



CORSO ALLENATORE 1° ANNO BORMIO 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 e' 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

	Cognome	Nome
Direttore del Corso	CHIEPPA	ROBERTO
Capo Istruttore	GANDINI	MARCO
Assistenti	FABRIZI	ANDREA
	FRATES	FABRIZIO
	GIOVATI	VALERIA
	LONGHIN	MARZIO
Rilevatore Appunti	RUGGERI	PAOLO
Medico	MARCANGELI	GUIDO
Relatori	BIGGI	MAURIZIO
	BONACCI	TONIA
	GUDERZO	PAOLO
	DI MATTEO	GIANMARCO
	MANTOVANI	CLAUDIO

Cognome	Nome
AFTABI ZINJANAB	EHSAN
ALDRIGHETTI	LORENZO
ARMELLIN	MARCO
AUGUSTI	BENEDETTA
BANFI	TOMMASO
BARBIERI	NICOLO'
BARONI	ENRICO
BASSI	ANGELO
BATTAGLIA	MARCO
BENCIOLINI	PIETRO
BERGNA	TOMMASO
BERTONI	LIVIO
BESIO	FEDERICO
BOLOGNA	MATTEO
BORTOLUZZI	MICHELE
CAMPANOTTO	ANDREA
CAVERSAZIO	GIANLUCA
COLLINI	FABIO
CORTI	FABIO ALBERTO
CREMASCHI	MARCO
CREMASCHI	LORENZO
CREMONA	GIAMMARCO
DANIEL	MATTEO
DE MARCHI	ALESSANDRO
FINAZZI	ANDREA
FUMAGALLI	CARLO
GABETTA	FILIPPO
GALLUZZO	SIMONE
GHIDOTTI	LEONARDO
GHIRIMOLDI	MATTEO
GIANFREDA	EMMANUEL
GRANIERI	IACOPO
KUNTIC	DAVORIN
LA MANTIA	FRANCO
MACELI	DAVIDE
MASO	MARCO
MENAPACE	CESARE CLAUDIO
MESZELI	MATTEO
MIOTTO	JACOPO
NEGRONI	LORENZO
PAGANI	GIULIA
PAOLI	SAMUELE

PARONI	JACOPO
PELLIZZARO	MATTEO
PENTO	GIUSEPPE
PITTALUGA	ALESSIO
PROCACCI	ALESSANDRO
PUTTI	FRANCESCO
ROSELLA MUSICO	PIETRO
ROSSI	EMANUELE
SALA	MATTEO
SAMMARINI	MARCO
SAVIO	MATTIA
SCHLITZER	NICHOLAS KEATON
SCOTTI	STEFANO
SICHENZE	ANDREA
SORAVIA	PIETRO
SQIZZATO	SIMONE
TISO	LUCA
VOLPICELLI	ANTONIO
ZECCHINI	VLADIMIR



IL RUOLO DELL' ALLENATORE

Il coach è una guida è qualcuno che ti dice cosa devi fare, e ti fa fare ciò che serve per migliorare e soprattutto te lo sa insegnare.

Allenare è dare forza a ciò che un giocatore sa fare, quindi consolidare, ma anche (e soprattutto) aiutarlo ad acquisire sempre più punti di forza.

L'allenatore deve avere consapevolezza di quello che fa e deve dare ai giocatori consapevolezza di quello che devono fare. Deve prendere coscienza e trasmetterla ai suoi giocatori riguardo a tutti gli aspetti del gioco.

L'allenatore è sempre in prima persona responsabile di tutto ciò che fa, dice e mette in atto il campo, ed importantissimo, deve essere in grado di assumersi sempre le proprie responsabilità, ed eventualmente di subirne le conseguenze, accettando i propri errori e usandoli per migliorare.

Allenare nel settore giovanile vuole dire avere a disposizione 7/8 anni (12-19 anni) per raggiungere degli obiettivi, abbiamo tanto tempo a disposizione per allenare la tecnica, la tattica, la testa e il fisico. Il tutto in un modello di competenze integrato, crescendo passo-passo in tutti gli aspetti, non tralasciando nulla.

E' importante tenere in considerazione che ogni ragazzo avrà fasi di crescita e tempi di sviluppo differenti. Bisogna programmare seguendo i tempi di ogni atleta e non lasciando indietro nessuno.

Per allenare ci vuole programmazione. Programmazione a lungo termine e programmazione quotidiana nel piano di allenamento. La programmazione porta a razionalizzare ciò che si sta facendo, cioè a dare motivo, una ragione, a dare un percorso coerente ad ogni atleta. Un allenatore deve sapere la sua testa qual è il cammino che deve fare ognuno, e dove vuole arrivare la squadra.

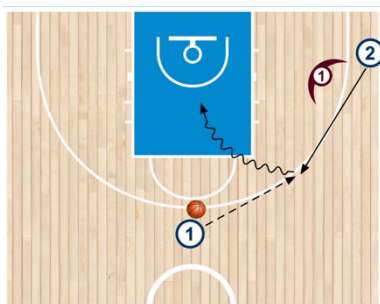
Ogni situazione di gioco ha un prerequisito, un punto di partenza e uno di arrivo:

SITUAZIONI DI GIOCO

Da Minibasket ----->

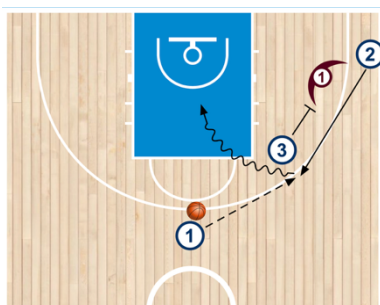
- 1vs1 con palla
- 1vs1 senza palla
- Collaborazioni semplici (Spaziature / triangoli)
- Collaborazioni semplici (dai e vai, dai e segui, dai e cambia
- Collaborazioni complesse (blocchi su giocatori senza palla)
- Collaborazioni complesse (blocchi su giocatore con palla)

-----> a Giocatore senior



Categoria Under 13-14

Un giocatore effettua uno smarcamento per ricevere la palla con un movimento senza palla e attacca 1vs1 occupando uno spazio vantaggioso per concludere.



Categoria Under 17-19

Ricreiamo la stessa situazione ma utilizzando un blocco lontano dalla palla, per dare un vantaggio e mantenerlo utilizzando i fondamentali tecnici

FONDAMENTALI

Da Minibasket ----->

- dalle capacità motorie ai fondamentali
- Il dettaglio del Fondamentale
- L'intensità nei Fondamentali
- I fondamentali di alto livello

-----> a Giocatore senior

LETTURE

Da Minibasket ----->

- Lettura in base a spazio / tempo
- Lettura in base a spazio / tempo
Chi sono io e chi è il mio avversario
- Lettura in base a spazio / tempo.
Chi sono io e chi è il mio avversario
Chi sono i miei compagni e chi sono gli avversari
- Le letture di alto livello

-----> a Giocatore senior

L'obiettivo di un buon allenatore è quello di creare giocatori pensanti e con autonomia non solo meri esecutori. Solo un giocatore di questo tipo ci aiuterà in campo a risolvere i problemi, e avrà la personalità per farci vincere una partita.

Dobbiamo accettare che a volte il nostro controllo sfugga a qualche situazione e che la sua autonomia ci porti a commettere qualche errore.

Un giocatore è autonomo quando è autonomo tecnicamente, quando autonomo mentalmente nel fare delle scelte, ma anche quando lo è fisicamente. Deve crescere su tre fronti: deve avere la tecnica deve avere la fisicità e l'atletismo per poter giocare e deve avere la testa per prendere responsabilità senza paura.

Ogni passo avanti richiede un punto di arrivo consolidato.

I postulati ci guidano come una stella polare sulla nostra proposta:

EQUILIBRIO:

Formula che permette ad una totalità di esistere in modo particolare.
(la capacità di avere una stabilità mentale/tecnica e fisica per esprimersi al meglio)

AUTONOMIA-COLLABORAZIONE:

È la capacità di avere una visione consapevole,
in base a cui operare scelte libere e
responsabili nell'interesse della squadra.
È la capacità di condividere una visione
comune anche quando si è costretti a
sacrificare la propria allo scopo di mantenere
unita la 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

Ogni cosa che proponiamo deve essere riferita al 5 vs 5, ogni esercitazione anche se parziale deve avere un senso nell'ottica di una collaborazione e spaziatura a 5.

Ogni gesto deve essere riferito ai fondamentali tecnici e tattici, Quelli tecnici possiamo dividerli....

Attacco:

- con palla (Palleggio Passaggio Tiro)
- senza palla (Posizione fondamentale/corsa cestistica, Cambio di velocità/direzione/senso, Giro)

Difesa:

- su avversario senza palla (Scivolamenti, Corsa)
- su avversario con palla (Anticipo)

Allo stesso tempo però, tutto il nostro lavoro dovremo riferirlo alla fascia di età, perché lo stesso fondamentale tecnico cambia in funzione della fascia di età e i postulati stessi hanno diverso peso in funzione di questi.

Lo sviluppo fisico, le caratteristiche e la conformazione del corpo, son tutti fattori che influenzano il nostro modo di insegnare pallacanestro, adattando e "cucendo" ad ogni ragazzo il giusto vestito.

Contropiede

Formula: Conquista degli spazi vantaggiosi nel minor tempo possibile

Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
-Palleggio spinto alternato -Palleggio spinto stessa mano -Hockey dribbling -Esitazione -Passaggio dal palleggio -Passaggio a una mano laterale -Tiro di potenza -Arresto e tiro -Terzo tempo -Secondo tempo	-Guardare -Parlare -Ascoltare

Integrazione Orizzontale:

Aspetto Tecnico - Tattico	Aspetto Fisico	Aspetto Mentale
-Posizione fondamentale -Presa della palla -Passaggio in velocità -Dare linee di passaggio -Ricevere in corsa -Palleggiare da ricezione -Palleggio spinto -Passaggio -Tiro in corsa	-Reattività -Prontezza -Anticipazione -Saper saltare -Saper cadere in equilibrio -Coordinazione -Orientamento spaziale -Accelerazione -Decelerazione	-Avere coraggio -Altruismo -Anticipazione -Reattività -Coordinazione spazio / temporale

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

La condizione necessaria per riuscire a giocare in contropiede è quella di occupare uno spazio vantaggioso prima della difesa. L'obiettivo che ci prefissiamo è quello di effettuare un tiro ad alta percentuale.

Come sempre come allenatori dovremo curare non solo aspetti tecnici, ma in questo caso gli aspetti mentali sono indubbiamente una delle prime cose che servono per riuscire con successo nel nostro intento. Infatti, la transizione mentale da difensore ad attaccante, il rubare un tempo alla difesa anticipando un movimento di apertura, sarà parte decisiva in un buon contropiede.

Il contropiede ha tre fasi:

- APERTURA
- CONDUZIONE
- CONCLUSIONE

Ovviamente sempre di più anche nel basket di alto livello, la fase iniziale può essere direttamente la conduzione. Se il giocatore che cattura il rimbalzo (lo vediamo sempre più con i "4") ha le capacità tecniche e lo spazio per condurre direttamente dopo il rimbalzo catturato.

Nella nostra proposta sulle prime fasce di età probabilmente dovremmo incominciare la situazione di soprannumero.

1° STEP ---->

Le priorità da insegnare

- Rapidità di transizione difesa-attacco
- Far arrivare palle e giocatori negli spazi vantaggiosi nel minor tempo possibile
- I ondata fino al 3vs2 andando alla ricerca dell'2vs1 e dell'1vs0

Apertura – Conduzione

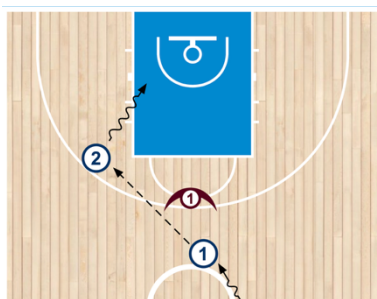
- Passare la palla a chi è avanti ma anche spingere in palleggio

Conclusione

1vs0 1vs1

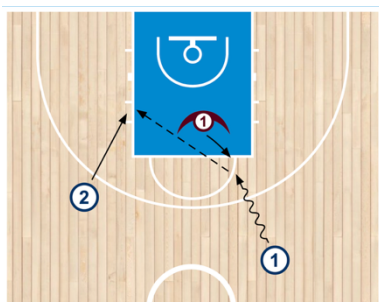
2vs1 2vs2

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



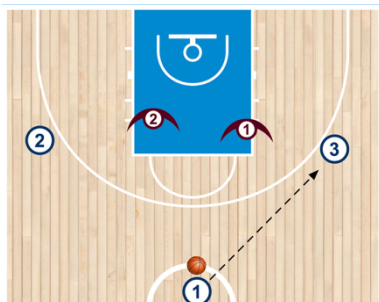
1vs0

Il mio compagno ha raggiunto uno spazio vantaggioso prima della difesa e grazie al mio passaggio può andare a concludere



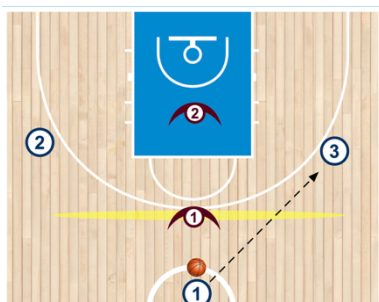
2vs1

Attaccando in paleggio faccio dichiarare la difesa in modo da ricreare una situazione di 1vs0 in spazi certi.



3vs2

Il principio aumentando il numero di giocatori rimane lo stesso dobbiamo creare un 2vs1, in questo caso, con la difesa schierata sotto la linea degli attaccanti, il passaggio non risulta utile a questo. Facendo diventare il nostro attacco un 2vs2.



3vs2

Nel caso in diagramma diversamente, per esempio, con spazi diversi della difesa, il passaggio risolve il sovrannumero in un 2vs1

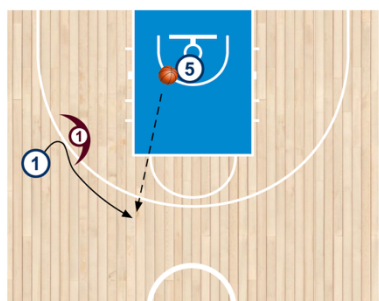
Cosa deve saper fare il giocatore che prende il rimbalzo?

Cosa devono saper fare i giocatori in apertura?

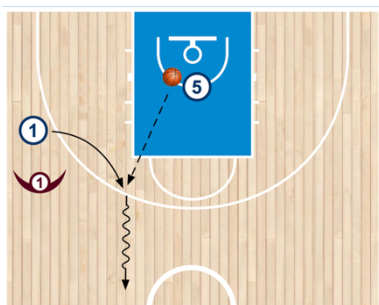
Cosa deve saper fare i giocatori senza palla?

Cosa deve saper fare i giocatori con palla?

Ad ogniuna di queste domande devo poter rispondere, con il nostro modello integrato (Tecnicamente-Fisicamente-Mentalmente) per portare in campo le necessità di apprendimento di ogni atleta.



APERTURA: Il difensore nega la linea di passaggio, spazio vantaggioso in profondità



Il difensore nega la profondità, apertura dinamica con ricezione a "banana"

Dopo aver acquisito e consolidato il primo step inizio ad aggiungere nuove aree di insegnamento, già dall' under 15 introduco particolari tecnici e tattici sull'apertura e la conduzione, fino all'inserimento dei rimorchi senza specializzazione di ruoli.

2° STEP ---->

Le priorità da insegnare

- Rapidità di transizione difesa-attacco
- II ondata = inserimento dei rimorchi negli spazi senza "ruoli"
- Uso palleggio / passaggio

Apertura

Si/No

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 DEI RIMORCHI

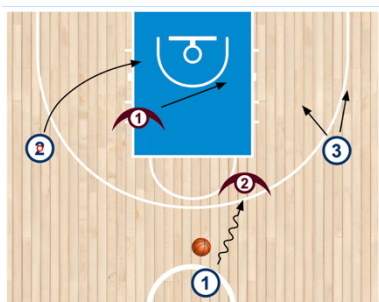
Gli spazi dove andare e ... cosa fare per prendere o mantenere i vantaggi

Cosa deve saper fare il giocatore che prende il rimbalzo?

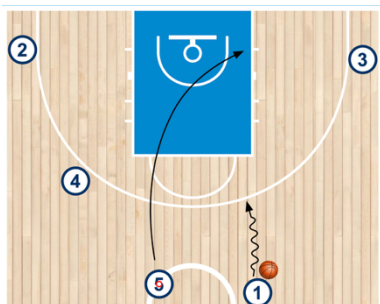
Cosa devono saper fare i giocatori in apertura?

Cosa deve saper fare i giocatori senza palla?

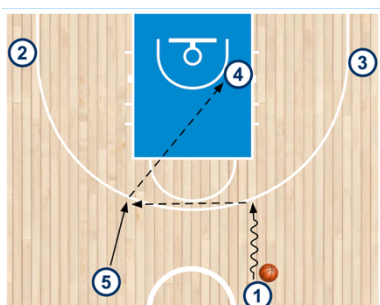
Cosa deve saper fare i giocatori con palla?



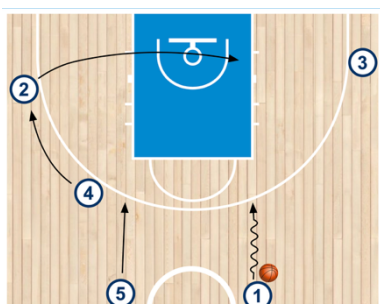
3vs2: 1 attacca la spalla esterna di X2 per risolvere ad un 2vs1, X1 reagisce e si avvicina al giocatore di lato forte, 2 legge lo spazio e taglia nel tempo giusto



LETTURA SPAZIO RIMORCHIO: 4 occupa il perimetro e 5 taglia in post



LETTURA SPAZIO RIMORCHIO: 5 trova spazio interno occupato e gioca per il vantaggio interno di 4 con un triangolo



LETTURA SPAZIO RIMORCHIO: 2 taglia nello spazio interno e 4 va in allontanamento. 5 usa spazio esterno

Avviandoci verso le fasce di età più alte, in concomitanza con lo sviluppo fisico e la specializzazione dei ruoli, inizieremo a inserire i primi blocchi fino ad arrivare ad una e vera e propria organizzazione di un attacco secondario.

3° STEP ----->

Le priorità da insegnare

- 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

Lavoro di definizione sui limiti del giocatore ed esaltazione dei pregi

Aumentano i dettagli e aumenta la velocità di esecuzione.

Cosa deve saper fare il giocatore che prende il rimbalzo?

Cosa devono saper fare i giocatori in apertura?

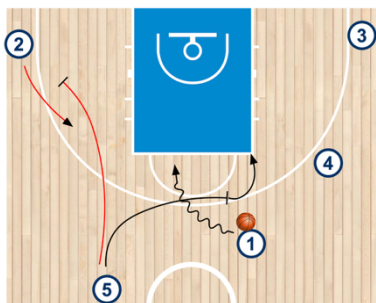
Cosa deve saper fare i giocatori senza palla?

Cosa deve saper fare i giocatori senza palla (rimorchi)?

Cosa deve saper fare i giocatori con palla?

Gli spazi: Interni / Esterni

Spazi esterni per bloccare sulla palla



In un contesto evoluto di 3° step (U19), iniziamo ad organizzare la seconda ondata anche con l'uso dei blocchi, prima lontano e poi sulla palla.

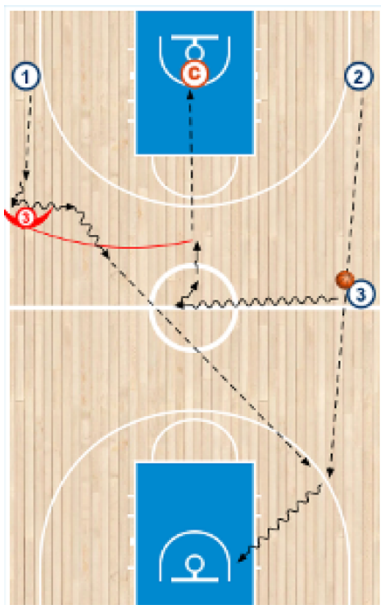
Il difensore X5 sta riempiendo l'area?

Andremo a giocare un blocco sulla palla in transizione (DRAG)

Il difensore X5 è vicino al nostro secondo rimorchio?

Andremo a bloccare lontano dalla palla o giocheremo 1vs1 senza palla contro di lui.

Proposta Didattica Valeria Giovati

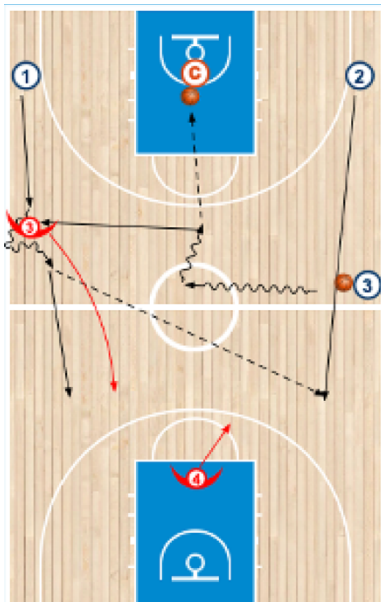


Nome esercizio: 2vs1 Apertura+ conduzione + conclusione

Obiettivi: usare cambio mano adatto, per battere l'uomo e aprire il campo

Descrizione: Il giocatore 3 palleggia fino a metà campo. A metà campo effettua un cambio di direzione, un palleggio e passa la palla al (C). Nel frattempo, i giocatori 1 e 2 si aprono offrendo una linea di passaggio per l'apertura. Dopo aver passato la palla al coach, il giocatore 3 va a togliere la linea di palleggio al giocatore che riceverà la palla dal coach, assumendo il ruolo di difensore.

Focus: Cambio di mano efficace e protetto del giocatore che riceve. Passaggio a due mani lungo e preciso a tutto campo. Spazio / tempo della corsa senza palla.



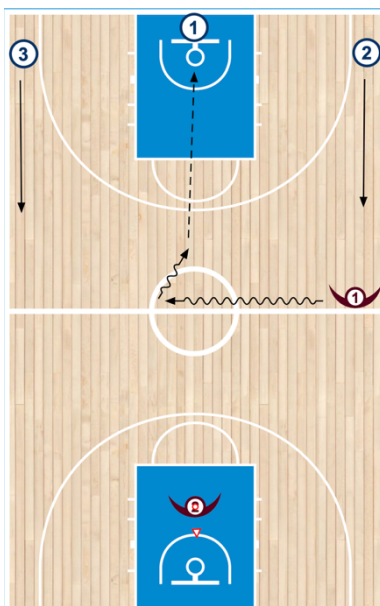
Nome esercizio: 2vs2 Apertura+ conduzione + conclusione

Obiettivi: capacità di passare la palla a chi corre riconoscendo l'applicazione del passaggio corretto

Descrizione: Stessa dinamica dell'esercizio esercizio di prima. Contemporaneamente però, entra un secondo difensore, creando una situazione di 2vs2 a tutto campo.

Gli attaccanti devono avanzare collaborando con passaggi e occupazione degli spazi per arrivare alla conclusione.

Focus: anticipare il recupero difensivo con un passaggio nello spazio/ tempo funzionale.

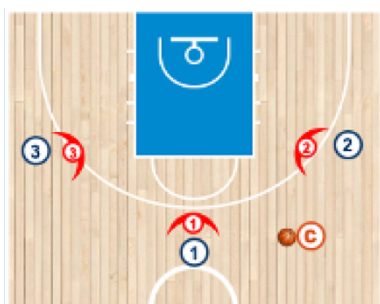


Nome esercizio: 3vs2 conduzione + conclusione

Obiettivi: verifica delle parti precedenti e riconoscere il 2vs1

Descrizione: Aggiungiamo un attaccante che condurrà il contropiede per risolvere il sovrannumero. Chi conduce dovrà capire in che modo potrà mantenere il vantaggio creando un 2vs1.

Focus: Creare lato debole e lato forte, leggere e riconoscere la situazione, passaggio nello spazio/ tempo funzionale.



Nome esercizio: 3vs3 a metà campo con transizione

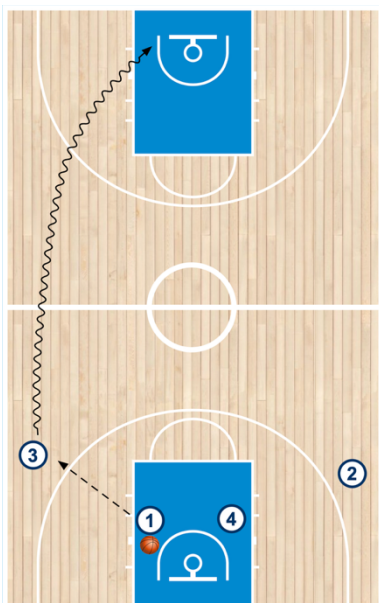
Obiettivi: verifica

Descrizione: Si gioca 3vs3 a metà campo.

La squadra in attacco deve effettuare almeno 3 passaggi prima di poter concludere. Dopo il tiro (realizzato o sbagliato), si parte la transizione. 3vs1-3vs2-3vs2+1

Focus: Lettura delle situazioni di vantaggio numerico. Transizione difensiva e sprint di recupero.

Proposta Didattica Fabrizio Frates

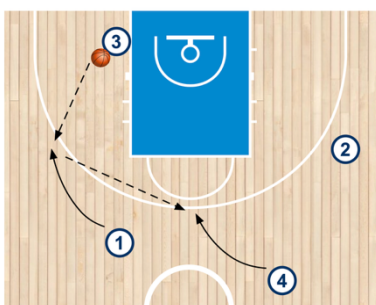


Nome esercizio: 4vs0 a tutto campo

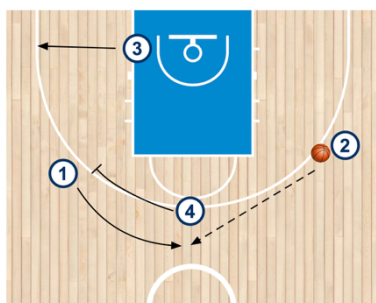
Obiettivi: allargare il campo più possibile, tempo dei passaggi, gestione spazio rimorchio.

Descrizione: 1 fa auto rimbalzo e apre a 3 che conduce sulla fascia a tutto campo, arresto rovescio con uscita dietro a 1 che corre in ombra, 4 ribalta e blocca lontano dalla palla.

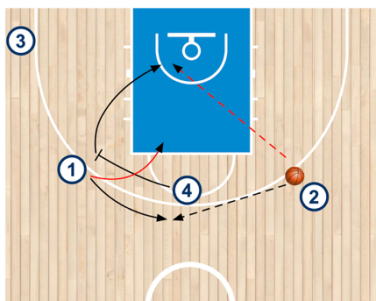
Focus: Blocchi lontano dalla palla e letture difesa



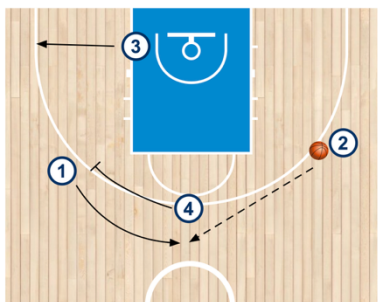
1 fa ombra e ribalta a 4



4 gioca un ribaltamento e blocco lontano dalla palla, 3 si spazia.

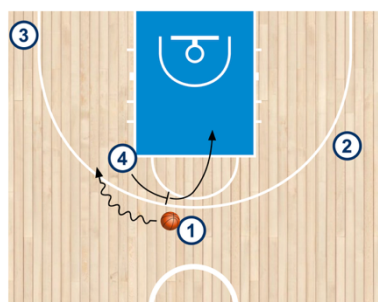


Il bloccante da sempre una seconda linea di passaggio INTERNA



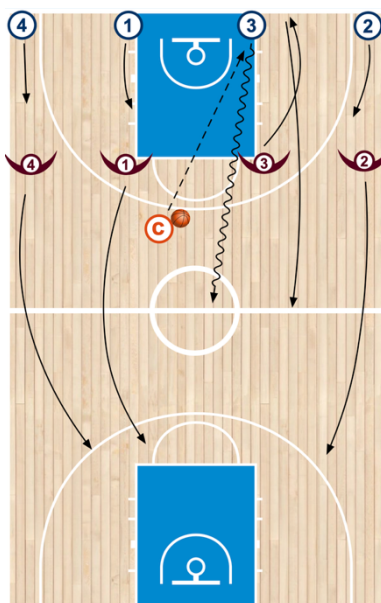
Nome esercizio: 4vs0 a tutto campo

Obiettivi: allargare il campo più possibile, tempo dei passaggi, gestione spazio rimorchio.



Descrizione: Invariata la parte iniziale del precedente esercizio, con una soluzione diversa sulla transizione finale, 2 passaggi di ribaltamento, 4 blocca lontano dalla palla e poi finisce con un P/R centrale con 1

Focus: Blocchi sulla palla e letture difesa



Nome esercizio: 4vs3 +1 a tutto campo più ritorno

Obiettivi: occupare nel minor tempo possibile gli spazi vantaggiosi, se non prendo vantaggio entrare nella seconda ondata, spazi e tempi nella nostra organizzazione

Descrizione: Passaggio coach, il difensore di fronte alla palla parte con l'handicap di toccare la linea di fondo, mentre parte la prima ondata

Focus: Verifica

1vs1 Attacco

Formula: Conquista degli spazi vantaggiosi per prendere (battere il difensore o creare separazione) o mantenere il vantaggio (es. creare buone linee di passaggio)

Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
-Back door  -Allontanamento  -Ricezione -Taglio avanti -Autoblocco	-Guardare (vedere) -Toccare -Parlare -ascoltare

Integrazione Orizzontale:

Aspetto Tecnico - Tattico	Aspetto Fisico	Aspetto Mentale
-Posizione Fondamentale -Fondamentali. Senza palla -Fondamentali con palla	-Forza esplosiva / reattiva -Rapidità di piedi -Dissociazione motoria -Mobilità	-Capacità di anticipazione -Coerenza -Responsabilità

Integrazione Verticale:

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

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

1vs1 "da recupero" 1vs1 da palleggio

1vs1 spazi certi per Prendere vantaggio

1vs1 spazi certi per Prendere vantaggio e Mantenere vantaggio

1vs1 spazi incerti

I dettagli nelle letture e nella tecnica per una maggiore intensità

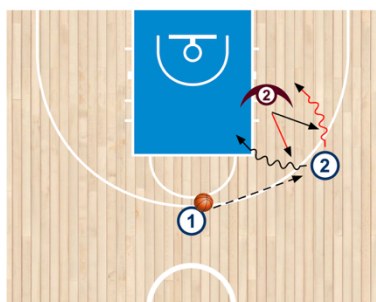
fronte e spalle ---→ spazi interni e spazi esterni

1° STEP ---->**1vs1 "contro recupero" (Ovvero dopo ricezione e utilizzando una partenza)**

- Lettura MENTRE si riceve
- Guardare il difensore prima di ricevere la palla
- Attaccare lo spazio vuoto

1vs1 da palleggio (Ovvero da palleggio aperto.)

- Lettura MENTRE si palleggia
- Guardare il difensore prima di ricevere la palla
- Attaccare lo spazio vuoto



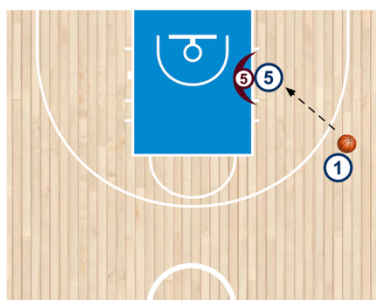
2 riceve e in funzione dello spazio-tempo attacca il recupero di X2 (centro-fondo)

2° STEP ---->**1vs1 spazi certi per PV e MV 1vs1 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

1vs1 spazio certo difensore lontano

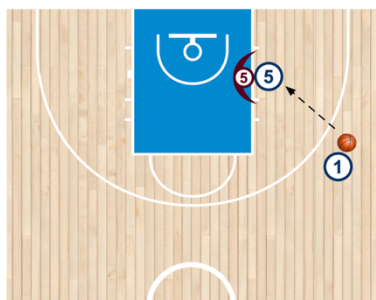
- Lettura MENTRE si riceve
- Guardare il difensore prima di ricevere la palla
- La posizione quando si riceve
- Il tiro



5 riceve il pallone con i piedi rivolti alla palla e legge lo spazio:
se il difensore fa una scelta chiara se è lontano, arresto ad aprire e tiro (spazi certi)
se è sbilanciato in anticipo invece, attacco fondo per finire al ferro (spazi certi)

3° STEP ---→

- 1vs1 spazi incerti (I dettagli nelle letture e nella tecnica per una maggiore intensità)
- 1vs1 spazio incerto utilizzo del palleggio
- 1vs1 spazio incerto utilizzo delle finte



Lo stesso esercizio di prima lo possiamo usare nel terzo step: se gli spazi sono incerti uso gli strumenti tecnici (finte o palleggio) per renderli certi.

La definizione dei ruoli ci aiuterà anche nella specializzazione e nello aumentare le richieste.

Cambiano i postulati di spazio e tempo, ad ogni livello aumenta la complessità, e crescendo nelle categorie sono richiesti sempre maggiori capacità tecniche, di anticipazione e di saper agire all'interno dei postulati.

Il mio obiettivo è sempre di rendere lo spazio certo, accorciando o dilatando lo spazio!

Utilizzo gli strumenti tecnici che mi consentono di definire gli spazi

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

1vs1 per ricevere negli spazi vantaggiosi

1vs1 per Prendere vantaggio

1vs1 per Prendere vantaggio e Mantenere vantaggio

1vs1 spazi incerti

I dettagli nelle letture e nella tecnica per una maggiore intensità

fronte e spalle ---→ tagli e post

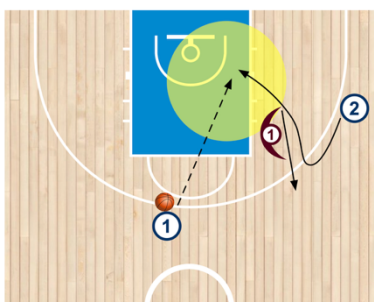
1° STEP ---->

ricevere negli spazi vantaggiosi + 1vs1 spazi certi per Prendere vantaggio

Smarcamento senza contatto?

...è un movimento necessario quando non posso prendere la palla.

- Back door
- Allontanamento
- Ricezione
- Taglio avanti



Il difensore anticipa togliendo la line di passaggio, 2 usa il backdoor per conquistare lo spazio libero certo.

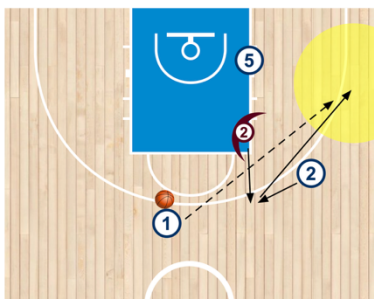
2° STEP ---->

1vs1 spazi certi per Prendere vantaggio e Mantenere vantaggio

Smarcamento con contatto?

...è un movimento necessario quando non posso prendere la palla, usando il contatto per condizionare il difensore.

-“Autoblocco”



2 prova a ricevere, X2 anticipa, allora 2 usa il contatto per liberarsi con un movimento di corsa in allontanamento nello spazio libero.

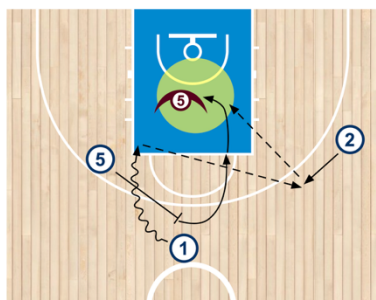
3° STEP---->

1vs1 spazi certi per Prendere vantaggio e Mantenere vantaggio

1vs1 spazi incerti?

È un movimento senza palla atto a ricreare spazi certi e Prendere un vantaggio

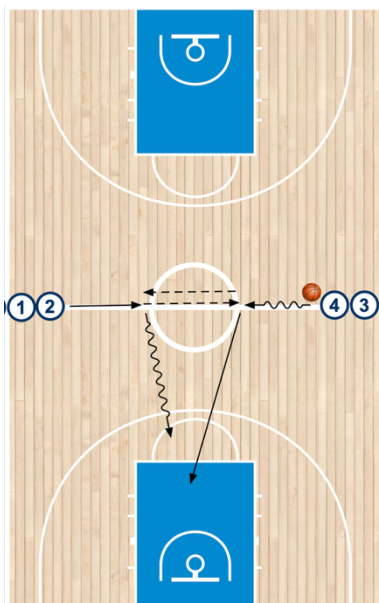
Come sempre nel terzo livello poi aumentare I dettagli nelle letture e nella tecnica per una maggiore l'intensità



5 dopo un P/R difesa drop, gioca senza palla per ricevere sigillando X5 e ricevendo dalla sponda, con X5 che lavora per togliere spazi certi

1vs1 inizia oggi e non "finisce" mai, è la cosa più complessa da allenare in assoluto e propedeutica a tutto quello che verrà, se non ho nel mio bagaglio l'1vs1 non potrò interpretare correttamente per esempio il P/R.

Proposta Didattica Marzio Longhin

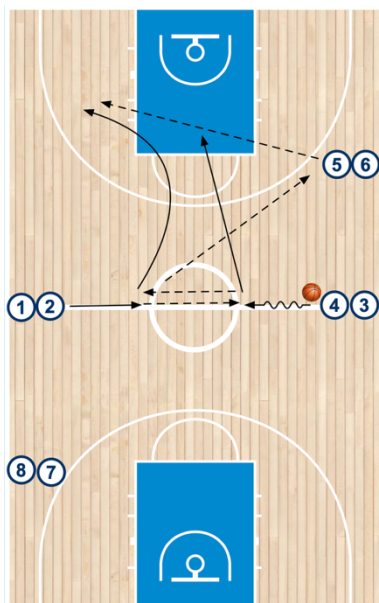


Nome esercizio: 1vs1 con palla a tutto campo → 1° STEP

Obiettivi: Giocare 1vs1 attaccando per tagliare la strada alla difesa

Descrizione: i primi giocatori di ogni fila si passano la palla, al segnale 1vs1 sul canestro libero mentre si prepara la seconda coppia.

Focus: Correggere in analitico presa e ricezione - Palleggio vari tipi - Tiro vari tipi - Arresti finte - Gestione del contatto da u13 a u19

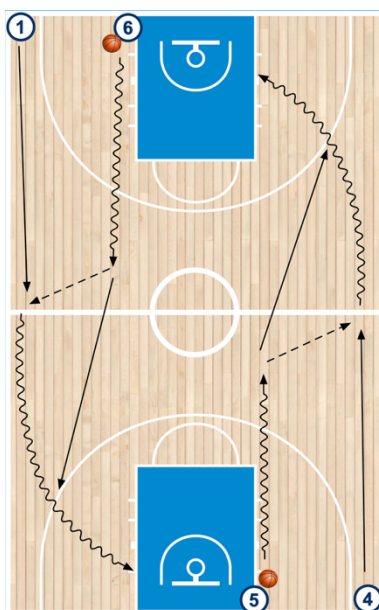


Nome esercizio: 1vs1 senza palla a tutto campo → 1° STEP

Obiettivi: Giocare 1vs1 senza palla trovando lo spazio vantaggioso

Descrizione: i primi giocatori di ogni fila si passano la palla, al segnale passaggio all'appoggio sul canestro libero, per giocare dai e vai, intanto si prepara la seconda coppia.

Focus: Correggere in analitico presa e ricezione - Taglio a canestro - Tiro vari tipi - Arresti finte - Gestione del contatto da u13 a u19

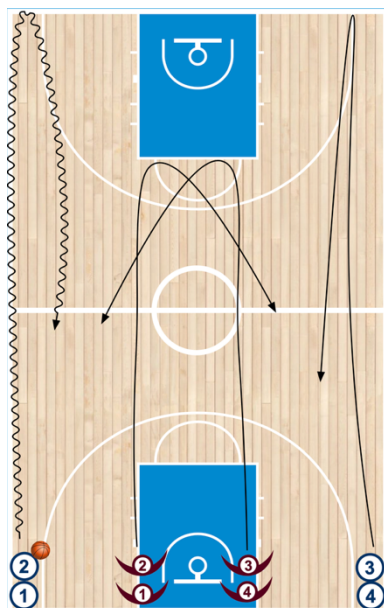


Nome esercizio: 1vs1 senza palla a tutto campo → 1°/2° STEP

Obiettivi: Giocare 1vs1 a campo aperto trovando lo spazio vantaggioso

Descrizione: 1vs1 a tutto campo dopo passaggio (dx-sx) l'esercizio si può eseguire sia con palla in centro che con palla sul lato (più difficile)

Focus: Fondamentali ad alta velocità

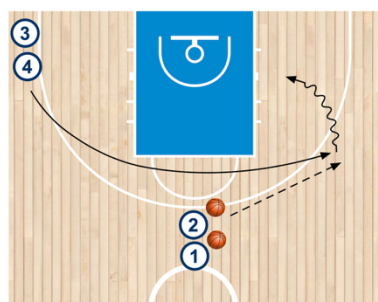


Nome esercizio: 1vs1 senza palla a tutto campo → 1°/2° STEP

Obiettivi: Giocare 1vs1 a campo aperto trovando lo spazio vantaggioso

Descrizione:

Focus: Verifica

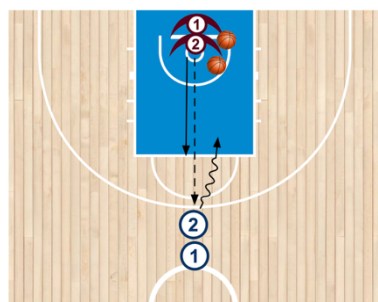


Nome esercizio: 1vs0 partenza dinamica Passo 0 → 1°/2° STEP

Obiettivi: partenze dinamiche con uso passo zero

Descrizione: attraversamento Iverson + partenza

Focus: Differenziazione tra "zero" e uso del jabstep

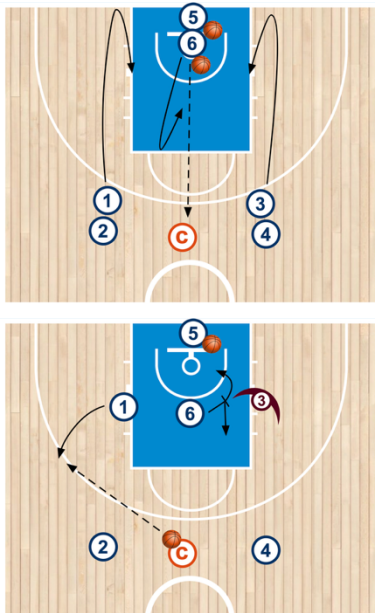


Nome esercizio: 1vs1 partenza dinamica → 1°/2° STEP

Obiettivi: partenze da palleggio drop

Descrizione: la fila sotto canestro passa e corre in recupero, partenza dinamica per attaccare il close out 1vs1

Focus: gestione del contatto con palla sul recupero del palleggio-
posizione della palla



Nome esercizio: 1vs1 senza palla spalle → 2° STEP

Obiettivi: Muoversi senza palla mantenendo lo spazio interno vantaggioso

Descrizione: la palla al coach i primi della fila toccano il riferimento come da diagramma e entrano in area, il coach passa ad un giocatore, in questo caso 1 e 6 gioca per ricevere

Focus: Equilibrio tenere contatto Peso del corpo sui piedi

- Uso del corpo: Sedere
- Occupare spazio
- Muoversi "mentre"
- Tecnica di tiro da sotto

1vs1 DIFESA

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 1vs1)

Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
- posizionamento - scivolare più correre - close out - utilizzo mani - tagliafuori	- guardare - toccare

Integrazione Orizzontale:

Aspetto Tecnico - Tattico	Aspetto Fisico	Aspetto Mentale
-Rimanere d'avanti alla palla per mantenere vantaggio -correre e scivolare per recuperare spazio perduto -distanza rispetto palla e canestro	-Forza esplosiva / reattiva -Rapidità di piedi -Dissociazione motoria -Mobilità	-Capacità di anticipazione -Coerenza -Responsabilità -coraggio -accettare la competizione

Integrazione Verticale:

Cosa viene prima:	Cosa viene dopo:
posizionamento rispetto a uomo, palla, ferro	All' 1vs1 rispetto all' avversario, nel contesto 5vs5

La prima distinzione è per tipologia 1vs1 con palla e senza palla, e come sempre la domanda chiave è, dove siamo? Un 1vs1 U13 non è ovviamente uguale ad un 1vs1 U19. Quindi come sempre dovremo andare a tarare la proposta su tre livelli.

1vs1 sulla palla inizia sempre con la ricezione dell'attaccante

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

- Lettura di palla alta/palla bassa per definire la distanza dall'avversario
- Da difesa da anticipo a difesa su uomo con palla
- recupero
- posizionamento
- linea di penetrazione
- lettura distanza da avversario. (chi sono io e chi è il mio avversario)
- scivolare
- scivolare e correre

- Uso delle braccia e delle mani
- Uso dei contatti
- dove sono i miei compagni e tutti gli avversari

---> I dettagli nelle letture e nella tecnica per una maggiore l'intensità

1vs1 senza palla ha come obiettivo quello di non fare ricevere l'attaccante

Posizionamento difensivo:

- linea di passaggio (avversario non deve prendere palla) =distanza dalla palla
- lettura della posizione in campo (vicino/lontano da canestro)
- scivolo
- recupero se battuto

Posizionamento difensivo:

- Salto alla palla
- recupero
- posizionamento
- linea di passaggio
- anticipo chiuso

Posizionamento difensivo:

- Salto alla palla
- recupero posizionamento (ex. aperto sul lato debole) -linea di passaggio
- anticipo aperto e chiuso
- Uso dei contatti
- dove sono i miei compagni e tutti gli avversari

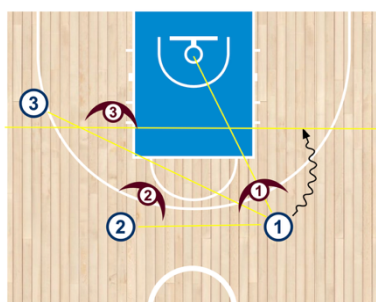
---> I dettagli nelle letture e nella tecnica per una maggiore l'intensità

1° Step ---->

1vs1 su attaccante con la palla

1° obiettivo è sempre la "transizione difensiva" ovvero quello di accoppiarsi nel minor tempo possibile e togliere spazi vantaggiosi all'attacco. Mai due difensori su un avversario e mai un attaccante senza difensore.

Concetto di "Equilibrio" difensivo



Posizionamento difensivo
La conoscenza delle tre linee:

- Linea di penetrazione
- Linea della palla
- Linea di passaggio

1vs1 su attaccante con la palla

Sulla linea di penetrazione (naso su spalla della mano che palleggia)

Posizionamento difensivo:

- linea di penetrazione.
- distanza per "dar fastidio ma non farsi battere " (mai con i piedi sulla stessa linea)
- lettura della posizione in campo (vicino/ lontano da canestro)
- scivolo
- recupero se battuto

Distanza dall'avversario: (aggressivi)

- distanza per "dar fastidio ma non farsi battere "
- lettura della posizione in campo (vicino/ lontano da canestro)
- scivolo
- recupero se battuto

1° Step ---->

1vs1 su attaccante senza la palla

Sulla linea di passaggio ma

Vicino o lontano dalla palla e dal canestro

Primi concetti di difesa chiusa (mento sulla spalla, palmo verso la palla..)

Distanza: aggressivi

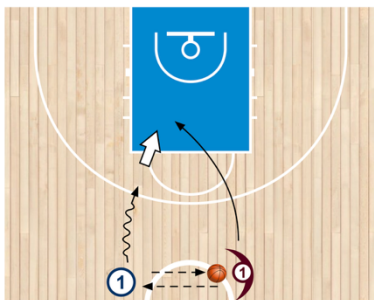
1vs1 su giocatore con palla e su giocatore senza palla:

Tagliafuori

- Contatto con avversario: primi concetti

Rimbalzo

- Andare verso la palla = saltare: primi concetti

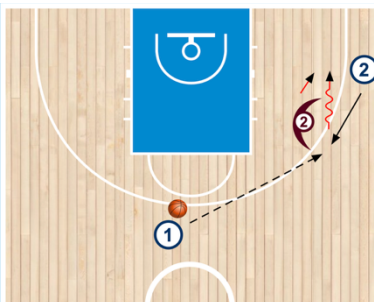


Allenare il rimbalzo: 2 giocatori si scambiano la palla e dopo il tiro di 1, mettiamo il Focus sulla conquista del rimbalzo, con i primi concetti (U13)

2° Step ---->

1vs1 su attaccante con palla

- Da difesa da anticipo a difesa su uomo con palla
- recupero posizionamento
- linea di penetrazione
- lettura distanza da avversario. (chi sono io e chi è il mio avversario)
- scivolare
- scivolare e correre
- Lettura di palla alta/palla bassa per definire la distanza dall'avversario

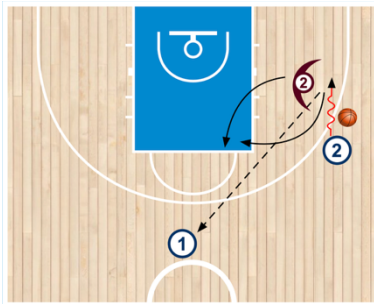


X2 anticipa chiuso, ma 2 riesce ugualmente a ricevere il pallone, X2 deve adeguare la sua posizione per difendere sull'incrocio in palleggio e difendere la linea di penetrazione

Da "chiuso" a "muro" utilizzando l'anticipazione e togliendo spazio e tempo all'attacco.

1vs1 su attaccante senza palla

- Sulla linea di passaggio ma
- Vicino o lontano dalla palla e dal canestro
- Posizionamento difensivo.
- Salto alla palla
- recupero
- posizionamento
- linea di passaggio
- anticipo chiuso / anticipo aperto lontano dalla palla



Nella stessa situazione di prima, l'attacco ha chiuso il palleggio e passato a 1 per giocare senza palla e ottenere una linea di passaggio libera.

Mentre l'attacco ruota per passare d'avanti, X2 salta alla palla per mettere una mano sulla linea di passaggio.

Rompere il tempo all'attacco.

3° Step ---->

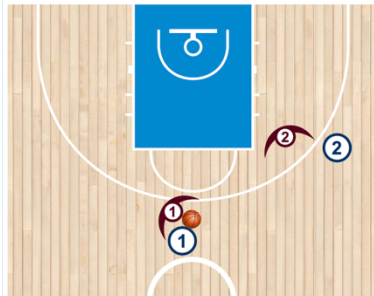
1vs1 su attaccante con palla

- Uso delle braccia e delle mani
- Uso dei contatti
- dove sono i miei compagni e tutti gli avversari

Distanza in base alla posizione della palla:

- Difesa close out
- lettura del tempo

----> I dettagli nelle letture e nella tecnica per una maggiore intensità



X1 è molto aggressivo sulla palla, la posizione di X2 è aperta e mette meno pressione sul suo uomo.

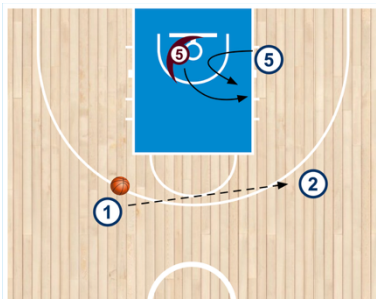
Usare distanze coerenti rispetto al sistema difensivo di squadra o giocare contro le caratteristiche degli avversari.

Aggressivi contro un tiratore, più contenitivi contro uno che invece vuole conquistare solo l'area.

1vs1 su attaccante senza palla

Posizionamento difensivo:

- Salto alla palla
- recupero
- posizionamento
- linea di passaggio
- anticipo aperto e chiuso
- Uso dei contatti
- I dettagli nelle letture e nella tecnica per una maggiore intensità



Sul ribaltamento 5 cerca di conquistare una posizione profonda, ma X5 lavora per non concedere una linea di passaggio libera.

Ci riesce e 5 lavora per "sedersi" e avere una ricezione più profonda possibile, allora X5 modula il contatto togliendolo, per cambiare la sua posizione difensiva e costringere l'attacco ad utilizzare una sponda.

Proposta Didattica Valeria Giovati



Nome esercizio: 1vs1 Posizionamento difensivo (1° STEP)

Obiettivi: Arrivare con la palla, equilibrio difensivo

Descrizione: Attacco sposta palla – palleggio laterale – tengo mani e mi muovo

Focus: Posizionamento funzionale distanza a seconda della posizione della palla



Nome esercizio: 1vs1 interno da svantaggio (1° STEP)

Obiettivi: Andare tra uomo e palla e "sedersi", Equilibrio

Descrizione: Passo a coach e difendo da posizione di svantaggio

Focus: tenere i piedi tra l'uomo e la palla, tenere contatto. Toccare.



Nome esercizio: 1vs1 senza palla esterno con appoggio (1° STEP)

Obiettivi: Posizionamento difensivo e aggressività, diminuire distanza

Descrizione: Passo la palla a coach e difendo un 1vs1 senza palla esterno

Focus: negare la ricezione – cambio di guardia – correre se la l'attacco corre altrimenti scivolare

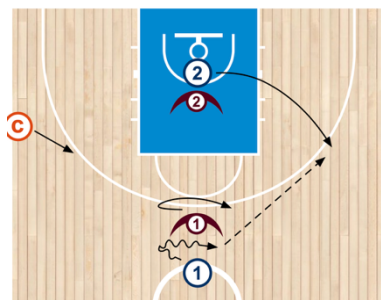


Nome esercizio: 1vs1 close out

Obiettivi: Posizionamento difensivo e aggressività, diminuire distanza

Descrizione: Passo palla e corro in recupero

Focus: recupero difensivo – arrivare in equilibrio – pronti a ripartire-dissociazione motoria

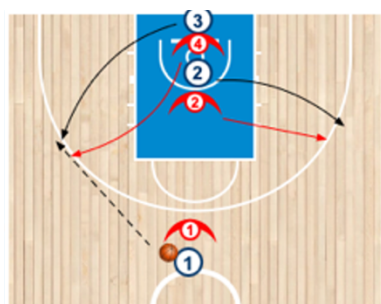


Nome esercizio: 2vs2 + C che entra quando decide (2° STEP)

Obiettivi:

Descrizione: pressione sulla palla X1 scivola di fronte a 1, due a trenino spalle a canestro, l'attacco occupa uno spazio per conquistare una linea di passaggio libera, e PV 1vs1

Focus: pressione sulla palla – salto alla palla e orientamento e riposizionamento dinamico. Sempre tagliafuori.



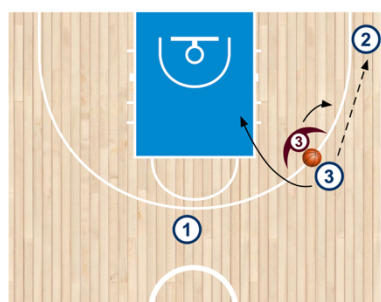
Nome esercizio: 3vs3 (2° STEP)

Obiettivi:

Descrizione: trenino spalle a canestro, l'attacco occupa uno spazio per conquistare una linea di passaggio libera, e PV 1vs1

Focus: Verifica

Proposta Didattica Marco Gandini

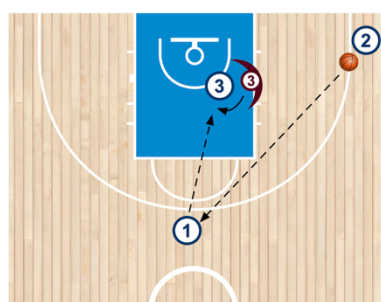


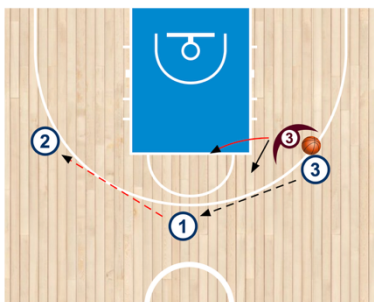
Nome esercizio: 1vs1 senza palla con appoggi (U17-U19)

Obiettivi: Cambiare posizionamento piu' 1 vs 1 interno.

Descrizione: 3 passa palla a 2, X3 salta alla palla, parte l'1vs1 sul taglio, poi sullo skip in punta lavoro per tornare tra palla e uomo e "sedermi" sulla gamba dell'attaccante.

Focus: come muovere i piedi al movimento della palla + gestione contatto per negare triangoli



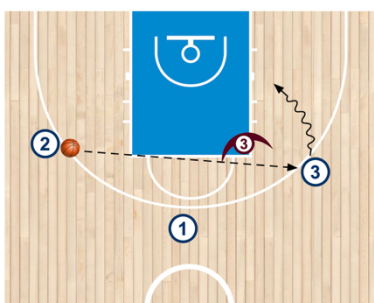


Nome esercizio: 1vs1 con e senza palla con appoggi (U17-U19)

Obiettivi: posizionamento + close out

Descrizione: X3 fa posizionamento difensivo in base alla palla e difende 1vs1 su 3

Focus: arrivare con la palla resistere 2 palleggi



Progressione per aumentare la difficoltà e l'agonismo sugli stessi obiettivi: concedere gli skip, concedere 1vs1 diretto senza passare la palla.

COLLABORAZIONI OFFENSIVE SEMPLICI**Formula:** Per mantenere un vantaggio spazio - temporale

Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
- Passaggio - 1c1 senza Palla - 1c1 con Palla - Hand Off	- Lettura della difesa - Caratteristiche dei giocatori - Lettura degli 1vs1 difensivi - Lettura degli spazi

Integrazione Orizzontale:

Aspetto Tecnico - Tattico	Aspetto Fisico	Aspetto Mentale
-Passaggio sotto pressione -Smarcamento/autoblocco -Ricezione con contatto	-Cambi di velocità -Cambi di direzione -Reggere i contatti -Finire col contatto	-Non aver paura del contatto -Fidarsi della ricezione del compagno -Capacità di giocare in autonomia e collaborazione

Integrazione Verticale:

Cosa viene prima:	Cosa viene dopo:
-1c1 con palla -1c1 senza palla	-Capacità di giocare il proprio 1vs1 in relazione ad avversari e compagni

La pallacanestro è un gioco di situazione, di letture, un gioco di iniziativa...E naturalmente un gioco di squadra quindi... è impossibile non collaborare.

Collaborazioni attacco: gli step di insegnamento = le priorità

Spaziature (giocatori a 4/5 metri di distanza)

- triangoli
- "idea di togliere aiuti "

Collaborazioni semplici:

- dai e vai
- dai e cambia
- dai e segui

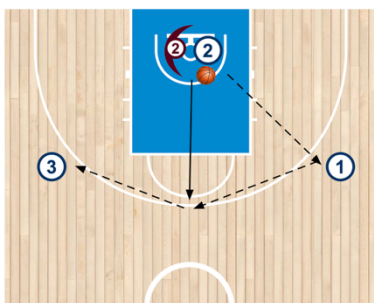
Collaborazioni offensive: 1° STEP

Le collaborazioni semplici nelle prime fasce di età vanno sempre considerate come una somma di 1vs1.

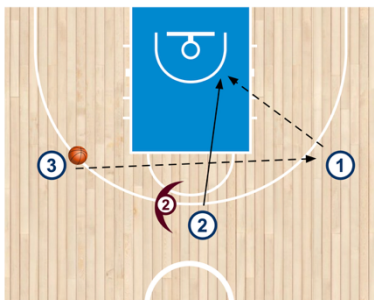
Quando facciamo esercizi a zero, alleneremo sempre le spaziature e la tecnica ma mai le collaborazioni!

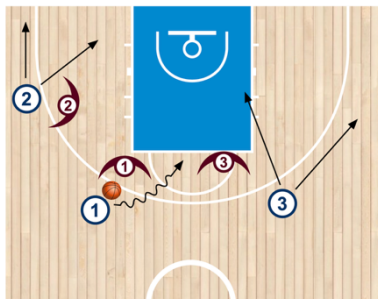
Spaziature (giocatori a 4/5 metri di distanza)

- triangoli
- "idea di togliere aiuti "



Per esempio, questo 3vs1 le sponde collaborano passandosi la palla per cercare attraverso un triangolo una linea di passaggio libera

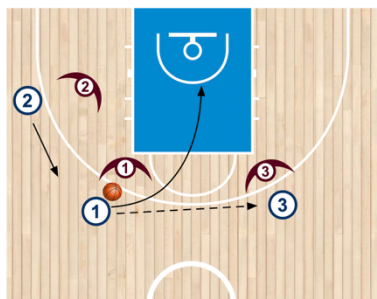




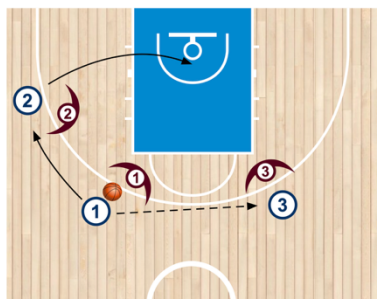
Qualsiasi movimento in funzione della palla è già di per sé, una collaborazione, nel diagramma per esempio X3 è attirato dalla penetrazione di 1 e 3 ricerca uno spazio vantaggioso.

Collaborazioni semplici:

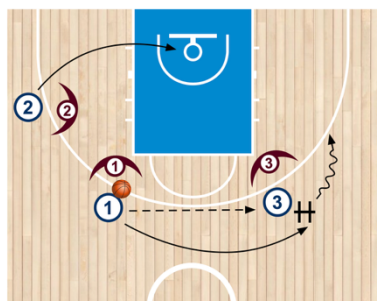
- dai e vai
- dai e cambia
- dai e segui



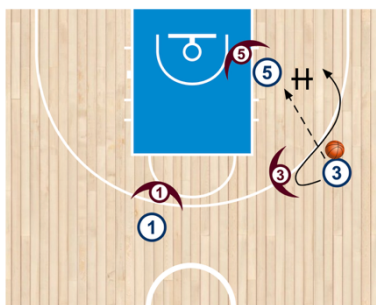
DAI E VAI: dopo il passaggio a 3, spazio vantaggioso in area, 1 taglia d'avanti e 2 rimpiazza.



DAI E CAMBIA: dopo il passaggio a 3, 2 taglia, spazio vantaggioso in allontanamento.



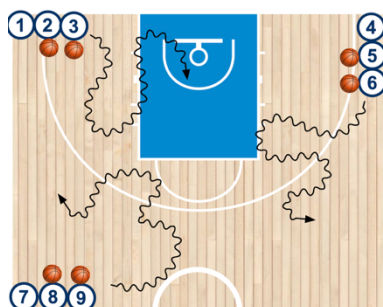
DAI E SEGUI: dopo il passaggio a 3, area occupata da 2, 1 segue la palla.



DAI E SEGUI: all'interno di un contesto più evoluto (U19), comunque andiamo a trovare infinite collaborazioni semplici. 3 gioca la palla in post basso e conseguentemente prova ad andare a giocare un blocco su X1, ma X3 lo nega e va a giocare un dai e segui con 5.

Il Rispetto degli spazi e dei tempi è importante, ma soprattutto in una prima fase (U13) andremo a privilegiare l'aggressività e lo spirito di iniziativa, non importa se ci saranno 2 tagli contemporanei...l'importante sarà che il giocatore riesca ad individuare lo spazio libero da occupare dopo.

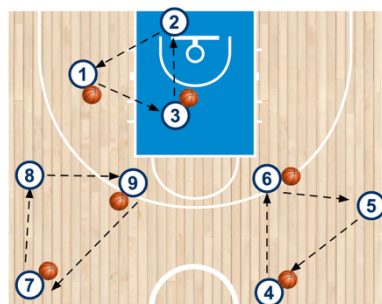
Proposta Didattica Marco Gandini



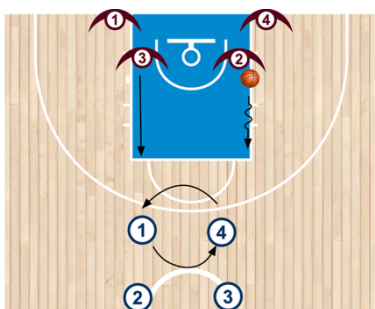
Nome esercizio: 3vs0 spacing (U13)

Obiettivi: ricerca dello spazio corretto

Descrizione: i terzetti girano in campo in palleggio occupando spazio libero, allo stop del coach si spaziano tra loro per passarsi la palla a 3 (poi aggiungo 1 palleggio prima del passaggio)



Focus: guardare, palleggio in visione, tecnica passaggio, rispettare distanze tra compagni.

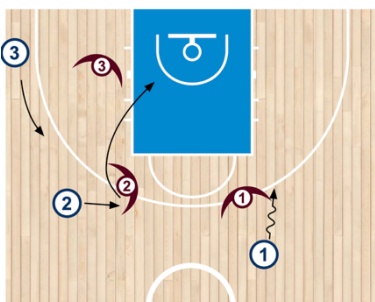


Nome esercizio: 2vs2 (U13-U14) → 3vs3 (U13-U14)

Obiettivi: prime collaborazioni semplici a 2

Descrizione: gli attaccanti si scambiano posizione fino a che la difesa non passa, e parte il 2vs2

Focus: 1vs1 con e senza palla in relazione al compagno in funzione dello spazio per PV e MV



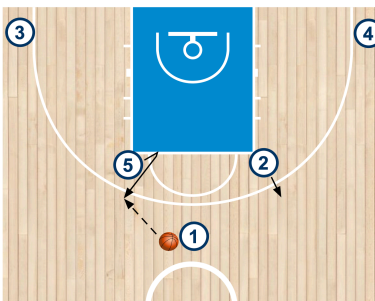
Nome esercizio: 3vs3 (U15)

Obiettivi: attaccare 1vs1 per PV o MV o per liberare lo spazio

Descrizione: 1 attacca in palleggio e 2 inizia a giocare 1vs1 senza palla

Focus: ogni giocatore gioca 1vs1 aggressivo dentro il 3vs3

Proposta Didattica Andrea Fabrizi

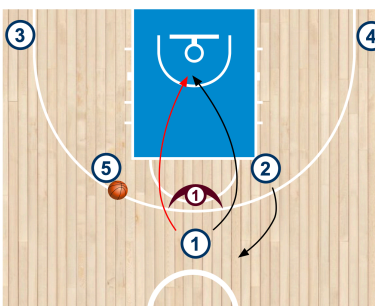


Double High con esterno senza uso dei blocchi (U19)

Obiettivi: All'interno di un gioco, trovare soluzioni senza l'utilizzo dei blocchi, ma usando solo tagli ed hand off

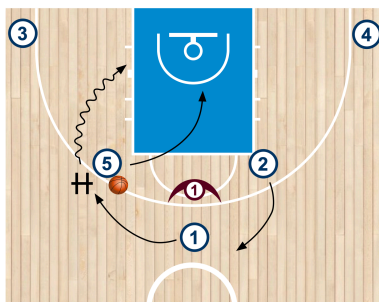
Descrizione: Iniziamo dal Globale, schieramento double high con 5 e 2, passaggio di entrata a 5

Focus: Smarcamento/Autoblocco di 5



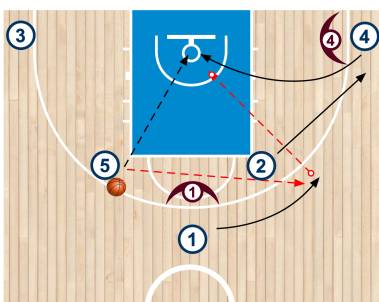
Descrizione: 1 legge la posizione di X1, che rimane passiva e gioca un DAI E VAI tagliando davanti o dietro per ricevere nell'area vuota, 2 rimpiazza la posizione

Focus: Lettura di X1 e dell'area



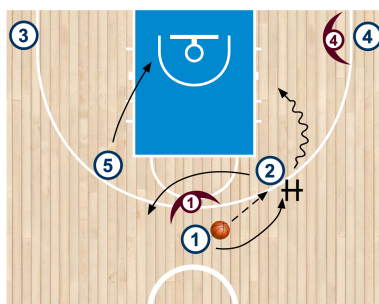
Descrizione: 1 legge la posizione di X1, che gli concede di andare verso la palla e va a giocare un DAI E SEGUI con 5, 5 consegna e taglia, 2 rimpiazza la posizione

Focus: Lettura di X1 e della collaborazione difensiva tra X1 ed X5, nonché degli eventuali aiuti degli altri difensori



Descrizione: 4 legge la posizione di X4, che gli concede stando attaccato di sorprendere con un taglio Flash, 2 toglie l'aiuto andando in angolo ed 1 gioca DAI E CAMBIA allargandosi in ala, 1 può ricevere per giocare un triangolo con 4

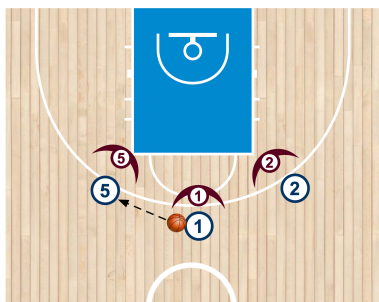
Focus: Lettura di X4 e della scelta difensiva in post basso, nonché degli eventuali aiuti degli altri difensori per far entrare la palla dentro



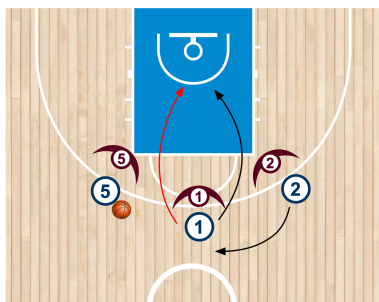
Descrizione: 1 passa a 2, e va a giocare DAI E SEGUI con lui, 2 consegna ad 1 e gioca DAI E CAMBIA con 5

Focus: Lettura della collaborazione X1-X2 più lettura degli aiuti di X5 e X4

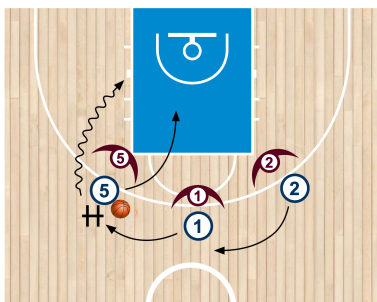
Esercizi – 3C3 e 4c4



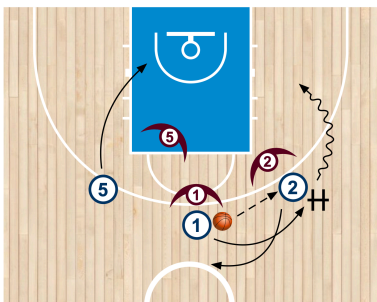
Descrizione: Entrata passaggio a 5



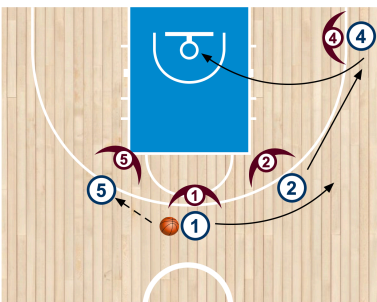
Descrizione: Difesa di X1 passiva, gioco DAI E VAI



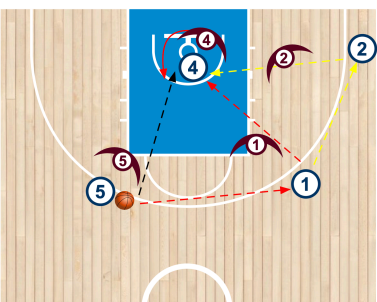
Descrizione: Difesa di X1 nega il taglio, gioco DAI E SEGUI CON 5



Descrizione: Passaggio a 2, e gioco subito DAI E SEGUI con 2, poi 2 gioca DAI E CAMBIA con 5



Descrizione: Entrata a 5, 4 legge X4 e sorprende con un taglio, 2 spazia, 1 gioca DAI E CAMBIA



Descrizione: 5 legge la posizione di X4 e può passargli direttamente la palla o usare triangolo con 1, 1 legge e può passare a 4 oppure usare 2 per migliorare ancora angolo di passaggio.

Collaborazioni complesse offensive

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

Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
-tutti i fondamentali di 1vs1 con palla -tutti i fondamentali di 1vs1 senza palla	-Guardare -Muoversi quando è in contatto visivo con il compagno -Andare nello spazio vantaggioso prima del difensore -Leggere / reagire: come creare un sovrannumero

Integrazione Orizzontale:

Aspetto Tecnico - Tattico	Aspetto Fisico	Aspetto Mentale
-Prendere e mantenere vantaggio attraverso una collaborazione con blocco	-Cambi di velocità -Cambi di direzione -Reggere i contatti -Finire col contatto	-Non aver paura del contatto -Fidarsi della ricezione del compagno -Capacità di giocare in autonomia e collaborazione

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

La pallacanestro è un gioco di situazione, un gioco dove ogni istante devo fare delle letture, un gioco di iniziative...è gioco di squadra e quindi è impossibile non collaborare.

Collaborazioni attacco complesse: gli step di insegnamento = le priorità

Collaborazioni complesse:

- Blocchi singoli su giocatore senza palla
- Blocchi composti su giocatori senza palla

Collaborazioni complesse:

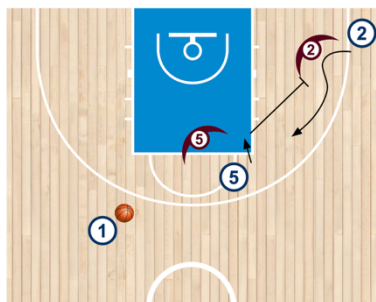
- hand off
- Pick and roll

I dettagli nelle letture e nella tecnica per una maggiore l'intensità.

Collaborazioni offensive BLOCCHI 1° STEP

Blocchi singoli su giocatore senza palla

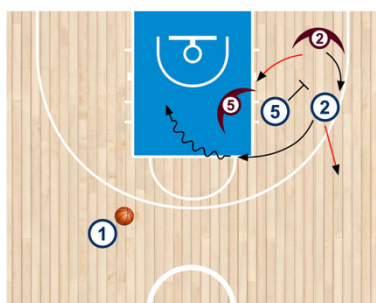
- Ciechi
- Singoli



BLOCCO VERTICALE PER PRENDERE VANTAGGIO:

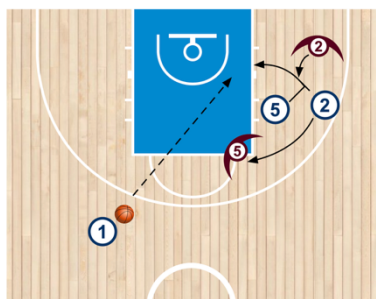
5 esplora la possibilità di giocare backdoor, capisce che non può prendere vantaggio va a bloccare 2.

2 si prepara avvicinandosi e stringendo gli spazi per creare una situazione 1vs1 e costringere la difesa a evitare il blocco e fare una scelta.



La difesa insegue? 2 ha la linea di passaggio libera per ricevere e attaccare.

La difesa taglia? 2 prende vantaggio in allontanamento per tirare o mantenerlo.



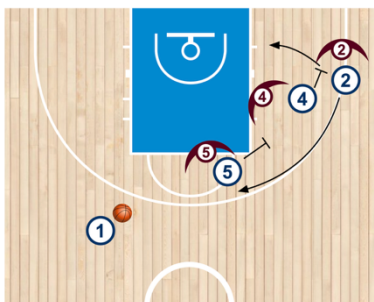
SPAZI INTERNI: la difesa decide di cambiare e 5 ha una linea a canestro libera per ricevere in spazi interni con un giro dorsale.

ABBIAMO VISTO DEGLI 1vs1: cambiano solo tempi e spazi che si accorciano.

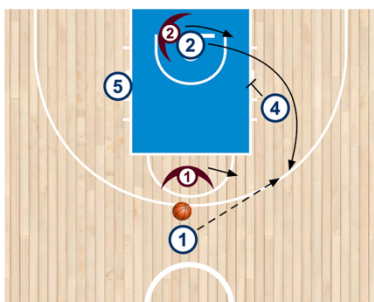
Collaborazioni offensive BLOCCHI 2° STEP

Blocchi composti su giocatori senza palla

- Bloccare il bloccante
- Stagger
- Doppio blocco

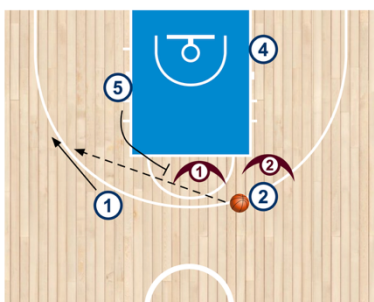


Sul primo blocco X4 occupa lo spazio del ricciolo, ma l'attacco di fatto prende un vantaggio: 4 taglia dentro e 2 ha un vantaggio di spazio rispetto a X2. Questo vantaggio sarà mantenuto o incrementato sul secondo blocco dello stagger



ESEMPIO DI BLOCCO PER MANTENERE VANTAGGIO

Situazione di doppia uscita, X2 insegue e X1 fa un aiuto aggressivo in guardia aperta (Stunt)



5 Blocca 1 che va in allontanamento per mantenere il vantaggio.

3° STEP ---->

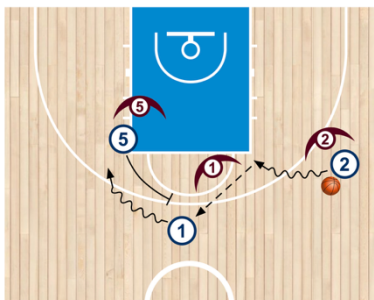
Blocchi su giocatore con palla:

- hand off
- pick and roll
- pick and pop

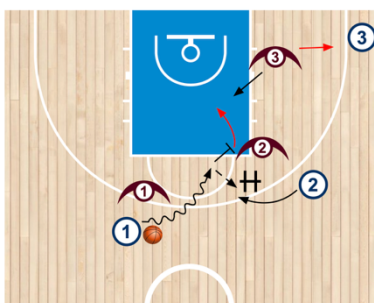
I dettagli nelle letture e nella tecnica per una maggiore intensità

Rispetto degli spazi e dei tempi

È più facile iniziare con P/R e HO per mantenere vantaggi acquisiti, hanno concetti più simili ai blocchi lontano dalla palla:



Esempio 2 attacca e attrae l'aiuto di 1, sul passaggio di 2, 5 va a bloccare la palla con il difensore già in ritardo (situazione simile ad un flare)

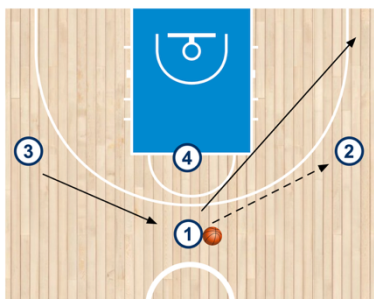


1 prende vantaggio giocando 1vs1 e mantiene il vantaggio con un HO a 2.

Se X3 non aiuta si potrebbe prendere anche un vantaggio interno.

Ogni situazione, anche le collaborazioni più complesse sono sempre una serie di 1vs1 legate tra loro. Il nostro focus è sempre quello di prendere e mantenere un vantaggio.

Proposta Didattica Fabrizio Frates

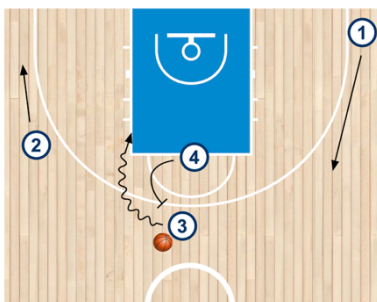
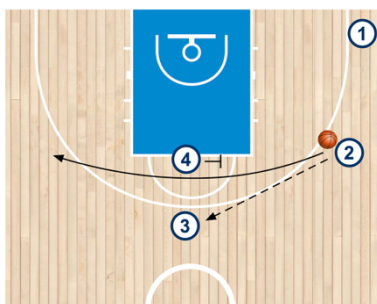


Nome esercizio: 4vs0 (3° step)

Obiettivi: timing e spacing

Descrizione: spaziatura 4vs0 gioco d'attacco

Focus: sprintare, arresti, tecnica passaggio

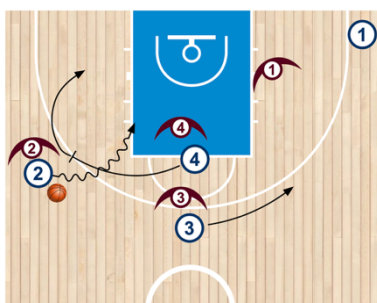


Nome esercizio: 4vs0

Obiettivi: timing e spacing, sul P/R centrale finale

Descrizione: spaziatura 4vs0 gioco d'attacco

Focus: roll, sponda, passaggio dal palleggio



Nome esercizio: 4vs4

Obiettivi: verifica per PV e MV

Descrizione: spaziatura 4vs4 contro difesa avversaria e inserimento P/R laterale

Focus: blocchi, leggere, guardare

Collaborazioni semplici difensive

Formula: Per prendere un vantaggio spazio – temporale perso

Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
- 1c1 senza Palla - 1c1 con Palla	- Lettura dell'attacco - Caratteristiche dei giocatori - Lettura degli spazi offensivi

Integrazione Orizzontale:

Aspetto Tecnico - Tattico	Aspetto Fisico	Aspetto Mentale
-Scivolamento -Scivolamento + corsa -Sfondamento -Concetto di aiuto -Concetto di rotazione -Concetto di cambio	-Cambi di velocità -Cambi di direzione -Forza -Rapidità -Gestione contatto -Verticalità	-Non aver paura del contatto -Capacità di giocare in autonomia e collaborazione

Integrazione Verticale:

Cosa viene prima:	Cosa viene dopo:
-1c1 con palla -1c1 senza palla	-Capacità di giocare il proprio 1vs1 difensivo in relazione ad avversari e compagni

Riprendiamo un concetto visto anche per l'attacco: la pallacanestro è un gioco di situazione, di letture, un gioco di iniziativa...E naturalmente un gioco di squadra quindi... è impossibile non collaborare. Nello specifico il nostro obiettivo sarà quello di rompere tempo e spazio all'attacco, e quindi riconoscere il vantaggio creato dall'attacco e riuscire a riportare il gioco in una situazione di equilibrio.

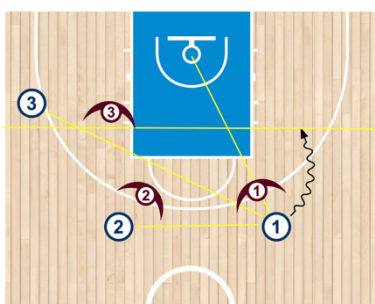
Le collaborazioni difensive: gli step di insegnamento = le priorità

- Posizionamento difensivo
- aiuto
- aiuto e recupero
- Posizionamento difensivo
- aiuto e recupero
- aiuto e rotazione
- aiuto e cambio

1° STEP -->

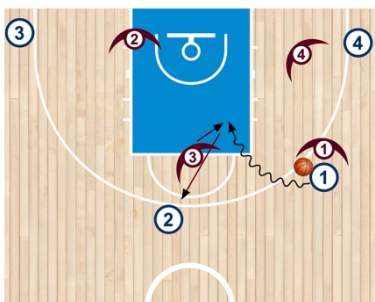
Le collaborazioni difensive semplici nel primo step da intendersi come multiplo di 1vs1 sono:

- Le situazioni di 1vs1 su giocatore con palla
- Le situazioni di 1vs1 su giocatore senza palla
- Spaziature (4/5 metri)
- anticipo
- posizionamento difensivo

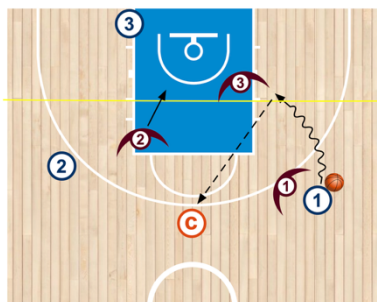


Linea di penetrazione
Linea della palla
Linea di passaggio

In una prima fase cureremo il posizionamento difensivo e il concetto di aiuto difensivo, per poi una volta fissati questi concetti andremo a curare il posizionamento difensivo, l'aiuto e recupero, l'aiuto e Rotazione, l'aiuto e cambio.

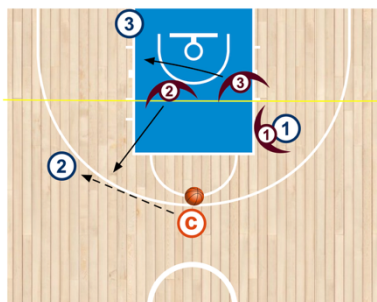


AIUTO E RECUPERO: il difensore X3 aiuta sulla penetrazione di 1, in una situazione difficile per la difesa in ritardo sulla penetrazione centrale, rallenta la palla rubando tempo all'attacco e recupera sul suo uomo.

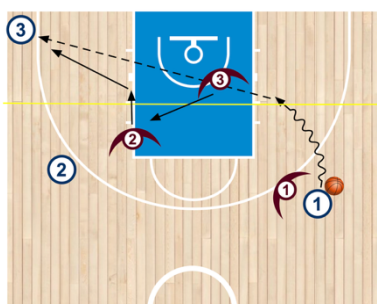


AIUTO E RECUPERO: 1 penetra sul fondo, X3 chiude la linea di penetrazione e X2 si abbassa sulla linea della palla.

I MOVIMENTI SARANNO DIAGONALI PER GIOCARE SULLE LINEE DI PASSAGGIO E ACCORCIARE GLI SPAZI DIFENSIVI

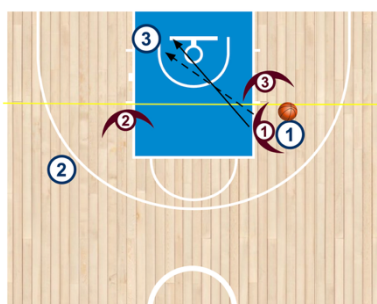


La palla vola al coach aumentando il tempo favorevole alla difesa e ogni difensore recupera sul proprio uomo.

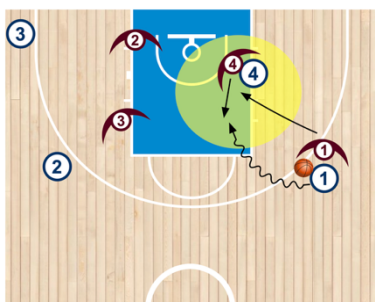


AIUTO E ROTAZIONE: 1 penetra sul fondo, X3 chiude la linea di penetrazione e X2 si abbassa sulla linea della palla.

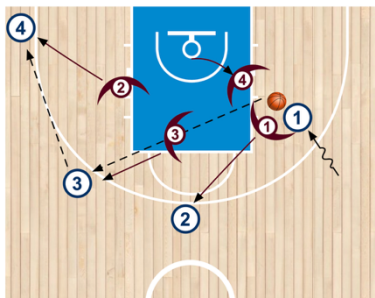
Questa volta il passaggio a 3 diretto toglie tempo alla difesa che deve ruotare con x2 (aiuto a "x" con X3) per evitare di concedere grande spazio all'attacco.



AIUTO E CAMBIO: sulla penetrazione 1 passa ad un bersaglio interno, riducendo gli spazi. La difesa è costretta a fare aiuto e cambio X1-X3

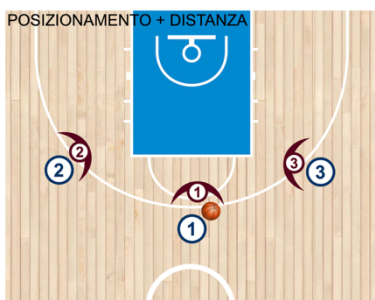


AIUTO E CAMBIO: sulla penetrazione di 1, X4 è l'unico difensore sul lato debole, con 2 tiratori frontali. 1 passa al bersaglio interno, riducendo gli spazi. La difesa è costretta a fare aiuto e cambio X1-X4



AIUTO E ROTAZIONE COMPLETA: Per togliere spazio e tempo all'attacco la difesa coinvolge tutti i giocatori in una rotazione.

Proposta didattica Marzio Longhin

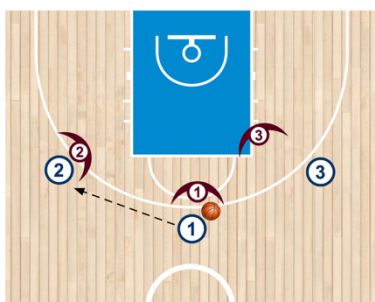


Nome esercizio: 1vs1 statico posizionamento (1° STEP)

Obiettivi: uso piedi e mani, posizione e distanza del corpo rispetto la palla

Descrizione: l'attacco sposta la palla a intervalli di 3 secondi

Focus: muoversi con la palla

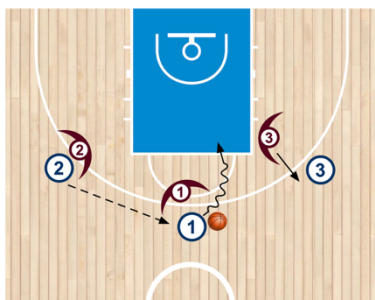


Nome esercizio: 3vs3 statico posizionamento (1° STEP)

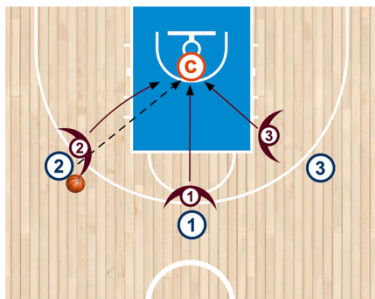
Obiettivi: uso piedi e mani, posizione del corpo rispetto la palla, posizionamento corpo lato forte – lato debole

Descrizione: l'attacco passa la palla, dopo aver eseguito 2 movimenti di palla o piede perno

Focus: muoversi con la palla



Inserire possibilità di attaccare 1vs1 in palleggio

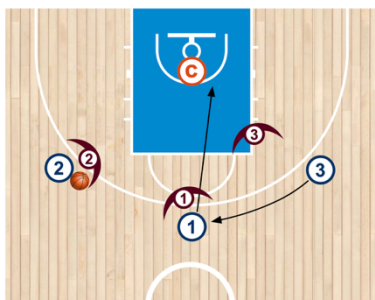
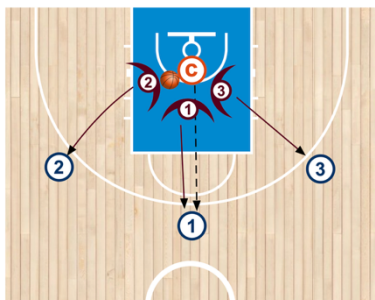


Nome esercizio: 3vs3 appoggio closeout (2° STEP)

Obiettivi: difesa closeout

Descrizione: quando un giocatore passa al coach sotto canestro, tutti i difendenti srintano per toccare la palla e difendono un closeout quando la stesse esce sul perimetro

Focus: Uso mani e piedi difesa in recupero

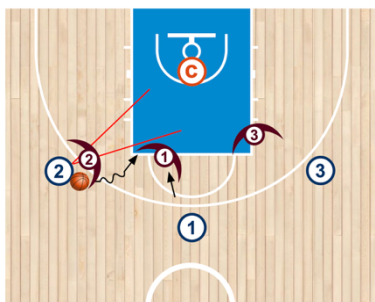


Nome esercizio: 3vs3 closeout + taglio e rimpiazzo (2° STEP)

Obiettivi: difesa 1vs1 senza palla

Descrizione: stesso esercizio di prima ma si può scegliere di attaccare da taglio/rimpiazzo

Focus: uso: Uso mani e piedi difesa senza palla, posizione e distanza corpo

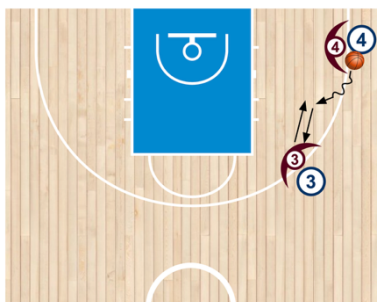


Nome esercizio: 3vs3 closeout + 1vs1 con palla (2° STEP)

Obiettivi: difesa 1vs1 sulla palla e stunt

Descrizione: stesso esercizio di prima ma si può scegliere di attaccare 1vs1

Focus: uso: impedire all'attaccante di entrare nello smile in palleggio.

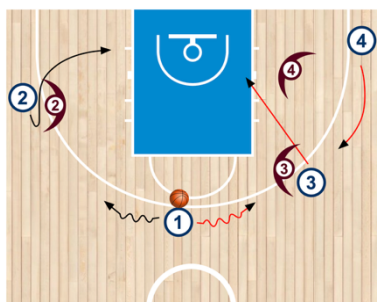


Nome esercizio: 1vs1 aiuto guardia aperta (2° STEP)

Obiettivi: posizionamento guardia aperta

Descrizione: 4 e 3 si passano la palla a intervalli didattici, la difesa si posiziona in guardia aperta rallenta la palla e recupera

Focus: rompere tempo all' attacco, anticipazione (mentre)



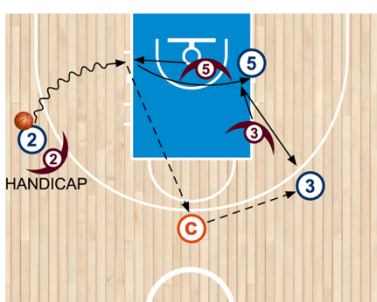
Nome esercizio: 3vs1 più giocatore in appoggio (2° STEP)

Obiettivi: 1vs1 con e senza palla posizionamento e aiuti

Descrizione: 3vs3 libero con appoggio mobile

Focus: verifica

Proposta didattica Marco Gandini:

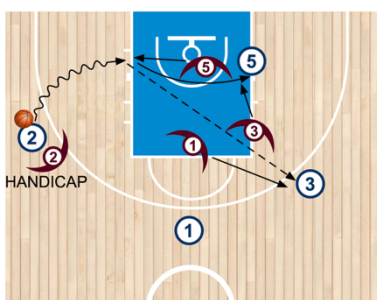


Nome esercizio: 3vs3 difesa handicap + appoggio (3° STEP)

Obiettivi: collaborazione difensiva

Descrizione: 2 parte con vantaggio la difesa ruota e collabora

Focus: rompere tempo all' attacco

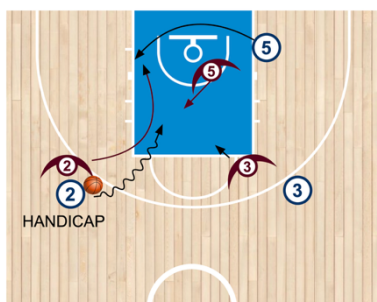


Nome esercizio: 4vs4 difesa handicap (3° STEP)

Obiettivi: rotazione difensiva

Descrizione: 2 parte con vantaggio la difesa ruota e collabora

Focus: rompere tempo all' attacco

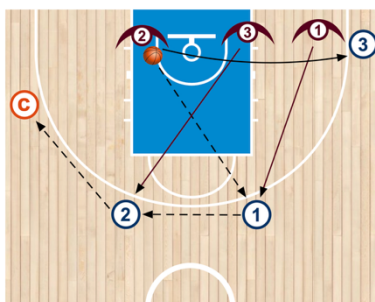


Nome esercizio: 3vs3 difesa handicap centro (3° STEP)

Obiettivi: rotazione difensiva aiuto e cambio

Descrizione: 2 parte con vantaggio al centro la difesa ruota e collabora

Focus: rompere tempo all' attacco

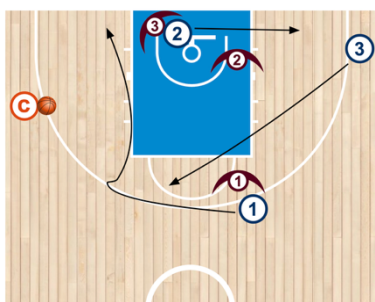
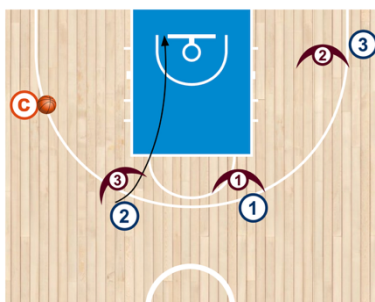


Nome esercizio: 3vs3 difesa handicap + appoggio (3° STEP)

Obiettivi: rotazione difensiva

Descrizione: difesa parte sulla linea di fondo e si accoppia, su un uomo lontano.

Focus: togliere spazi vantaggiosi all'attacco difesa 1vs1 senza palla



Collaborazioni complesse difensive

Formula: Per prendere un vantaggio spazio/temporale perso

Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
- Difesa 1c1 con Palla - Difesa 1c1 senza Palla - Difesa 1c1 Spalle - Difesa P/R	- Collaborazioni su blocchi con palla - Collaborazioni senza palla - Lettura dell'attacco - Lettura dei tempi

Integrazione Orizzontale:

Aspetto Tecnico - Tattico	Aspetto Fisico	Aspetto Mentale
-Difesa su palla -Difesa Show/drop/cambio -Closeout -Difesa 1c1 spalle	-Cambi di velocità -Cambi di direzione -Reggere i contatti -Uso delle braccia	-Fidarsi dei compagni

Integrazione Verticale:

Cosa viene prima:	Cosa viene dopo:
-Capacità di giocare insieme somme di 1vs1 togliendo spazio e tempo all'attacco	-Capacità di giocare somme di 1vs1 occupando in anticipo lo spazio-tempo vantaggioso per l'attacco PV e MV

Riprendiamo un concetto visto anche per l'attacco: la pallacanestro è un gioco di situazione, di letture, un gioco di iniziativa...E naturalmente un gioco di squadra quindi... è impossibile non collaborare. Nello specifico il nostro obiettivo sarà quello di rompere tempo e spazio all'attacco.

Le collaborazioni difensive: gli step di insegnamento = le priorità

- Posizionamento difensivo
- collaborazione sui blocchi semplice su attaccanti senza palla

- Posizionamento difensivo
- collaborazioni sui blocchi composti su attaccanti senza palla

Posizionamento difensivo

- collaborazioni sui blocchi su attaccante con palla

---> **Cura del dettaglio per maggior e intensità**

1° STEP --->

- Posizionamento difensivo
- collaborazione sui blocchi semplice su attaccanti senza palla

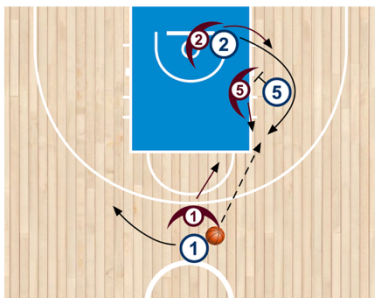
Come abbiamo affrontato anche nelle collaborazioni offensive, anche per quanto riguarda le difensive, inizieremo a trattare come argomento iniziale con i nostri giocatori i blocchi lontano dalla palla.

Quindi:

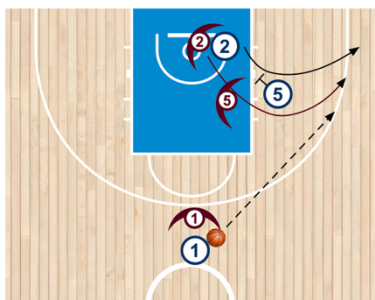
- Ciechi
- Singoli

La macro-differenza tra queste due tipologie è certamente che il blocco cieco prevede una non visione dell'avversario bloccante, e quindi l'aspetto della comunicazione diventa ancora più decisivo nella possibilità di costruire una buona difesa.

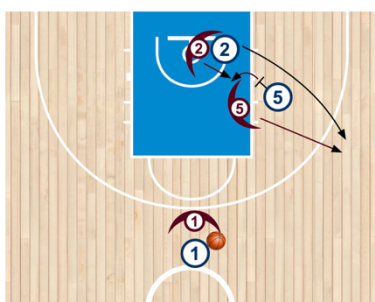
Gli stili di insegnamento possono essere di due tipi, uno estremamente direttivo e l'altro (quello che vogliamo prediligere in un settore giovanile) più legato al riconoscimento della difesa dello spazio-tempo.



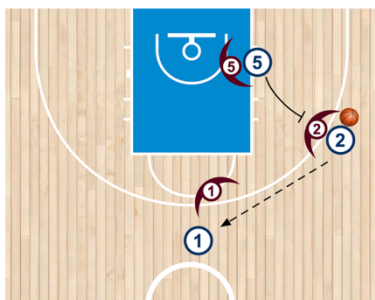
SPAZIO TEMPO POSIZIONE BLOCCATO: X2 è a contatto con il giocatore che sfrutta l'uscita, si trova sul blocco e la strada più corta è quella che porta ad inseguire aiutato dalla posizione di X1 e X5 che tolgono lo spazio al ricciolo.



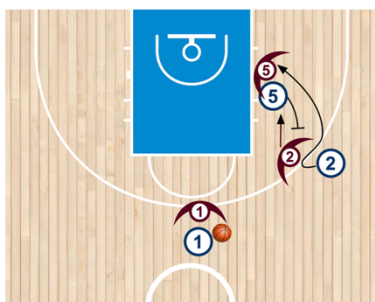
SPAZIO TEMPO POSIZIONE BLOCCATO: X2 arriva sul blocco di uscita e si trova con i piedi sopra al blocco la strada più vantaggiosa è quella di passare sopra.



SPAZIO TEMPO POSIZIONE BLOCCATO: X2 è in ritardo e chiama un cambio a X5 per togliere lo spazio vantaggioso che 2 ha acquisito.

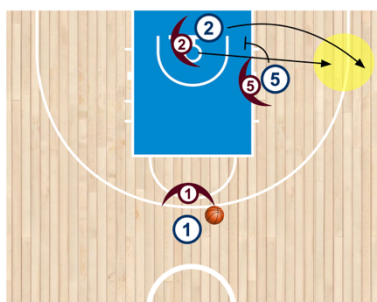


BLOCCHI CIECHI E SINGOLI ---> STESSI PRINCIPI

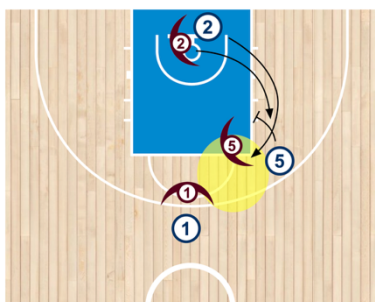


Nel diagramma X2 in guardia aperta dopo il passaggio a 1 si trova con i piedi sopra il blocco e quindi taglierà con l'aiuto di X5 che con la sua posizione chiude lo spazio vantaggioso all'attacco

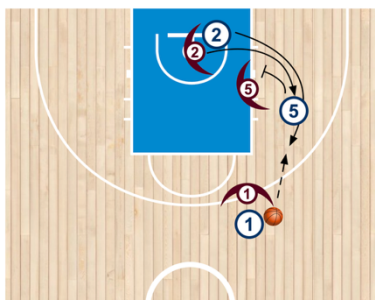
Ogni giocatore nel giocato deve riconoscere le situazioni che si presentano e risolverle con una scelta migliore in rapporto allo spazio/tempo anche in funzione della posizione del blocco e della palla.



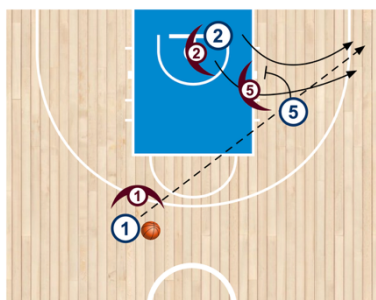
SPAZIO TEMPO POSIZIONE BLOCCO: il blocco è troppo basso per X2 sarà conveniente tagliare visto che 2 non ha abbastanza spazio vantaggioso in allontanamento



SPAZIO TEMPO POSIZIONE BLOCCO: il blocco è troppo alto per X2 sarà conveniente inseguire visto che 2 non ha abbastanza spazio vantaggioso verso la palla, e 1 non riuscirà a passare così vicino.



SPAZIO TEMPO POSIZIONE PALLA: La posizione del pallone è molto vicina all'uscita, favorirebbe se mai un passaggio sul taglio di X2 ma se 2 insegue toglie il vantaggio facendo giocare l'attacco in spazi stretti.



SPAZIO TEMPO POSIZIONE PALLA: La posizione del pallone è molto lontana dal blocco di uscita, se 2 taglia guadagna tempo visto che il passaggio sarà più lento per arrivare a 2.

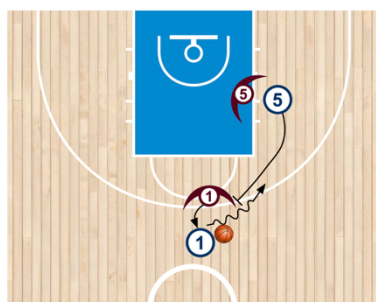
Una volta che l'attacco ha passato il blocco tutto si riduce a collaborazioni difensive semplici, la tattica quando parliamo di settore giovanile ci deve aiutare a risolvere un problema mentre succede e non a decidere prima quello che devo fare.

2° STEP---->

Posizionamento difensivo

-collaborazioni sui blocchi su attaccante con palla

----> Cura del dettaglio per maggior e intensità

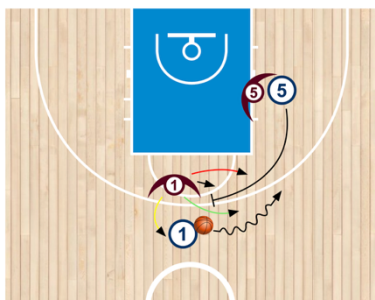


Il difensore del bloccante in qualsiasi difesa che vorremo fare, ha bisogno del requisito fondamentale di saper "usare i piedi"; per questo soprattutto nelle prime fasce di età è importante stimolare anche i giocatori con caratteristiche più interne a difendere con aggressività sul perimetro!

Il difensore del bloccato parte da una situazione di aggressività, e mentre sta arrivando il blocco accorcerà la distanza sfruttando il fatto che l'attacco dovrà giocare in spazi stretti.

DOVE SONO IO?

DOVE È IL BLOCCO?



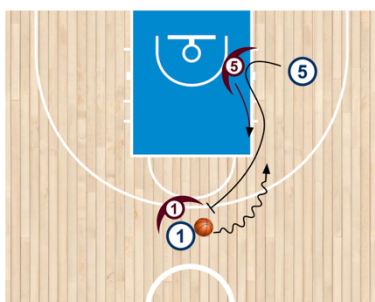
Come abbiamo visto per i blocchi lontano dalla palla, rimane lo stesso principio, in relazione a tempo e spazio, della mia posizione, della palla e del blocco: X1 può effettuare una scelta consapevole per "togliere" all'attacco.

L'ATTACCANTE LASCIA SPAZIO TRA ME E IL BLOCCO? ---> PASSO CON LUI

I MIEI PIEDI SONO SOPRA IL BLOCCO? ---> PASSO SOPRA E INSEGUO

I MIEI PIEDI SONO SOTTO IL BLOCCO? ---> TAGLIO

SONO IN RITARDO A LIVELLO DI SPAZIO? ---> CAMBIO



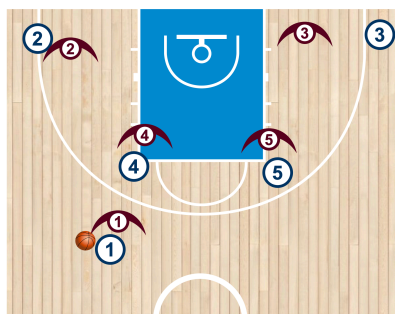
Anche il difensore del bloccante avrà come priorità quello di non prendere separazione attraverso i suoi fondamentali senza palla.

La scelta di essere aggressivi ci porterà come prima opzione a cambiare o fare una difesa "Show". Due difensori entrambi poco aggressivi non potranno in nessun modo difendere un P/R.

Se sto insegnando a questi livelli la prima domanda che devo inculcare nei miei giocatori sarà sempre:

PERCHE'? Un giocatore autonomo e consapevole di quello che succede è un giocatore che risolve i problemi in campo.

Proposta Didattica Andrea Fabrizi

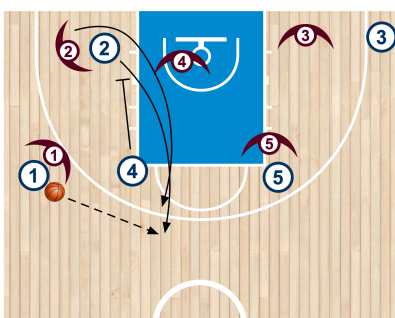


Collaborazioni difensive su Zipper P&R – Difesa Show (3° step)

Obiettivi: All'interno della difesa di un gioco d'attacco collaborare difensivamente

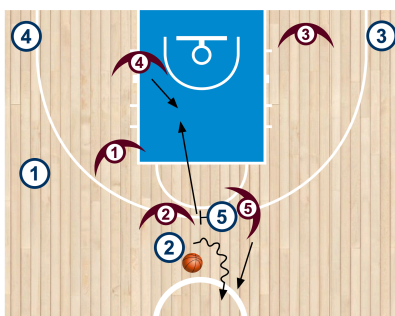
Descrizione: Iniziamo dal Globale, schieramento co 1 che sposta la palla su un lato, 4 e 5 sui gomiti

Focus: Pressione sulla palla



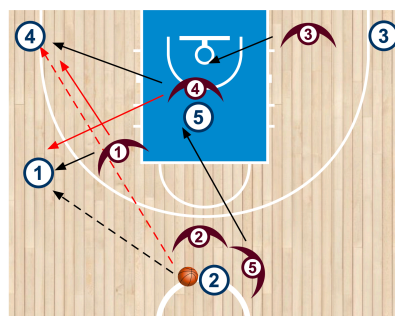
Descrizione: Collaborazione X2 – X4, X2 spinge dentro 2, 4 copre l'area

Focus: Collaborazione con comunicazione e timing



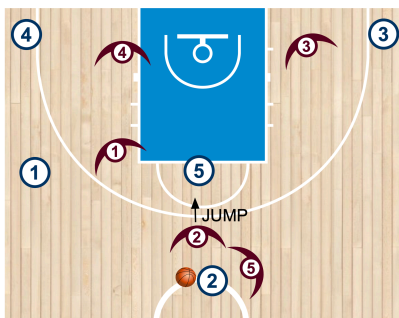
Descrizione: Collaborazione X2 – X5, X5 esce per fermare la palla, X2 mette pressione

Focus: Timing di uscita di X5, no spazio tra X2 e X5, Timing di X5 per lasciare la palla



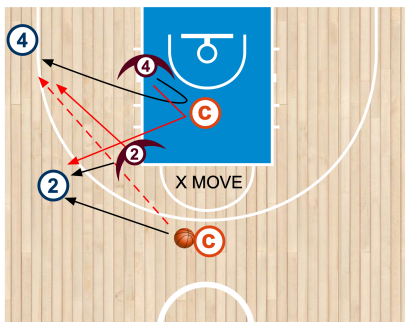
Descrizione: Collaborazione su uscita della palla, X1 e X4 giocano "X move", X4 deve fermare rollata in area, X3 quando la palla esce diventa lato debole

Focus: Lettura dello spazio e tempo di X4, Comunicazione tra X1 e X4

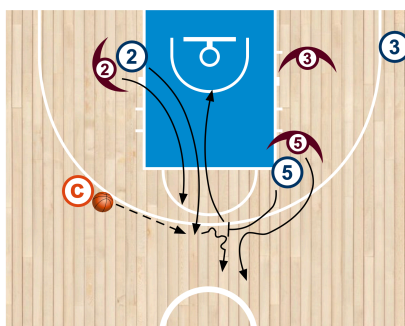


Descrizione: difesa "Hedge & Plug", se 5 fa sempre short roll, chiediamo a X2 di fare un passo indietro sulla linea di passaggio e saltare

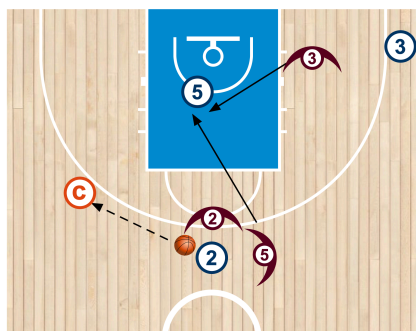
Focus: Lettura tattica di X2, togliere la linea di passaggio



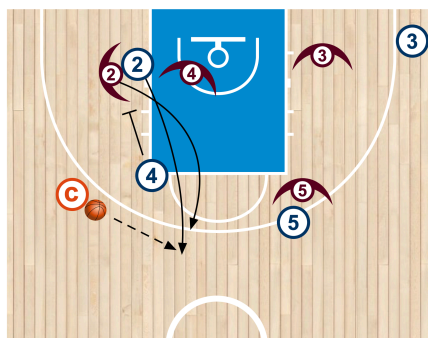
Descrizione: 2c2 + Appoggio, allenare "X Move" Collaborazione X2-X4



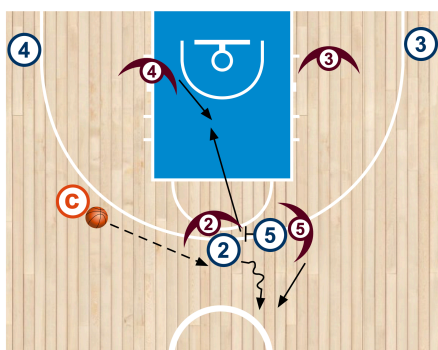
Descrizione: 3c3 + A, Collaborazione su blocco sulla palla tra X2 e X5, timing!



Seconda parte: Collaborazione tra X3 che diventa lato debole (passaggio di uscita obbligatorio alla sponda) e X5 che recupera

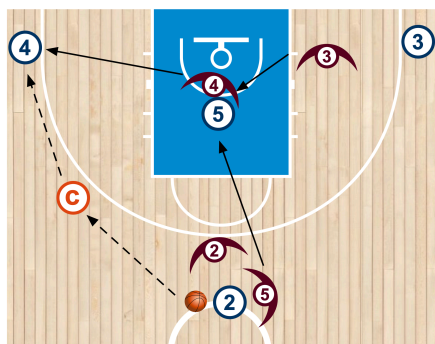


Descrizione: 4c4 + A, collaborazione iniziale tra X2 e X4 su zipper

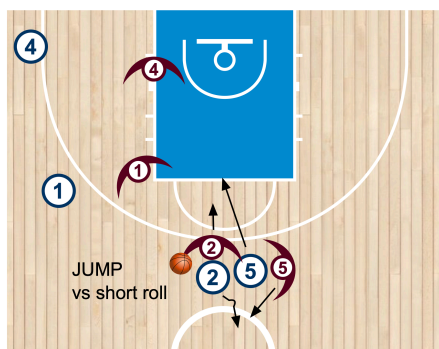


Seconda parte: Collaborazione tra X5 e X4, X4 fa vedere area vuota e mentre X5 arriva lo va a fermare tra smile e tiro libero.

Obbligatorio passaggio di uscita alla sponda



Terza parte: collaborazione difensiva tra X4 che fa closeout, X3 che diventa lato debole e X5 che recupera



Descrizione: 4vs4, Collaborazione su blocco sulla palla tra X2 e X5, con 5 che gioca short roll. X2 fa un passo indietro e salta sulla linea di passaggio

COSTRUZIONE DI UN GIOCO D'ATTACCO, O DI UNA DIFESA DI SQUADRA

Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
-Tutti i fondamentali dell'1vs1 (con e senza palla, fronte e spalla) -Tutti i fondamentali delle collaborazioni semplici e complesse	-Tutti i fondamentali dell'1vs1 (con e senza palla, fronte e spalla) -Tutti i fondamentali delle collaborazioni semplici e complesse

Integrazione Orizzontale:

Aspetto Tecnico - Tattico	Aspetto Fisico	Aspetto Mentale
-Passaggio sotto pressione -Smarcamento/autoblocco -Ricezione con contatto -Scivolamento -Scivolamento + corsa -Sfondamento -Concetto di aiuto -Concetto di rotazione -Concetto di cambio	-Cambi di velocità -Cambi di direzione -Reggere i contatti -Finire col contatto -Forza -Rapidità -Gestione contatto -Verticalità	-Non aver paura del contatto -Fidarsi della ricezione del compagno -Capacità di giocare in autonomia e collaborazione

Integrazione Verticale:

Cosa viene prima:	Cosa viene dopo:
-Capacità di giocare il proprio 1vs1 in relazione ad avversari e compagni	-Capacità di giocare il proprio 1vs1 e collaborare nel medesimo spazio, in relazione ad avversari e compagni -Capacità di giocare il proprio 1vs1 e collaborare nel medesimo spazio, per negare di squadra all'attacco tempo e spazio vantaggioso

Costruzione di un gioco d'attacco vs UOMO

La costruzione di un sistema un gioco d'attacco è una somma di collaborazioni semplici e complesse che portano ad arrivare ad una collaborazione 5vs5.

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)

Questo argomento che trattiamo è da riferirsi sempre ad un contesto più evoluto e non ci occorre nel 1° STEP U13-U14

Per costruire una collaborazione a 5 devo sempre dividere in parti, le parti che ho affrontato prima sono sempre fondamentali alla riuscita di quelle che vengono dopo: se non so passare la palla nel tempo corretto e con il giusto fondamentale, posso forse prendere vantaggio su un gioco di uscite?

1° STEP ---->

Prendere vantaggio attraverso:

1vs1 con palla (fronte)

1vs1 senza palla (fronte)

Che abilità tattiche devo avere?

Cosa devono saper fare

I giocatori e le giocatrici?

La tecnica

La tattica

Ed i postulati?

Mantenere vantaggio 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?

2° STEP ---->

Prendere vantaggio attraverso:

1vs1 con palla (SPALLE)

1vs1 senza palla (SPALLE)

Mantenere vantaggio da:

Spaziature

Triangoli

1vs1 con palla (SPALLE...dipende!)

1vs1 senza palla (fronte-spalle)

3° STEP ---->

Prendere vantaggio attraverso:

1°/2° STEP +

Blocchi su giocatori senza palla

Mantenere vantaggio da:

1°/2° STEP +

Blocchi su giocatori senza palla

4° STEP ---->

Prendere vantaggio attraverso:

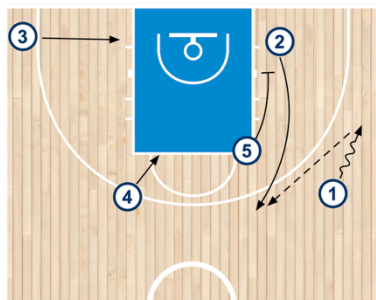
1°/2°/3° STEP +

Blocchi su giocatori con palla

Mantenere vantaggio da:

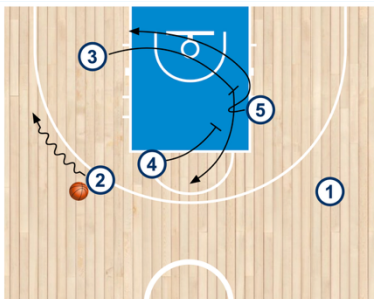
1°/2°/3° STEP +

Blocchi su giocatori con palla

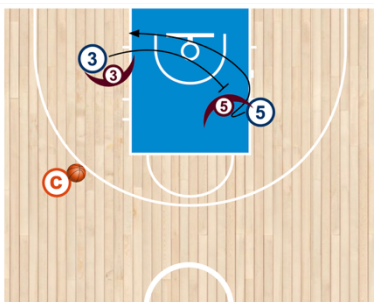
**COSTRUZIONE DI UN GIOCO DI ATTACCO:**

Totalità ----> Parti

Esempio parto da una costruzione 5 sv 0 dove definisco tempo, spazi e obiettivi del gioco.

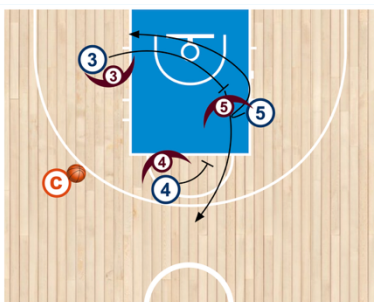


5vs0 Analizzo in modo globale la totalità

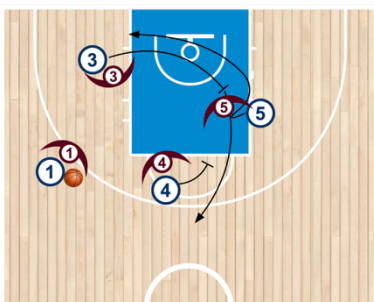


Scompongo: 2vs2 + Appoggio

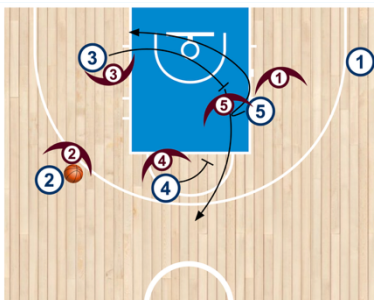
Sposto i miei obiettivi sul blocco orizzontale e i suoi particolari tecnici tattici e fisici.



3vs3 + appoggio: inserisco anche il secondo bloccante del bloccare il bloccante



4vs4 analizzo le varie difese possibili e le letture



5vs5 Torno alla totalità per verificare tutte le parti allenate e metterle insieme

Costruzione di un gioco d'attacco vs ZONA

INTEGRAZIONE DELLE SITUAZIONI DI GIOCO

1vs1 con palla (fronte/spalle)

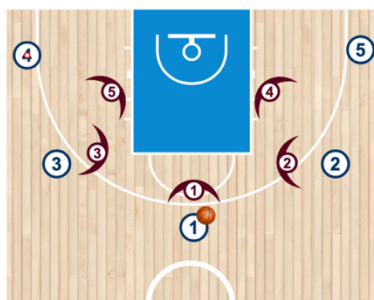
1vs1 senza palla (Fronte/spalle)

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)

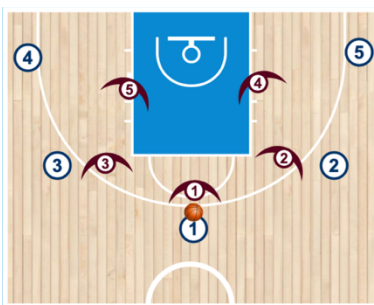
Costruzione della difesa

L'obiettivo della difesa è togliere spazi e tempi vantaggiosi all'attacco, per impedire tiri ad alta percentuale ("non subire canestro"). Possiamo come abbiamo fatto per l'attacco definire delle macrocategorie di tipologia difensiva.

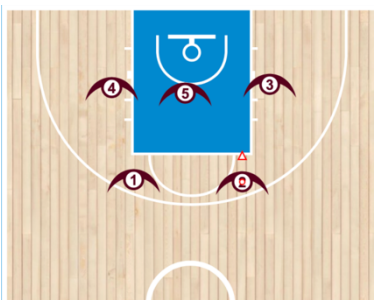


DIFESA A UOMO: ogni difensore è responsabile di un attaccante in qualsiasi zona di campo

DIFESA UOMO CHIUSA

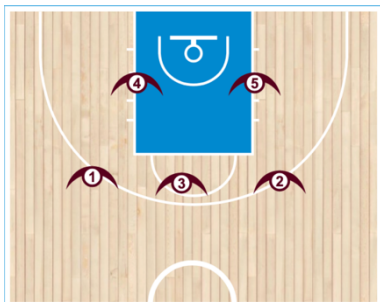


DIFESA UOMO APERTA

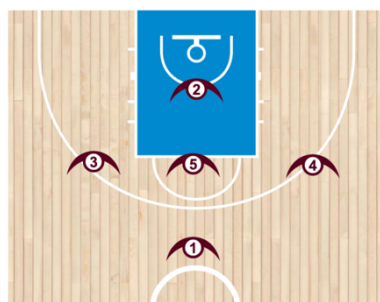


DIFESA A ZONA: ogni difensore è responsabile dell'area di competenza

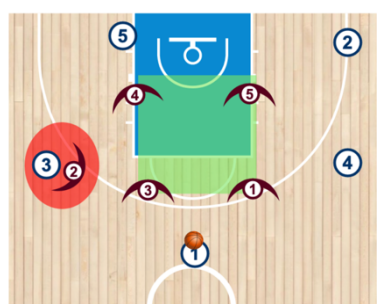
DIFESA ZONA 2-3



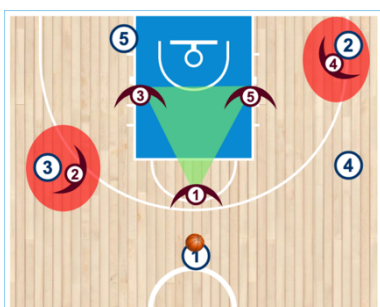
DIFESA ZONA 3-2



DIFESA ZONA 1-3-1

**DIFESA MISTA:** alcuni giocatori a zona e altri a uomo (Box and one, Triangolo e due)

BOX E 1



TRIANGOLO E 2

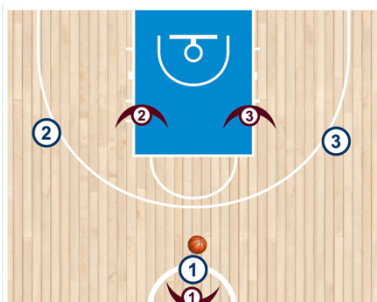
Anche per la difesa il percorso costruttivo integra gradualmente:

Posizionamento difensivo

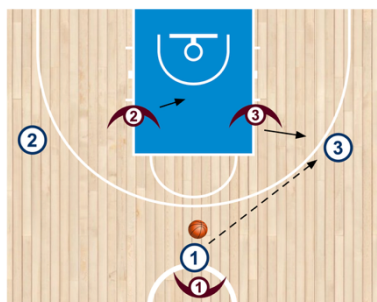
- 1 contro 1 con palla (fronte e spalle)
- 1 contro 1 senza palla (fronte e spalle)
- Collaborazioni semplici: finta di aiuto, aiuto e recupero, aiuto e cambio, aiuto e rotazione
- Collaborazioni complesse: difesa sui blocchi su giocatori senza palla e con palla

PRIMA DI DIFENDERE A META' CAMPO ---→ **TRANSIZIONE DIFENSIVA**

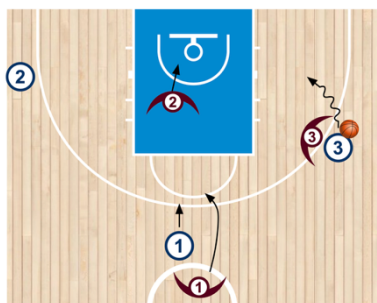
Nella transizione difensiva la difesa deve riconquistare uno spazio-tempo che ha precedentemente perduto all'attacco.



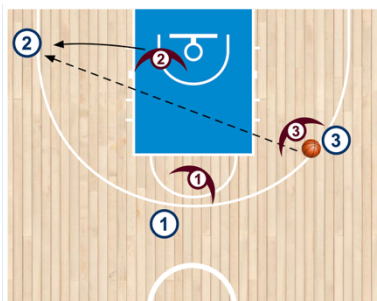
In una situazione di transizione 1 ha un vantaggio di spazio rispetto a x1, X2 e X3 creano incertezza per togliere tempo all'attacco (Finte difensive)



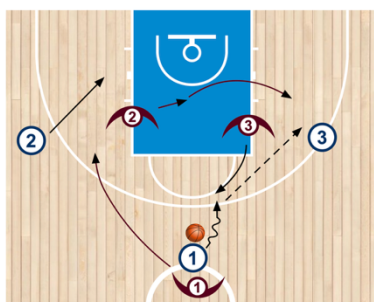
1 passa a 3 in uno spazio diventato incerto per abilità della difesa



X3 prende la palla a uomo e X2 occupa l'area togliendo lo spazio vantaggioso a 1 che viene recuperato

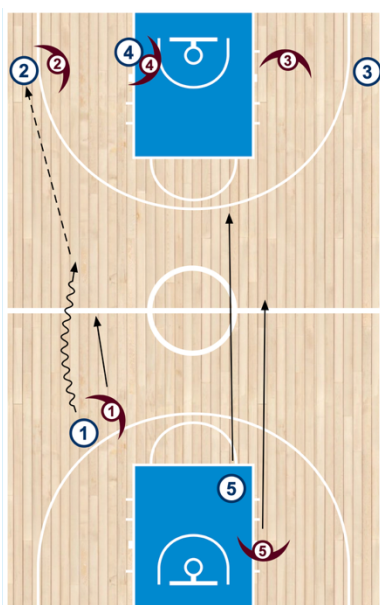


Sul passaggio in angolo la difesa ha tanto tempo per muoversi mentre la palla vola e il vantaggio è stato annullato

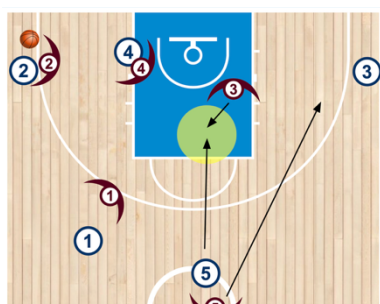


1 attacca per fare dichiarare da difesa, la difesa ruota con movimenti in diagonale per colmare lo svantaggio

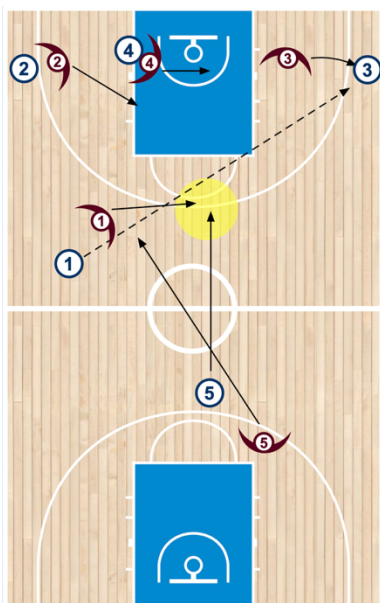
La transizione difensiva è una difesa in emergenza, non ci preoccuperemo di eventuali miss-matches difensivi o accoppiamenti non graditi.



COSTRUZIONE DI UNA TRANSIZIONE DIFENSIVA:
5 ha un vantaggio di spazio, la palla vola a 2



X3 sul lato debole è staccato e prende 5 annullando il vantaggio mentre X5 si posiziona sul lato debole con riferimento su 3



COSTRUZIONE DI UNA TRANSIZIONE DIFENSIVA: 5 ha un vantaggio di spazio, la palla vola a 3, X1 si schiaccia sulla linea canestro-canestro mentre la palla vola e fa un aiuto e cambio su 5, con X5 che prende 1

1° STEP ---->

Prendere vantaggio attraverso:

Posizionamento

1vs1 con palla (fronte)

1vs1 senza palla (fronte)

Che abilità tattiche devo avere?

Cosa devono saper fare

i giocatori e le giocatrici?

La tecnica

La tattica

Ed i postulati?

Mantenere vantaggio da:

Posizionamento

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?

2° STEP ---->

Prendere vantaggio attraverso:

Posizionamento

1vs1 con palla (SPALLE)

1vs1 senza palla (SPALLE)

Mantenere vantaggio da:

Posizionamento

1vs1 con palla (SPALLE...dipende!)

1vs1 senza palla (fronte-spalle)

3° STEP ---->

Prendere vantaggio attraverso:

1°/2° STEP +

Blocchi su giocatori senza palla

Mantenere vantaggio da:

1°/2° STEP +

Blocchi su giocatori senza palla

4° STEP ---->

Prendere vantaggio attraverso:

1°/2°/3° STEP +

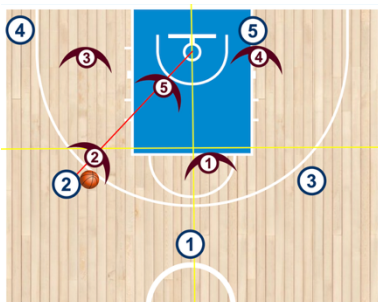
Blocchi su giocatori con palla

Mantenere vantaggio da:

1°/2°/3° STEP +

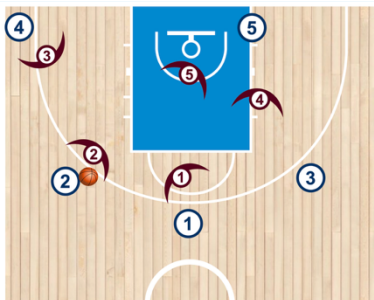
Blocchi su giocatori con palla

Costruzione della difesa a zona

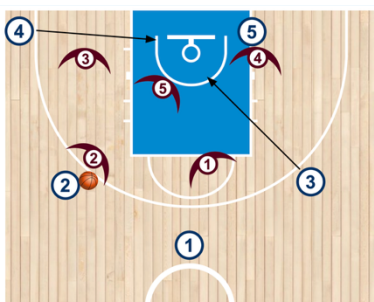


Definire posizionamento, aree di competenza, competenza su linea di penetrazione.

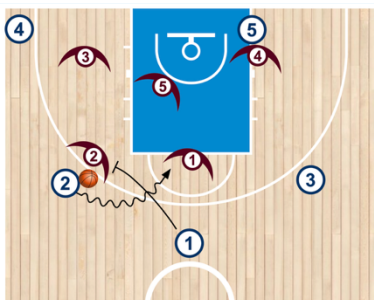
CONCETTI DI RESPONSABILITA'



Definire competenze e atteggiamento su linee di passaggio (aperto-chiuso)

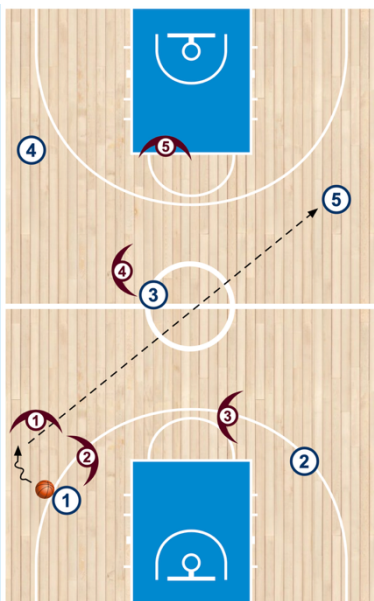


Definire competenze su tagli (aiuto e recupero)



Definire competenza su blocchi (sulla palla, lontano dalla palla...)

Costruzione di una difesa press uomo



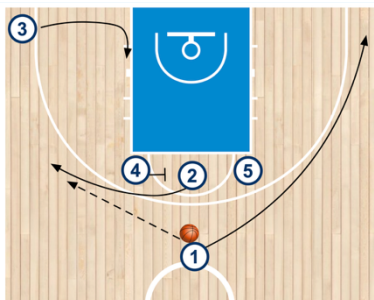
PRESSING ---> Coprire spazi molto grandi

I principi che applicheremo sono gli stessi delle collaborazioni difensive sul lato debole, un raddoppio come un aiuto crea un sotto numero lontano dalla palla e dovrò riuscire a rubare all'attacco TEMPO E SPAZIO con qualità tecniche, tattiche e atletiche.

ETICA DEI RADDOPPI NEL 1° STEP:

nelle fasce più piccole possiamo usare degli 1vs1 a tutto campo ma non inserire dei raddoppi organizzati va contro gli obiettivi che dobbiamo coltivare nelle prime fasce di età.

Proposta Didattica integrata Fabrizi (attacco) – Frates (difesa) (3° STEP)

**FABRIZI** Costruzione un gioco di attacco

Obiettivi: mettere la palla in posizione vantaggiosa, muovere lato debole, gioco per il nostro 5 (doppia dimensione)

Descrizione: uscita alta per 2, 3 si prepara per lo SCR-SCR, 1 spazia in angolo

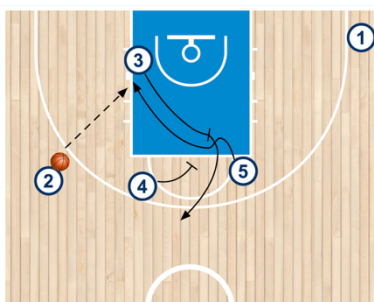
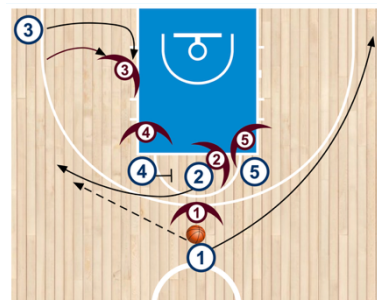
Focus: smarcamento, blocchi

FRATES Costruzione una difesa di squadra

Obiettivi: fare ricevere più alto possibile 2 e disallineare il post basso, non concedere passaggio diretto a 3

Descrizione: X2 insegue e anticipa forte poi mette pressione, X3 si siede 4/4 su 3

Focus: uso mani sulla palla, uso piedi in post basso

**FABRIZI**

Obiettivi: post basso 5

Descrizione: scr-scr per 5

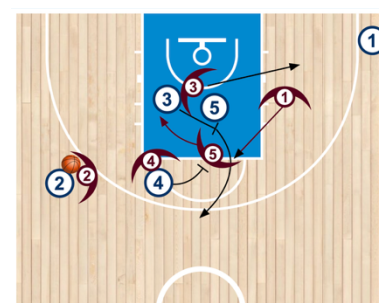
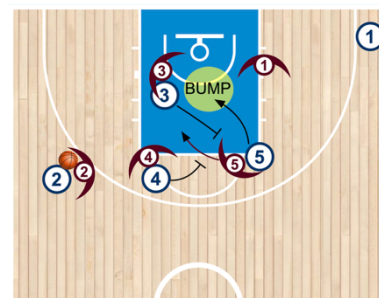
Focus: blocchi, passaggio in post, uscita 3

FRATES

Obiettivi: non fare assolutamente entrare la palla in post anticipando 5

Descrizione: X5 salta alla palla e si apre sopra il blocco, X3 bumpa forte, X5 anticipa il post basso. X3 è in ritardo sull'uscita e cambia sul lato debole con X1

Focus: posizionamento difensivo, bump, uso mani sulle linee di passaggio, pressione sulla palla

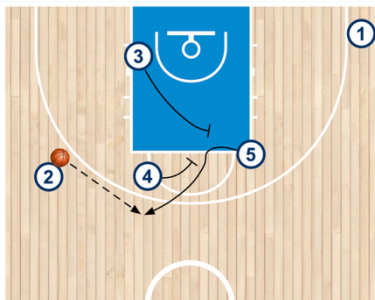
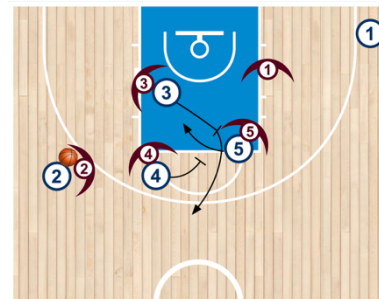


FRATES (Piano B su scr-scr)

Obiettivi: inseguire 3 su uscita e non cambiare

Descrizione: X5 spinge alla palla, X3 fa un piccolissimo aiuto di posizione, X5 torna sulla linea di passaggio del post basso. X3 insegue sull'uscita

Focus: posizionamento difensivo, correre, inseguire, pressione sulla palla

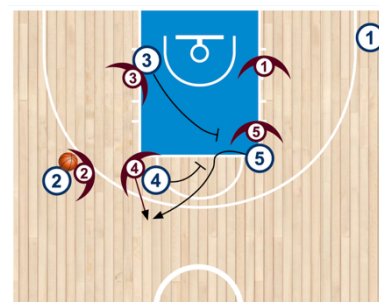


FABRIZI (contromossa piano B)

Obiettivi: uscita 5 (doppia dimensione)

Descrizione: scr-scr per 5 uscita alta

Focus: blocchi, uscita 5, uso piedi

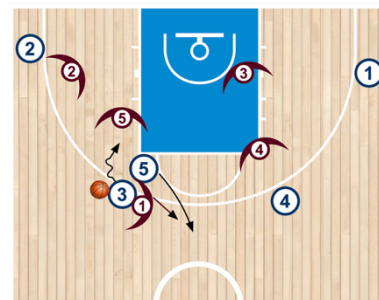
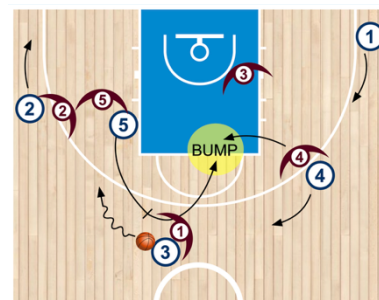


FRATES difesa su uscita alta

Obiettivi: togliere tiro a 5

Descrizione: cambio 4-5 su uscita

Focus: anticipo, cambio e rubo spazio



FRATES difesa P/R

Obiettivi: difesa Drop

Descrizione: non c'è stato vantaggio, P/R finale

Focus: posizionamento difensivo, bump, parlare, guardare, ascoltare, uso braccia

FRATES difesa P/R

Obiettivi: difesa cambio sul pop di 5

Descrizione: P/POP di 5 sul P/R finale

Focus: parlare, guardare, ascoltare, uso braccia

TITOLO: Lo scout dell'allenatore: consapevolezza, responsabilità, autovalutazione.

Per fare in modo che non ci sia un divario tra ciò che diciamo e ciò che poi facciamo sul campo, è fondamentale basarsi su tre principi: **consapevolezza, responsabilità e coerenza.**

Consapevolezza ---→

È la capacità di rendersi conto di ciò che facciamo, di capire le ragioni dietro le nostre azioni e di individuare sia i punti di forza sia le aree in cui è necessario migliorare.

Responsabilità ---→

Consiste nell'assumersi l'onere di mettere in pratica le proprie convinzioni, accettando le conseguenze delle decisioni prese e fungendo da modello per gli altri giorno dopo giorno.

Coerenza ---→

È il legame tra pensiero e comportamento: ciò che chiediamo ai giocatori deve corrispondere esattamente a ciò che dimostriamo con il nostro atteggiamento e con il nostro modo di allenare.

1. **Valore:** stare scomodi per far nascere il bisogno di migliorarsi.
2. **Responsabilità Etica:** a cosa tendo veramente.
3. **Ricadute in campo:** allenare a stare nella difficoltà di non saper/si gestire;
consapevolezza dello stile relazionale nel disequilibrio;
responsabilità: cosa me ne faccio di ciò che capisco?

Dal punto di vista valoriale non c'è differenza tra come sono dentro e fuori dal campo. Non essere la stessa persona è come essere finti. I Ragazzi vi guardano e vi osservano, giudicano la vostra coerenza. Quando siamo sotto pressione quello che di noi è più spontaneo viene fuori, e a tutti è chiaro quali sono i valori che ci guidano.

A volte può succedere che ci siano delle situazioni scomodi, il bisogno che nasce è sempre quello naturalmente di uscire dalla scomodità. Una spina nel fianco ci aiuta creare un bisogno e crescere. Quando siamo scomodi escono i nostri valori.

4. **Autovalutazione e coerenza:** osservarsi ed osservare, valutarsi e valutare, correggersi e correggere.

ATTENZIONE ALLE ASPETTATIVE INTERNE ED ESTERNE

Auto-elevarsi per dimostrare qualcosa è un errore, come mettersi in situazioni che non posso gestire o non so gestire. Proteggere dalla eccessiva frustrazione misurando i propri obbiettivi.

Misuriamo la nostra coerenza tra quello che crediamo che sia importante per il ruolo di allenatore e quello che mettiamo realmente in campo.

Anche per i nostri ragazzi è importante dare un valore a quello che loro ritengono importante.

Pedagogia dell'errore. **INSEGNARE A SBAGLIARE!**

Esistono errori che stanno a livelli logici diversi (posizionarsi a un livello più alto o più basso che serve per analizzare e risolvere il problema)

- Diritto di sbagliare/non sapere
- responsabilità di impegnarsi a risolvere.

Per trasformare un errore in un'opportunità di crescita, dobbiamo essere noi per primi a riconoscerlo e ad accettarlo. Ed è proprio questo il passaggio più difficile.

VALORI

DARE UN NOME

DARE UN OBBIETTIVO, DARE UNA CONSEGNA IN CAMPO.

Per fare un percorso la prima cosa è dove sto partendo e dove voglio arrivare.

Durante una riunione di inizio anno, per esempio, posso fissare le cose importanti e i valori per condividere un percorso. Sia con i ragazzi che con le famiglie.

Se io stesso sono disposto ad uscire dalla scomodità, i ragazzi avranno un esempio: quanti ragazzi hanno difficoltà ad accettare errori ed insuccessi?

La perfezione, il controllo possono causare questo sentimento ma nessuno non sbaglia. Ed è importante poter sbagliare perché l'errore crea proprio uno squilibrio che dobbiamo riuscire a fare diventare utile.

Se l'errore è quindi l'unica via per il miglioramento io per primo devo accettare e allenare l'errore.

Prendete un tempo per conoscere e capire i vostri ragazzi.

DARE UN NOME CONDIVISO

Capacità di fare scelte ovvero la responsabilità, la responsabilità di fare diventare per esempio la partita il mio spunto per scegliere gli obiettivi da migliorare.

Il video, per esempio, è uno strumento per fare una autoanalisi su noi stessi e definire dando un nome condiviso ai miei errori. È importante mettersi in discussione.

Impegno è la definizione esatta di assunzione di responsabilità.

Impegno è il concretizzare questa scelta, la decisione di affrontare una difficoltà e fare un passo avanti.

ETICA E RESPONSABILITA'

Sono alla base dei postulati di base per autonomia e collaborazione

-CONSAPEVOLEZZA → significa prendere coscienza di dove siamo, di cosa ci va bene e cosa no. (Quando, cosa e come lo faccio...)

-RESPONSABILITA' → significa assumersi il peso di volerci fare qualcosa.
Posso fare qualcosa per salvaguardare me...mettermi «comodo»
Posso fare qualcosa che sia utile alla crescita mia, dell'altro e del contesto*...

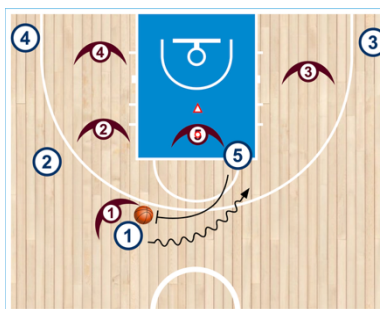
CONTENERE

Significa che so che mi sta succedendo e faccio sì che questa cosa sia utile alla squadra. Il time out per esempio è la cartina tornasole di quanto io sia in grado di contenere. Contenere non è sempre trattenere può essere anche aumentare l'energia, l'importante è che sia una azione atta a guidare la squadra. Devo contenere me stesso per primo per dare gli strumenti giusti alla squadra per uscire dallo squilibrio e uscire dall'errore.

Docenza integrata: lettura tecnico tattica e relazionale.

1. Consapevolezza e livelli logici: obiettivo è passare dall'agire spontaneo al riflesso: da cosa mi colpisce a cosa osservo e cosa mi serve!
- So cosa sto facendo? Con quale obiettivo? Ciò che faccio è coerente con ciò che mi sono prefisso?
 - Avere chiaro la totalità ovvero ciò su cui sto lavorando, saperne identificare le parti e capire come metterle insieme (esempi dal campo).
 - Capacità di selezionare (priorità) ciò che ritengo utile/importante in quel momento, cosa viene prima e cosa dopo.

L'osservazione è la parte principale di una lettura: guardare con una logica.



U19 inizio lavoro su P/R:

- 1vs1
- arresto blocco
- Movimento senza palla

Come posso da allenatore ridurre la complessità???

Scomponendo le parti dalla totalità:

- collaborazioni (complesse e semplici)
- 1vs1
- fondamentali

Visto che è la prima collaborazione di blocco sulla palla, parto dalla prima cosa, abbassando la complessità e inizio partendo da 2vs2 come livello più basso.

LIVELLI LOGICI ---> MODERARE LA COMPLESSITA'

Sia verso l'alto e verso il basso: ampliando la visuale le parti da analizzare sono maggiori.

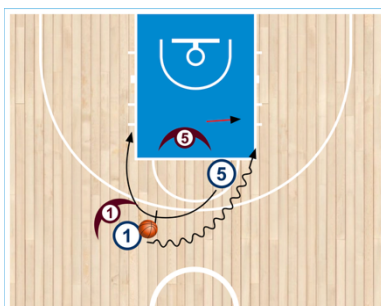
- totalità
- parti

- relazione tra le parti

Come stanno assieme le parti? Questa modalità si chiama formula strutturale.

Siamo partiti con una visione globale sul 5vs5 ma la nostra didattica inizia da un grado di complessità adeguato in questo caso un 2vs2 adatto al livello U19.

Il 2vs2 avverrà in un tempo e uno spazio molto complesso. È come modulo lo spazio e tempo in relazione ai giocatori che modula la complessità.



Attaccare X5 sulla spalla esterna aiuterà a definire gli spazi certi.

Che scelta farà il difensore? (arretra, lascia un 1vs0 al rollante...)

Rispetto al 2vs1 più recupero che allenavo U13 devo insegnare a dilatare gli spazi.

Abituarsi a ragionare per priorità.

2. Capacità di anticipazione dell'errore

- 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

Tutto ciò che accade in campo ha un ordine e una logica, il problema è che noi conosciamo la nostra ma dobbiamo cercare di comprendere e analizzare quella avversaria. Posizionarsi sui livelli per fare sempre una proposta congrua.

Dobbiamo Allenare l'autonomia dei ragazzi attraverso l'uso delle domande per stimolare il ragionamento in modo logico è una parte fondamentale. In questo modo sto allenando sia la parte tattica che la parte psicologica stimolando l'attenzione e dando stimoli diversi.

Cosa succede se cambio gli spazi?

Cosa succede se la palla va in questa posizione?

Come posso risolvere questo problema?

È importante in questo guardare nel punto giusto per analizzare e anticipare le informazioni. Per esempio, leggere la posizione della difesa per capire quali saranno gli spazi vantaggiosi!

RICONOSCERE E ANALIZZARE QUELLO CHE SUCCEDDE.

3. Idea dell'errore

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

L'allenamento per errore è utile a cambiare l'equilibrio e ad agire in un modo diverso da quello che sono abituato. Il disequilibrio è una condizione necessaria al miglioramento.

«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

IL VIDEO: STRUMENTO FORMATIVO PER L'ALTO LIVELLO

L'obiettivo di questo modulo è quello di darvi degli strumenti che vi possano permettere di utilizzare il video indipendentemente dal contesto. È naturale chi lavora già ad un alto livello potrà prendere degli spunti potrà ragionare, ma in uscita da questa lezione dobbiamo avere un'idea chiara di come poter utilizzare questo strumento. Esattamente un video, ugualmente a quanto abbiamo visto per il piano d'allenamento sono due strumenti formativi: strumenti di comunicazione con i giocatori.

Essere sulla stessa pagina crea una standardizzazione di un linguaggio condiviso, se vogliamo parlare in termini più teorici e cognitivi, rispetto all'utilizzo dello strumento video, standardizzare il linguaggio condiviso vuol dire vuol dire comunicare con la squadra per far sì che essi riescano a raggiungere gli obiettivi che ci siamo prefissati e capire come intervenire.

Per poter fare questo è importante capire chi abbiamo di fronte.

Perché come tariamo la progressione didattica in un piano d'allenamento, così dobbiamo tarare la creazione di un video, o un'organizzazione di una riunione rispetto a chi abbiamo di fronte.

"la lingua può nascondere la verità, ma gli occhi mai."

-Michail Bulgakov-

"Un'immagine vale da 2000 parole..." perché? un video è estremamente potente perché possiede un valore che è quello della coerenza che non può essere scardinato da qualsiasi tipo di scorciatoia.

Attraverso le parole ci possiamo aggiustare, possiamo "vendere" un po'... se facciamo vedere qualcosa con un video è difficile, perché c'è un'evidenza che ci porta ad avere una conoscenza dell'argomento tale da non dover sbagliare, perché se falliamo con uno strumento del genere, perdiamo di credibilità.

OBBIETTIVI:

- ISTRUIRE
- CORREGGERE
- RINFORZARE
- SOSTENERE
- MOTIVARE
- ANALIZZARE

- SVILUPPO DELLA CONSAPEVOLEZZA SITUAZIONALE
- STANDARDIZZAZIONE LINGUAGGIO
- SVILUPPO DEL PROCESSO DECISIONALE: PERCHÉ'

Attraverso il video o attraverso il piano d'allenamento dobbiamo portare il giocatore o la squadra all'interno di un percorso formativo ad essere consapevole di ciò che sta succedendo.

Questo ci porta necessariamente a definire un linguaggio comune per poter ridurre il tempo di assimilazione di ciò che vogliamo trasmettere, attraverso una progressione didattica all'interno di un video, l'obiettivo principale è far sì che il giocatore comprenda il perché è stata fatta una cosa, piuttosto che un'altra, e soprattutto l'impatto e l'incidenza che quella scelta fatta hanno avuto sulla performance individuale o di squadra. Nel caso settore giovanile a quello che è il miglioramento del giocatore della squadra, saranno il nostro target di riferimento.

----→ Visual

MODELLO VAK. ----→ Auditory

----→ Kinesthetic

Le persone sono abituate ad apprendere in maniera diversa, chi preferisce apprendere guardando, chi ascoltando, chi provando. Questa è la teoria del modello VAK sviluppata ma molto attuale anche oggi, il punto di forza di questo modello è quello che ci dice: conoscete le persone che avete di fronte, capite come queste apprendono e tra degli strumenti di insegnamento le modalità le metodologie di insegnamento usate le più adatte a loro, per far sì che quelle persone riescano ad apprendere in maniera funzionale.

Come tarate un piano di allenamento, come tarate un video...

Esempio: vedo una squadra a maggioranza cinestesica quindi di gente che ha necessità di provare per poter apprendere come costruiamo una riunione un video? ...faccio vedere le immagini e do il transfer immediato in campo, quello che viene definito: la call to action (CTA).

Per far sì che anche gli altri riescano ad apprendere, non possiamo sprecare nessun momento formativo. Gli altri Visual, differentemente avranno bisogno di una clip densa di contenuto, devo far sì che la densità informativa di quel video deve essere tale che colpisca immediatamente quel giocatore. Idem con un uditivo, seguendo questo modello, con la selezione delle parole, del registro linguistico (alzare la voce) e modulandole pause (faccio vedere, mi fermo, faccio rivedere...)

METODOLOGIA RISPETTO AL CONTENUTO. Tra le metodologie l'insegnamento, quella rispetto al contenuto non considerare propriamente soggetto di riferimento ma tiene in considerazione il contenuto. In relazione al contenuto che vogliamo trasmettere potremmo adattare lo strumento e quindi decidere se utilizzare il video, se non utilizzarlo, se combinare il video con l'allenamento.

Il video presuppone coerenza.**La coerenza va validata secondo determinati indicatori:**

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

All'aumentare del livello e del dettaglio aumenta la richiesta del sapere. Più è basso il sapere all'aumentare del livello, più voi riuscirete a trovare soluzioni efficaci.

Contestualizzazione ambientale temporale (fattori interni fattori esterni):

ho perso o vinto?

dove mi trovo?

dove sto allenando?

in che categoria sto allenando?

sono in campo o sono nella sala riunione?

tutto ciò fa la differenza rispetto alla strutturazione.

IL VIDEO È UNO STRUMENTO NON UNA PUNIZIONE.

Partiamo da questo assunto i giocatori sono più furbi più intelligenti di noi. Più intelligenti di noi perché, già di per sé si trovano in interdipendenza con i loro compagni e quindi in una conoscenza mutua e reciproca. Devono conoscere una persona sola di fronte, e tra di loro già si conoscono e cooperano già: ci capiscono subito. Loro sanno già che cosa gli aspetta prima che accada, se il video diventa una punizione state certi che il giocatore dopo due minuti guarderà il video ma starà pensando a cosa succederà dopo; quindi, se volete essere incisivi, perché avete magari perso una partita magari non fate video, toglietelo, così da mandare un messaggio molto più chiaro.

Fare un allenamento in più non vuol dire performare meglio; fare un video punitivo non vuol dire performare meglio.

OBIETTIVO:

- Conoscenza dell'argomento
- Programmazione e Metodologia
- Applicazione pratica
- Feedback: sandwich mode

Il modello che vi proponiamo, che vi propone il CNA è quello della pallacanestro integrata, ognuno nel proprio poi può scegliere di utilizzare un qualsiasi modello, l'importante è averlo o meglio, l'importante è esserne consapevoli perché anche chi non è consapevole ha un modello. L'allenatore della nazionale slovena che è un allenatore ungherese, per esempio, di pallacanestro integrata e del modello non sa nulla, lui applica un modello completamente diverso che è un modello puramente tecnico. Ciò non vuol dire quel modello non è funzionale, è funzionale rispetto a come lui lo declina.

CONOSCERE TOTALITA' e PARTI. Andiamo sul pratico, per sapere dove devo intervenire lo stesso esercizio può essere declinato rispetto a una parte, più parti o alla totalità. Io posso utilizzare un esercizio Shell drills o di tre contro due +1 o di contropiede, ma correggo soltanto il fondamentale tattico: **è la stessa cosa è con il video.**

RIPRODUCIBILITA' ---→ Ciò che sto mostrando può diventare un comportamento acquisibile?

ADATTABILITA' ---→ Ciò che sto mostrando insegna un concetto o un caso?

Se ai giocatori reclutati in pizzeria la LBL Caserta io faccio vedere una schiacciata di Antetokounpo, quel video è poco riproducibile perché non può diventare un comportamento acquisibile da chi lo sta guardando. La rimessa veloce fatta da Valencia, invece, ha un grado di semplicità tale che la potrà fare anche un U15. Quindi riproducibile e diventa un comportamento acquisibile è adattabile perché il contesto o meglio la parte che ho preso da quella totalità estremamente vincolante si può adattare al mio contesto. Immaginiamo un contesto Nba, una squadra ha sistema offensivo clamoroso: qual è la limitazione? i tre secondi difensivi sono un elemento vincolante tale che, non mi permetterà di adattare ciò che vedo ad un altro contesto.

RIPRODUCIBILITA' ---→ Massimizzare solo la riproducibilità rischia di mostrare contenuti troppo semplici e specifici: il giocatore non ne capisce la logica, il perché.

ADATTABILITA' ---→ Massimizzare solo l'adattabilità rischia di mostrare contenuti troppo complessi e variabili: il giocatore potrebbe non riuscire a replicare.

BISOGNA TROVARE UN PUNTO DI EQUILIBRIO TRA I DUE ASPETTI (ZPD)

ELEVATOR PITCH:

- CORTO
- PERSONALIZZATO
- INTERESSANTE
- CALL TO ACTION (DAL VIDEO AL CAMPO)

Call to Action: avere un transfer, un feedback, non necessariamente in campo e con esercizi agonistici, può essere anche una parte in campo camminata e non agonistica, o semplicemente una chiacchierata con un giocatore

Le persone apprendono meglio quando vengono forniti segnali espliciti che evidenziano l'organizzazione del materiale e il messaggio principale.

MODELING – SELF MODELING:

Il Modeling consiste nell'utilizzare un modello esterno, come un altro giocatore o un'altra squadra, per mostrare un aspetto di gioco o un'esecuzione tecnica che si desidera far apprendere. Per questo motivo è fondamentale scegliere un modello coerente, credibile e adatto all'obiettivo che si vuole raggiungere.

Il Self Modeling, invece, utilizza come riferimento immagini dello stesso giocatore o la stessa squadra a cui è destinato il video.

La scelta tra Modeling e Self Modeling deve sempre tenere conto delle caratteristiche del destinatario. Ad esempio, con un giocatore particolarmente sensibile ai confronti può essere più efficace il Self Modeling, mentre con atleti molto giovani può risultare più semplice ricorrere al Modeling, poiché non sempre hanno ancora sviluppato la capacità di analizzare criticamente le proprie prestazioni.

OBIETTIVO/SITUAZIONE	UNDER	SENIOR
Insegnamento gesto/concetto nuovo	Modeling (Coetaneo – Senior)	Modeling – Self Modeling*
Correzione errore	Modeling corretto + self modeling positivo*	Self modeling analitico
Consolidamento tecnico	Self Modeling positivo	Self modeling positivo + feedforward
Calo di fiducia: sostenere	Positive self modeling	Positive self modeling (clip vecchie*)

SANDWICH MODEL:

Il Sandwich Model è un metodo di comunicazione che consiste nell'iniziare la riunione video con aspetti positivi generali, proseguire con gli errori o gli aspetti da migliorare e concludere nuovamente con situazioni positive legati generalmente alla situazione da migliorare. Questo metodo può essere utilizzato sia dopo una vittoria sia dopo una sconfitta.

INIZIO → CLIMA SERENO

CENTRALE → ANALISI ASPETTI NEGATIVI

FINE → CHIUDERE CON OTTIMISMO E GIUDIZI EQUILIBRATI

- Se i complimenti iniziali non sono sinceri o non sono supportati da esempi concreti, i giocatori possono percepirli come poco credibili.
- Si rischia di perdere l'attenzione sul messaggio principale.

- Il feedback può risultare meno diretto e meno incisivo rispetto a un confronto focalizzato subito sul problema.

COIN MODEL

Partendo da un feedback non giudicante si analizza:

- **Connect:** stabilire un rapporto
- **Observe:** condividere le osservazioni coi giocatori
- **Impact:** discutere insieme l'impatto nella performance
- **Next Steps:** come andare avanti insieme

GROW METHOD

Metodo Maieutico: Non dico cosa fare ai destinatari del video

È un metodo tarato sugli obiettivi futuri, ma può risultare un pochino statico e decontestualizzato

- **Goals:** Definire gli obiettivi parlando
- **Reality:** Analizzare il punto di partenza
- **Options:** Che opzioni abbiamo da percorrere
- **Way Forward:** Quale scelta fare

REGROW METHOD

Negli ultimi anni si è iniziato a riflettere sui limiti del GROW Method e a valutare possibili approcci alternativi. Da questa analisi è nato il RE-GROW, un'evoluzione del modello originale che mira a rendere il processo di confronto e apprendimento ancora più efficace.

Review

Cosa è stato detto nello scorso meeting?

Evaluation

Cosa è stato inserito all'interno dell'allenamento da quel momento e come è stato valutato?

Dimensione	Sandwich	COIN	GROW	RE-GROW
LOGICA	Rinforzo positivo + messaggio correttivo	Feedback descrittivo non giudicante	Coaching maieutico: il giocatore guida	Ciclo ricorsivo di sviluppo nel tempo
CHI GUIDA	L'allenatore	L'allenatore	Il giocatore (facilitato)	Condiviso, evolve nel tempo
VIDEO COME	Supporto al messaggio positivo/correttivo	Evidenza oggettiva inattaccabile	Specchio per l'autoanalisi	Strumento di verifica e progressione
OBIETTIVO IDEALE	Clima fragile, primo feedback su tema sensibile	Correzione tattica collettiva o individuale	Sviluppo individuale profondo	Percorsi strutturati nel tempo
LIVELLI GERARCHICI	Singolo, gruppo, squadra	Singolo, Gruppo, Squadra	Singolo: Senior / under avanzati	Singolo, Gruppi, Squadra
SHORT-LONG FORM	SHORT	SHORT	SHORT	SHORT CICLO
CRITICITA' MAGGIORE	Dilution: il correttivo viene dimenticato	Direttività: poca ownership del giocatore	Lentezza: richiede tempo e maturità	Complessità: richiede relazione continuativa

Quali sono gli strumenti più importanti?

(POSIZIONE e VOCE)

C'è differenza tra video di squadra e video individuale?

(CONCETTI e CASISTICHE...RIPRODUCIBILITA')

(POSIZIONE DELL'ALLENATORE RISPETTO ALLA PLATEA E RISPETTO AL VIDEO)

"the film doesn't lie"

Jimmy Dykes (Coach-ESPN Analyst)

Titolo: LINEE GUIDA ARBITRALI

TRATTEREMO ARGOMENTI CHE RIGUARDANO LA PALLACANESTRO CHE VOGLIAMO ALLENARE E LE LINEE GUIDA CHE A CASCATA PARTONO DAL VERTICE E ARRIVANO AL SETTORE GIOVANILE.

Le possiamo dividere in 4 macro argomenti:

MARCAMENTO PORTATORE DI PALLA

SPAZIO/TEMPO

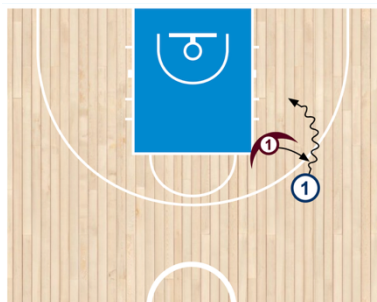
PASSO ZERO

ATTO DI TIRO

ARBITRI ---> eliminare i fischi marginali, dobbiamo fischiare solo quando abbiamo visto realmente ciò che è successo.

MARCAMENTO PORTATORE DI PALLA: è importante rimarcare cosa insegnano allenatori nei postulati e mandare il messaggio che tutto quello che non rientra in questo deve essere sanzionato con un fallo. Insegnare fin da piccoli che le mani addosso all'attaccante sono da sanzionare.

Non mischiare l'aggressività con il fallo!



Esempio: difensore battuto che invece di incrociare e recuperare crea contatto con mani o corpo (FALLO)

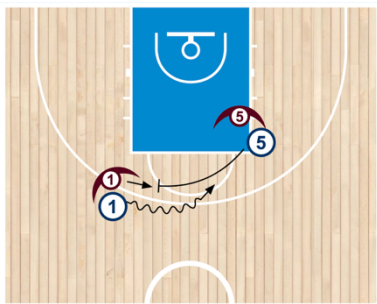
Sulla difesa scivolando con contatto col petto e accompagnando l'attaccante, quello che si concede all'inizio deve essere concesso anche quando attaccante cerca di cambiare direzione (arbitrare difesa)

SPAZIO/TEMPO: ricordare quali sono le due fattispecie, ovvero quando marco un giocatore con la palla non devo rispettare il principio di S/T, mentre il marcamento di un giocatore senza palla prevede il concetto di S/T.

Due semplici esempi:

-giocatore in terzo tempo con difensore che prende una legale posizione di difesa quando attaccante può/deve evitare contatto

-Giocatore in volo e difensore che si mette sotto (illegale).

VALUTARE SEMPRE A CHI ATTRIBUIRE LA RESPONSABILITÀ DEL CONTATTO.

X1 è in movimento perché la palla parte prima che il bloccante fermi i piedi, la responsabilità del contatto è del bloccante: FALLO!

Movimento continuo e Atto di tiro: il giocatore ha il diritto di concludere l'atto di tiro senza contatti.

RICEZIONE STATICA: l'importanza di battezzare il piede perno e di avere il giusto spazio dai giocatori, la ricezione del lungo in post basso è statica, per esempio.

ENFATIZZATE la regola dei passi e il piede perno!

RICEZIONE DINAMICA: un giocatore se riceve palla in corsa oppure inizia un terzo tempo, ha la possibilità di fare un passo in più (PASSO ZERO), **spiegate spirito della regola e la necessità di interpretarla correttamente.**

L'allenatore in ricezione dinamica deve insegnare a contare 0-1-2

ATTO DI TIRO: Dedicate attenzione a due situazioni: movimento continuo e tiro il giocatore ha il diritto di concludere l'atto di tiro senza contatti.

Sul movimento continuo, importante far capire quando inizia atto di tiro (coach) e cosa dice regolamento, nel dubbio si deve premiare attaccante.

Per quanto concerne invece tiro a canestro, importante parlare di distanza dell'arbitro con attaccante/difensore e di valutare atto di tiro fino a quando entrambi i piedi sono tornati sul terreno.

I PRE-REQUISITI FISICI NEI GESTI TECNICI

La formazione di un giocatore di pallacanestro non può prescindere dalla conoscenza approfondita delle sue caratteristiche strutturali e fisico-atletiche. Nel settore giovanile, in particolare, l'allenatore e il preparatore fisico devono saper riconoscere le differenze individuali legate allo sviluppo corporeo, all'età biologica e al ruolo tattico, così da costruire percorsi di allenamento realmente adeguati a ciascun atleta. La presente relazione ripercorre gli aspetti principali che riguardano l'analisi strutturale e antropometrica del giocatore, le differenze di genere nell'infortunistica e nelle posizioni tecniche fondamentali, il ruolo delle espressioni di forza come prerequisito allenante, e infine la metodologia di lavoro sulla velocità, sull'agilità e sulla tecnica di spostamento, con le relative fasi di progressione didattica.

Le caratteristiche strutturali del giocatore

L'analisi strutturale di un giocatore di basket si fonda su cinque elementi principali, tra loro strettamente interconnessi:

- Sviluppo: il processo di crescita e maturazione fisica dell'atleta nel tempo.
- Proporzioni corporee: i rapporti tra i segmenti corporei (altezza, apertura alare, lunghezza degli arti), particolarmente rilevanti in uno sport dove la statura e l'apertura braccia incidono sulla prestazione.
- Composizione corporea: il rapporto tra massa magra e massa grassa.
- Ruolo: la posizione tattica ricoperta in campo, che comporta richieste fisiche e strutturali differenti.
- Età biologica: la maturazione reale dell'organismo, che può non coincidere con l'età anagrafica e che condiziona in modo significativo la programmazione dell'allenamento giovanile.

Le caratteristiche fisico-atletiche

Il giovane giocatore deve, prima di tutto, imparare a conoscere il proprio corpo. Ogni atleta presenta infatti diversità individuali che vanno riconosciute e rispettate nella programmazione dell'allenamento, in particolare per quanto riguarda:

- le espressioni di forza;
- la gestione della fatica;
- la capacità di recupero.

A queste caratteristiche si affiancano le componenti coordinative e le abilità tecniche specifiche, che insieme costituiscono il bagaglio motorio su cui si innesta lo sviluppo del gesto cestistico.

L'antropometria nella pallacanestro

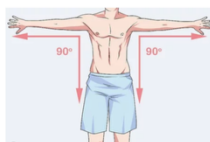
Le misurazioni antropometriche rappresentano uno strumento fondamentale di monitoraggio della crescita e della composizione corporea dell'atleta. Per essere davvero attendibili e confrontabili nel tempo, devono sempre essere effettuate nelle medesime condizioni delle rilevazioni precedenti, preferibilmente dopo un giorno di riposo. È inoltre importante tenere conto di una caratteristica posturale ricorrente nei giocatori di basket, ovvero la tendenza alla cifosi, spesso legata alla notevole statura e agli adattamenti posturali tipici dello sport.

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



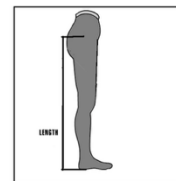
ALTEZZA DA SEDUTO

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



LUNGHEZZA ARTO INF.

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



Per la valutazione della composizione corporea si utilizzano principalmente due strumenti:

Strumento	Principio di misurazione
BIA (bioimpedenziometria)	Misura la massa grassa e la massa muscolare attraverso l'analisi dei liquidi corporei.
Plicometria	Misura la massa grassa agendo direttamente a contatto con il corpo, attraverso la rilevazione delle pliche cutanee.

Un principio generale guida l'intero processo di valutazione: più misurazioni si raccolgono, più dati si hanno a disposizione, e di conseguenza più occorre essere competenti nel saperli leggere e interpretare correttamente.

Differenze di massa grassa tra Professionisti e NON Professionisti

Confrontando la percentuale di massa grassa tra cestisti emergono differenze legate al livello. Il basket è uno sport di contatto, ridurre la massa grassa del giocatore di pallacanestro non rappresenta sempre una scelta vantaggiosa: una certa componente di massa grassa può infatti contribuire alla protezione nei contatti fisici tipici del gioco.

Il picco di crescita nel settore giovanile

Uno degli aspetti più delicati nella gestione degli atleti in età evolutiva è il riconoscimento del picco di velocità di crescita (PHV, Peak Height Velocity), ovvero il momento di massima accelerazione della crescita staturale, che si verifica in concomitanza con lo sviluppo puberale. Indicativamente, tale picco si registra:

- nelle femmine, intorno agli 11-12 anni;
- nei maschi, intorno ai 13-14 anni.

È importante sottolineare che, negli ultimi anni, si osserva una tendenza all'abbassamento dell'età in cui si manifesta il picco di crescita, un dato che impone agli allenatori un aggiornamento costante nella lettura dello sviluppo dei propri atleti.

Tipologie di appoggio nelle posizioni tecniche fondamentali

Prima di affrontare le posizioni tecniche vere e proprie, è utile analizzare le principali differenze relative agli infortuni tra atleti e atlete. Nel basket maschile, soprattutto in ambito europeo, l'infortunio traumatico più frequente è rappresentato dalla distorsione di caviglia. Nel basket femminile, invece, si registra una maggiore incidenza di traumi al ginocchio. Tale differenza è riconducibile a diversi fattori, tra cui una maggiore lassità legamentosa, una diversa composizione corporea e caratteristiche anatomico-biomeccaniche specifiche, come una maggiore intrarotazione del femore, elemento che può incrementare il carico a livello del ginocchio.

Sul piano tecnico, le posizioni fondamentali di appoggio che il giocatore deve padroneggiare sono tre:

Posizione	Caratteristiche
Power position (posizione fondamentale)	Piedi leggermente più larghi delle spalle ed extraruotati; tallone non sollevato da terra, con peso scaricato sul medio piede; ginocchia piegate, con angolo non inferiore a 100° per garantire reattività; spalle aperte e braccia allargate.
Split position	Il tallone si alza da terra per consentire uno sblocco della caviglia e permettere di scendere ulteriormente con il baricentro.

Posizione	Caratteristiche
One leg	Posizione fondamentale monopodalica, utilizzata negli appoggi su un solo arto.

Per quanto riguarda l'allenamento della forza, questo viene generalmente introdotto quando i ragazzi entrano nella fase puberale, momento in cui l'organismo è maggiormente predisposto a sviluppare tale capacità. Nelle ragazze tale momento risulta più semplice da individuare, poiché coincide generalmente con la comparsa del ciclo mestruale. È tuttavia fondamentale distinguere l'allenamento della forza vero e proprio dalla sua didattica: quest'ultima può essere proposta già a partire dai 7-8 anni, attraverso esercitazioni adeguate all'età e alle capacità dei bambini.

Le espressioni di forza come prerequisito fondamentale

Le espressioni di forza costituiscono un prerequisito imprescindibile per lo sviluppo delle capacità atletiche del giocatore. Tra gli ambiti principali su cui intervenire troviamo:

- la stabilità;
- la prevenzione degli infortuni;
- sprint e salti;
- le accelerazioni;
- i movimenti laterali.

Proposte operative: come si muove il giocatore

Nella programmazione dell'allenamento occorre analizzare in modo dettagliato i pattern di movimento tipici del giocatore di basket, che comprendono:

- movimento avanti e indietro;
- movimento in diagonale;
- scivolamento laterale;
- scivolamento diagonale;
- incrocio in avanti;
- corsa in torsione;
- giro dorsale e frontale.

Tutti questi movimenti hanno un elemento in comune: partono sempre dalla posizione fondamentale (power position), che rappresenta quindi il punto di riferimento imprescindibile per qualunque azione tecnica sul campo.

Speed, agility e quickness

La valutazione della componente atletica del giocatore può essere scomposta in tre qualità distinte:

- Speed (velocità): può essere valutata all'interno di una squadra tramite comparazione diretta tra gli atleti.
- Agility (agilità): intesa come capacità di cambiare velocità e direzione in funzione dello stimolo ricevuto.
- Quickness (rapidità di pensiero): intesa come qualità di elaborazione mentale nell'adattarsi allo stimolo; a differenza delle altre due, non è misurabile in modo oggettivo.

I movimenti dei giocatori devono essere valutati in base alla velocità di esecuzione in diversi ambiti: corsa, cambi di direzione e di senso, spostamenti multidirezionali e multiplanari, movimenti di mani e piedi. Tali movimenti vengono allenati e valutati in risposta a stimoli e impulsi di natura generale, specifica e speciale, agendo sulle componenti di forza, motricità e velocità.

La cura della tecnica: spostamenti codificati e non codificati

GLI SPOSTAMENTI CODIFICATI si basano su percorsi e movimenti predefiniti, spesso realizzati con l'ausilio di attrezzi come coni e scalette. Si tratta di esercitazioni che rientrano nella categoria delle closed skills (abilità chiuse), utili prevalentemente nella fase istruttoria iniziale, ma poco efficaci se utilizzate come unico strumento negli sport di invasione come la pallacanestro, dove la situazione di gioco è per definizione imprevedibile.

GLI SPOSTAMENTI NON CODIFICATI, al contrario, si basano su movimenti non prevedibili e su reazioni non predeterminate: non esiste un percorso fisso, e l'atleta non sa in anticipo quando, dove e come dovrà reagire. Questa categoria rientra nelle open skills (abilità aperte) e risulta particolarmente indicata per gli sport di invasione, in quanto riproduce più fedelmente le condizioni reali di gioco.

Le fasi della metodologia di allenamento

Per quanto riguarda il momento in cui iniziare il lavoro sulle capacità condizionali e coordinative, la fascia d'età considerata sensibile va indicativamente dai 7 ai 12 anni, sebbene queste qualità possano in realtà essere allenate lungo tutto l'arco della carriera dell'atleta. È importante ricordare che, con l'ingresso nella pubertà, la capacità di migliorare ulteriormente tali caratteristiche tende a diminuire; per questo motivo, nelle fasi iniziali, il lavoro deve essere orientato soprattutto ad allenare il sistema nervoso.

La progressione metodologica prevede cinque fasi successive:

- Fase generale: funzionalità e sensibilizzazione motoria.
- Fase didattica: apprendimento e correzione del gesto.
- Fase speciale: movimenti e gesti specifici.
- Fase specifica: applicazione in relazione alla tecnica cestistica.
- Fase tecnica: applicazione in relazione al gioco reale.

Titolo: LA METODOLOGIA DELL' INSEGNAMENTO SPORTIVO

Quella dell'allenatore è una professione molto difficile, una professione che non ha solo il compito di occuparsi degli aspetti del gioco ma si divide tra una serie di competenze molto ampia ed eterogenee che devono continuamente adattarsi al contesto.

Un ruolo, quello dell'allenatore di basket, che non ha il giusto riconoscimento sociale e che esternamente può sembrare più semplice e ripetitivo di quello che in realtà è.

DIFFERENZE TRA INSEGNANTE ALLENATORE e INSEGNANTE Sono la stessa cosa?

Pur condividendo la stessa missione di far apprendere, le due figure hanno finalità e metodi diversi. L'insegnante deve capire come gli alunni assimilano le informazioni; l'allenatore, invece, deve conoscere come i giocatori trasformano una spiegazione in un gesto tecnico efficace.

INSEGNANTE

Trasmettere contenuti disciplinari (storia, matematica, scienze, ecc.) e verificare che gli studenti li abbiano compresi. L'allievo deve essere in grado di ricordare, spiegare e ragionare sui concetti; non è necessario che li applichi subito in un contesto pratico.

ALLENATORE

Portare il giocatore dalla comprensione teorica alla capacità di eseguire il gesto in campo. Spiegazione del movimento o della tattica, esercitazioni progressive, simulazioni di gioco, riscontro immediato. L'atleta deve poter applicare ciò che ha appreso in situazioni reali di gara, prima in esercizio controllato e poi in contesto competitivo

L'allenatore spiega il palleggio, lo fa provare a ritmo lento, aumenta la velocità, poi lo inserisce in un'azione di partita perché il giocatore riesca a usarlo in modo efficace.

LA CONOSCENZA TEORICA NON BASTA PER L'ALLENATORE

L'allenatore può descrivere perfettamente come si effettua un tiro, ma se non riesce a realizzarlo sotto pressione, l'insegnamento non ha raggiunto il suo scopo

L'allenatore deve creare "condizioni di trasferimento" – esercizi che imitino le situazioni di gara – così da far emergere la capacità di applicare la teoria nella pratica

L'ALLENATORE NON ALLENA IL TIRO MA I PROCESSI PER CUI UN GIOCATORE PUO' FARE CANESTRO

IL CONTESTO

Un'altra differenza importante tra allenatore e insegnante riguarda il contesto in cui lavorano e le persone con cui si relazionano.

L'allenatore deve essere capace di adattare il proprio modo di lavorare in base alla situazione. Ad esempio, allenare in un Centro Federale è molto diverso dall'allenare in provincia in una piccola società amatoriale.

Inoltre, il lavoro dell'allenatore non riguarda solo quello che succede sul campo. Deve essere in grado di gestire anche tutto ciò che ruota intorno alla squadra, come i genitori, i dirigenti, i tifosi e i media.

Tutti questi aspetti possono influenzare il suo lavoro e devono essere tenuti in considerazione.

I giocatori vengono in palestra volontariamente e hanno aspettative, su di loro stessi, sui miglioramenti e cercano una persona competente che li sappia aiutare.

CONOSCENZA E COMPETENZA

Il passaggio dalla comprensione alla realizzazione non dipende solo dal giocatore, ma anche dal metodo di allenamento che utilizzeremo per lui.

Il compito dell'allenatore è proprio quello di aiutare il giocatore in questo percorso, sapendo che ogni atleta apprende in modo diverso.

Si può infilare un filo nella cruna di un ago a grande velocità? La velocità fa diminuire la precisione!

E quindi da dove partiremo per il nostro insegnamento?

+ VELOCITÀ ---> - PRECISIONE

+ PRECISIONE ---> - VELOCITÀ'

Un allenatore deve possedere anche altre competenze (es. metodologiche), che gli permettano di scegliere il carico di lavoro più adatto, decidere quante ripetizioni fare, quando correggere un errore e come rendere più efficace l'apprendimento.

Area molto Interdisciplinare:

- Psicologia
- Scienze della formazione (discipline didattiche)
- Sociologia

Ma anche contigua a:

- Teoria dell'allenamento
- Discipline biologiche
- Neuroscienza: come funzionano il sistema e i processi di apprendimento dell'atleta.

• 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 del livello di qualificazione
- Deve conoscere i principi specifici dell'apprendimento tecnico-tattico

TECNICA: RISULTATO O STRUMENTO?

La tecnica non ha lo stesso ruolo in tutti gli sport: in alcuni rappresenta il risultato finale, mentre in altri è uno strumento per raggiungere l'obiettivo. Ad esempio, nei Tuffi la tecnica permette di vincere le gare perché i giudici valutano solo quella.

Nella pallacanestro la tecnica è uno strumento: eseguire correttamente un gesto tecnico aumenta le probabilità di raggiungere il risultato. In altri sport, come la ginnastica artistica, invece, la tecnica coincide con il risultato, perché la qualità e la precisione del gesto vengono valutate direttamente dai giudici.

L'allenatore è come un falegname con la sua cassetta di attrezzi e userà uno strumento diverso per ogni lavorazione che dovrà andare a fare.

CHI STO ALLENANDO?

IN COSA?

IN QUALE CONTESTO?

OSSERVAZIONE E MODELLO

Tutto inizia con un'attenta osservazione, una delle capacità più decisive dell'allenatore. Osservare significa raccogliere dati sul gesto dell'atleta e confrontarli con un modello di riferimento predefinito. Osservo un aspetto non la persona!

È fondamentale sapere come nasce quel modello e, soprattutto, come personalizzarlo in base alle peculiarità del giocatore che si sta allenando. Per farlo, l'allenatore deve possedere una buona padronanza sia del modello tecnico ideale sia delle caratteristiche fisiche, motorie e psicologiche dell'atleta. Con l'avanzare dell'esperienza, il modo di utilizzare il modello tende evolversi.

Un allenatore esperto valuta anche l'efficacia concreta del gesto e il risultato che l'atleta ottiene, tenendo conto del contesto di gioco, e non solo un modello ideale

Il modello tecnico di un allenatore si forma grazie a diversi fattori:

- l'esperienza personale da giocatore
- Il modo in cui gli è stato insegnato il gioco
- Corsi di formazione
- Biomeccanica
- Grandi Campioni

Quando si insegna è sempre importante porsi tre domande:

-CHI STO ALLENANDO?

-IN COSA?

-IN QUALE CONTESTO?

Nel momento che intervengo su un gesto tecnico ho la speranza che porti un miglioramento ma anche il timore che possa peggiorare: compio una sorta di "scommessa".

Ma in questa scommessa ho la certezza che in una prima fase la performance peggiorerà, ma la mia capacità deve essere di affrontare e sostenere in maniera autorevole questa fase dando convinzione e fiducia all'atleta

IL MOVIMENTO

VOLONTARIO ---→ gesto che avviene sotto il controllo consapevole della nostra mente. Per esempio, quando voglio afferrare il telecomando, il cervello invia al muscolo gli impulsi necessari a contrarlo e a compiere l'azione. Si tratta di un movimento relativamente lento, che consuma più energia e richiede un'elaborazione cognitiva: dobbiamo percepire l'oggetto, decidere di prenderlo e poi eseguirlo.

INVOLONTARIO ---→ una risposta automatica, senza che ci sia una decisione cosciente. Se tocco una superficie rovente, la mano si ritira istantaneamente, senza che io ci pensi. Questo tipo di movimento è molto rapido, poco dispendioso in termini di energia e avviene al di fuori della nostra consapevolezza, perché è una reazione pre-programmata del sistema nervoso volta a proteggerci da pericoli.

NEL BASKET?

Un riflesso sarebbe ideale in campo perché permette di reagire più velocemente e con minor sforzo rispetto a un gesto tecnico. Tuttavia, i riflessi sono innati e non possono essere "insegnati" come le abilità apprese.

Ciò che l'allenatore può realmente sviluppare è un gesto auto-organizzato. Attraverso esercizi ripetuti e l'accumulo di esperienza, il giocatore impara a compiere il movimento in modo fluido e naturale: la sequenza di azioni diventa quasi istintiva, ma non è un vero e proprio riflesso. In pratica, il gesto si automatizza, diventando veloce ed efficace senza che l'atleta debba pensare a ogni singolo passaggio.