uno SHORT ROLL.
- Il bloccante inoltre potrà fintare di bloccare e tagliare ("Sleep the pick") o cambiare l'angolo di blocco ("Varejao move").
- Se il difensore del palleggiatore dovesse passare sotto il blocco, automaticamente il bloccante deve ribloccare il palleggiatore (Ri-pick).

• MANTENERE E/O ESPANDERE IL VANTAGGIO

Dopo aver creato il vantaggio con il gioco a due, muovendo gli attaccanti senza palla negli spazi più opportuni, cercheremo di espanderlo e concretizzarlo.

DOVE passeremo la palla e COME la passeremo ci permetterà di ottenere un tiro (3PT catch&shot ) o un 1c1 ( go&catch) ad alta percentuale.

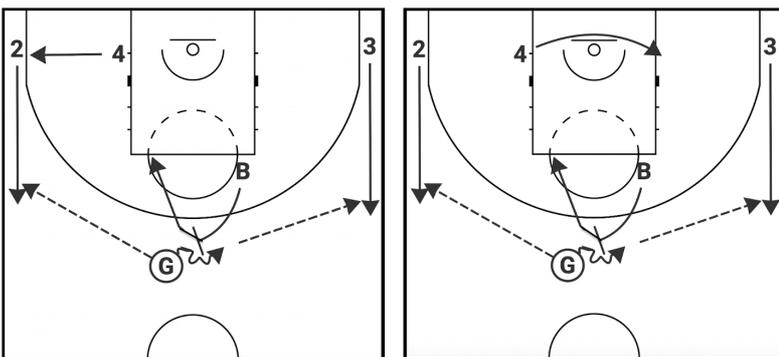
Dobbiamo innanzitutto accorciare il campo: significa muovere 2 e 3 (Diag.2-3) incontro all'eventuale passaggio di uscita dal gioco a due.

Per espandere il più efficacemente possibile il vantaggio creato, cercheremo il passaggio al compagno in visione (passare avanti quando attacchiamo l'hedge aggressivo) (Diag.2-3) in modo da costruire un triangolo offensivo che ci permetta di servire il rollante ( passaggio diretto o attraverso un passaggio skip sul secondo lato).

Il movimento degli attaccanti senza palla sul lato debole ( attaccanti 2-4) ha come obiettivo il punire il posizionamento di X2; 2 dovrà sempre muoversi per offrire una linea di passaggio dietro al gioco a due. 4 potrà allargarsi nell'angolo (Diag.2) o muoversi lungo la linea di fondo (Diag.3): in questo secondo caso X2 avrà l'incertezza di aiutare sul rollante o rimanere accoppiato al proprio avversario che si sta muovendo per ricevere la palla ("Single Side").

DIAG 2

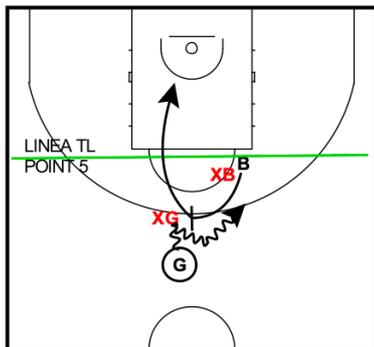
DIAG 3



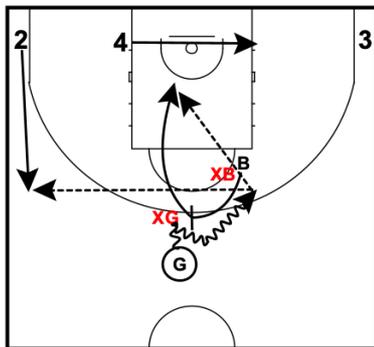
**NB:** Parliamo sempre di palleggiatore e bloccante, mai di piccolo o lungo, perché oggi esistono molte situazioni di P&R tra piccoli (SM - SM), tra lunghi (BIG - BIG), o tra lunghi e piccoli dove il lungo palleggia e il piccolo porta il blocco.

vs DROP (HIGH CENTER - CONTENERE)

DIAG 4



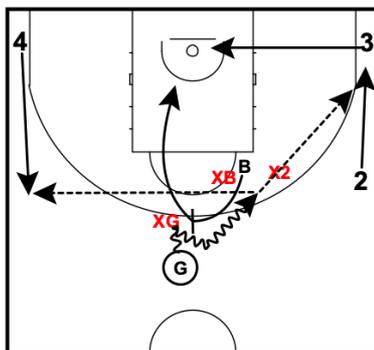
DIAG 5



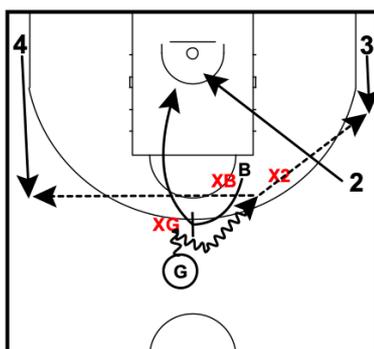
- Il palleggiatore, deve portare il suo difensore sotto la linea del blocco e come prima intenzione dovrà attaccare il lato dove non c'è l'aiuto del difensore del bloccante (Away the pick).
- Il palleggiatore deve attaccare il gap con due palleggi per creare il vantaggio e provocare la reazione di XB.
- Il palleggiatore superata la linea di tiro libero dovrà prendere una decisione (Diag.4):
  1. Palleggio arresto e tiro nel gap.
  3. Attaccare il lungo con uno "Cross over" e/o "Stop&go".
  4. Alley oop per il rollante a canestro o un "Pocket pass" al rollante sullo "Short roll".
- Il bloccante deve portare un solido blocco e poi rollare verso canestro profondamente o spaziarsi con uno "Short roll" per ricevere un passaggio battuto ("Pocket pass"- Diag.5).

•MANTENERE E/O ESPANDERE IL VANTAGGIO

DIAG 6



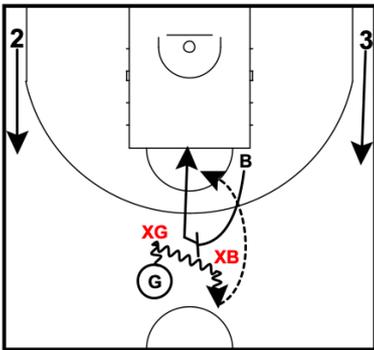
DIAG 7



- Gli attaccanti non coinvolti nel gioco a due devono declinare il concetto di "Leggere e Reagire" nel giocare senza palla. Dovranno attaccare gli aiuti dei difensori che collassano gli spazi muovendosi come nei Diag.6 ( tagliare lungo la linea di fondo ed occupare l'angolo) e/o nel Diag.7 (tagliare back door e rimpiazzare il compagno). Spaziandoci e muovendoci a questo modo, i passaggi dietro al gioco a due e/o al rollante saranno i più probabili.
- A differenza di come espandiamo il vantaggio quando giochiamo contro l' "Hedge", passando la palla avanti ( attaccante in visione di fronte al palleggiatore), contro il "Drop" dovremmo cercare un passaggio d'uscita all'attaccante dietro al gioco a due.
- Il bloccante, a sua volta, rollando profondamente, dietro la schiena del suo difensore, deve cercare di mantenere il vantaggio sigillando il suo avversario( "Seal move").

vs HEDGE&SWITCH

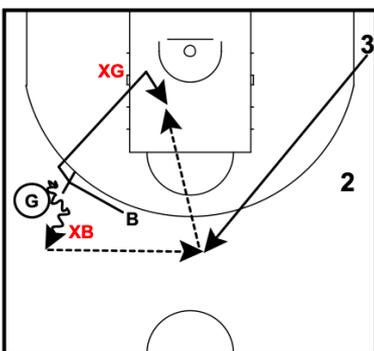
DIAG 8



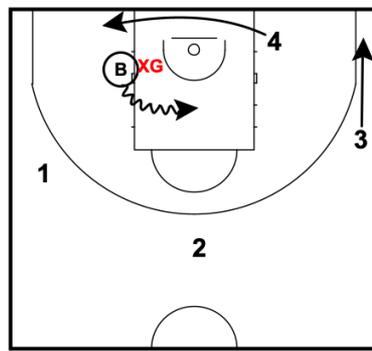
Come quando ogni qualvolta dobbiamo attaccare un Hedge aggressivo, anche in questo caso è necessario tenere presenti questi punti :

1. Il palleggiatore contro l'Hedge deve arretrare in palleggio e dilatare gli spazi
2. Gli attaccanti più vicini al gioco a due devono accorciare il campo.
  - Vogliamo sfruttare la situazione di mismatch più favorevole: Attaccheremo con il lungo vs il piccolo cercando di servirlo con un passaggio diretto effettuato dalla zona centrale della metà campo. A questo modo eviteremo che la difesa possa cambiare a tre e/o definire il suo Lato Debole Diag.8-9-10.

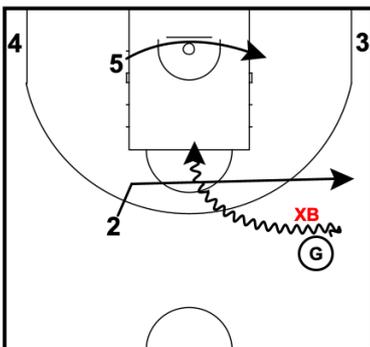
DIAG 9



DIAG 10



DIAG 11



Attaccheremo con il piccolo vs il lungo aprendo uno spazio ("Double gap") per l'1c1 con un'azione "Boomerang" Diag.11

La scelta del mismatch con cui attaccare dipende dal tempo a disposizione rimasto sul cronometro del possesso.

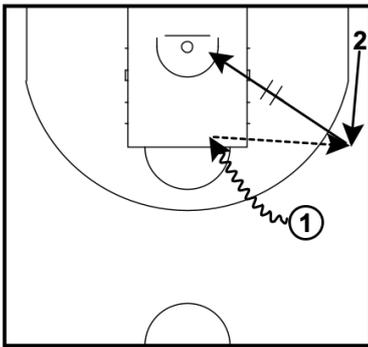
- Se la difesa cambia nei primi secondi del possesso ("Early switch"), cercheremo il mismatch lungo vs piccolo, muovendo palla e uomini.
- Se il cambio difensivo avviene negli ultimi 8" ("Late switch"), cercheremo il mismatch piccolo vs lungo.

Nei diagrammi DIAG 10-11 viene evidenziato lo spacing in due situazioni di ISOLAMENTO.

## ESERCIZI SUI FONDAMENTALI INDIVIDUALI DA USARE NELLE SITUAZIONI DI P/R

### # Ex 2c0 “SPONDA DIETRO” Diag.1

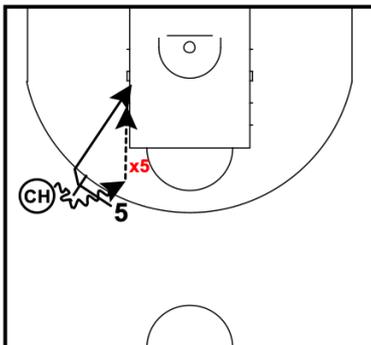
DIAG 1



- DX-SX: Palleggio-passaggio-tiro.
  - Timing.
  - Decision making spot.
  - Catch&Shoot o Go&catch.( Difensore didattico).
- P.S.:vs differenti tattiche difensive: letture-scelte

### # Ex 1c0 “BLOCCARE E ROLLARE” Diag.2

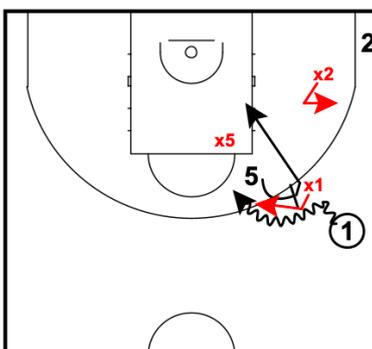
DIAG 2



- Bloccare e rollare.
- Rollare ad aprire- Rollare a chiudere.
- Ricevere- arresti- tiri in avvicinamento- tiri con il contatto- uso delle finte di tiro-uso del piede perno.

### # Ex 3c3 “LIVE” Diag.3

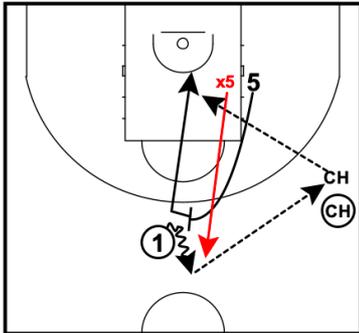
DIAG 3



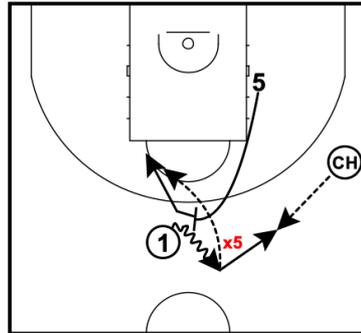
- Allenare le responsabilità del difensore del bloccato e del bloccante.
- Posizionamento difensore
- Letture offensive.

# Ex 2c0 + 2 CH SHOOTING DRILL ( due tiri-vs difesa didattica)

DIAG 4



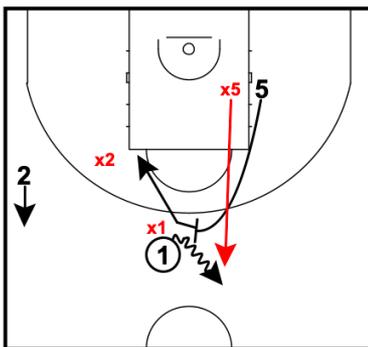
DIAG 5



Letture offensive vs Hedge Diag.4-5:

1. Palleggio in arretramento sotto pressione- arretrare e mantenere la visuale del campo.
2. Attaccare l'Hedge con il passaggio di uscita in visione.
3. Tiri del rollante in avvicinamento al canestro con contatto fisico, tiri degli esterni.

DIAG 6

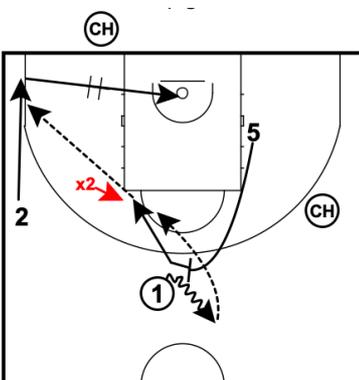


Letture offensive vs Drop Diag.6:

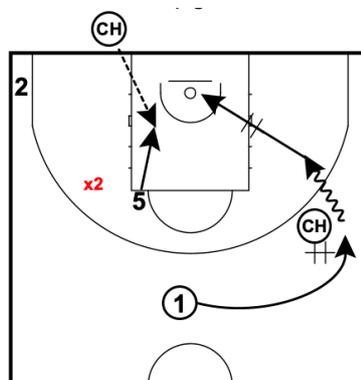
1. Attaccare il gap con due palleggi.
2. Attaccare il Drop con il passaggio dietro.
3. Rollante taglia e sigilla- tiri del rollante con contatto.
4. Tiri degli esterni dal palleggio (nel gap) o catch & shot.

# Ex 3c0 LETTURE SPAZO&TEMPO (tre tiri)

DIAG 8



DIAG 9



- Allenare a vedere e scegliere il tiro più opportuno. Area piena: tiro. Area vuota: penetrazione a canestro.

## PAROLE CHIAVE

### 1. GIOCARE IL P/R PER CREARE UN VANTAGGIO

- Creare il vantaggio con il gioco a due
- Mantenere e finalizzare il vantaggio, muovendo la palla e modificando lo spacing degli attaccanti senza palla.

### 2. Vs HEDGE

- Accorciare lo spazio e costruire il triangolo offensivo con l'attaccante in visione.
- Espandere il vantaggio usando il passaggio skip per l'attaccante negli angoli.
- Attaccare "Go&Catch" e/o "Catch&Shoot".

### 3. Vs DROP

- Attaccare il gap: prendere una decisione sulla linea di tiro libero.
- Espandere il vantaggio passando la palla all'attaccante dietro al gioco a due.
- Leggere il posizionamento difensivo e reagire giocando senza palla.

### 4. Vs SWITCH

- Dilatare lo spazio.
- Attaccare il mis-match lungo-piccolo con il passaggio diretto dal centro.
- Costruire triangoli offensivi di low post.
- Valutare il tempo sull'orologio del possesso per scegliere il mismatch da giocare.

## MOD. 9: COSTRUZIONE DI UNA DIFESA A UOMO

Caratteristiche della nostra difesa a uomo:

### 1. ESSERE SOLIDA.

- Accettare la sfida, giocare per vincerla: 1c1 sull'attaccante con palla e senza palla.
- Leggere le intenzioni dell'attacco: quando aggredire la palla, quando anticipare o quando contenere l'1c1.
- Collassare gli spazi: comunicare, collaborare, aiutare.

### 2. ESSERE AGGRESSIVA: essere in grado di rompere il timing dell'attacco avversario.

- Pressare la palla, giocare con il contatto fisico, sacrificarsi.
- Pressare le linee di passaggio, rallentare la circolazione della palla: chi anticipare, dove e come anticipare.

### 3. ESSERE COESA E TENACE

- Avere attenzione ed applicazione del piano partita.
- Competere, non mollare mai, avere durezza mentale.

## OBIETTIVI DELLA NOSTRA DIFESA:

1. Non concedere tiri ad alta percentuale: ridurre la produzione di punti dentro l'area dei 3 secondi. No canestri facili in transizione, no lay up.
2. Controllare i rimbalzi (tagliafuori individuale): non concedere secondi tiri.
3. Collassare gli spazi: aiutare, proteggere il canestro.
4. Rompere il timing dell'attacco: pressare le linee di passaggio.
5. Contestare il tiro.

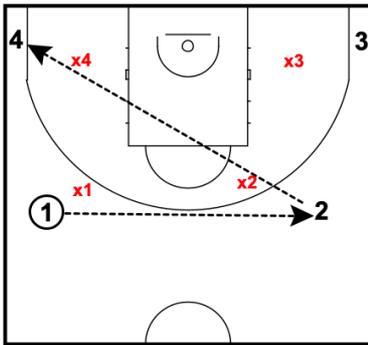
L'efficacia e la mentalità difensiva le costruiamo mediante esercitazioni sul campo di difficoltà e intensità progressive.

Le esercitazioni devono favorire l'acquisizione della tecnica individuale e l'apprendimento dei principi difensivi di squadra attraverso il gioco in situazioni codificate.

## ESERCIZI

### # Ex 4c4 "SHELL DRILL" Diag.1

DIAG 1

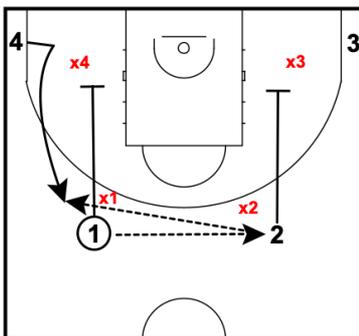


FASE 1.: L'attacco muove la palla come Diag.1

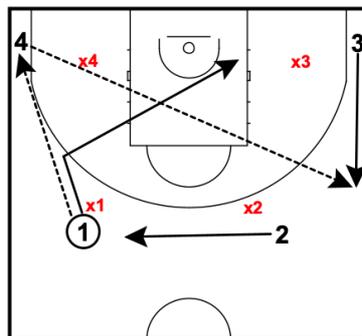
- Posizione difensiva sull'attaccante con palla ("MURO") e senza palla ( Guardia "aperta"-Guardia "chiusa"- "MIG: most important guy")
- Posizione difensiva sul "Lato Forte" e sul "Lato Debole".
- "Volare con la palla" (Timing difensivo)-Close out def..
- Tagliafuori difensivo sul tiratore e sugli attaccanti lontano dalla palla: "cercare il proprio uomo".

### # Ex 4c4 "SHELL DRILL" Diag.2-3

DIAG 2



DIAG 3

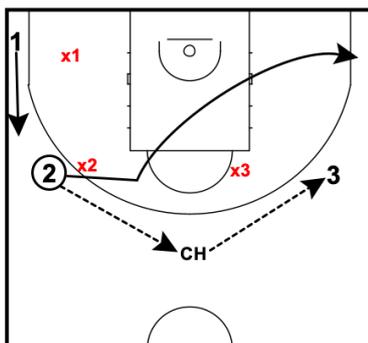


FASE 2: L'attacco muove palla e uomini Diag.2-3.

- Posizionamento difensivo in relazione a dove si trova la palla.
- Pressare la linea del passaggio-vedere uomo e palla (triangolo difensivo).
- Tagliafuori difensivo

### # Ex 3c3 1/2 "PENTA DRILL" Diag.4

DIAG 4

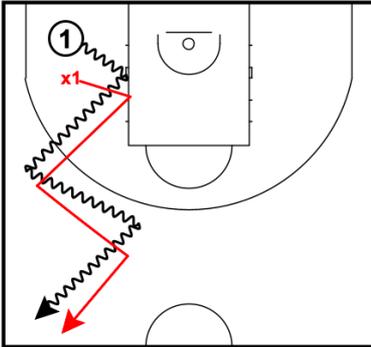


L'attacco muove come nel Diag.4; il Coach effettua il cambio di lato dando il tempo ai difensori di aggiustare la loro posizione difensiva.

- Posizionamento difensivo: ad uno e/o due passaggi dalla palla.
- Anticipare; spezzare i tagli.
- Lato forte -Lato debole

# Ex 1c1 “ZIG ZAG” Diag.5

DIAG 5

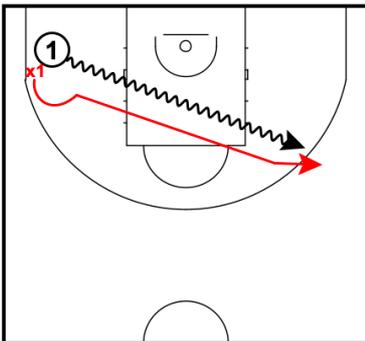


Stance sull'attaccante con palla (“Muro”)-Scivolamenti laterali: il palleggiatore si muove Diag.5 a velocità controllata avanzando a zig-zag ed arretrando

- “Muro” - distanza dall'attaccante- tecnica dello scivolamento laterale . Sul cambio di direzione: passo in arretramento e recupero della posizione a “Muro” davanti alla palla.

# Ex 1c1 1/2 Diag.6

DIAG 6

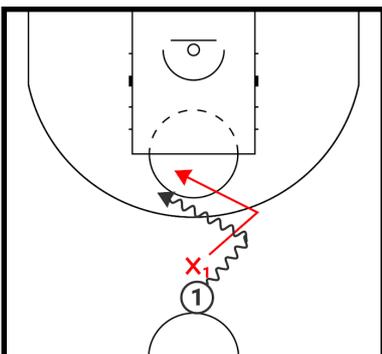


Recupero difensivo: riconquistare la posizione a “Muro” sul palleggiatore Diag.6

- Riconquistare la posizione difensiva affinché si riesca ad esercitare un'efficace pressione difensiva sulla palla.

# Ex 1c1 “CHANNEL drill” Diag.7

DIAG 7



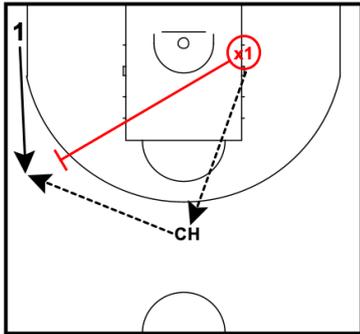
1c1 Live: il difensore deve forzare il palleggiatore fuori dal “Canale” Diag.7

- “Muro”- Mantenere la distanza (Pressione sulla palla) - Attività delle mani (indipendenza tra il movimento dei piedi (scivolamenti laterali) e quello delle braccia/mani - Recupero (corsa e scivolamento- contatto fisico (uso del corpo).

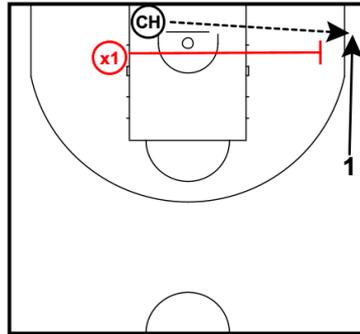
### # Ex 1c1 "CLOSE OUT DRILL" Diag 8-9

1c1 da una situazione di aiuto. Recupero difensivo

DIAG 8



DIAG 9

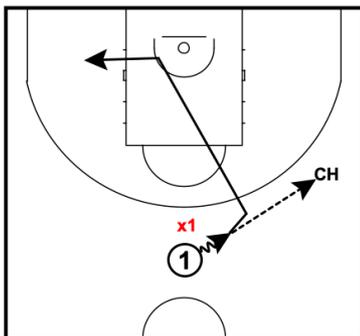


- Contestare il tiro da 3PT: due piedi fuori della linea dei 3PTs.- Footwork ("Ladder steps")- Alzare le braccia per ostacolare tiro e/O passaggio.
- Evitare le penetrazioni centrali.

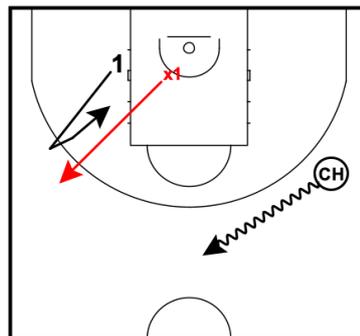
### # Ex 1c1 "GIVE&GO DRILL" Diag.10-11

Tagliare "Dai e vai"; l'attacco si muove dal lato della palla a quello lontano della palla.

DIAG 10



DIAG 11



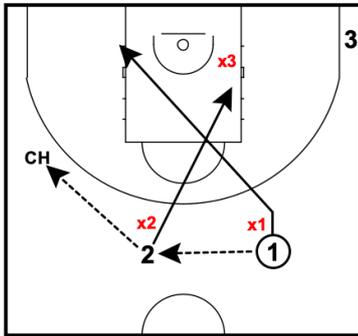
- Stance sul palleggiatore "Muro"
- Saltare alla palla -spezzare il taglio.
- Posizionamento difensivo sul lato della palla, sul lato lontano dalla palla.

Cambio di lato in palleggio

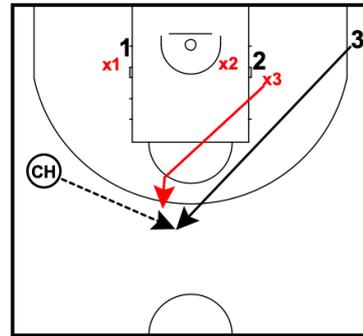
- Adeguamento del posizionamento difensivo : Linea della palla- linea del passaggio.
- Anticipare il cambio di lato.
- Difesa del taglio di backdoor: aprirsi alla palla o rimanere in guardia chiusa.

# Ex 3c3 “DENY VIRTUS drill” Diag.12-13

DIAG 12



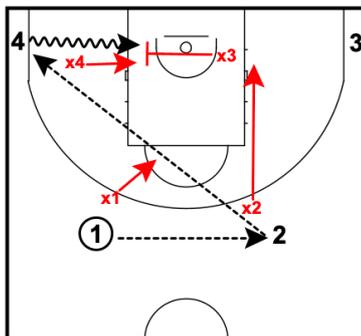
DIAG 13



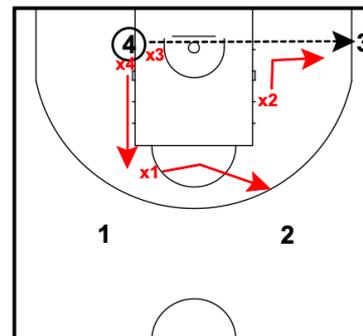
- Posizionamento difensivo sulla palla e sugli attaccanti senza palla.
- Volare con la pala-Saltare alla palla-Rompere i tagli.
- Anticipare LP- H Diag.12-13

# Ex 4c4 “SHELL DRILL” Diag.14-15.

DIAG 14



DIAG 15

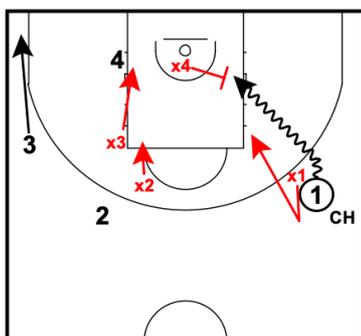


- FASE 3: l’attacco muove la palla all’attaccante nell’angolo con un passaggio skip: ne consegue un rapido adeguamento difensivo. Il difensore poi, si farà battere sul fondo
- Aiuto difensivo a protezione del canestro
- V.Back –“Cerniera Difensiva”
- X.Out Def.
- Close out e BOX Out.

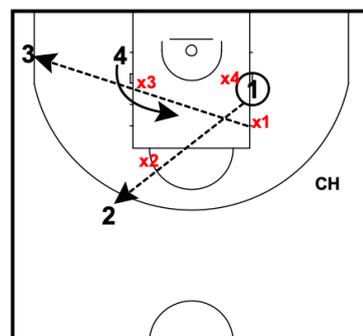
# Ex 4c4 “CERNIERA DIFENSIVA” Diag.16-17

4c4 Handicap drill- penetrazione a canestro

DIAG 16



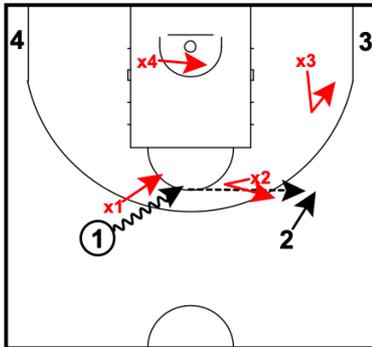
DIAG 17



- Proteggere il canestro: aiuto difensivo (MIG aiuta con due piedi fuori dello smile senza uscire dall’area dei 3 sec.).
- V.Back.
- X.Out.
- BOX Out.
- Verticalità (Verticality): come ostacolare e proteggere il canestro. ( mettere il corpo sulla spalla di tiro dell’attaccante)

# Ex 4c4 "SHELL DRILL" Diag.18

DIAG 18

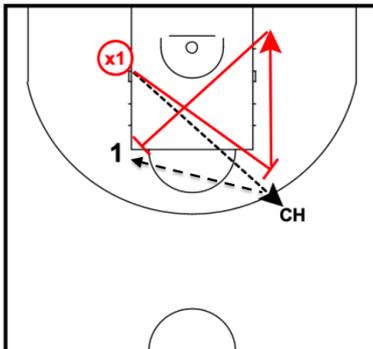


FASE 4: 4c4 l'attacco cerca di attaccare il canestro con penetrazioni in palleggio

- Prima linea di aiuto ( Early helpo/stunt).
- Sul lato della palla (Lato Forte) fare delle "Finte di aiuto".
- Close out def.
- BOX Out

#Ex "VERTICALITY Drill" Diag.19

DIAG 19

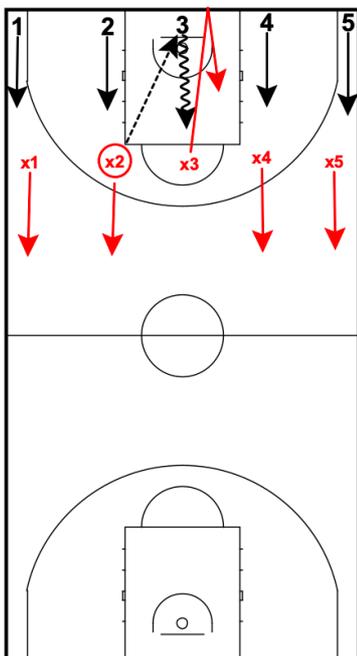


1c0

- Close out def.
- Scivolamenti laterali ( toccare la linea di fondo).
- Aiuto e protezione del canestro

# Ex "HANDICAP DRILL" Diag.20

DIAG 20



5c4+1 (1 campo/2 campi)

Queste esercitazioni ci permettono di costruire le basi della nostra difesa individuale che verranno implementate con le tecniche della difesa dei blocchi sugli attaccanti con e senza palla.

Per quanto riguarda l'organizzazione difensiva di squadra sul P/R, possiamo considerare questo esempio:

1. vs P/R in Transizione (Early P/R): X5-X4 "DROP Def."

Vorremmo contenere l'attacco nella prima parte del possesso, in modo di non dare dei vantaggi che potrebbero essere ampliati nei secondi successivi. E' importante sottolineare come il punto dove ci accoppiamo alla palla ("pickup point") dev'essere non appena questa supera la linea di metà campo.

2. vs P/R nella metà campo offensiva (Set P/R): X5 "HEDGE&DROP"- X4 "HEDGE&SWITCH".  
Facciamo una scelta tattica mirata a giocare una difesa di squadra aggressiva.

3. vs P/R nella parte finale del possesso (Late P/R): X5-X4 "HEDGE&SWITCH".

Con il cambio difensivo vogliamo limitare la circolazione della palla e forzare l'attacco a giocare 1c1 con pochi secondi sul cronometro.

Ritorniamo ad enfatizzare e sottolineare l'importanza della responsabilità individuale nell'1c1.

Per concludere è necessario ricordare come bisogna allenare quotidianamente la difesa in transizione.

## MOD. 10: COSTRUZIONE DELL'ATTACCO ALLA DIFESA A UOMO

La pallacanestro è un gioco di “counters”, cioè di azioni e reazioni.

Le situazioni di gioco e le risposte alle scelte difensive sono presentate ai giocatori affinché imparino a leggere la difesa, a costruire un vantaggio e finalizzarlo efficacemente.

Creare una situazione di vantaggio significa obbligare la difesa a reagire e come conseguenza, l'attacco disporrà di una temporanea opportunità per segnare un canestro.

**DOVE** passeremo la palla ci permetterà di mantenere ed eventualmente espandere il vantaggio creato.

**COME** costruiremo tutto questo?

Attraverso l'uso dei fondamentali individuali contestualizzati alla situazione di gioco. La combinazione delle “Collaborazioni Semplici” costruiranno il nostro gioco di squadra.

È fondamentale tenere presente come la **fase difensiva**, la **transizione offensiva**, l'**attacco a metà campo** e la successiva **transizione difensiva** siano correlate tra loro dal concetto del “**MENTRE**” (TIMING).

Uscendo da una efficace fase difensiva possiamo giocare una veloce azione di contropiede (regola dei 4 secondi): 2o1, 3o1, 3o2, 4o2.

“**PACE**”: la velocità con cui ci trasferiamo dalla fase difensiva a quella offensiva ( definisce il numero dei possessi offensivi).

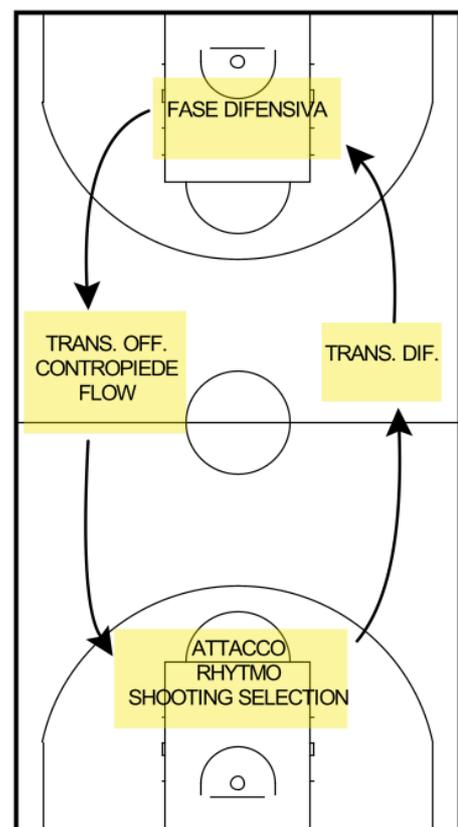
**FLOW & SPACING**: la fluidità con cui attaccheremo la difesa a metà campo , una volta terminata la transizione offensiva, è definita da come spazieremo il campo e dalla qualità della nostra circolazione della palla.

**RITMO - SELEZIONE DI TIRO - BUON TIRO**  
( **Rhythm-Shooting selection- Good shot**):

Il cambio di lato, giocare la palla dentro-fuori, il tempo con cui prendiamo le decisioni ( “mentre”/ “Point5”), determinano il “Ritmo” dell'attacco contro la difesa che si sta riorganizzando.

La selezione di tiro non è precedentemente codificata ; vogliamo prendere il tiro con la più alta percentuale possibile, basandoci sulla lettura del gioco e sulle abilità individuali, tenendo sempre presenti i concetti allenati nelle “Collaborazioni Semplici”

**LA SELEZIONE DI TIRO** (Shooting selection) e come **limitiamo le PALLE PERSE** (take care the ball) sono i primi due concetti che ci permettono di avere un attacco bilanciato e ci consentono di giocare una solida difesa di transizione.



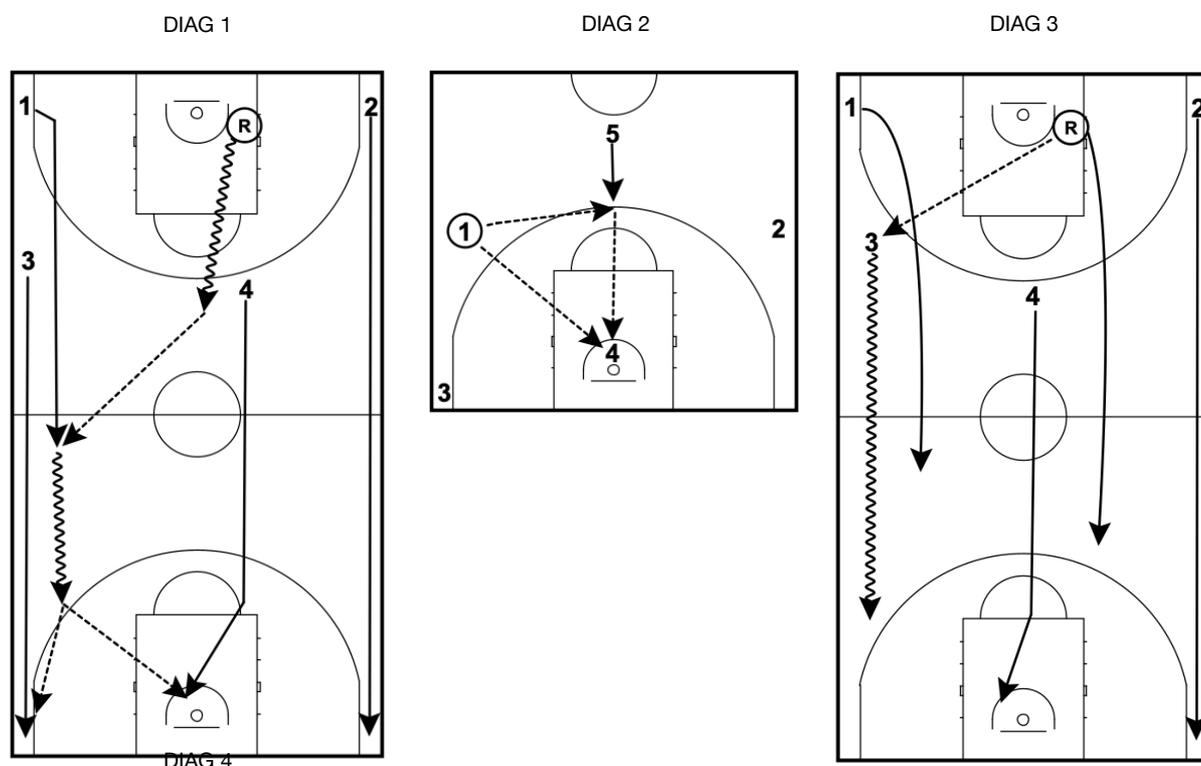
L'organizzazione offensiva contro la difesa organizzata è una combinazione di **“Motion Offense”** e di **“Set Plays”**.

- Per **“Motion Offense”** intendiamo quelle situazioni offensive in cui il movimento di palla e giocatori determina il vantaggio.
- Per **“Set Plays”** intendiamo quelle situazioni offensive in cui, avendo un vantaggio tecnico e/o fisico, cerchiamo di sfruttarlo nel modo più efficace possibile.

L'attacco non deve muoversi sempre alla stessa velocità della difesa: il cambio di ritmo e la velocità di manovra sono aspetti fondamentali da sottolineare nel gioco senza palla.

### TRANSIZIONE

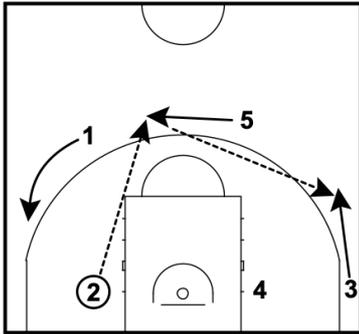
Correre il campo con **“Pace”** e **“Flow”**



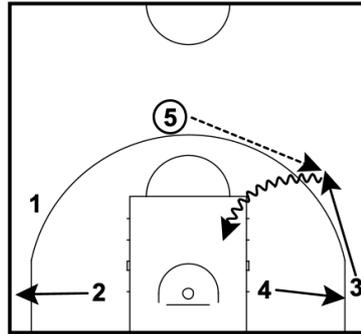
Diag.1 :

- Uscire in palleggio dalla fase difensiva.
- Correre il campo (3 linee); occupare gli spazi liberi. Usare tutta la lunghezza e tutta l'ampiezza del campo.
- Diag.2:
  - Come spaziarsi nel campo: occupare gli angoli (deep corner spot), giocare dietro la difesa (dunker spot), fermarsi sopra l'estensione della linea di tiro libero fuori dalla linea dei 3PTS (high quadrant) e correre come secondo rimorchio ( top of the key spot).
  - High -Low play: ricezione profonda ( deep catch).
- Diag.3: Uscire dalla difesa con il passaggio (Out let pass).

DIAG 5

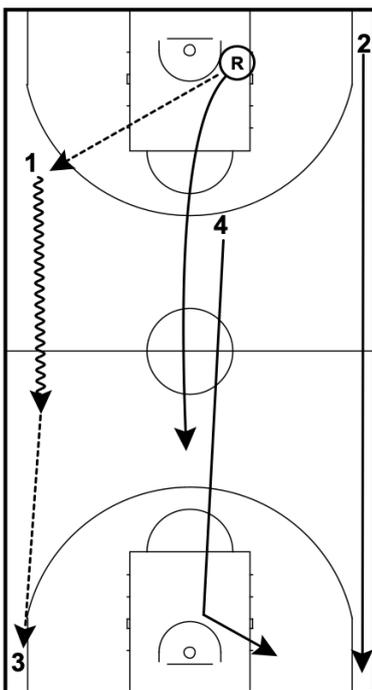


DIAG 6

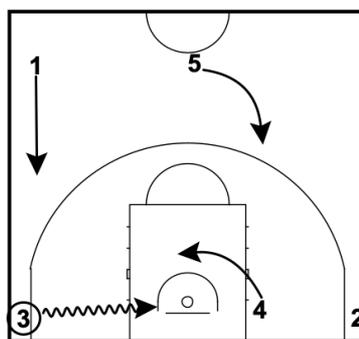


- Diag.4-5-6:
- Spingere la palla avanti con il palleggio e/o con il passaggio ( Look ahead-Kick ahead the ball).
- Spaziarsi nel campo: giocare con il post basso (feed the early post).
- Palla dentro- Palla fuori (in-out), Cambio di lato (Swing): giocare 1c1, usare l'ampiezza del campo (Flow&Rhytmo)
- Ricollocarsi negli spazi liberi venutesi a creare.

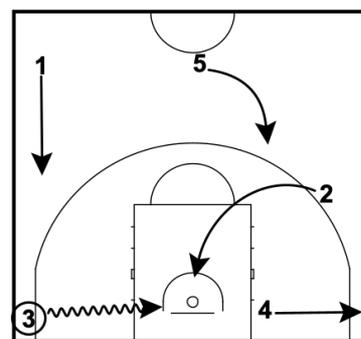
DIAG 7



DIAG 8



DIAG 9

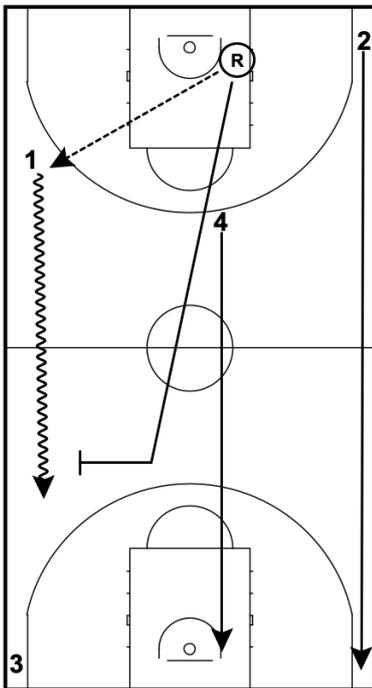


Diag.7-8-9

- Occupare gli spazi liberi (Spacing: Profondità-Ampiezza).
- Attaccare 1c1 ("Mentre"- Timing/Flow&Rhytmo): attaccare 1c1.
- Occupare gli angoli della metà campo (ampiezza del campo).
- Ricollocarsi rapidamente negli spazi liberi createsi.

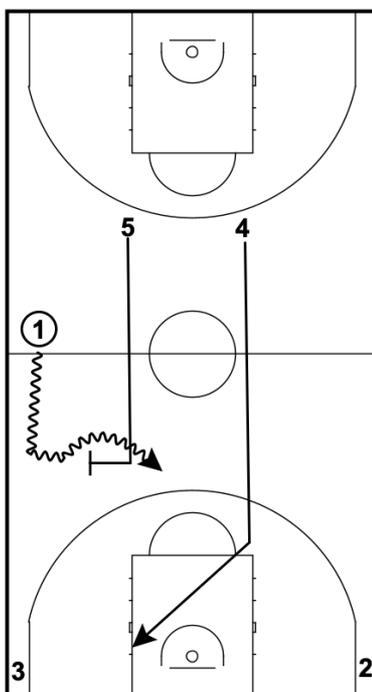
TRANSIZIONE SECONDARIA ( SECONDARY BREAK) Diag.10

DIAG 10



- Drag P/R - Early P/R
- Il primo rimorchio corre per occupare lo spazio libero sulla linea di fondo (Dunker spot), il secondo gioca il P/R (Drag).
- Letture offensive del gioco di P/R: se il difensore del palleggiatore dovesse passare sotto il blocco, automaticamente giochiamo il Re-Pick.

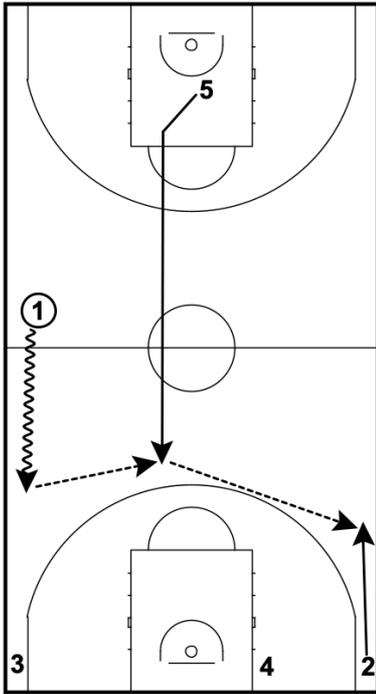
DIAG 11



Diag.11

- Double drag.
- Il primo trailer gioca il P/R, il secondo finta di bloccare e taglia veloce e profondo ("slip the pick"). Creiamo così uno spazio (double gap) dove giocare 1c1.

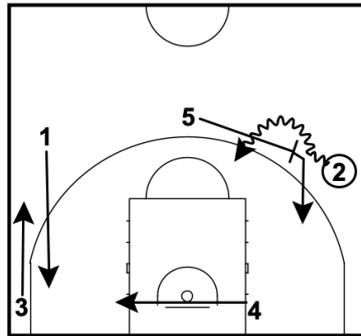
DIAG 12



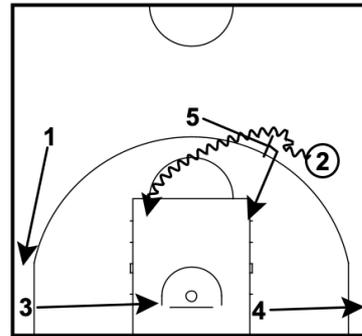
Diag.12-13-14:

- Cambiare il lato e giocare il P/R ( Swing P/R).
- Spacing

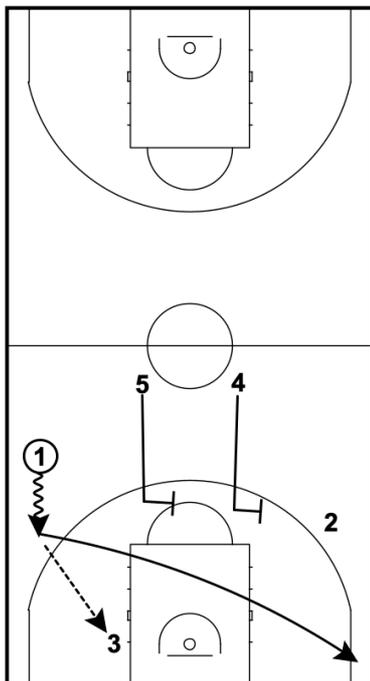
DIAG 13



DIAG 14



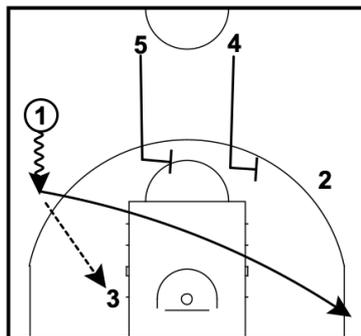
DIAG 15



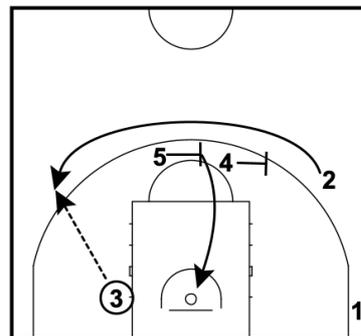
Diag.15

- Giocare la palla dentro con un giocatore piccolo (Early Post).
- Creiamo un'azione che ci permetta di muovere palla e uomini(LP Motion offense).

DIAG 16

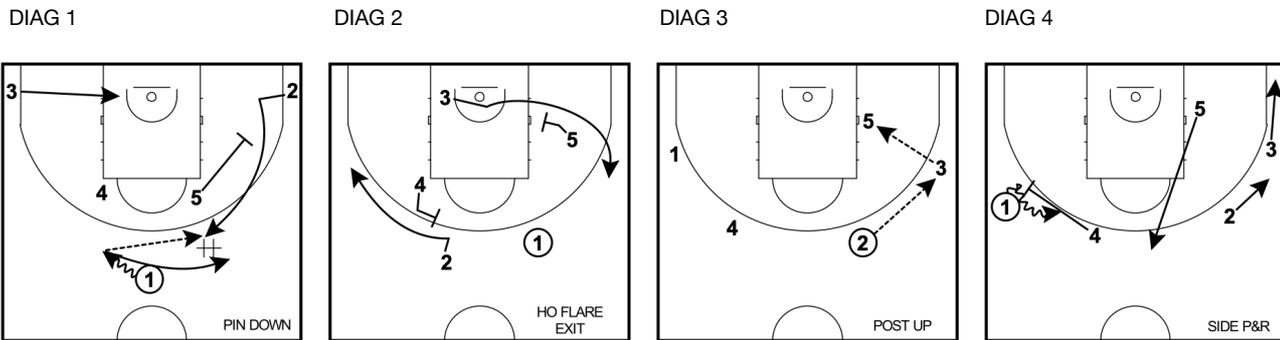


DIAG 17



# Ex 5c0 TEACHING POINT ("Globalità") Diag.1-2-3-4

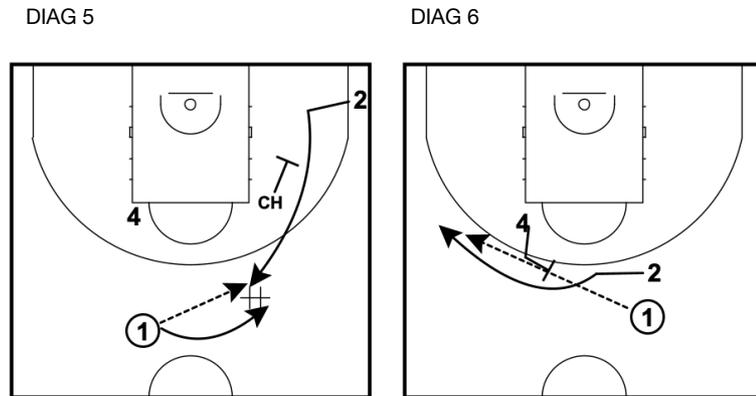
Costruzione di un attacco a metà campo ( Set play- Multiple options)



# 5c5 vs DIFESA DIDATTICA ("DUMMY DEF.")

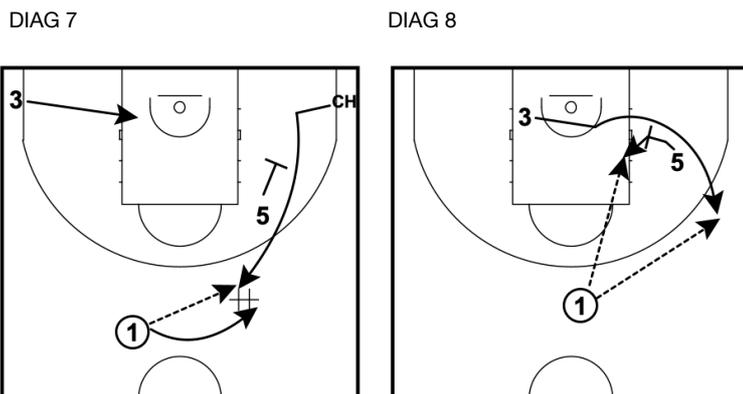
L'attacco gioca alla velocità di partita senza tirare; al fischio dell'Allenatore lascerà la palla e ci sarà il cambio di possesso. La difesa seguirà le indicazioni tattiche da applicare. Sul cambio di possesso cercheranno il contropiede.

# Ex 3c0 + CH OFF. BREAKDOWN (Analisi del "Le Parti") Diag.5-6



- 3c3 Hand off+ Flare pick
- Letture sul blocco "Flare": la difesa insegue- la difesa passa in mezzo.

# Ex 3c0 + CH OFF. BREAKDOWN (Analisi del "Le Parti") Diag.7-8



- 3c3 uscita dal blocco di 5: letture. Giocare con il Pivot.

# Ex 5o5 MAKE& TAKE IT (Allenare la “Globalità”).

## PAROLE CHIAVE

- Transizione ( Rimorchi -Trailers - Rim runner)-Transizione secondaria (Drag-Double Drag-Swing)
- Pace- Flow- Ritmo
- Set plays
- Motion Offense
- “Mentre” ( Timing- Point5)
- “Buon tiro”

## MOD.11: COSTRUZIONE DI UNA DIFESA A ZONA PARI

### PERCHE' GIOCARE LA DIFESA A ZONA

- Per forzare l'attacco a cooperare: se l'attacco dispone di giocatori con grande abilità nell'1c1 e scarsa lettura del gioco. Sfidare la loro capacità nel passarsi la palla e collassare gli spazi dell'1c1.
- Per cambiare il momento della gara: presentare all'attacco una difesa diversa, forzarlo a scelte di tiro differenti, cambiare il ritmo della partita.  
Possiamo schierarla uscendo da un Time-Out, e/o giocarla contro le rimesse dal fondo.

### VANTAGGI DI UNA DIFESA A ZONA.

- Limitare l'efficacia offensiva avversaria nell'area dei 3 sec.
- Essere pre-posizionati in modo da collassare gli spazi contro le situazioni di isolamento.
- Essere predisposti per un cambio a due o a tre ("Triple Switch" "Switch&Switch off") in modo da non subire i mismatch svantaggiosi.

Riteniamo che la difesa a zona aumenta lo spirito di squadra ed alimenta la comunicazione verbale in campo tra i giocatori.

### SVANTAGGI DELLA DIFESA A ZONA.

- Non c'è responsabilità individuale nell'accoppiamento difensivo.
- Non c'è responsabilità individuale nelle competenze di taglia fuori difensivo.

E' necessario avere un alto livello di comprensione del gioco: essere in grado di leggere le intenzioni dell'attacco. Quando pressare la palla, quando giocare sulle linee di passaggio, quando sfidare l'attaccante al tiro.

### TIPI DI DIFESA A ZONA:

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

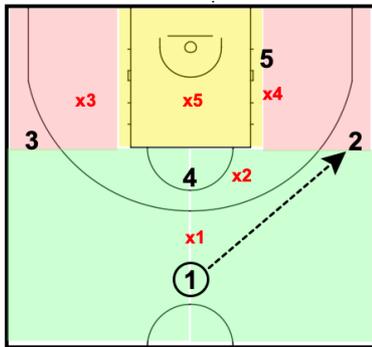
Analizziamo la costruzione di una **Difesa a Zona 2-1-2 Standard**: cioè che preveda un'azione di Aiuto&Recupero tra i giocatori che operando in zone di competenza adiacenti ,cercano di accoppiarsi alla palla senza raddoppiarla.

La difesa a zona posiziona i giocatori in precise aree del campo e richiede loro di muoversi seguendo principalmente il movimento della palla e in secondo luogo quello degli attaccanti. I fondamentali difensivi applicati sono quelli della difesa individuale: posizione sulla palla, difesa dell'1c1, posizione sul lato debole, pressione sulla linea del passaggio( in questo caso sempre in guardia aperta) ,difesa dei tagli, taglia fuori difensivo.

E' convinzione che per giocare un'efficace difesa di squadra a zona sia necessario aver sviluppato ed allenato i fondamentali ed i principi della difesa a uomo.

POSIZIONAMENTO DIFENSIVO RELATIVO ALLA POSIZIONE DELLA PALLA.

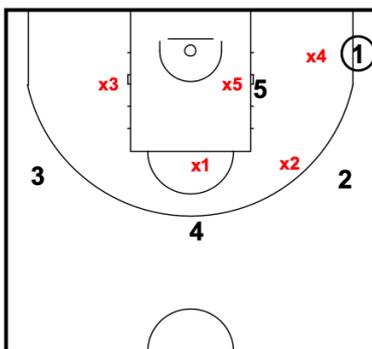
DIAG 1



**AREE DI COMPETENZA: PALLA NEL MEZZO** Diag.1

- X1 deve accoppiarsi alla palla, senza esercitare particolare pressione e deve invitare il palleggiatore ad iniziare l'attacco con un passaggio d'ingresso sul lato.
- X2 - X3 - X4 devono assumere una posizione in guardia aperta e giocare il più possibile sulle linee del passaggio.
- Negare, disturbare il più possibile il passaggio al post alto e agli attaccanti che si muovono dietro la seconda linea difensiva (lungo la linea di fondo).
- X5( Centro della Zona ) deve sempre interporre tra la palla e il canestro (Rim Protector)

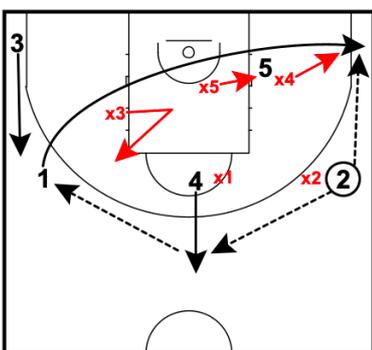
DIAG 3



**AREE DI COMPETENZA: PALLA SUL PROLUNGAMENTO DEL TIRO LIBERO** Diag.2-3

- X4 difensore della seconda linea sul lato della palla deve collassare lo spazio ed in guardia aperta ostacolare il passaggio nell'angolo (dobbiamo creare un imbuto difensivo X2 - X4 - X5 in modo analogo ma opposto, quando la palla è nell'angolo).
- X3 dovrà rispettare i postulati di "Linea della Palla"- "Linea del Passaggio" (difensore dell'attaccante lontano dalla palla).

DIAG 4



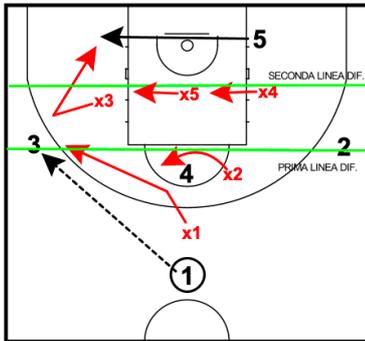
**AREE DI COMPETENZA: SCAMBIARSI GLI ATTACCANTI IN MOVIMENTO** Diag.4

I difensori non accoppiati alla palla, mantenendo il corretto posizionamento "palla-uomo in zona di competenza," devono accompagnare i tagli degli attaccanti e consegnarli ai compagni nelle rispettive zone contigue. Successivamente devono aggiustare la loro posizione difensiva cercando l'attaccante libero più vicino e rispettare le regole che gli permettono di vedere uomo e palla.

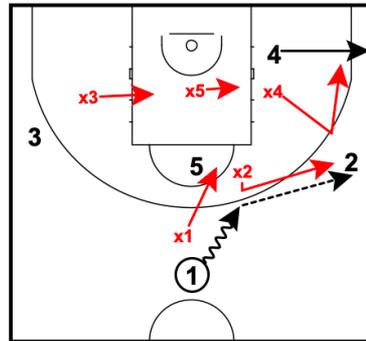
È fondamentale la comunicazione tra i difensori.

COOPERAZIONE TRA LE DUE LINEE DIFENSIVE SUI MOVIMENTI DELLA PALLA CON IL PASSAGGIO

DIAG 5



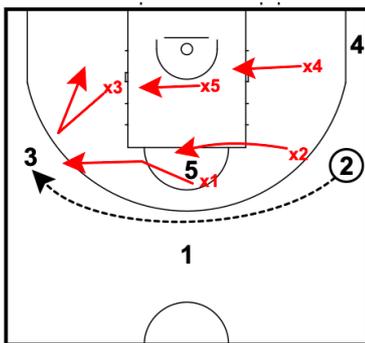
DIAG 6



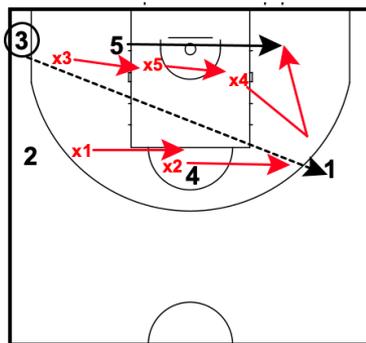
L'attacco passa la palla sul lato:  
**COOPERAZIONE TRA PRIMA E LA SECONDA LINEA DIF.** Diag.5-6

- X3 Aiuta&Recupera. X1 recupera la posizione su 2 ed assume la stance difensiva per evitare la penetrazione un palleggio nel mezzo (invia sul fondo).
- E' fondamentale non avere MAI due difensori sull'attaccante con la palla.
- In conclusione tra i giocatori di due linee difensive differenti cercheremo di cooperare facendo un'azione di Aiuto e Recupero. Tra i difensori sulla stessa linea, invece eseguiremo dei cambi

DIAG 7



DIAG 8



**AIUTO&RECUPERO SULLO SKIP PASS:** cambio di lato ala-ala e/o angolo-ala. Diag.7-8

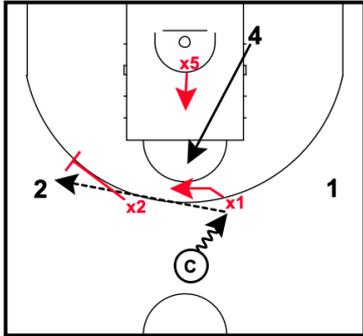
- Cooperazione tra la seconda e la prima linea.
- L'importanza di ostacolare le linee di passaggio e di collassare gli spazi.

**ESERCIZI DI COSTRUZIONE**

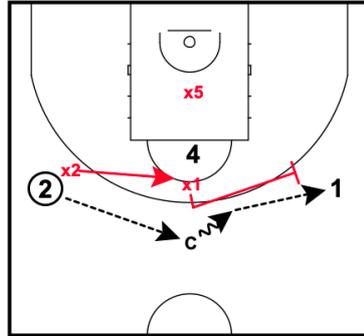
**# Ex 3c3+CH Diag.9-10**

Posizionamento e collaborazione tra i difensori della "Prima Linea". (Le Parti)

DIAG 9



DIAG 10

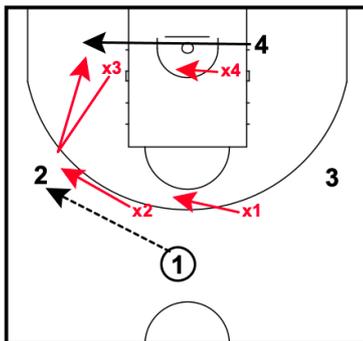


- Posizionamento X1-X2-X5 quando la palla è nel mezzo.
- Flash di 4 su HP: disturbare le linee di passaggio- scambiarsi l'attaccante tra i difensori delle zone difensive contigue
- Palla sul lato: X2 manda sul fondo.
- X5 protegge il canestro.
- X1 anticipa l'HP: evitando di farsi tagliare fuori.
- E' importante la comunicazione tra i giocatori della seconda e la prima sul taglio flash di 4.

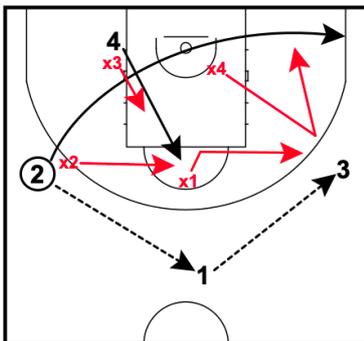
**# Ex 4c4 Diag.11-12**

Collaborazione tra le Linee Difensive:H&R-Consegnare gli attaccanti che tagliano alla palla e sul Post Alto. (Le Parti)

DIAG 11



DIAG 12

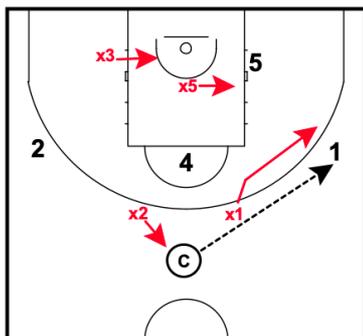


- Reazioni sul cambio di lato (swing)
- Collaborazione: cambio sugli attaccanti che tagliano verso la palla.
- Posizionamenti difensivi.
- Difesa del Post Alto

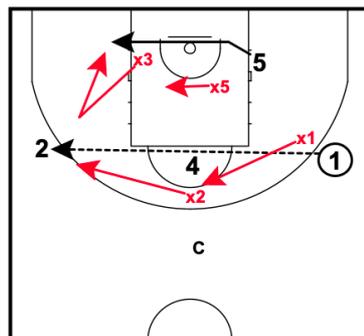
**# Ex 4c4+CH Diag.13-14**

Collaborazione tra le Linee Difensive: H&R-consegnare gli attaccanti che tagliano alla palla lungo la linea di fondo. (Le Parti)

DIAG 13



DIAG 14



- Reazioni sullo skip pass
- Accompagnare, consegnare, recuperare.
- Comunicare
- Posizionamento sulla palla

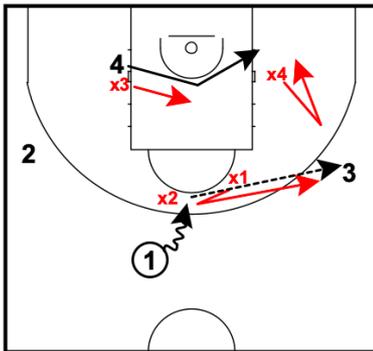
## COLLABORAZIONE TRA LE LINEE DIFENSIVE SUI MOVIMENTI DELLA PALLA IN PALLEGGIO

- Penetra & scarica: l'attacco cerca di attaccare i gap della zona.
- Il palleggio è usato dall'attacco come strumento per distorcere l'assetto della zona e creare ambiguità tra i difensori nello scambio di responsabilità tra le zone di competenza.

### # Ex 4c4 Diag.15

Collaborazione contro le penetrazioni in palleggio (Le Parti)

DIAG 15



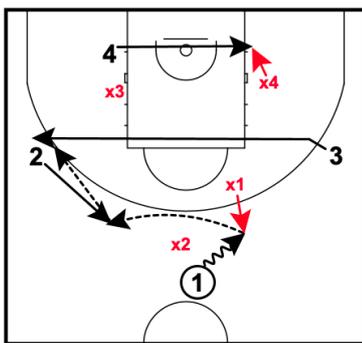
Penetrazione in palleggio tra i due difensori della prima linea

- “Stance” difensiva sull'attaccante con palla.
- Prima linea di aiuto: evitare che l'attacco penetri.
- Aiuto&recupero tra i giocatori della seconda e prima linea difensiva.

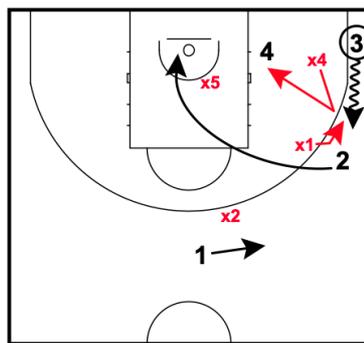
### # Ex 4c4+CH Diag.16-17

Collaborazione tra le Linee Difensive contro l'attacco che usa il palleggio per distorcere l'assetto della zona. (Le Parti)

DIAG 16



DIAG 17



- Cambiare correndo incontro al palleggiatore (“Scramble”) Diag.16.
- Cambiare e recuperare quando l'attacco esce in palleggio dall'angolo. Diag.17

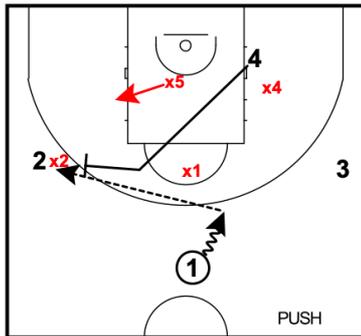
## DIFESA SULLE SITUAZIONI DI BLOCCO

- Blocchi sulla palla (P&R).
- Blocchi di contenimento

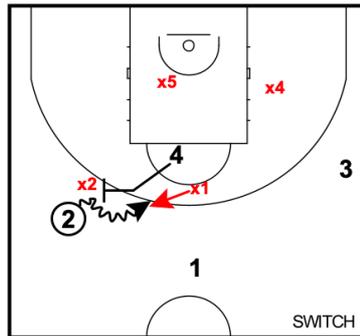
### # Ex 4c4 Diag.18-19

Difesa del P/R nella difesa a zona (Le Parti)

DIAG 18



DIAG 19

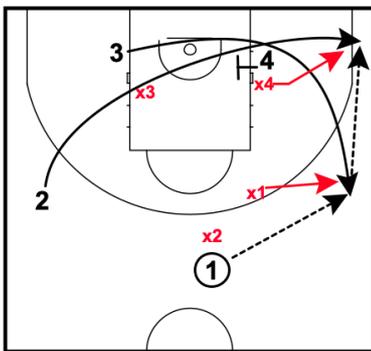


Quando la palla è sul prolungamento TL. giochiamo "Push def." : X5 deve comunicare e proteggere il canestro sempre interponendosi sulla linea di penetrazione. X2 deve mandare il palleggiatore verso il fondo. Diag.18  
 • Tra i difensori della stessa linea cambiamo Diag.19

### #EX 4c4 Diag.20

Blocco di contenimento in visione. (Le Parti)

DIAG 20



L'attacco gioca un blocco di contenimento sulla seconda linea difensiva:

- X4 deve giocare sopra il blocco e cambiando deve ostacolare la linea di passaggio nell'angolo.

### #EX 5c5 Make&Take Attacco e difesa alla Zona (Globalità).

## MOD. 12: COSTRUZIONE DI UN ATTACCO CONTRO LA DIFESA A ZONA

Anche contro la difesa a Zona, e a maggior ragione contro una difesa che ha come priorità il presidiare le varie aree della metà campo con determinati giocatori, i concetti di “Spacing” e “Timing” sono fondamentali.

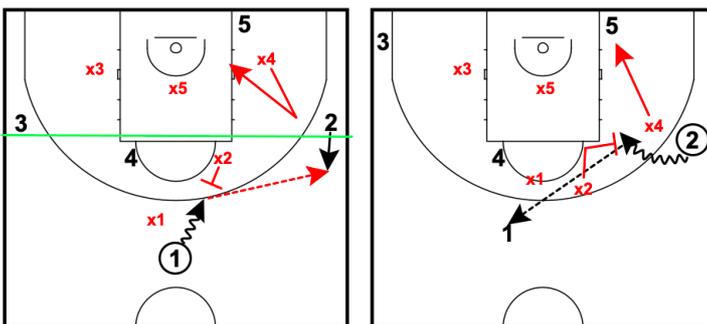
### CONCETTI DI ATTACCO ALLA ZONA

- Cercare di distorcere lo schieramento difensivo muovendo palla e uomini.
- Attaccare le “zona d’ombra” della Zona: significa attaccare con il palleggio e/o con il passaggio, quelle aree in cui le responsabilità nelle rispettive zone di competenza, si sovrappongono.
- Attaccare le situazioni difensive in cui la Zona opera l’Aiuto&Recupero.

### ATTACARE COL PALLEGGIO

DIAG 1

DIAG 2



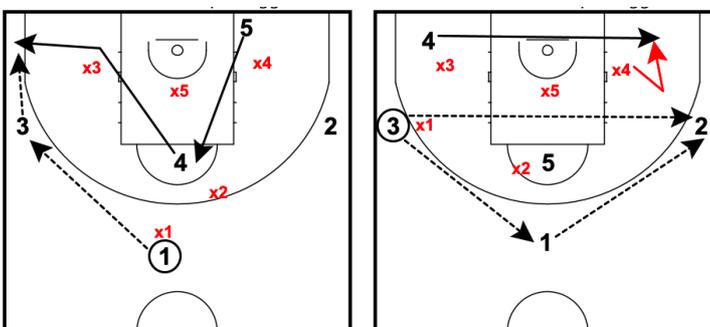
NB: 2/3 giocano sotto il prolungamento del TL

- Provocare con la penetrazione in palleggio l’Aiuto&Recupero difensivo Diag.1-2.
- Attaccare 1c1 i gap della Zona.

### ATTACARE COL PASSAGGIO

DIAG 3

DIAG 4



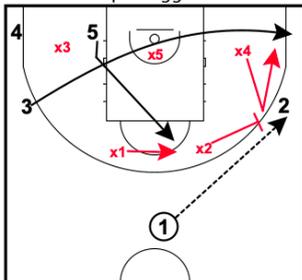
NB: 5 gioca “dietro la difesa”  
2-3 sotto il prolungamento del TL

- Passare la palla agli attaccanti posizionati nelle “Zone d’ombra” della zona dove possiamo creare ambiguità nelle responsabilità di competenza Diag.3-4.
- Giocare sotto l’estensione della linea di tiro libero in modo da creare incertezza nella collaborazione tra la seconda e la prima linea della difesa a zona.
- Giocare con il Post Alto: attaccare il cuore della zona. Il punto in cui la difesa non può definire un Lato Forte e uno Debole.
- Giocare “Dietro la Zona”: l’attaccante muovendosi lungo la linea di fondo cerca la ricezione della palla nelle posizioni di “mezzo

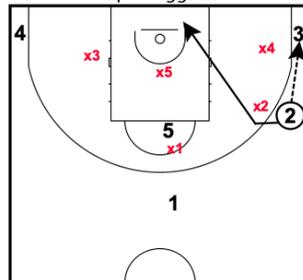
angolo” in modo d’attaccare l’azione di Aiuto&Recupero della seconda linea quando l’attacco cambia il lato usando il passaggio skip Diag.4 (Short Corner).

### DISTORCERE CON L’USO DEL PALLEGGIO

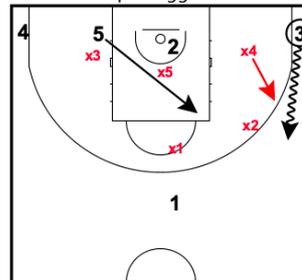
DIAG 5



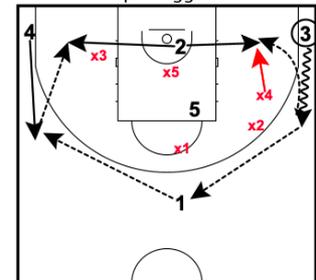
DIAG 6



DIAG 7



DIAG 8



Una volta 3 ha sovrannumerato il lato con la palla ( Over-Load Diag.5-6) e ricevuto nell’angolo, ne esce in palleggio Diag.7 in modo da distorcere l’assetto difensivo. Questa azione attacca le responsabilità difensive di X3 e X2.

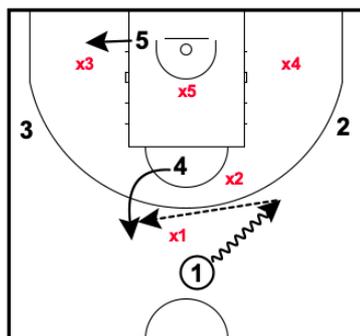
Contemporaneamente il taglio di 2 sulla linea di fondo, definisce l’attaccante “Dietro la Zona.” Diag.8

Gli obiettivi dell’attacco sono :

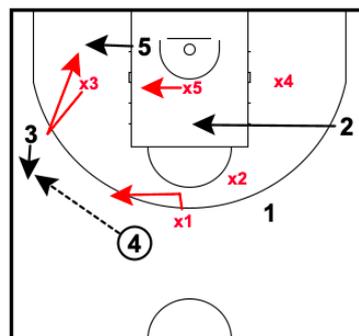
1. Attaccare con il Post Alto;
2. Attaccare con l’uomo, che muovendosi lungo la linea di fondo gioca “Dietro la Zona”.
3. Mantenere la spaziatura tra giocatori esterni e quelli interni, in modo da impedire che un difensore possa controllare nello stesso tempo due attaccanti.

### DISTORCERE MUOVENDO GLI UOMINI

DIAG 9

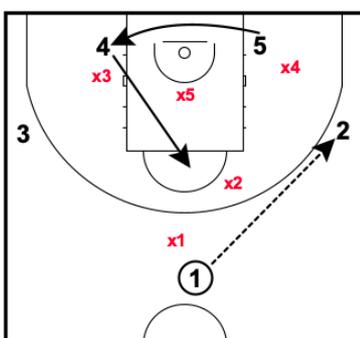


DIAG 10

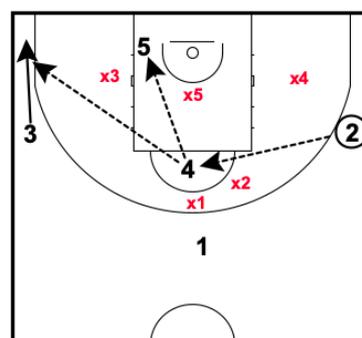


Attaccare la Prima Linea Difensiva:  
• Creare un sovrannumero contro la prima Linea Difensiva Diag.9-10.

DIAG 11

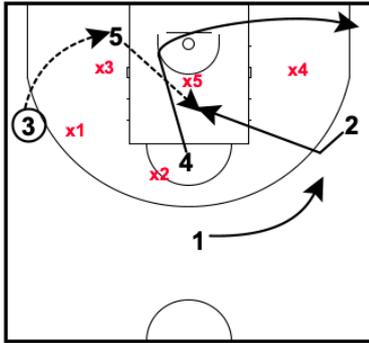


DIAG 12



Attaccare sul secondo lato:  
• Cercare il Post Alto e giocare negli spazi “Dietro la Zona”Diag.11-12 sul cambio di lato.

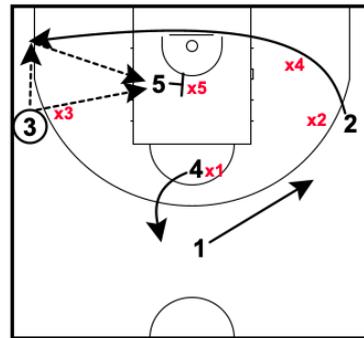
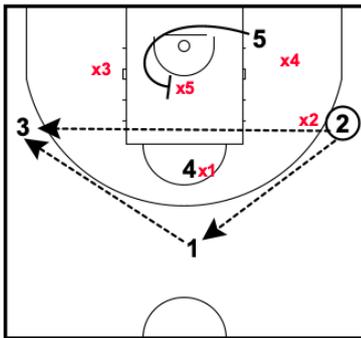
DIAG 13



• Con la palla all'attaccante "Dietro la Zona" tagliare dal Latodebole: una sequenza di due tagli come nel Diag.13.

DIAG 14

DIAG 15



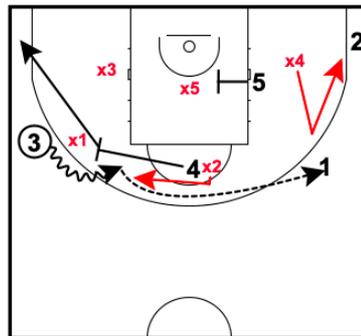
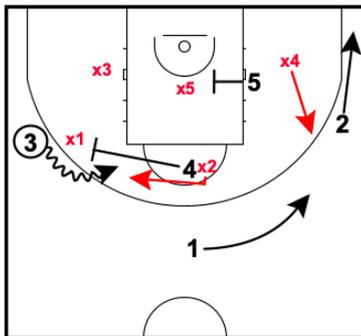
Attaccare il secondo lato:

- Muovendosi sulla linea di fondo cerchiamo una ricezione profonda; 5 attacca X5 sigillandolo. ( X5 Centro della Zona) Diag.14.
- Sovrannumerare il lato della palla Diag.15

**DISTORCERE CON L'USO DEI BLOCCHI** Diag.16-17

DIAG 16

DIAG 17

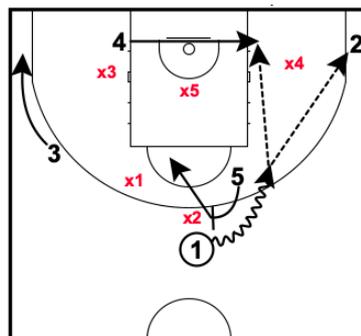
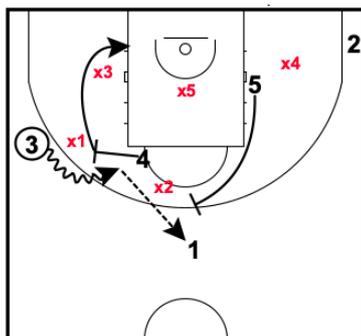


Giocare un P/R contro la Prima Linea della zona Diag.16 :

- Il cambio venutosi a definire tra X1 e X2, sul successivo passaggio dell'attacco ad 1 Diag.17 costringerà la zona ad una collaborazione tra la prima e la seconda linea difensiva. 2, attaccante nell'angolo avrà a questo punto un vantaggio di spazio e tempo.

DIAG 18

DIAG 19



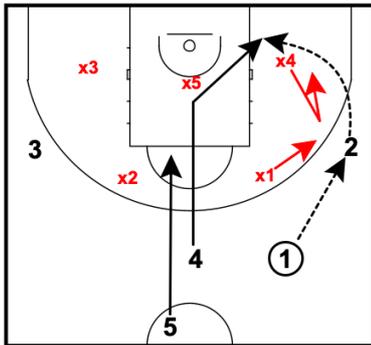
Se l'attacco dovesse prevedere un secondo P/R come nel Diag.19, questo vantaggio potrebbe essere ancora maggiore.

**P.S.:**

Giocare il contropiede e la transizione è un modo efficace per attaccare la zona. L'aggressività a rimbalzo offensivo, è un altro semplice modo per mettere in difficoltà le criticità della difesa a zona.

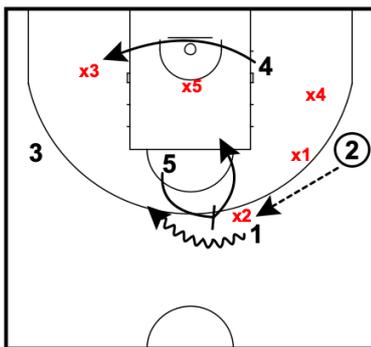
**# Ex 5c5 TEACHING** (La Globalità)

DIAG 1



- Obiettivo della difesa: collassare l'area
- Obiettivo dell'attacco: passare la palla dentro l'area almeno una volta.
- Attaccare nel flusso della transizione offensiva.
- Attaccare le "zone neutre di non competenza." Diag.1
- Attaccare le situazioni di aiuto e recupero.

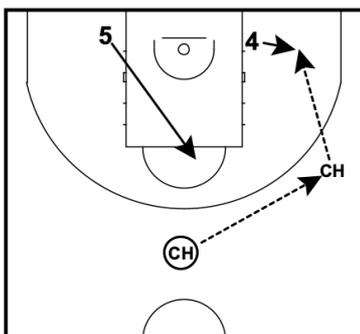
DIAG 2



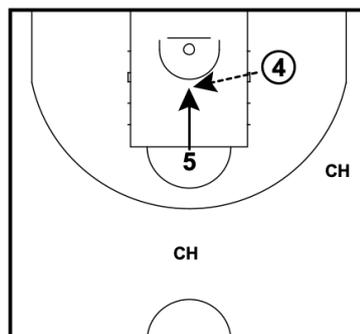
- La difesa collassa gli spazi e non aggredisce l'attaccante con la palla:
- L'attaccante in post alto può bloccare per il compagno con la palla Diag.2.
- Timing&Spacing: attaccare la zone neutre di non competenza.

**# Ex 2c0+2CH** collaborazione tra i giocatori "INTERNI" (Allenare Le Parti).

DIAG 3



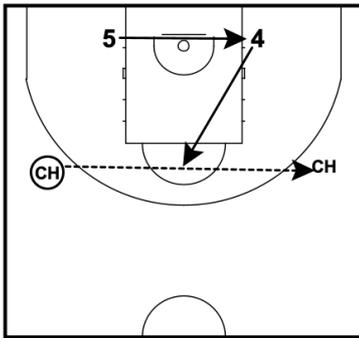
DIAG 4



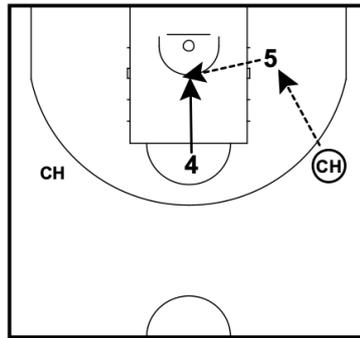
- Spacing&Timing: quando e come tagliare Diag.3-4.
- 4. Flash Post ( arresti nella ricezione - uso dei perni per aprire lo spazio).
  - 5. Ricezione sulla linea di fondo.
  - 6. Tagliare dal Post Alto: collaborazioni.

# Ex 2c0+2CH collaborazione tra i giocatori "INTERNI" (Allenare Le Parti).

DIAG 5



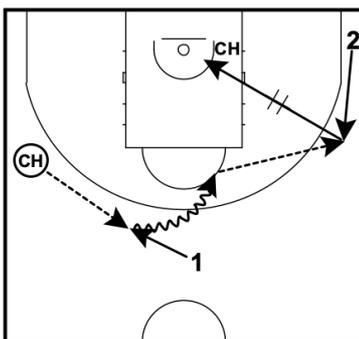
DIAG 6



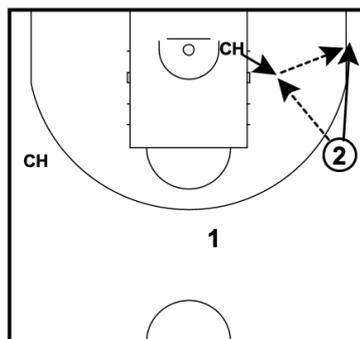
• Spacing & Timing giocando lo skip pass  
Diag. 5-6.

# Ex 2c0+2CH collaborazione tra i "ESTERNI" (Allenare le Parti)

DIAG 7



DIAG 8

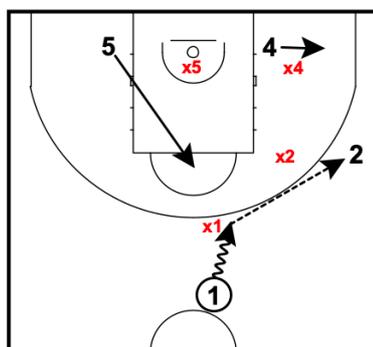


Attaccare in palleggio il gap tra i difensori della prima Linea Diag. 7

- Spacing & Timing per ricevere e tirare.
- Giocare con l'attaccante che si muove dietro la zona.

# Ex 4c4 "LIVE" (Allenare Le Parti)

DIAG 9



- Attaccare con il Post Alto.
- Collaborare e spaziarsi.

# Ex 5c5 "LIVE" (Allenare la Globalità)

## MOD.13: DIFESA PRESSING A UOMO - DIFESA PRESSING A ZONA

Vogliamo giocare una difesa aggressiva in grado di avere l'iniziativa e costringa l'attacco a giocare con uno spacing ed un timing non desiderati, imprevisti.

Solitamente il pressing a tutto campo è efficace quando l'attacco è sorpreso e reagisce abusando del palleggio e/o accelerando senza criterio, la sua velocità di manovra..

### DIFESA PRESSING: PERCHÉ

- Giocare una difesa che condizioni l'attacco tecnicamente e fisicamente e che abbia sempre l'iniziativa.
- Giocare una difesa che ci dia modo di costruire ed alimentare una mentalità coraggiosa.
- Ci aiuta a coinvolgere tutti i giocatori a disposizione, indipendentemente dal loro talento. E' una difesa fisicamente dispendiosa e che può darci problemi nella gestione dei falli e quindi ne consegue l'esigenza di giocare con l'intero roster.
- Ci consente di alzare il ritmo della partita, costringendo l'attacco avversario a una possibile selezione di tiro affrettata e scriteriata. Non vogliamo rubare la palla ma vogliamo forzare l'attacco a fare un errore.
- E' una tattica che ci permette di forzare i giocatori migliori di liberarsi della palla.

### TIPI DI PRESSING

- Difesa a uomo "Run and Jump" a tutto campo.
- Difesa "Scramble": correre incontro al palleggiatore e raddoppiare.
- Difesa a zona: 2-2-1, 1-2-1-1 standard.

### N.B.:

Quando l'attacco supera il pressing a tutto campo, possiamo scegliere di giocare la difesa a uomo o a zona.

Qualsiasi pressing decidiamo di adottare, a uomo o a zona, non può avere accoppiamenti difensivi predefiniti per tutta la durata del possesso offensivo.

### PRINCIPI DELLA "RUN AND JUMP"

Possiamo pensare di estendere la nostra difesa a tutto campo dopo ogni tempo "morto". Dopo i tiri liberi, dopo un time-out e/o comunque ogni qualvolta abbiamo il tempo per schierarci.

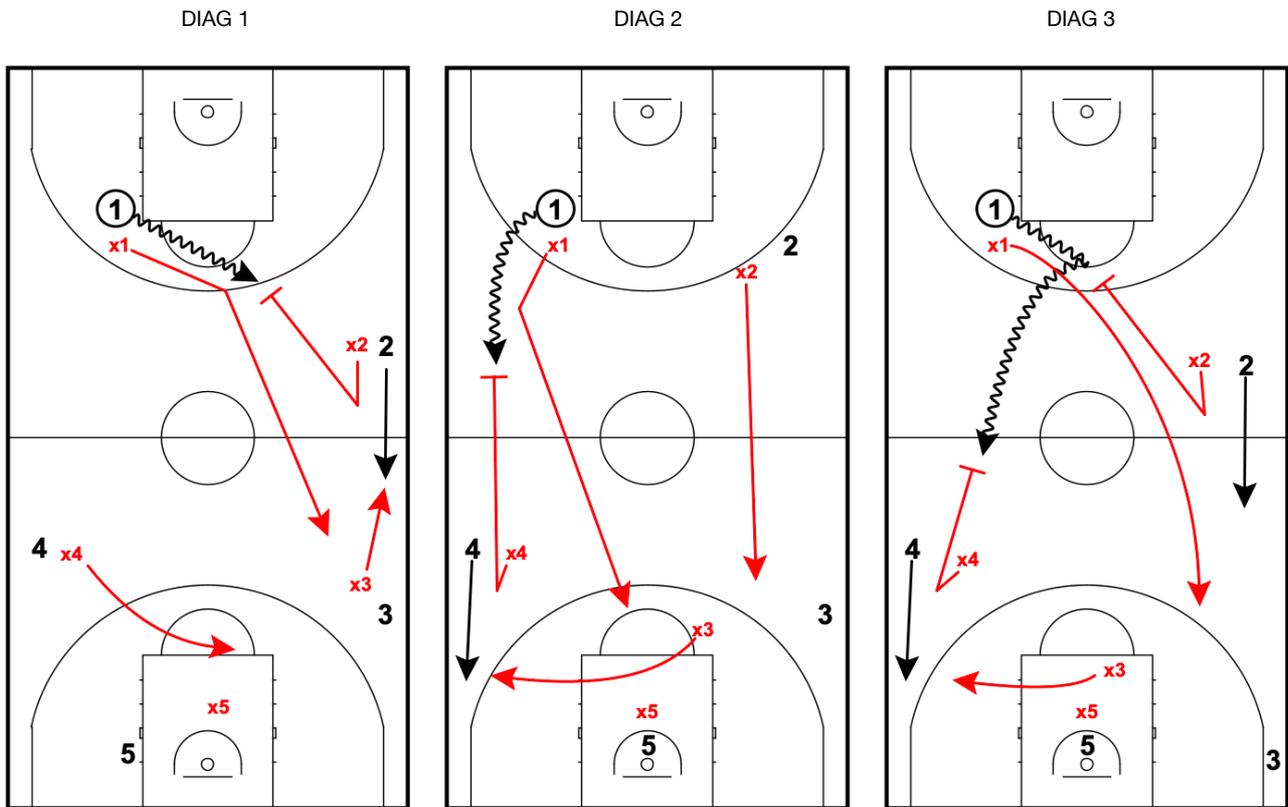
Concederemo sempre all'attacco d'immettere la palla in gioco.

Presseremo il palleggiatore a 3/4 campo, forzandolo a muoversi lungo una traiettoria che forma un angolo di 45° con la linea della metà campo (Diag.1). Vogliamo fargli prendere velocità e perdere visione del campo.

X1 resterà sul proprio attaccante fino a quando vedrà X2 (o X4) saltare verso il palleggiatore con braccia e corpo orientati ad intercettare la direzione di un eventuale passaggio avanti ("Run&Jump").

X2 (o X4) dovrà scegliere il tempo, lo spazio e la velocità per rallentare il palleggiatore e costringerlo a raccogliere la palla. Avremo un cambio difensivo tra X1 e X2 (o X4).

Successivamente X1 entrerà nella rotazione cercando di accoppiarsi con l'attaccante libero più vicino nel minor tempo possibile. Il recupero dovrà aver luogo correndo nella fascia centrale del campo: dobbiamo creare una fascia di campo trafficata con alta densità difensiva (Diag.1-2-3).



I difensori degli attaccanti a uno o più passaggi di distanza si posizioneranno in modo da disturbare le linee di passaggio in guardia aperta.

Se la palla si allontana da loro, dovranno semplicemente rispettare le regole della difesa a uomo: "Linea della Palla", "Linea del Passaggio" e la loro combinazione che definiscono il loro posizionamento sul Lato Debole.

Se la palla si avvicina dovranno anticipare i loro rispettivi attaccanti.

Successivamente dovranno prepararsi ad entrare in rotazione.

Vogliamo forzare l'errore, non cercare di anticipare la palla. Vogliamo rallentare il flow offensivo costringendo l'attacco ad iniziare l'azione lontano dalle posizioni desiderate.

Nella rotazione non vogliamo coinvolgere X5, che deve garantire la protezione del canestro.

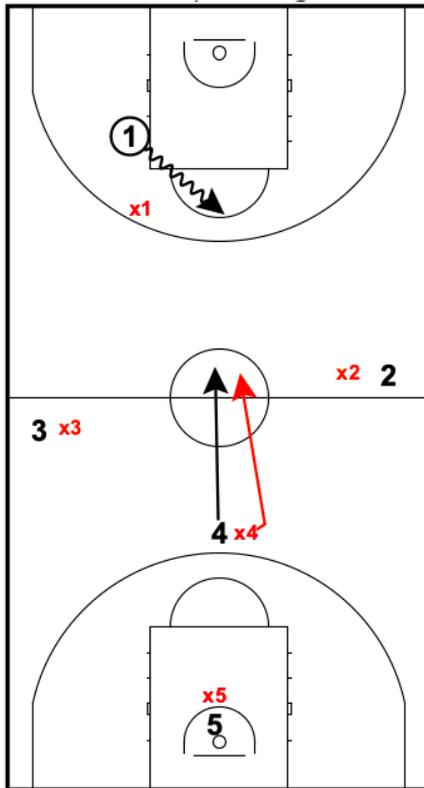
X5 deve essere l'ultimo ostacolo nell'eventualità che l'attacco riesca a superare il pressing.

La maggior parte degli attacchi contro il pressing utilizza il "POST" (attaccante nel mezzo del campo) come appoggio per battere l'aggressività e le rotazioni previste dalla difesa: dobbiamo sempre anticipare qualsiasi passaggio nella fascia centrale del campo.

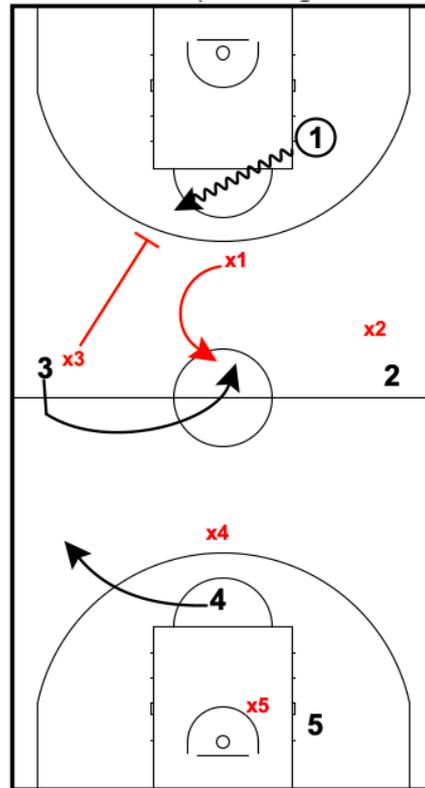
È importante sottolineare, che X4, in questo caso non deve partecipare alla rotazione difensiva. Se la manovra di appoggio utilizzata dall'attacco è come nel Diag.4, X4 non ha difficoltà a negare l'eventuale ricezione.

Se l'attacco, leggendo la rotazione difensiva decide di non muoversi mantenendosi sul perimetro ma bensì taglia nel mezzo come nel Diag.5, X1 dopo aver cambiato, entra in rotazione ma si accoppierà rapidamente con 3.

DIAG 4



DIAG 5



Il palleggiatore è l'obiettivo principale della nostra difesa "Run&Jump", lo dobbiamo sorprendere lo dobbiamo rallentare. Lo dobbiamo indurre a fare una scelta sbagliata.

Possiamo decidere di giocare la "Run and Jump" Def, come già detto, in particolari momenti della gara, oppure semplicemente ogni qualvolta i nostri difensori valutano che siano le condizioni per sorprendere l'attacco. Il vantaggio di avere una chiamata e/o conoscere quando doverla giocare (dopo TO, dopo FT) ci permette di essere pronti a compiere la rotazione necessaria in equilibrio difensivo. L'obiettivo è forzare l'attacco all'errore non sbilanciarsi per rubare la palla.

## PRINCIPI DELLA "SCRAMBLE" DEFENSE

La "Scramble Defense" possiamo pensarla come un'opzione della "Run&Jump".

Potremmo considerarla una Zone Press a tutto campo camuffata.

Una volta che l'attacco ha immesso la palla in gioco, ci accoppieremo uomo contro uomo.

A differenza di quanto abbiamo detto per la "Run&Jump", quando X2 salterà alla palla, X1 manterrà la pressione sul palleggiatore e rimarrà a raddoppiare l'attaccante. L'obiettivo è sorprendere il palleggiatore, forzarlo a liberarsi della palla prima che abbia organizzato l'attacco. Contemporaneamente la difesa si addeguerà cercando di negare la ricezione agli attaccanti vicini alla palla.

La difesa a uomo si trasformerà in una zona aggressiva.

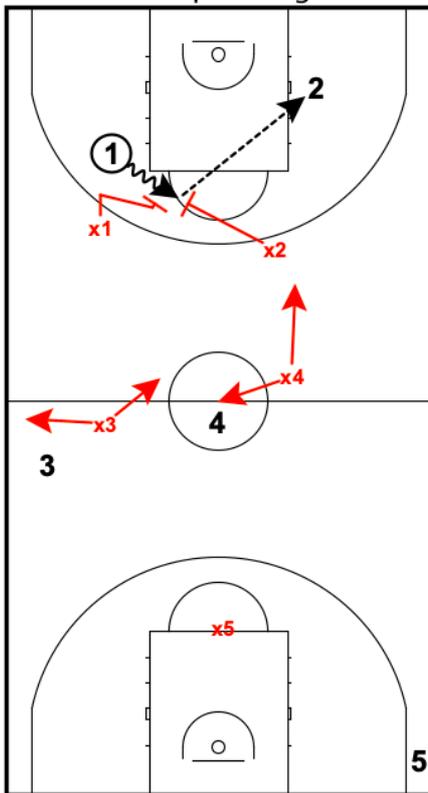
È sempre di assoluta importanza dover anticipare qualsiasi passaggio che l'attacco voglia fare nella fascia centrale del campo.

Una volta che il raddoppio è stato battuto, recupereremo il nostro equilibrio difensivo rientrando nella difesa a uomo o a zona che abbiamo preordinato.

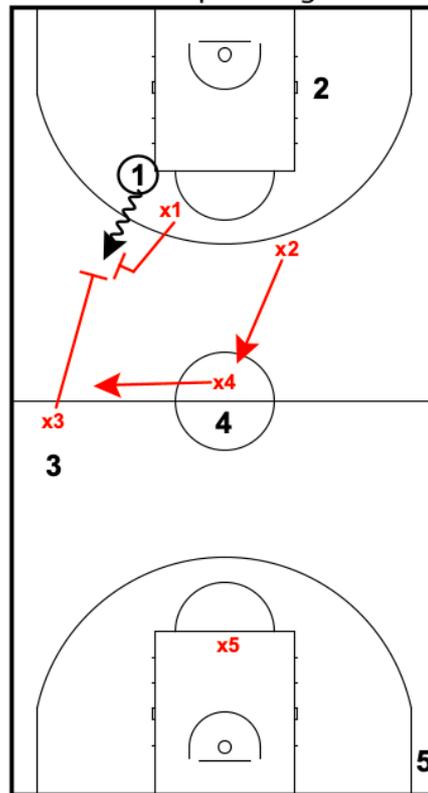
Vogliamo giocare un unico raddoppio difensivo.

Utilizzeremo gli stessi accorgimenti che abbiamo visto nella "Run&Jump" Def.

DIAG 6



DIAG 7



• X1 ed X2 raddoppiano il palleggiatore, X3 ed X4 cercano di anticipare gli attaccanti vicini. Diag.7 Concederemo un passaggio d'uscita arretrato Diag.6: non vogliamo sbilanciarci ed aprire spazi ampi a favore degli attaccanti.

• Potremo pensare di eseguire il raddoppio di marcatura, nella prima metà campo con il difensore del lungo. Solitamente l'attacco non organizzato, esegue la rimessa in gioco con il primo lungo che recupera la palla dopo il canestro subito e quest'ultimo si trasferisce in attacco senza porre attenzione a cosa potrà fare la difesa. In questo caso

dopo aver raddoppiato non faremo nessuna rotazione, ma lasceremo libera la ricezione del lungo e che sia lui a gestire l'ingresso dell'attacco di squadra nella seconda metà campo.

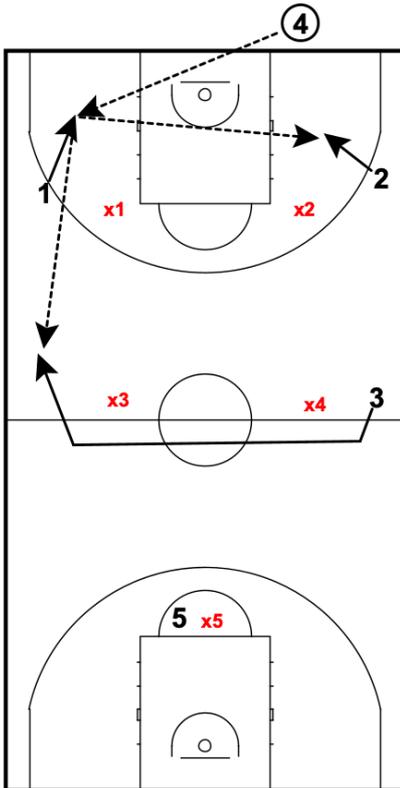
## ZONE PRESS A TUTTO CAMPO 2-2-1 E 1-2-1-1.

Con la palla non ancora in gioco schieriamo la zona a tutto campo nella disposizione 2-2-1 come nel Diag.8.

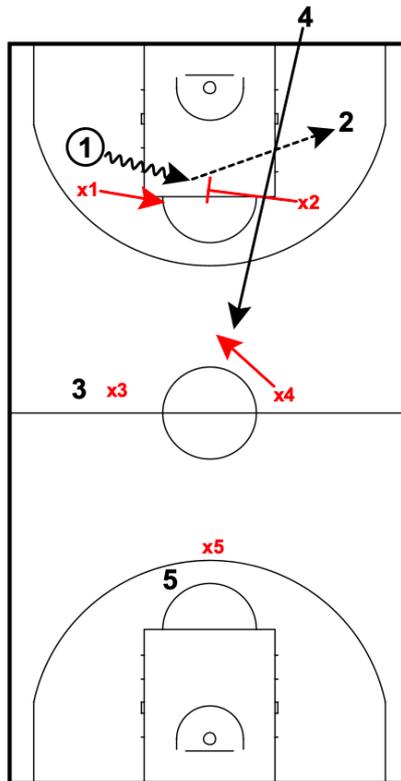
- Vorremmo giocare un solo raddoppio di marcatura: o sul primo attaccante che riceve la palla Diag.9 o sul quello che riceverà la palla vicino alla linea di metà campo Diag.10
- Faremo scattare il raddoppio difensivo, nel primo caso, quando 1 inizia a palleggiare, nei modi e nei tempi visti nelle precedenti difese pressing. Nel secondo, non appena 4 ha ricevuto la palla e/o quando in palleggio, sta superato la linea di metà campo.
- Cercheremo di anticipare ogni tentativo di passaggio nella fascia centrale del campo. Se non riuscissimo a farlo, il primo obiettivo è recuperare l'equilibrio difensivo nella seconda metà campo.
- Quando la palla esce dal raddoppio con un passaggio all'indietro, possiamo ancora pensare di giocare il nostro pressing. Se viceversa, la palla dovesse uscire dal raddoppio con un passaggio avanti, lo dobbiamo ritenere battuto.
- Non ci sono accoppiamenti pre-codificati: si recupera sull'attaccante libero più vicino.

Il Diag.11 mostra la disposizione di una Zone Press 1-2-1-1.

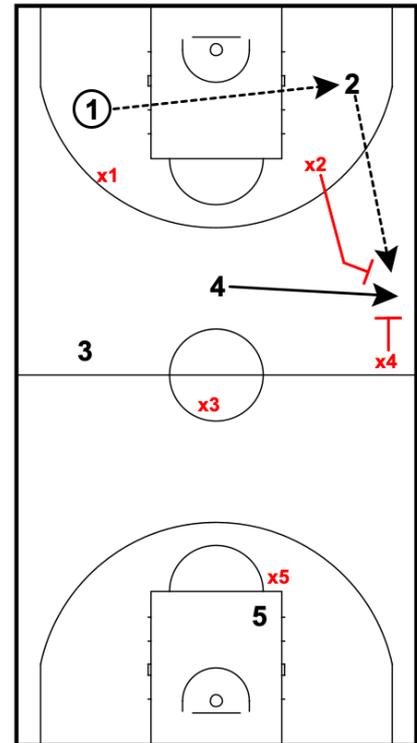
DIAG 8



DIAG 9



DIAG 10



•X5

ha la responsabilità di difendere sull'avversario che effettua la rimessa.

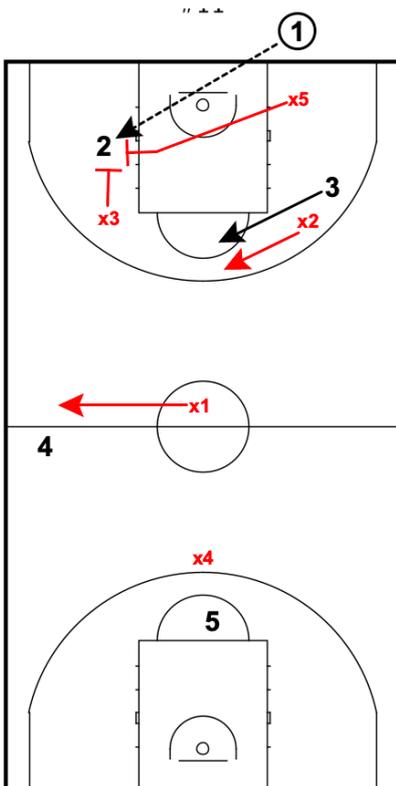
Le ragioni per cui decidiamo di dare ad X5 questa responsabilità sono: innanzitutto, X5 andando a rimbalzo offensivo si trova già in quell'area del campo ed in secondo luogo vorremmo ostacolare la rimessa in gioco con il nostro difensore più grande.

- X3 lo vorremo sempre coinvolto nel primo raddoppio di marcamento con X5.

- Cercheremo di fare un'unico raddoppio come visto per la difesa 2-2-1 Zone Press.

- Una volta che la palla in gioco applicheremo gli stessi principi.

DIAG 11



## CONCLUSIONE

Queste difese PRESSING sono a sostegno della nostra difesa principale e devono essere usate con parsimonia perché l'abuso tende ad indebolirle. L'obiettivo è ridurre i secondi del possesso all'attacco avversario.

## MOD. 14: ATTACCO AL PRESSING

Nell' attaccare il Pressing a tutto campo vogliamo seguire dei concetti di gioco, piuttosto che organizzare dei sistemi d'attacco

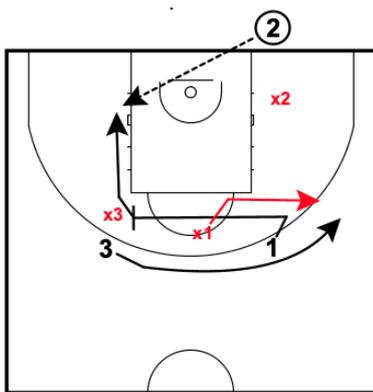
1. Attaccare il Pressing limitando il palleggio ed avere il passaggio come strumento per superarlo.
2. Attaccare il Pressing punendo l'aggressività a tutto campo

### METTERE LA PALLA IN CAMPO

- Vogliamo effettuare la rimessa dal fondo con un giocatore che possa trattare la palla in palleggio. Diventerà il "Safety Receiver".

- Costruiamo un'azione di blocco, sopra la linea di TL, tra 3 ed 1. (Diag.1). 3 ed 1 devono giocare per offrire sempre due linee di passaggio al compagno che effettuerà la rimessa dal fondo. Nell'azione di blocco, X1 ed X3 cambieranno per anticipare il passaggio d'ingresso a 3; sarà 1 il più probabile primo ricevitore.

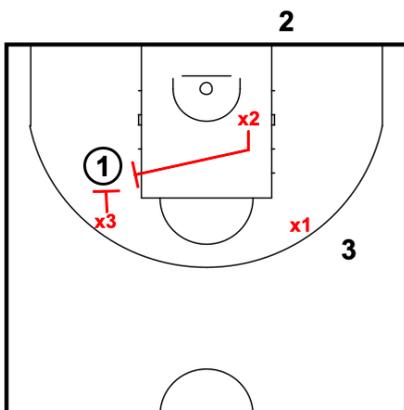
DIAG 1



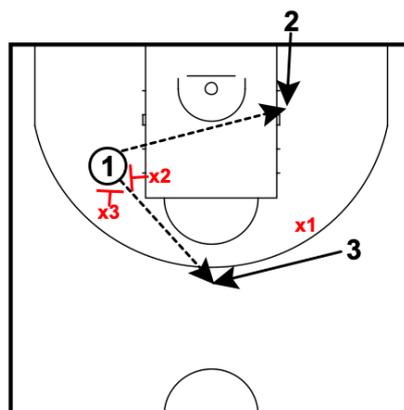
### SPAZIATURE: "SAFETY RECEIVER" E "POST PLAYER"

- "Safety Receiver": vogliamo avere sempre un possibile ricevitore arretrato rispetto a dove la difesa cercherà l'eventuale raddoppio di marcatura (Safety Pass) Diag.2-3
- "Post player": vogliamo avere sempre un possibile ricevitore alle spalle del raddoppio di marcatura Diag.3 per poter condurre il nostro attacco nella fascia centrale del campo ("Gut Pass"). Questa situazione la possiamo costruire anche come nel Diag.4

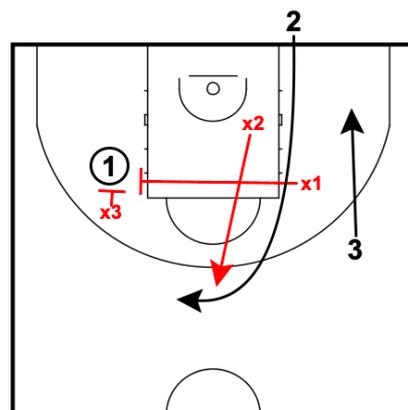
DIAG 2



DIAG 3



DIAG 4



### ATTACCARE IL PRESSING COL PASSAGGIO.

- Ogni volta che la palla esce da una situazione di raddoppio di marcatura, il ricevitore, accorciando la distanza dal passatore, deve espandere il vantaggio senza fare uso del palleggio (testa alta, rispetto dello spacing offensivo, qualità dei passaggi).

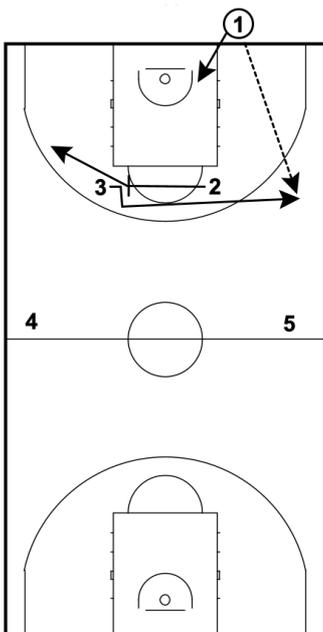
### SUPERATO IL PRESSING

- Superato il pressing, nel caso in cui non riuscissimo a finalizzare il vantaggio, dobbiamo cercare di dare profondità all'attacco passando la palla al Post Basso: palla dentro-palla fuori ci permetterà di allentare la pressione difensiva sui giocatori del perimetro. Tenendo presente il tempo che ci rimane a disposizione nel possesso muoveremo palla e uomini.

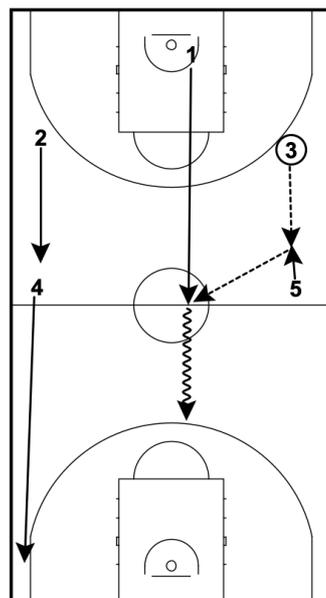
### SITUAZIONI SPECIALI vs IL PRESSING UOMO c UOMO

- Diag.5-6 Situazione "Speciale"vs il Pressing

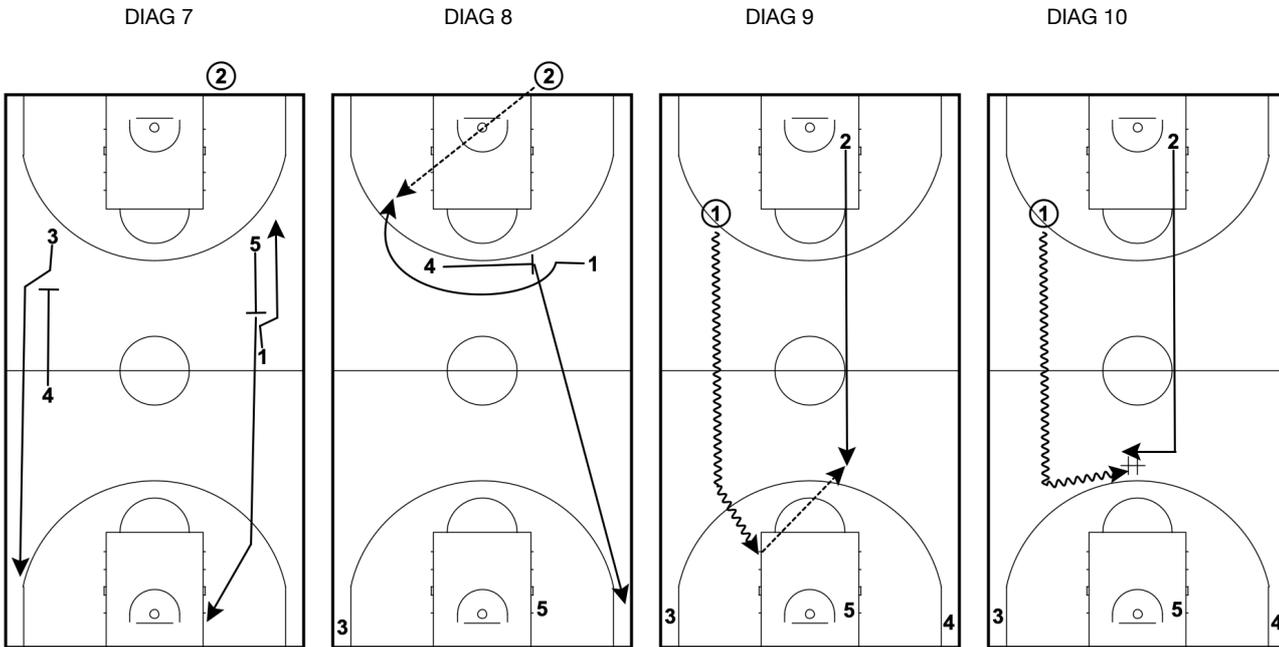
DIAG 5



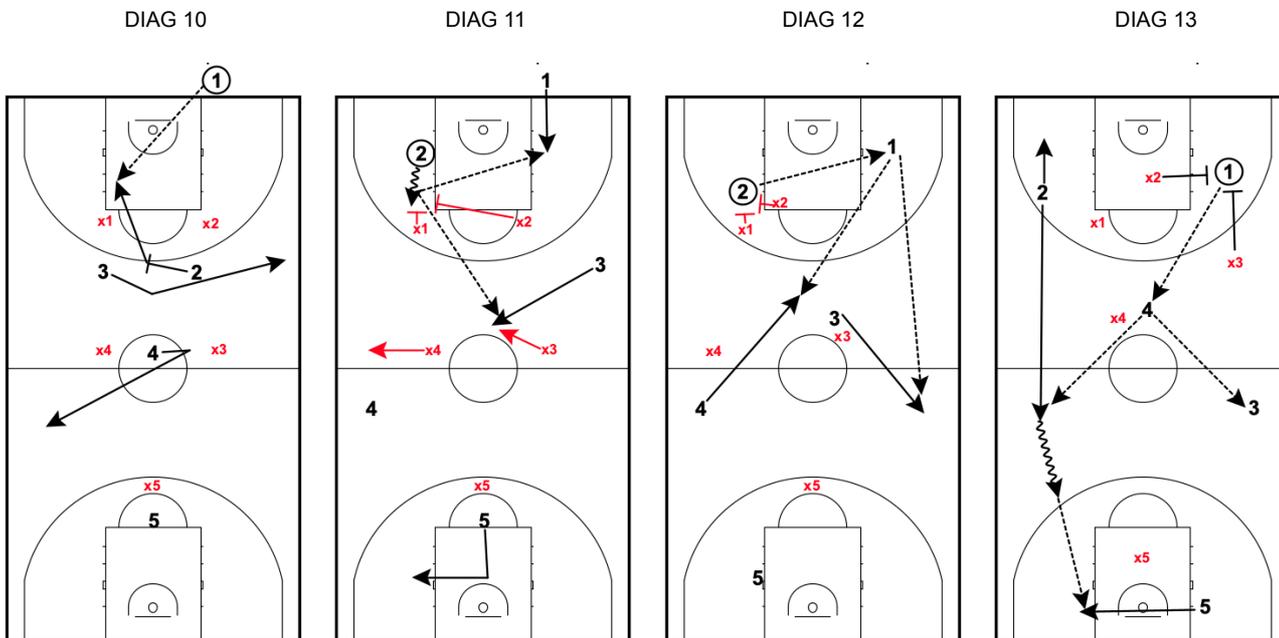
DIAG 6



• Diag.7-8-9-10 Situazione speciale vs Pressing



ATTACCO vs ZONE PRESS Diag.10-11-12-13



Costruiamo delle spaziature con un "Safety Receiver" e un "Post Player" in modo da poter usare il passaggio come strumento offensivo limitando il più possibile il numero dei palleggi.

## **MOD. 15: PROGRAMMAZIONE ANNUALE - SETTIMANALE E PREPARAZIONE E GESTIONE DELLA PARTITA**

### L'evoluzione tecnico-tattica nel settore giovanile del basket

Al centro della formazione vi è il gioco stesso, inteso come punto di partenza e come veicolo di apprendimento. Si parte dal gioco-problema, un contesto ludico e sfidante in cui il giovane atleta si trova a dover affrontare e risolvere situazioni, stimolando il pensiero e la creatività.

L'allenamento ha lo scopo di:

- Evidenziare il problema
- Stimolare la ricerca di soluzioni
- Fornire strumenti tecnici e di squadra per affrontarlo

Un aspetto innovativo è la centralità dell'esperienza personale: il giovane deve essere messo in condizione di mettersi in gioco e sbagliare, senza che l'inesperto venga semplicemente subordinato all'esperto. L'apprendimento avviene attraverso la pratica diretta e la riflessione sull'errore.

Progressione per fasce d'età

Under 13

- Gioco in spazi ampi e a tutto campo
- Sviluppo della capacità di trattare la palla
- Approccio intuitivo all'occupazione degli spazi

Under 14

- Prime regole di gioco strutturato (posizione interna, ribaltamento del lato)
- Inizio del gioco senza palla

Under 15

- Introduzione della "Princeton Offense": un sistema di gioco basato sulla lettura e sulla reazione.
- Forte enfasi sull'autonomia del giocatore: l'allenatore ha meno controllo diretto.
- Rapporto gioco con palla/senza palla: 20% / 80%

Under 17

- Evoluzione del gioco "a termine" con letture avanzate.
- Approfondimento della "Princeton Offense".

Under 19

- Gioco completamente "a termine" con scelte complesse
- Inserimento di tipologie specifiche di gioco:
  - Pick and roll
  - Uscite

- Palla in post basso

## **CONCLUSIONE**

L'idea è quella di un percorso pedagogico e tecnico che mira a formare giocatori pensanti, autonomi e capaci di adattarsi alle situazioni di gioco. L'approccio proposto valorizza il gioco come metodo di apprendimento e sottolinea l'importanza di dare spazio all'errore come strumento formativo. L'obiettivo finale è rendere il giovane giocatore il vero protagonista del proprio processo evolutivo.

## GIORDANO CONSOLINI

### “LA PALLACANESTRO È UNA, MA C'È UN TEMPO PER TUTTO”

L'obiettivo di una squadra senior è **vincere le partite**. Non importa come, l'importante è vincere. Il sistema offensivo deve mettere i giocatori nelle condizioni migliori per rendere al massimo.

L'obiettivo di un allenatore del **settore giovanile**, invece, è aiutare ogni ragazzo a diventare il miglior giocatore possibile. Questo significa anche **immaginare il livello futuro** a cui potrà arrivare.

### IL RAPPORTO CON LA PARTITA

Non è vero che vincere o perdere è la stessa cosa. La differenza sta nel **come si vuole vincere**. Per i ragazzi, la partita è un evento significativo: è in questo contesto che possono esprimere **una prestazione extra**, superando se stessi e l'avversario.

Questa **extra prestazione** non è altro che “alzare la propria asticella”. Non è l'obiettivo principale del percorso, ma rappresenta **un momento importante nella formazione**.

#### Cosa siamo disposti a sacrificare per una vittoria?

Ad esempio, se durante il percorso alleno l'1 contro 1, ma nel giorno della partita utilizzo i blocchi sulla palla per vincere, sto **sconfessando tutto il lavoro fatto** per rubare un canestro.

L'obiettivo è **formare un ragazzo per prepararlo alla pallacanestro senior**. Durante questo percorso, **c'è un tempo per tutto**: nei primi anni, ad esempio, i 16 minuti giocati in partita possono essere fondamentali.

Non possiamo avere una soluzione per tutto, ma serve **un metodo che sia applicabile a ogni situazione**.

### U13–U14

L'obiettivo principale è **l'1 contro 1**: in tutte le situazioni, in tutte le posizioni, con e senza palla, sia in attacco che in difesa. Tutto deve essere inserito in un contesto di **5 contro 5**, ma non per lavorare sugli schieramenti: anche nel 5 contro 5 l'intervento dell'allenatore deve mirare allo sviluppo dell'1 contro 1.

Preferisco che i ragazzi siano **mentalmente impegnati** a battere il proprio avversario, sempre. Ci potrà essere confusione in campo, ed è normale.

### U15–U17

Si introducono **collaborazioni semplici**, ma sempre mantenendo al centro **l'1 contro 1**. I ragazzi devono imparare che se un compagno fa un movimento, l'altro deve reagire di conseguenza. I vantaggi in campo devono **nascere dai giocatori**, non essere imposti dall'allenatore.

È una situazione **aperta**, non preconstituita.

## U19

Questa è la categoria che **completa il percorso giovanile** e precede l'ingresso nel mondo senior. Si introducono concetti come **blocchi, sistemi e schemi**: i ragazzi devono imparare a muoversi **entro dei binari**.

Tuttavia, nel mondo senior si cercano quei giocatori che, **all'interno del sistema**, riescano a dare **risposte responsabili, creative e vincenti**.

L'1 contro 1, con e senza palla, è propedeutico al gioco dei blocchi, **non il contrario**. Il percorso formativo deve andare dal **semplice al complesso**.

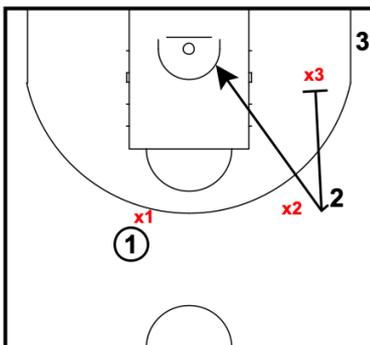
## ESEMPI E CONCETTI

### Situazione senior

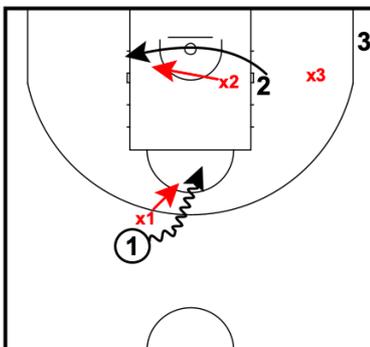
Nella pallacanestro giovanile si gioca per **prendere la palla e segnare** oppure per **prendere la palla e far segnare un compagno**.

Giocare **per sé o per un compagno**.

DIAG 1



DIAG 2



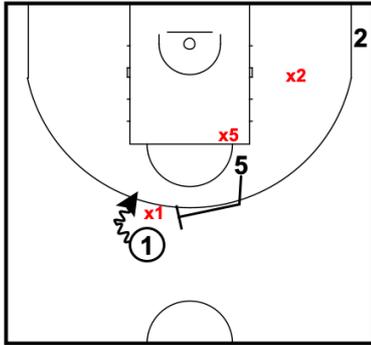
Esempio: X2 anticipa, e il numero 2 deve giocare un **taglio senza palla** Diag. 1 . “Il difensore dice NO alla ricezione fuori dai 3 punti, l'attaccante dice SÌ dentro l'area per ricevere e segnare.”

Il giocatore che taglia e non riceve continuerà comunque a giocare. Il portatore di palla avrà lo spazio per attaccare il ferro, mentre il giocatore in angolo dovrà essere pronto per un 1 contro 1 su **close-out** oppure per tagliare senza palla. Diag.2

Per battere l'avversario servono **competenze tecniche, fisiche e mentali**.

### Situazione senior Diag 3

DIAG 3



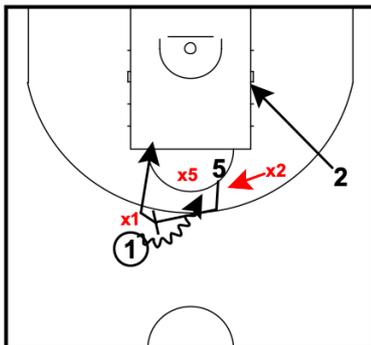
La difesa vuole **spingere la palla verso il blocco**. Questo è il momento per giocare un **reject**.

Concetto giovanile per superare il difensore: "Sbilanciare senza sbilanciarsi"

Usare un **palleggio profondo** con il corpo in **posizione aperta**

### STUNT del difensore Diag.4

DIAG 4



In un sistema **aperto**, è più facile sviluppare la **capacità di anticipazione**, perché ogni giocatore deve essere pronto a tutto. Deve passare **da una situazione di poco controllo a una situazione di controllo**, in **poco spazio e poco tempo**.

### AMBIENTE DI CRESCITA

Far crescere i ragazzi in un ambiente dove **devono arrangiarsi**, capire **come risolvere situazioni** usando ciò che conoscono.

L'obiettivo è **accompagnarli**, non sostituirli.

### PERCHÉ O PERCHÉ NO?

#### I lunghi non fanno la rimessa perché?

- **Senior:** sono più lenti o meno abili con la palla.
- **Giovanili:** saranno marcati da pari ruolo, e quindi avranno **la possibilità di battere il proprio avversario**.

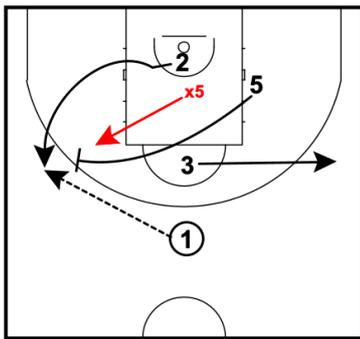
**I lunghi nei senior eseguono solo blocchi perché non sanno giocare come gli esterni.**

Nelle giovanili, se seguiamo questo approccio, **perdiamo la capacità di giocare 1 contro 1 spalle a canestro** e, soprattutto, perdiamo giocatori capaci di segnare.

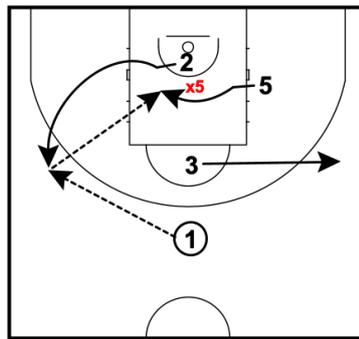
Per eseguire un blocco, il lungo deve essere in grado di **sprintare e fermarsi in equilibrio**, senza compromettere la capacità di giocare **1 contro 1 vicino a canestro**.

SENIOR: il lungo dovrà andare a bloccare la palla.

DIAG 5

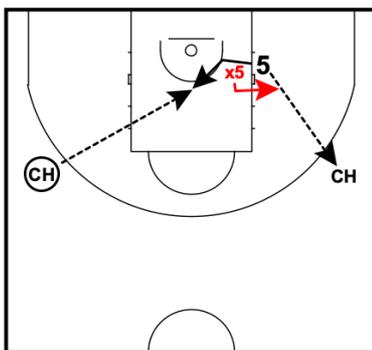


DIAG 6



# Ex 1o1 + 2 CH Diag.7

DIAG 7



- No palleggi
- Uso del corpo
- Gestione del contatto
- Seal e ricezione vicino al ferro

Quindi: **perché no?**

## DIFESA

### Obiettivi della difesa:

- Non farsi battere
- Recuperare la palla (a rimbalzo, in anticipo, con palle rubate)
- Mettere **in difficoltà l'attacco** in ogni azione

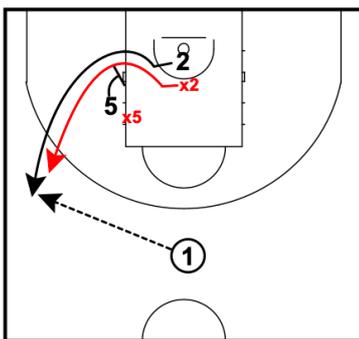
Il difensore sul portatore di palla deve **impedire il cambio di mano frontale** (2.14)

### IMPEDIRE IL GIOCO DEL PIVOT Diag.8-9

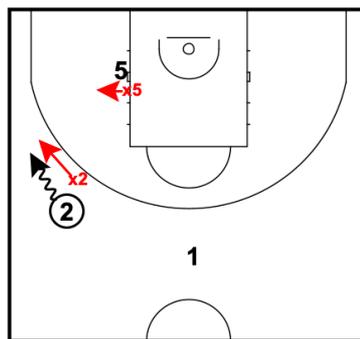
#### Ricezione sopra alla linea del tiro libero:

Il difensore del bloccato deve **anticipare** per creare disallineamento. L'attaccante sarà costretto a fermarsi per ricevere, facilitando il lavoro difensivo. Il difensore sulla palla ha l'obiettivo di pressare per rendere complicato il passaggio. Regola palla alta-palla bassa.

DIAG 8

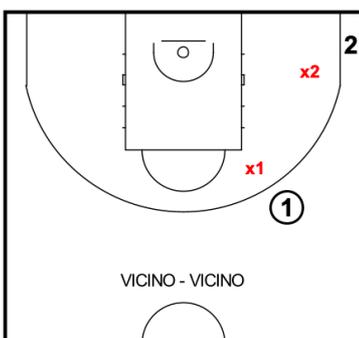


DIAG 9

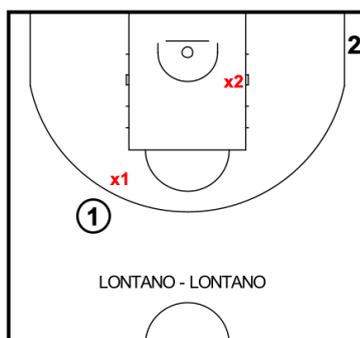


L'obiettivo principale è attribuire una **forte responsabilità individuale**: tutto parte dal non farsi battere. Il concetto che utilizziamo per i difensori sul giocatore senza palla è: 'vicino-vicino, lontano-lontano'. (DIAG 10-11)

DIAG 10



DIAG 11



**Per limitare la circolazione di palla:**

- Anticipare sulla linea di passaggio
- Pressione sulla palla

Questo obiettivo si può raggiungere solo se i nostri difensori siano sempre aggressivi.

**CONCLUSIONI**

La pallacanestro giovanile **non è separata** dal mondo senior: **l'attività giovanile lavora in funzione della prima squadra.**

Tuttavia, ha obiettivi **diversi**, legati allo sviluppo del giocatore nel lungo termine.

# METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO SPORTIVO - CLAUDIO MANTOVANI

## Premessa: Il ruolo dell'allenatore

L'allenatore non è semplicemente un trasmettitore di conoscenze, ma un **facilitatore di apprendimenti**. È chiamato ad applicare metodologie didattiche efficaci che tengano conto dell'età, del livello di qualificazione degli atleti e del contesto sportivo. Questo richiede la comprensione dei **principi dell'apprendimento tecnico-tattico** e delle condizioni complesse in cui esso avviene.

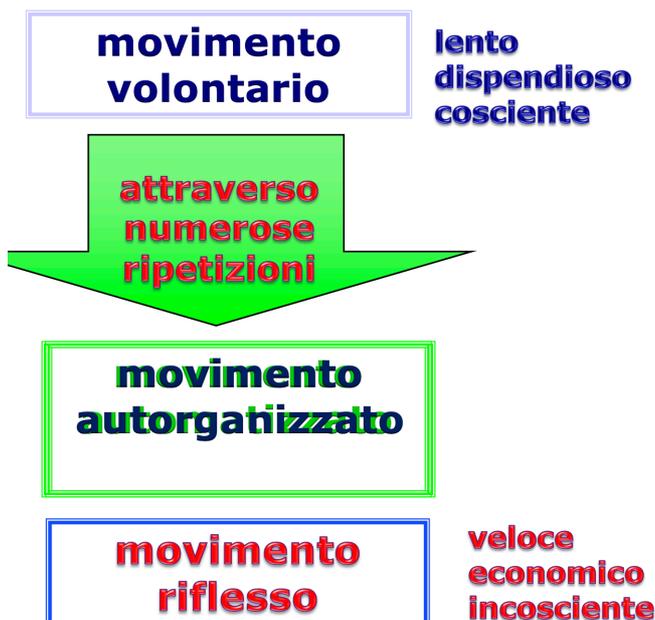
## Differenze tra Insegnamento e Allenamento

### Insegnamento Sportivo vs Allenamento Tradizionale:

- **Compito vs Contesto:** L'insegnante si concentra sul compito, l'allenatore sul contesto.
- **Comprensione vs Realizzazione:** L'insegnamento mira alla comprensione, l'allenamento alla realizzazione.
- **Scelta obbligata vs Libera scelta:** L'insegnante spesso lavora con compiti obbligatori, mentre l'allenatore deve saper gestire la libera scelta e l'imprevedibilità.

## Apprendimento Motorio e Tecnico

### Tipi di movimento:



•**Volontario:** Inizialmente guidato dalla coscienza.

•**Automatizzato:** Con la ripetizione, diventa automatico.

•**Auto organizzato:** L'atleta adatta il movimento al contesto.

### Le abilità tecniche sono definite come:

“Forme specifiche di problem solving automatizzate con la ripetizione”

Questo significa che non si deve semplicemente “ripetere il gesto”, ma saper adattare l'azione a classi di situazioni.

## Organizzazione del Compito e Tipologia di Sport

### Classificazione delle abilità:

- **Discrete:** Inizio e fine chiari (es. tuffo).
- **Seriali:** Sequenza di movimenti (es. ginnastica).
- **Continue:** Movimenti ciclici e prolungati (es. corsa).



### Tipologia ambientale:

- **Sport aperti** (externally paced): Situazioni mutevoli e imprevedibili (es. basket, calcio). Richiedono alta capacità di adattamento e decisione.
- **Sport chiusi** (self paced): Contesti più stabili (es. ginnastica artistica). Focus sul controllo motorio interno.

### Livello di prevedibilità dell' ambiente



#### ■ **CHIUSE** **(self paced)**

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

#### ■ **APERTE** **(externally paced)**

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

## Cognizione vs Movimento

Viene sottolineata l'interazione tra:

- **Abilità motorie:** bassa decisione, alto controllo.
- **Abilità cognitive:** alta decisione, minore controllo motorio.

Questa distinzione è cruciale per strutturare sessioni di allenamento mirate e contestualizzate.



## Competenze Didattiche dell'Allenatore

1. **Saper motivare:** Incoraggiare l'impegno e la costanza.
2. **Saper comunicare:** Relazione efficace con gli atleti.
3. **Saper programmare:** Strutturare obiettivi e progressioni.
4. **Saper osservare:** Analizzare oggettivamente il gesto atletico.
5. **Saper valutare:** Monitorare l'efficacia dell'insegnamento.

## Bisogni Fondamentali nella Pratica Sportiva

- **Divertimento**
- **Competenza**
- **Affiliazione**

La soddisfazione di questi bisogni aumenta la motivazione intrinseca dell'atleta.

## **Autoefficacia e Motivazione**

L'autoefficacia rappresenta la **fiducia dell'atleta nelle proprie capacità**. Può essere influenzata da:

- Prestazioni precedenti
- Esperienze di "modeling"
- Persuasione verbale
- Stato psicofisico

### **Orientamenti motivazionali:**

- **Orientamento al compito:** crescita personale, apprendimento.
- **Orientamento all'Io:** bisogno di vincere, confronto con gli altri.

## **La Comunicazione dell'Allenatore**

### **Due livelli fondamentali:**

- **Contenuto:** concetti, dati, tecniche.
- **Relazione:** sentimenti, stima, affetto, approvazione.

La **comunicazione non verbale** gioca un ruolo determinante nella percezione della relazione da parte dell'atleta.

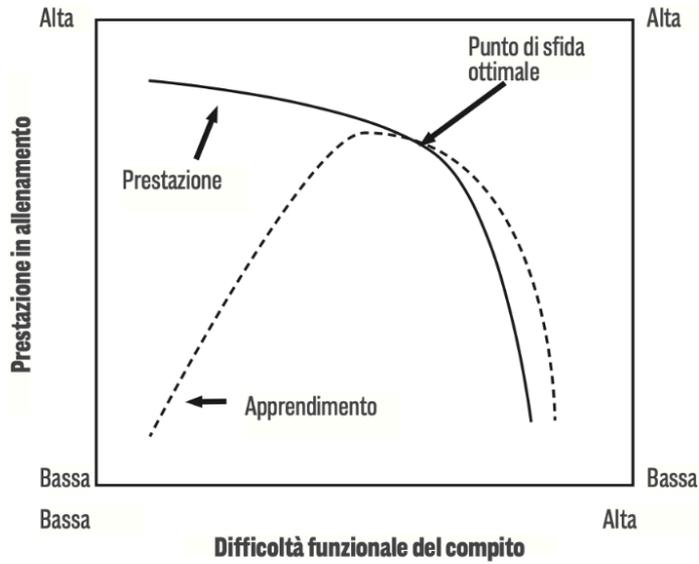
## **Apprendimento e Prestazione: Due Facce Diverse**

L'apprendimento è:

- **Personale**
- **Non immediatamente visibile**
- **A volte lento, altre volte veloce**
- **Basato sull'esperienza e la ripetizione**

Secondo Schimdt e Lee (1999), è l'insieme dei processi che portano a cambiamenti **relativamente permanenti** nella capacità di prestazione.

## apprendimento e prestazione



## PREPARATORE FISICO - PAOLO GUDERZO

### IL MODELLO PRESTATIVO DELLA PALLACANESTRO – ASPETTI METABOLICI

#### Il Modello Prestativo Metabolico della Pallacanestro

Il basket è uno sport che si caratterizza per la sua **alta intensità intermittente**, dove i giocatori sono costantemente sottoposti a cambi di ritmo, accelerazioni, decelerazioni, contatti fisici e compiti decisionali rapidi. Il modello prestativo metabolico individua le variabili da considerare nella preparazione: **velocità, intensità, densità (rapporto lavoro/recupero), distanza percorsa, durata delle fasi attive, tempo totale ed effettivo di gioco.**

#### Le caratteristiche fisico - atletiche del giocatore di basket

I principali fattori fisiologici che condizionano la prestazione nel basket includono:

- **Espressioni di forza** (esplosiva, reattiva, massimale)
- **Gestione della fatica** durante sforzi ripetuti
- **Capacità di recupero** tra le azioni e tra le sedute
- **Capacità coordinative**
- **Abilità tecnico-tattiche**

#### Il modello di prestazione metabolica del gioco

Le peculiarità fisico-atletiche del giocatore di basket emergono da parametri rilevati nel gioco:

- **Distanza percorsa:** 5–7 km per partita
- **Velocità massima:** generalmente inferiore ai 25 km/h
- **Rapporto gioco/pausa:** in media 1:1, ma può arrivare fino a 1:10 durante le fasi ad alta intensità
- **Cambio di attività:** ogni 2 secondi circa

Questo implica un elevato numero di micro-movimenti che richiedono adattamenti neuromuscolari specifici.

## Le Caratteristiche del Carico di Allenamento

Per costruire un allenamento efficace è fondamentale considerare:

- **Durata dello stimolo**
- **Intensità dello stimolo**
- **Densità** (rapporto fra fasi attive e recupero)
- **Volume complessivo**
- **Frequenza delle sedute**

Questi elementi si combinano per determinare il **carico settimanale**, che va calibrato per stimolare l'adattamento senza incorrere in sovraccarichi.

**È importante conoscerlo:**

- Carico allenante - induce adattamento e modificazioni positive
- Carico eccessivo - supera le capacità fisiologiche e ha effetti negativi
- Carico inefficace - comporta stimoli insufficienti
- Carico di recupero - favorisce la rigenerazione

## Il Controllo del Carico di Allenamento

Il carico può avere differenti effetti:

- **Allenante:** produce adattamenti positivi
- **Eccessivo:** supera la capacità di recupero, porta a sovraccarico
- **Inefficace:** stimolo troppo basso, nessun adattamento
- **Di recupero:** favorisce la rigenerazione fisiologica

Monitorare la **frequenza cardiaca**, l'**RPE (percezione soggettiva dello sforzo)** e altri indicatori interni ed esterni è essenziale per un controllo preciso.

## LE CARATTERISTICHE METABOLICHE DEL GIOCO

La pallacanestro attiva più sistemi energetici:

- **Aerobico e anaerobico** si alternano continuamente
- **Frequenza cardiaca media:** 80–95% della FC max
- **VO<sub>2</sub> Max:**
  - Maschi: 45–56 ml/kg/min
  - Femmine: 42–54 ml/kg/min
- **Lattato ematico:** 3–7 mmol/L

## LE MODIFICAZIONI FISILOGICHE

L'allenamento della pallacanestro deve prevedere:

- **Lavori intermittenti**
- Sviluppo della **resistenza alla velocità**
- **Cambi di ritmo**, accelerazioni e decelerazioni frequenti

## SU COSA INTERVENIRE

Parametri fondamentali da modulare nell'allenamento:

### SPAZIO

- Campo intero
- Metà campo
- Porzioni specifiche (es. metà più angoli)

### TEMPO

- Durata totale e fasi attive/passive
- Tempi di recupero
- Durata delle azioni

### INTENSITÀ

- Tipo di esercizio

- Numero di giocatori coinvolti
- Numero e intensità di accelerazioni/decelerazioni
- Contatti fisici

## ALLENARE LE CAPACITA' CONDIZIONALI

È importante variare le esercitazioni in:

- **Generali:** con o senza palla
- **Specifiche:** legate alla tecnica individuale
- **Speciali:** con valenza tattica

Il giocatore non deve solo “correre”, ma deve **coordinare, reagire, scegliere e decidere** sotto stress fisico.

## LE ESPRESSIONI DI FORZA COME PRE-REQUISITO FONDAMENTALE

Ogni gesto tecnico e atletico efficace si basa su espressioni di forza specifiche:

- **Stabilità:** forza massima e dinamica
- **Prevenzione:** robustezza articolare
- **Sprint e salti:** forza esplosiva
- **Cambi di direzione:** forza reattiva
- **Movimenti laterali:** forza pliometrica

## COSA CI DICE LA TECNOLOGIA

Il **Training Load** (carico totale) si suddivide in:

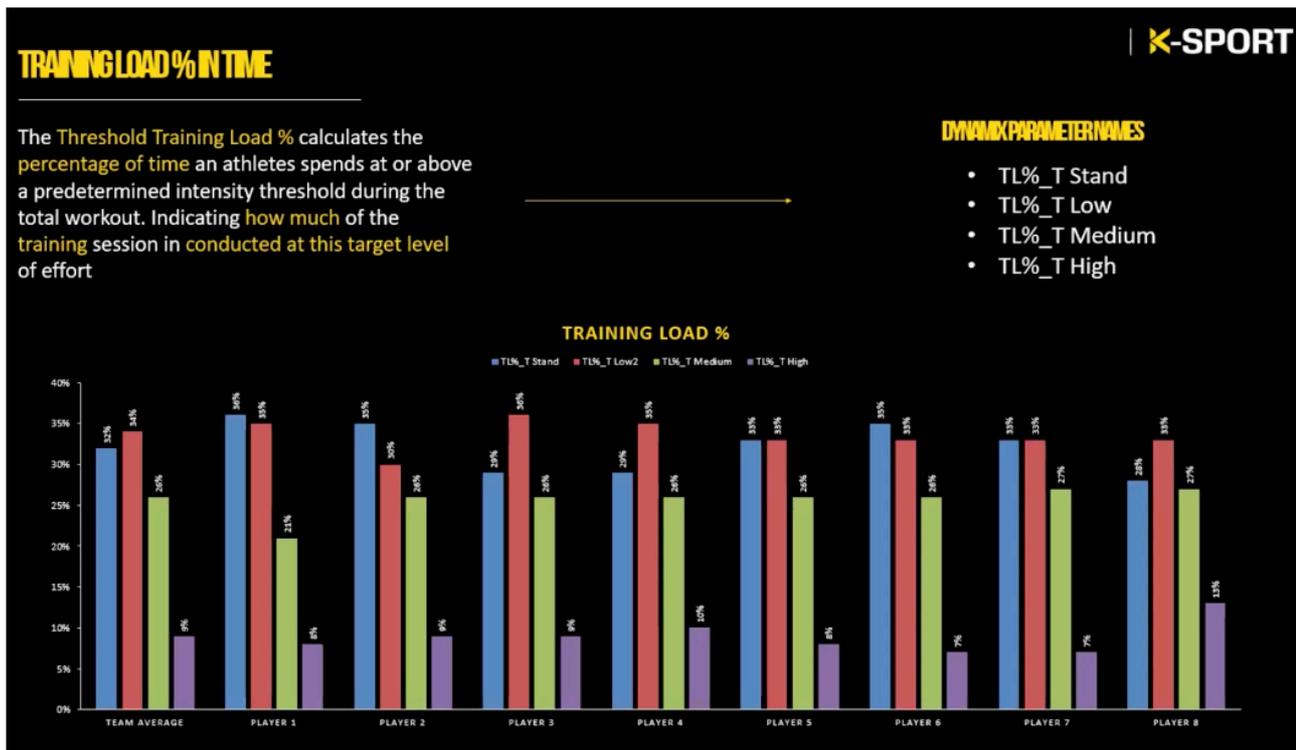
- **Carico interno:** frequenza cardiaca, percezione, lattato
- **Carico esterno:** distanze, accelerazioni, numero di salti, contatti, ecc.

Utilizzare la tecnologia consente di **individualizzare** il carico, evitando errori grossolani nella gestione degli stimoli.

## PROPOSTE OPERATIVE

L'intermittente è centrale nella preparazione fisica:

- Va calibrato su **durata dell'impegno**
- Numero di giocatori coinvolti
- Alternanza tra **fase attiva e passiva**
- Tempi di recupero tra le serie



## PROPOSTE OPERATIVE.....PER VALUTARE IL CARICO

Esempi di esercitazioni con durate e recuperi specifici:

Configurazione	Durata	Recupero
1c0 – 1c1	5”–8”	1:2–4
2c0 – 2c2	8”–15”	1:2
3c0 – 3c3	12”–18”	1:1–2
4c0 – 4c4	20”–25”	1:1

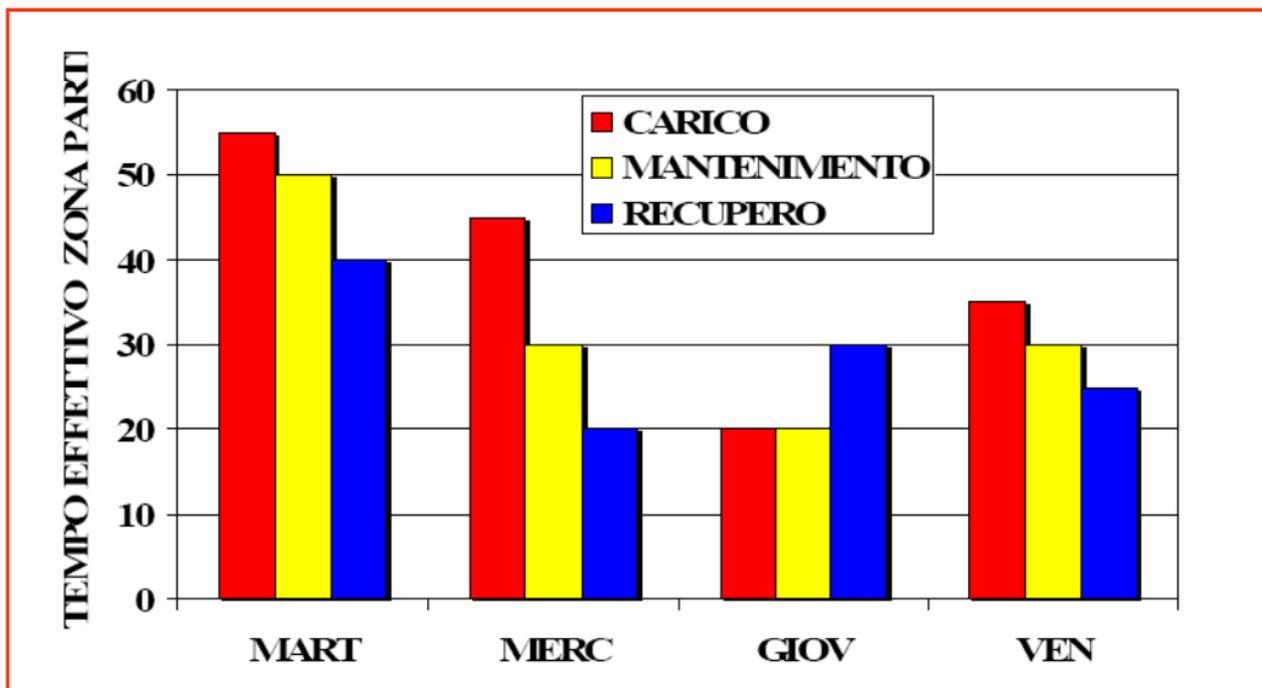
5c0 – 5c5	25”–35”	1:1
-----------	---------	-----

## Quali sono i limiti

Una corretta programmazione alterna carichi:

- **Funzionali**
- **Cognitivi**
- **Coordinativi**
- **Tecnico-esecutivi**

Ogni microciclo va adattato in base a **obiettivi, fase della stagione, categoria, e condizione individuale.**



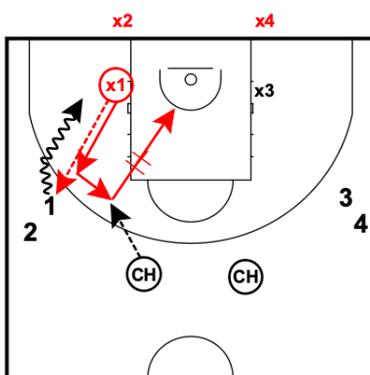
## RPE

Scala di Borg		% FC max	%VO2 max
6	Fatica nulla (seduto)	20%	30%
7	Estremamente leggero (movimento facile)	30%	
8	//	40%	
9	Molto leggero (camminata rilassata)	50%	30 – 49%
10	//	55%	
11	Leggero (riscaldamento blando)	60%	
12	//	65%	50 – 75%
13	Un po' pesante (intensità più impegnativa)	70%	
14	//	75%	75 – 84 %
15	Pesante (intensità impegnativa)	80%	
16	//	85%	
17	Molto pesante (intensità molto impegnativa)	90%	≥85%
18	//	95%	
19	Estremamente pesante (intensità molto alta, difficile da mantenere)	100%	
20	Massimo sforzo (intensità impossibile da mantenere)	<b>ESAURIMENTO</b>	

## ESERCITAZIONE IN CAMPO

### # Ex 1c0 + CH CLOSE OUT - LETTURA Diag.1

DIAG 1

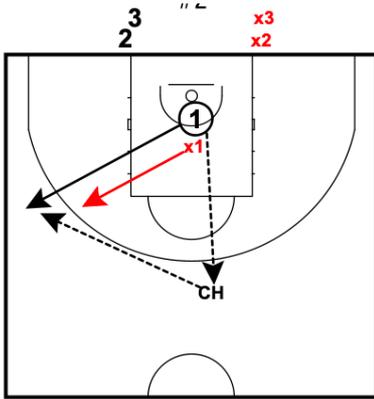


• Due Tiri

### # Ex 1c1 + CH Diag.2

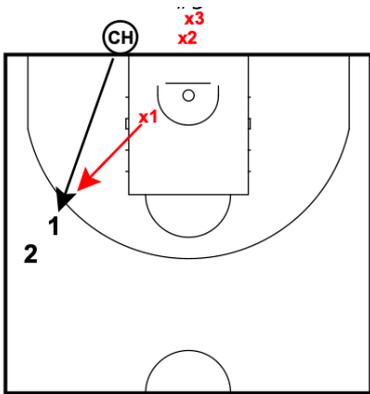
- Appena C palleggia 1 gioca.
- Chi entra sprinta.

DIAG 2



# Ex 1c1 + CH CLOSE OUT Diag 3

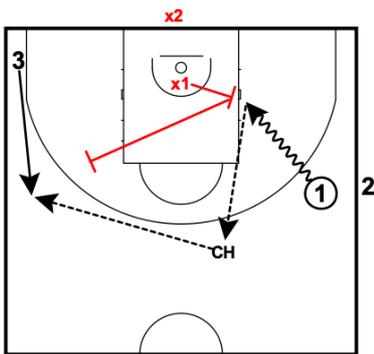
DIAG 3



- Attacco aspetta che difesa tocchi la palla
- Attacca subito

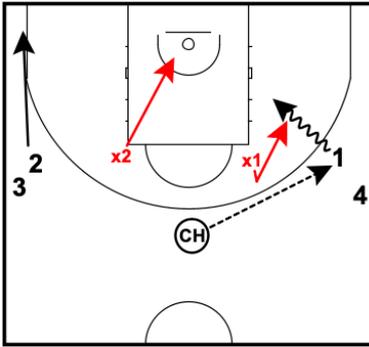
# Ex 1c1 + 2 CH AIUTO + CLOSE OUT Diag.4

DIAG 4



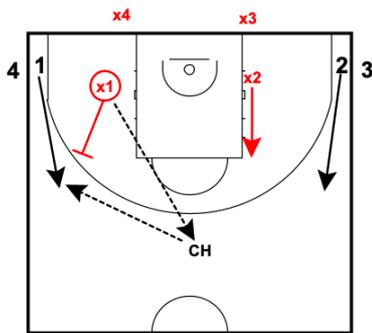
# Ex 2c2 + CH Diag.5

DIAG 5



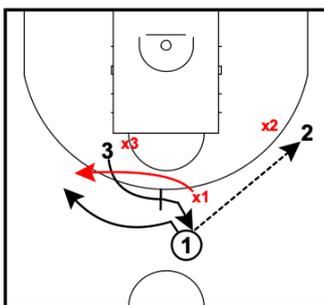
# Ex 2c2 + CH "MENTRE" 1/2 + 1/1 Diag.6

DIAG 6

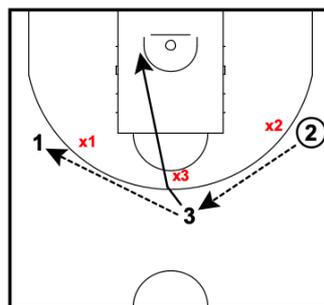


# Ex 3c3 FLARE + POST Diag.7-8

DIAG 7

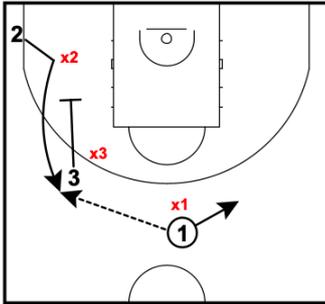


DIAG 8

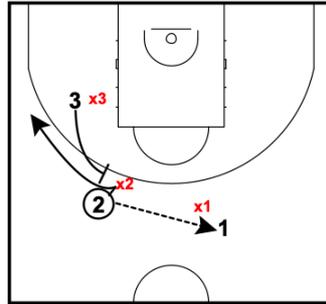


#Ex 3c3 PIN DOWN + FLARE Diag.9-10

DIAG 9



DIAG 10



#Ex 4c4 LIVE 1/2 + 1/1

## L'ALLENATORE COME COSTRUTTORE DI RELAZIONI E COMPETENZE - TONIA BONACCI

Il ruolo dell'allenatore nel basket contemporaneo si è profondamente trasformato. Non è più sufficiente essere dei semplici esperti di tattica o strategia: oggi l'allenatore è chiamato ad essere **educatore, guida, riferimento relazionale e culturale** per atleti e contesto sportivo. La figura dell'allenatore moderno necessita di integrare **tecnica e relazione**.

### Identità e Consapevolezza del Ruolo

La prima riflessione proposta riguarda **chi siamo come allenatori**: quali sono i valori che ci guidano, quali comportamenti adottiamo e come intendiamo il nostro ruolo.

#### Le qualità fondamentali dell'allenatore:

- **Consapevolezza**: conoscere se stessi e chi si ha davanti.
- **Responsabilità**: saper fare scelte e accettarne le conseguenze.
- **Competenza**: sapere, saper fare, far fare e valutare.
- **Capacità di prendersi cura**: prendersi carico del benessere proprio e degli altri.
- **Coerenza**: essere fedeli a sé stessi anche nelle difficoltà.



*"La squadra è l'allenatore. Le parti sono i giocatori, la formula è il coach, il tutto è il gioco prodotto."*

— Tommaso Biccardi

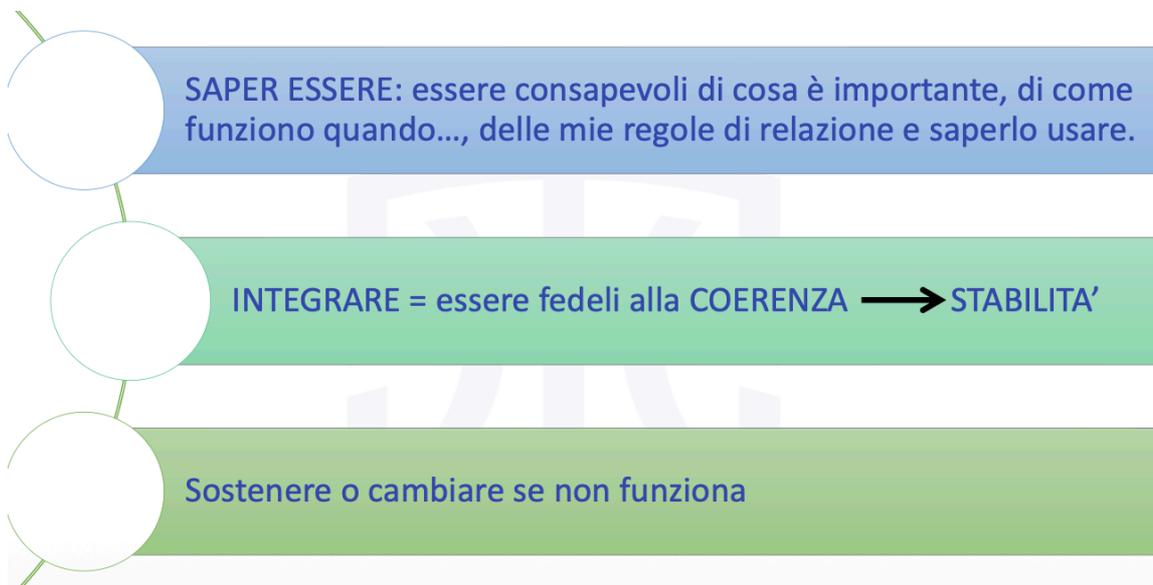
### COMPRENDERE CHI HO DAVANTI:

- La SUA idea di pallacanestro, di giocatore, di ciò che sa o non sa fare, di ciò che chiediamo a lui di fare/non fare, punti di forza e di fragilità.

### CAPACITÀ DI FAR EMERGERE IL SUO MODELLO:

- Sostenere il SUO pensiero
- Non ridurlo al proprio per facilitarci le cose
- Comprenderlo per capire su cosa intervenire insieme

### PUNTO DI INCONTRO PER EVOLVERE



### Crisi come Opportunità: L'Equilibrio nel Cambiamento



L'importanza della **crisi** come momento di crescita. L'allenatore è spesso esposto a situazioni critiche:

- Conflitti con giocatori
- Cambio di panchina in corsa
- Scontri con dirigenza o tifoseria

Questo passaggio comporta una riorganizzazione delle ns competenze, significa rompere un sistema che funzionava meno bene per costruirne un altro più complesso che permette di risolvere più problemi. Questa rottura porta ad una crisi, un disequilibrio che determina

dolore. È un continuo oscillare tra ordine e disordine, tra bisogno di stabilità e cambiamento saperci stare coesenziali per crescere

Creare un disequilibrio è prendersi cura? In un modello in cui avere «crisi» è concesso, questa è una grossa opportunità, in un modello in cui la crisi è un fallimento la paura e la rabbia bloccano. Allenare al disequilibrio, a sbagliare e stare nel non saper ancora fare meglio.

Questi momenti mettono in crisi l'identità e richiedono **riflessività**, cioè la capacità di rivedere i propri automatismi spontanei e trasformarli in comportamenti coerenti e consapevoli.

### **Disequilibrio e allenamento:**

Allenare significa anche **insegnare a stare nel non-sapere ancora**. Tollerare l'errore, accompagnare l'atleta nell'incertezza e nel cambiamento.

Il cuore dell'integrazione tra tecnica e relazione è la capacità dell'allenatore di entrare in relazione con l'altro.

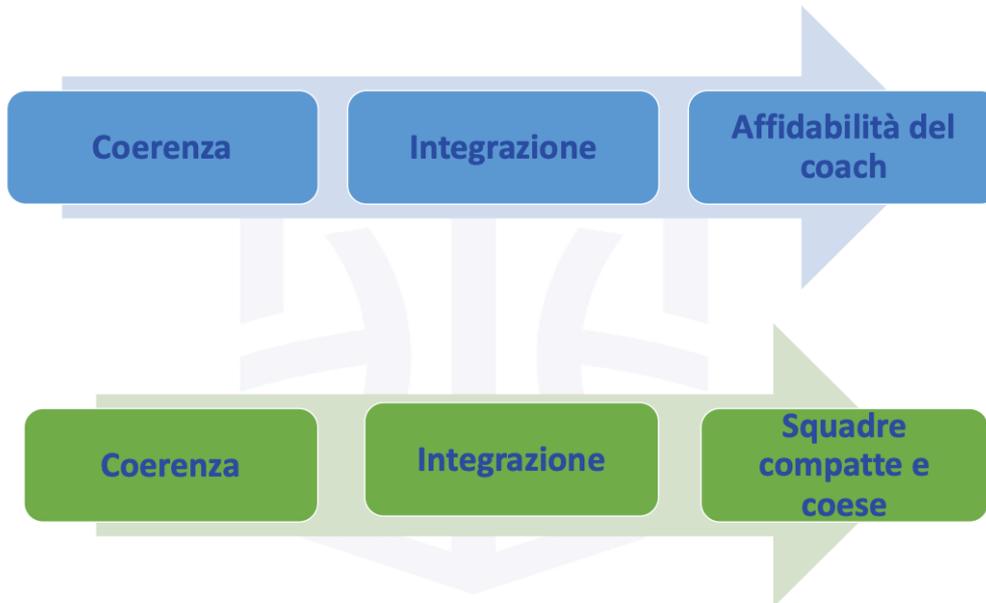
### **Tre parole chiave:**

- **Empatia:** è una modalità di relazione —> capire i bisogni altrui
- **Congruenza:** è l'incontro di due sistemi che pensano cose diverse —> sulla base di ciò di cui hai bisogno, mi definisco ma non necessariamente ti assecondo. Valutare cosa è adatto e non adatto, creare o meno un problema
- **Tolleranza:** accettare e accompagnare i momenti di trasformazione.
- **Coerenza:** ciò che abbiamo definito si vede e si legge nei nostri comportamenti, atteggiamenti

### **In cosa si concretizza?**

- **Sapersi definire (esporsi) in modo chiaro.** Essere apprezzato
- **Semplificare/contenere** NON essere apprezzato
- **Assumersi la responsabilità di decidere.** Saper stare in minoranza e tenersi stabile
- **Decidere fino a che punto posso arrivare pur di salvare la relazione. Dove metto punto!** Solitudine dell'allenatore!
- **Accettare di non essere compreso.**

Essere un allenatore vuol dire anche **sapersi esporre, essere un riferimento**, decidere quando salvare una relazione e quando segnare un confine.



## Rapporto con il club

Il coach è parte di un sistema (totalità) a cui decide di appartenere.

- **Valori condivisi:** l'allenatore deve interrogarsi sulla coerenza tra i propri valori e quelli del club.
- **Uniformità di visione** su ciò che si accetta e cosa no
- **Responsabilità chiare** condivise che salvano il rapporto in situazioni stressanti
- **Uniformità di comunicazione:** verso giocatori, media, pubblico.
- **Definizione chiara** di aspettative, obiettivi, tempi e strategie.

L'allenatore non lavora da solo: **costruire coesione interna è un dovere sistemico.**

## Il Ruolo dell'Assistente e dello Staff

Anche il rapporto tra allenatore e assistente è centrale.

- L'assistente non è un esecutore passivo, ma un **co-protagonista della crescita della squadra.**
- Come ogni relazione, può degenerare in **opportunismo** o evolvere verso la **collaborazione autentica.**

- Lo staff è una squadra a sua volta, con equilibri e regole.

**REGOLA D'ORO DELL'ALLENATORE:** definirsi sui valori del lavoro in staff e il rapporto tra allenatore e assistente è centrale.

- Scegliere se essere in squadra o lavorare da solo.
- Chiarezza e coerenza dell'atteggiamento scelto.
- Responsabilità do formare/far crescere le competenze e le responsabilità del suo staff.
- Definirsi sull'idea do confronto: reale o fittizio? Saper stare in disequilibrio.

Un allenatore che non ha capacità di criticare la sua idea, le sue scelte, le sue opinioni non sa mettersi in discussione.

Un allenatore che non sa mettersi in discussione non può lavorare in staff.

**REGOLA D'ORO DELL'ASSISTENTE:** definirsi sul suo atteggiamento in staff.

- Scegliere se se nascondersi dietro l'allenatore o collaborare per risolvere problemi.
- Posizione relazionale
- Bambino egocentrico: si lamenta se non ha ciò che si aspetta ma non fa nulla per cambiare
- Genitore/adulto che si prende cura, per il livello in cui si trova, di dare il suo contributo alla riuscita del progetto.

## Conclusione: Allenare è anche creare cultura

*“Essere allenatori non significa copiare una storia già scritta, ma scriverne una propria.”*  
— A. Taurisano

Allenare, nel modello proposto, è **un atto creativo**. È costruire cultura sportiva, relazioni significative e contesti in cui la persona, oltre che l'atleta, possa crescere. L'integrazione tra competenza tecnica e sensibilità relazionale non è un “di più”, ma **il fondamento dell'essere coach oggi**.

## L'integrazione tecnica e relazionale nella formazione dell'atleta

Nel contesto dell'allenamento sportivo moderno, emerge con sempre maggiore forza la necessità di integrare aspetti **tecnico-tattici** con quelli **relazionali** e **psicologici**. Possiamo analizzare come l'identità di un atleta e di una squadra non sia costruita solo attraverso la tecnica, ma anche tramite le **relazioni** e la **consapevolezza personale**.

## Cos'è l'integrazione tecnica e relazionale?

L'integrazione consiste nel **collegare**:

- Aspetti tecnici
- Aspetti fisici
- Aspetti relazionali

Per allenare realmente questa integrazione non basta spiegarla: **va vissuta e costruita quotidianamente**, con coerenza e riflessione su più livelli.

## Competenze relazionali fondamentali

Le competenze relazionali che si vogliono sostenere sono:

- **Consapevolezza di sé**: dal comportamento spontaneo alla riflessione consapevole
- **Responsabilità personale**: "cultura degli alibi"
- **Libertà di scelta**: come decidere se passare o tirare, così si può scegliere di affrontare un conflitto o ignorarlo
- **Creatività ed originalità**: capacità di trovare soluzioni nuove e rischiare in modo costruttivo

## Lettura integrata

L'allenatore deve:

- Conoscere e valorizzare i **valori** del giocatore
- Capire i **bisogni motivazionali** profondi: - fornire apprezzamento/ stima riconoscimento e gratificazione
- La **motivazione**: entrare nella motivazione dell'altro.
- Evitare il giudizio e costruire **accettazione e fiducia reciproca**

Definire cosa è importante: definizione degli obiettivi condivisi.

## Tecnica come metafora relazionale

Alcuni gesti tecnici assumono valore simbolico:

- **Passaggio**: rappresenta la condivisione e la fiducia
- **Aiuto difensivo**: indica la disponibilità ad aiutare il gruppo

- **Point 5:** gestione della fiducia tecnica e personale, ovvero la responsabilità nelle decisioni
- **Mutual trust:** fiducia reciproca, base della coesione di squadra

## Identità di squadra e gestione dello stress

La squadra è un gruppo di persone che giocano per competenze.

- L'importanza di dare un ruolo ad ogni atleta
- V Come fare : - coppie e/o unità nelle esercitazioni - modi di funzionare dei quintetti- creare situazioni di stress

Una squadra costruisce la sua **identità** attraverso:

- La consapevolezza del proprio funzionamento
- La condivisione di obiettivi a medio/lungo termine
- L'organizzazione di esercitazioni che includano **unità, quintetti e situazioni di stress**

Sotto stress, possono emergere reazioni individualistiche; **non vanno demonizzate**, ma comprese come risposte alla ricerca di stabilità.

La **fiducia** è un elemento fondamentale ma fragile. Va allenata:

- Conoscendo i propri limiti e quelli degli altri
- Mettendosi a servizio del gruppo
- Accettando e gestendo l'**ingiustizia percepita**
- Coltivando **equità e coerenza**, che danno autorevolezza al coach

## Approccio al settore giovanile vs senior

- **Giovanile:** maggiore tolleranza per l'errore, focus sull'apprendere a "capire chi fa cosa e come lo fa"
- **Senior:** meno tempo, maggiore precisione e autoesigenza. Bisogna **usare ciò che c'è** per ottenere il massimo.

L'integrazione tecnica e relazionale non è un lusso, ma una necessità per costruire una **squadra vera**, in cui ciascuno si sente parte di un progetto comune. L'apprendimento è un processo circolare: più siamo **motivati**, più **apprendiamo**. Ma la vera crescita arriva solo se si è disposti a **mettere in discussione le proprie certezze** e stare nella fragilità.

*"L'apprendimento cambia la struttura delle persone e da questo cambiamento si generano nuovi modi di apprendere. E' un processo circolare che si autoalimenta. Più si è motivati ad apprendere più apprendiamo. Essere motivati ad apprendere significa essere curiosi di capire ciò che ancora non capiamo per risolvere problemi più complessi. Questo è possibile solo se accettiamo di stare nella fragilità che la rottura delle certezze comporta. Se vogliamo solo confermare e confermarci impariamo poco e soffriamo meno!!*

*Ognuno per dove sta, sceglie che tipo di persona vuole essere!.*  
—Giovanni Ariano

## IL VIDEO - GIANMARCO DI MATTEO

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

— Ignacio Estrada

### GLI OBIETTIVI DEL VIDEO

Il video, al pari di altri strumenti formativi, è un mezzo **potente e strategico** che può essere utilizzato in funzione di molteplici obiettivi:

- **Istruire:** trasmettere conoscenze tecnico-tattiche.
- **Correggere:** evidenziare errori per apportare modifiche efficaci.
- **Rinforzare:** rafforzare le buone pratiche e le decisioni corrette.
- **Sostenere:** accompagnare i giocatori nel percorso di crescita.
- **Motivare:** generare coinvolgimento e stimolare la performance.
- **Analizzare:** osservare, comprendere, sintetizzare fenomeni di gioco.

### IL SOGGETTO DI RIFERIMENTO

La scelta del video deve essere **funzionale** al tipo di giocatore e alle modalità di apprendimento:

- **Auditivo:** apprende attraverso l'ascolto.
- **Visivo:** apprende tramite immagini e osservazione.
- **Cinestesico:** apprende tramite l'esperienza diretta e fisica.

La **personalizzazione** del contenuto, quindi, è cruciale per ottenere risultati efficaci.

### COERENZA DEL VIDEO

Un video ben costruito deve rispettare una serie di criteri di coerenza:

- **Contesto ambientale e temporale (interno ed esterno).**
- **Target dei destinatari (età, livello tecnico, ruolo).**
- **Argomento e finalità del video.**
- **Risorse disponibili (tempo, strumenti, qualità immagini).**

Il video **non è mai una punizione**, ma un'opportunità.

## GLI OBIETTIVI

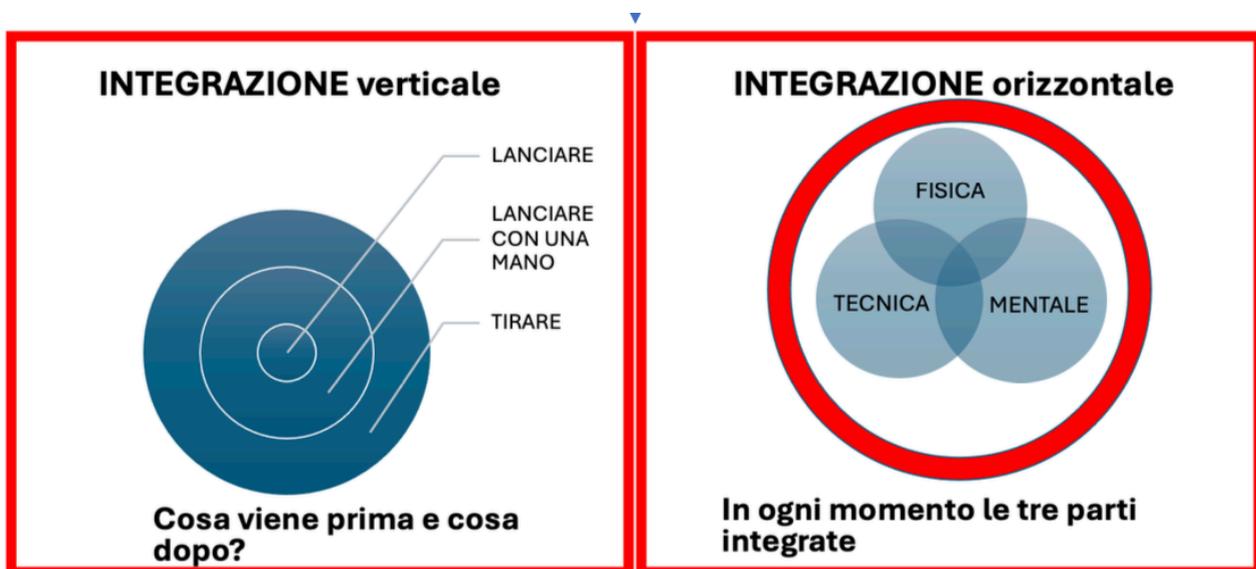
L'efficacia del video passa attraverso 4 competenze fondamentali dell'allenatore:

1. **Sapere:** conoscere il contenuto tecnico da trasmettere.
2. **Saper fare:** pianificare e costruire il video in modo funzionale.
3. **Saper far fare:** trasferire conoscenza in modo pratico.
4. **Saper comunicare:** utilizzare feedback efficaci (Sandwich Model).

## MODELLO DI RIFERIMENTO

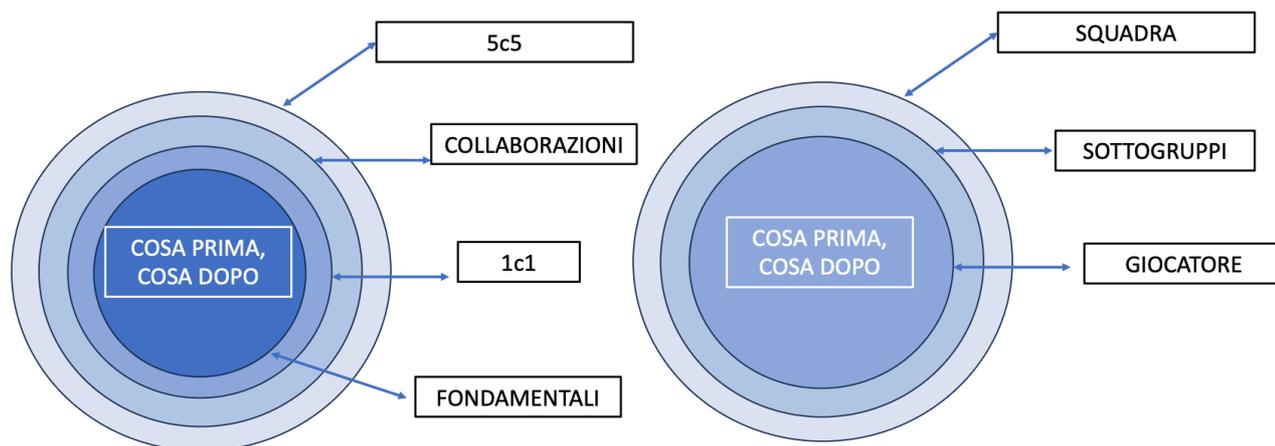
Il video deve inserirsi in un **modello aperto** che tenga conto di:

- **Totalità e parti:** 5c5, 1c1, collaborazioni.
- **Livelli gerarchici:** squadra, sottogruppi, singolo.
- **Sequenza didattica:** cosa viene prima, cosa dopo.
- **Short form vs Long form:** brevi highlights o analisi dettagliate.



Proprietà digitale di Andrea Capobianco

# TOTALITA' E PARTI



## RIPRODUCIBILITÀ E ADATTABILITÀ

**Riproducibilità:** il video dev'essere riutilizzabile in diversi contesti.

**Adattabilità:** personalizzabile rispetto al gruppo, al momento, all'obiettivo.

### 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

Strumenti utili:

- **Call-to-action:** coinvolgimento immediato dello spettatore.
- **Elevator pitch:** messaggio chiaro e d'impatto in poco tempo.
- **Modeling e Self-modeling:** osservazione e imitazione di modelli efficaci. Sandwich Model POSITIVE FEEDBACK → CONSTRUCTIVE FEEDBACK → POSITIVE FEEDBACK

## STRUMENTI DI COMUNICAZIONE

- **Posizione e voce dell'allenatore** durante la proiezione sono determinanti.
- **Differenza tra video individuale e collettivo:**
  - Individuale = personalizzazione, dettaglio.
  - Collettivo = principi comuni, visione di squadra.

## ANALISI POST PARTITA

L'analisi video non si limita all'autovalutazione ma include:

- **Lettura del piano partita e delle sue deviazioni.**
- **Analisi S.M.A.R.T.:**
  - Scelte, esecuzione, reazioni, processo, rotazioni, strumenti.
- **Livelli di analisi:**
  - **Io (staff)**
  - **Noi (squadra)**
  - **Loro (avversari)**

### Analisi S.M.A.R.T. : PIANO PARTITA

Liberare il campo dalle **CONFIRMATION BIAS**. Come?

- Eventi → Pattern → Strutture → Equilibrio di squadra.
- **Individuare le cause:** SCELTE SBAGLIATE, ESECUZIONE TECNICA SBAGLIATA, LINEUPS, GIOCATORE SINGOLO, AVVERSARIO
- **Analizzare la reazione: c'è stata? In che modo? Rispondente alla causa?**

- **Analizzare il processo** per arrivare alla **reazione**. NO! PRESUNZIONE\*
- Gestione quintetti, rotazioni, timeouts, comunicazione staff. ON THE FLY?

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

- Strategia avversario - Piano partita (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

Concetto chiave: **connettere i puntini** tra:

- Eventi → Pattern → Strutture → Equilibrio di squadra.
- Comprendere il “**cosa viene prima e cosa dopo**” (livelli gerarchici).
- Analisi del comportamento dell'avversario:
  - Es. spazio preferito (area), tempo (primi secondi), strumenti (post-up, pick).

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

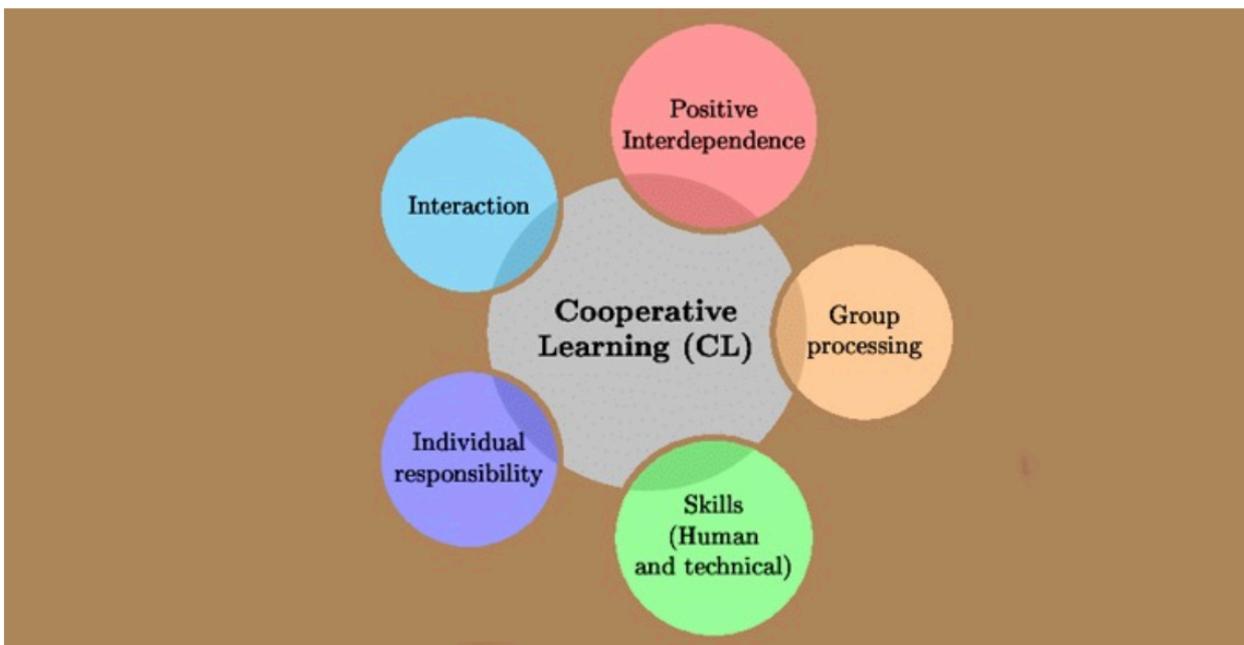
- Cosa vuol dire? Come si gestisce?
- I giocatori parlano la nostra stessa lingua? E tra loro?
- **Fondamentali tattici:**
  - Video meeting, chiacchierata, link whatsapp
  - Strumenti per tenere insieme i pezzi, sostenere, migliorare, insegnare.
  - **NO SELF-RELIEF.**
- **Il video:** entriamo nel dettaglio
- **Il meeting**

## COOPERATIVE LEARNING

SQUADRA DIVISA IN DUE GRUPPI: PICCOLI e LUNGI.

- 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 si 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

### **(CLIMA EMOTIVO – CAPACITA' ALLENATORE)**



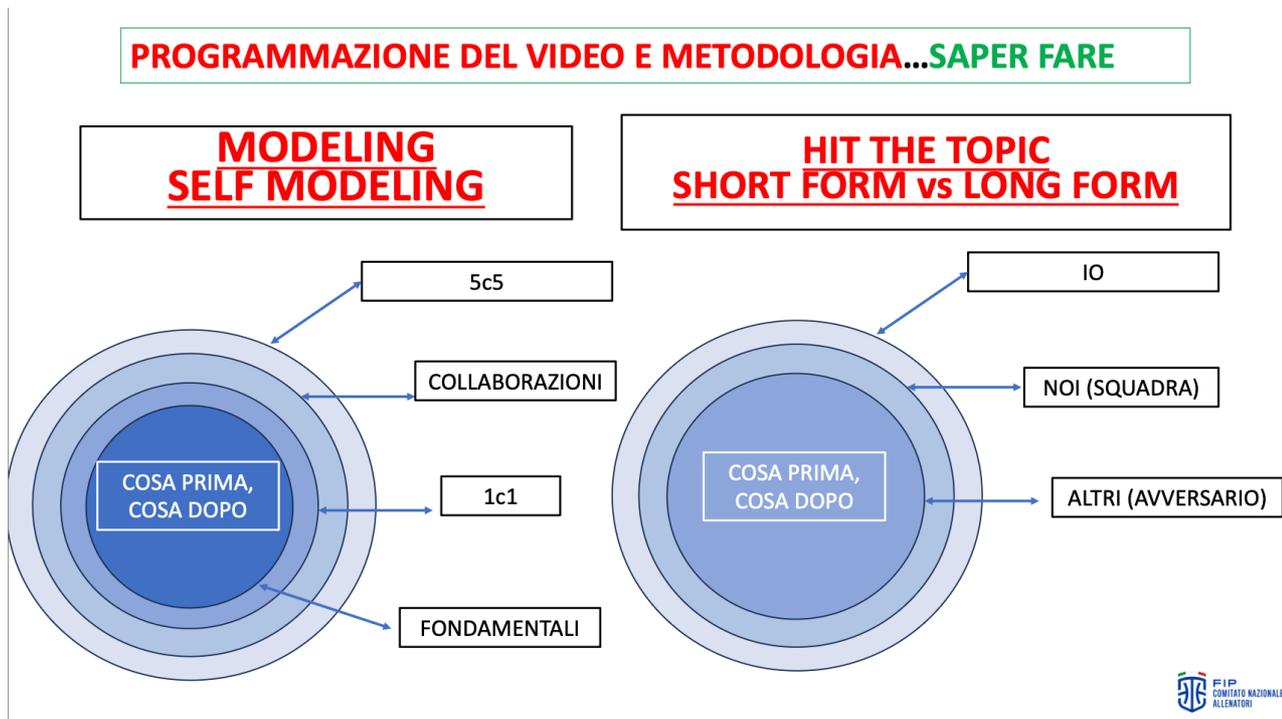
## LO STUDIO DELL'AVVERSARIO

Il video, oltre che per l'autovalutazione, è centrale per lo **studio degli avversari**. La programmazione deve rispondere a:

- **Cosa vediamo?**
- **Con quale frequenza?**
- **Con quali strumenti?**
- **Qual è la formula?**

Qui si introduce il concetto di **modeling** e **self-modeling**:

- Il primo prende come riferimento il comportamento efficace di altri.
- Il secondo analizza il proprio comportamento per migliorarsi.



La

struttura può essere declinata su **tre piani**:

1. **IO**: analisi individuale
2. **NOI**: dinamiche di squadra
3. **GLI ALTRI**: studio dell'avversario

Partendo dai **singoli eventi**, identifichiamo **pattern** (i trend/la frequenza/le variazioni) li analizziamo attraverso le **strutture** (strumenti) e arriviamo alla **formula di equilibrio di**

**squadra.** Ovvero per def. formula che permette ad una totalità (allenatore, giocatore, squadra) di esistere in modo particolare

Questo approccio ci permette di evidenziare punti di forza e debolezza, e quindi gli aspetti chiave per **vincere**:

- Analisi dei tempi e spazi
- Dipendenza da attacco/difesa
- Prime opzioni offensive
- Diadi/triadi funzionali

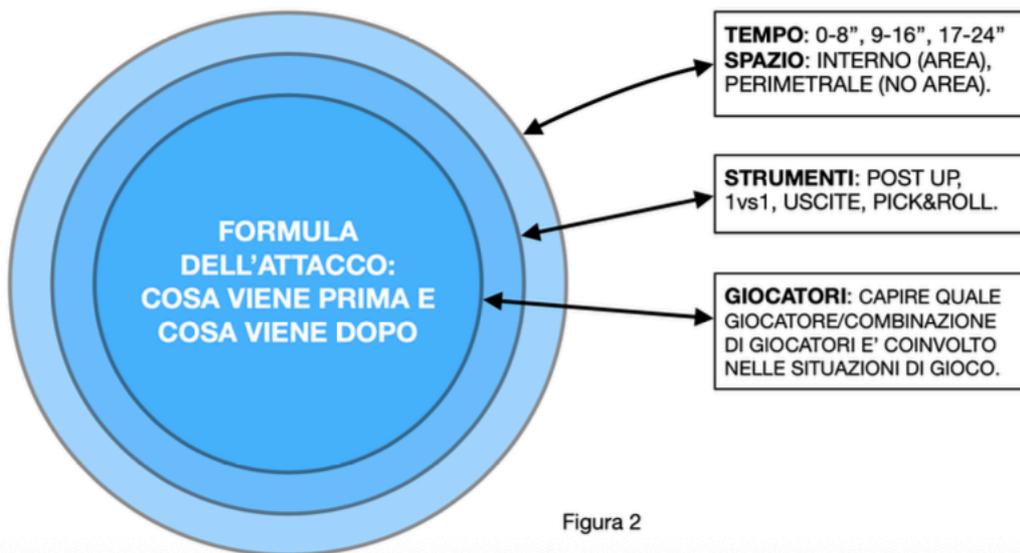
## COME APPLICHIAMO QUESTI CONCETTI ALLO STUDIO DELL'AVVERSARIO?

Fondamentale è tenere in conto i **livelli gerarchici**: determinano cosa viene prima e cosa dopo. Esempi pratici:

- Il ritmo gara
- Come rientrano in difesa
- Quando si esaltano

Tutto parte da ciò che **preferiscono**:

- Spazi (es. area)
- Tempi (inizio azione)
- Strumenti (post-up, blocchi)
- Giocatori chiave



Il video diventa una guida per **individuare caratteristiche, tendenze e debolezze** dell'avversario.

Ci guida nella domanda: **come giochiamo contro di loro?**

Sia come **singoli**, sia come **squadra**.

#### ESEMPIO....PRATICO

- SPAZIO PREFERITO:
  - Prendono vantaggio o lo mantengono utilizzando strumenti che necessitano di questo spazio?
  - Qual è l'efficacia offensiva della squadra in area?
  
- TEMPO PREFERITO: **PRIMI SECONDI DELL'AZIONE O PRIMA SOLUZIONE VANTAGGIOSA**
- STRUMENTI UTILIZZATI: **POST UP** e **BLOCCHI SULLA PALLA**
- GIOCATORE/GIOCATORI CHIAVE

Infine, l'obiettivo è **trasformare l'analisi in azione pratica**.

Si passa dalla teoria al campo:

- Allenamenti mirati
- Correzioni dal video
- Simulazioni di gioco reale

Il modello si costruisce e si adatta continuamente, ma **parte sempre dall'osservazione**, passa per l'**analisi**, e termina nella **restituzione in campo**.

Il video è **uno dei più potenti strumenti a disposizione dell'allenatore moderno**, ma deve essere usato con competenza, visione metodologica e grande capacità comunicativa. L'obiettivo non è solo *guardare* ma *cambiare, costruire, trasformare*.