



CORSO ALLENATORE I ANNO

Barletta 28 giugno- 11 luglio 2026

“Quando nello sport parliamo di cultura non intendiamo circoscrivere o delimitare situazioni, aspetti, storia. Intendiamo fornire agli eventi e ai comportamenti dei riferimenti spazio-temporali e di costume che ci consentano di inquadrarli efficacemente nelle varie manifestazioni comportamentali e che siano riconducibili ad un unicum espressione della civiltà di un popolo e dell’umanità.

Ciò che è stato fatto in questi giorni di formazione ha come base ideologica e culturale questo concetto.

Formare significa fare cultura, perché significa definire i ruoli secondo i vari status. I compiti dell’allenatore sono diversi dai compiti di altri ruoli.”

Andrea Capobianco



Indice

Staff

Corsisti

Programma del corso

Modulo 1: La figura dell'allenatore/istruttore giovanile

Modulo 2: Il contropiede

Modulo 3: 1vs1 Attacco

Modulo 4: 1vs1 Difesa

Modulo 5: Collaborazioni offensive semplici

Modulo 6: Collaborazioni offensive complesse

Modulo 7: Collaborazioni difensive semplici

Modulo 8: Collaborazioni difensive complesse

Modulo 9: Costruzione gioco di attacco/difesa

	Cognome	Nome
Direttore del Corso	Valzani	Nicola
Capo Istruttore	Satolli	Luigi
Formatore	Castorina	Renato
Formatore	Dima	Massimo
Formatore	Quilici	Daniele
Formatore	Taccetti	Francesco
Medico	Somma	Doriana
Funzionario Fip	Rossi	Serena
Funzionario Fip	Coppa	Simone
Funzionario Fip	Bruni	Maria Paola
Rilevatore d'appunti	Libutti	Valerio
Metodologo	Mantovani	Claudio
Preparatore fisico	Musto	Gabriella
Psicologo	Bonacci	Tonia
Regolamento	Spinelli	Matteo
Video	Consoli	Mattia



Cognome	Nome
BACCIGALUPI	Mauro
BIONDI	Michelangelo
BISOGLIO	Susanna
CALÒ	Emanuele
CAROTENUTO	Rosaria
CERCHIARI	Matteo
CIOFFI	Lorenzo
CIPOLLA	Catello
COLOMBO	Davide
CONSOLINI	Davide
CUBELLI	Francesco
CUCCOVILLO	Sebastiano Davide
DEL BASSO	Matteo
DEL MONACO	Marco
DIABOLETTO	Viviana
ESPOSITO	Walter
FALCO	Gianluca
FINOZZI	Mattia
FONDA	Furio
FRESE	Valerio
FUMMO	Lorenzo
GAGGIA	Renato Maria
GALATI	Gioele
GALLO	Emanuele
GIURI	Marco
ILARI	Daphne
LAROCCA	Gabriele
LOTITO	Mauro
MACCARI	Emilio
MANSI	Roberto
MARINUCCI	Antonio
MARTINI	Vittorio
MAZZARELLA	Giulio
MENOZZI	Mattia
MONACO	Amedeo
MORICI	Jacopo
NANNI	Lorenzo
PANDOLFI	Lorenzo
PELAGATTI	Andrea
PEPE	Alessandro
PESOLI	Claudio
PICCININI	Elia

PISAPIA	Luca
POLIDORI	Marco
RAPONE	Leonardo
ROFINI	Simone
RUSSO	Vincenzo
SCHEMBRI	Antonio
TAVANI	Federico
TOSTI	Gianluca
VENEROSO	Tommaso
WEBER	Enrico





CORSO ALLENATORE - BARLETTA

Programma corso Allenatore 2026

Giorno	Data	Mattina		Pomeriggio		Sera
		08.30-10.30	10.30-12.30	15.30-17.30	17.30-19.30	
1° gg	28-giu				Arrivo partecipanti	Presentazione corso
2° gg	29-giu	Tirocinio	Tirocinio	Modulo 1	Modulo 2	
3° gg	30-giu	Tirocinio	Video	Tirocinio	Modulo 3	
4° gg	01-lug	Tirocinio	Modulo 4	Regolamento	Tirocinio	
5° gg	02-lug	Tirocinio	Riepilogo ed approfondimenti Moduli 2-3-4	Tirocinio	Tirocinio	
6° gg	03-lug	Modulo 5	Tirocinio	Modulo 6	Tirocinio	
7° gg	04-lug	Prep. Fisica	Riepilogo ed approfondimenti Moduli 5 - 6	Prep. Fisica	Tirocinio	Colloquio 1/2 corso
8° gg	05-lug	RIPOSO				
9° gg	06-lug	Modulo 7	Tirocinio	Modulo 8	Metodologia	
10° gg	07-lug	Metodologia	Tirocinio	Riepilogo ed approfondimenti Moduli 7 - 8	Tirocinio	
11° gg	08-lug	Modulo 9	Rec/Tirot	Tirocinio	Tirocinio	
12° gg	09-lug	Psicologia	Rec/Tirot	Psicologia	Tirocinio	
13° gg	10-lug	ESAMI				
14° gg	11-lug	ESAMI				

Modulo I Il ruolo dell'allenatore

Il ruolo dell'allenatore si fonda su un'immagine forte e precisa: quella del cocchiere. Il coach, in fondo, è proprio questo: è colui che guida, che non spinge con la forza né si limita a seguire da dietro, ma orienta dà direzione, sceglie il percorso. La parola «allenare» deriva dal latino, e questa radice non è un dettaglio etimologico marginale: è il fulcro dell'attività dell'allenatore, diventa una delle basi per interpretare correttamente il ruolo. Comprendere da dove viene il termine significa comprendere cosa si fa quando si allena, e questo è molto importante per interpretare il ruolo di buon allenatore. In questo corso la priorità è sul settore giovanile, e la domanda diventa: cosa allena? La tecnica e la tattica, la mente e il fisico — ma tutto in maniera integrata. L'allenatore deve essere capace di integrare tra le varie componenti, perché non esiste tecnica separata dalla mente, né tattica scollegata dal fisico: l'atleta giovanile va considerato nella sua globalità, e il compito dell'allenatore è proprio questo, tenere insieme ciò che spesso viene trattato in modo frammentario. L'allenatore deve programmare, razionalizzare, il suo compito è quello di costruire un percorso coerente in cui ogni elemento trovi il suo posto e il suo senso. Progettare è il biglietto da visita dell'allenatore, e la progettazione dà all'allenatore la giusta dignità del ruolo: per dignità si intende anche l'onestà intellettuale che permette di prendersi cura dei giovani che ci sono affidati, facendoli diventare giorno dopo giorno sempre migliori, sempre più uomini. L'allenatore deve saper guardare oltre, allargando sempre i propri orizzonti, perché il mestiere richiede una visione che non si esaurisce nel presente ma sa proiettarsi nel futuro, verso ciò che l'atleta può diventare. Quando l'allievo non migliora non è tutta colpa sua, e questo è un principio che l'allenatore deve tenere sempre presente: la responsabilità è condivisa, e la capacità di riconoscere le qualità e quello che va migliorato in un atleta è parte integrante del mestiere. Non si tratta di giudicare, ma di osservare, di analizzare, di saper vedere ciò che funziona e ciò che va costruito, con pazienza e con metodo. Programmare significa esaltare la creatività organizzandone i prodotti, razionalizzare ogni attività fisica e mentale indirizzandola ad un obiettivo intuito e definito, dare a ciascuno il proprio spazio e una responsabilità chiara e assegnata con cura; *“solo gli improvvisatori incauti o gli sprovveduti possono considerarla un limite” (A. Capobianco).*

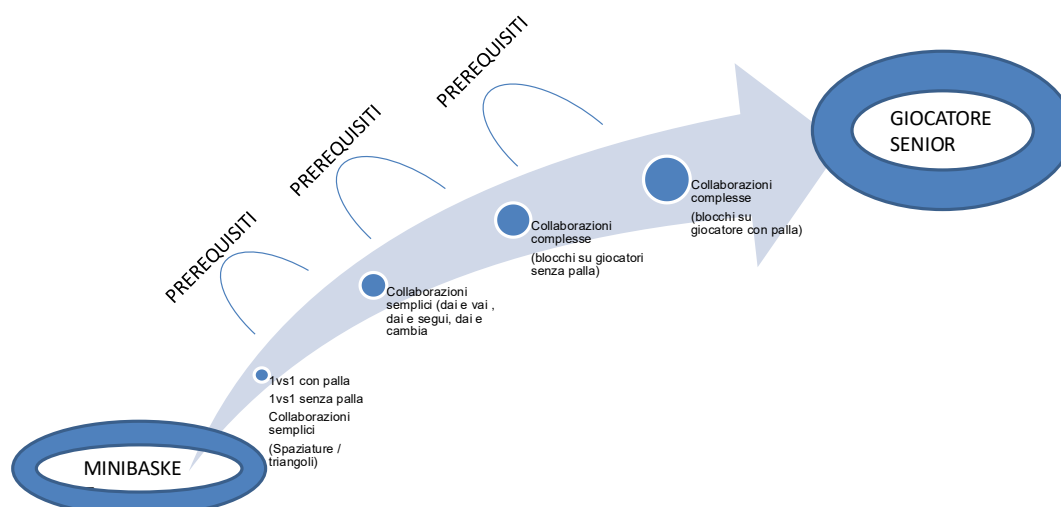
L'importanza della conoscenza dei pre-requisiti

Cosa viene prima e cosa viene dopo



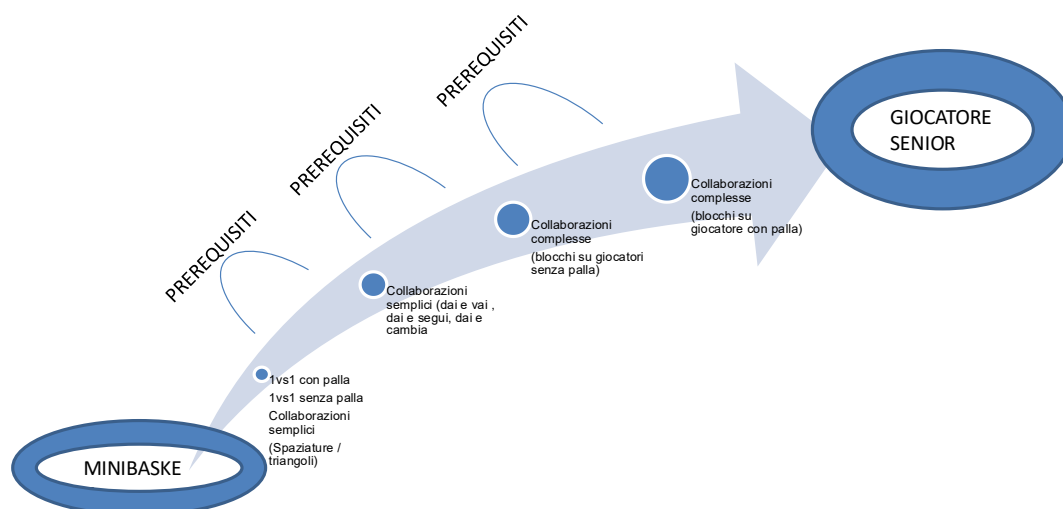
Andrea Capobianco Resp Tecnico CNA

Cosa viene prima è un prerequisito per ciò che viene dopo



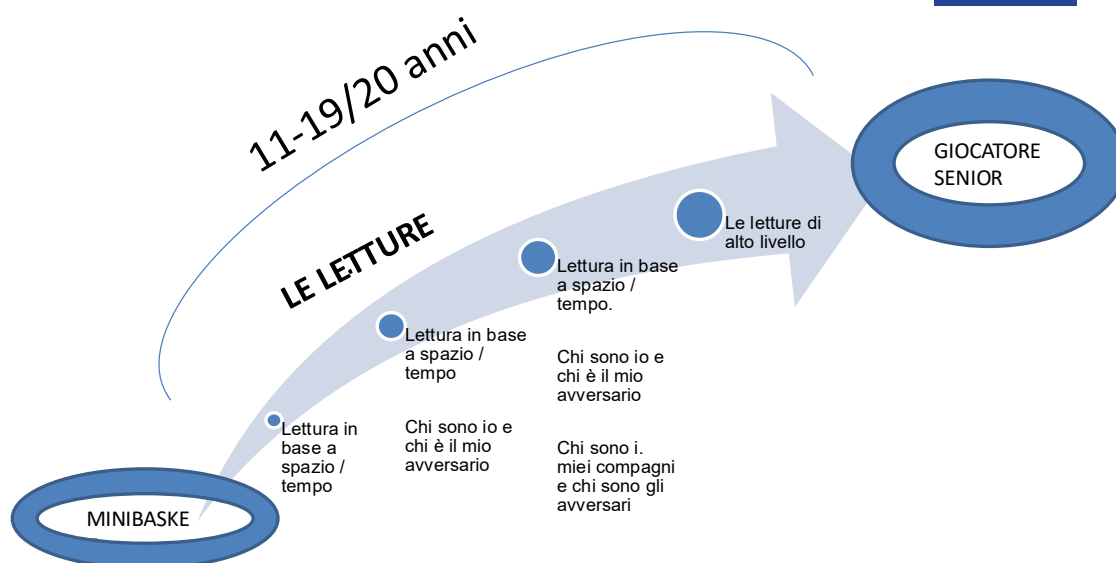
Andrea Capobianco Resp Tecnico CNA

Cosa viene prima è un prerequisito per ciò che viene dopo



Andrea Capobianco Resp Tecnico CNA

La programmazione per i fondamentali tattici



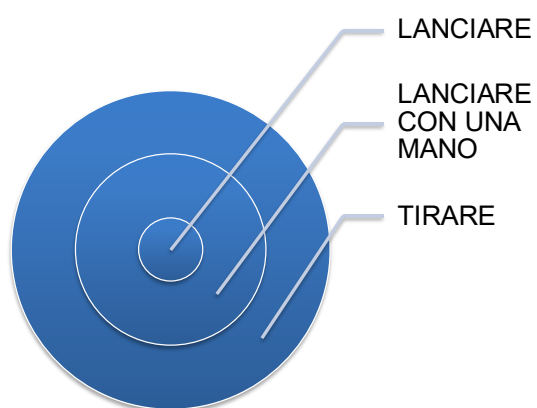
Andrea Capobianco Resp Tecnico CNA

L'obiettivo del settore giovanile è quello di formare giocatori/uomini autonomi capaci di affrontare e risolvere le situazioni con l'ausilio dei fondamentali (tecnici e tattici) ovvero **"Giocatori che sappiano giocare"**. Nel progresso del giocatore c'è un processo di crescita che segue lo sviluppo del ragazzo.

Modello di riferimento

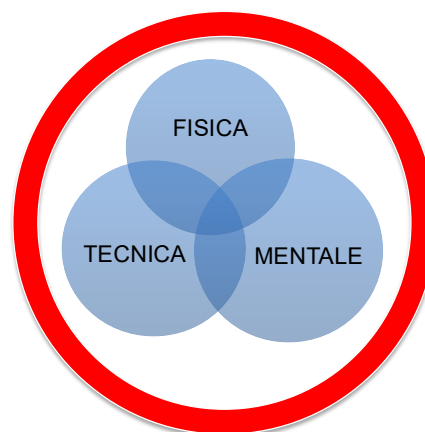


• INTEGRAZIONE



Cosa viene prima e cosa dopo?

• INTEGRAZIONE



In ogni momento le tre parti integrate

Responsabile Tecnico CNA Andrea Capobianco

Postulati

I postulati sono il punto di partenza da cui determinare un quadro teorico di riferimento, regole iniziali a cui gli strumenti tecnico tattici devono "obbedire". La conoscenza dei postulati mi dà le risposte

Definizione dei postulati della pallacanestro

Equilibrio: Formula che permette ad una totalità di esistere in modo particolare

Autonomia: la capacità di avere una visione consapevole in base a cui operare scelte libere e responsabili nell'interesse proprio e della squadra

Collaborazione: la capacità di condividere una visione comune anche quando si è costretti a sacrificare la propria allo scopo di mantenere l'unità della totalità (squadra)

Spazio/tempo: categorie inscindibili che indicano il luogo ed il momento opportuno in cui l'equilibrio si esprime a livello logico dell'allenatore, del giocatore e della squadra. Sono consustanziali e non possono essere concepite come categorie separate

La pallacanestro è un gioco di vantaggi

- Prendere Vantaggio (P.V.): conquista di uno spazio nel tempo giusto che causa un aiuto difensivo = due difensori contro un attaccante
- Mantenere Vantaggio (M.V.): posizionamento e sfruttamento delle capacità per mantenere lo spazio-tempo vantaggioso = non permettere a nessun difensore di difendere su due attaccanti
- Concretizzare il Vantaggio (C.V.): segnare o fare un tiro ad alta percentuale

NB. Il contesto (la totalità) di riferimento è sempre il 5vs5

Attacco

- *Prendere vantaggio = creare una situazione di soprannumero*
- *Mantenere vantaggio = mantenere la situazione di soprannumero*
- *Concretizzare vantaggio = Effettuare un tiro ad alta percentuale*

Difesa

- *Prendere vantaggio = determinare le situazioni di parità numerica*
- *Mantenere vantaggio = mantenere la situazione di pari numero*
- *Concretizzare vantaggio = Recuperare palla / far effettuare un tiro a bassa percentuale*

Strumenti per prendere

- 1 vs 1 da partenza
- 1 vs 1 da palleggio
- 1 vs 1 senza palla
- Blocco sul giocatore senza palla
- Blocco sul giocatore con palla

Strumenti per ... mantenere

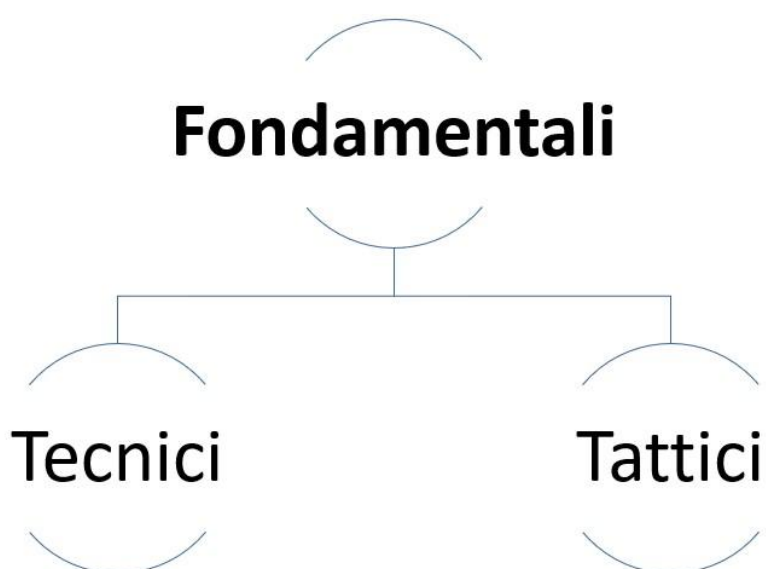
- Posizionamento
- Tagliare / rimpiazzare
- Blocchi di giocatore senza palla
- Passaggio palleggio
- Blocchi su palla

Strumenti per concretizzare

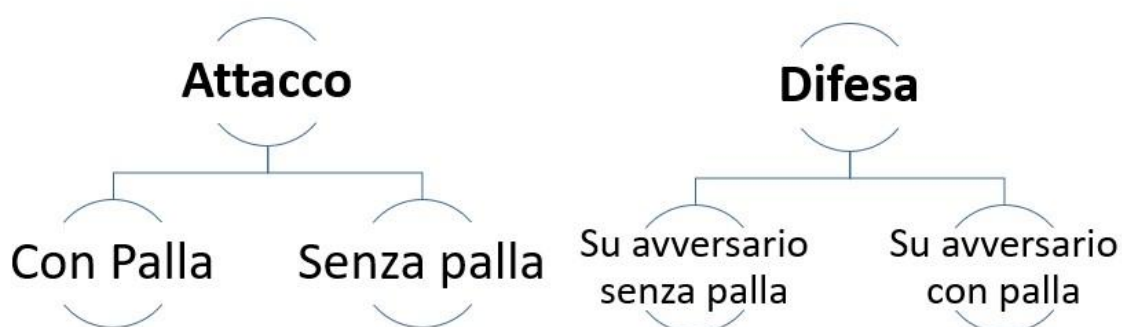
- Tiro ad alta percentuale

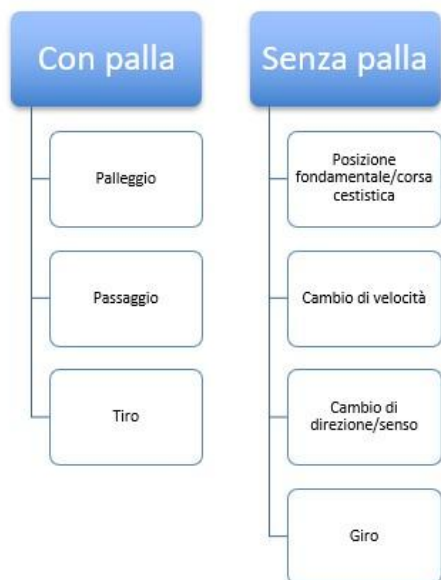
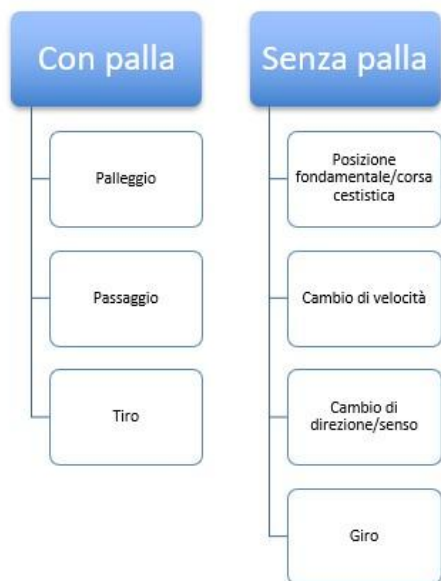
I fondamentali

I fondamentali si dividono in tecnici e tattici. Sono importanti perché costituiscono la base su cui si costruisce tutto il gioco: senza una tecnica solida non si può esprimere alcuna tattica, e senza consapevolezza tattica la tecnica rimane sterile. È fondamentale adattare il fondamentale alla singola giocatrice o al singolo giocatore, perché ogni atleta ha caratteristiche fisiche, attitudini e tempi di apprendimento diversi: insegnare tutti allo stesso modo significa non insegnare a nessuno. Il fondamentale va quindi vestito su misura, modellato sulla persona che si ha davanti, tenendo conto di cosa può fare oggi e di cosa potrà fare domani.



I fondamentali tecnici



Attacco**Difesa****Attacco****Difesa**

Modulo II contropiede

Formula: Conquista degli spazi vantaggiosi nel minor tempo possibile

Obiettivo dell'attacco: Effettuare un tiro ad alta percentuale

Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
- Posizione fondamentale - Cambio di velocità - Passaggio - Palleggio	- Guardare - Toccare

Integrazione Orizzontale: giocatore che prende rimbalzo

Aspetto Tecnico - Tattico	Aspetto Fisico	Aspetto Mentale
Posizione fondamentale Presa della palla (arresti piede perno, giro) Passaggio (due mani sopra la testa, laterale, due mani petto, baseball) Passaggio in velocità	Reattività Prontezza Anticipazione	Avere coraggio Altruismo

Integrazione Orizzontale: giocatore che prende apertura

Aspetto Tecnico - Tattico	Aspetto Fisico	Aspetto Mentale
Dare linee di passaggio Ricevere in corsa Palleggiare da ricezione in corsa Palleggio spinto Passaggio Tiro in corsa	Saper saltare Saper cadere in equilibrio Coordinazione Orientamento spaziale	Anticipazione Coraggio Altruismo

Integrazione Orizzontale: giocatore che prende apertura

Aspetto Tecnico - Tattico	Aspetto Fisico	Aspetto Mentale
- Corsa Cestistica - Cambi di velocità - Cambi di senso - Cambi di direzione - Palleggio - Passaggio - Tiro in corsa - Guardare - Toccare - Parlare	- Coordinazione - Orientamento spaziale - Presa di contatto	- Anticipazione - Coraggio - Altruismo - Reattività

Integrazione Verticale:

Cosa viene prima:	Cosa viene dopo:
Convertire: rapidità di passaggio da difesa ad attacco Passare la palla a chi è avanti...ma anche spingere in palleggio Correre: raggiungere spazi vantaggiosi nel minor tempo possibile Prima Ondata: sovrannumero dal 3vs2 con la ricerca dei 2vs1 e poi dell'1vs0	Rimorchi: negli spazi con idee precise dei giocatori "chi sono io e chi sono i miei compagni e chi sono gli avversari" Spazi: interni / esterni

L'obiettivo del contropiede è quello di realizzare canestri facili in tempi ridotti e spazi aperti. Nelle fasce più giovani permette di stimolare la lettura delle situazioni: capire se attaccare subito o se rallentare, se forzare un uno contro uno o se giocare in sovrannumero. Il contropiede dà entusiasmo, e molte partite possono decidersi grazie a un'inerzia diversa generata proprio dal contropiede attraverso canestri veloci. Questa situazione di gioco rappresenta il miglior modo per attaccare la zona, e l'allenatore deve far capire ai giocatori dove c'è lo spazio vantaggioso, quando passare la palla o quando attaccare. In questo modo si registra un miglioramento dei fondamentali individuali perché vengono eseguiti in velocità, e si pone attenzione alle spaziature attraverso nell'uso dei rimorchi negli spazi. Il contropiede cura anche l'aspetto mentale: il passaggio repentino dalla transizione dalla difesa all'attacco e viceversa la capacità di coniugare una buona difesa a un attacco veloce e incisivo. Il contropiede nasce da palla recuperata, da rimbalzo e da canestro subito. È importante che la difesa sia attiva e intensa per far nascere il contropiede. Il contropiede sviluppa la capacità di anticipazione e la conoscenza e l'esecuzione dei postulati

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

Il contropiede deve essere insegnato già dalle prime fasce del settore giovanile e lo divideremo in 3 step

Il contropiede:
Gli step di insegnamento = le priorità



Contropiede I step

Nel primo step è importante porre l'attenzione su questi aspetti:

- Transizione mentale difesa/attacco
- Apertura - Conduzione
- Passare la palla a chi è avanti ma anche spingere in palleggio
- Conclusione
- 1vs0/1

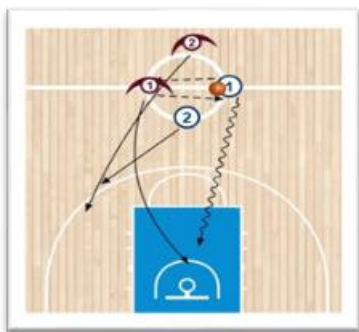
- 2vs1/2
- 3vs2 (gli spazi) + ricerca del 2vs1 e dell'1vs0

Il contropiede si sviluppa in tre step, ciascuno con aspetti specifici su cui porre l'attenzione. Nel primo step è fondamentale lavorare sulla transizione mentale dalla difesa all'attacco: il giocatore deve essere capace di cambiare immediatamente atteggiamento, passando dalla fase difensiva a quella offensiva senza soluzione di continuità. L'apertura e la conduzione della palla sono elementi centrali, così come la capacità di passare la palla a chi è avanti ma anche di spingere in palleggio quando la situazione lo consente. La conclusione va allenata in modo che il giocatore sappia quando e come finalizzare l'azione. Si passa poi progressivamente a situazioni di 1c0 e 1c1, per poi affrontare il 2c1 e il 2c2, dove diventa decisiva la lettura degli spazi e delle superiorità numeriche. Infine, nel 3c2 l'attenzione si sposta sulla gestione degli spazi e sulla ricerca costante del 2 contro 1 e dell'1 contro 0, ovvero della situazione di vantaggio più favorevole da sfruttare.

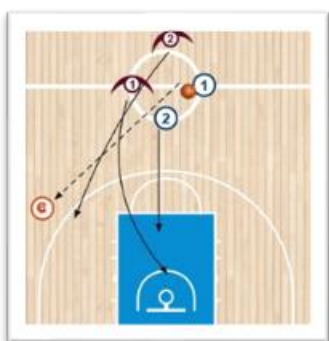
Di seguito le proposte di esercizi di coach Satolli per le categorie u13/u14 sul primo step del contropiede



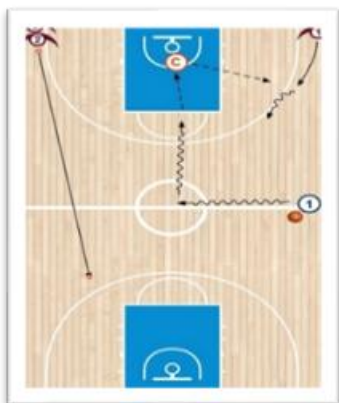
1c1 da passaggio
su recupero



2c2 su due canestri
oltre a passare la palla
ci deve essere la
transizione mentale.
Da canestro subito
dobbiamo avere la
capacità di trasformare
una azione difensiva in
un contropiede



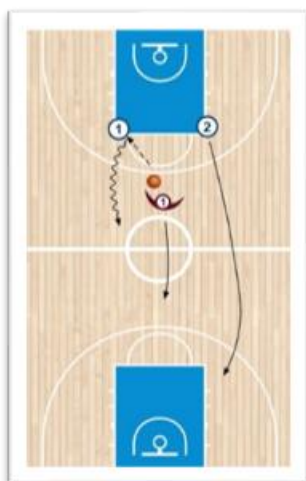
2c2 + A stesso
esercizio con appoggio



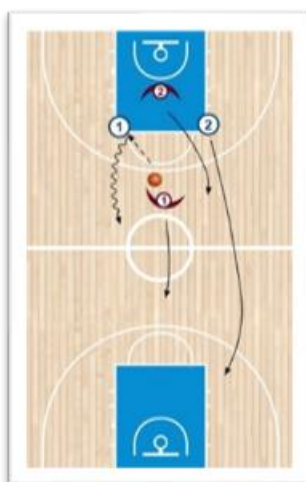
1c0+2c1 con
appoggio lavorare
sul fondamentale del
passaggio- due mani
petto per iniziare-
poi evolversi-



2c1 da recupero
ampie spaziature



2c1 difesa passa e
recupera



2c2 da recupero
come prima passa
e recupera



Stesso esercizio precedente ma su due campi sul secondo c'è appoggio in apertura

Contropiede II Step

Nel secondo step si inizia a lavorare con delle squadre giovanili più evolute e si pone l'attenzione su più aspetti sottoelencati

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

Fasi del contropiede

Apertura

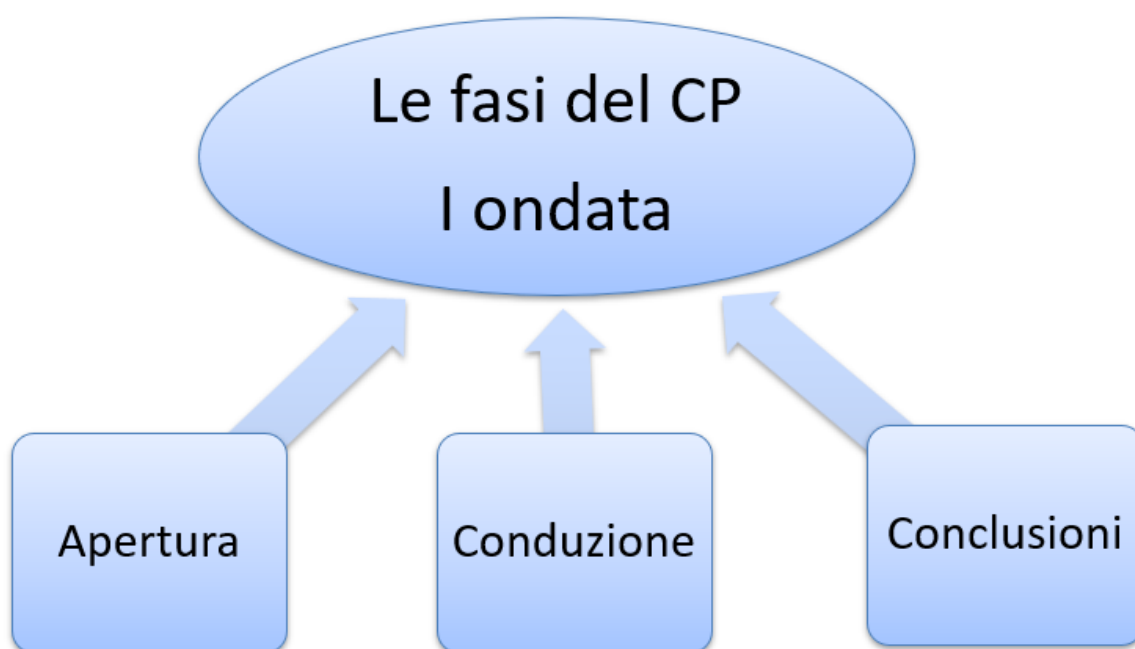
È la fase iniziale. Dopo aver recuperato il pallone (con un rimbalzo difensivo, un recupero o una rimessa veloce), il giocatore cerca di effettuare un passaggio rapido verso un compagno che si trova in posizione favorevole oppure inizia immediatamente l'azione. Lo scopo è dare velocità al gioco e avviare il contropiede.

Conduzione

In questa fase la palla viene portata velocemente verso il canestro avversario, attraverso il palleggio o con passaggi rapidi tra i compagni. I giocatori si distribuiscono negli spazi del campo per creare superiorità numerica e mettere in difficoltà la difesa avversaria.

Conclusione

È la fase finale del contropiede. L'azione si conclude con un tiro a canestro, preferibilmente in situazione di alta percentuale di realizzazione



Apertura

La tecnica/ tattica

Punti di insegnamento

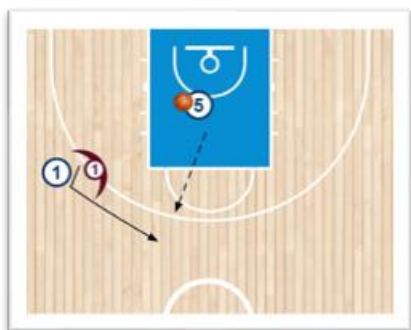
- Il tagliafuori
- Saltare a rimbalzo, ricadere dopo il salto
- La protezione della palla
- La posizione fondamentale per il ricevente

- Passaggio due mani sopra la testa – laterale - Baseball

Tipi di apertura



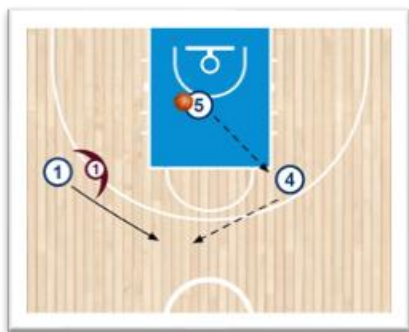
Apertura da
rimbalzo



Taglio back
door



se ho spazio
davanti taglio il
difensore

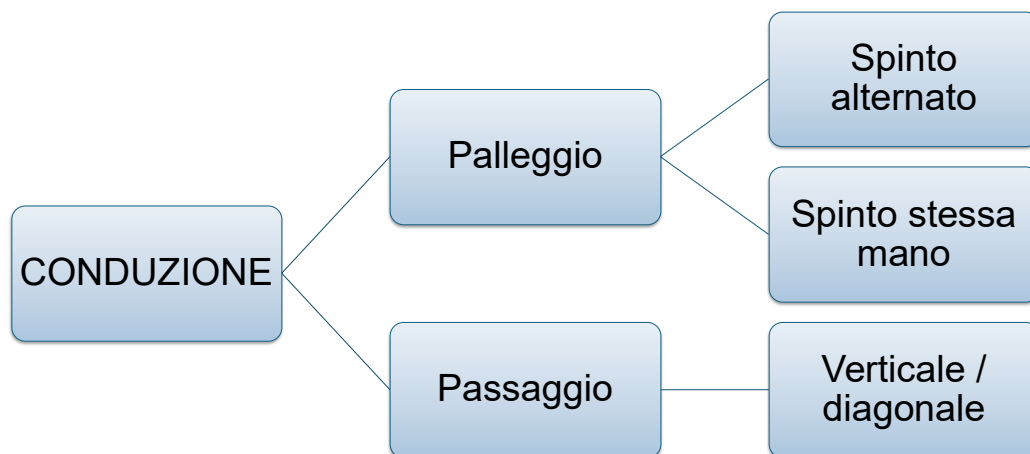


Apertura con
uso della
sponda.

Conduzione



Conduzione



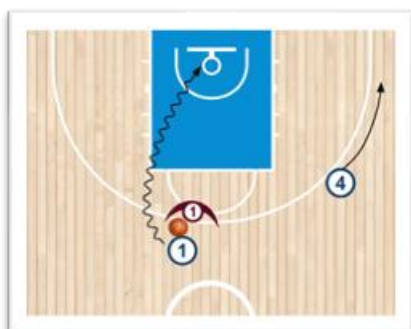
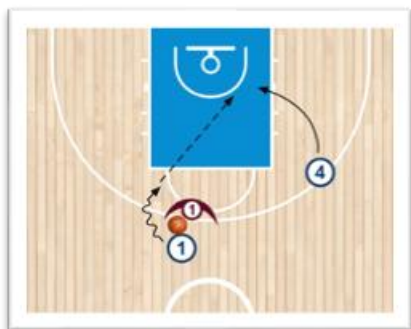
La tecnica/ tattica

- Punti di insegnamento
- Palleggio spinto - alternato
- Passaggio due mani petto

- Cambi di mano
- Esitation
- Hockey dribble

Conclusioni

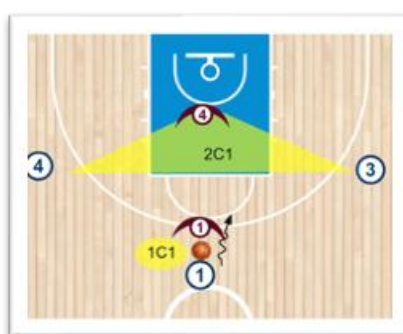
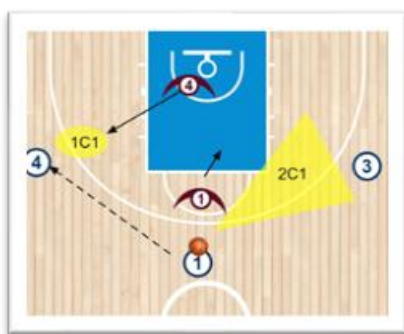
Situazioni di 2c1



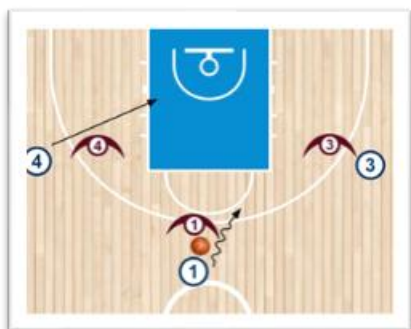
Conclusioni 2c2



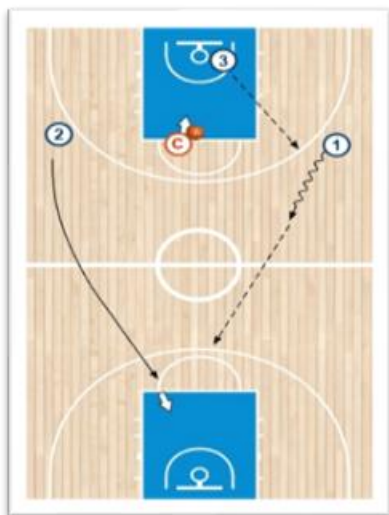
3c2. far diventare uno spazio incerto certo



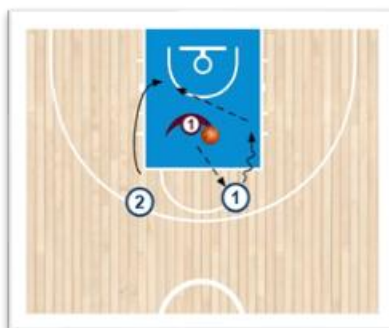
Conclusioni 3c3



Di seguito le proposte di esercizi di coach Satolli per le categorie u15 sul secondo step del contropiede



3c0 +a Apertura
fondamentale del
palleggio spinto
alternato (posizione
della mano sulla palla)



Lavoro sulle conclusioni
2c1 con un solo passaggio.
Lavorare sulle spaziature
2c1 da consegnato sempre
solo un passaggio
poi inversione su due campi
chi tira difende
poi 3 campi l'ultimo che non
ha difeso



2c1 +3c2 andare sulle correzioni-.
Se ho luce attacco se difesa esce
passo-linea di penetrazione libera
attacco linea di penetrazione
occupata passo o arresto e tiro se
difesa contiene

Contropiede: III Step

Nel terzo step le priorità da insegnare sono queste in linea con il progredire della squadra che stiamo allenando

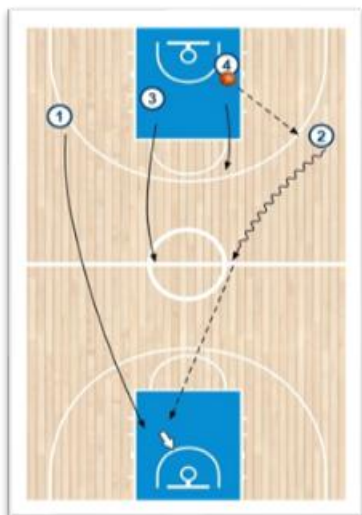
- Rapidità di transizione difesa-attacco
- Uso dei rimorchi negli spazi con "idee precise" dei giocatori (chi sono io e chi sono i miei compagni e avversari)

II Ondata

- Gli spazi: Interni / Esterni
- Spazi esterni per ricevere + 1vs1 da recupero
- Spazi esterni per bloccare su giocatori senza palla

Nel terzo step, la squadra evolve verso la fase di flusso della transizione, dove il primo obiettivo è trasformare la rapidità mentale in azione istantanea: i giocatori devono anticipare il recupero della palla e scattare in avanti senza esitazioni. Subito dopo entra in gioco la seconda ondata con i rimorchi, che richiede idee precise e consapevolezza del proprio ruolo: chi arriva da dietro deve leggere i propri vantaggi e quelli dei compagni, decidendo se tagliare profondo in area per sfruttare la fisicità o fermarsi sul perimetro se possiede un buon tiro da fuori. Questo movimento divide il campo tra spazi interni ed esterni. Proprio negli spazi esterni, contro una difesa costretta a un recupero in corsa, si aprono le due opzioni principali: attaccare immediatamente l'avversario con un 1contro1 dinamico per sfruttare la sua inerzia, oppure, se la via del canestro è chiusa, sfruttare la confusione del rientro difensivo per portare subito dei blocchi lontano dalla palla, liberando un compagno sul perimetro prima ancora che la difesa riesca a organizzarsi e a schierarsi.

Di seguito le proposte di esercizi di coach Satolli per le categorie più evolute (u17) sul terzo step del contropiede

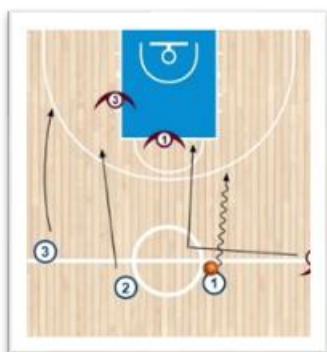


4c0

Quattro campi prima
vanno dentro l'esterno
contropiede primario
poi i rimorchi



esercizio 2c2 su
recupero



3c3 su recupero



4c4 su recupero,
l'attacco va dentro
con i rimorchi

Di seguito le proposte di esercizi di coach Taccetti per le categorie più evolute (u19-senior) sul terzo step del contropiede

La prima cosa da usare per prendere un vantaggio è correre. Bisogna sempre tenerne conto; per esempio 4 secondi per andare nella metà campo offensiva. Il vantaggio per l'attacco nel giocare in contropiede, infatti, è quello di attaccare con spazi maggiori e in tempi minori. Dobbiamo metter gli occhi sulla velocità di esecuzione e giocare mentre stiamo correndo non con difesa schierata



5c5 palla in post che
gioca 1c1.

2 può tagliare nello
spazio libero e 3 si
allarga in angolo



5c5 palla in post

entrare nel flusso
DHO motion (con 1°
o 2° giocatore)

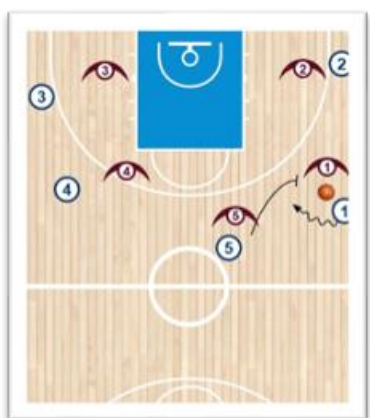


5c5 drag

blocco sulla palla in
transizione

x5 non può fare un aiuto
aggressivo

Attaccare il Drag
(Profondità, Corsa, 1c1,
Slip)



5c5 drag

blocco sulla palla in
transizione con angolo
pieno

(Profondità, Corsa, 1c1,
Slip)

Modulo III 1c1 attacco

Formula: Conquista degli spazi vantaggiosi per prendere o mantenere il vantaggio individualmente

Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
- Palleggio - - Contatto - - Giro - Cambio di direzione - Cambio di velocità - Partenze	- Guardare - Toccare - - - -

Integrazione Orizzontale:

Aspetto Tecnico - Tattico	Aspetto Fisico	Aspetto Mentale
- Posizione fondamentale - Fondamentali con palla - Fondamentali senza palla - Guardare - Ascoltare - Parlare - Toccare	- Forza esplosiva - Rapidità di piedi - Mobilità	- Capacità di anticipazione - Responsabilità

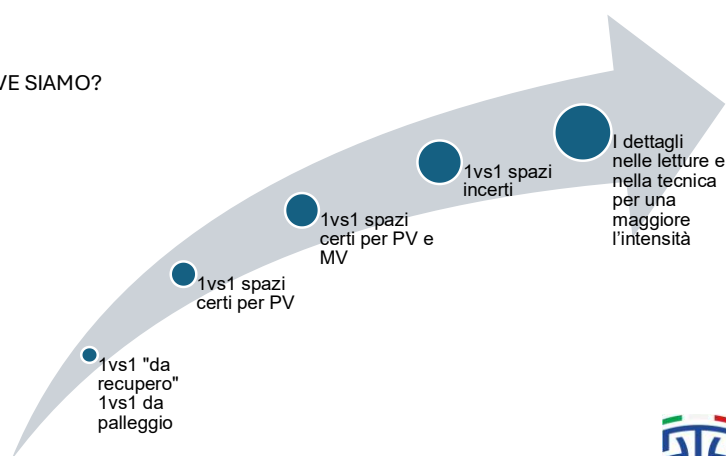
Integrazione Verticale:

Cosa viene prima:	Cosa viene dopo:
- Fondamentali con e senza palla	- Utilizzo dei fondamentali nel gioco per battere l'avversario

L'1c1 in attacco serve per creare spazi vantaggiosi e prendere o mantenere il vantaggio individuale. L'obiettivo è punire la difesa e i suoi errori di posizionamento, distinguendo tra 1c1 con palla e 1c1 senza palla: nel primo caso si attacca direttamente, nel secondo si lavora per chi ha la palla muovendosi in sincronia con i compagni. Nel settore giovanile non si tratta solo di tecnica individuale, ma anche di allenare la gestione dei contatti e insegnare ai ragazzi a leggere la situazione e reagire nel giusto spazio e tempo. Fin da subito va instillato il concetto che l'1c1 va giocato immediatamente, senza aspettare, perché l'obiettivo è sempre prendere e mantenere un vantaggio. Due capacità fondamentali da sviluppare sono l'anticipazione, ovvero occupare lo spazio vantaggioso prima del difensore, e la sincronizzazione, cioè giocare insieme ai compagni sapendo che in campo ci sono cinque 1c1 che si svolgono contemporaneamente. Tutto accade nel mentre: il giocatore finisce un'azione e ne inizia subito un'altra, unendo tecnica e tattica in modo fluido e autonomo. L'allenatore deve insegnare a leggere cosa vedere, come reagire, dove muoversi e quando, costruendo giocatori capaci di decidere con autonomia nel flusso continuo della partita.

1vs1 con palla : gli step di insegnamento = le priorità

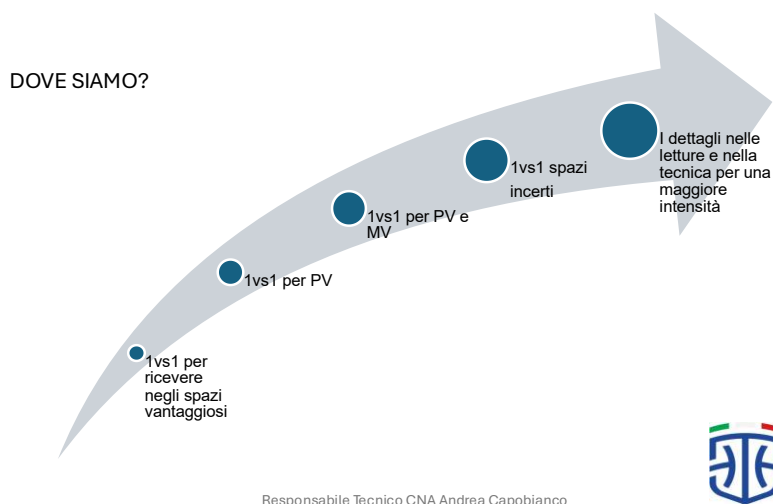
DOVE SIAMO?



Responsabile Tecnico CNA Andrea Capobianco



1vs1 senza palla : gli step di insegnamento = le priorità



Classificazione 1c1 con palla e 1c1 senza palla

- 1c1 spalle a canestro con palla e senza palla
- 1c1 fronte a canestro con palla e senza palla

LE PRIORITA' DA INSEGNARE

1c1 Senza palla: I step

ricevere negli spazi vantaggiosi + 1c1 spazi certi per PV

SENZA CONTATTO

Back door
Allontanamento
Ricezione
Taglio avanti

Nel primo step l'1c1 senza palla inizia dalla capacità di leggere lo spazio e il difensore: il taglio back door punta a sorprendere l'anticipo, l'allontanamento crea la distanza necessaria per ricevere libero, la ricezione deve essere sempre orientata verso il canestro per attaccare subito, mentre il taglio avanti sfrutta la posizione di

vantaggio per chiudere verso il ferro. Insieme questi elementi costruiscono un attacco dinamico e imprevedibile, capace di generare vantaggi senza bisogno di contatto fisico. Le Scelte vengono fatte in base allo spazio vantaggioso. Gli Indicatori sono rispetto al Proprio difensore, ai Propri compagni e al Difensore dei propri compagni.

1c1 Senza palla: II step

1c1 spazi certi per PV e MV

Le priorità da insegnare

CON CONTATTO

Autoblocco

Nel secondo step introduciamo il concetto di contatto grazie all'insegnamento dell'autoblocco che permette di prendere contatto fisico tra attaccante e difensore per P.V. e per facilitare la ricezione. Cercare quindi il contatto con il difensore per poi saltar fuori.

1c1 Senza palla: III step

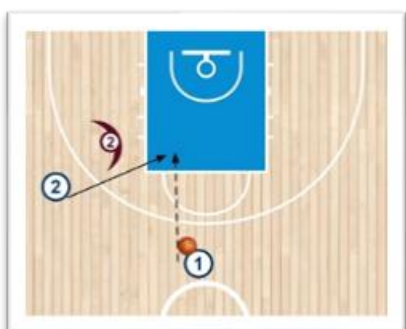
1c1 spazi certi per PV e MV

LE PRIORITA' DA INSEGNARE

1c1 spazi incerti

I dettagli nelle letture e nella tecnica per una maggiore intensità

Nel terzo step del gioco senza palla si passa a situazioni più complesse e competitive: qui il giocatore deve saper muoversi negli **spazi certi** sia per ricevere palla in vantaggio che per creare vantaggi per i compagni, ma soprattutto deve imparare a leggere e attaccare gli **spazi incerti**, quelli che si generano dal movimento della difesa. La differenza tra un buon giocatore e uno eccellente sta proprio nella capacità di interpretare queste zone grigie: leggere il passaggio del compagno, anticipare la rotazione del difensore, scegliere il taglio più efficace nel momento esatto in cui lo spazio si apre. L'intensità cresce quando ogni movimento diventa preciso, ogni lettura è rapida e ogni scelta tecnica, dal cambio di direzione alla finta prima del taglio, è eseguita con consapevolezza tattica.

Back door /allontanamento contro difesa aggressiva.**Ricezione /taglio avanti contro difesa contenitiva**

1c1 con palla: I step

1c1 "contro recupero" – 1c1 da palleggio

LE PRIORITA' DA INSEGNARE**1c1 "contro recupero"**

Lettura MENTRE si riceve

Guardare il difensore prima di ricevere la palla

Attaccare lo spazio vuoto

1c1 da palleggio

Lettura MENTRE si palleggia

Guardare il difensore prima di ricevere la palla

Attaccare lo spazio vuoto

Nel primo step del 1c1 con palla si lavora su due situazioni fondamentali: il gioco contro recupero e il gioco da palleggio. In entrambi i casi la chiave è sviluppare la lettura attiva mentre si riceve o si palleggia, senza mai abbassare la guardia sul difensore. Guardare l'avversario prima di prendere palla permette di anticipare le sue intenzioni e decidere immediatamente la direzione dell'attacco, mentre attaccare lo spazio vuoto significa sfruttare ogni momento di disattenzione o ritardo del difensore per penetrare verso il canestro. L'obiettivo è costruire un giocatore che non subisca la difesa ma la legga costantemente, trasformando ogni ricezione e ogni palleggio in un'opportunità di vantaggio.

1c1 con palla: II step

1c1 spazi certi per PV e MV

LE PRIORITA' DA INSEGNARE**1c1 spazio certo difensore vicino**

Lettura MENTRE si riceve

Guardare il difensore prima di ricevere la palla

Attaccare lo spazio vuoto

La posizione quando si riceve

Le partenze

1c1 spazio certo difensore lontano

Lettura MENTRE si riceve

Guardare il difensore prima di ricevere la palla

La posizione quando si riceve

Il tiro

Nel secondo step del 1c1 con palla il giocatore impara a gestire gli spazi certi distinguendo la distanza del difensore. Quando il difensore è vicino, la lettura diventa cruciale: guardare l'avversario permette di decidere subito se attaccare lo spazio vuoto con una partenza decisa, mantenendo una posizione di ricezione bassa ed esplosiva. Quando invece il difensore è lontano, la stessa lettura serve a riconoscere la situazione e a preparare il tiro, con una posizione di ricezione già orientata verso il canestro e i piedi pronti. In entrambi i casi l'intenzione non cambia: leggere, decidere ed eseguire senza pause, trasformando ogni ricezione in azione concreta.

1c1 con palla: III step

1c1 spazi incerti - I dettagli nelle letture e nella tecnica per una maggiore intensità

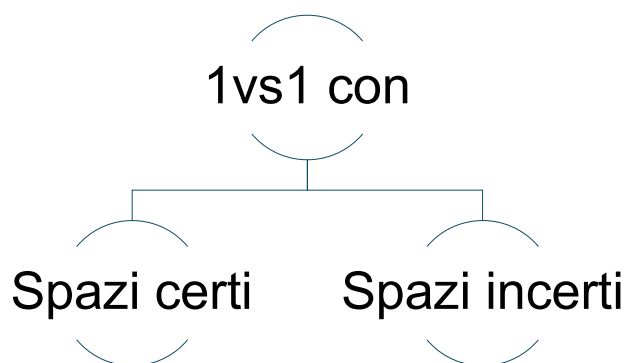
LE PRIORITA' DA INSEGNARE

1c1 spazio incerto utilizzo del palleggio

1c1 spazio incerto utilizzo delle finte

Nel terzo step del 1c1 con palla ci si sposta dagli spazi certi a quelli incerti, dove la situazione non è definita a priori e il giocatore deve costruirsi il vantaggio con intelligenza e tecnica. Quando lo spazio è incerto, il palleggio diventa uno strumento fondamentale; non più semplice mezzo per spostarsi, ma leva per leggere le reazioni del difensore, attirarlo, spostarlo e attaccarlo al momento opportuno. Parallelamente le finte acquistano un peso decisivo, perché nello spazio incerto è il giocatore con la lettura più rapida e la tecnica più convincente a creare il vantaggio. La finta di tiro, la finta di passaggio, il cambio di direzione o di ritmo diventano armi per ingannare il difensore e generare quella frazione di secondo necessaria per attaccare. Qui l'intensità nasce dalla precisione dei dettagli: ogni lettura deve essere istantanea, ogni gesto tecnico pulito e ogni decisione eseguita senza esitazione.

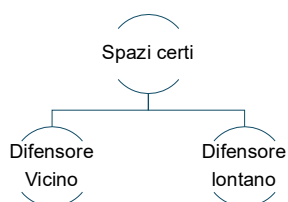
1vs1 con palla



Responsabile Tecnico CNA Andrea
Capobianco

Cosa viene prima e cosa viene dopo?

- **Spazi certi**
- Cosa significa?

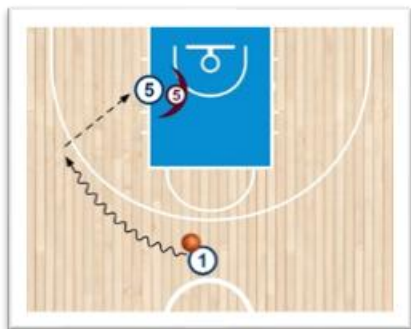


- **Spazi incerti**
- Cosa significa?



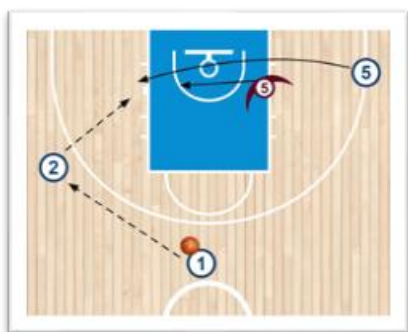
1c1 SPALLE A CANESTRO

Allineamento



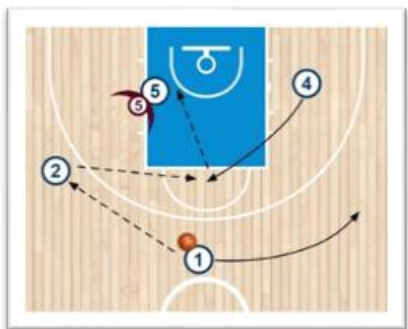
Bisogna ricercare **l'allineamento** lungo la linea immaginaria che unisce chi ha la palla a chi sta a canestro. Occorre migliorare l'angolo di passaggio attraverso il palleggio. Il 5 tramite il posizionamento con un'auto blocco. Questa situazione va allenata per tutti i giocatori in ogni ruolo. Devono essere messi in rilievo i fondamentali senza palla.

Taglio verso la palla



Attraverso un taglio dal lato debole mentre la palla vola per prendere e concretizzare vantaggio.

Mantenere un vantaggio da un triangolo offensivo



Attraverso un taglio dal lato debole si può mantenere vantaggio e creare un triangolo per il giocatore 5 che ha preso posizione. Uso dei fondamentali e delle letture

Step in



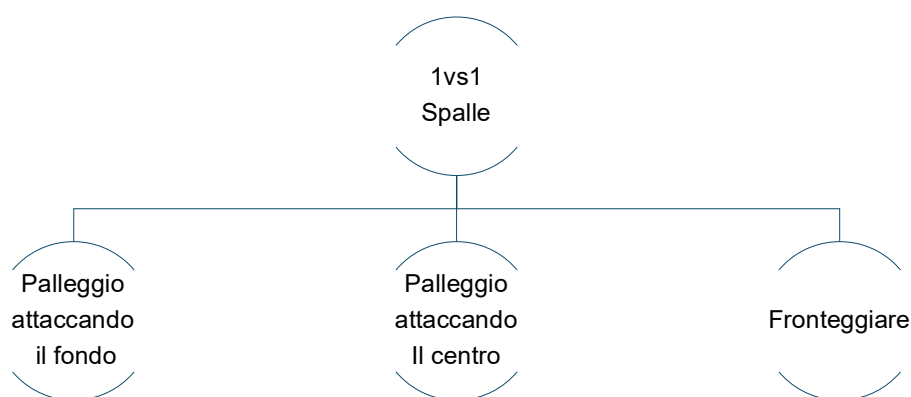
Attraverso la lettura dello spazio il giocatore 5 si allinea con la palla e prende vantaggio

1c1 Con palla spalle

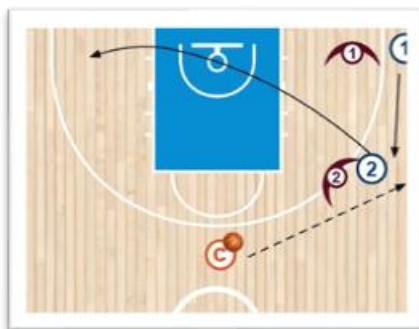
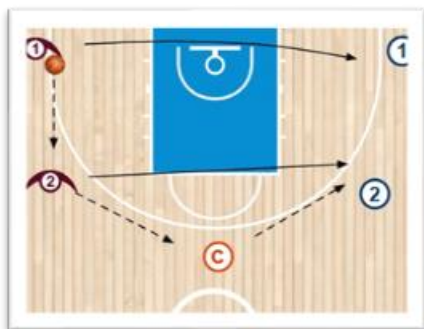
L'1c1 con palla a spalle al canestro rappresenta una situazione tecnica e tattica di grande complessità, dove il miglioramento coordinativo è il fondamento su cui si costruisce tutto il resto. Lavorare sull'equilibrio, sul passaggio da statico a dinamico e sulla precisione del lavoro dei piedi permette al giocatore di sentirsi stabile e pronto a reagire in una posizione come quella del post. Da qui si passa all'uso consapevole dei perni, che diventano gli strumenti per cambiare direzione, proteggere la palla e creare spazio senza mai perdere il controllo del corpo. Guardare verso il centro dell'area è essenziale per mantenere la visione del campo, leggere i tagli dei compagni e non chiudersi. Anticipare il tempo di lettura significa decidere cosa fare prima ancora di ricevere la palla o prima che il difensore si adatti, trasformando ogni situazione a spalle in un 1c1 rapido ed efficace. Infine, il post medio diventa una piattaforma di attacco versatile, capace di minacciare il fondo con penetrazioni decise o di attaccare centralmente verso il canestro, sfruttando la posizione di vantaggio conquistata con tecnica e lettura degli spazi.



1 Vs 1 con palla spalle



Di seguito la proposta di Coach Satolli sull'1c1 attacco con l'obiettivo di prendere e mantenere vantaggio



2c2+a su quarto di campo
dettaglio focus sull'1c1
fronte

Attenzione alle spaziature
e ai fondamentali



2c2+a su quarto di campo
dettaglio focus sull'1c1
spalle. Attenzione ai
fondamentali, ricevere
tagliare prendere
posizione passare

Di seguito la proposta di Coach Castorina sull'1c1 attacco con l'obiettivo di prendere e mantenere vantaggio attraverso le partenze dinamiche



1c0 partenze
dinamiche/passaggio 0

Mani pronte; primo passo;
mai due piedi a terra;
timing passaggio;
conclusioni



1c1 + A difesa H:

tattica della partenza;
"Mentre" guardare spalla
interna



2c2: difesa stunt
aperto/aggressivo

PV/MV spaziatura vs stunt/finta
d'aiuto (1° step: "1 non marca
2" mettersi in visione; 2° step
"dilatare lo spazio dal
recupero"; tattica e timing
passaggio



3c3 difesa H

MV,: 1° step Spaziature, 2°
step spaziature/tagli; 3°
step "CHI SONO IO CHI E'
IL MIO COMPAGNO >
BLOCCHI



4c4 chi segna continua
ad attaccare ai 10 punti

Modulo IV 1c1 difensivo

Formula: Conquista degli spazi vantaggiosi per prendere (non farsi battere superare dall'attaccante o non far creare separazione) o mantenere il vantaggio (tenere più palleggi per mantenere la situazione di 1c1)

Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
Posizionamento - Scivolamento - Posizione fondamentale - Scivolare incrociare+ recupero	- Guardare -Toccare - Parlare - Ascoltare

Integrazione Orizzontale:

Aspetto Tecnico - Tattico	Aspetto Fisico	Aspetto Mentale
-Posizione fondamentale -Scivolamenti difensivi -Cambio di direzione -Corsa difensiva -Tagliafuori -Rimbalzo difensivo -Guardare -Toccare -Parlare	-Forza esplosiva -Rapidità di piedi -Mobilità -Predisposizione ai contatti -Dissociazione motoria	-Capacità di anticipazione -Responsabilità -Spirito di sacrificio -Coraggio -Coerenza

Integrazione Verticale:

Cosa viene prima:	Cosa viene dopo:
Posizionamento rispetto a uomo, palla e ferro	1vs1 rispetto all'avversario nel 5vs5

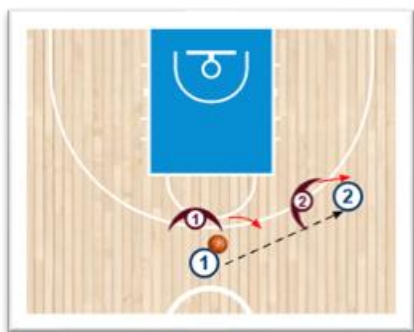
Il capo formatore inizia a lavorare sui concetti fondamentali dell'1c1 difensivo.

L'uno contro uno difensivo, infatti, si basa su parametri chiari e su punti fermi tecnici ben definiti. Solo attraverso la conoscenza e l'allenamento si migliora. La prima cosa importante è il posizionamento, cioè il lato forte e il lato debole, le linee di penetrazione e il passaggio della palla. Quando si marca l'uomo con palla, bisogna stare a muro. Sull'uomo senza palla vicino, si deve anticipare o aiutare. Sull'uomo

senza palla lontano, si fa un aiuto. Dopo che l'uomo con palla la passa, si salta alla palla. Se si viene battuti, si corre e poi si scivola.

Questi strumenti danno la possibilità di aiutare i giocatori a comprendere l'1c1 difensivo

Il Coach schiera quattro corsisti per dimostrare in un 2c2 la difficoltà di cambiare tipo di difesa tra uomo con e senza con giocatore x2 che deve passare da anticipo a difesa a muro e stessa cosa x1 deve fare salto alla palla. Questa situazione semplice si deve allenare nel primo step. Già dal secondo si introduce il parlare guardare toccare. se i corsisti hanno chiari questi concetti difensivi avranno un'idea precisa dell'argomento, la soluzione agli esercizi e alle situazioni di gioco



1vs1 difesa su uomo con palla:
gli step di insegnamento = le priorità





1vs1 difesa su uomo senza palla: gli step di insegnamento = le priorità



1vs1 difesa su attaccante con palla : I STEP

Posizionamento difensivo: = linea di penetrazione. =distanza per "dar fastidio ma non farsi battere" + lettura della posizione in campo (vicino/lontano da canestro) + scivolo + recupero se battuto

- **I obiettivo : "transizione difensiva" Accoppiarsi nel minor tempo possibile**

- NO due difensori su un avversario + NO attaccante senza difensore

- Concetto di "Equilibrio" difensivo

- **Posizionamento difensivo**

- La conoscenza delle tre linee:
- Linea di penetrazione
- Linea della palla
- Linea di passaggio

- Difesa aggressiva perché

Nel 1c1 difensivo su attaccante con palla il primo step è il posizionamento difensivo. Questo significa mantenere una distanza tale da dare fastidio all'avversario ma senza farsi battere, leggere la posizione in campo in base alla vicinanza o alla lontananza dal canestro, saper scivolare e recuperare. L'obiettivo principale è la transizione difensiva, ovvero accoppiarsi nel minor tempo possibile. Non devono mai esserci due difensori su un avversario e non deve mai capitare che un attaccante resti senza difensore. Il concetto di equilibrio difensivo è fondamentale per far sì che ciò accada. Il posizionamento difensivo si basa sulla conoscenza di tre linee: la linea di penetrazione, la linea della palla e la linea di passaggio. La difesa deve essere aggressiva perché così si costringe l'avversario a commettere errori e si possono creare opportunità di recupero palla.

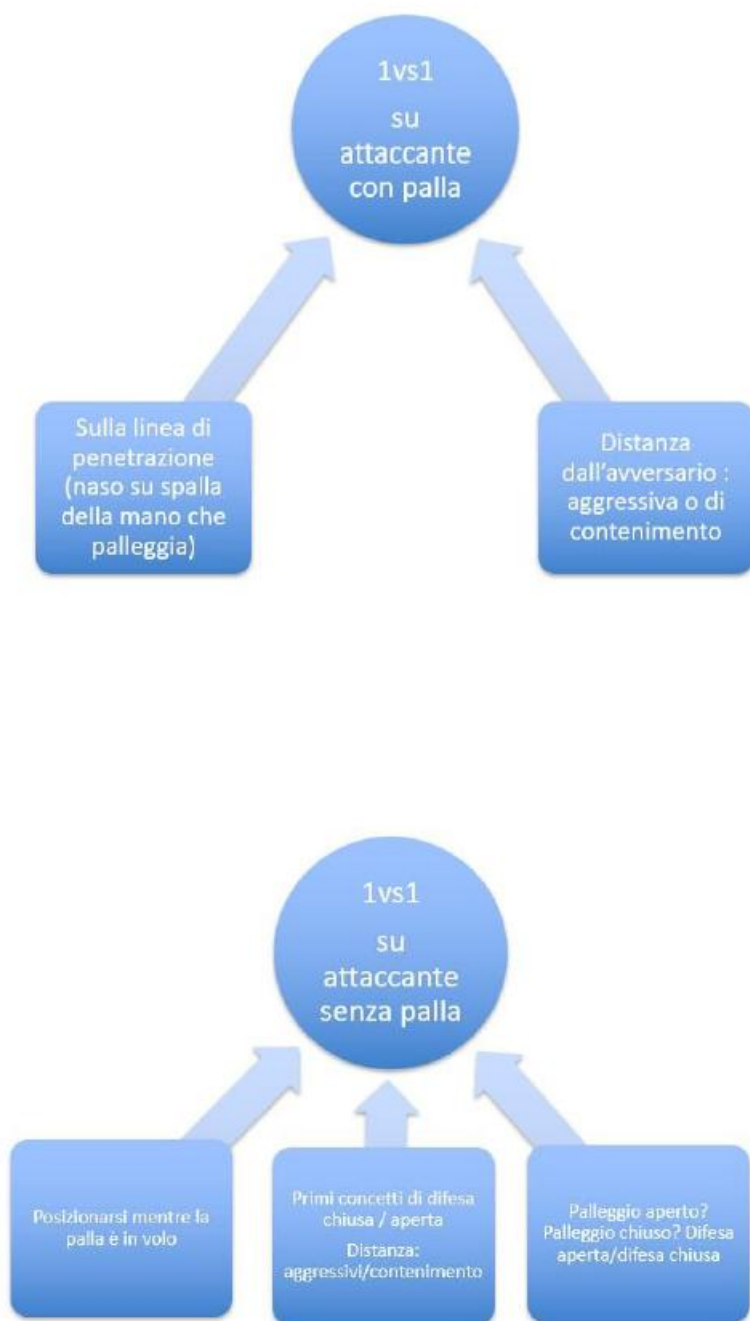


1vs1 difensivo II step

- **I obiettivo : “transizione difensiva”** Accoppiarsi nel minor tempo e nel miglior modo possibile
- **NO** due difensori su un avversario + **NO** attaccante senza difensore + **NO** “accoppiamenti sfavorevoli”
- “Equilibrio” difensivo= pressione o contenere prima?
- **Posizionamento difensivo**
 - La conoscenza delle tre linee:
 - Linea di penetrazione
 - Linea della palla
 - Linea di passaggio
 - Lato forte/lato debole
 - Uso dei fondamentali tattici
 - **Obiettivo (dopo corretta transizione): non farsi battere + pronti ad aiutare la squadra**
 - Difesa aggressiva o di contenimento perché

Nel secondo step del 1c1 difensivo l'obiettivo rimane la transizione difensiva, cioè accoppiarsi nel minor tempo e nel miglior modo possibile sempre operando nel contesto del 5c5. Non devono mai esserci due difensori su un avversario, non deve mai capitare che un attaccante resti senza difensore e bisogna evitare accoppiamenti sfavorevoli. Si introduce il concetto di “attaccare l’attacco” ovvero la difesa deve essere sempre attiva e pronta. L'equilibrio difensivo ci porta a chiederci se sia meglio fare pressione o contenere prima. Il posizionamento difensivo si basa sulla conoscenza delle tre linee, ovvero la linea di penetrazione, la linea della palla e la linea di passaggio, oltre alla distinzione tra lato forte e lato debole. È fondamentale anche l'uso dei fondamentali tattici. Dopo una corretta transizione l'obiettivo è non farsi battere e restare pronti ad aiutare la squadra. La difesa può essere aggressiva o di contenimento a seconda delle situazioni di gioco.

Nel III step si introducono le varie letture difensive



Differenza tra difesa con palla aggressiva e contenitiva



Aggressiva

Spazio-tempo=

Palla alta accorcio
distanza andando
sotto la palla

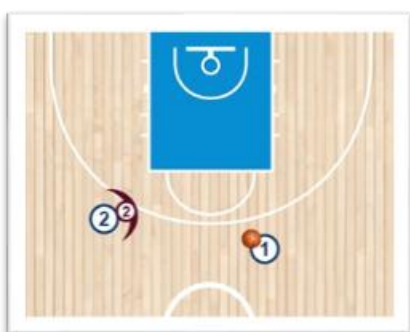


Contenitiva

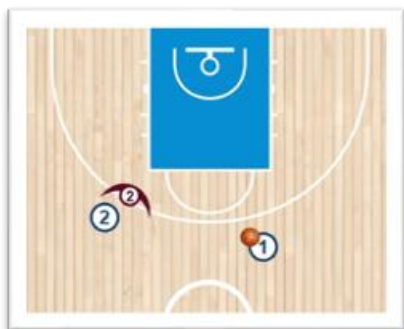
Spazio- tempo=

Palla bassa braccio
di distanza

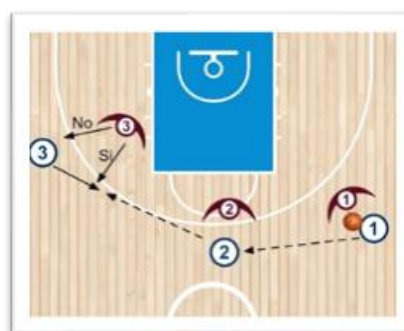
Differenza tra difesa senza palla in guardia chiusa o aperta



Guardia chiusa è più
aggressiva, la priorità al
giocatore senza palla,
evita facili ricezioni e
tagli davanti, aumenta il
rischio backdoor e dà
meno visione del campo



Guardia aperta è più collaborativa, occupare più spazio, ha una visione periferica ma non ha contatto visivo su backdoor



Concetto di come recuperare su spostamenti della palla, non bisogna recuperare verso l'attaccante (si espone a tagli davanti), ma recuperare tra la linea che unisce palla e uomo (linea di passaggio)

1c1 difesa da recupero (close out)



Bisogna recuperare con passi ampi la distanza che mi separa dall'attaccante; più si avvicina alla palla più accorcia i suoi passi perché dalla corsa deve iniziare a scivolare; quando è vicino all'attaccante esegue una finta di salto, dissociando gli arti inferiori da quelli superiori. Quando è in ritardo nel tempo di recupero e deve recuperare sul lato debole su passaggio rapido

Differenza tra difesa aggressiva e contenitiva



Aggressiva

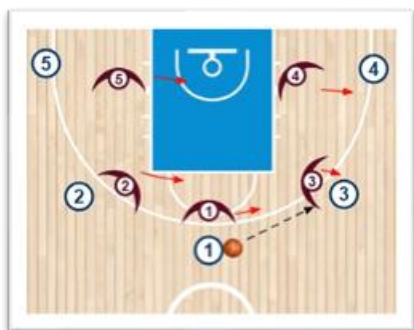
- Nega la circolazione della palla
- Difesa aggressiva tronco e braccio sulla linea di passaggio
- Difesa meno aggressiva braccio sulla linea di passaggio



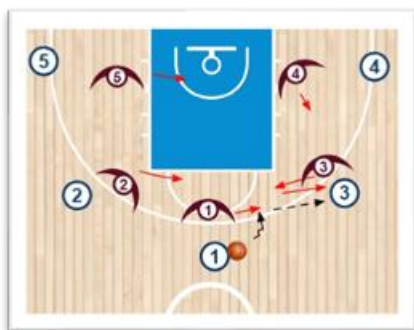
Contenimento

- Concede la circolazione ma riduce gli spazi per 1 vs 1
- Difesa contenitiva sotto la linea di passaggio

Di seguito le proposte di esercizi del capo formatore Satolli che inizia un lavoro globale di 5c5 per andare nel dettaglio dell'1c1. Fa parte del II step. Questo esercizio semplice si può fare nella fase di attivazione, è un esercizio di riconoscimento della difesa a muro della difesa di anticipo o di aiuto. Si a ad analizzare tutti gli 1c1 con palla e senza. Ogni volta che proponiamo un esercizio difensivo bisogna premiare la difesa, per esempio, con una conversione a tutto campo, chi difende riparte



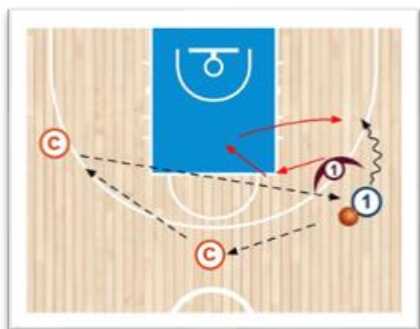
5c5
posizionamento,
guardare la palla
parlare



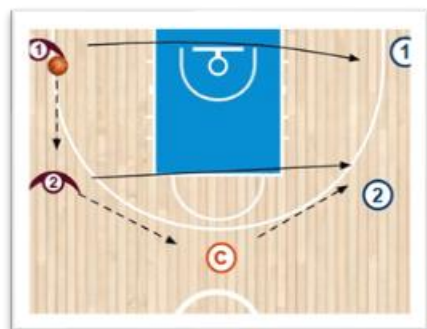
5c5 con un
palleggio
difesa fa finta
di aiuto



5c5 difesa sui tagli
iniziare a far parlare
non solo chi ha la
palla ma anche chi
aiuta e l'ultimo della
difesa



1c1+2 appoggi
posizionamento mentre la
palla si sposta sul lato
debole. Poi ritorna e si gioca
1c1 prima didattico poi
agonistico



ultimo esercizio di ieri 2c2 su
recupero +a facendolo con gli
occhiali della difesa. Lavorare sul
posizionamento sul salto alla palla
sulla difesa a muro sulla difesa sul
taglio sull'aiuto. Stesso esercizio
con focus per la difesa



ci può essere la
situazione in cui
l'allenatore che fa
da appoggio di
andare in
allineamento e fa
giocare spalle
l'angolo

Di seguito le proposte di esercizi del formatore Dima sull'1c1 difesa

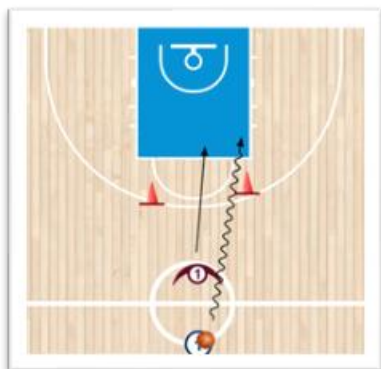
La formula è quella di occupare lo spazio vantaggioso prima che lo occupi l'attacco.
spazio-tempo



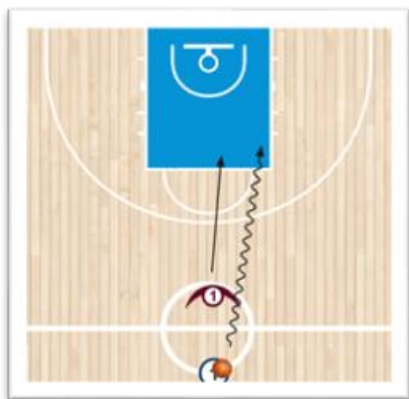
Gioco dello schiaffo
Uso disgiunto arti superiori
e inferiori
I step diretto
II step inverso



Palla alta\bassa
I step vicino\lontano
II step posizioni mani

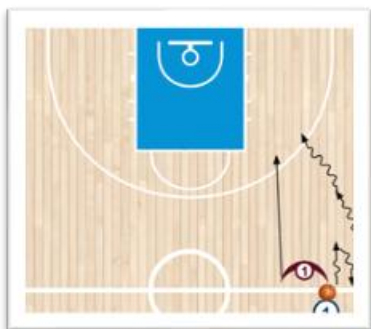


Alta bassa + tenere spazio 3
secondi
Fondamentale tattico
parlare
Difesa a muro

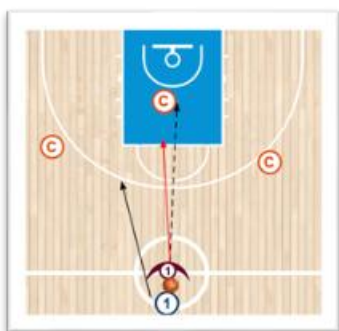


Alta bassa + 1c1 su uomo
con palla tenere spazio 34
secondi

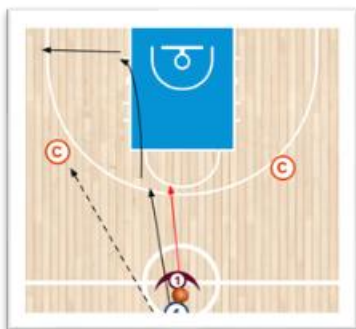
Focus sul tagliafuori
Problema se vengo battuto



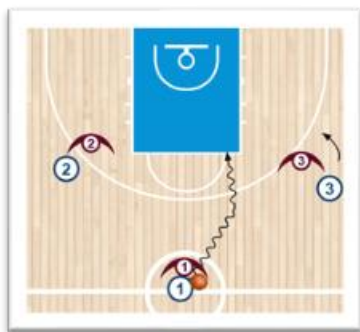
Recupero
difensivo
Focus sul
tagliafuori



1c1 +A
Close out



1c1 +A
Lato
forte\lato
debole



Da 1c1 con palla a 1c1 senza palla

I step priorità all'attaccante senza palla

II step chiuso\aperto

III step chi sono io chi è l'altro

Verifica 3c3 apertura

Modulo V Collaborazioni offensive semplici

Formula: Per mantenere un vantaggio spazio - temporale

Pallacanestro = gioco di situazione – gioco di letture – gioco di iniziativa – gioco di squadra quindi... impossibile non collaborare

Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
- Spaziature - Triangoli - Dai e vai - Dai e cambia - Dai e segui	- Guardare - Toccare - Parlare - Ascoltare

Integrazione Orizzontale:

Aspetto Tecnico - Tattico	Aspetto Fisico	Aspetto Mentale
- Palleggio sotto pressione - Smarcamento - Ricezione - Guardare	- Cambi di velocità - Cambi di direzione - Conclusioni con contatto - Giocare fisico	- Predisposizione al contatto - Fiducia - Autonomia - Collaborazione

Integrazione Verticale:

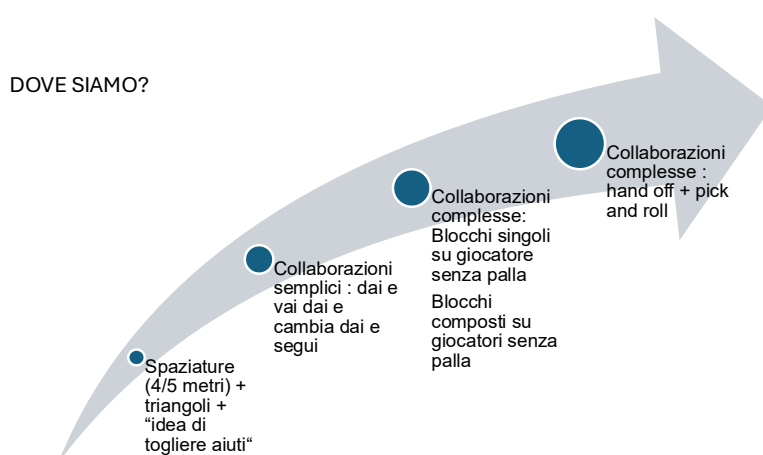
Cosa viene prima:	Cosa viene dopo:
- 1vs1 con la palla - 1vs1 senza palla	- Qualità nell'1vs1 in relazione ai compagni

Collaborazioni offensive semplici

A livello giovanile è fondamentale dare a ogni giocatore la possibilità di giocare insieme ai compagni, lavorando sui fondamentali e sui postulati del gioco. Nel primo step è più difficile far capire ai ragazzi l'importanza dell'1c1, perché a quell'età tendono a pensare più al pallone che al gioco senza palla. Per questo bisogna stare attenti non solo a cosa si allena, ma anche al linguaggio tecnico che si usa: le parole devono essere semplici, concrete e vicine alla loro esperienza, evitando termini troppo astratti che rischiano di confondere piuttosto che chiarire. L'obiettivo è che il ragazzo capisca che l'1c1 è il primo passo per poi poter giocare con gli altri in collaborazione in modo più efficace.



Collaborazioni attacco:
gli step di insegnamento = le priorità



Responsabile Tecnico CNA Andrea Capobianco

I step

Nel primo step delle collaborazioni offensive il gioco si costruisce come multiplo di 1c1, distinguendo tra situazioni con palla e situazioni senza palla. Quando il giocatore ha la palla deve imparare a gestire il proprio 1c1, mentre senza palla deve muoversi mantenendo la giusta distanza dai compagni, cercando di costruire triangoli di passaggio e capire che allontanare il proprio difensore serve a liberare spazio per gli altri. Fondamentale, infatti, è il rispetto degli spazi stessi e dei tempi di gioco, senza ricorrere a schieramenti predefiniti che limiterebbero la capacità di lettura dei ragazzi. Non bisogna puntare sulla casistica o sugli schemi, ma lavorare su concetti che all'inizio potranno creare difficoltà ai ragazzi ma che alla lunga ripagano.

Nel primo step delle collaborazioni offensive si introducono il dai e vai, il dai e segui, il dai e cambia e i tipi di collaborazioni sono le collaborazioni a due o a tre su perimetro, le collaborazioni esterni più un interno e le collaborazioni esterni più due interni. La chiave delle collaborazioni è sempre l'1c1, prendendo vantaggio e

muovendosi nel mentre. Le collaborazioni a tre sono la base per giocare un sistema offensivo di costruzione di gioco

Gli strumenti su cui porre attenzione sono

- Tecnica tattica passaggio
- Tecnica tattica del palleggio
- Fondamentale tattico: Guardare
- Fondamentali individuali senza palla
- Posizionamento

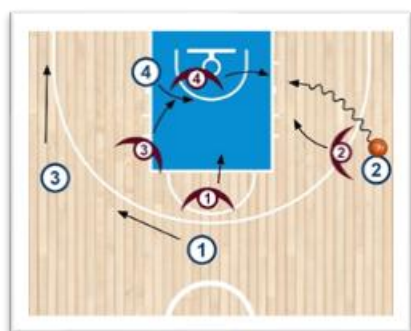
Bisogna infine verificare

- 1c1 senza palla
- Concetto area piena/vuota
- Concetto di mantenere le distanze
- Muoversi nei tempi giusti

SPAZIATURE



Penetro e scarico



Vantaggio preso dal palleggio

Condizioni

- Muoversi insieme
- Farsi vedere (essere in visione)
- Posizionarsi
- No schema predefinito
- Movimento dei giocatori per MV essenziale per le collaborazioni

Dai e vai



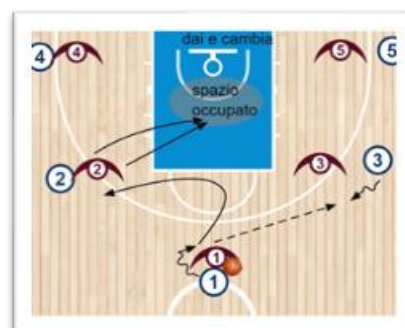
La tecnica: come?

- 1 mentre passa con un piccolo **passo ne** esegue un secondo lungo cambiando velocità, tagliando davanti al proprio difensore per prendere una posizione vantaggiosa dentro l'area o spalle a canestro-

La tattica: quando?

- 1 mentre passa deve leggere la reazione del proprio difensore (se non salta alla palla - taglio davanti) 2 e 3 devono leggere la reazione del difensore di 1 (x1) e scegliere che tipo di passaggio usare

Dai e cambia



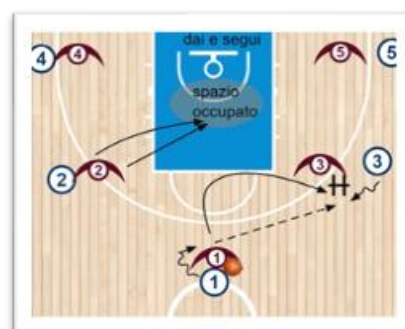
La tecnica: come?

- 1 dopo aver passato sprinta per una ricezione in allontanamento che avviene o attraverso un passaggio Skip oppure con un passaggio circolare. Sulla ricezione 1 gioca sul vantaggio acquisito per un tiro o un 1c1 con difensore in recupero

La tattica: quando?

- 1 leggendo che il proprio difensore scivola forte alla palla gioca nello spazio vantaggioso in allontanamento

Dai e segui



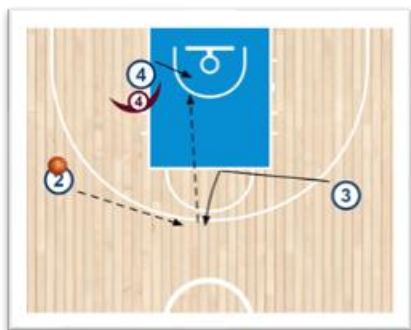
La tecnica: come?

- x1 aspetta 1 dentro l'area per impedirne il taglio 1 esegue un cambio di direzione e velocità per ricevere un passaggio consegnato da 2. 1 prima del cambio di direzione, per rendere ancora più efficace il movimento senza palla deve abbassare il proprio difensore per poi cambiare direzione e velocità. 2 consegna la palla, proteggendo il passaggio consegnato con un giro frontale, piede perno esterno (una mano sopra l'altra sotto)

La tattica: quando?

- 1 deve leggere l'atteggiamento del proprio difensore dopo aver passato la palla leggere il vantaggio acquisito dopo aver ricevuto il passaggio consegnato da 2. 2 deve scegliere il tempo nel quale eseguire in base allo spazio disponibile un giro frontale o dorsale il passaggio consegnato

Triangoli



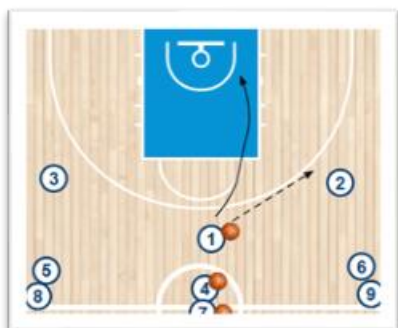
La tecnica: come?

- 4 baricentro basso, tiene contatto, giro dorsale a tagliare fuori il difensore, bersaglio. 3 sprinta per ricevere, arresti ad aprire per avere distanza dal difensore, 3 esegue un passaggio 2 mani sopra la testa (punto di mira spigolo basso del tabellone)

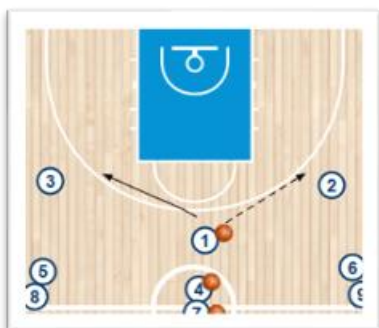
La tattica: quando?

- 4 anticipato esegue il tagliafuori offensivo quando la palla viene passata da 2 a 3.

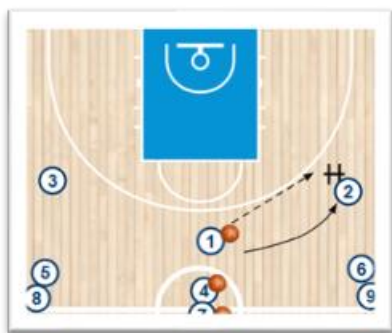
Di seguito le proposte di esercizi di coach satolli sulle varie collaborazioni semplici



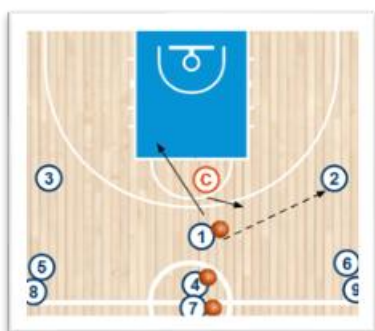
3c0 dai e vai andiamo a giocare il dai e vai sulla lettura. Il salto alla palla e ciò che ne deriva dalla lettura per l'attacco.



3c0 dai e cambia.



3c0 dai e segui



3c0 dai e vai segui
cambia. Attraverso il
coach si legge lo spazio
libero

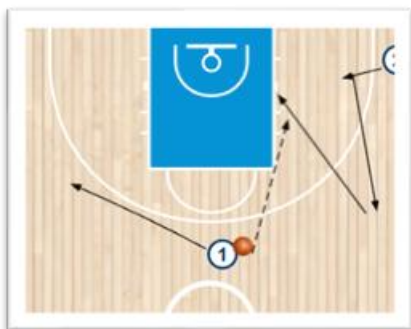


3c0 dai e vai segui
cambia. Aggiunta di un
assistenze in area. Area
libera o occupata

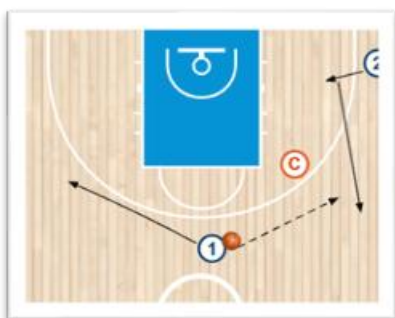


3c3 fase di verifica sulle situazioni su cui si è lavorato precedentemente

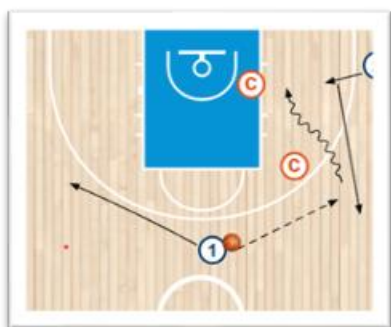
Altra proposta su collaborazioni esterni più un interno



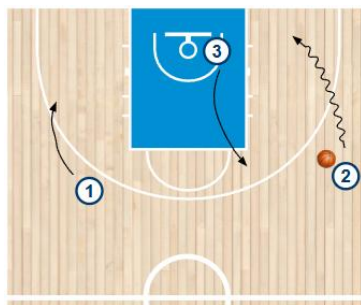
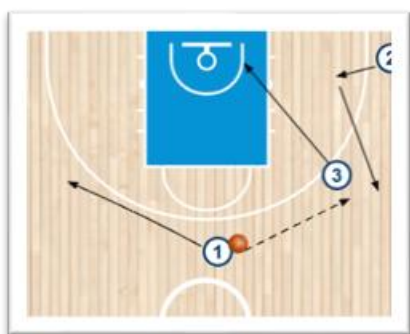
2c0



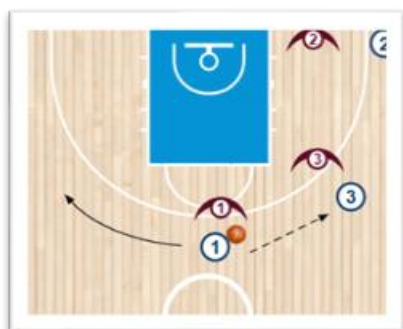
2c0 con coach che fa leggere gli spazi liberi



2c0 con aggiunta del secondo assistente spazio nell'area libero o occupato

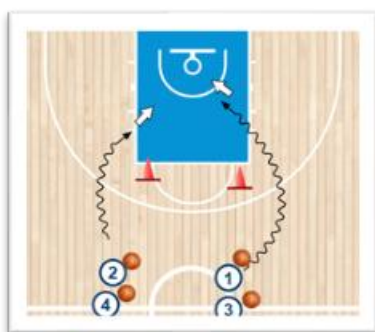


3c0



3c3 fase di verifica

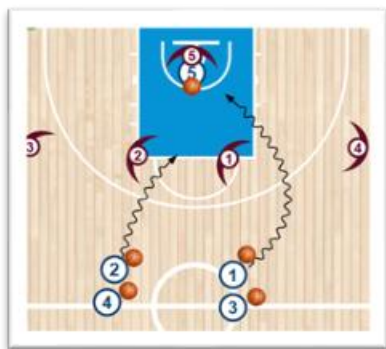
Di seguito la proposta del formatore Quilici sulle collaborazioni offensive semplici



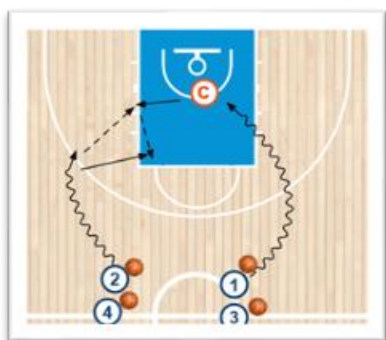
2c0 uno va dentro l'altro tira da fuori - lettura spazi



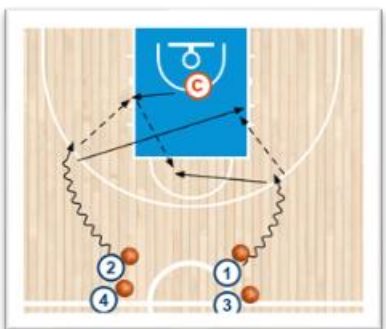
2c0 con difesa guidate- guardare spazi liberi



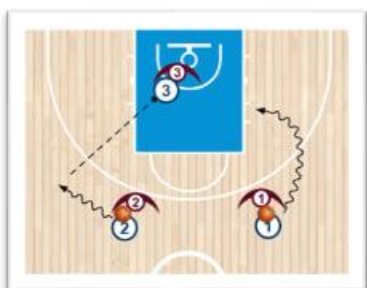
come 5 tira partono gli esterni in 1c1 continuare nella progressione con aumento della difficoltà
adesso la difesa è attiva



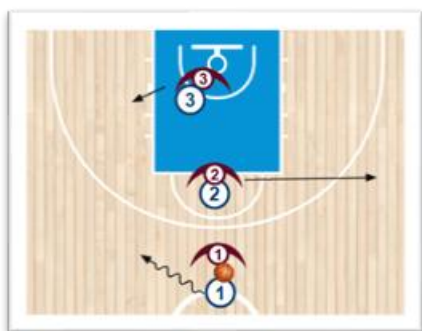
1c0 guardare oltre al compagno il coach, come passare la palla come costruire l'allineamento.



Successivamente 2 dopo aver passato al coach riceve da 1



1c1 +2c2



3c3

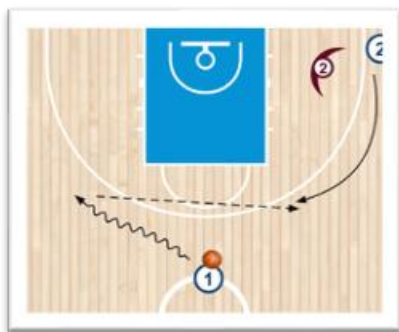
obiettivo all'interno di una collaborazione esterno interno si va a lavorare sul guardare curando il fondamentale.



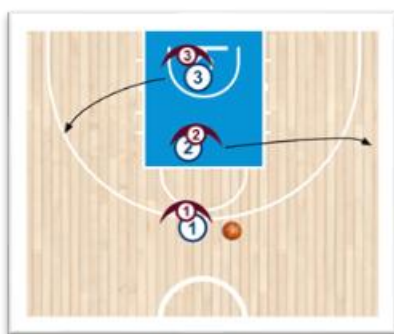
3c3 solo sul perimetro- penetra e scarica



1c1 dal passaggio, sempre sul penetra e scarica- prendere un vantaggio- mantenere con un passaggio- ricezione e riattaccare



1c1 dall'arco dei
tre punti



3c3 sempre con ricezione sul
perimetro

prendere vantaggio dalla partenza

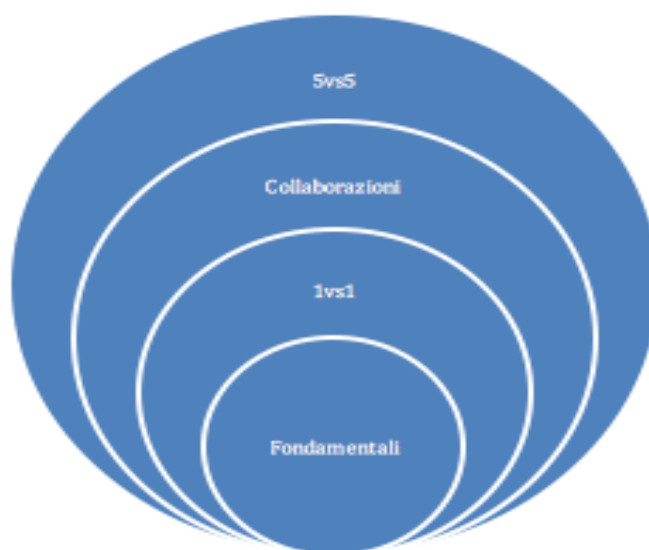
lavorare sugli spazi, magari
stimolando solo il perimetro per
allargare gli spazi

Costruzione di un gioco d'attacco vs uomo

Integrazione delle situazioni di gioco

- 1vs1 con palla (fronte/spalle)
- 1vs1 senza palla (Fronte/spalle)
- Collaborazioni semplici (spaziature/triangoli/dai e vai/dai e segui/dai e cambia)
- Collaborazioni complesse (blocchi su giocatori senza palla/blocchi su giocatori con palla)

L'obiettivo dell'attacco è fare canestro o trovare un tiro ad alta percentuale. Questo si traduce in due situazioni principali: il contropiede, quando la difesa non è ancora schierata, e l'attacco a metà campo contro una difesa già organizzata. Costruire l'attacco per concetti e letture significa insegnare ai giocatori a leggere la difesa e a reagire di conseguenza, piuttosto che eseguire schemi prefissati. Il primo passo è capire cosa cambia tra difesa a uomo e difesa a zona: cambiano gli spazi, i tempi, le situazioni favorevoli o sfavorevoli e gli accoppiamenti difensivi



Costruzione attacco

PV
da
1vs1 con palla (fronte)
1vs1 senza palla (fronte)

MV
da
Spaziature
Triangoli
1vs1 con palla (fronte)
1vs1 senza palla (fronte-spalle)

Costruzione attacco: l'importanza della tecnica e della tattica

PV
da
1vs1 con palla (fronte)
1vs1 senza palla (fronte)

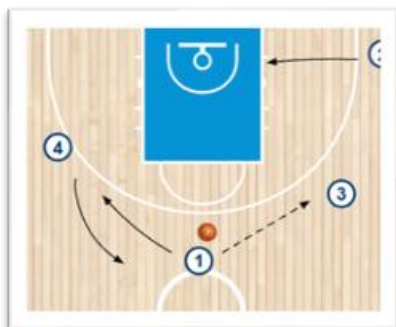
**Cosa devono saper fare
i giocatori e le giocatrici?**
La tecnica
La tattica
ed i postulati?

MV
da
Spaziature
Triangoli
1vs1 con palla (fronte)
1vs1 senza palla (fronte-spalle)

**Cosa devono saper fare
i giocatori e le giocatrici?**
La tecnica
La tattica
ed i postulati?

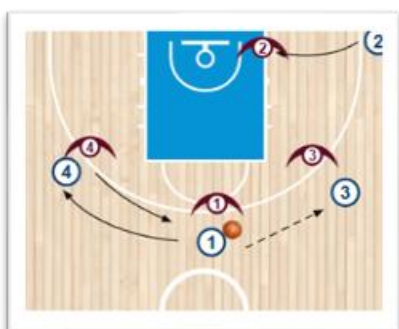
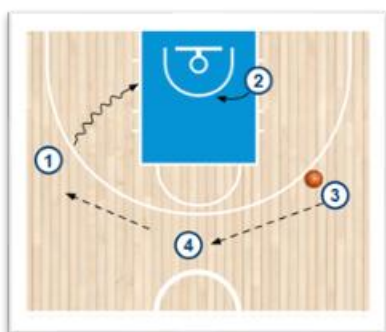
Nel primo step della costruzione dell'attacco si parte sempre dall'1c1 con e senza palla fronte, lavorando sempre su cosa devono saper fare i giocatori a livello tecnico, tattico e di postulati focalizzandosi su spaziature e triangoli. L'importanza della tecnica e della tattica è fondamentale

Di seguito le proposte di esercizi di Coach Satolli, che partendo da situazioni di 1c1 attraverso le collaborazioni semplici giunge a presentare un sistema di gioco più complesso con l'introduzione sei blocchi lontano e sulla palla.



4c0 la prima regola è un giocatore dentro e 4 fuori

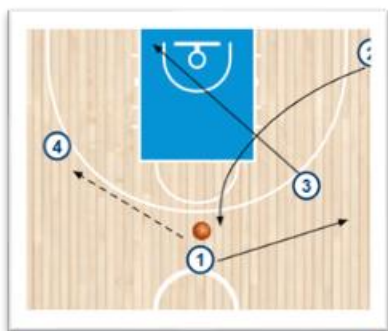
Passaggio di 1 a 3 che gioca un dai e cambia mentre 2 taglia e prende posizione in post basso



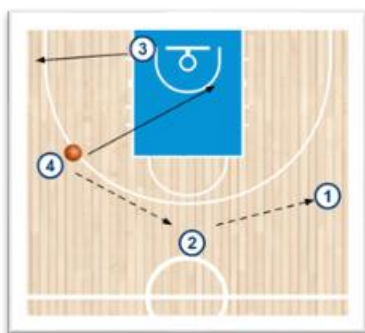
Fase di verifica 4c4



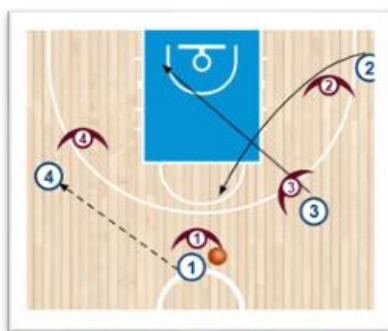
Fase di verifica 4c4 su ribaltamento



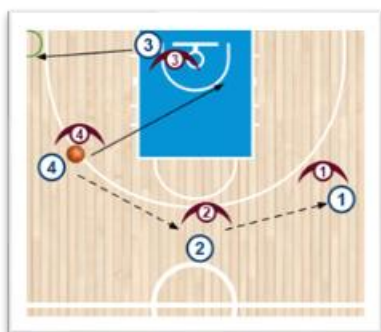
4c0 da 1 a 4 3 taglia in post basso e sale in punta scambiandosi con 1



4c0 su ribaltamento 4 gioca in post basso



4c4 fase di verifica



Fase di verifica 4c4 su ribaltamento

Modulo VI Collaborazioni offensive complesse

Formula: Conquista degli spazi vantaggiosi per prendere o mantenere il vantaggio spazio/temporale

Pallacanestro = gioco di situazione – gioco di letture – gioco di iniziativa – gioco di squadra quindi... impossibile non collaborare

Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
- Cambi di velocità - Cambi di direzione - Posizione fondamentale - Arresti - Finte - Giri	- Guardare - Toccare - Parlare

Integrazione Orizzontale: bloccante

Aspetto Tecnico - Tattico	Aspetto Fisico	Aspetto Mentale
-Posizione fondamentale -Cambi di velocità -Partenza (senza palla per ricevere) -1/4 di giro -Cambiare l'angolo di blocco -Muoversi quando è in contatto visivo con il compagno da bloccare -Muoversi quando è in contatto visivo con il compagno passatore -Leggere lo spazio dove bloccare -Dare la seconda linea di passaggio -Leggere lo spazio e il tempo per mantenere il vantaggio numerico	-Forza esplosiva -Rapidità di piedi -Mobilità -Predisposizione ai contatti	-Capacità di anticipazione -Responsabilità -Spirito di sacrificio

Integrazione Orizzontale: bloccato

Aspetto Tecnico - Tattico	Aspetto Fisico	Aspetto Mentale
-Cambio di direzione e velocità -Finte - Presa -Muoversi quando è in contatto visivo con il compagno il bloccante. - Andare nello spazio vantaggioso prima del difensore e portare il difensore nel blocco - Leggere come creare il sovrannumero (nello spazio e nel tempo vantaggioso)	- Forza esplosiva -Rapidità di piedi -Mobilità -Predisposizione ai contatti	-Capacità di anticipazione -Volontà -Spirito di sacrificio

Integrazione Orizzontale: passatore

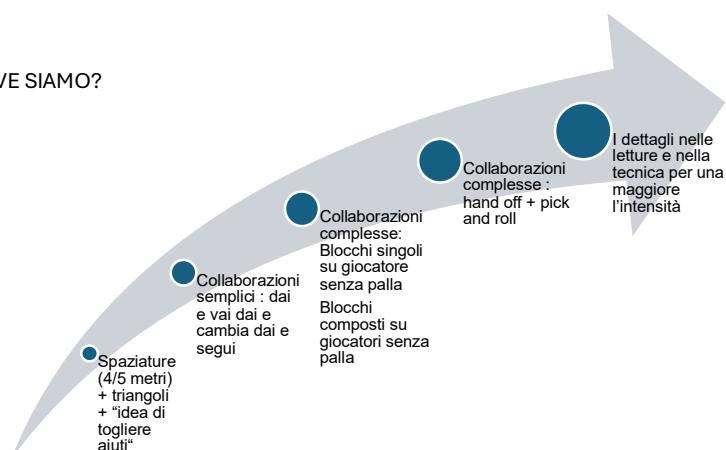
Aspetto Tecnico - Tattico	Aspetto Fisico	Aspetto Mentale
-Palleggio sotto pressione -Migliorare l'angolo di passaggio -Passaggio due mani sopra la testa -Passaggio una mano laterale (e/o diretto dal palleggio) -Guardare -Leggere -Avvicinarsi o allontanarsi dal blocco (in base alla scelta del difensore del bloccato) -Leggere che tipo di passaggio fare	- Forza esplosiva -Rapidità di piedi -Mobilità -Predisposizione ai contatti	-Capacità di anticipazione -Volontà -Spirito di sacrificio

Integrazione Verticale:

Cosa viene prima:	Cosa viene dopo:
- Capacità di giocare insieme somme di 1vs1 occupando gli spazi liberi nel tempo corretto	- Capacità di giocare somme di 1vs1 potendo occupare anche il medesimo spazio in un tempo corretto per PV e MV

Collaborazioni attacco complesse:
gli step di insegnamento = le priorità

DOVE SIAMO?



Collaborazioni offensive : blocchi I step

- Blocchi su giocatori senza palla (I step)

- ☐ Ciechi
- ☐ Singoli

Nel primo step dell'allenamento dei blocchi su giocatori senza palla ci si concentra su situazioni di blocchi ciechi o singoli. Per ogni ruolo coinvolto vanno definite le competenze su tre dimensioni: tecnico-tattica, fisica e mentale. Il bloccante deve sapere come posizionarsi e come muoversi; il bloccato deve capire come sfruttare il blocco e quale scelta compiere; il passatore deve leggere la situazione e passare la palla nel mentre. Il blocco può servire sia per prendere un vantaggio che per mantenerlo.



Prendere
vantaggio



mantenere
vantaggio

blocchi semplici lontano dalla palla

Blocco cieco

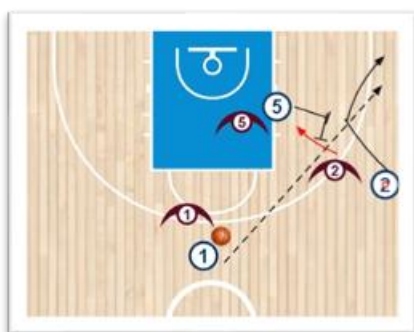
Cominciamo dal blocco cieco perché è un tipo di blocco che apre il campo essendo propedeutico per giocare dalle collaborazioni semplici a quelle complesse. qualsiasi situazione di blocco è un'evoluzione dell'1c1 senza palla. Per esempio, nel blocco cieco ci sono due situazioni di 1c1 senza palla, i giocatori devono rispettare il timing corretto.



Il giocatore che deve sfruttare il blocco cieco dopo aver effettuato il passaggio è pronto ad attaccare. Mentre la palla è in volo è il momento per 5 di portare un blocco cieco per 3. Dopo il blocco, dare sempre una seconda linea di passaggio.

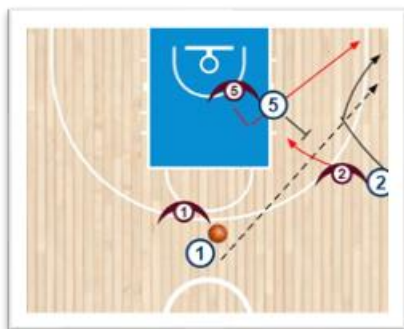


se x5, difensore del bloccante, effettua un bodycheck per impedire il taglio di 2, 5 leggendo la situazione si apre verso il gomito del tiro libero



se x2 decide di tagliare il blocco, 5 migliora l'angolo di blocco per permettere ad 1 il passaggio in angolo

Da un blocco siamo entrati in un 1c1 fronte e spalle



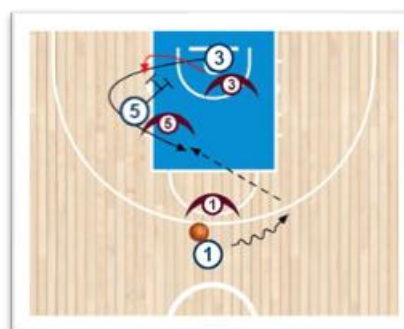
La difesa può anche decidere di effettuare un cambio difensivo. In questo caso 2, dilata lo spazio occupando la posizione in angolo (blocco flare).

Lecture blocchi semplici



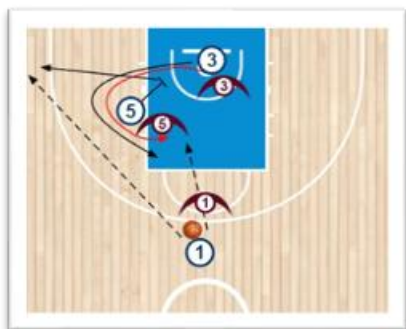
DIFENSORE DEL BLOCCATO RIMANE SUL BLOCCO

3 sfrutta il blocco di 5 e leggendo che x3 è rimasto sul blocco, esce per tirare. 5 che ha bloccato va a rimbalzo



DIFENSORE DEL BLOCCATO "INSEGUE"

3 sfrutta il blocco di 5 e leggendo che il suo difensore x3 lo insegue, effettua un curl stretto per ricevere da 1 e andare a concludere. Il bloccante 5, che sta leggendo la situazione, vedendo che il difensore del bloccato x3 sta insequendo l'attaccante 3, può cambiare o meglio "migliorare" l'angolo di blocco, con mezzo giro dorsale e poi aprirsi per fornire la seconda linea di passaggio



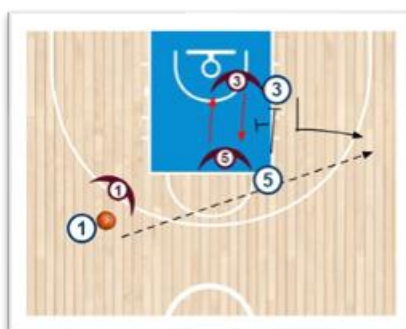
***DIFENSORE DEL BLOCCATO
PASSA IN MEZZO.***

La difesa decide di tagliare il blocco (passare in mezzo). 5 cambia angolo di blocco. 3 si spazia in angolo per dilatare lo spazio.



**DIFENSORE DEL BLOCCATO
"CAMBIA"**

La difesa sceglie di eseguire un cambio, gli spazi devono essere dilatati per sfruttare al meglio i miss match (1c1 sul perimetro dell'esterno e/o 1c1 in post basso dell'interno).



Proposta esercizio 3c3 blocco
semplice pin down

Blocco Orizzontale

Obiettivo è quello di avere una situazione di vantaggio all'interno dell'area, vale a dire un giocatore "piccolo", in genere una guardia, che blocca per un "lungo".



La difesa può decidere di: passare sopra il blocco, contendendo la linea di fondo al bloccato, con X2 che esegue un bump per ritardare il movimento di 5 e poi recuperare sul diretto avversario.



Fondamentale è la seconda linea di passaggio che 2 deve dare, per giocare 1c1 o creare un triangolo offensivo per servire 5 in. In base alla lettura del comportamento della difesa, può essere che sia 1 a passare la palla a 5.

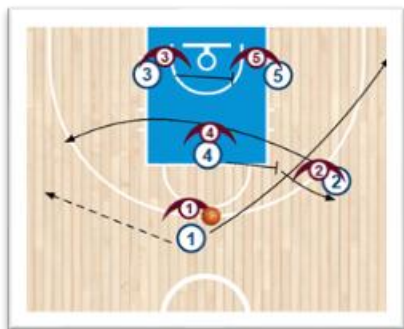


negare il fondo. X5 non permette a 5 di tagliare sulla linea di fondo, che sarà costretto a sfruttare il blocco passando sopra. X2 esegue un body check per rallentare l'azione. il giocatore 5 sale verso il post alto e 2 dopo il blocco da una seconda linea di passaggio andando dentro l'area

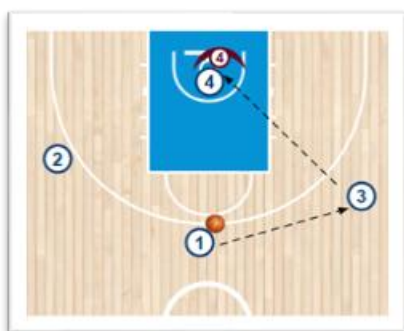


Il giocatore 5 va a ricevere in post medio (anche se X5 gli nega il fondo e quindi di raggiungere la posizione di post medio), 2 sale verso il post alto

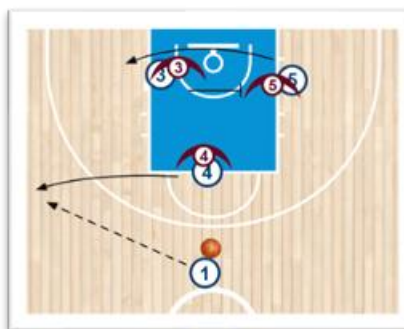
di seguito la proposta di formatore Quilici sul blocco orizzontale



5c5 globale



1c1 con appoggi
per gestire il
contatto dentro



3c3 + a lettura del blocco
orizzontale di 3 e 5. Andare
nel dettaglio, come si porta il
blocco smarcamento
posizione piedi guardare
toccare

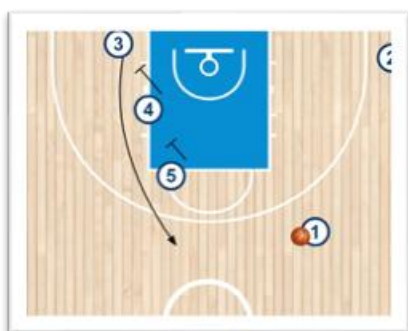
Collaborazioni offensive: blocchi II step

- Blocchi su giocatori senza palla (cura dei dettagli)

- ☐ Bloccare il bloccante
- ☐ Stagger

Nel secondo step dei blocchi su giocatori senza palla si curano i dettagli, affrontando situazioni più elaborate come bloccare il bloccante e lo stagger. Sono blocchi in sequenza che condizionano la difesa

Blocchi STAGGER



2 blocchi disallineati in sequenza

sul lato forte o sul lato debole
verticali, orizzontali e diagonali
-spesso creano vantaggio ai bloccanti

PRIMO BLOCCO: condiziona

SECONDO BLOCCO: finisce

Blocca il bloccante



Prendere vantaggio con il blocco orizzontale

Mantenere vantaggio col blocco verticale

Costringere il difensore del primo bloccante ad aiutare (sul primo blocco) per prendere vantaggio, da mantenere e concretizzare sul secondo blocco

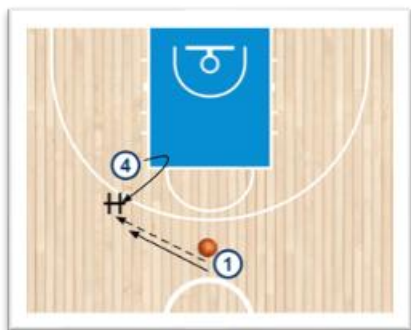
Collaborazioni offensive III STEP

- Blocchi su giocatore con palla
- hand off – pick and ... roll / pop
- I dettagli nelle letture e nella tecnica per una maggiore intensità
- **Rispetto degli spazi e dei tempi**

Nel terzo step delle collaborazioni offensive si passa ai blocchi su giocatore con palla, introducendo situazioni come hand off, pick and roll e pick and pop. Si curano i dettagli nelle letture e nella tecnica per una maggiore intensità, sempre nel rispetto degli spazi e dei tempi di gioco.

Hand off

Un gioco a due tra pari o ruoli diversi che avviene con un passaggio consegnato; una forma di collaborazione tra due giocatori che ha come obiettivo quello di procurarsi un vantaggio 2c1, che attraverso un'ulteriore collaborazione degli altri giocatori viene mantenuto e concretizzato con un tiro ad alta percentuale.



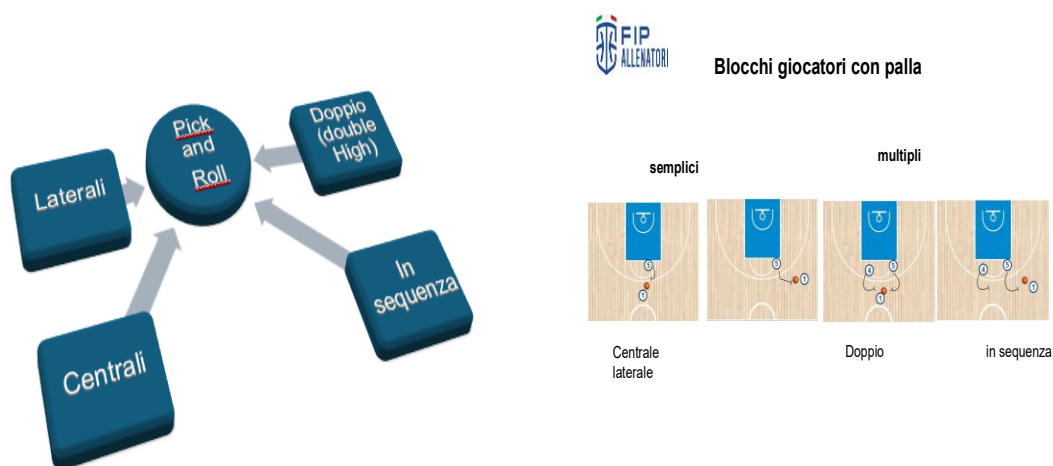
hand off statico. Per l'efficacia dell'hand off statico è importante che 1 giochi ad impegnare il proprio difensore e successivamente con un cambio di direzione e di velocità giochi per ricevere un passaggio consegnato da 4 che usando un giro di $\frac{1}{4}$ frontale consegnerà la palla a 1 attaccando successivamente gli spazi vantaggiosi



hand off dinamico. Per l'efficacia dell'hand off dinamico è importante che 1 giochi contro il proprio difensore e successivamente con un cambio di direzione e di velocità giochi per ricevere un passaggio consegnato da 5 che con il giusto timing consegnerà la palla a 1

Blocchi su giocatori con palla: il pick and roll.

Giocare un pick and roll significa padroneggiare i fondamentali. Non si può invertire l'ordine delle cose per costruire questo gesto, che oggi è diventato una vera e propria struttura di gioco. I prerequisiti indispensabili sono: saper eseguire un cambio di direzione, un arretramento in palleggio e un passaggio dal palleggio. Si torna quindi alla cura dei fondamentali. Viene inserito nel terzo step perché il giocatore deve avere assimilato tutto e deve saper leggere le situazioni e di conseguenza scegliere in autonomia.



I blocchi su giocatori con palla si possono dividere in semplici e multipli. Tra i blocchi semplici troviamo il pick and roll centrale, dove il blocco viene posto al centro del campo, e quello laterale, posizionato ai lati. Tra i blocchi multipli si distinguono il doppio pick and roll, di solito portato al centro e il pick and roll in sequenza, con due pick and roll portati consecutivamente.

Cosa deve fare il palleggiatore

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

Cosa deve fare il Bloccante

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

Tutto deve essere inserito nel 5c5 attraverso l'uso delle sponde, stando in visione per prendere mantenere e concretizzare il vantaggio

Vediamo ora le letture che l'attacco compie a seconda delle scelte difensive



PASSA DIETRO

Blocco e RIBLOCCO del bloccante. Se la difesa CAMBIA attaccare il cambio. Tirare da dietro il blocco



CAMBIO

Dilatare gli spazi, attaccare i mismatch e uso delle sponde/triangoli



CONTENIMENTO

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

**SHOW**

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

**FONDO**

Liberare angolo lato forte, Il palleggiatore può: Attaccare il difensore del bloccante.

Il bloccante può: Rollare dentro l'area, cambiare angolo di blocco e tenere dietro il difensore del palleggiatore oppure fare Pop fuori dalla linea dei 3 punti per M. V. ribaltando o tirando

Di seguito alcuni esercizi di coach Satolli sulla preparazione del pick and roll. Questo è un tipo di lavoro preparatorio senza grosse regole ma stando attenti alle spaziature. Arresti giri, passare vicino alla spalla del bloccante, quindi avere una cura del particolare sui fondamentali



1c1 con le sedie giocare negli spazi liberi



1c1 senza palla

stimolando sempre
situazioni che siano di
1c1 con e senza palla



2c0 pick roll
bloccare il coach



2c1 pick roll
bloccare difensore
di 1



2c2 cura dei
fondamentali
all'interno del pick
roll

Di seguito la proposta di coach Taccetti sull'attacco del pick roll contenimento\drop

PnR perché? —> P.V. Blocco sul Giocatore con Palla III Step Settore Giovanile:
dobbiamo insegnare a P.V. dal 2c2 —> Focus PARTI e TOTALITA'



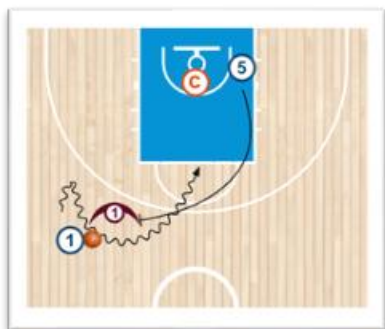
1c1 Handicap: - Palleggio vivo, attacco un lato, difesa tocca cono, cambio mano



1c1 Handicap: - Palleggio vivo, attacco cono e poi uso blocco (cinesini), difesa obbligata a seguire
- Snake (lettura ostacolo in area)



2c1 difesa sul bloccato (P. V.) - Palleggio vivo, attacco Reject sempre e poi uso blocco; difesa obbligata a seguire (portare blocco: cambio velocità, arresto, colpire, perno, testa) - Snake (lettura ostacolo in area) - Jail + Penetrazione o Snake (lettura rollante)



2c1 stesso esercizio con il coach che gestisce lo spazio interno

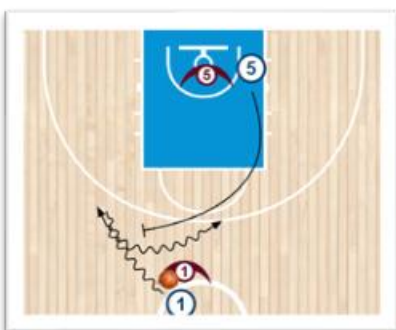


2c1

passaggio Guardia-Guardia, difensore su TL. gestione dei sovrannumeri

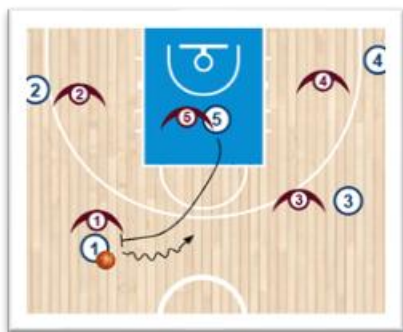


2c1 difesa sul bloccante contenimento (M.V. + C.V.): Attaccare fianco esterno, Roll cambio di velocità



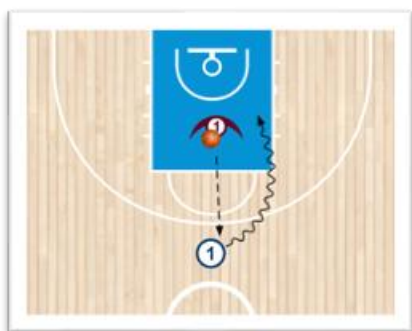
2c2 si gioca lettura difesa contenimento.

per creare uno spazio certo dopo il blocco o 1 attacca forte in palleggio attirando x5 o 5 sprinta verso canestro in uno spazio libero

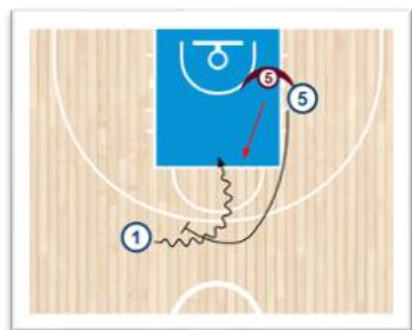


Walk Through: 5c5 Spread PnR:
M.V. vs possibili aiuti (idee)

Di seguito la proposta di coach Taccetti sull'attacco del pick and roll vs cambio\ switch



1c1 da palleggio Hockey Step

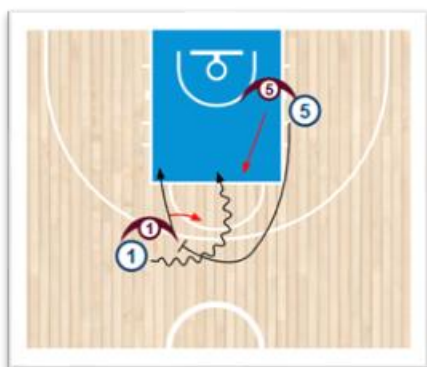


2c1 difesa bloccante Handicap
(tocca coach) Palleggiatore può
passare solo vicino a canestro



2c1 difesa bloccante Aggressiva
Cambio di mano e attacco
opposto Spacing rollante!!

Differenza tra cambio
contentitivo e aggressivo



2c2 si gioca

Porre attenzione su giro dorsale e frontale
dopo il blocco: la differenza è la visione
della palla. Bisogna essere veloci a andare a
canestro.

utilizzare anche lo slip per anticipare il
cambio

lo slip e-è la stessa cosa che facciamo in un
1c1 senza palla, guardare la difesa e punirla
con un taglio



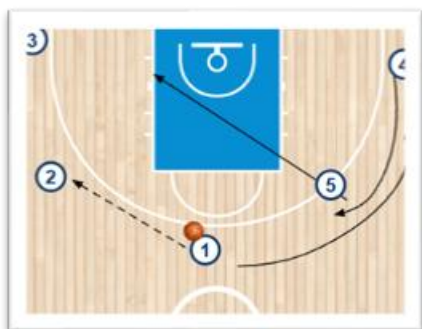
Walk Through: 5c5 Step Up PnR +
Seal vs Switch (sponda/ triangoli)

COSTRUZIONE DI UN ATTACCO III STEP

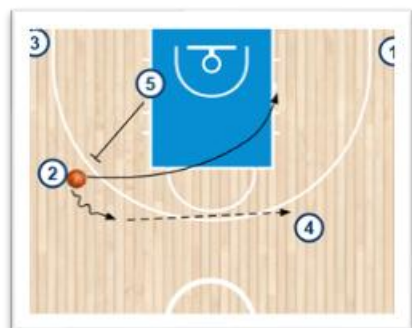
Di seguito la proposta di coach Satolli per una costruzione dell'attacco

Si prosegue col lavoro visto nel modulo precedente (gioco di tagli e posizionamento) per arrivare all'inserimento di un blocco cieco e di un pick roll

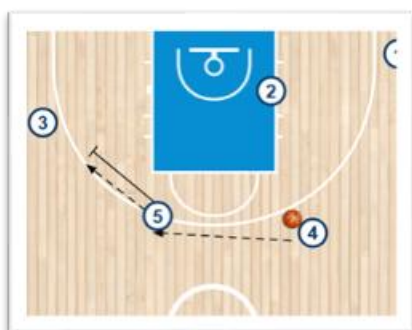
costruzione attacco



5c5 si comincia da un gioco di tagli come avevamo visto nel primo step



Si inserisce un blocco cieco su ribaltamento di palla per prendere vantaggio e dare palla dentro



Se non c'è la palla dentro si ribalta e si inserisce un handoff o un Pick and roll

Modulo VII Collaborazioni difensive semplici

Formula:

Per prendere un vantaggio spazio – temporale perso

Pallacanestro = gioco di situazione – gioco di letture – gioco di iniziativa – gioco di squadra quindi... impossibile non collaborare

Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
- Posizione fondamentale - Scivolare - Non farsi battere - Aiuto - Linea della palla, passaggio, penetrazione	- Guardare - Toccare - Parlare - Ascoltare

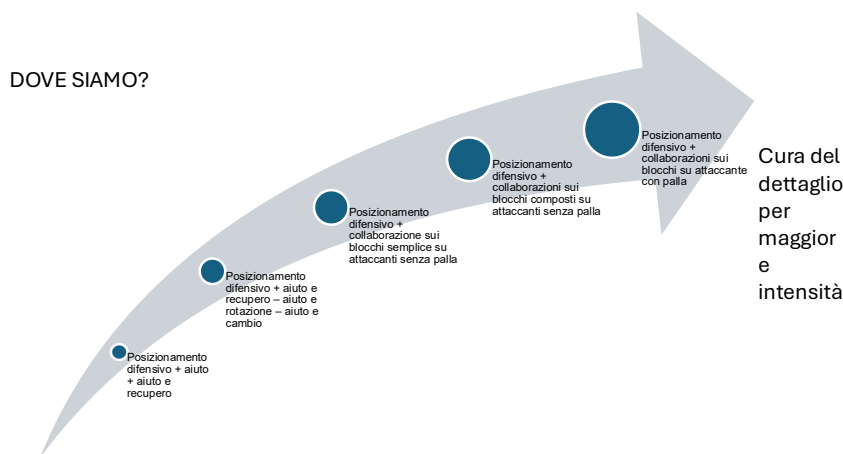
Integrazione Orizzontale:

Aspetto Tecnico - Tattico	Aspetto Fisico	Aspetto Mentale
-Posizione fondamentale -Scivolamento -Scivolamento + corsa -Aiuto e recupero -Aiuto e cambio -Aiuto e rotazione -Guardare -Parlare -Ascoltare	-Forza esplosiva -Rapidità di piedi -Cambi di velocità -Cambi di direzione -Gestione contatti -Verticalità	-Capacità di anticipazione -Responsabilità -Spirito di squadra -Collaborazione -Autonomia

Integrazione Verticale:

Cosa viene prima:	Cosa viene dopo:
-1vs1 difensivo con palla -1vs1 difensivo senza palla	- 1vs1 difensivo messo all'interno della collaborazione coi compagni

Le collaborazioni difensive : gli step di insegnamento = le priorità



Collaborazioni difensive semplici

I STEP

• Come multiplo di 1vs1

☐ Le situazioni di 1vs1 su giocatore con palla

Spaziature (4/5 metri) + anticipo + posizionamento difensivo

☐ Le situazioni di 1vs1 su giocatore senza palla

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

• Non farsi battere

I) Posizionamento difensivo + il concetto di aiuto difensivo

• Resistere almeno due palleggi

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

I) Posizionamento difensivo + aiuto e recupero – aiuto e rotazione – aiuto e cambio

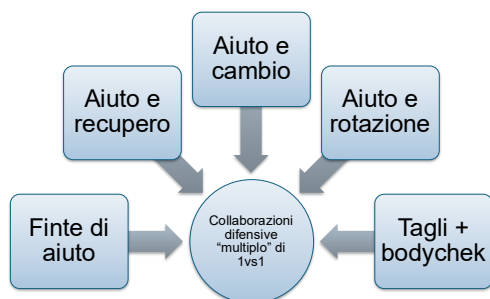
• Negare linee di passaggio in spazi vantaggiosi

• **Rispetto degli spazi e dei tempi**

Nel primo step delle collaborazioni difensive semplici il gioco si costruisce come multiplo di 1c1, distinguendo tra situazioni sul giocatore con palla e situazioni sul giocatore senza palla. Il giocatore con palla ha l'obiettivo di non farsi battere e

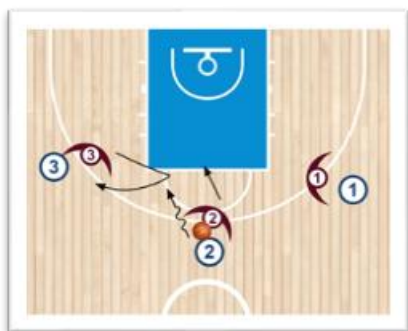
resistere almeno due palleggi. Sul giocatore senza palla il posizionamento difensivo si integra con il concetto di aiuto, recupero, rotazione e cambio, con l'obiettivo di negare linee di passaggio in spazi vantaggiosi. In entrambi i casi resta fondamentale il rispetto degli spazi e dei tempi di gioco.

Cosa intendiamo per collaborazioni difensive semplici?



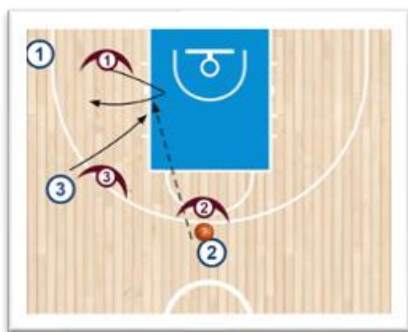
Per prima cosa si andranno ad analizzare le finte di aiuto che possono essere importanti anche a livello offensivo. Mettono in difficoltà l'avversario perché creano degli spazi incerti.

Finta di aiuto su penetrazione



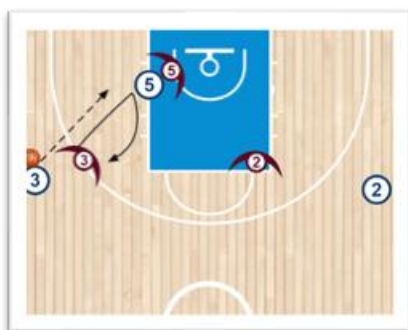
La **FINTA DI AIUTO** viene fatta quando gli spazi sono stretti. Nell'eseguirlo il difensore deve affondare con il braccio e la punta del piede in prossimità della linea di penetrazione

Finta di aiuto su passaggio



La **FINTA DI AIUTO su passaggio** viene fatta per esempio per creare incertezza su taglio di 3. 2 non sa se avrà lo spazio giusto per un passaggio corretto

Finta di aiuto su giocatore interno



La **FINTA DI AIUTO su giocatore interno** viene fatta per esempio per creare incertezza sul 1c1 di 5 che non sa se verrà raddoppiato e dovrà leggere una situazione di spazio incerto

Le collaborazioni difensive semplici si dividono in aiuto e recupero, aiuto e cambio aiuto e rotazione e tagli e bump. Tutto cambia a seconda dello spazio. La difesa deve muoversi mentre la palla vola, non dopo.



Aiuto e recupero

Obiettivo

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

aiuto e recupero tutto parte dall'1c1. Troppe volte, infatti, c'è la scusa che se vengo battuto ho la scusa dell'aiuto

Tecnica

- La posizione fondamentale
- L'aiuto
- Gli scivolamenti
- Il recupero
- Le braccia ostacolare la linea di penetrazione e la linea di passaggio

Tattica

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



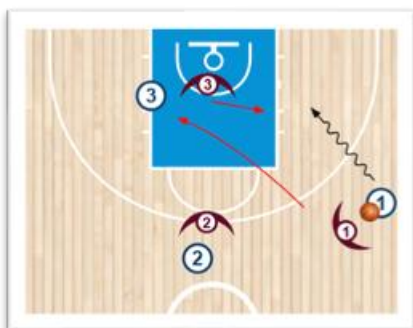
Aiuto e recupero

Difesa palleggiatore: ricerca del recupero.

X5 aiuta sulla penetrazione di 1 ostacolando la conclusione; mentre la palla esce, recupera la posizione. Non portare aiuti troppo alti

X2 scende seguendo la linea della palla, e deve andare davanti a 5 sull'aiuto.

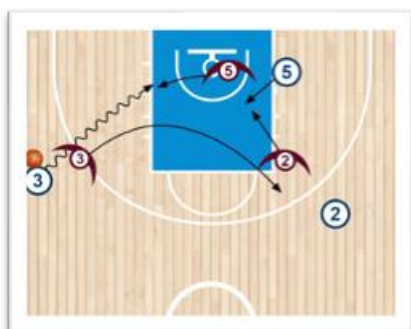
Aiuto e cambio



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

spazi brevi aiuto e cambio. A livelli più evoluti Pick roll contenimento

Aiuto e rotazione



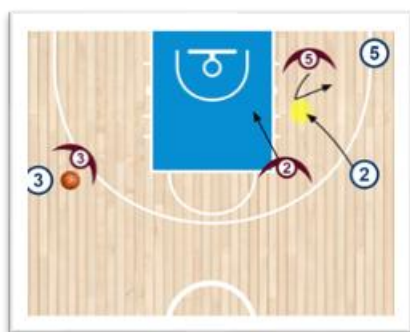
su spazi più ampi aiuto e rotazione

X1 nel momento che va a recuperare deve restare un istante, tenendo una sorta di raddoppio con X5 sul palleggiatore, per poi correre a ruotare.

X3 sta sulla linea della palla e deve volare con la palla

a livello di primo step non deve essere una regola precisa ma deve passare di tenere l1c1

Tagli e Bump



Su taglio in backdoor di 2, x3 aiuta con un bump (contatto per ritardare) per consentire a x2 di recuperare. In caso di ritardo nel recupero, x2 e x3 possono cambiare.

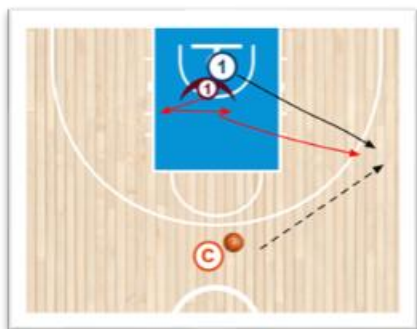
di seguito una proposta di coach Satolli sul lavoro difensivo delle collaborazioni semplici

si chiede sempre di andare sull'obiettivo e sul contro obiettivo, non andare solo sul globale ma nei particolari, riprendendo sempre i fondamentali che sono importanti. fare una collaborazione a 3 ci facilita e ci rende pronti poi per andare nel 5c5. Infine, scrivere sempre i piani di allenamenti e alla fine dell'allenamento vedere quali sono le parti che sono andate bene o male



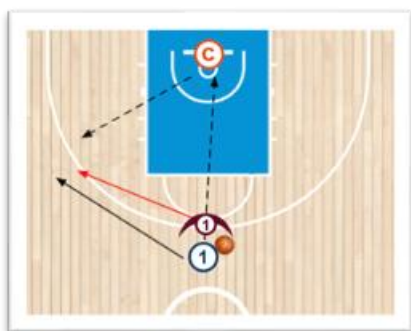
A seconda del movimento del coach x1 adegua la posizione. Focus sui fondamentali difensivi scivolamento guardia aperta chiusa e guardare.

Poi conversione a tutto campo 1c0

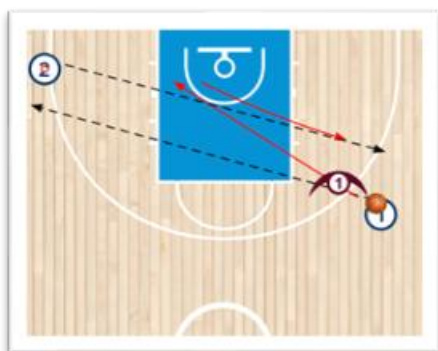


1c1 difesa close out- leggere lo spazio del close out. 1 esce x1 recupera- passi lunghi poi accorcio esci con la mano sulla palla

Poi conversione a tutto campo

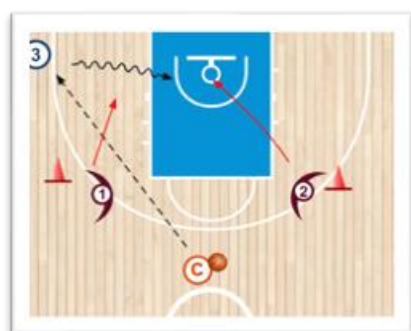


1c1 difesa aiuto su recupero. Ci possiamo mettere il lavoro di posizionamento con palla ferma- possiamo aggiungere la finta di aiuto quando la palla va al coach



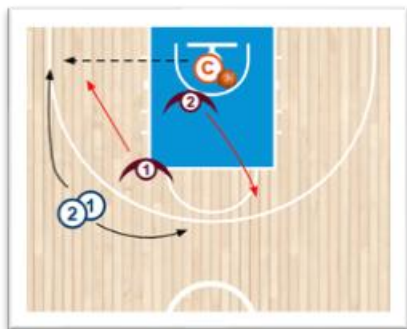
1c2 il difensore cambia lo spazio difensivo mentre la palla vola, poi 1c1

Conversione a tutto campo 2c1



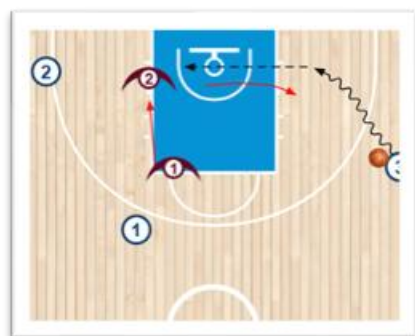
Posizioni difensive col coach che detta i tempi e i passaggi. Solo didattico

Parlare guardare



2c2 quarto di campo da recupero poi conversione tutto campo

essendo una ricezione dinamica con la possibilità di usare il passo zero. Anche se è un esercizio difensivo correggere anche l'attacco. Porre attenzione anche sul close out difensivo



secondo step 2c2 +a cercare di stare sulla linea di passaggio, curiamo i fondamentali e le spaziature per avere una difesa efficace. situazione di attaccare l'attacco

poi conversione 3c2



4c4 rotazione. X4 finta di aiuto, x 2 e x1 ruotano insieme a x3 che si è fatto battere. Bisogna parlare in difesa

Poi conversione a tutto campo

Modulo VIII Collaborazioni offensive complesse

Formula per prendere un vantaggio spazio – temporale perso

Pallacanestro = gioco di situazione – gioco di letture – gioco di iniziativa – gioco di squadra quindi... impossibile non collaborare

Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
- Posizione fondamentale - - Cambio di direzione - - Cambio di velocità -	- Guardare - Toccare - Parlare - Ascoltare

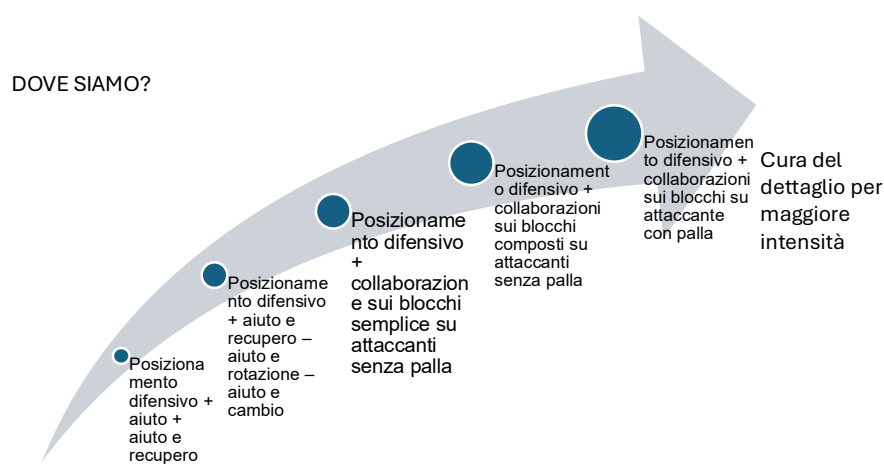
Integrazione Orizzontale:

Aspetto Tecnico - Tattico	Aspetto Fisico	Aspetto Mentale
-Posizione fondamentale -Diversi tipi di difesa su P&R -Close Out -1vs1 spalle a canestro -Guardare -Parlare -Ascoltare -Toccare	-Forza esplosiva -Rapidità di piedi -Cambi di velocità -Cambi di direzione -Predisposizione ai contatti	-Collaborazione -Autonomia -Responsabilità -Spirito di squadra -Fiducia

Integrazione Verticale:

Cosa viene prima:	Cosa viene dopo:
-1vs1 difensivo con palla -1vs1 difensivo con la palla	-Difesa sui blocchi lontano dalla palla -Difesa sui blocchi sulla palla -Occupare lo spazio -tempo vantaggioso dell'avversario

Le collaborazioni difensive : gli step di insegnamento = le priorità



Collaborazioni difensive complesse I STEP

- Posizionamento difensivo + collaborazione sui blocchi semplice su attaccanti senza palla
- **Rispetto degli spazi e dei tempi**

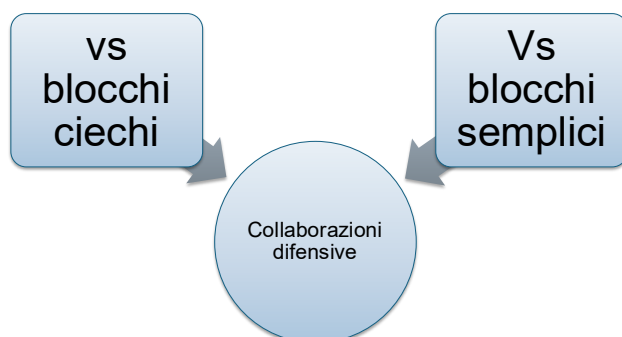
collaborazione difensiva a 3 su bocca semplice- lavoriamo su tre 1c1. Quello con palla e i due senza

i criteri sono gli stessi, x1 deve pressare la palla e non farsi battere, e 2 e 3 dovranno stare vicini se la palla è vicina e lontano se è lontano. Inoltre, a livello di step I la difesa di x2 deve cercare di non subire il blocco mettendo il piede in mezzo per passare con 2

Collaborazioni difensive complesse II STEP

- Posizionamento difensivo + collaborazioni sui blocchi su attaccante con palla
- **Rispetto degli spazi e dei tempi**
- Cura del dettaglio per maggiore intensità

Collaborazioni difensive contro blocchi ciechi e blocchi semplici.



Difesa vs Blocco cieco



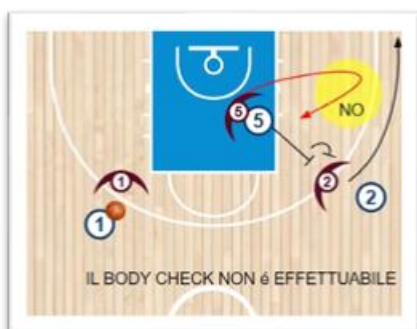
Le scelte/letture:

- Inseguire
- Cambiare
- Passare in mezzo

Difesa sui blocchi ciechi lato debole



Il body check viene eseguito quando il bloccato taglia stretto verso il ferro



Su un flare non c'è body check

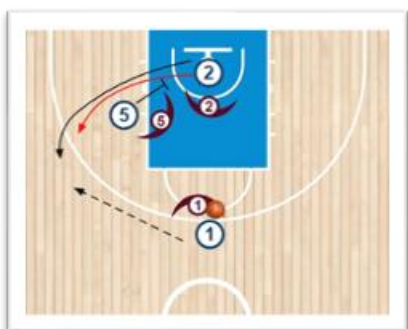
Difesa sui blocchi ciechi lato forte



X2 insegue incrociando senza togliere il contatto con l'avversario. X5 copre l'area posizionandosi sulla linea di passaggio

Difesa vs blocco semplice lontano dalla palla

Sul lato debole taglia il blocco, su lato forte può Inseguire, Cambiare, Negare e Forzare



I step LATO FORTE: L'idea è quella di forzare il blocco per passare insieme tenendo l'avambraccio a contatto con l'avversario.



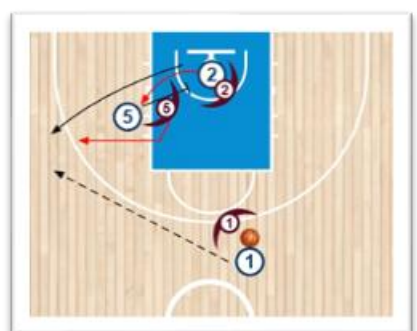
I step LATO debole: L'idea è quella di scegliere di passare in mezzo



DIFESA INSEGUE X2 insegue cambiando velocità per recuperare sulla linea di passaggio X5 si posiziona per evitare il curl. X1 forte pressione sulla palla per rendere difficoltoso il passaggio e salto alla palla. Uso della voce



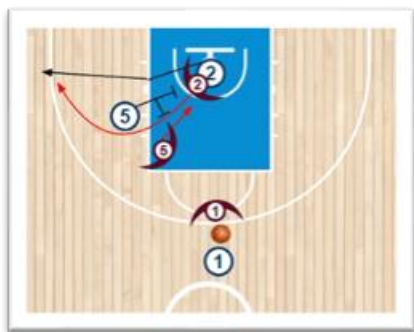
Difesa insegue. il difensore del bloccante x5 esegue un bodycheck per ritardare il curl dell'attaccante 2, in maniera tale da consentire a x2 di recuperare su 2, che effettuerà un ricciolo sul gomito



Cambio. La difesa può decidere di effettuare un cambio, che solitamente si effettua tra due giocatori che hanno caratteristiche simili, difficilmente tra un giocatore lungo ed un giocatore piccolo; a meno che il difensore del bloccato è in ritardo (emergenza). X2 chiama a X5 "cambio", X5 difenderà su 2



Negare il blocco. Si può anche decidere di "negare" il blocco. È una scelta strategica che solitamente viene adottata per indirizzare l'attaccante sull'altro lato, dove è ipotizzabile poter effettuare un cambio difensivo o perché il giocatore che sfrutta il blocco è meno pericoloso su quel lato



Tagliare il blocco

X2 Tagliare il blocco/close out.

X5 dilata lo spazio per far passare X2 e si ripositiona sulla linea di passaggio di 5.

1 forte pressione sul palleggiatore

Difesa su blocchi orizzontali

Situazione offensiva che si verifica spesso tra un giocatore interno ed uno esterno. Fondamentale è la difesa sul palleggiatore, esercitando una forte pressione per non permettere l'allineamento, con il giocatore interno che ha sfruttato il blocco.

Proposta coach Quilici su blocco orizzontale

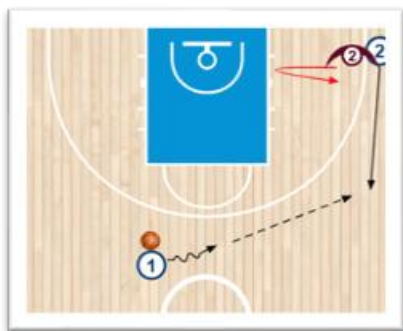


Blocchi orizzontali. In caso di blocco del giocatore 2 per 5, x2 chiama il blocco e x5 può provare a prendere spazio e passare insieme con il giocatore 5, X2 spinge il bloccante e cerca di non concedere la seconda linea di passaggio, x1 forte pressione sul palleggiatore



Mandare sul fondo. La difesa può scegliere di spingere sul fondo il giocatore 5. x1 effettua una forte pressione sul palleggiatore, provando a tenerlo il più in alto possibile. x5 appena sente che x2 urla "blocco", si posiziona per mandare 5 sul fondo, con x2 che esegue un bump per rompere il timing, consapevole che sta concedendo un momentaneo vantaggio a 2. x5 a questo punto può passare sopra il

Proposta coach Quilici su blocco pin down lato forte e lato debole- differenze di spazio

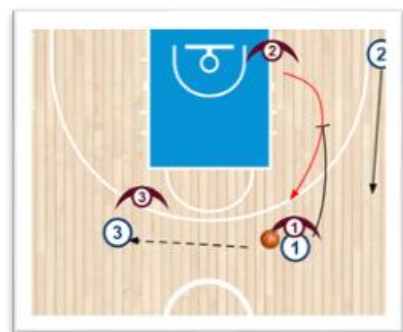


1c1 posizionamento difensivo shoot the gap
spazi incerti - con regola di spazio blocco



1c 1 con2 APPOGGI bocco a scendere, obiettivo della difesa è tagliare il blocco, anticipare o allontanare il più possibile la difesa dalla linea da tre

obiettivo è quello di passare dal lato forte lato debole. La difesa deve creare incertezza negli spazi vantaggiosi dell'attacco



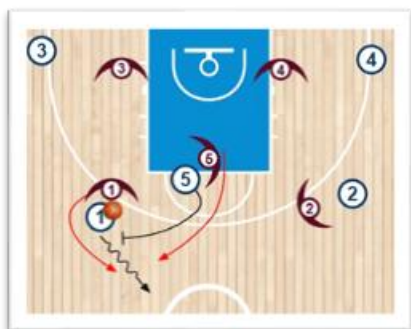
3c3 sulla situazione di blocco semplice scendere

Difesa Pick and Roll

Nelle prime fasi di insegnamento non si danno troppe regole difensive. Difensore più lontano va su roll e si anticipano le sponde in visione

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

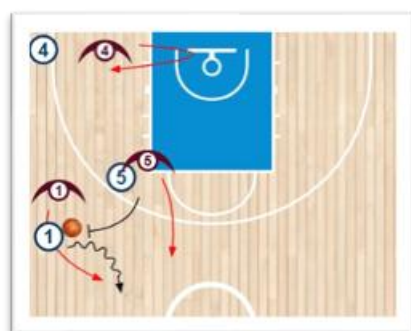
Show \ hedge



SHOW \ HEDGE

OBIETTIVO: far allontanare il palleggiatore dal canestro (scelta aggressiva). Difensore del **bloccante:** uso dei fondamentali tattici, aiuta il bloccato con 2 scivolamenti con lo stesso angolo di blocco, recupera sul rollante con le braccia alte. Difensore **bloccato,** uso dei fondamentali tattici, accorcia la distanza e manda sul blocco, passa sopra il blocco e dietro il difensore del bloccante, sprinta l'aiuto. Difensori **lontani,** uso dei fondamentali tattici, adeguamento posizione «MENTRE», uso delle finte, il più lontano si occupa del rollante.

Raddoppio



RADDOPPIO

Concetti di Show «esasperati»

Obiettivo: far dar via il pallone ad un giocatore pericoloso e non farglielo tornare

Coinvolge 5 giocatori

Contenimento



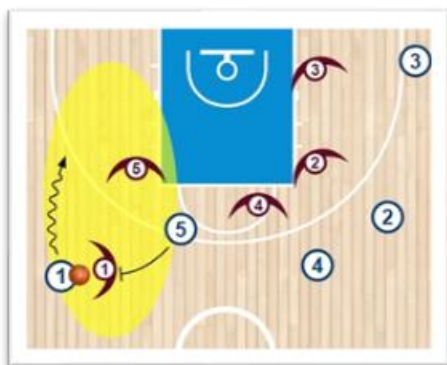
CONTENIMENTO

Difensore del bloccante: Uso dei fondamentali tattici "Portiere della Pallanuoto" (uso delle mani e dei piedi) Pronto a recuperare sul rollante o a cambiare

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

Difensori lontani: Uso dei fondamentali tattici, Adeguarsi «MENTRE»

Fondo



FONDO

OBIETTIVO: tenere su un lato la palla e non far giocare il blocco

Difensore del bloccante: Uso dei fondamentali tattici, Stare sulla linea di penetrazione del palleggiatore, Stare perpendicolare tra bloccante e linea di fondo, Pronto al recupero sul suo uomo o al cambio

Difensore del palleggiatore: Uso fondamentali tattici, A contatto con il palleggiatore, Impedisce al palleggiatore di sfruttare il blocco, mandandolo sul fondo, Cerca di tornare sulla linea di penetrazione

Difensori lontani:

uso dei fondamentali tattici

Si adeguano «MENTRE»

Cambio



Cambio

Obiettivo:

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

Di seguito la proposta di coach Taccetti sul cambio difensivo sul pick and roll

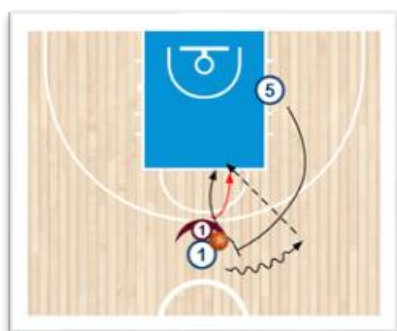
Come cambiare: scelta in funzione di creare giocatori autonomi, prediligere la responsabilità individuale.



2c2+a senza blocchi, attaccanti che si possono incrociare, giocare chiudendo e riaprendo gli spazi, vietato cambiare se non per emergenza su penetrazione a canestro, bisogna far parlare il giocatore senza palla perché sarà lui a chiamare il blocco e soprattutto per non far girare la testa



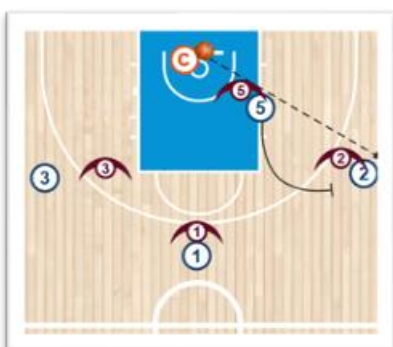
2c1 pick and roll cambio, difesa sul bloccato, attacco va a bloccare in modo didattico, il difensore usa il contatto chiudendo guardia per negare il passaggio + fronteggio vs il seal.



2c1 pick and roll cambio, difesa sul bloccante, attacco va a bloccare dove e quando vuole, nessuna separazione, cambio aggressivo per fermare la palla + 1c1



2c2 si gioca- no screen no switch



4c4+a attacco boomerang per negare + 1c1, aiuto in area su roll immediato.

Costruzione difesa a uomo

INTEGRAZIONE DELLE SITUAZIONI DI GIOCO DIFENSIVE

- Posizionamento difensivo
- 1vs1 con palla (fronte/spalle)
- 1vs1 senza palla (Fronte/spalle)
- Collaborazioni semplici (finta di aiuto/ aiuto e recupero/aiuto e cambio/aiuto e ratoazione)
- Collaborazioni complesse (difesa sui blocchi su giocatori senza palla/difesa sui blocchi su giocatori con palla)

Costruzione I step

• PV

- Posizionamento difensivo
- Difesa 1vs1 con palla (fronte)
- Difesa 1vs1 senza palla (fronte)

• MV

- Posizionamento difensivo
- Difesa 1vs1 con palla (fronte stessi concetti anche spalle)
- Difesa 1vs1 senza palla (fronte stessi concetti anche spalle)

Nel primo step della costruzione difensiva si parla di posizionamento difensivo, di difesa 1c1 con palla fronte e difesa 1c1 senza palla fronte. A metà campo si applicano gli stessi concetti anche sull 1c1 spalle spalle

Costruzione II step

PV
Posizionamento
Difesa 1vs1 con palla (spalle)
Difesa 1vs1 senza palla (spalle)

MV
Posizionamento
Difesa 1vs1 con palla (spalle ... dipende!)
Difesa 1vs1 senza palla (fronte-spalle)

Nel secondo step si specializzano gli 1c1 spalle difensivi

Costruzione III step

PV
Spaziature
Difesa 1vs1 con palla (fronte-spalle)
Difesa 1vs1 senza palla (fronte-spalle)
Collaborazioni semplici (finta aiuto/aiuto e rec
Aiuto e cambio / Aiuto e rot)

MV
Posizionamento
Difesa 1vs1 con palla (fronte-spalle)
Difesa 1vs1 senza palla (fronte-spalle)
Collaborazioni semplici (finta aiuto/aiuto e rec
Aiuto e cambio / Aiuto e rot)

Con il terzo step si aggiungono le collaborazioni semplici (finta di aiuti\aiuto e recupero\aiuto e cambio\aiuto e rotazione

Costruzione IV step

PV	MV
Posizionamento	Posizionamento
Difesa 1vs1 con palla (fronte-spalle)	Spaziature
Difesa 1vs1 senza palla (fronte-spalle)	Triangoli
Collaborazioni semplici (finta aiuto/aiuto e rec	Difesa 1vs1 con palla (fronte-spalle)
Aiuto e cambio / Aiuto e rot)	Difesa 1vs1 senza palla (fronte-spalle)
Difesa sui Blocchi su giocatori senza palla	Collaborazioni semplici (finta aiuto/aiuto e rec
	Aiuto e cambio / Aiuto e rot)
	Difesa sui Blocchi su giocatori senza palla

Con il quarto step si aggiungono la difesa sui blocchi senza palla

Costruzione V step

PV	MV
Posizionamento	Posizionamento
Difesa 1vs1 con palla (fronte-spalle)	Collaborazioni semplici (finta aiuto/aiuto e rec
Difesa 1vs1 senza palla (fronte-spalle)	Aiuto e cambio / Aiuto e rot)
Collaborazioni semplici (finta aiuto/aiuto e rec	Difesa 1vs1 con palla (fronte-spalle)
Aiuto e cambio / Aiuto e rot)	Difesa 1vs1 senza palla (fronte-spalle)
Difesa Blocchi su giocatori senza palla	Difesa Blocchi su giocatori senza palla
Difesa Blocchi su giocatori con palla	Difesa Blocchi su giocatori con palla

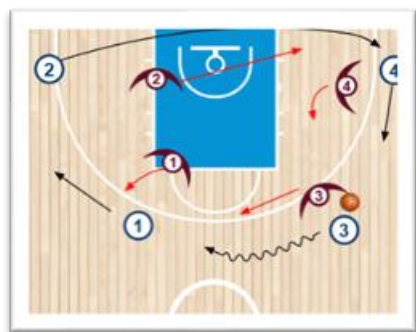
Con il quinto step si aggiungono la difesa sui blocchi su giocatori su palla

Di seguito la proposta di coach Satolli su una costruzione difesa a uomo

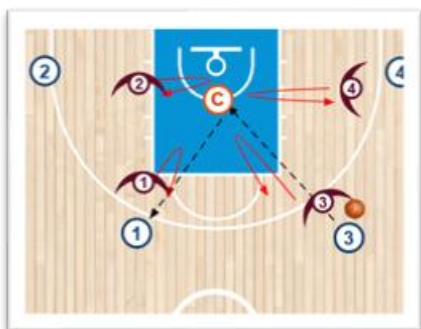


esercizio di posizionamento shell 4c4

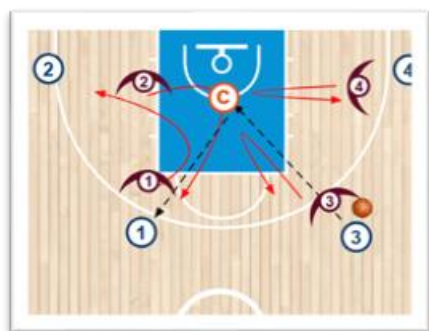
la difesa adegua la posizione ad ogni passaggio, parlando e avendo sempre come punto di riferimento la palla. A un passaggio anticipo lontano mi stacco



stesso esercizio con spostamento in palleggio e la difesa deve avere un giusto posizionamento



stesso esercizio, posizionamento palla interna chiudo l'area poi situazione dinamica per l'attacco e close out difensivo



ulteriore step- il difensore di chi ha ricevuto palla non può difendere su chi ha preso la palla- si innesca una rotazione o un cambio

Modulo IX Costruzione attacco e difesa zona

Costruzione di una difesa press uomo e zona

Formula: togliere individualmente e collaborando lo spazio/tempo vantaggioso all'attacco

Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
- Posizione fondamentale - Scivolare - Non farsi battere - Aiuto - Linea della palla, passaggio, penetrazione	- Guardare - Toccare - Parlare - Ascoltare

Integrazione Orizzontale:

Aspetto Tecnico - Tattico	Aspetto Fisico	Aspetto Mentale
-Posizione fondamentale -Cambi di velocità -Giri e Arresti -Palleggio -Passaggio -Tiro -Partenze -Attaccare spazi vantaggiosi -Cambiare angoli di blocco -Guardare -Toccare	-Cambi di velocità -Cambi di direzione -Reggere i contatti -Finire col contatto -Forza -Rapidità -Gestione contatto -Verticalità	-Capacità di anticipazione -Responsabilità -Spirito di sacrificio -Autonomia -Collaborazione

Integrazione Verticale:

Cosa viene prima:	Cosa viene dopo:
-1vs1 con palla -1vs1 senza palla -Collaborazioni offensive semplici - - Collaborazioni offensive complesse	-Aggiunta quinto giocatore -Costruzione di un attacco in transizione -Costruzione di un attacco a metà campo

Costruzione attacco vs difesa a zona

- Non cambiano i principi
- Occupare lo spazio tra i due difensori
- Occupare post alto e linea di fondo
- Uso Skip
- Finte di tiro e di passaggio
- Uso perni
- Uso blocchi di contenimento
- Situazioni di sovrannumero
- Uso del palleggio

Integrazione delle situazioni di gioco

- 1vs1 con palla (fronte/spalle)
- 1vs1 senza palla (Fronte/spalle)
- Collaborazioni semplici (spaziature/triangoli/dai e vai/dai e segui/dai e cambia)
- Collaborazioni complesse (blocchi su giocatori senza palla/blocchi su giocatori con palla)

Costruzione I step

PV vs zona
da
1vs1 con palla (fronte)
1vs1 senza palla (fronte)

MV vs zona
da
Spaziature
Triangoli
1vs1 con palla (fronte)
1vs1 senza palla (fronte-spalle)



Uso del palleggio per
attaccare da situazione
statica



Uso del palleggio per
attaccare da situazione
dinamica

Costruzione II step

PV
da
1vs1 con palla (spalle)
1vs1 senza palla (spalle)

MV
da
Spaziature
Triangoli
1vs1 con palla (spalle ... dipende!)
1vs1 senza palla (fronte-spalle)

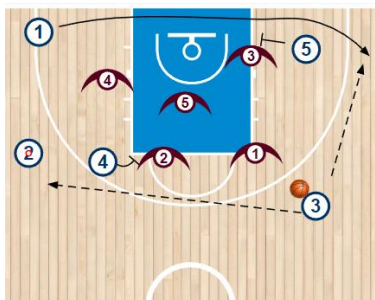


Uso del palleggio Per distorcere

Costruzione III step

PV
da
1vs1 con palla (fronte-spalle)
1vs1 senza palla (fronte-spalle)
Blocchi su giocatori senza palla

MV
da
Spaziature
Triangoli
1vs1 con palla (fronte-spalle)
1vs1 senza palla (fronte-spalle)
Blocchi su giocatori senza palla



Uso dei blocchi su giocatori senza palla

Costruzione IV step

PV

da

1vs1 con palla (fronte-spalle)

1vs1 senza palla (fronte-spalle)

Blocchi su giocatori senza palla

Blocchi su giocatori con palla

MV

da

Spaziature

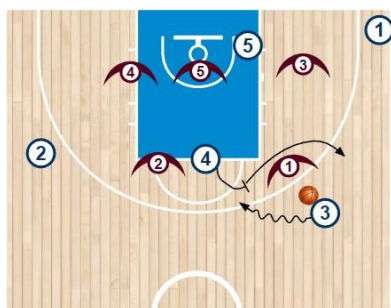
Triangoli

1vs1 con palla (fronte-spalle)

1vs1 senza palla (fronte-spalle)

Blocchi su giocatori senza palla

Blocchi su giocatori con palla



Uso dei blocchi su giocatori con palla

Costruire una difesa a zona

Formula

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

Principi

Difesa in guardia aperta.

Responsabilità individuale e collettiva dei giocatori nelle proprie zone di competenza.

Capacità di adeguamento (collaborazione) nell'emergenza.



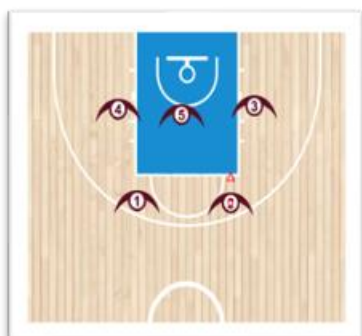
Obiettivi

- Negare spazi interni
- Abbassare/Rompere il ritmo in attacco
- Costringere attacco ad una collaborazione prolungata
- Proteggere il giocatore dai falli
- Coprire carenze individuali (tecniche-fisiche)
- Motivi tattici (rimesse fondo – dopo time out)
- Motivi mentali (sorpresa/far pensare gli avversari)
- Con un corretto posizionamento aumenta la possibilità di fare contropiede.
- Far giocare l'attacco in spazi non vantaggiosi e in tempi non funzionali individuali e di squadra
- Avere chiare regole e zone di competenza (angolo/post alto/post basso)
- Con la palla in angolo tutte le zone diventano PARI
- Difesa sui blocchi (su palla/lontano)
- Responsabilità individuale e collettiva

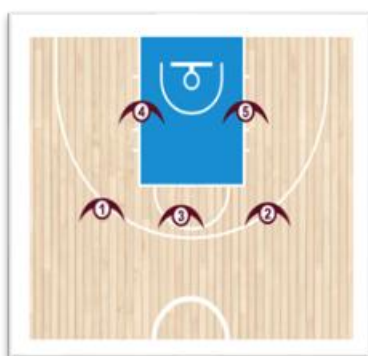
Principi da enfatizzare

- Pressione sulla palla, 1 vs 1
- Linee di passaggio
- Posizione lato debole
- Aiuto e recupero
- Chiudersi e riaprirsi
- Tagliafuori
- Fondamentali tattici (comunicazione)
- Capacità di lettura

Tipi di difesa a zona



zona 2-3



zona 3-2



zona 1-3-1



box and one

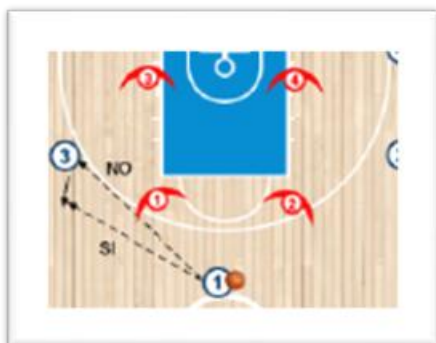


triangolo e due

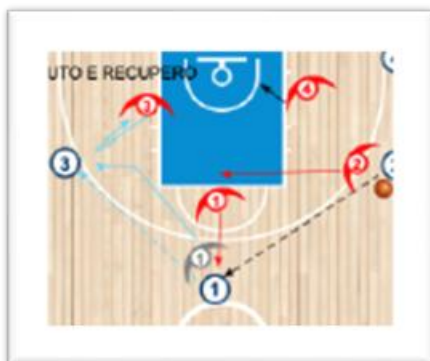
Di seguito la proposta di coach Castorina sulla costruzione di una difesa a zona 2-3



5c5 presentazione-
competenze #1 **OBIETTIVO:**
NO PALLA IN AREA; NO
FACILI PASSAGGI IN POST
ALTO/BASSO



4c4: attacco NO TAGLI
posizionamento sulla palla
"MURO"; Aiuto e
recupero; comunicazione;
muoversi **"MENTRE"**;
Parlare: sulla palla
"PALLA", sul recupero
"CI SONO" Prime
ripetizioni NO TIRO; dopo
al segnale dell'assistente
chi ha la palla Tra :
"TIRO"

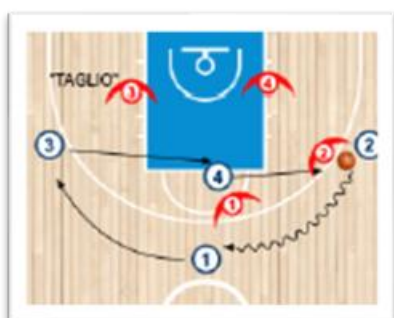




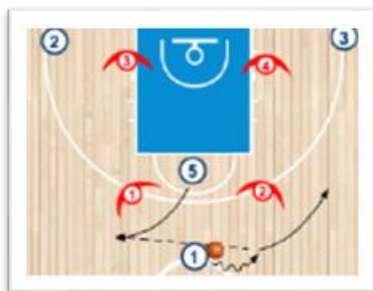
4c4: 2^ LINEA. **DIFESA POST ALTO -
COMPETENZA X5** #4 Palla in POST ALTO.
**Ogni difensore ha un attaccante in visione
nella propria area di competenza #5**
palleggi a distorcere "consegnare"; parlare
TAGLI parlare "**TAGLIO**"; attacco max 2
palleggi # 6.



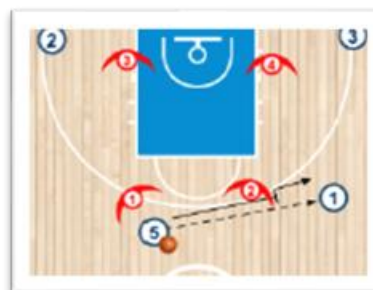
4c4: Palla in POST ALTO. Ogni difensore ha un attaccante in visione nella propria area di competenza



4c4: palleggi a distorcere "consegnare"; parlare
TAGLI parlare "**TAGLIO**"; attacco max 2
palleggi # 6.

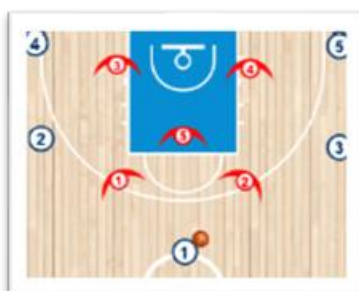


4c4 difesa su blocco sulla palla +taglio e aiuto e recupero **CONTENIMENTO**
PALLEGGIATORE SOLO
ARRESTO/TIRO;
BLOCCANTE POPPA.



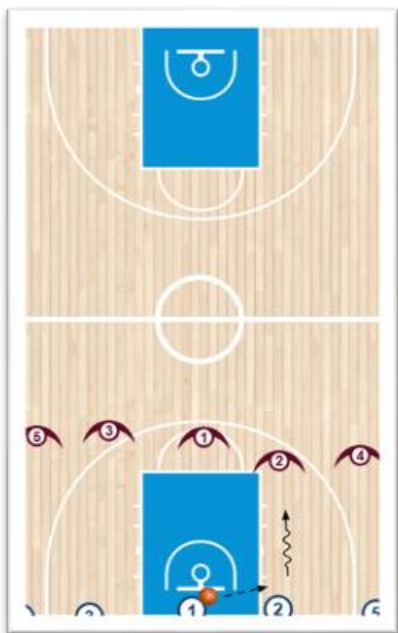
farsi grandi prendere spazio
mani sulle linee di passaggio

l'ultimo ha la massima
responsabilità di squadra

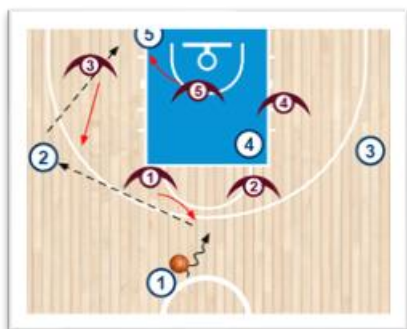


5c5 fase
verifica

Di seguito la proposta di coach Dima sull'attacco alla zona 2-3.



I step. Tutti dicono che attacchiamo la zona prima che si sia schierata, ma alleniamo questa neutralità? allenare il contropiede per non fare schierare la difesa nel 5c5



II step. gioca contro gli spazi concessi dalla zona con gli stessi principi di attacco alla uomo: un difensore non difende su due attaccanti. Si dilatano gli spazi, si gioca nelle zone di dubbia competenza, si usa il palleggio per deformare



III step. Pick and roll riportando i concetti contro la uomo. La difesa cambia? Si dilatano gli spazi. La difesa insegue? Si sposta la palla sul lato debole

Conviene rollare o poppare, dipende anche dalla situazione difensiva. Sfruttare le caratteristiche individuali

Usare anche blocchi di contenimento

Costruzione di una difesa press uomo

- Posizionamento
- Difesa 1vs1 con palla (fronte-spalle)
- Difesa 1vs1 senza palla (fronte-spalle)
- Collaborazioni semplici (finta aiuto/aiuto e rec)
- Aiuto e cambio / Aiuto e rot)
- Difesa Blocchi su giocatori senza palla
- Difesa Blocchi su giocatori con palla

Costruzione di una difesa press zona

- Posizionamento / movimento
- per linee
- (concetti di responsabilità)
- Integrazione delle linee
- Competenze sui movimenti degli avversari

Le Regole sono uguali sia per zona press che per uomo press.

Perché pressare

- Scelta.
- Recuperare.
- Strategie partita (mangiare tempo/alzare ritmo).
- Carenze tecnico tattiche avversari.
- Grande atletismo di squadra e rotazioni. **Insegna a leggere** (stimolare capacità di anticipazione).

Come Pressare

Responsabilità individuale

- Dove è la palla.
- Posizione.
- Non farsi battere.

Regole lato forte/debole

- Capacità di anticipazione.
- Riconoscere le situazioni.
- Reagire.
- Linea della palla.

Quando Pressare

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

Tipi di Pressing

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

Per abbassare il ritmo= contenimento

Per alzare il ritmo= aggressivo

Pressing tutto campo

- Contenimento
- Raddoppio
- Anticipo
- Cambio a 2

Pressing metà campo

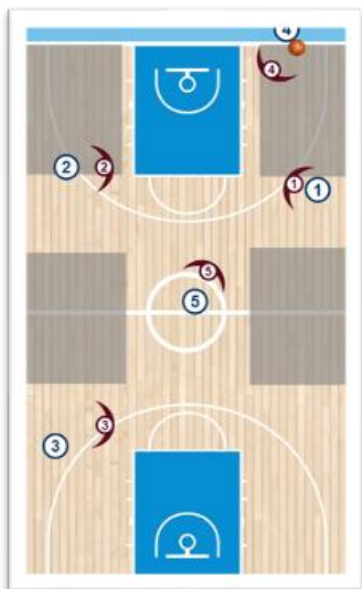
- Aggressivo
- Cambio
- Far ricevere
- Rotazione a 3 o 4

competenze dei giocatori nel pressing

Pressing a uomo	Pressing a Zona
sul palleggiatore o la difesa deve essere indirizzata con forte pressione	sul Palleggiatore o la difesa deve essere indirizzata con forte pressione
giocatore che raddoppia o deve fintare e restringere gli spazi <u>prendendo il tempo giusto</u> per il raddoppio	giocatore che raddoppia o deve fintare e restringere gli spazi <u>prendendo il tempo giusto</u> per il raddoppio
gli altri giocatori o pronti ad intercettare il passaggio <u>d'uscita sul raddoppio</u> Linee di passaggio sui giocatori vicini	gli altri giocatori o pronti ad intercettare il passaggio <u>d'uscita sul raddoppio</u> Linee di passaggio sui giocatori vicini

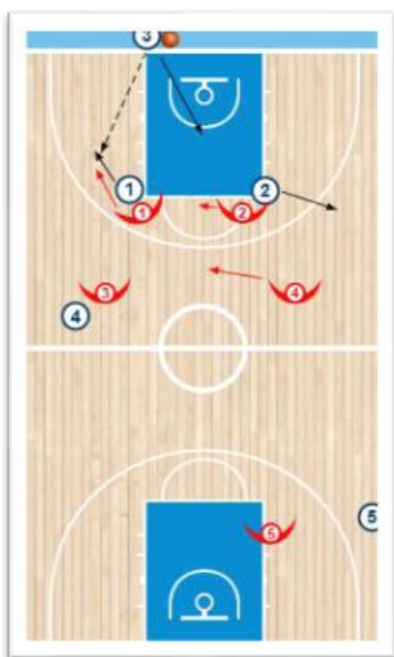
competenze dei giocatori nel recupero dopo il raddoppio

Difesa a Uomo	Difesa a Zona
sul Raddoppio o con <u>palla in uscita</u> si ha un cambio difensivo tra <u>due o tre giocatori</u>	sul Raddoppio o con <u>palla in uscita</u> si ha un recupero difensivo a <u>copertura</u> di spazi svantaggiosi e conseguente <u>rotazione</u>
gli altri giocatori o se <u>non intercettano la palla</u> contenere sulla palla e recuperare sui <u>giocatori più vicini</u> per tornare ad una difesa aggressiva	gli altri giocatori o se <u>non intercettano la palla</u> contenere sulla palla e ritardare l'avanzamento per <u>concedere agli altri giocatori</u> di recuperare la propria posizione di competenza nella difesa a zona



spazi da usare per il raddoppio

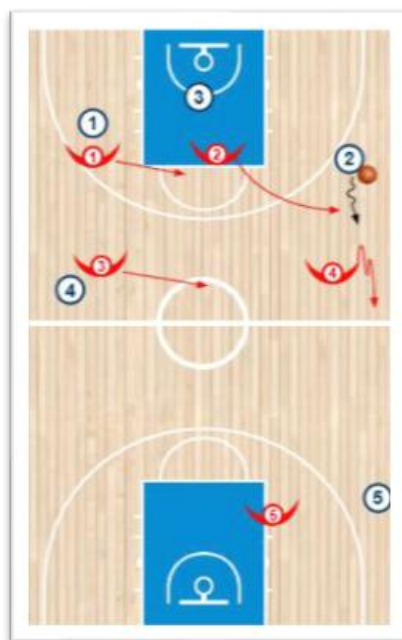
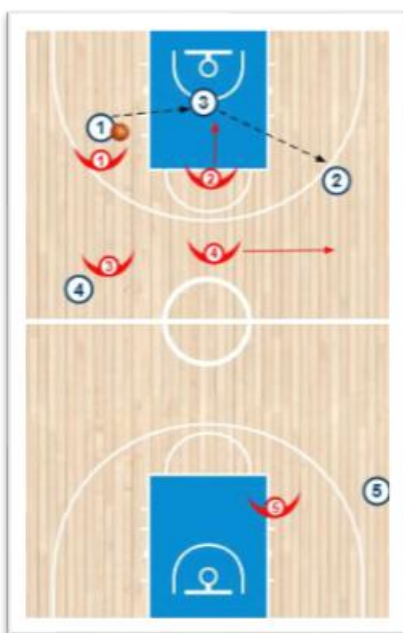
Di seguito la proposta di coach Castorina sulla difesa zone press



Quando la palla entra: **x1**
pressione e muro

X2 – x4 difensori lato
debole chiudono il
centro

X3 stare sempre sulla
linea di passaggio ed
impedire la verticalita'



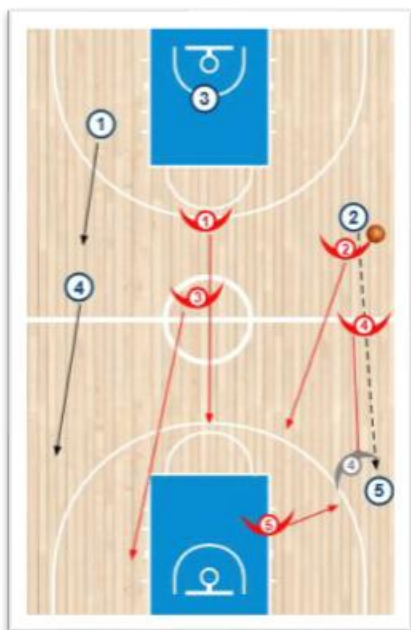
Cambio di lato con passaggio: **x1-x3 salto alla palla chiudono il centro**

X2 salto alla palla

X4 (seconda linea) usando le finte deve rallentare la palla fino a quando x2 non torna sulla palla

Tutti gli attaccanti sopra la linea della palla non dobbiamo marcarli

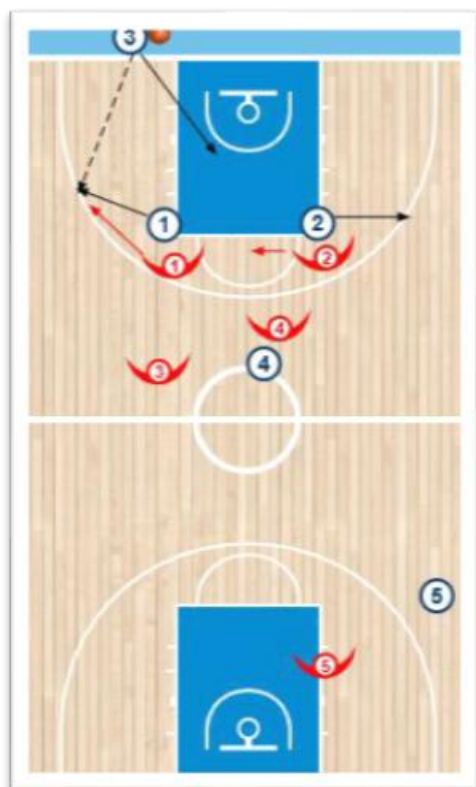
X5 deve parlare ed aiutare i compagni.



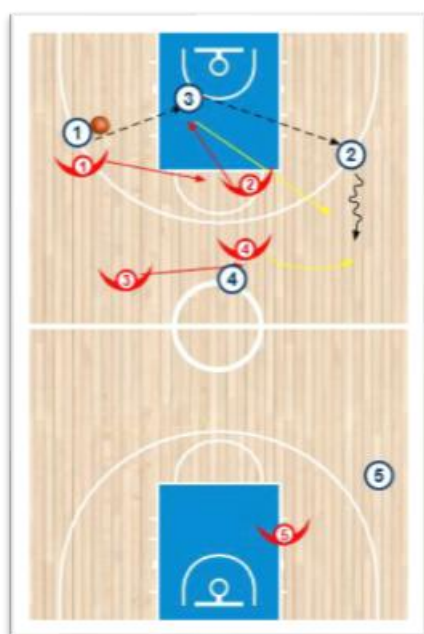
Tutte le volte che c'è un passaggio lungo che scavalca la seconda linea **x5 deve fermare/rallentare la palla uso delle finte. Deve aspettare che il compagno della seconda linea scavalcato dal passaggio torni sulla palla**

Tutti devono muoversi "mentre"

Se la seconda linea è scavalcata da un passaggio lungo> chiudere l'area



Attacco con
giocatore in centro:
difende giocatore
seconda linea lato
debole



Cambio di lato con passaggio: x1-x3
salto alla palla chiudono il centro

X2 salto alla palla

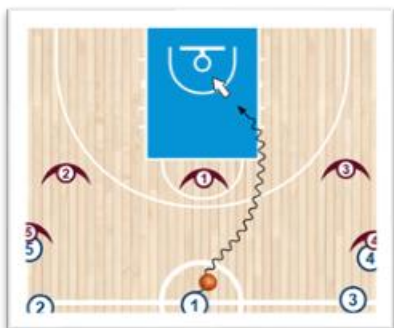
X4 (seconda linea) usando le finte
deve rallentare la palla fino a
quando x2 non torna sulla palla

Tutti gli attaccanti sopra la linea
della palla non dobbiamo marcarli

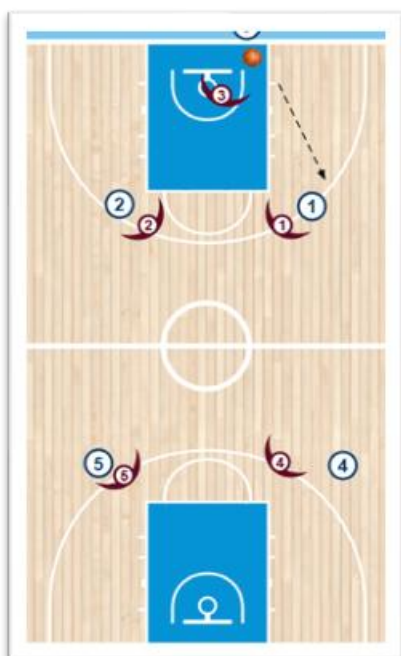
X5 deve parlare ed aiutare i
compagni.

Di seguito la proposta di coach Dima sull'attacco alla zone press

Si parte dalla difesa a uomo, mantenendo gli stessi principi ma adattandoli a spazi diversi: ciò che si costruisce prima diventa fondamentale per le fasi successive. L'obiettivo è raddoppiare vicino alla linea laterale e trasformare il pressing in un'abitudine.



5c5 Nel primo step c'è la trasformazione mentale da attacco a difesa. Attenzione alla conversione, stare sulle linee di passaggio essere subito pronti a pressare dopo il tiro



5c5 La visione d'insieme è fondamentale. La ricezione fuori dal pitturato in uno spazio stretto non deve lasciar creare separazione, con i piedi del ricevente verso il fondo. Responsabilità dell'1c1

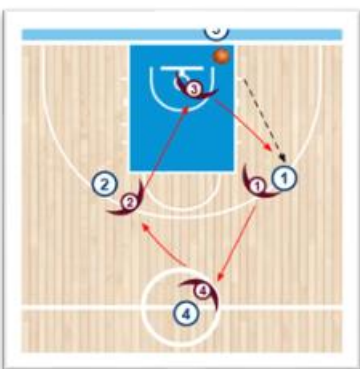


II step 3c3 Se la palla arriva ad A, A deve correre sotto la linea della palla e riaccoppiarsi. Difendere back door

Ci possono essere problemi sia a uomo che a zona sul centro del campo



II step L'indicatore è il palleggio, si rischia il passaggio più lontano, l'anticipo aperto sotto la linea della palla è decisivo. 3c3 su raddoppio-dopo il salto alla palla di x3 si va a raddoppiare 1



III step 4c4 iniziamo a dare delle regole. Dopo il raddoppio ci sarà una rotazione difensiva

Modulo Regolamento

Formatore: Matteo Spinelli

La Prima domanda che il formatore pone ai corsisti è perché vengono inseriti gli incontri CIA. Le risposte sono varie; per capire meglio regole, per comprendere il punto di vista dell'arbitro, per avere un confronto costruttivo tra le due parti, una migliore sinergia, per avere diversi angoli.

La risposta finale è che servono per il miglioramento del gioco, che è l'obiettivo di tutti quanti

Secondo il formatore una difficoltà è quella che dal lato arbitri c'è una carenza a livello di conoscenza del gioco, mentre da quello degli allenatori la poca conoscenza poco le regole.

I corsisti Si dividono in 5 gruppi - Si farà un lavoro che si intreccia tra gioco regolamento e postulati e quello su cui gli arbitri devono andare a lavorare

Il primo gruppo lavora su 1c1 da intercetto

Il II gruppo sul posizionamento difensivo

Il III gruppo sulla spiegazione passo 0 e tre tipi di partenze

Il IV gruppo lavora sulla differenza tra atto e movimento continuo

Il V gruppo lavora sui marginali\ovvi e spazio-tempo

Il primo gruppo va in campo e spiega che in questa situazione si utilizzano i postulati come parlare collaborare correre toccare. Il formatore dice che c'è differenza tra contatto laterale frontale o da dietro. Per capire quale di questi contatti siano bisogna vedere il difensore in qualsiasi situazione. Il postulato degli arbitri è arbitrare la difesa. I corsisti dimostrano un esercizio di 1c1 su intercetto palla. Gli allenatori insegnano a correre al difensore e rimettersi davanti all'attaccante e provare a rimettersi sulla linea di penetrazione. Agli arbitri viene detto sulla posizione di intercetto di andare sui postulati e di conseguenza guardare il posizionamento della difesa. dalla posizione legale della difesa dipendono i falli, bisogna conoscerla e insegnarla. La difesa per prima cosa deve fronteggiare per acquisire la posizione legale. La seconda cosa è la posizione dei piedi che devono stare a terra entrambi

Il secondo gruppo va in campo e dimostra un esercizio di 1c1 su palla a tracciare la palla con le mani e con le braccia. Successivamente l'1c1 diventa dinamico e la difesa deve chiudere la linea di penetrazione. Poi si passa al 3c3 con rotazioni difensive per andare a vedere la difesa sul close out

Il terzo gruppo va in campo e lavora sul passo zero e fa tre esercizi sulle partenze

Il formatore si focalizza sul terzo esercizio dinamico chiedendo di dire ad alta voce zero uno due per far capire realmente quanti e quali passi fare. La discriminante sul passo zero è una ricezione dinamica

Il quarto gruppo lavora sull'atto di tiro. Il coach simula un contatto e dimostra le varie situazioni, dal contatto sul primo passo a quello sul secondo a quello sul tiro fino a finire sulla ricaduta (inizio durante ricaduta). Poi esercizio di caspoggio. Prima con il tiro e successivamente con il palleggio. Il coach simulando il contatto fa capire quando è fallo. Il movimento di tiro continuo inizia quando un giocatore raccoglie la palla

Il quinto gruppo affronta un argomento più difficile, quello dei marginali e ovvi. I corsisti propongono un esercizio per far capire se viene o meno procurato un danno dalla difesa dichiarando se quest'ultimo è marginale o ovvio. Stesso esercizio con focus sullo spazio-tempo

Il formatore CIA da una spiegazione finale alle cinque situazioni rappresentate dai gruppi. Bisogna sempre ricorrere ai Postulati. Per quanto riguarda la prima situazione, l'1c1 da intercetto, l'arbitro guarda la difesa e come è posizionata.

Per quanto riguarda la seconda situazione dell'1c1 con palla per il difensore avere una posizione legale è subordinata al fronteggiare l'avversario e avere i piedi per terra. Si mantiene con lo scivolamento. Bisogna dire e allenare il difensore a ciò che non può fare, ovvero non può muoversi in avanti ma solo laterale o indietro

Sulla terza situazione del Passo 0 la discriminante è la dinamicità

Sull'atto di tiro la discriminante è quando raccoglie la palla con una mano

Sull'ultimo punto quello dei contatti marginali-ovvi il regolamento dice che su un fallo marginale bisogna lasciare correre. il punto è lo spazio-tempo, l'arbitro in questo caso guarda la palla. In questo caso la palla è la discriminante.

Il formatore fa vedere delle clip su ciò su cui si è lavorato confrontandosi con i corsisti. La prima clip è sul posizionamento difensivo. La seconda sull'atto di tiro, si focalizza sulla ricaduta del tiratore nel suo cilindro e la difesa lo invade con i piedi. Nella terza clip si sofferma sul giocatore senza palla che porta il blocco. Entrambi i difensori hanno posizione legale di difesa, e mantengono la posizione legale senza andare in avanti. Successivamente l'azione prosegue e viene fischiato un fallo in attacco, sbagliando fischio. Infatti, la difesa va in avanti e crea un danno all'attacco.

Infine, il formatore fa vedere delle clip della fiba sul passo zero, ovvero partenze statiche dove il passo 0 non deve essere preso in considerazione.

Modulo metodologia dell'insegnamento sportivo

Formatore: Claudio Mantovani

L'allenatore è prima di tutto un insegnante e buona parte del suo lavoro consiste nel trasmettere agli altri ciò che sa. Per farlo con la massima efficacia serve un metodo, una programmazione, competenze tecniche e soprattutto la capacità di capire con chi si sta relazionando. Conoscere gli allievi è fondamentale perché trattare tutti alla stessa maniera è il modo più sicuro per sbagliare, ogni gesto tecnico va commisurato alla persona che si ha davanti e non si possono proporre le stesse cose a tutti indistintamente. Bisogna aggiornarsi continuamente, sapere come funzionano la psiche e il corpo dei propri allievi oltre alle nozioni tecniche, integrando conoscenze di fisiologia, biomeccanica, sociologia e psicologia. Per questo essere allenatore è molto complicato. È indispensabile conoscere le neuroscienze e capire come funziona il cervello durante l'apprendimento, perché quando si allena il tiro non si allena solo il gesto finale ma il processo che porta a quel gesto. Le ripetizioni servono ma devono essere accompagnate da correzioni mirate. Fare l'allenatore è difficile e complesso, richiede nozioni di tanti argomenti diversi. Quando un allievo sbaglia ci sono infinite possibilità di correzione e la scelta dipende da chi si ha davanti, da cosa si sta allenando, dallo stato emotivo del ragazzo e dal momento specifico. Lo stesso esercizio proposto tre giorni dopo potrebbe richiedere una correzione diversa, e questo è ciò che significa capire il momento. L'allenatore deve quindi padroneggiare una metodologia chiara, avere una base di fisiologia per determinare carichi e intensità, conoscere un minimo di psicologia per decidere se correggere, rimproverare o scegliere un altro approccio. Deve decidere avendo il più possibile di informazioni, scegliendo ciò che ritiene migliore. La metodologia non ha risposte per tutto, ma attraverso l'interazione e la ricerca si arriva a tre domande essenziali: cosa alleno, chi alleno, in quale contesto. L'efficacia di un allenatore si misura anche da ciò che fa fuori dal campo. I giocatori apprendono attraverso processi in cui raccolgono informazioni, le selezionano e scartano quelle inutili, per questo allenare l'attenzione e la propriocezione è parte integrante del lavoro.

Differenze tra insegnanti

compito

**comprensione
vs
realizzazione**

contesto

**scelta obbligata
vs
libera scelta**

L'insegnante di storia e l'allenatore di basket hanno due compiti molto diversi. Il primo si ferma alla comprensione: spiega i fatti, usa le fonti, stimola la discussione, ma non porta mai l'allievo alla realizzazione concreta di un atto. L'allenatore invece lavora su entrambi i piani, perché i ragazzi possono aver capito perfettamente a livello teorico ma devono poi realizzare quel che hanno compreso attraverso il gesto, oppure possono non aver capito nulla eppure eseguire correttamente. Il compito dell'allenatore è capire cosa serve a ciascuno per farlo realizzare, e questo dipende da chi ha davanti e dal contesto in cui opera. Il contesto poi cambia radicalmente: a scuola la lezione di storia è una scelta obbligata, mentre a basket l'allievo sceglie di fare questa attività e ha aspettative altissime, vuole raggiungere i propri desideri attraverso l'allenatore. Alcuni verranno solo per divertirsi, altri per fare gruppo, altri per migliorare. Il divertimento è parte integrante della disciplina sportiva ed è qualcosa che l'allenatore propone ai propri allievi, attività che sanno già fare ma che hanno un esito incerto, perché non si sa se si vincerà o si perderà. Gli allenatori sono quelli che devono graduare questo equilibrio, fare in modo che perda o vinca l'allievo non veda l'ora di rifarlo perché si è divertito. Per chi invece cerca le relazioni, gli allenatori devono incentrarsi anche su questo aspetto, costruendo un ambiente in cui ogni ragazzo trovi ciò che cerca.

Conoscenze e competenze

Area molto interdisciplinare:

- psicologia
- scienze della formazione (discipline didattiche)
- sociologia



ma anche contigua a:

- teoria allenamento
- discipline biologiche e neuroscienze



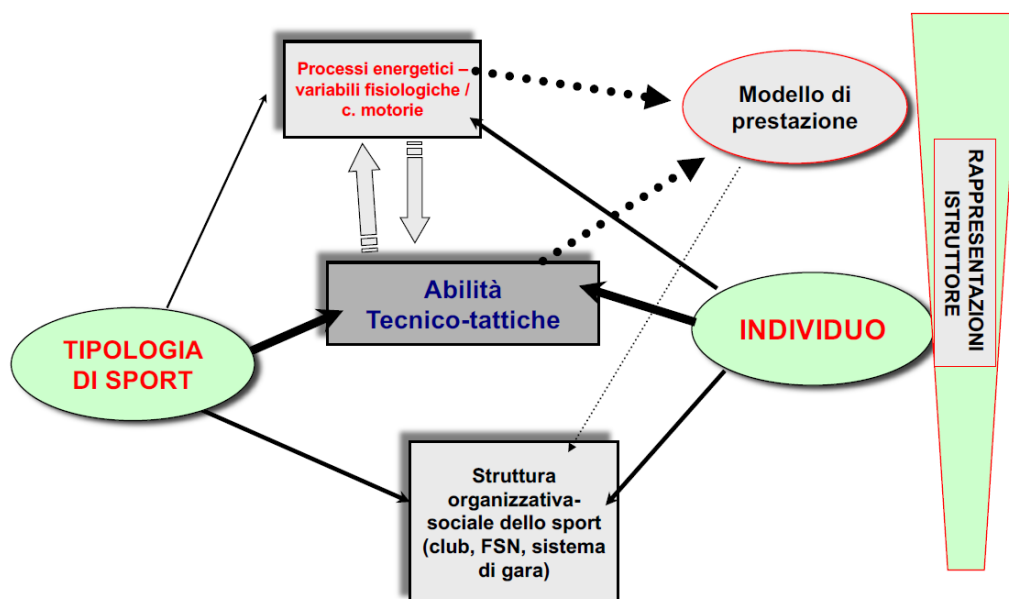
Allenamento e insegnamento



- L'allenatore di basket è un facilitatore di apprendimenti tecnico-tattici
- Deve applicare metodologie didattiche adeguate a livello individuale e collettivo tenendo conto di età e livello di qualificazione
- Deve conoscere i principi specifici dell'apprendimento tecnico tattico

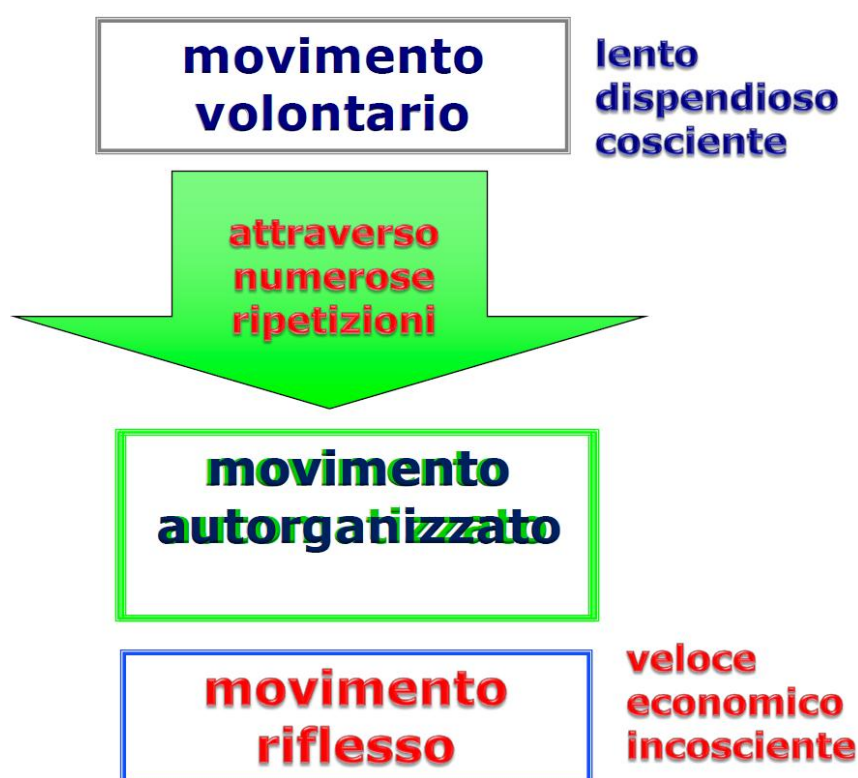
Il metodologo distribuisce ai corsisti una scheda con ventiquattro competenze da compilare, poi si discute sulle risposte emerse. Le competenze sono divise in tre gruppi: la dimensione professionale risulta quella meno valutata, mentre quella interpersonale è la più sentita dai partecipanti. Le competenze relazionali sono ritenute le più importanti, seguite da quelle logistico-organizzative. Solo chi ha fatto sport ad alto livello tende a scambiare le risposte in termini puramente statistici, ma non emergono differenze significative tra federazioni sportive o tra livello senior e under. Nella seconda colonna di autovalutazione i corsisti si soffermano sui propri elementi di debolezza. La scheda della scuola dello sport richiede di assegnare un voto da uno a dieci all'importanza di ogni compito per la propria disciplina, senza ripetere lo stesso voto più di tre volte. Accanto, nella colonna dedicata alla pallacanestro, ogni corsista indica la propria valutazione su quanto si ritiene bravo in quel determinato aspetto, specificando se lavora con giovani o con senior. Alla fine, il metodologo chiede a grandi linee come è andata l'esercitazione. Le domande si articolano su tre linee: tecnico-tattica, psicologico-relazionale e manageriale. In tutte le discipline sportive, sia senior che giovanili, sia ad alto che a basso livello, le domande più importanti risultano essere quelle di tipo psicologico-relazionale.

Campo d'azione complesso



La tecnica nel basket è diversa da quella di altri sport come la danza, la ginnastica o i tuffi, dove la tecnica è il risultato stesso. Nel basket invece la tecnica è uno strumento per raggiungere il risultato, ovvero fare canestro o creare vantaggi per la squadra. L'allenatore osserva il giocatore e attraverso il confronto con il modello che ha in testa lo corregge e lo aiuta a migliorare. Se per esempio un ragazzo non piega le gambe nel tiro, l'allenatore lo osserva, lo confronta con il proprio modello del tiro e si accorge di quale correzione è necessaria. Ma come si osserva e come si è costruito quel modello? L'osservazione è molto soggettiva e bisogna cercare di essere il più oggettivi possibile, senza lasciarsi condizionare da fattori esterni. Il modello si costruisce con pezzi diversi: l'esperienza da giocatore, ciò che ci insegnano i formatori, le nozioni di biomeccanica. Tutti questi elementi insieme formano il modello che poi va adattato alle caratteristiche di ogni allievo. Anche la pausa in allenamento ha un senso preciso e dipende dall'obiettivo: se si allena la resistenza le pause saranno incomplete, se si allena la velocità le pause saranno brevi ma complete. Gli allenatori inesperti hanno modelli rigidi, mentre quelli esperti hanno modelli più liberi perché li mettono in relazione al risultato finale. Serve molta esperienza per arricchire i propri modelli e farli propri. Quando si corregge un gesto c'è sempre la speranza che vada meglio ma anche la paura che vada peggio, e spesso andrà peggio all'inizio perché il giocatore deve acquisire un movimento nuovo che richiede tempo per essere controllato e gestito. Le condizioni di apprendimento cambiano nel corso della giornata: la sessione pomeridiana può essere migliore o peggiore di quella mattutina a seconda di molti fattori. Per imparare bene bisogna

essere rilassati, riposati e motivati, perché non c'è apprendimento senza motivazione. Uno dei dilemmi dell'insegnamento è la scelta tra velocità e precisione: è meglio fare tutto veloce ma male o lento ma preciso? Ogni allievo ha modalità di apprendimento diverse, quindi non esiste un metodo unico. L'allenatore deve provare e capire cosa funziona meglio per la sua squadra e per il singolo. Una correzione che l'atleta trova da solo è la migliore perché il giocatore si sente più gratificato, anche se ottenerla è molto difficile



L'informazione parte dal cervello arriva al muscolo che si contrae e il movimento viene eseguito. Tutti i nostri gesti sono il risultato di contrazioni muscolari. Il movimento volontario, come può essere il tiro, attraverso la ripetizione deve diventare automatizzato per essere più efficiente con meno sforzo. Non si può però arrivare a un movimento riflesso, perché nella pallacanestro esiste l'errore mentre nel riflesso no. Non sono tanto importanti le caratteristiche del movimento in sé, se abilità discrete, seriali o continue, bensì il livello di prevedibilità dell'ambiente in cui viene eseguito. Nella pallacanestro conta dove si fa il gesto, perché l'ambiente cambia e l'atleta deve adattarsi. Se gareggio in condizioni statiche l'ambiente cambia poco, ma in campo aperto è imprevedibile e un atleta di successo deve saper anticipare le situazioni nuove. Per fare un palleggio o un tiro il giocatore deve calcolare distanze e forze, e attraverso la tecnica, intesa come capacità di ricevere

informazioni, è in grado di controllare il proprio corpo in relazione all'ambiente che lo circonda.



Nelle discipline chiuse, dove l'ambiente non cambia e non c'è interazione con un avversario, è fondamentale la propriocettività, ovvero la capacità di sentire la posizione del proprio corpo nello spazio senza doverla guardare. Nella pallacanestro invece, che è una disciplina aperta, oltre al controllo del proprio corpo servono anche le capacità esterocettive, cioè la capacità di leggere l'ambiente che cambia continuamente e in modo imprevedibile. Il giocatore deve raccogliere informazioni dall'esterno, scartare quelle inutili e tenere solo quelle utili per la situazione. Questo richiede un'attenzione che sia interna che esterna e non si allena una di queste forme di attenzione isolatamente, ma con un passaggio da un focus all'altro, sapendo passare rapidamente da un tipo di attenzione a un altro a seconda di ciò che il gioco richiede in quel momento.

IMPORTANZA ELEMENTI COGNITIVI



Ci sono discipline in cui non serve prendere decisioni, dove tutto si concentra sul controllo del gesto come nel salto in alto, e all'opposto sport che si basano solo sulla scelta come gli scacchi. La pallacanestro sta nel mezzo, dove la presa di decisioni e l'esecuzione hanno uguale importanza e vanno allenate entrambe. Non si può dire che predomini la tecnica o la tattica, sono correlati e si fatica a separarle anche quando si propongono esercitazioni con focus su un aspetto piuttosto che sull'altro.

SAPER FARE DIDATTICO DELL'ALLENATORE

- Saper Motivare: saper motivare gli allievi ad impegnarsi costantemente in allenamento per raggiungere i diversi obiettivi, convincerli, persuaderli che stanno facendo qualcosa per loro e non per me
- Saper Comunicare: entrare in relazione con gli allievi e comunicare efficacemente con loro, fornendo le istruzioni e le indicazioni più opportune
- Saper Programmare: sapere selezionare gli obiettivi dell'allenamento e costruire situazioni didattiche capaci di favorire effettivamente l'apprendimento
- Saper Osservare: sapere analizzare il comportamento motorio degli allievi evitando un'eccessiva influenza di fattori soggettivi, abitudini e distorsioni
- Saper Valutare: sapere verificare e valutare l'efficacia dell'insegnamento e produrre una documentazione dell'attività svolta e dei cambiamenti realizzati

Comportamenti che contribuiscono a creare un determinato clima motivazionale



Il concetto di autoefficacia:

La fiducia che l'atleta ripone nelle proprie capacità di eseguire un determinato compito.

tale fiducia è influenzata da:

- n prestazioni positive
- n esperienze sostitutive (modeling)
- n persuasioni verbali
- n attivazione psicofisica (arousal)

LA COMUNICAZIONE



Modulo preparazione fisica

Relatore Gabriella Musto

Il preparatore fisico può dare indicazioni preziose all'allenatore, ad esempio verificando se il carico fisico proposto è adeguato alla condizione dei giocatori. Per molto tempo la sfera fisica e quella tecnica sono state considerate separatamente, ciascuna con il proprio linguaggio e i propri obiettivi. Oggi invece, con l'approccio della pallacanestro integrata, si lavora nell'insieme e il percorso di preparazione deve essere costruito a partire dal modello di gioco. L'allenatore deve imparare a capire quando un giocatore non riesce a eseguire una determinata cosa, perché spesso dietro a un errore tecnico o a una scelta sbagliata c'è una richiesta fisica che l'atleta non è in grado di soddisfare. Nei corsi di formazione per preparatori fisici la prima competenza che si sviluppa è proprio l'osservazione, intesa come capacità di leggere il movimento e riconoscere i limiti. Il preparatore fisico deve comunicare costantemente con l'allenatore, condividendo le proprie osservazioni per avere il quadro più completo possibile. Solo raccogliendo più informazioni si può personalizzare il lavoro, sia a livello individuale che collettivo, calibrando gli interventi sulle reali esigenze di ogni atleta e del gruppo.



ROAD MAP: OBIETTIVI DELLA LEZIONE

01

**Caratteristiche
antropometriche**

02

**Caratteristiche
fisico/atletiche**

03

La Motricità di base

04

**I Prerequisiti
Strutturali e Funzionali**

05

**Concetti di Velocità –
Rapidità - Agilità**

06

Esempi Pratici - Progressione



LE CARATTERISTICHE STRUTTURALI DEL GIOCATORE DI BASKET

Consideriamo le diversità:

- Di Sviluppo
- Delle Proporzioni Corporee
- Della Composizione corporea
- Di Ruolo
- Di Età Biologica

FOCUS



Le caratteristiche strutturali del giocatore di basket vanno analizzate considerando le diversità che ogni atleta presenta. La diversità di sviluppo riguarda il ritmo con cui ogni ragazzo matura fisicamente e tecnicamente, rendendo necessario un approccio personalizzato. Le proporzioni corporee influenzano la biomeccanica dei gesti tecnici e la specializzazione di ruolo. La composizione corporea, intesa come distribuzione di massa magra e grassa, condiziona la resistenza, la potenza e la capacità di sostenere sforzi prolungati. La diversità di ruolo impone competenze specifiche e profili fisici differenziati a seconda della posizione in campo. Infine, l'età biologica, spesso diversa dall'età anagrafica, determina il reale stato di maturazione dell'atleta e deve guidare la programmazione dell'allenamento per evitare sovraccarichi; nel momento in cui il soggetto cresce molto il sistema centrale deve resettare tutto, bisogna quindi rallentare a livello di richieste tecniche a favore dello sviluppo fisico.



COSA VALUTIAMO??

- 01 **COMPOSIZIONE CORPOREA**
- 02 **FUNZIONALITA'**
(espressioni di movimento, mob.art.,
flessibilità....)
- 03 **ESPRESSIONI DI FORZA**
(esplosività, reattività....)
- 04 **RESISTENZA**
- 05 **RECUPERO**
- 06

il preparatore deve valutare diversi aspetti nel soggetto, La composizione corporea fornisce informazioni sulla struttura fisica di base dell'atleta. La funzionalità riguarda le espressioni di movimento, la mobilità articolare e la flessibilità, ovvero la capacità del corpo di muoversi con fluidità e senza restrizioni. Le espressioni di forza includono l'esplosività e la reattività, qualità decisive nel basket per i salti, i cambi di direzione e le partenze. La resistenza misura la capacità di sostenere lo sforzo nel tempo, essenziale in uno sport ad alta intensità come la pallacanestro. Il recupero indica la rapidità con cui l'atleta riesce a ripristinare le proprie condizioni tra uno sforzo e l'altro, influenzando la qualità delle prestazioni nel corso dell'intera partita.



LE CARATTERISTICHE FISICO-ATLETICHE DEL GIOCATORE DI BASKET

Consideriamo le diversità:

- Espressioni di Forza
- Gestione della Fatica
- Capacità di Recupero
- COORDINAZIONI
- ABILITA'

FOCUS



Le caratteristiche fisico-atletiche del giocatore di basket vanno analizzate tenendo conto di diversità individuali. Le espressioni di forza determinano la capacità di esprimere potenza nei salti, nelle spinte e nei contatti. La gestione della fatica misura come l'atleta regge l'intensità del gioco nel tempo, mantenendo la qualità delle prestazioni. La capacità di recupero indica la velocità con cui il giocatore riesce a ripristinare le proprie condizioni tra gli sforzi, influenzando la continuità dell'azione. Le coordinazioni rappresentano la capacità di controllare e organizzare i movimenti in modo armonico e preciso, fondamentale per l'esecuzione dei gesti tecnici. L'abilità infine è la somma di tutte queste qualità messe al servizio del gioco, ovvero la capacità di tradurre le potenzialità fisiche in azioni efficaci sul campo. L'osservazione è il primo step per un preparatore. C'è una differenza sostanziale tra settore giovanile e senior.

ANTROPOMETRIA NELLA PALLACANESTRO...

STATURA

- ▶ MATTINO
- ▶ SCALZO
- ▶ DOPO GIORNO DI RIPOSO

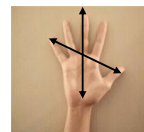
APERTURA BRACCIA

- ▶ DORSALE O FRONTALE
- ▶ MANI APERTE
- ▶ ESTENSIONE NATURALE



DIMENSIONE MANO

- ▶ DOMINANTE
- ▶ APERTURA NATURALE
- ▶ APPOGGIATA



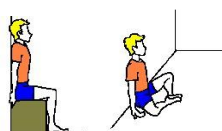
REACH

- ▶ LATO DOMINANTE
- ▶ SCALZO/CON SCARPE GIOCO
- ▶ ESTENSIONE NATURALE



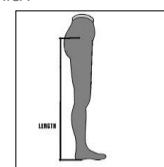
ALTEZZA DA SEDUTO

- ▶ SCHIENA AL MURO
- ▶ A TERRA POSIZIONE NATURALE
- ▶ SU BOX



LUNGHEZZA ARTO INF.

- ▶ SCALZO
- ▶ DAL SUOLO
- ▶ ALLA SPINA TROCANTERICA



Attraverso le valutazioni si hanno dei dati che servono per capire l'andamento dei giocatori, si analizza il soggetto e si ha la possibilità di avere una programmazione del lavoro adeguata. Sono informazioni necessarie per ogni preparatore per la gestione e programmazione del lavoro.

Un'altra osservazione importante riguarda le differenze tra uomo e donna a livello strutturale, in particolare nella conformazione del bacino e dell'articolazione del ginocchio. Conoscere queste differenze permette di prevedere e prevenire i rischi di infortunio, perché ogni ha le proprie sollecitazioni specifiche. Tutte queste informazioni servono per costruire un lavoro ragionato e mirato.

.....NEL SETTORE GIOVANILE

RICONOSCERE IL PICCO DI CRESCITA

- ▶ MASSIMA ACCELERAZIONE DI CRESCITA
CHE SI RICONTRA IN PUBERTÀ'
- ▶ FEMMINE 11-12 ANNI
- ▶ CIRCA 20 CM NELLA FEMMINA
- ▶ MASCHI 13-14 ANNI
- ▶ CIRCA 25 CM NEL MASCHIO

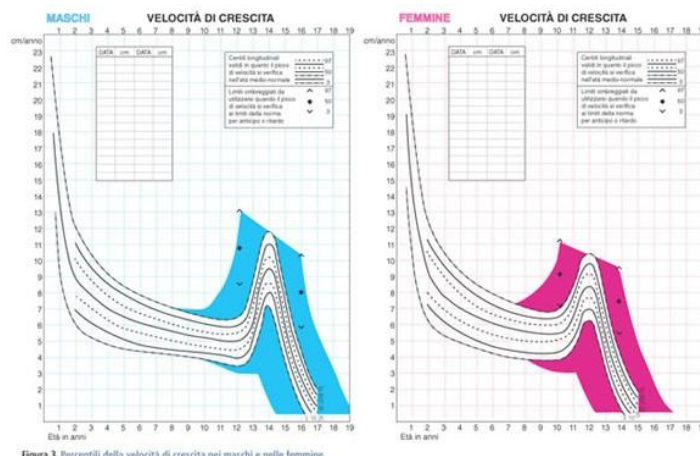


Figura 3. Percentili della velocità di crescita nei maschi e nelle femmine.

Il picco di crescita è un momento delicato in cui cambia l'assetto ormonale e aumenta la statura, ma le ossa crescono più velocemente dei muscoli; quindi, nel ragazzo o nella ragazza può mancare forza, stabilità e coordinazione. Quello che vorrebbe fare non lo riesce a fare e bisogna dargli tempo, senza pretendere prestazioni che il suo corpo non è ancora in grado di sostenere. Nel settore giovanile è quindi fondamentale capire come modulare l'allenamento, adattando carichi, intensità e richieste tecniche alla fase di sviluppo in cui si trova ogni atleta. Il picco di crescita dura mediamente due anni, un periodo in cui l'allenatore e il preparatore devono essere particolarmente attenti e pazienti, costruendo piuttosto che pretendere e proteggendo il potenziale futuro dell'atleta.



STANCES

POWER
POSITIONSPLIT
POSITION

ONE LEG



Nel basket si distinguono tre posizioni fondamentali di base, che il giocatore assume in situazioni diverse di gioco. La power position è la posizione a due gambe parallele e flessa, adottata quando si riceve palla o si attende il passaggio, garantendo stabilità e prontezza a reagire. La split position è la posizione con una gamba avanti e l'altra indietro, tipica del palleggio in movimento o della preparazione a un cambio di direzione, che permette accelerazione e protezione della palla. La one leg position è la posizione su una sola gamba, che si verifica durante le conclusioni, i lay-up o i tiri in sospensione, dove l'equilibrio e il controllo del corpo in volo diventano essenziali. Ogni stance ha una sua funzione specifica e il giocatore deve essere capace di passare dall'una all'altra in modo consapevole nel corso dell'azione.

MOVE



JUMP



LAND



Il movimento nel basket si articola in tre fasi fondamentali che vanno dalla condizione statica a quella dinamica al contatto.

La pallacanestro è uno sport di contatto e la capacità di resistere a un contatto passa attraverso la stabilizzazione del corpo. Sul campo si può strutturare un'attivazione che parta da una fase statica per arrivare a una dinamica, ad esempio per la power position si inizia con lavoro isometrico al muro e poi si può passare ad esercizi a coppie. Per allenare correttamente questa posizione si parte dalla base, osservando come vengono posizionati i piedi, le caviglie, le ginocchia e il tronco, raccogliendo feedback dalla catena posteriore, procedendo dal basso verso l'alto. Per la split position alcuni esempi possono essere quelli di portare una gamba indietro con la punta del piede e non si procede oltre finché non si è certi che il movimento sia corretto, lavorando sul piano sagittale. La one leg position richiede lavoro mono podalico, utile durante palleggio, tiro e terzo tempo, quando diminuiscono le basi di appoggio e per questo diventa fondamentale l'equilibrio. Il lavoro del preparatore e di conseguenza dell'allenatore si basa sul sapere come si fa un determinato movimento e si deve creare una comunicazione costante tra le parti. Una volta chiare queste situazioni si struttura l'allenamento sul campo, partendo dalla parte statica per arrivare a quella dinamica. Bisogna insegnare prima la decelerazione, con la sua fase eccentrica, la rullata del piede e il bilanciamento del corpo, prima ancora di pensare a come correre. Il basket è uno sport acidico in cui le situazioni cambiano continuamente e il modello prestativo ci dice che ogni pochi secondi succede qualcosa di diverso. Dopo aver analizzato il discorso statico e dinamico, si passa alla fase di contatto dove il giocatore deve fare tutto ciò che abbiamo fatto precedentemente ma mantenendolo contro una forza esterna. Tutto questo è una risposta della forza e non esiste stabilità o prevenzione senza adeguati livelli di forza muscolare.



LE ESPRESSIONI DI FORZA COME PRE-REQUISITO FONDAMENTALE



- STABILITA' (Forza Max – Din. Max)
- PREVENZIONE (Forza Max)
- SPRINT E SALTI (Forza Esplosiva)
- ACCELERAZIONI – DECELERAZIONI (Fx Reat/Espl)
- MOVIMENTI LATERALI (Forza Reattiva)

Le espressioni di forza rappresentano un prerequisito fondamentale per ogni giocatore di basket e si declinano in diversi ambiti specifici. La stabilità richiede forza massima e forza dinamica massima per controllare il corpo in ogni situazione di gioco. La prevenzione si basa sulla forza massima come base per proteggere le articolazioni e i tessuti da sovraccarichi e infortuni. Gli sprint e i salti esprimono la forza esplosiva, qualità decisiva per le partenze, i cambi di direzione e i rimbalzi. Le accelerazioni e le decelerazioni combinano forza reattiva ed esplosiva, perché arrestarsi è tanto importante quanto partire velocemente. I movimenti laterali infine richiedono forza reattiva, essenziale per gli scivolamenti e per gli spostamenti difensivi. Ogni espressione di forza ha il proprio campo di applicazione nel gioco e tutte insieme costituiscono la base fisica su cui si costruisce la prestazione completa del cestista. Si inizia a lavorare con la forza a tredici anni circa, segue la pubertà. Ovviamente modulando i carichi

Per capire come si muove il nostro giocatore bisogna osservarlo in campo: il movimento avanti e indietro, la corsa diagonale, lo scivolamento laterale e diagonale, l'incrocio in avanti, la corsa in torsione, il giro su sé stesso sia dorsale che frontale, e ogni altro gesto che emerge dall'osservazione attenta. I movimenti del giocatore di basket si caratterizzano per la corsa continua, i cambi di direzione e di senso, gli spostamenti multidirezionali, che richiedono un controllo del corpo completo e non solo dei piedi o delle mani. La velocità nel basket non è solo quella

lineare, ma la capacità di leggere, decidere ed eseguire nel tempo più breve possibile, integrando percezione e azione.

Power position, split position e one leg position vanno sviluppate in situazioni statiche, dinamiche e di contatto, perché il giocatore deve saper gestire il proprio corpo in ogni condizione di gioco. Nell'ultima parte della lezione si va sulla parte pratica, i corsisti entrano in campo divisi in quattro gruppi da otto persone, con quattro che lavorano e quattro che osservano e correggono. Il primo gruppo parte dalla power position con esercizi statici, il secondo si sposta sul dinamico con arresti alternati a corsa, dove si impara che il feedback verbale è più efficace del contatto fisico per correggere il compagno. Il terzo gruppo affronta una situazione di rimbalzo con contatto, insegnando a mantenere la stabilità sotto pressione. Il quarto gruppo lavora sulla split position attraversando tutte e tre le fasi, mentre un ulteriore gruppo si dedica alla one leg position con lo stesso approccio. Infine, si chiede ai corsisti di inventare esercizi funzionali, stimolando la comprensione profonda dei movimenti e la capacità di adattarli al contesto reale del gioco.

Modulo psicologia

Relatore Tonia Bonacci

Per il discorso di pallacanestro integrata, la prima parte della lezione prevede un intervento congiunto della psicologa e del capo istruttore. In campo il capo formatore fa lavorare i corsisti prima in situazione di 5 contro 0 e poi di 5 contro 5, applicando il gioco contro l'uomo spiegato in precedenza. Il lavoro si concentra sui postulati, sullo spazio-tempo e soprattutto sull'autonomia e sulla collaborazione, attraverso gli 1 contro 1 con e senza palla. Nel primo step è normale che emerga confusione, e gli allenatori devono saperla accettare. Chi guarda da fuori potrebbe giudicare negativamente, pensando che la squadra giochi male, ma in realtà si sta costruendo un modello di gioco, non eseguendo uno schema già pronto. La psicologa introduce una riflessione importante: qual è la differenza tra una situazione caotica ma fruttuosa e una che invece non lo è? In partita lo squilibrio si percepisce quando qualcosa si rompe. L'equilibrio è quella condizione in cui la squadra è più stabile, grazie a collaborazioni funzionali e autonomia individuale, che permettono di esaltare il gioco. Quando questo equilibrio si rompe emerge la confusione, e se i giocatori vi restano bloccati la situazione diventa infruttuosa. L'incertezza nasce dalla incapacità di tornare alle proprie regole. Se anche l'allenatore perde il controllo e va in confusione, il problema si amplifica. Esistono due tipi di disequilibrio: quello gestibile, che si crea quando si propone qualcosa di nuovo e ci si aspetta un periodo di adattamento, e quello ingestibile, che deriva dalla perdita dei punti di riferimento. La forza di una buona logica di allenamento sta proprio nel saper passare gradualmente da situazioni meno complesse a situazioni più difficili, senza far perdere alla squadra il senso di controllo.

Si ritorna sul lavoro fatto in campo, evidenziando l'approccio di coach Satolli che ha posto domande ai giocatori per aiutarli a capire cosa serve in ogni situazione. È un approccio psicologico-relazionale, proprio dell'allenamento integrato, dove il ragazzo viene allenato a comprendere ciò che sta succedendo in campo e avrà più possibilità di uno formato con schemi chiusi. Si evidenzia la differenza tra under 13 e under 15, dove si inserisce il contatto e il gioco 1 contro 1 spalle a canestro: c'è il rischio di creare confusione, ma l'obiettivo è introdurre uno step successivo, il 5 contro 5 con il giocatore spalle a canestro. Si riflette su come allenare a stare nel disequilibrio e come uscirne, chiedendosi a quale livello logico ci si pone. Si fa un esempio visivo: al primo piano di un palazzo si vedono i dettagli con precisione, al quarto piano si perde il dettaglio ma si ha una visione d'insieme più ampia, all'ottantesimo piano non si vede più ciò che c'è sotto ma si sa che esiste. I livelli logici sono la prospettiva che l'allenatore sceglie in base a chi ha davanti, a cosa vuole allenare e alla correzione

metodologica da adottare. Cosa si fa, con che obiettivo, in che modo? Tutto parte dalla programmazione, mai standardizzata, con l'elasticità di adattarsi ai propri ragazzi e farli sentire veramente allenati. Il disequilibrio nasce quando ci si pone a un livello troppo alto o troppo basso rispetto alle capacità del gruppo. La calma in partita va allenata durante gli allenamenti, non si improvvisa. L'apprendimento è il passaggio da ciò che faccio spontaneamente a ciò che mi si presenta come problema e che devo risolvere. Lavorare sui contatti significa affrontare un fattore fondamentale: il corpo dell'avversario diventa ostacolo, ciò che mi limita. Psicologicamente il limite è una difficoltà da superare, e allenare significa aiutare il ragazzo a vedere quel limite e a superarlo con consapevolezza. In campo questo si traduce in una regola semplice: mantieni la posizione e non fare fallo.

La maggior parte delle persone, quando si trova in difficoltà, aggiunge spontaneamente cose sbagliate. Il modo per uscire dalla confusione è capire. Molti giocatori si calmano quando capiscono, e per farlo bisogna scegliere poche cose a portata di mano, non per vincere la partita ma per insegnare. Serve un modello chiaro, sapere dove si è e dove si sta andando.

Docenza integrata: lettura tecnico tattica e relazionale.

1. **Parte tecnica: dalla totalità alle parti...e ritorno!**
2. **Consapevolezza e livelli logici: obiettivo è passare dall'agire spontaneo al riflesso: da cosa mi colpisce a cosa osservo e cosa mi serve! Stile di lezione del capo istruttore.**
 - So cosa sto facendo? Con quale obiettivo? Ciò che faccio è coerente con ciò che mi sono prefisso? A cosa serve?
 - Avere chiaro la totalità ovvero ciò su cui sto lavorando, saperne identificare le parti e capire come metterle insieme (esempi dal campo). Che vuol dire *formula*?
 - Ciò che ritengo utile/importante in quel momento, cosa viene prima e cosa dopo. A cosa serve?
 - A cosa serve tutto quello che abbiamo detto fino ad ora?
 - **Coerenza**

Gli allenatori che vanno a caso costruiscono squadre che nel lungo periodo mostrano i propri limiti. Bisogna sapere dare precedenza alle cose giuste. Coach Satolli ritorna in campo per introdurre il blocco cieco, e quello che conta è il tempo scelto per farlo. La programmazione integrata richiede di avere chiare le condizioni, ma spesso si è condizionati dall'esterno. Senza il tempo adeguato si commettono errori tattici, come andare avanti senza aver stabilizzato un concetto. Nel giovanile si tende a correre troppo verso l'obiettivo. Tutto questo si riassume in una consapevolezza riflessa:

capire la sequenza aiuta a dare indicazioni precise. La coerenza con il proprio modello e la creazione di condizioni chiare fanno sì che meno è meglio "less is more". Nell'ultimo step, dedicato al pick and roll, Coach Satolli mostra che con tempo, coerenza e serenità si stabilizzano i risultati. Si riconoscono le parti per allenare la totalità, perché non è la strategia da sola a risolvere i problemi.

• Formula organizzazione gerarchica

E	R	T	SS	G	RA	Autonomia	A	Prendere	Guardare	Canestro
	E	E					T	Vantaggio	Ascoltare	Palla
	L	C			FA	Spazio	T			Spazi
	A	F				Equilibrio	A			Liberi
	Z	N		A	EM	Tempo	C	Mantenere	Parlare	Occupati
	I	I					C	Vantaggio		-Int
S	S	O	SR	B	CO	Collaborazione	O			-est
	O	C					D	Concretizzare	Toccare	Avversario/
	N	I					I	Vantaggio	Posizion.	Avversari
	E	O					F			Gruppo/
							E			Compagni
							S			Coach
							A			Arbitri

Questo è lo schema su cui la formazione sta lavorando: la capacità di fare scelte. È la formula della pallacanestro integrata, dove nell'ultima colonna ci sono le basi, nella penultima è come si mettono in relazione, nella terzultima è come le parti si mettono insieme, e le prime parti sono le relazioni. L'obiettivo è avere chiaro ciò che si fa per farlo consapevolmente e non solo spontaneamente. La cosa più utile che i corsisti possono fare per sé è un'autovalutazione corretta, per esempio con il video o scrivendo tre difficoltà che hanno oggi a qualsiasi livello. Non si allena nessuno se prima non si allena se stessi. Un altro passaggio insieme a psicologa e coach: il coach racconta una situazione in cui ha commesso un errore che gli è costato l'esonero. La psicologa spiega che per ovviare a queste situazioni bisogna saper cogliere i feedback. Una delle cose più complicate è quando si riceve un feedback che non va nella direzione desiderata: che reazione si ha? Se si chiede cosa è successo, non si deve rispondere con il perché, ma sullo stesso livello della domanda. Bisogna abituarsi a stare sul cosa, e solo dopo averlo determinato andare a capire il perché.

È fondamentale quando...

- Quale è la mia più grande difficoltà?
- Come ci sto quando emerge o ci ripenso?
- Ho provato a gestirla? Se sì come?
- **Il limite, l'errore è un pericolo irrimediabile o un'opportunità?**



Questo schema aiuta a capire la storia dei feedback. Come sto quando sbaglio? La reazione alla correzione si allena in maniera positiva, trasformandola in qualcosa di utile attraverso una motivazione che serve al giocatore stesso. In allenamento devo costruire fiducia proponendo situazioni da sperimentare: so che ti propongo qualcosa di difficile ma ti sostengo, ti faccio provare e poi ti do alternative utili rispetto a quello che ho proposto. Questa modalità va modulata a seconda del livello, under o senior. Con un under 15 devo chiedergli se vuole essere allenato, con un senior posso dire che deve esserlo. Un esempio è l'ingiustizia: o ci alleniamo a gestirla o

molliamo.

3. Parte tecnica: capacità di anticipazione dell'errore

4. Stare nella difficoltà e nella possibilità di sbagliare.

- Cosa succede, cosa può succedere?
- **Osservare** per capire e prevedere cosa succede dopo.
- Creare problemi utili ad allenare a stare in disequilibrio: danno o opportunità.
- Consapevolezza delle risorse per tornare all'equilibrio: semplificare e scegliere quale obiettivo perseguire.
- Programmazione integrata

L'obiettivo finale della squadra è quello che nel momento di difficoltà si autogestisce. L'allenatore è la testimonianza che si è allenato in un modo corretto.

5. Parte tecnica: correzione ed errore.

6. Insegnare a sbagliare

- Diritto di sbagliare/non sapere - responsabilità di impegnarsi a risolvere...
- Errore tecnico – errore di ignoranza – errore di presunzione - errore di disimpegno/disattenzione.
- Correzioni e atteggiamento relazionale: empatia, congruenza, tolleranza.

Capire che tipo di errore si sta correggendo e avere tolleranza ed empatia serve per scegliere il feedback migliore da dare. La collaborazione si definisce come la scelta di fare la cosa più utile a raggiungere la migliore realizzazione possibile della squadra, creando le condizioni in cui i ragazzi sentono il bisogno di sacrificarsi perché il proprio modo di comportarsi serva al gruppo. Scegliere di fare è allenabile, bisogna capire chi vuole scegliere e chi invece è in una situazione di totale chiusura. Volere è potere all'interno dei limiti che si hanno. Si fa l'esempio di un corsista che ha allenato un gruppo in difficoltà, veniva da tante sconfitte con ampi scarti, e ha lavorato prima sul piano relazionale che su quello tecnico per dare fiducia.

La psicologa mostra tre video di allenatori in situazioni di timeout con stili diversi: non c'è nessuno giusto o sbagliato perché lo stile è soggettivo e dipende dal contesto in cui si lavora. Non si cercano valutazioni ma solo osservazione per capire cosa può servire ai corsisti. I timeout servono contenere, e il modo migliore è quello in cui l'allenatore contiene l'energia; per contenere bisogna contenersi ed essere consapevoli di ciò che ci succede.

Nel primo video l'allenatore dà indicazioni sulle priorità in modo calmo ma concreto. Nel secondo c'è un coach arrabbiatissimo che insulta qualche giocatore per cercare uno stimolo, ci vuole confidenza con i giocatori ma soprattutto conoscenza di sé, può andare bene sfogarsi ma bisogna sapere cosa sta succedendo e poi riportarlo nell'allenamento rendendolo utile.

Nell'ultimo video il coach fa capire alla squadra con una frase emblematica che gli avversari sanno come perdere, portando la squadra a un livello di consapevolezza. Si parla poi di assunzione di ruolo, di cosa si intende e di cosa intende la società. Ricoprire un ruolo o una carica è una cosa, incarnare quel ruolo è un'altra, e significa assumersi la responsabilità di quel ruolo.

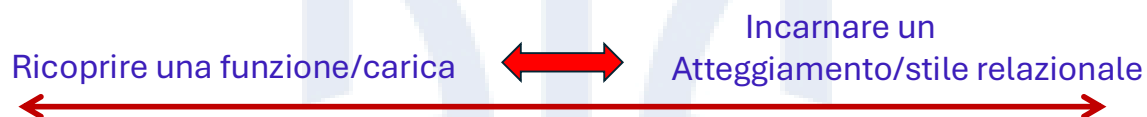
Assunzione di ruolo

1. **Tempo:** da quanti anni lavorate come allenatore/assistente?
 - Perché è importante questa domanda?
 - Esperienza/umiltà/capacità di posizionarsi – tutela di sé/altro
2. **Obiettivo:** qual è l'obiettivo del mio essere allenatore?



3. Definizione

- Che intendete per ruolo?



Essere importanti/ costruire fiducia

Mi assumo il peso e il piacere di questo ruolo?

Per arrivare alla conclusione di

Conclusioni

«In genere, nella formazione degli adulti, ci si limita all'apprendimento di metodologie e tecniche sempre più raffinate perdendo di vista che una persona non è riducibile a ciò che **fa** e che ciò che fa è **condizionato da ciò che quella persona è**. Ne consegue che formatori/allenatori altamente competenti dal punto di vista dei contenuti, avendo difficoltà relazionali e di comunicazione, possono vanificare il loro intervento».

Biccardi, Del Prete – Diventare Coach

Modulo VIDEO

Relatore Mattia Consoli

L'Utilizzo del Video nella Preparazione e nell'Analisi del Gioco



Il video rappresenta oggi uno strumento fondamentale nel lavoro di ogni allenatore. Per apprendere qualsiasi concetto, sia esso un esercizio specifico o una determinata situazione di gioco, la ricerca passa attraverso la visione di filmati sui canali dedicati al basket. L'obiettivo di questa lezione, tuttavia, non è analizzare i venti secondi di clip visibili a tutti, ma comprendere il lavoro metodologico che precede e sottende la loro realizzazione: la selezione, il montaggio e la presentazione di tre clip richiede infatti un'attività preparatoria articolata e rigorosa. Il video, inoltre, non è strumento esclusivo per gli allenatori: è fruito da tutti, giocatori compresi.

La videoanalisi costituisce uno strumento prezioso non solo per i destinatari, ma anche per chi la realizza. Rivedersi in video consente infatti di migliorare diversi aspetti della propria condotta: la postura, il tono della voce, la posizione in campo. Si raccomanda pertanto un utilizzo frequente del video, poiché le immagini valgono, in questo contesto, più di mille parole.

Durante la lezione vengono proiettati filmati contenenti diverse situazioni di gioco, con l'invito a individuare un dettaglio ricorrente nelle varie azioni. Si evidenzia come, in diverse clip, si notino vantaggi presi e mantenuti ma non concretizzati, una dinamica che si ripete sia a livello senior che giovanile.

Durante le sessioni di visione, si richiede attivamente il feedback dei giocatori. È tuttavia fondamentale considerare il numero di persone coinvolte: studi statistici dimostrano che, all'aumentare dei partecipanti, diminuisce la propensione al feedback. Per questo motivo è consigliabile suddividere il gruppo in sottogruppi o, quando necessario, lavorare individualmente.

I messaggi veicolati tramite video non possono essere identici per tutti. È indispensabile comprendere chi si ha di fronte, conoscere la propria squadra (che può necessitare di poche o molte clip a seconda delle persone) e modulare l'obiettivo del video di conseguenza.

Stili di Apprendimento

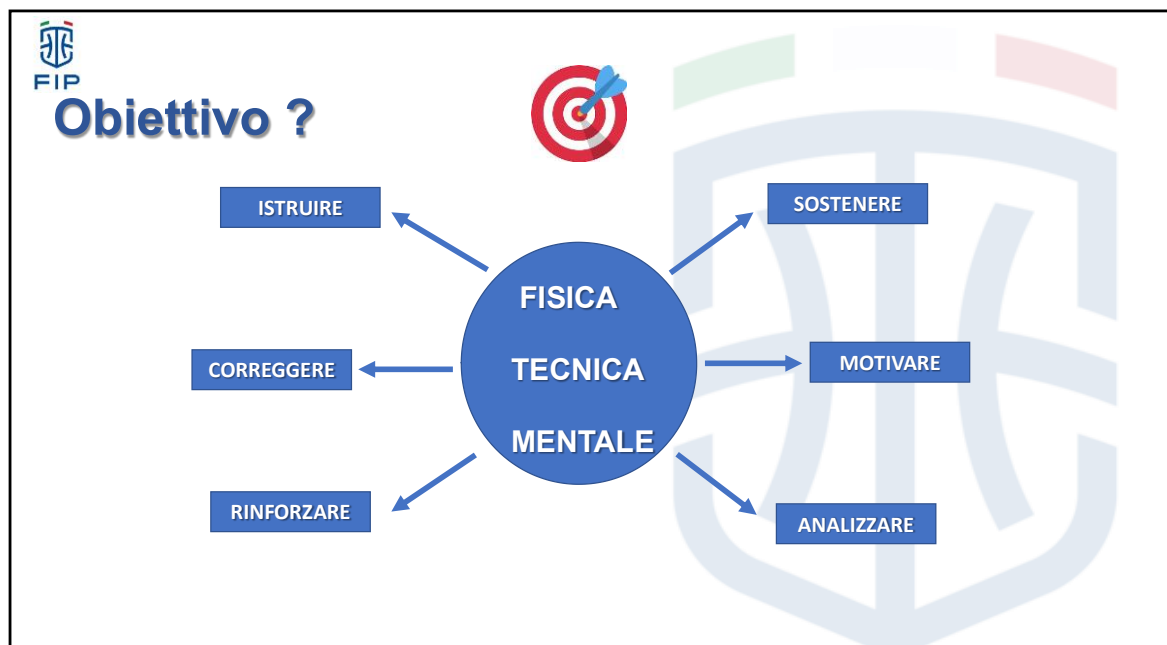
- **Visivo:** alcuni individui vedono ma non guardano; in un video di cinque minuti non tutti mantengono l'attenzione per l'intera durata. È necessario individuare strategie per catturare e mantenere il focus.
- **Auditivo:** per alcuni giocatori l'ascolto è fondamentale. Non basta il video in sé: il tono della voce, l'uso di parole chiare e precise possono fare la differenza.
- **Cinestetico:** esistono persone che hanno bisogno di provare fisicamente subito prima o subito dopo la visione.

È essenziale tenere conto del pubblico a cui si presenta il video. Si può trattare di un filmato da mostrare allo staff collaborativo, oppure un assistente può doverlo presentare al capo allenatore. Il principio fondamentale è comprendere con chi si ha a che fare. Questo approccio è valido a tutti i livelli, dalle giovanili alle prime squadre, tarando ovviamente i contenuti.

Per le categorie giovanili, la novità del video è un elemento accattivante che stimola l'attenzione. Tuttavia, se un video funziona ma perde appeal nel tempo, è necessario variare e modulare la proposta: a spot, non sempre nello stesso modo, prima o dopo una partita, per un singolo giocatore o con minore frequenza. Il video è un prodotto che deve essere "venduto" efficacemente.

L'attenzione principale dell'allenatore deve rivolgersi ai giocatori. È fondamentale cogliere le differenze tra senior, giovani e under: il senior, guardando, sa già cosa vedere; l'under ha bisogno che gli venga spiegato.

Va considerato anche l'aspetto psicologico: a che punto della stagione ci si trova, se i giocatori provengono da un risultato positivo o negativo. Se l'attenzione generale è in calo, è opportuno iniziare mostrando qualcosa di positivo per poi passare alle aree di miglioramento. L'attenzione si può allenare gradualmente: partendo da due clip di dieci secondi per arrivare a video più corposi.



Il video può essere impiegato per diverse finalità:

- **Istruire:** trasmettere concetti e situazioni.
- **Correggere:** evidenziare e correggere un errore tecnico (esistono vari modi per farlo).
- **Rinforzare:** ad esempio, realizzare un video a inizio stagione e uno a metà per mostrare i miglioramenti; la visione da parte dei ragazzi consolida il progresso.
- **Sostenere:** avere pazienza, far comprendere al giocatore di rispettare i tempi e di non abbattersi. Con il video è più facile sostenere attraverso le immagini.
- **Motivare:** mostrare situazioni positive e riuscite; un video positivo e motivante fornisce una marcia in più.
- **Analizzare:** specialmente con i senior, per studiare un movimento o una situazione specifica.

Una singola clip può veicolare molteplici messaggi; il suo potenziale comunicativo è estremamente ricco.

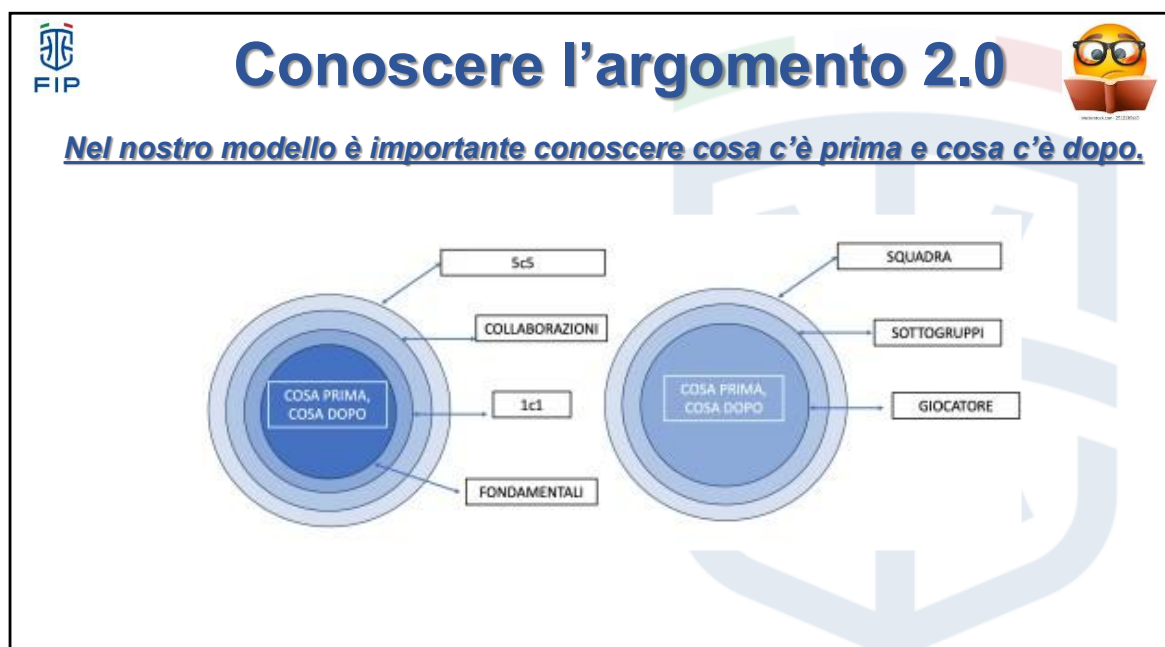
La regola più importante per un video però è la **coerenza**. Le immagini non mentono. È necessario ricordare ciò che si è mostrato per rimanere coerenti con ciò che si farà in seguito. Come si è coerenti nella proposta tecnica, così lo si deve essere nel montaggio video.

Costruzione del Video: Il Processo dell'Allenatore

L'allenatore pensa, pianifica, crea. Il processo si articola in quattro fasi:

1. **Conoscere l'argomento** (*sapere*): padroneggiare il contenuto.
2. **Programmare** (*saper fare*): definire modi e tempi.
3. **Applicazione pratica** (*saper far fare*): tradurre in azione ciò che si vuole mostrare.
4. **Feedback** (*saper comunicare*): verificare la chiarezza e l'efficacia della comunicazione.

L'allenatore riprende la partita, la trasferisce sul computer e la analizza. Esistono diverse modalità di lavoro: chi tagga, chi taglia. La costruzione del video avviene successivamente: da un materiale ampio si procede a una selezione ridotta. Ci si pone la domanda fondamentale: cosa voglio dire alla squadra? Si pensa, si pianifica, si definisce l'obiettivo e si programma per raggiungerlo. Si studia l'argomento anche attraverso un'autoanalisi, si applica praticamente ciò che si intende mostrare e infine si raccolgono i feedback per verificare se il messaggio è stato trasmesso con chiarezza.

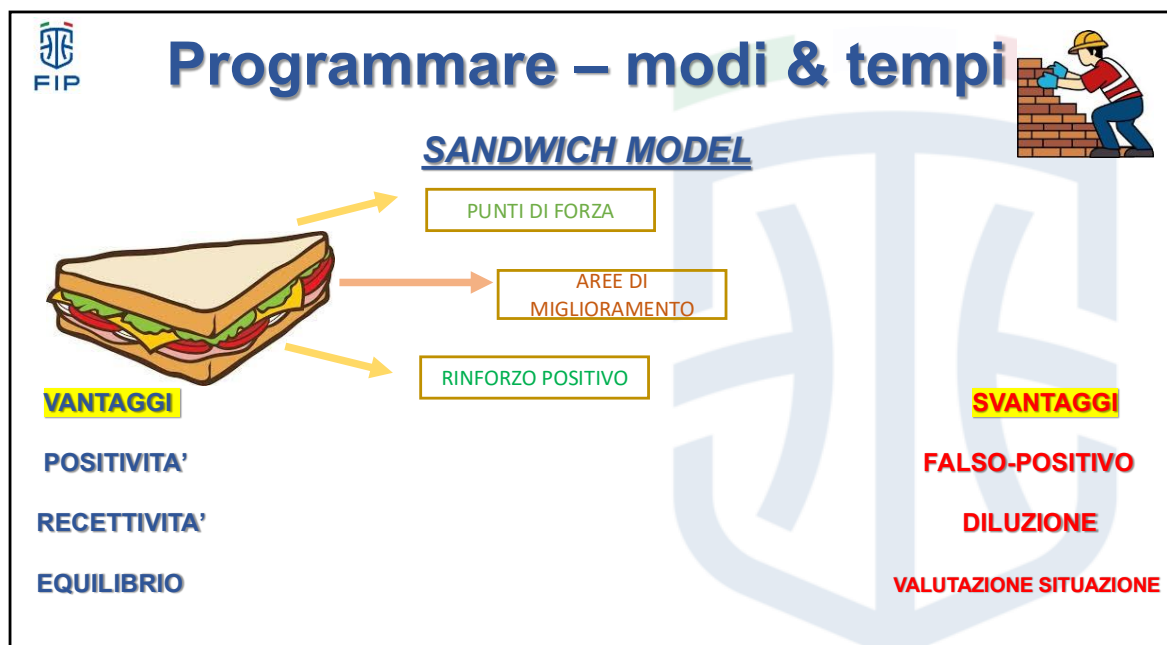


Nel contropiede, ad esempio, esistono molteplici aspetti, ma l'allenatore può scegliere di concentrarsi su una parte specifica. Quando si presenta il video, si osservano sia gli errori che i rinforzi positivi nei fondamentali e nelle singole parti, per poi salire progressivamente fino al 5c5 globale. Sia nella programmazione che nell'esposizione, è fondamentale procedere per step.

Va individuato a chi rivolgersi per primo: al singolo giocatore, ai sottogruppi o alla squadra nel suo complesso, anche invertendo l'ordine. L'essenziale è avere chiaro l'obiettivo.

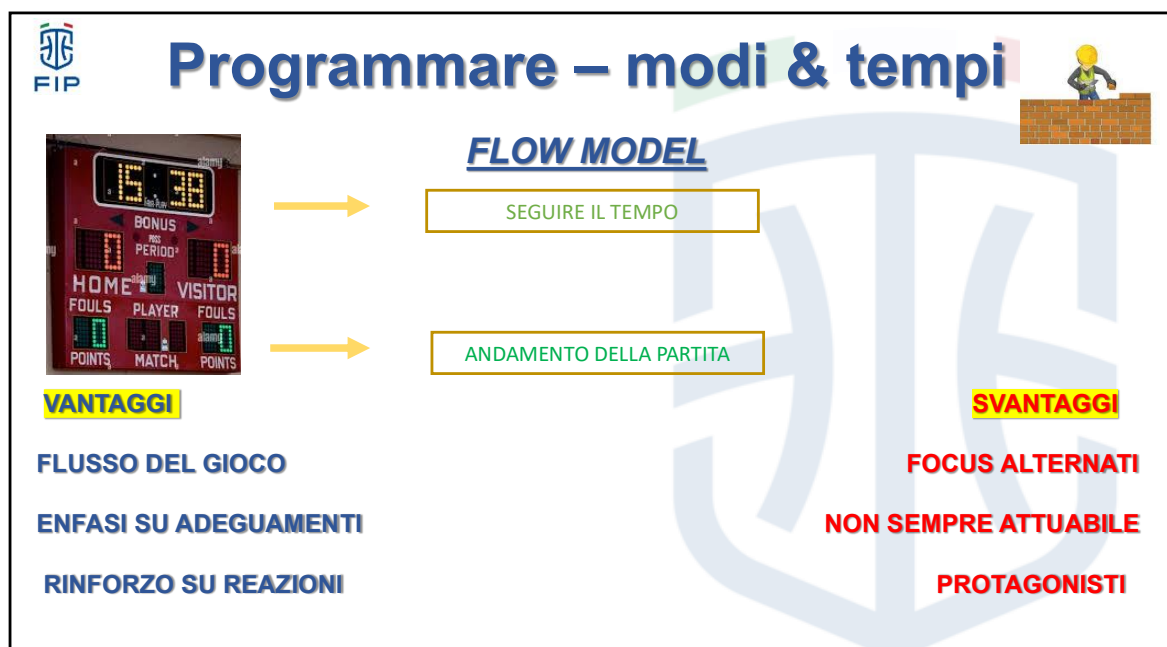
Modelli di Programmazione

Modello del "Sandwich"



Questo modello prevede di partire dai punti di forza per catturare l'attenzione, passare poi all'area di miglioramento (eventualmente mostrando prima le criticità) e concludere la clip con elementi positivi. Si mostra ciò che non riesce, per poi affermare, attraverso una clip positiva, che la squadra è capace di farlo.

Modello del "Flow"



Specialmente con i senior, si può seguire il flusso della partita. Questo modello è utile quando si vuole evidenziare una reazione, ad esempio dopo un time-out concluso con una realizzazione, o dopo un break positivo in termini di punteggio. I giocatori devono credere in una determinata cosa, e la riuscita sarà positiva solo se nel video si dimostra che la squadra è capace di farla.

Gestione dei Feedback

Modello COIN E Modello GROW



Programmare → Feedback

- Modello «COIN»**  → Context, Observe, Impact, Next-step.

Descrivi il contesto → fornisci osservazioni specifiche → impatto delle osservazioni → suggerisci i prossimi passi.

Importante dare tempo e modi ai giocatori di interagire e valutare le situazioni.

- Modello «GROW»**  → Goal, Reality, Options, Will.

Definire l'obiettivo → analizzare la situazione e il momento → esplorare le opzioni → scegliere un piano d'azione.

per programmare e gestire le sessioni video e le successive gestioni del feedback, si vanno ad analizzare i due modelli

I modello COIN modello si configura come uno strumento di guida per l'allenatore che presenta il video, descrive il contesto, evidenzia osservazioni puntuali, ne analizza le conseguenze e conclude proponendo azioni concrete. È fondamentale, in questa fase, dare tempo e modo ai giocatori di interagire e valutare autonomamente le situazioni, promuovendo un approccio partecipativo piuttosto che unilaterale.

Il modello GROW si presta particolarmente a contesti in cui l'obiettivo è non solo analizzare il passato, ma progettare il futuro: si parte dalla definizione chiara dell'obiettivo, si passa a una valutazione realistica della situazione presente, si esplorano le possibili soluzioni e si conclude con la scelta di un piano d'azione condiviso.

Per ottenere un feedback efficace è necessario considerare diverse variabili:

- **Tempi del video:** da modulare in base al momento della stagione.
- **Luogo di proiezione:** spogliatoio, campo, sala video. La variazione del luogo e modulare le volte dove farlo influenza l'attenzione. anche lo smartphone può essere utilizzato, ad esempio per far guardare tre clip individualmente prima di una discussione.
- **Composizione del gruppo:** intero, sottogruppi o individuali.

- **Elementi grafici:** scritte, zoom, sottolineature ed evidenziazioni catturano l'attenzione e veicolano il messaggio.
- **Ordine e gestione delle clip:** prestando attenzione ai giocatori coinvolti. La capacità di gestire i rapporti umani sarà migliore su una clip individuale.
- **Posizione dell'allenatore:** da variare in base all'attenzione che si vuole dare al video.

La lezione si conclude con la visione di esempi di clip video relative a:

- Avversari (scout).
- Giocatori individuali delle proprie squadre.
- Analisi post-gara.
- Sessioni individuali.

L'obiettivo è far comprendere ai corsisti cosa si intende evidenziare e come.

Nello scout degli avversari si pone l'attenzione sui loro punti di forza, raccogliendo elementi tecnico-tattici che la squadra avversaria esegue bene. Per essere coerenti, ciò che viene mostrato deve essere riproposto in allenamento: "Loro sanno fare questo, noi dobbiamo fare quest'altro".

Si può mostrare un giocatore della squadra avversaria evidenziandone le caratteristiche, sia positive che, soprattutto, negative, fornendo alla propria squadra un obiettivo preciso su cosa fare.

Nel post-gara si dà il focus alle cose fatte bene o male, sia a livello di squadra che individuale, lavorando su argomenti offensivi e difensivi. L'autoanalisi è un elemento fondamentale di questo processo.

