



CORSO ALLENATORE 1 ANNO GUBBIO 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



Indice

Staff	4
Corsisti	5
Programma del corso	10
Modulo 1: La figura dell'allenatore/istruttore giovanile	11
Modulo 2: Il contropiede	17
Modulo 3: 1vs1 Attacco	25
Modulo 4: 1vs1 Difesa	31
Modulo 5: Collaborazioni offensive semplici	37
Modulo 6: Collaborazioni offensive complesse	42
Modulo 7: Collaborazioni difensive semplici	48
Modulo 8: Collaborazioni difensive complesse	53
Modulo 9: Costruzione gioco di attacco/difesa	60

Metodologia - Claudio Mantovani	67
Regolamento - Matteo Spinelli	74
Video - Gianmarco di Matteo	78
Psicologia - Tonia Bonacci	86
Preparazione fisica - Tommaso Santucci	93

	Cognome	Nome
Direttore del Corso	Cappelli	Claudio
Capo Istruttore	Salvemini	Giorgio
Assistente	Di Manno	Giuseppe
Assistente	Galli	Massimo
Assistente	Iacozza	Alessandro
Assistente	Mariotti	Carlo
Relatore (Psicologia)	Bonacci	Tonia
Relatore (Metodologia)	Mantovani	Claudio
Relatore (Video)	Di Matteo	Gianmarco
Relatore (Regolamento)	Spinelli	Matteo
Relatore (Prep. Fisica)	Santucci	Tommaso
Rilevatore Appunti	Tommaso	Della Rosa
Medico	Mazzupappa	Francesco



COGNOME	NOME
Alba	Giacomo
Amico	Riccardo
Angirello	Luigi
Barbiani Gonzalez	Maurizio
Bazan	Alessio
Beccaria	Giuseppe Pio
Bellavia	Michele
Belluco	Alessandro
Bertuccelli	Matteo
Bonaiuto	Giuseppe
Borri	Matteo
Borsetti	Marco
Brunello	Samuele
Cannas	Alessandro
Carnino	Davide
Chiodi	Piergiuseppe
Ciniero	Andrea
Ciofetta	Andrea
Cocciale	Francesco
Corbinelli	Giovanni
Danna	Pietro
Federighi	Alessio
Ferrara	Vincenzo Maria
Fianchini	Leonardo
Gregorio	Fabio
Impastato	Adalgisa Maria

COGNOME	NOME
La Malfa	Giuseppe
Latini	Simone
Le Caldare	Donato
Lo Schiavo	Lorenzo
Lombardelli	Tommaso
Lombardi	Giulio
Mandroni	Martina
Marchese	Mattia
Mazzoni	Barbara
Milana	Pietro
Morbidoni	Luca
Nannicini	Nico
Onnis	Ruggero
Papa	Alessandro
Piperno	Matteo
Ramagli	Alberto
Ripollino	Riccardo
Rosselli	Gabriele
Sampaolesi	Gabriele
Saracini	Lorenzo
Sorelli	Samuele
Tarasco	Maicol Andres
Tardelli	Filippo
Tosti	Giacomo
Zidda	Francesco
Zingale	Francesco

Gruppo A

COGNOME	NOME
Alba	Giacomo
Angirello	Luigi
Bazan	Alessio
Belluco	Alessandro
Chiodi	Piergiuseppe
Ciofetta	Andrea
Danna	Pietro
Impastato	Adalgisa Maria
Mandroni	Martina
Nannicini	Nico
Saracini	Lorenzo
Sorelli	Samuele
Zingale	Francesco



Gruppo B

COGNOME	NOME
Amico	Riccardo
Bonaiuto	Giuseppe
Cocciale	Francesco
Latini	Simone
Le Caldare	Donato
Lombardelli	Tommaso
Marchese	Mattia
Mazzoni	Barbara
Onnis	Ruggero
Papa	Alessandro
Piperno	Matteo
Sampaolesi	Gabriele
Tarasco	Maicol Andres



Gruppo C

COGNOME	NOME
Barbiani Gonzalez	Maurizio
Beccaria	Giuseppe Pio
Borsetti	Marco
Ciniero	Andrea
Federighi	Alessio
Ferrara	Vincenzo Maria
Fianchini	Leonardo
Gregorio	Fabio
La Malfa	Giuseppe
Milana	Pietro
Ramagli	Alberto
Ripollino	Riccardo
Rosselli	Gabriele



Gruppo D

COGNOME	NOME
Bellavia	Michele
Betuccelli	Matteo
Borri	Matteo
Brunello	Samuele
Cannas	Alessandro
Carnino	Davide
Corbinelli	Giovanni
Lo Schiavo	Lorenzo
Lombardi	Giulio
Morbidoni	Luca
Tardelli	Filippo
Tosti	Giacomo
Zidda	Francesco



Dom 28/06	Lun 29/06	Mar 30/06	Mer 1/07	Gio 2/07	Ven 3/07	Sab 4/08
	8:30 - 10:30 Tirocinio	8:30 - 10:30 Tirocinio	8:30 - 10:30 Metodologia	8:30 - 10:30 Tirocinio	8:30 - 10:30 Video	8:30 - 10:30 Tirocinio
	10:30 - 12:30 Tirocinio	10:30 - 12:30 Modulo 3	10:30 - 12:30 Metodologia	10:30 - 12:30 Riepilogo Moduli 2-3-4	10:30 - 12:30 Tirocinio	10:30 - 12:30 Tirocinio
	15:30 - 17:30 Modulo 1	15:30 - 17:30 Tirocinio	15:30 - 17:30 Modulo 4	15:30 - 17:30 Regolamento	15:30 - 17:30 Modulo 6	15:30 - 17:30 Riepilogo Moduli 5-6
17:30 - 19:30 Arrivo	17:30 - 19:30 Modulo 2	17:30 - 19:30 Tirocinio	17:30 - 19:30 Tirocinio	17:30 - 19:30 Modulo 5	17:30 - 19:30 Tirocinio	17:30 - 19:30 Tirocinio
21:30 - 23:30 Presentazione						21:30 - 23:30 Colloquio Metà Corso

Dom 5/07	Lun 6/07	Mar 7/07	Mer 8/07	Gio 9/07	Ven 10/07	Sab 11/07
	8:30 - 10:30 Modulo 7	8:30 - 10:30 Prep. Fisica	8:30 - 10:30 Riepilogo Moduli 7-8	8:30 - 10:30 Tirocinio	8:30 - 10:30 Esami	8:30 - 10:30 Esami
	10:30 - 12:30 Psicologia	10:30 - 12:30 Modulo 8	10:30 - 12:30 Tirocinio	10:30 - 12:30 Tirocinio	10:30 - 12:30 Esami	10:30 - 12:30 Esami
RIPOSO	15:30 - 17:30 Tirocinio	15:30 - 17:30 Prep. Fisica	15:30 - 17:30 Tirocinio	15:30 - 17:30 Tirocinio	15:30 - 17:30 Esami	
	17:30 - 19:30 Psicologia	17:30 - 19:30 Tirocinio	17:30 - 19:30 Modulo 9	17:30 - 19:30 Tirocinio	17:30 - 19:30 Esami	

La Figura dell'Allenatore/Istruttore Giovanile

IL RUOLO DELL'ALLENATORE

Allenare significa accompagnare la crescita dell'atleta sotto tutti gli aspetti: tecnico, tattico, fisico e mentale. L'allenatore deve guidare il giocatore verso l'autonomia e la consapevolezza, rispettandone i tempi di sviluppo.

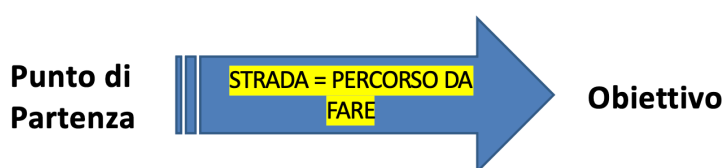
- Coaching = Cocchiere! Quello che guida!
- Allenare = Dare Forza!
- Consapevolezza = Presa di coscienza! Sapere quello che insegnano.
- Responsabile = Che risponde alle proprie azioni e dei propri comportamenti rendendone ragione e subendone le conseguenze. Prendere responsabilità dell'allenare e avere fuoco dentro.

RISPETTO DEI TEMPI DELL' ATLETA

Il rispetto dei tempi dell'atleta è al centro di tutto. Sapendo l'obiettivo finale, tutto ciò che arriva prima è propedeutico per quello che arriverà dopo.

- Programmazione + Razionalizzazione = Razionalizzare il cammino dell'atleta

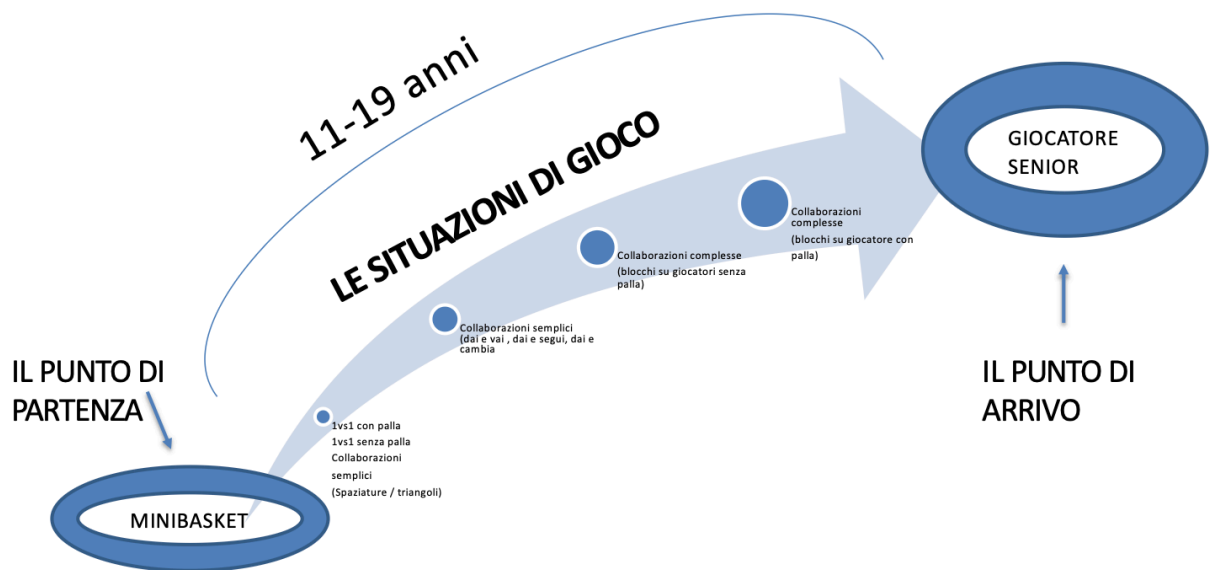
I CAPISALDI DELLA PROGRAMMAZIONE



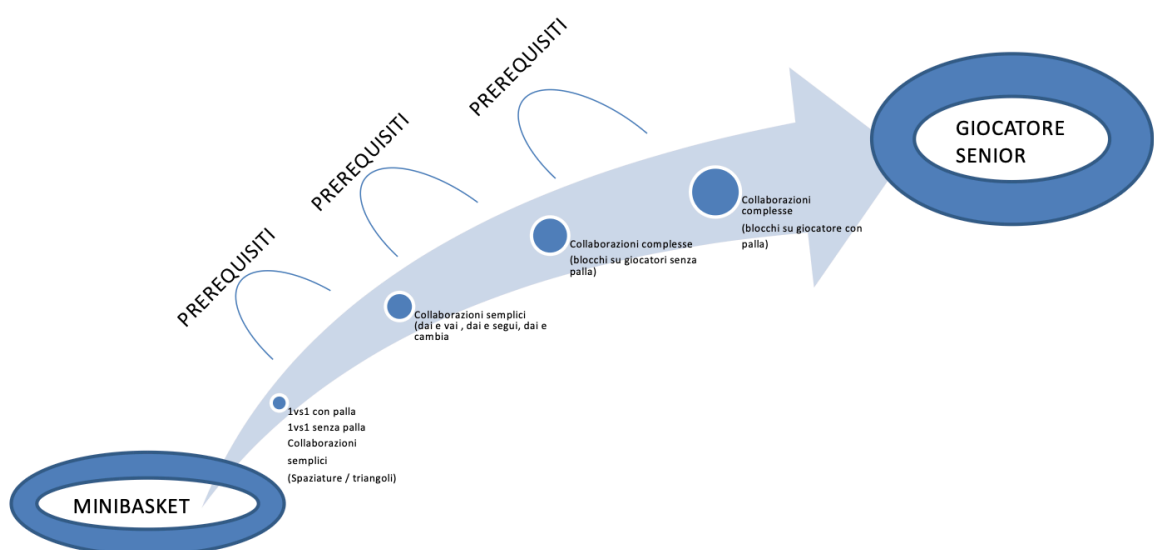
- Il metodo non è altro che il mezzo per raggiungere l'obiettivo
- Ad esempio, se l'obiettivo è il palleggio, gli esercizi di ball handling saranno il punto di partenza, mentre l'aumento graduale della difficoltà sarà la strada da percorrere

L'IMPORTANZA DELLA CONOSCENZA DEI PRE-REQUISITI

- Cosa viene prima e cosa viene dopo

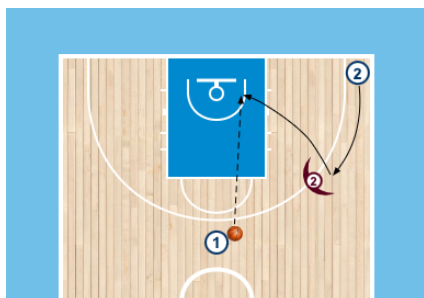


- Vi è la necessità di porre una domanda: Qual è il punto di partenza per produrre giocatori Senior?
- L'ultimo step che riguarda le collaborazioni complesse è l'esatta conseguenza del lavoro precedente.
- Se non stabilizzo tutte le fasi il nostro giocatore non potrà crescere.
- L'obiettivo deve essere quello di creare giocatori autonomi che abbiano destrezza nei fondamentali.

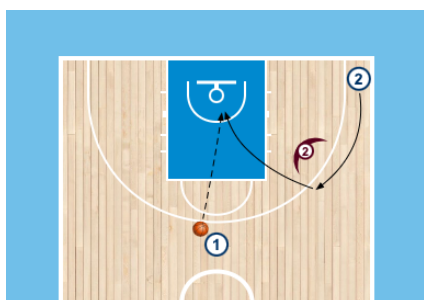


- Ciò che viene prima è un prerequisito per ciò che viene dopo.

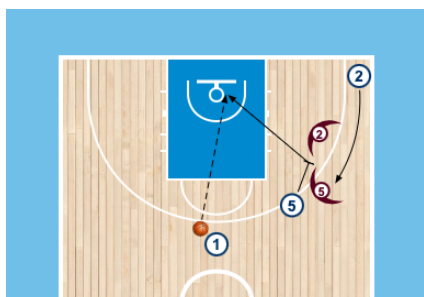
Dall'1vs1 alle collaborazioni complesse, tutto è collegato



Difensore che anticipa = taglio back door.



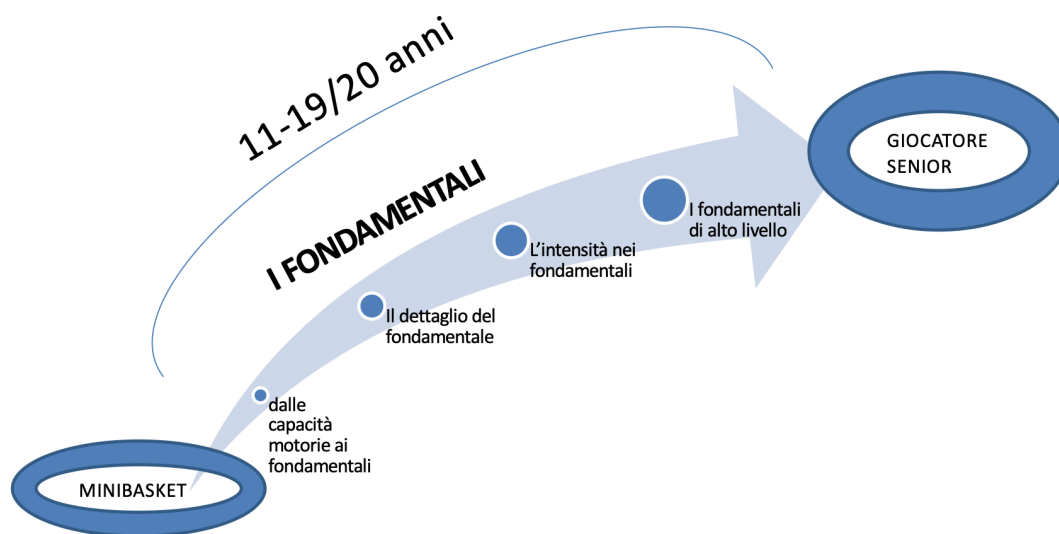
Difensore contenitivo = taglio davanti.



Collaborazione complessa non è altro che un 1vs1 senza palla attaccando lo spazio libero.

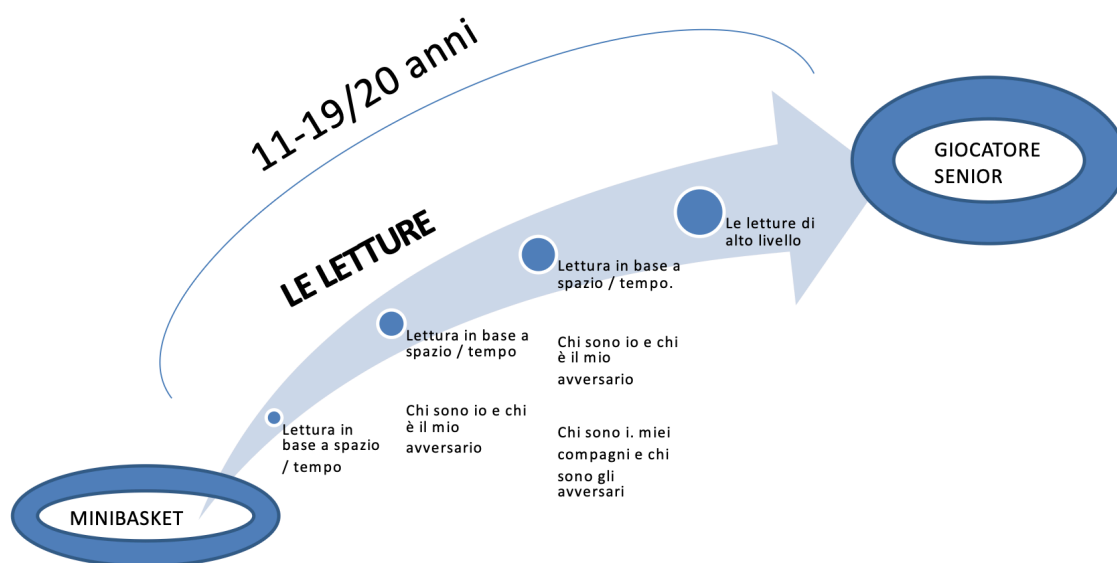
LA PROGRAMMAZIONE PER I FONDAMENTALI TECNICI

- La richiesta deve essere calibrata rispetto all'età del giocatore che alleniamo, rispettandone i requisiti fisici, partendo dalle capacità motorie e dai fondamentali.
- Il giocatore dovrà capire che una scelta fatta in età precoce potrà funzionare in futuro.
- Diventa fondamentale un alto livello di tolleranza da parte dell'allenatore nei confronti dell'errore.



LA PROGRAMMAZIONE PER I FONDAMENTALI TATTICI

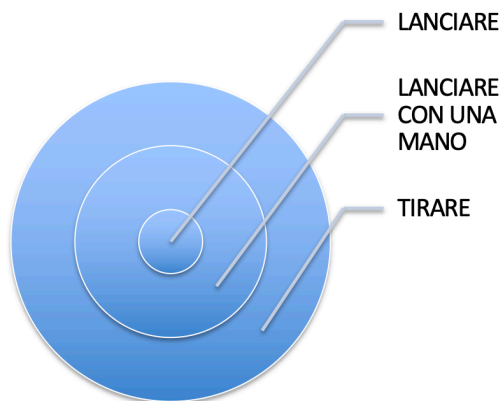
- La tattica viaggia sempre insieme alla tecnica.
- Tutti i fondamentali tattici sono allenabili rispettando la giusta programmazione, rispettando come sempre l'età e le capacità fisiche del giocatore.
- La programmazione si basa sul rispettare tutti gli step della crescita individuale, aggiungendo man mano più difficoltà e maggiore complessità.



OBIETTIVO DEL SETTORE GIOVANILE

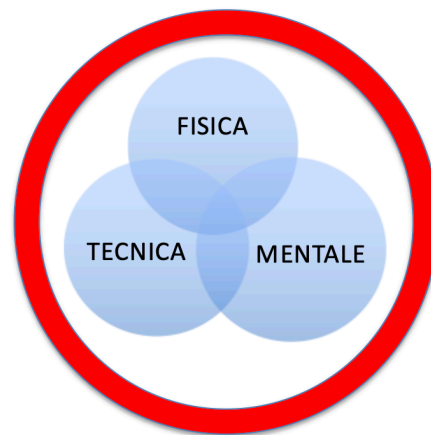
- Creare un modello che miri a formare giocatori/uomini autonomi capaci di affrontare e risolvere le situazioni con l'ausilio dei fondamentali tecnici e tattici. Giocatori pensanti che sappiano giocare.
- Non allenare in maniera deduttiva facendo una domanda e non ascoltando la risposta.

INTEGRAZIONE



Cosa viene prima e cosa dopo?

INTEGRAZIONE



In ogni momento le tre parti integrate

MODELLO DI RIFERIMENTO

- Il passo successivo deriva dai passi precedenti. Se non si stabilizza, non si può crescere.

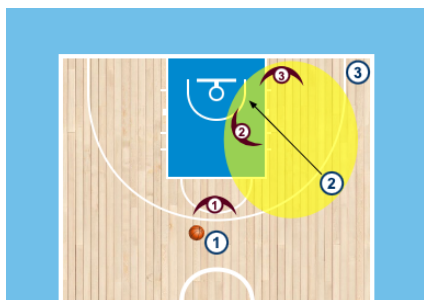
I POSTULATI

I principi guida sono equilibrio, spazio-tempo e autonomia-collaborazione. Questi concetti orientano tutte le scelte tecniche e tattiche dell'allenatore.

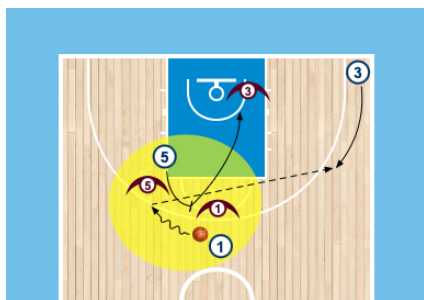
- **Equilibrio:** La capacità di avere una stabilità mentale, tecnica e fisica per esprimersi al meglio.
- **Autonomia e collaborazione:** La capacità di una visione consapevole per operare scelte libere e responsabili nell'interesse della squadra. UNIONE.
- **Spazio-tempo:** Sono categorie inscindibili che indicano il momento e il luogo opportuno in cui l'equilibrio si esprime a livello logico dell'allenatore, del giocatore e della squadra.

PALLACANESTRO = GIOCO DI VANTAGGI

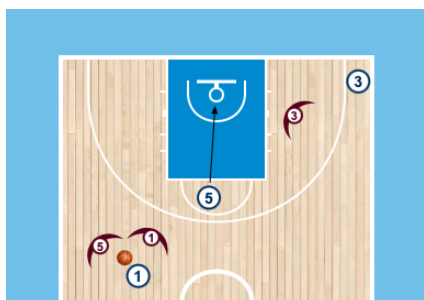
- Il gioco della pallacanestro è un gioco di vantaggi in un contesto di 5vs5. L'attacco lavora per prendere un vantaggio (creare un sovrannumero), mantenere il vantaggio e concretizzarlo con un tiro ad alta percentuale.
- Specularmente, la difesa deve operare per prendere vantaggio (determinare situazioni di parità numerica), mantenere la parità e concretizzare costringendo l'attacco a un tiro a bassa percentuale o recuperando il pallone.



Vantaggio creato da #2 che tagliando porta due difensori su di sé



Vantaggio creato da #1 che attraverso P&R porta due uomini su di sé #5 se taglia a canestro è un giocatore autonomo ma non collaborativo perché non fa una scelta nell'interesse di #1



#5 se taglia a canestro è un giocatore autonomo ma non collaborativo perché non fa una scelta nell'interesse di #1

FONDAMENTALI TECNICI E TATTICI

I fondamentali sono gli strumenti d'azione del giocatore e vanno modellati su di esso come un "vestito su misura". Si dividono in:

- **Tecnici:** Divisi in fase di Attacco (con palla e senza palla) e fase di Difesa (su avversario con palla e senza palla, includendo scivolamenti, corsa, anticipo, tagliafuori e rimbalzo).
- **Tattici:** Gli strumenti percettivi e comunicativi del giocatore, ovvero guardare, parlare, ascoltare e toccare.

Il 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: GIOCATORE A RIMBALZO

Aspetto Tecnico - Tattico	Aspetto Fisico	Aspetto Mentale
- Posizione fondamentale - Presa della palla - Arresti, piede perno, giri - Passaggi (due mani, laterale, baseball) - Passaggio in velocità - Guardare - Ascoltare - Toccare	- Anticipazione - Prontezza - Reattività - Presa di contatto	- Transizione attacco difesa - Predisposizione ai contatti - Coraggio - Altruismo

INTEGRAZIONE ORIZZONTALE: GIOCATORE IN APERTURA

Aspetto Tecnico - Tattico	Aspetto Fisico	Aspetto Mentale
- Dare linee di passaggio - Ricevere in corsa - Palleggiare da ricezione - Palleggio spinto - Passaggio - Tiro in corsa - Guardare - Parlare	- Coordinazione - Orientamento spaziale - Presa di contatto	- Anticipazione - Altruismo

INTEGRAZIONE ORIZZONTALE: GIOCATORE SENZA PALLA

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

INTEGRAZIONE VERTICALE

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

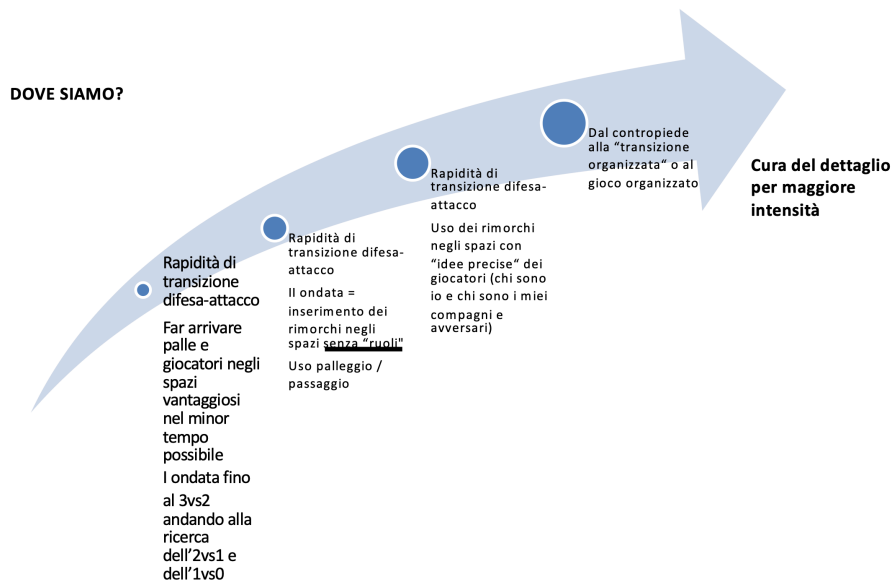
Il contropiede è la formula con cui si conquistano gli spazi vantaggiosi nel minor tempo possibile per effettuare un tiro ad alta percentuale, e richiede una transizione mentale immediata da difensore ad attaccante.

- Conquistare spazi vantaggiosi nel minor tempo possibile.
- Difficilmente organizzative perchè dipende da tante variabili.
- La nostra formula deve essere condivisa coi ragazzi.

LE FASI DEL CONTROPIEDE

- Apertura
- Conduzione (che può avvenire anche senza apertura). Ultimamente nelle categorie senior la conduzione può essere affidata a diversi giocatori in campo, compresi i lunghi. Mentre per le categorie giovanili la conduzione deve essere affidata a tutti purché sia funzionale alla loro crescita.
- Conclusioni

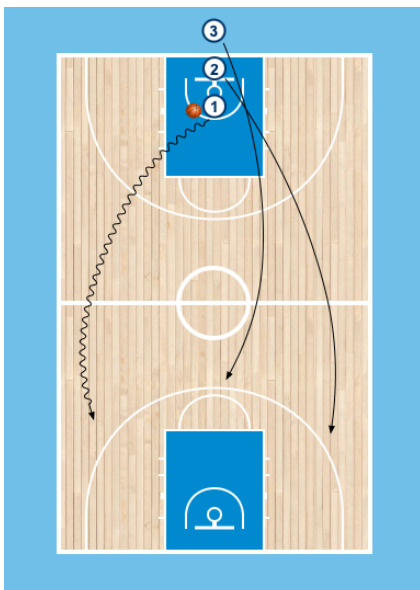
GLI STEP PER LA PROGRESSIONE DIDATTICA



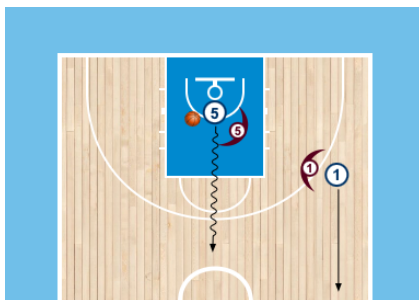
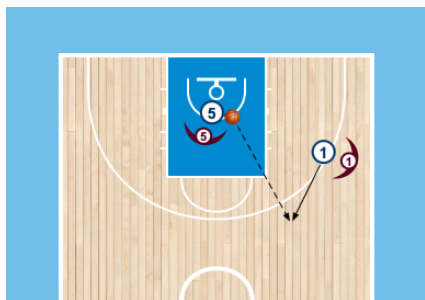
- Per fare contropiede i fondamentali tecnici, tattici, fisici e mentali devono essere svolti ad alta intensità e con elevata velocità di esecuzione
- Consapevolezza dell'allenatore = Tolleranza all'errore
- Gli step servono per avere delle fasi di insegnamento in base all'età del giocatore

L'insegnamento didattico si divide in tre fasi:

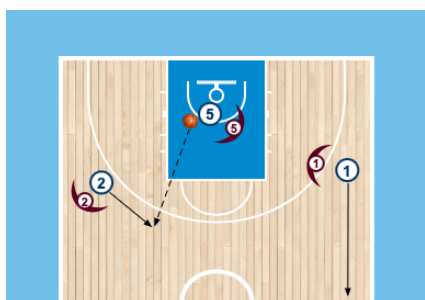
- **I Step (La prima ondata):** Focus sulla rapidità di transizione e sul far arrivare palla e uomini negli spazi nel minor tempo possibile. Si cerca lo sviluppo fino al 3vs2, puntando a isolare situazioni di 2vs1 o 1vs0. L'apertura prevede il passaggio a chi è avanti o la spinta diretta in palleggio.



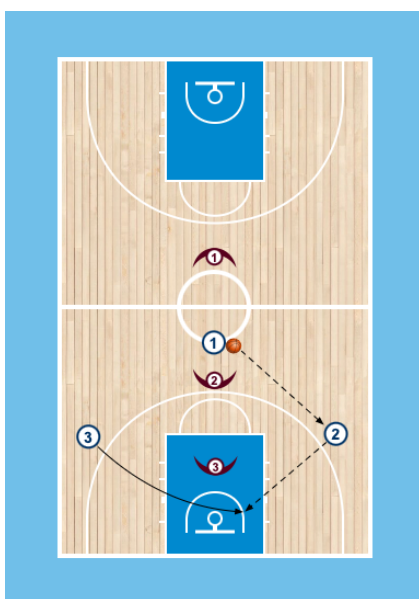
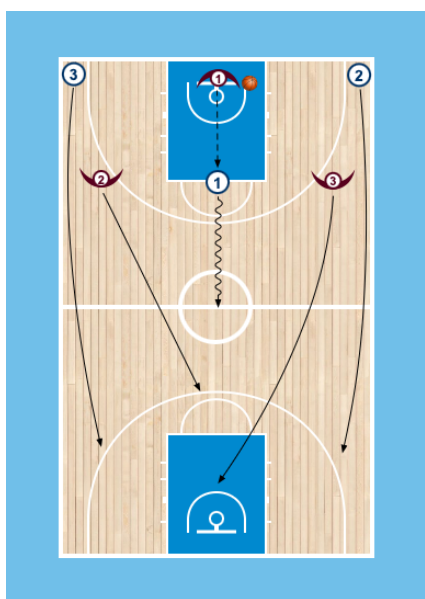
- Riconoscere le corsie libere prendendo in considerazione le linee laterali e la corsia centrale. Il giocatore primo della fila sceglie la propria corsia spingendo la palla in palleggio mentre gli altri due devono coprire le altre due guardando la posizione dei compagni in campo



- Conquistare lo spazio vantaggioso nel minor tempo possibile

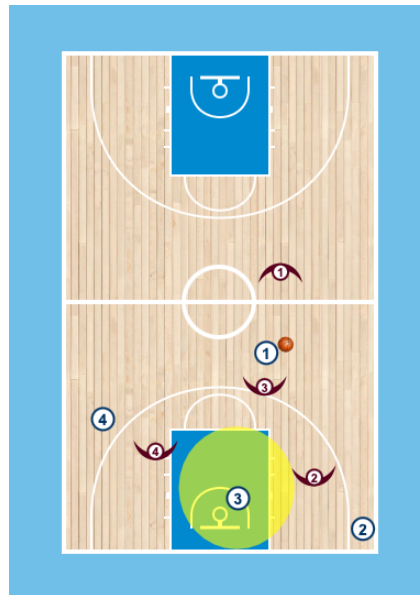
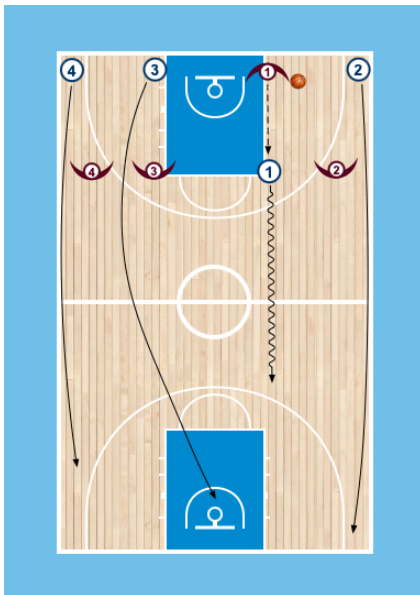


- Conquistare lo spazio vantaggioso con il giocatore senza palla



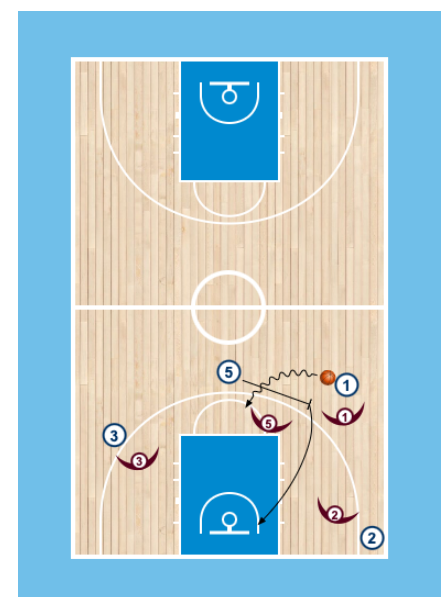
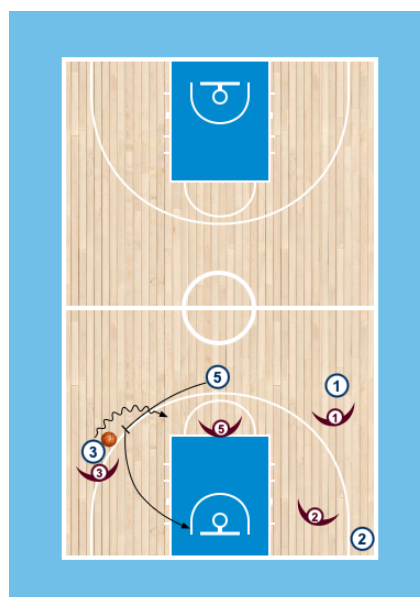
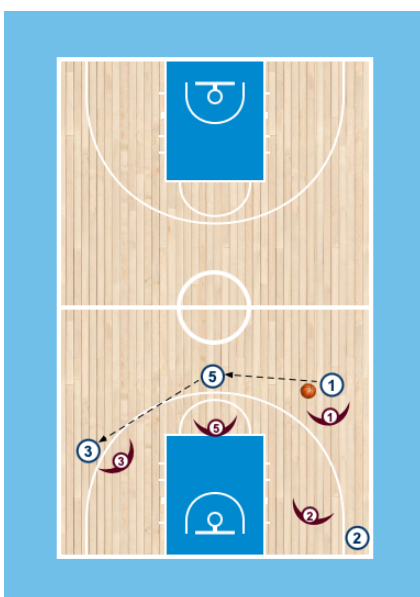
- Ricercare la superiorità numerica in questo caso il 2vs1 e l'1vs0

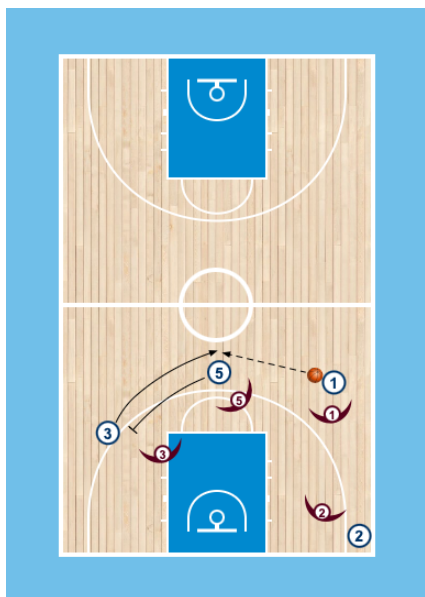
- **II Step (Inserimento dei rimorchi senza ruoli):** Si mantiene la rapidità inserendo i rimorchi negli spazi vuoti, senza una rigida specializzazione dei ruoli, alternando l'uso di palleggio e passaggi verticali/diagonali per "mangiare il tempo" alla difesa



- Correre le corsie laterali e quella centrale aggiungendo il primo rimorchio
- Il primo che arriva prende lo spazio vantaggioso indicato come l'area dei 3 secondi
- Occupare l'area per ricevere oppure creare un sovrannumero per i compagni

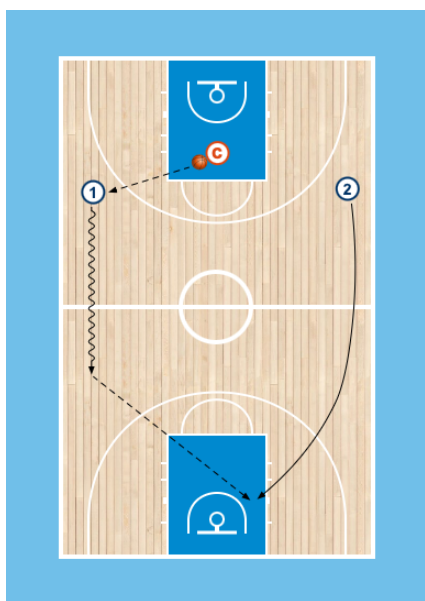
- **III Step (I rimorchi con idee precise):** Utilizzo strutturato dei rimorchi negli spazi interni ed esterni in base alle caratteristiche specifiche dei compagni e degli avversari ("chi sono io, chi sono i miei compagni"). Gli spazi esterni vengono usati per ricevere (1vs1 da recupero) o per bloccare (sia sulla palla che lontano da essa). In questa fase si cura al massimo il dettaglio per esaltare i pregi e mascherare i limiti del giocatore. Questo ci permette di entrare nel flusso dell'azione.
- Nei diagrammi sotto vediamo come lo spazio libero, inteso come area, è occupato. In questo caso #5 sfrutta lo spazio vantaggioso rimanendo fuori dai 3 punti potendo giocare di ribaltamento con continuità di P&R oppure portare un Drag sulla palla





- Diversa è la situazione se il difensore di #5 nega il ribaltamento. Non avendo spazio potrà effettuare un back door se l'area è libera oppure un blocco sul lato debole

PROPOSTA DIDATTICA - Coach Carlo Mariotti

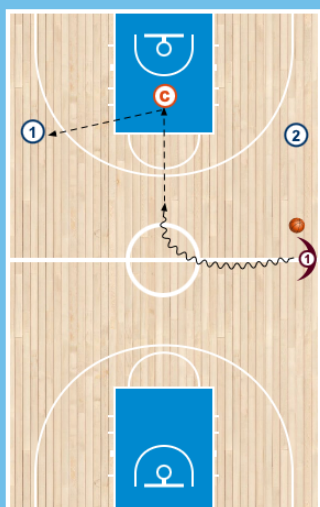


Diag. 1

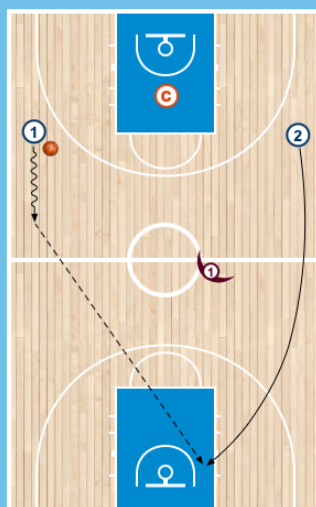
[Diag. 1]

Descrizione: 2vs0 a tutto campo con Coach che decide dove effettuare l'apertura con l'obiettivo di segnare nel più breve tempo possibile.

Focus: Qualità del palleggio spinto e del passaggio nel tempo e nello spazio giusto. Corsa cestistica del giocatore senza palla e qualità della conclusione senza palleggio.



Diag.2

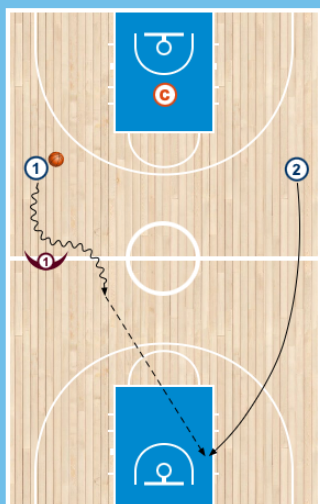


Diag.3

[Diag.2-3]

Descrizione: 2vs1 a tutto campo con Coach che decide dove effettuare l'apertura. In questo caso il difensore non ferma la palla ma corre a recuperare sul giocatore che corre lungo la linea laterale.

Focus: Il palleggiatore seguendo i principi spazio-tempo deve capire quando e se passare il pallone all'uomo senza palla mettendolo in condizione di segnare un canestro facile. In caso di non passaggio spingere la palla finché non viene chiusa la linea di penetrazione.

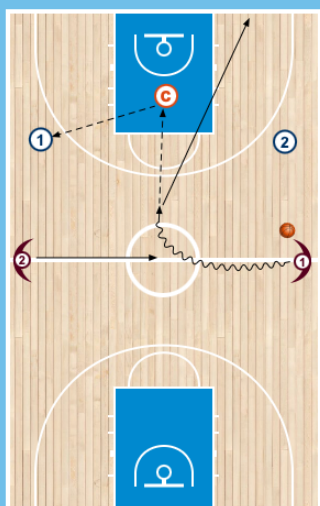


Diag.4

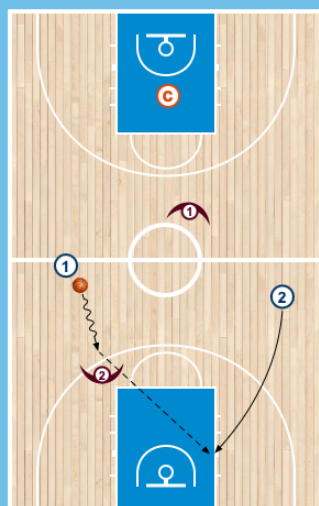
[Diag.4]

Descrizione: 2vs1 con difensore decide di fermare la palla

Focus: Sempre seguendo il principio di spazio il palleggiatore deve capire se e che tipo di cambio di mano utilizzare per superare la difesa ed effettuare un passaggio che consenta al compagno di segnare.



Diag.5

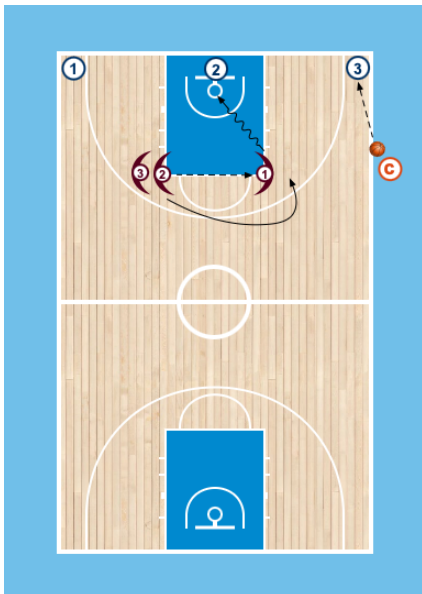


Diag.6

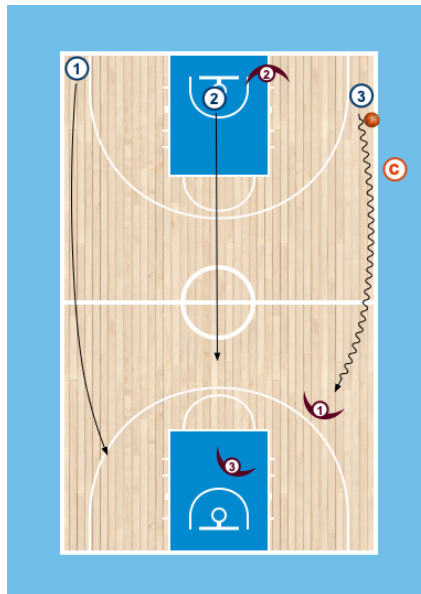
[Diag.5-6]

Descrizione: 2vs1 + 1 che recupera. Entrambi i giocatori toccheranno il cerchio di centrocampo, chi ha la palla passa al Coach che a sua volta aprirà per uno dei due attaccanti. Dopo il passaggio il difensore tocca la linea di fondo e torna in difesa.

Focus: Aumentare la velocità nell'esecuzione dei fondamentali tecnici-tattici.



Diag.6

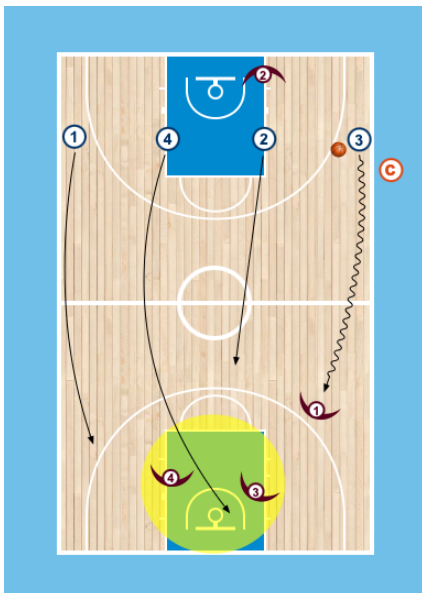


Diag.7

[Diag.6-7]

Descrizione: 3vs2 + 1 che recupera. Difensori passano e seguono sulla linea del tiro libero. Quando il Coach decide di passare la palla a uno degli attaccanti, il difensore rimasto con la sfera in mano va a tirare prima di tornare in difesa. Gli attaccanti attaccano il ferro nel minor tempo possibile per mantenere il vantaggio numerico.

Focus: Esecuzione dei fondamentali in spazi più ristretti, capacità di creare sovrannumero 2vs1 - 1vs0.



Diag.8

[Diag.8]

Descrizione: 4vs3 + 1 che recupera. Solita situazione di prima con l'aggiunta del giocatore che dovrà occupare l'area per ricevere o per creare vantaggi numerici per i compagni.

Focus: Qualità della corsa del primo rimorchio e qualità di passaggio in Post Up. Una volta ricevuta la palla i giocatori fuori dai 3 punti si spaziano per farsi vedere dalla palla.

1vs1 Attacco

Formula: Conquista gli 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 - Toccare - Parlare - Ascoltare

INTEGRAZIONE ORIZZONTALE

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

INTEGRAZIONE VERTICALE

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

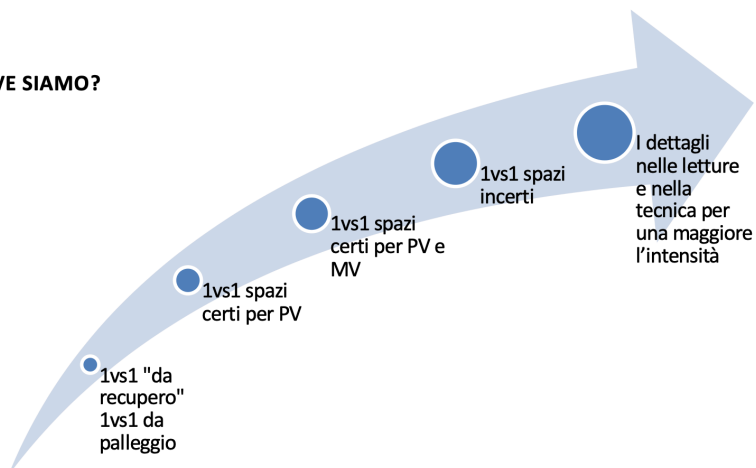
L'1vs1 È LA MADRE DEL GIOCO

- Tutto quello che si verifica all'interno del 5vs5 parte dall'1vs1 con e senza palla.
- Per rendere efficace l'1vs1 bisogna agire sui fondamentali tecnici-tattici

DEFINIRE LE PRIORITÀ

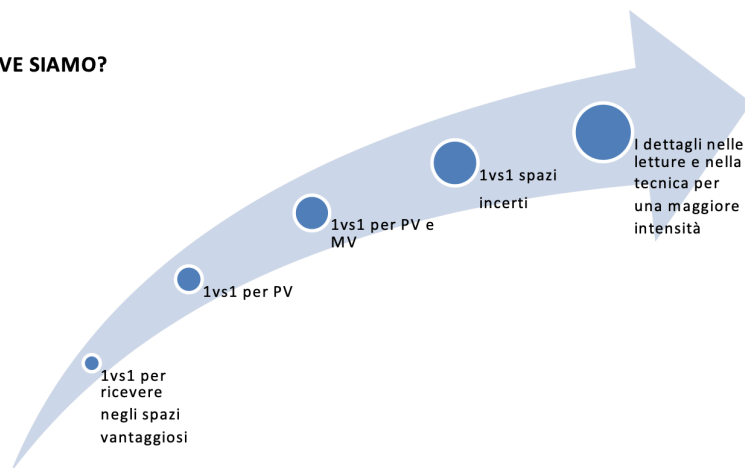
- Gestire e definire le priorità è una parte fondamentale dell'essere allenatore. Da esse partono i focus e gli obiettivi da percorrere e le successive correzioni.

DOVE SIAMO?



- *Priorità 1vs1 con Palla*

DOVE SIAMO?

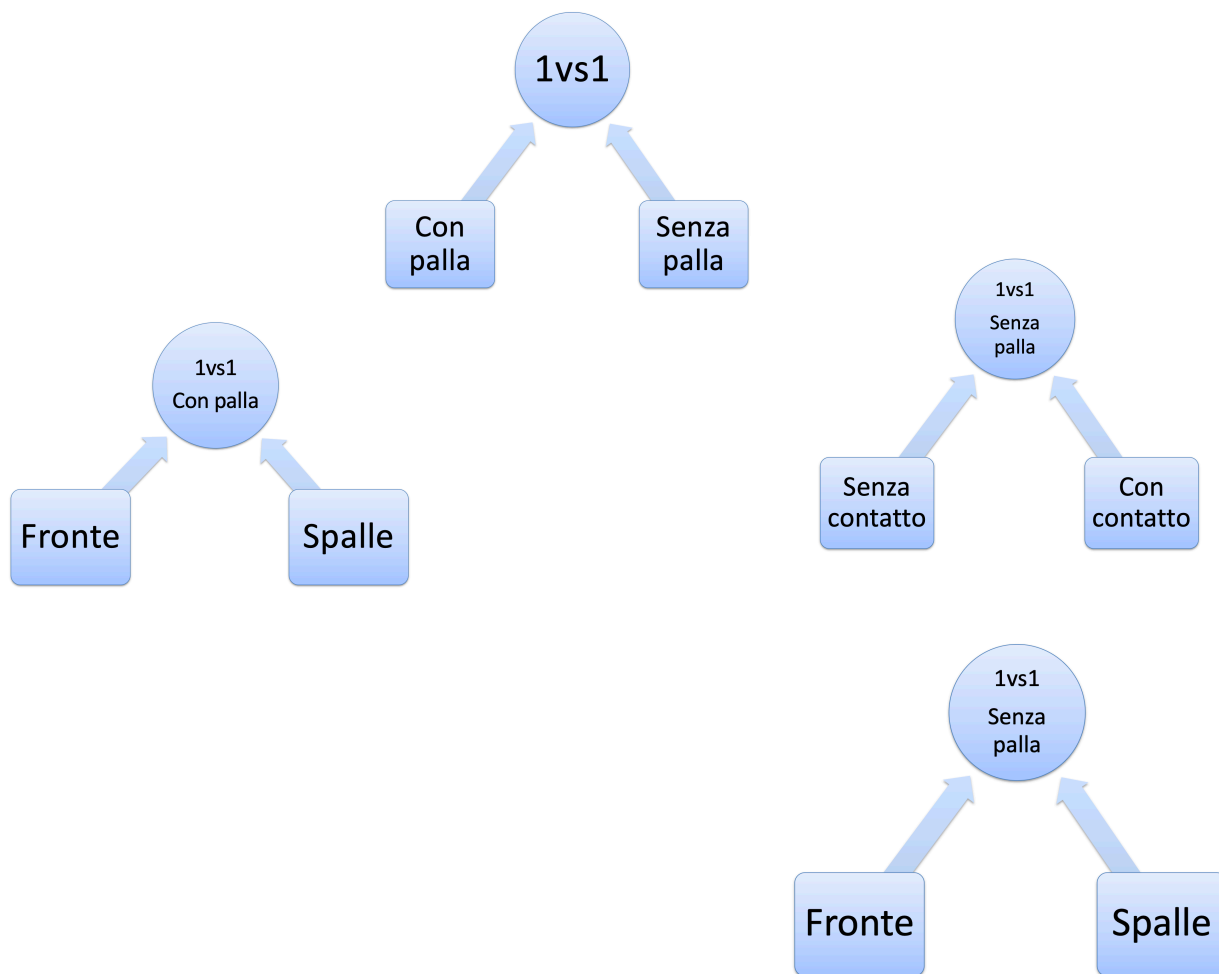


- *Priorità 1vs1 senza Palla*

COSA DEFINISCE GLI SPAZI INCERTI?

- Posizione della Difesa.
- Conoscenza di me stesso (**chi sono io?**).
- Definizione tramite conoscenza dei fondamentali.

TIPOLOGIE DI 1vs1 OFFENSIVO



PRIORITÀ NELL'INSEGNAMENTO

I STEP 1vs1 SENZA PALLA NO CONTATTO - PRIORITÀ

Si insegna all'atleta a sfruttare lo spazio libero e i cambi di velocità/direzione prima che il difensore possa imporre il contatto fisico.

- **Back Door:** Se il difensore nega il passaggio alzando la linea di anticipo sopra la linea ideale palla-attaccante.
- **Taglio Avanti:** Utilizzato negli spazi esterni ed interni per ricevere sul perimetro o arrivando in area passando avanti al difensore.
- **Allontanamento:** Sfruttare lo spazio creato dalla transizione per aprirsi e ricevere in allontanamento oppure spaziature su varie penetrazioni.
- **Ricezione:** Intesa come la qualità della presa della palla per essere pericolosi 1vs1.

II STEP: SENZA PALLA CON CONTATTO - PRIORITÀ

Quando il difensore è fisico e non concede separazione, l'attaccante deve usare il contatto a proprio vantaggio per smarcarsi.

- **Abituarsi a giocare col contatto** (Molti giocatori hanno paura).
- **Autoblocco:** Negli spazi interni ed esterni, l'attaccante usa il proprio corpo per contrastare la difesa che usa il contatto.

III STEP: SENZA PALLA SPAZI INCERTI - PRIORITÀ

- **Definire lo spazio incerto** con fondamentali individuali.
- **Curare i dettagli nelle letture e nella tecnica** all'interno di una maggiore intensità.

I STEP 1vs1 CON PALLA CONTRO RECUPERO DA PALLEGGIO - PRIORITÀ

- Lettura mentre si riceve guardando il difensore e attaccando lo spazio vuoto.
- Lettura mentre si palleggia guardando il difensore e attaccando lo spazio vuoto.

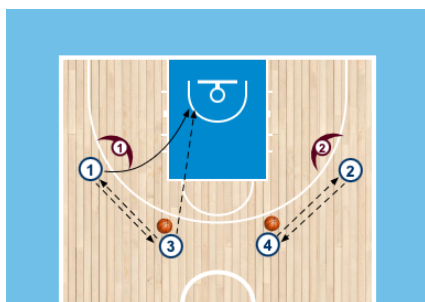
II STEP 1vs1 SPAZI CERTI PER PRENDERE E MANTENERE VANTAGGI - PRIORITÀ

- Difensore vicino: Posizione fondamentale su ricezione e cura delle partenze.
- Difensore lontano: Posizione fondamentale e cura dei fondamentali tecnici del tiro.

III STEP 1vs1 SPAZI INCERTI - PRIORITÀ

- Cura dei tecnici nelle letture e nella tecnica per una maggiore intensità.
- Utilizzo del palleggio come mezzo per creare spazi certi.
- Utilizzo delle finte.

PROPOSTA DIDATTICA - Coach Giuseppe Di Manno

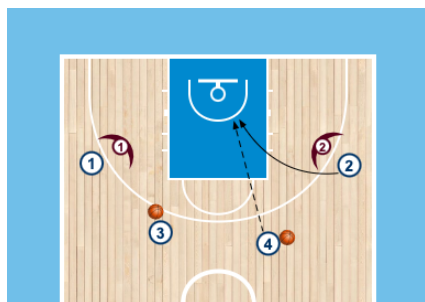


Diag. 1

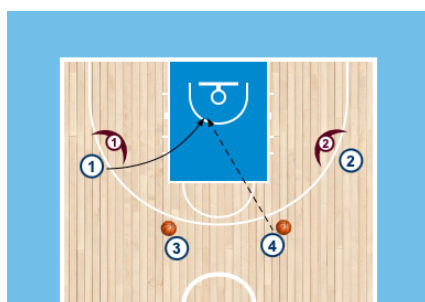
[Diag. 1-2]

Descrizione: 1vs1 con appoggio del compagno. Gli attaccanti si passano la palla a vicenda finché il giocatore in guardia non decide di attaccare il canestro senza palla (davanti o back door). Il taglio può partire solo se l'area è libera

Focus: Qualità del taglio passando vicino al difensore per guadagnare lo spazio vantaggioso, ricezione della palla e conclusione. Guardare per capire il momento della partenza



Diag.2

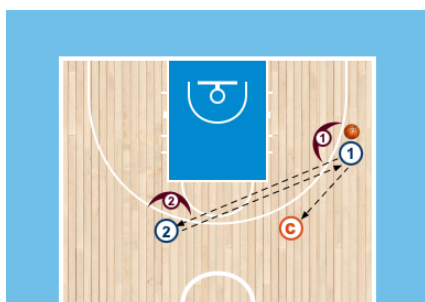


Diag.3

[Diag.3]

Descrizione: Stessa situazione ma ricevendo la palla da giocatore sul lato debole.

Focus: Non allargare per finire il taglio dentro lo Smile. Tipo di conclusione dal centro o proteggendosi col ferro



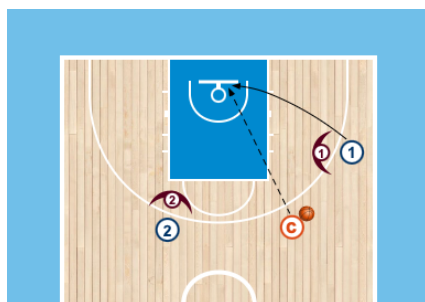
Diag.4

[Diag.4-5-6]

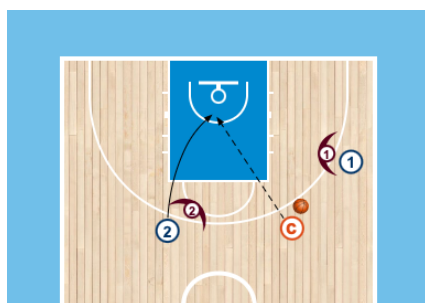
Descrizione: 2vs2 senza palleggio. Gli attaccanti si scambiano la palla tra di loro. Quando il giocatore con palla decide di passare la palla al Coach inizia il 2vs2 senza palleggio. Giocando di tagli e rimpiazz.

Utilizz dell'appoggio illimitato

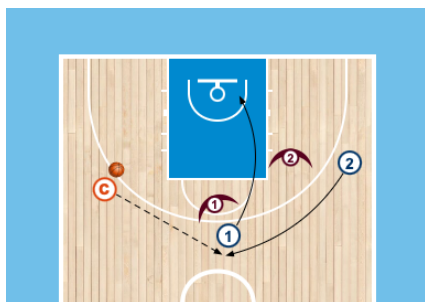
Focus: Giocare contro la posizione della difesa decidendo se tagliare davanti o back door. Qualità dei passaggi con difesa su palla.



Diag.5



Diag.6

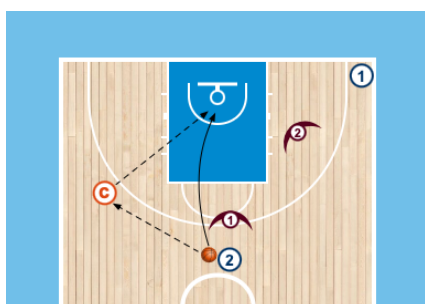


Diag. 7

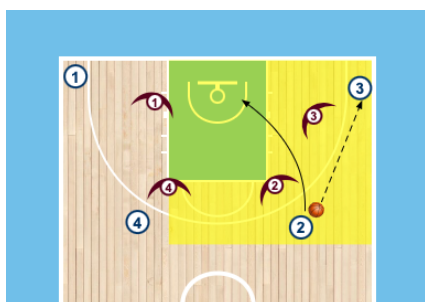
[Diag. 7-8]

Descrizione: 2vs2 senza palleggio. Quando il coach patte la palla a terra parte il 2vs2 senza palleggio utilizzando tagli e rimpiazzati per conquistare lo spazio libero e vantaggioso in area.

Focus: Migliorare il postulato del tempo per rimpiazzare la posizione nel minor tempo possibile. Nello III Step aggiunta anche del Post Up



Diag. 8

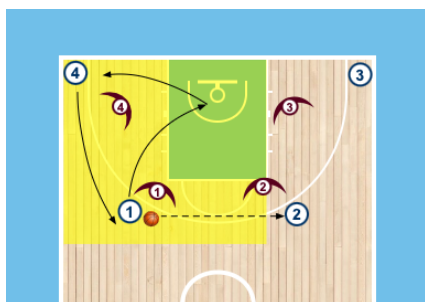


Diag. 9

[Diag. 9-10]

Descrizione: 4vs4 senza palleggio. I giocatori sul lato sinistro possono tagliare ma non uscire sul lato destro e viceversa

Focus: Qualità dei tagli e dei passaggi in spazi più stretti. Capacità di guardare se gli spazi vantaggiosi dentro l'area sono occupati oppure no.



Diag. 10

1vs1 Difesa

Formula: Conquista gli 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 - Parlare - Ascoltare

INTEGRAZIONE ORIZZONTALE

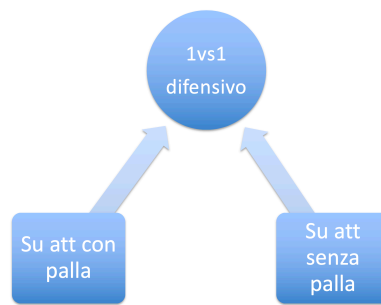
Aspetto Tecnico - Tattico	Aspetto Fisico	Aspetto Mentale
- Posizione fondamentale - Scivolamenti difensivi - Cambio di direzione - Corsa difensiva - Tagliafuori - Rimbalzo difensivo - Guardare - Toccare - Parlare	- Forza esplosiva - Rapidità di piedi - Mobilità - Predisposizione ai contatti - Dissociazione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

INTEGRAZIONE VERTICALE

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

GIOCATORE AUTONOMO E COLLABORATIVO

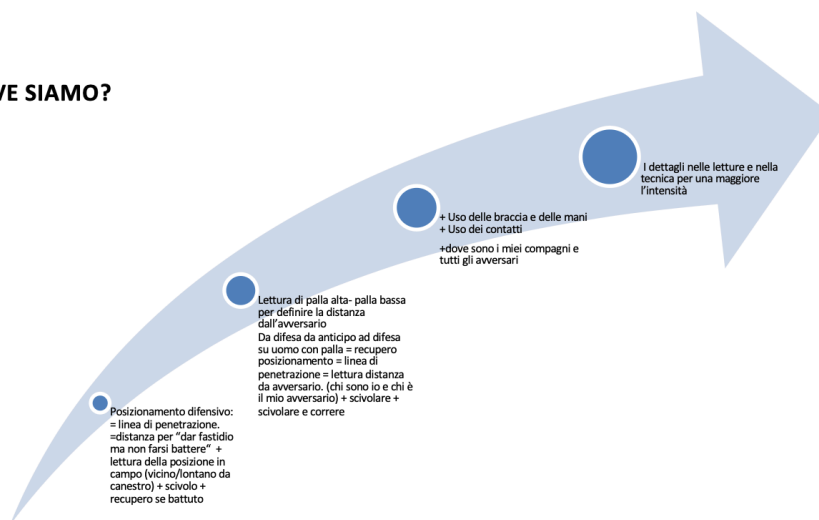
- Creare un giocatore autonomo e collaborativo vale anche per la difesa ed ha la stessa importanza dell'attacco.
- L'obiettivo è formare un giocatore difensivamente autonomo nello spazio e nel tempo



DEFINIRE LE PRIORITA

- Gestire e definire le priorità è una parte fondamentale dell'essere allenatore. Da esse partono i focus e gli obiettivi da percorrere e le successive correzioni.

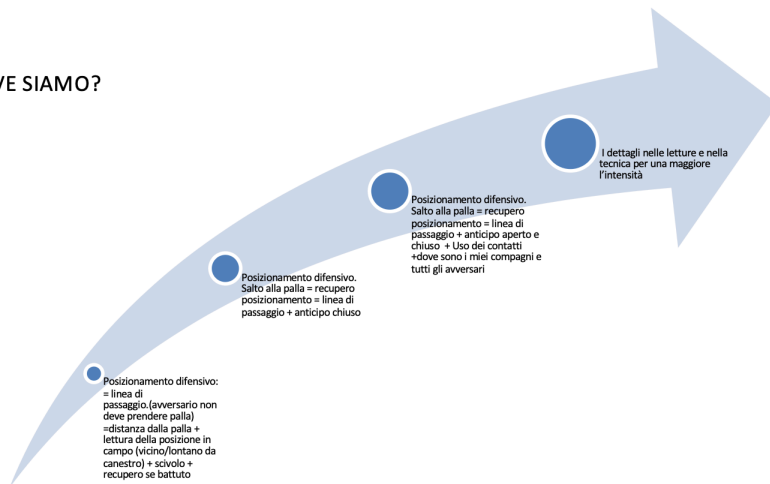
DOVE SIAMO?



- *Priorità 1vs1 Difesa con palla*

- Per quanto riguarda la distanza dall'avversario, questa non è mai oggettiva e codificata. Ognuno trova la sua distanza per non farsi battere 1vs1 e nello stesso momento essere pronto a contrastare il tiro
- Essere pronti ad accorciare la distanza a seconda della distanza dalla palla
- Nell'ultimo step cresce l'importanza dei contatti e dei dettagli da curare durante la crescita

DOVE SIAMO?



Priorità 1vs1 Difesa senza palla

- Nel primo step si analizza la linea di passaggio prendendo in considerazione la distanza dalla palla e la lettura della posizione in campo.
- Inizialmente l'anticipo chiuso è preferibile a quello aperto per facilità e per mantenere il concetto di rubare spazio all'attacco

I STEP DIFESA SU ATTACCANTE CON PALLA - PRIORITÀ

- Posizionamento difensivo - Linea di penetrazione - Distanza per "dar fastidio e non farsi battere".
- Lettura della lettura in campo (vicino/lontano da canestro).
- Scivolo e recupero da battuto.
- Primo obiettivo: "transizione difensiva" (**Accoppiarsi prima possibile**) + concetto Equilibrio difensivo".
- **Stare accoppiati!** No due difensori su un avversario.
- Difesa aggressiva perché vogliamo togliere tempo e spazio all'attacco!

Conoscenza delle tre linee:

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

II STEP DIFESA SU ATTACCANTE CON PALLA - PRIORITÀ

- Da difesa anticipo a difesa a uomo (recupero posizionamento).
- Stare sulla linea di penetrazione + scivolare e correre per recuperare.
- Lettura distanza da avversario (**chi sono io? Chi è il mio avversario?**) (**Palla alta - Palla bassa**)

III STEP DIFESA SU ATTACCANTE CON PALLA - PRIORITÀ

- Uso delle braccia e delle mani.
- **Uso dei contatti!**
- Dove sono i miei compagni e i miei avversari.
- Distanza in base alla posizione della palla.
- Difesa Close Out - **Lettura del tempo di recupero.**

STABILIZZARE STEP PRECEDENTI PRIMA DI DEDICARSI AL RESTO!

I STEP DIFESA SU ATTACCANTE SENZA PALLA - PRIORITÀ

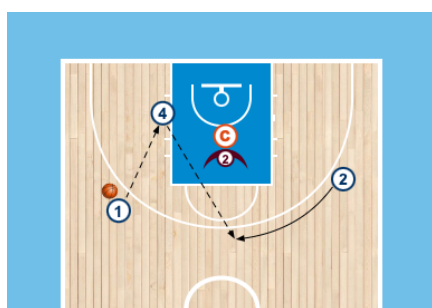
- Primi concetti di linea di passaggio (vicino/lontano dalla palla e dal canestro).
- Concetti di difesa chiusa. **Aggressività!** Togliere spazio all'attacco.
- Primi cenni di contatto per parlare del tagliafuori + andare verso la palla e saltare.

II STEP DIFESA SU ATTACCANTE SENZA PALLA - PRIORITÀ

- Continuare a stare sulla linea di passaggio vicino o lontano da canestro.
- Salto alla palla e recupero posizionamento difensivo.
- Primi concetti di anticipo aperto per conquistare uno spazio dell'attacco.

III STEP DIFESA SU ATTACCANTE SENZA PALLA - PRIORITÀ

- Focus nel migliorare i dettagli dei fondamentali nella maggior intensità.
- Uso dei contatti nelle posizioni interne oppure sui bump per contrastare i tagli.

PROPOSTA DIDATTICA - Coach Alessandro Iacozza

Diag. 1

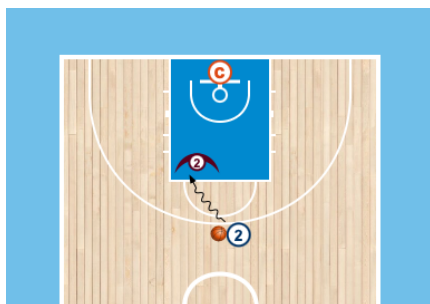
[Diag. 1-2]

Descrizione: 1vs1 difesa Close Out. Con palla in post #2 rimpiazza in punta. La palla da #4 arriva a #2 che attaccherà un Close Out contro x2 che nel frattempo era a contatto col C.

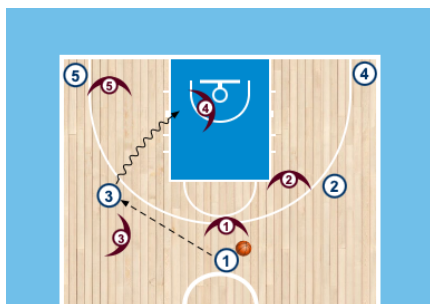
FOCUS STEP 1: Muoversi mentre la palla è in volo, aggredire la palla non sfalsando i piedi. C può decidere di avvicinarsi ai 3Pts o allontanarsi in base alla difficoltà che vuol dare all'esercizio.

FOCUS STEP II: Qualità del fondamentale
alte. distanza tale da non essere battuto).

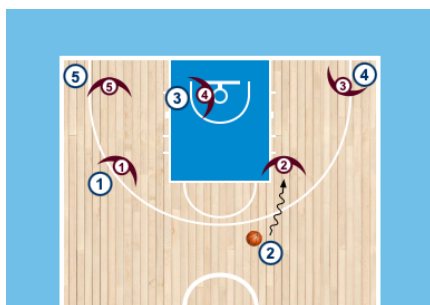
FOCUS STEP III: *Rendere spazi da certi a incerti attraverso finte e guardare dove ha la palla l'attaccante (alta avvicino, bassa contenitivo).*



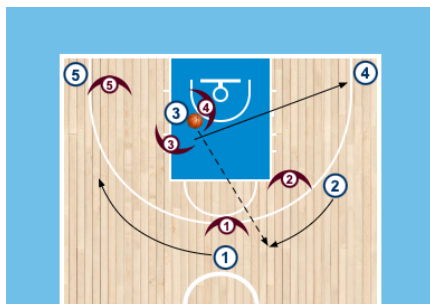
Diag.2



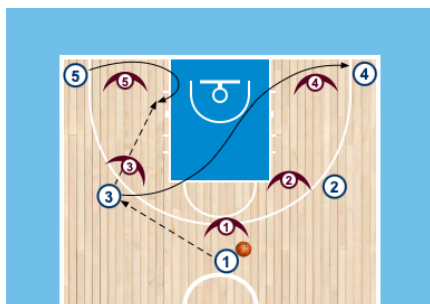
Diag.3



Diag.4



Diag.5



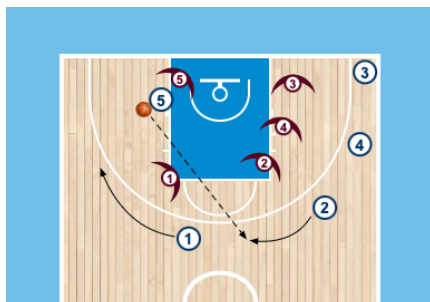
Diag.6

[Diag. 3-4-5]

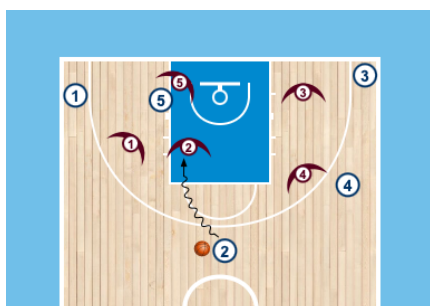
Descrizione: 5vs5 per inserire la difesa Close Out in una costruzione difensiva con handicap. **Step I**

[Diag.6-7-8]

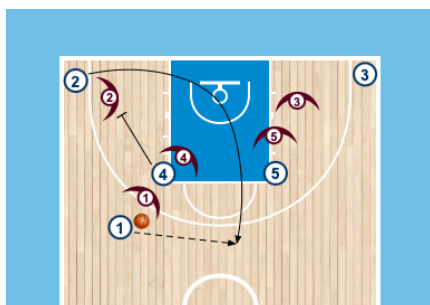
Descrizione: 5vs5 per inserire la difesa Close Out in una costruzione difensiva da Post Basso. **Step II**



Diag.7



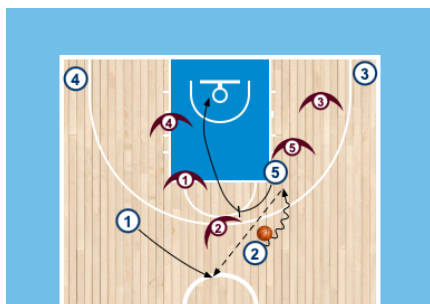
Diag.8



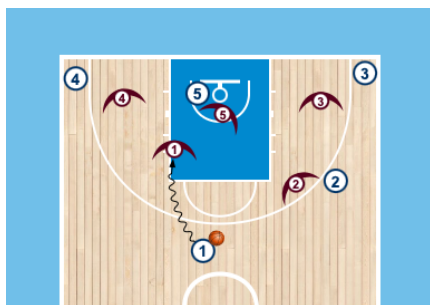
Diag.9

[Diag.9-10-11]

Descrizione: 5vs5 per inserire la difesa Close out in una costruzione difensiva Zip+Pick&Roll. **Step III.**



Diag.10



Diag.11

Collaborazioni offensive semplici

Formula: Per mantenere un vantaggio spazio-temporale

**Pallacanestro =gioco di situazione - gioco di lettura - gioco di iniziativa - gioco di squadra
quindi... impossibile non collaborare**

Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
- Passaggio - 1vs1 senza palla - 1vs1 con la palla - Hand Off	- Guardare - Lettura degli spazi lasciati dalla difesa

INTEGRAZIONE ORIZZONTALE

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

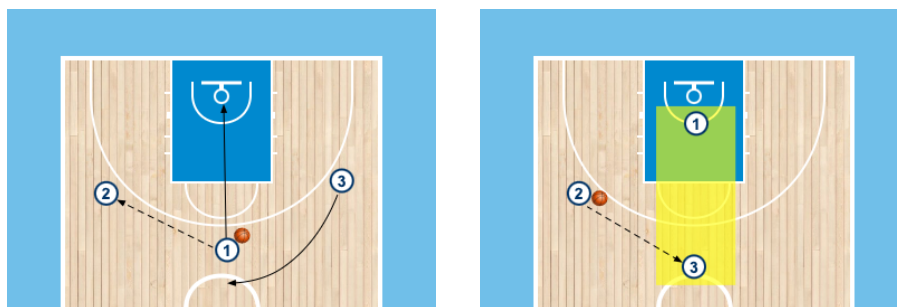
INTEGRAZIONE VERTICALE

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

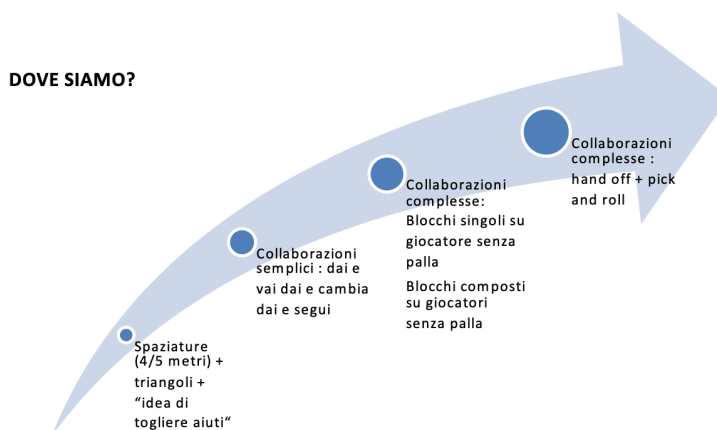
Le collaborazioni offensive semplici nascono dalla capacità dei giocatori di risolvere situazioni di 1 contro 1, sia con la palla che senza palla. In questo senso, il gioco offensivo è il risultato della somma di tanti 1vs1, costruiti attraverso una corretta applicazione dei fondamentali individuali.

Per mantenere un vantaggio spazio-temporale, gli strumenti tecnici principali sono il passaggio e il palleggio. Il passaggio permette di spostare rapidamente la palla verso una posizione più vantaggiosa, mentre il palleggio serve a migliorare gli angoli di gioco e il posizionamento, creando nuove linee di passaggio o occasioni di attacco.

Quando una collaborazione offensiva non produce il risultato desiderato, il primo aspetto da analizzare è la qualità dell'esecuzione tecnica dei fondamentali; solo successivamente è opportuno valutare il posizionamento dei giocatori. Nella maggior parte dei casi, infatti, è la tecnica a determinare l'efficacia della collaborazione.



Prendendo come esempio un passaggio destinato al post basso, se la palla non arriva al ricevitore la prima analisi deve riguardare i fondamentali individuali. Potrebbe esserci un problema nella qualità del passaggio (ad esempio un passaggio a due mani sopra la testa poco preciso o poco tempestivo) oppure nella presa di posizione del giocatore interno, che non è riuscito a conquistare un vantaggio sul difensore. Solo dopo aver verificato l'esecuzione tecnica è opportuno analizzare gli aspetti legati alla collaborazione, come le spaziature dei giocatori e il tempo dello smarcamento. In altre parole, prima si valuta la qualità dei fondamentali, poi l'organizzazione collettiva del gioco. Essi però sono contestuali e non possono essere divisi.



PRIORITÀ DI INSEGNAMENTO

- Come negli argomenti precedenti, la programmazione è alla base di tutto. Per far funzionare le collaborazioni offensive è necessario che i fondamentali individuali affrontati in precedenza siano stati stabilizzati e consolidati. Solo su queste basi è possibile costruire collaborazioni efficaci e sviluppare un gioco di squadra organizzato.

Siccome stiamo parlando di collaborazioni semplici gli argomenti riguardano solamente lo **I STEP**

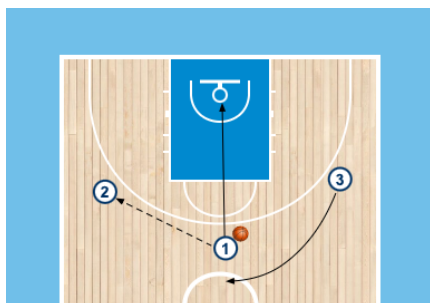
Si prende come esempio il "penetra e scarica" come multiplo di 1vs1:

- Situazioni di 1vs1 con palla

- Situazioni di 1vs1 senza palla
- Spaziature (4/5 metri)
- Triangoli
- "Idea di togliere gli aiuti"

COLLABORAZIONI OFFENSIVE SEMPLICI I STEP

- Dai e vai
- Dai e cambia
- Dai e segui

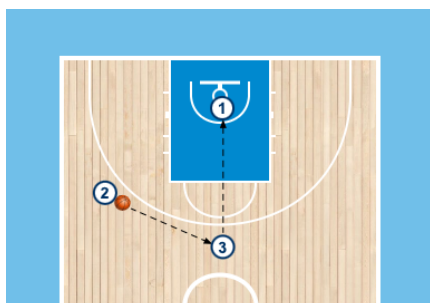


Diag.1

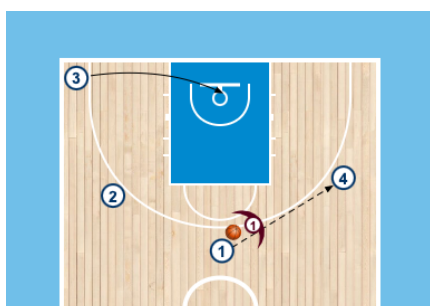
[Diag.1-2]

3vs0 con #1 che passa e taglia, sfruttando l'area libera.

Contemporaneamente #3 effettua uno smarcamento per raggiungere una posizione vantaggiosa e ricostruire il triangolo offensivo. **Dai e vai.**



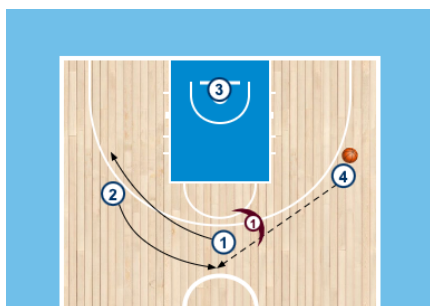
Diag.2



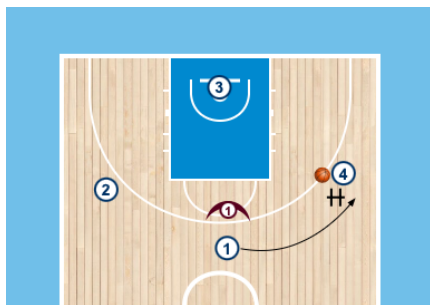
Diag.3

[Diag.3-4] 4vs0 con #1 che passa a #4. Contemporaneamente #3

prende posizione vicino a canestro; di conseguenza #1, invece di tagliare, esegue uno smarcamento in allontanamento, leggendo la scelta del difensore X1 di saltare alla palla. Questo permette a #2 di occupare la punta e di mantenere il flow offensivo. **Dai e Cambia**



Diag.4

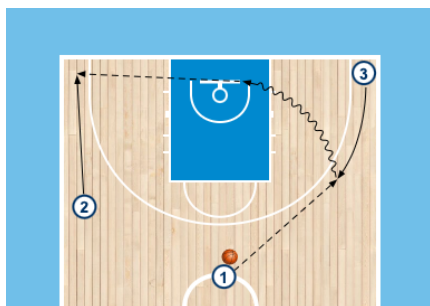


Diag.5

[Diag.5] Solita situazione ma cambia la posizione della difesa. In questo caso x1 rimane passivo e quindi la scelta di #1 è di correre verso la palla per giocare un Hand-Off. **Dai e Segui**

PROPOSTA DIDATTICA - Coach Massimo Galli

Tutte queste situazioni che andiamo a vedere sono una progressione didattica dal 3vs3 al 5vs5 dando sempre priorità alle correzioni tecniche del fondamentale dell'1vs1.



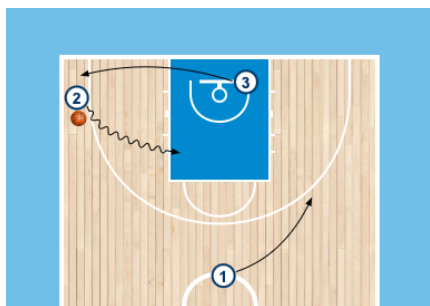
Diag.1

[Diag.1-2]

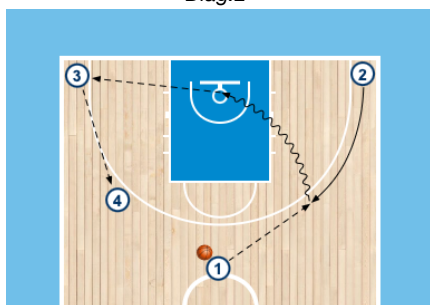
Descrizione: 3vs0 Penetra e scarica

Focus: Correzione dei fondamentali sia con palla che senza palla.

Timing nelle spaziature fuori dai 3Pts



Diag.2

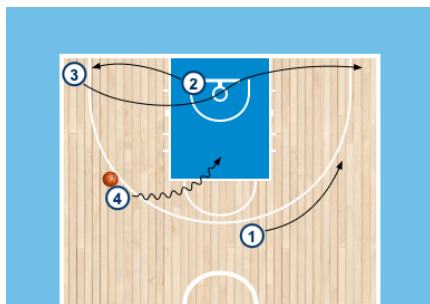


Diag.3

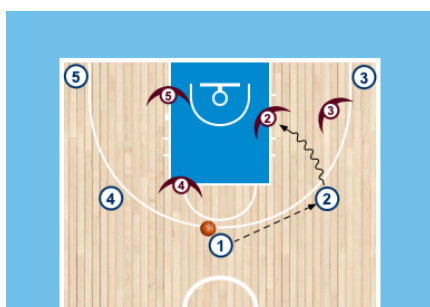
[Diag.3-4]

Descrizione: 4vs0 angolo pieno penetra e scarica.

Focus: Attaccare sempre lo Smile

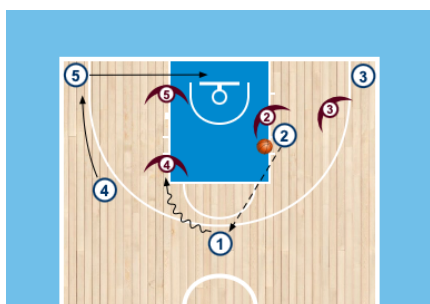


Diag.4



Diag.5

[Diag.5-6]

Descrizione: 5vs5 #2 attacca ma non batte il suo diretto avversarioFocus: Dare sempre una linea di passaggio di sicurezza su tutte le penetrazioni sul fondo. Timing del taglio dall'angolo e del rimpiazzo di #4

Diag.6

Collaborazioni offensive complesse

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

Pallacanestro = gioco di situazione - gioco di lettura - gioco di iniziativa - gioco di squadra quindi... impossibile non collaborare

Stessa formula delle collaborazioni semplici!

Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
- Fondamentali 1vs1 con Palla - Fondamentali 1vs1 senza Palla	- Guardare - Muoversi in collaborazione coi compagni - Conquistare spazio vantaggioso prima possibile - Creare sovrannumero

INTEGRAZIONE ORIZZONTALE: BLOCCANTE

Aspetto Tecnico - Tattico	Aspetto Fisico	Aspetto Mentale
- Posizione fondamentale - Cambi di velocità - Giri e Arresti - Partenze - Cambiare angoli di blocco - Guardare - Toccare	- Forza esplosiva - Rapidità di piedi - Mobilità - Predisposizione ai contatti	- Capacità di anticipazione - Responsabilità - Spirito di sacrificio

INTEGRAZIONE ORIZZONTALE: BLOCCATO

Aspetto Tecnico - Tattico	Aspetto Fisico	Aspetto Mentale
- Cambi di velocità - Giri e Arresti - Finte - Presa della palla - Andare spazio vantaggioso prima della difesa - Portare il difensore nel blocco - Toccare - Guardare	- Forza esplosiva - Rapidità di piedi - Mobilità - Predisposizione ai contatti	- Capacità di anticipazione - Volontà - Spirito di sacrificio

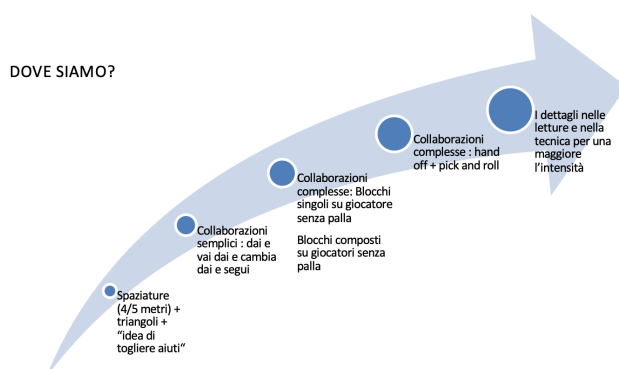
INTEGRAZIONE ORIZZONTALE: PASSATORE

Aspetto Tecnico - Tattico	Aspetto Fisico	Aspetto Mentale
- Palleggio sotto pressione - Migliorare angoli di passaggio - Passaggio laterale o due mani sopra la testa - Finte - Guardare	- Forza esplosiva - Rapidità di piedi - Mobilità - Predisposizione ai contatti	- Capacità di anticipazione - Responsabilità - Spirito di squadra

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

PRIORITÀ DELL'INSEGNAMENTO

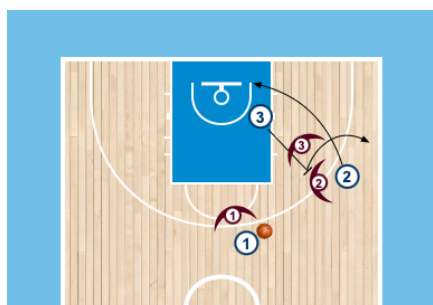


COLLABORAZIONI OFFENSIVE COMPLESSE - II STEP

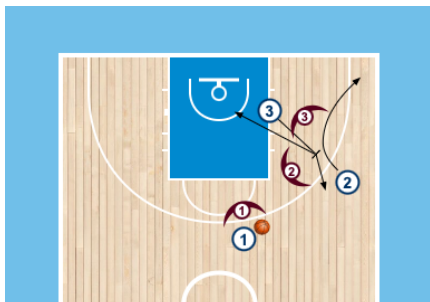
- Blocchi singoli su giocatore senza palla
- Blocchi composti su giocatori senza palla
- Rispetto degli spazi e del tempo

LA LOGICA IN PRATICA - BLOCCHI SINGOLI

- **Blocco Singolo Cieco:** il blocco cieco viene utilizzato principalmente in spazi ridotti per facilitare il taglio del compagno verso canestro. La sua efficacia dipende dal corretto timing e dal posizionamento del bloccante e della palla, che deve impedire al difensore di vedere e anticipare la collaborazione.

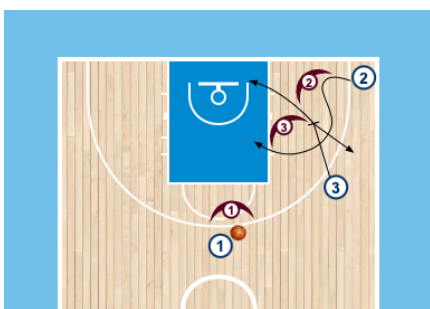


- Il principio rimane sempre quello di attaccare gli spazi liberi guardando cosa fa la difesa. In questo caso con difesa che segue il Bloccante Prende Vantaggio mentre il Bloccato lo mantiene sprintando a canestro.

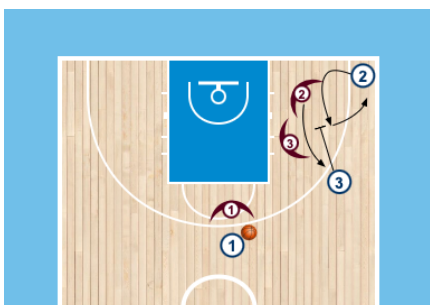


- Con difesa che taglia il blocco #2 va in allontanamento per "sfuggire" dalla difesa. Anche in questo caso il Bloccante prende vantaggio cambiando angolo di blocco mentre il Bloccato lo mantiene sprintando in angolo. Aggiungiamo anche la capacità di #1 di effettuare un passaggio due mani sopra la testa

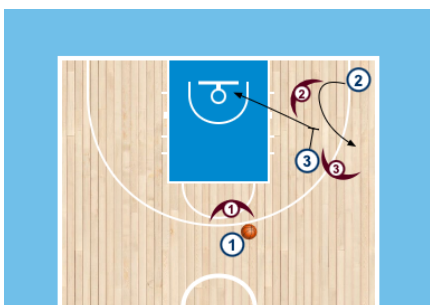
- **Blocco Singolo Verticale:** In questa situazione il giocatore in ala, invece di concludere il taglio a canestro, decide di creare un ingombro per il compagno in angolo. Il compito del giocatore bloccato è non permettere al proprio difensore di forzare il blocco, così da non vanificare la collaborazione. Per questo deve preparare il blocco con il giusto timing, in modo da renderlo efficace e creare un vantaggio nella fase successiva dell'azione.



- Sempre seguendo il principio di attaccare lo spazio libero, #2, se il proprio difensore lo segue, attacca l'area nel minor tempo possibile. In questa situazione il giocatore Bloccato crea un vantaggio portando con sé due difensori, mentre il Bloccante mantiene il vantaggio aprendosi oltre la linea dei tre punti oppure tagliando lungo la linea di fondo. Il passatore dovrà essere bravo a leggere la situazione e individuare il compagno rimasto libero, eseguendo un passaggio laterale a una mano.

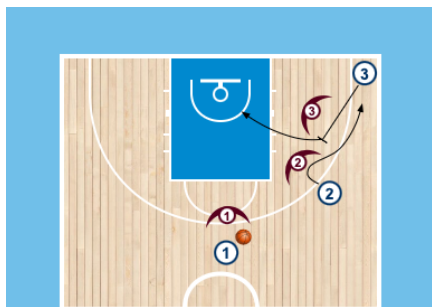


- In questa situazione X2 decide di tagliare il blocco passando tra #3 e X3. Il bloccante riconosce la scelta difensiva, prende vantaggio e lo mantiene insieme a #2 modificando l'angolo del blocco. Il passatore dovrà leggere la collaborazione ed essere in grado di eseguire un passaggio a due mani sopra la testa per servire il compagno libero.

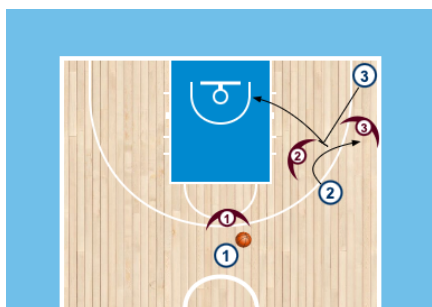


- In caso di cambio difensivo, il giocatore bloccato prende vantaggio passando vicino al blocco e forzando il cambio. Il bloccante mantiene il vantaggio tagliando a canestro e impedendo a x2 di recuperare sulla linea di taglio.

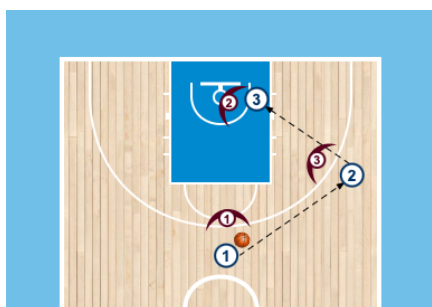
- **Blocco Singolo Flare:** questa collaborazione nasce spesso dalla situazione di "dai e cambia". In questo contesto l'area è generalmente già occupata, rendendo difficile un taglio immediato a canestro. Per questo il blocco flare diventa una soluzione efficace per creare separazione dal difensore, liberare un tiratore sul perimetro e mantenere continuità al gioco offensivo.



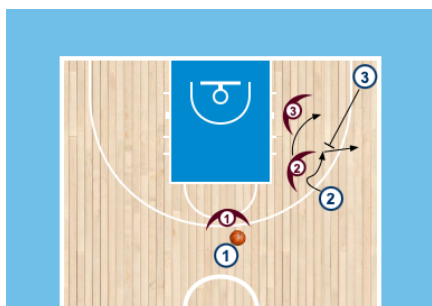
- X2 decide di seguire il flare. Il giocatore bloccato sprints in allontanamento per aumentare la separazione dal proprio difensore e conquistare un vantaggio. Il bloccante, riconoscendo la scelta difensiva, mantiene il vantaggio tagliando con decisione a canestro.



- Nel caso di cambio difensivo, il giocatore bloccato prende vantaggio forzando due difensori sulla stessa linea. Il bloccante, leggendo la situazione, riconosce che l'area si è liberata e attacca il canestro. In molte situazioni non è nemmeno necessario portare un contatto efficace sul blocco.



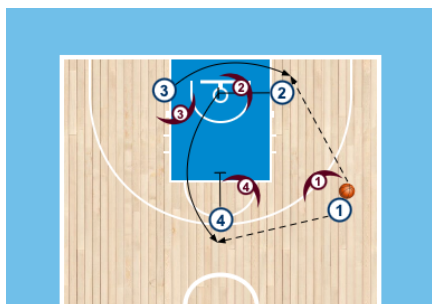
- Se non si trova soluzione sulla prima collaborazione #3 prende posizione più profonda possibile per giocare un triangolo ricevendo palla spalle a canestro.



- Con x2 che difende tagliando il blocco la situazione è molto simile al blocco verticale. #2 appena si accorge che il difensore sta tagliando conquisterà lo spazio libero fuori dai 3Pts. In questo caso il Bloccante prende vantaggio mentre il Bloccato lo mantiene.

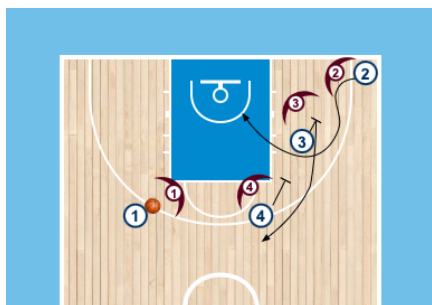
LA LOGICA IN PRATICA - BLOCCHI MULTIPLI

- **Bloccare il Bloccante:** questa collaborazione prevede di creare un vantaggio con il primo blocco e di mantenerlo con il secondo. L'obiettivo è sfruttare la prima collaborazione per generare un vantaggio iniziale e consolidarlo attraverso il blocco successivo, creando una nuova opportunità offensiva.

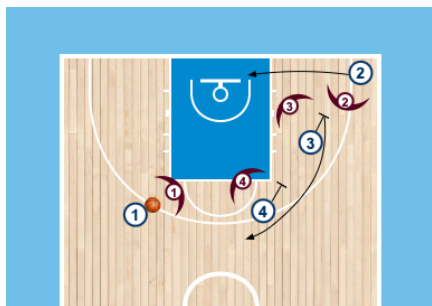


- Per rendere efficace la collaborazione, sia #2 che #3 devono giocare con intensità il proprio 1vs1 senza palla, mantenendo impegnati i rispettivi difensori e facendosi trovare pronti a ricevere. Se il giocatore bloccato non riceve vicino a canestro, #2 mantiene il vantaggio sfruttando il secondo blocco verticale. Da questa situazione si sviluppano le stesse letture e gli stessi principi del blocco singolo verticale.

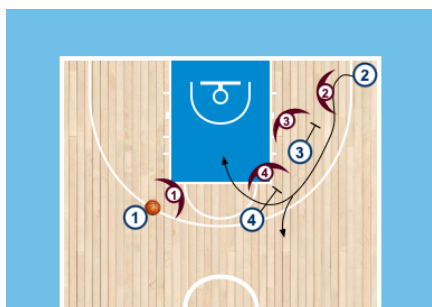
- **Stagger:** collaborazione composta da due blocchi consecutivi, posizionati a una determinata distanza l'uno dall'altro. Il primo blocco ha l'obiettivo di far definire la scelta difensiva, così da permettere al secondo di essere giocato in spazi certi e con letture più chiare.



- In questa collaborazione è importante abituare i giocatori ad attaccare ogni vantaggio che si crea. Sebbene lo stagger preveda due blocchi consecutivi, se sul primo blocco si apre uno spazio libero il giocatore deve avere la capacità di riconoscerlo e attaccarlo con decisione, senza proseguire necessariamente il secondo blocco.

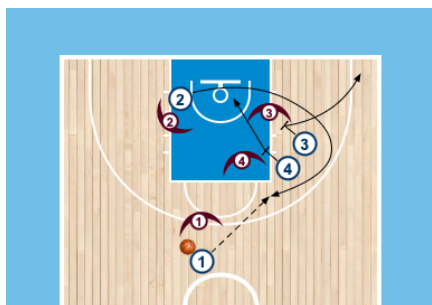


- Anche in questa situazione il giocatore deve leggere la scelta difensiva. Se x2 chiude lo spazio per eseguire lo stagger, l'obiettivo diventa attaccare immediatamente l'area, prendendo vantaggio e sfruttando lo spazio libero creato dalla difesa, anziché proseguire la collaborazione prevista.

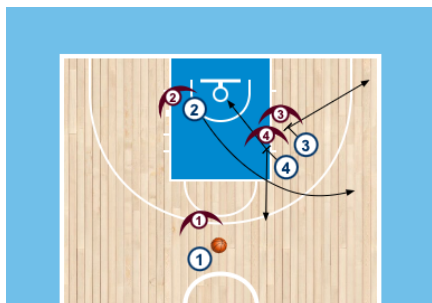


- Se viene utilizzato anche il secondo blocco dello stagger, le letture rimangono le stesse già viste nelle collaborazioni precedenti (blocchi singoli). Il giocatore Bloccato dovrà riconoscere la scelta difensiva e sfruttare il vantaggio creato dalla combinazione del primo e del secondo blocco.

- **Doppio Blocco:** Collaborazione offensiva in cui due giocatori portano contemporaneamente un blocco per lo stesso compagno. A differenza dello stagger, in cui i blocchi sono in successione



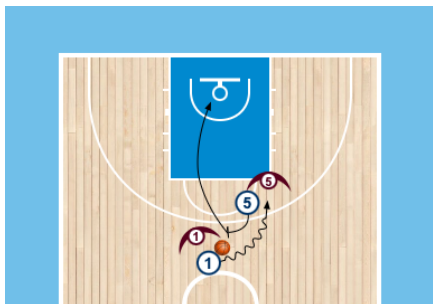
- Le letture in questa situazione, se X2 decide di passare sotto i blocchi, sono le stesse del blocco verticale. Si aggiunge però il ruolo di #3, che dovrà leggere gli spazi liberi creati dalle scelte difensive di X2 e X4, occupando la posizione più vantaggiosa per mantenere il vantaggio della collaborazione.



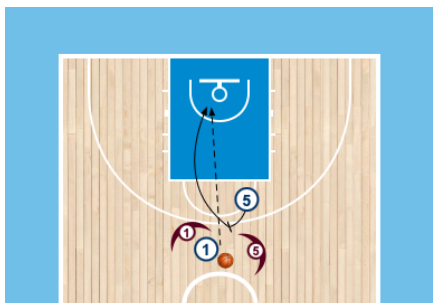
- Se #2 con la posizione del suo diretto difensore decide di passare da "sopra", #3 si spazia sempre nello spot libero in angolo, mentre #4 guardando la posizione del suo difensore può decidere di alzarsi oppure fare un taglio a canestro.

LA LOGICA IN PRATICA - BLOCCHI SU PALLA

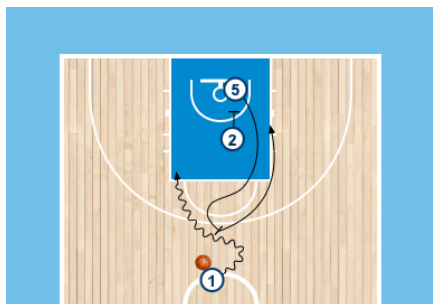
- Hand-Off - Pick&Roll - Pick&Pop (dipende da chi sono io e dalla posizione dei compagni)



- In questa situazione di Pick&Roll centrale contro Drop l'obiettivo del Bloccato deve essere quello di prendere vantaggio e mantenerlo col palleggio controllato per permettere al Bloccante di rollare al ferro.



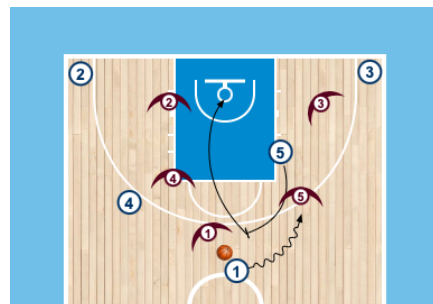
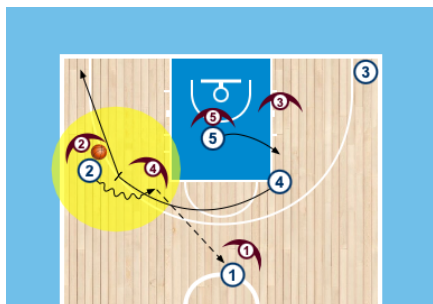
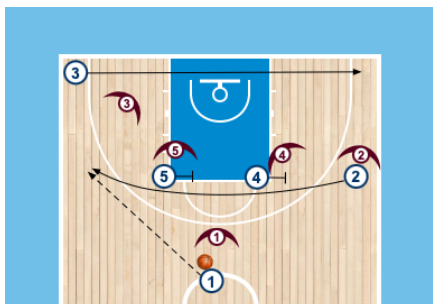
- In caso di difesa più aggressiva #5 non deve altro che giocare il suo 1vs1 senza palla conquistando lo spazio vantaggioso nel momento in cui vede che davanti a sé non ha il suo diretto avversario



- Nella collaborazione Ram Screen sotto canestro #5 prende vantaggio grazie al blocco di #2 e lo mantiene cambiando angolo di blocco da ultimo sul palleggiatore

ES. IVERSON CUT: PRENDERE O MANTENERE VANTAGGIO?

- Nei diagrammi possiamo analizzare un gioco molto utilizzato come l'Iverson Cut. Il punto chiave è il diagramma n.2, perché è lì che si decide davvero l'efficacia di tutta la struttura offensiva. Se su quella prima collaborazione la difesa non è aggressiva e non vengono creati aiuti, il blocco successivo sulla palla diventa automaticamente un prendere nuovamente vantaggio. Se invece la prima collaborazione viene attaccata con efficienza, si costringe la difesa ad aiutare o a ruotare. In questo caso il vantaggio non nasce sul pick&roll successivo ma si mantiene grazie agli aiuti creati precedentemente



Collaborazioni difensive semplici

Formula: Per prendere un vantaggio spazio - temporale perso.

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

Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
- Fondamentali difensivi 1vs1 con Palla - Fondamentali difensivi 1vs1 senza Palla - Tecnica di anticipo difensivo	- Guardare - Occupare spazi prima dell'attacco - Caratteristiche giocatori - Letture

INTEGRAZIONE ORIZZONTALE

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

INTEGRAZIONE VERTICALE

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

La formula ci aiuta a comprendere il percorso da seguire per insegnare in modo efficace la collaborazione difensiva ai giocatori.

La collaborazione difensiva si costruisce a partire dalle sue diverse parti: il gioco di 1vs1 con palla e 1vs1 senza palla, sia in spazi stretti sia in spazi larghi. Ognuna di queste situazioni è composta da specifici fondamentali tecnico-tattici che il giocatore deve conoscere e padroneggiare.

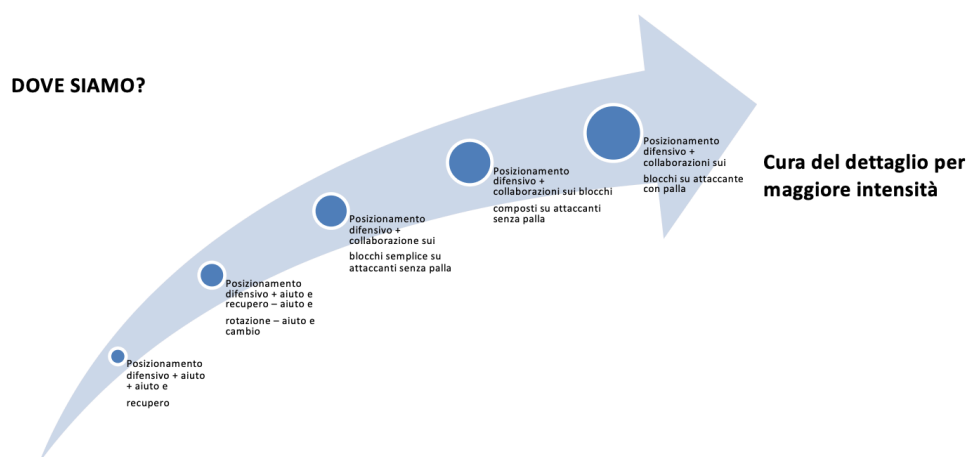
Il punto di partenza è una situazione di equilibrio: la difesa ha raggiunto il suo primo obiettivo, cioè rimanere accoppiata con gli attaccanti. Da questa condizione, però, l'attacco cercherà sempre di creare un vantaggio numerico per mettere in difficoltà la difesa.

Il compito dei difensori è quindi riconoscere il vantaggio creato dall'attacco e riuscire a riportare il gioco in una situazione di equilibrio. Per farlo è fondamentale utilizzare in modo corretto i fondamentali tecnico-tattici (guardare, parlare e ascoltare). Solo attraverso una buona comunicazione, una corretta lettura del gioco e l'applicazione dei fondamentali la difesa può collaborare efficacemente e recuperare l'equilibrio.

QUALI SONO:

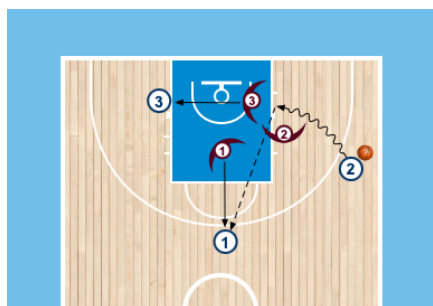
- Aiuto e recupero
- Aiuto e rotazione
- Aiuto e cambio

GLI STEP DI INSEGNAMENTO: LE PRIORITÀ



Possiamo dividere le nostre priorità d'insegnamento in base a:

- **Spazi Stretti:** Aiuto e recupero - Aiuto e cambio
- **Spazi Larghi:** Collaborazioni a 3 o a 4 - Aiuto e rotazione

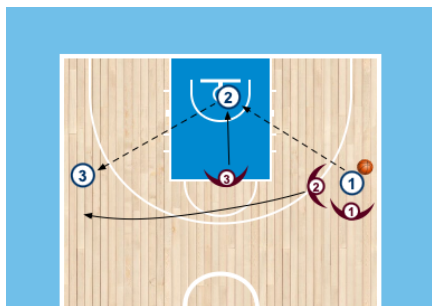


- Possiamo prendere come esempio la collaborazione di aiuto e recupero, una situazione che si sviluppa in spazi stretti, generalmente in prossimità del canestro. In questo caso si applica il postulato del tempo, il cui obiettivo è rallentare l'azione offensiva attraverso l'utilizzo dei fondamentali difensivi.

L'obiettivo della collaborazione è aiutare il compagno sulla linea di penetrazione, cercando di mantenere l'attaccante fuori dall'area. Per riuscirci, i difensori devono saper riconoscere e gestire tre riferimenti fondamentali: la linea di penetrazione, la linea di passaggio e la linea della palla.

All'interno di una collaborazione difensiva è inoltre possibile creare un vantaggio attraverso i postulati di spazio, tempo e autonomia.

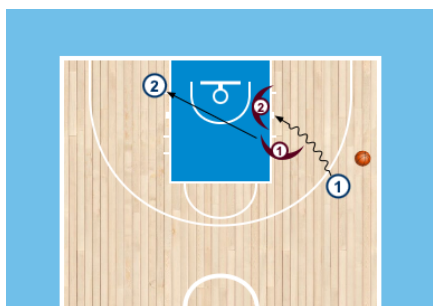
- Es. Si verifica negli ultimi secondi dell'azione: se mancano circa due secondi alla fine del possesso, il difensore può decidere di raddoppiare il portatore di palla per impedirgli di costruire un tiro efficace.



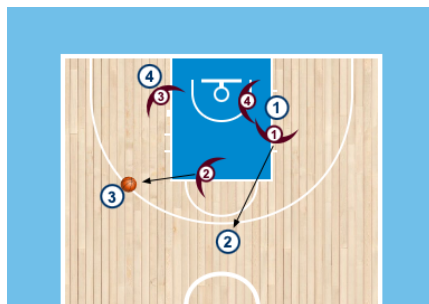
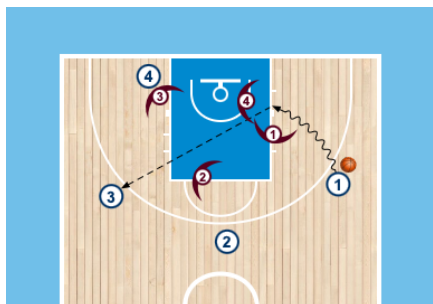
Es. **Primo step:** Raddoppio a tutto campo in una squadra Under 15 con l'obiettivo di prendere un vantaggio in termini di spazio e tempo. L'attacco, infatti, ha solo 8 secondi per superare la metà campo: aumentando la pressione difensiva fin dall'inizio, si riducono lo spazio e il tempo a disposizione degli attaccanti, cercando così di conquistare un vantaggio prima che possano organizzare il proprio gioco.

Per crescere un giocatore autonomo e responsabile occorre avere dei concetti da seguire:

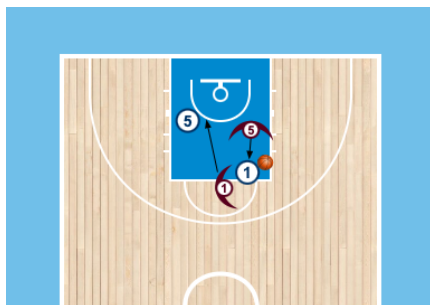
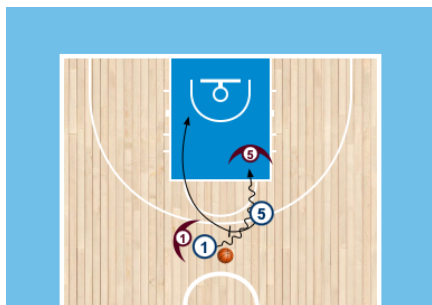
- **No canestri facili**
- **No tiri NON contrastati**
- **Fare meno strada possibile per recuperare**



Es. **II Step.** 2vs2 aiuto e cambio in spazio stretto vantaggioso. Aiutando sempre fuori dall'area e con x1 pronto a tornare sulla linea di passaggio.



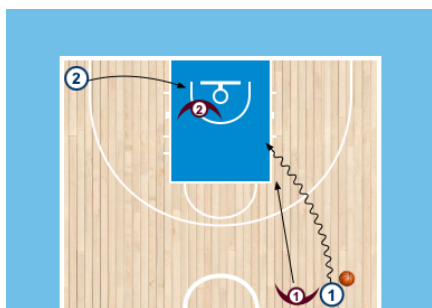
Es. **II Step.** 4vs4 aiuto e rotazione in spazio stretto vantaggioso. In questo caso x2 gioca tra i due attaccanti fuori dai 3Pts. Per il principio di fare meno strada recupera su passaggio a #3, mentre x1 recupera su #2



Es. III Step. 2vs2 Pick&Roll vs Drop con palleggiatore che entra in area si effettua un cambio. Si può ricondurre al solito concetto che i cambi avvengono in spazi stretti. x5 sta su linea di penetrazione mentre x1 va su linea di passaggio.

Seguendo sempre il principio di dare priorità a ciò che viene prima, perché è ciò che prepara e rende possibile quello che succederà dopo, ad esempio in Under 15 si utilizza la pressione a tutto campo. In questo modo si ripropongono le stesse situazioni difensive, ma con spazi più ampi e quindi con maggiori possibilità di errore da parte della difesa. Successivamente, quando le stesse situazioni si presenteranno a metà campo, i giocatori dovranno essere in grado di applicare gli stessi principi difensivi utilizzando i fondamentali con meno tempo per reagire, maggiore velocità di esecuzione e più efficacia.

PROPOSTA DIDATTICA - Coach Alessandro Iacozza

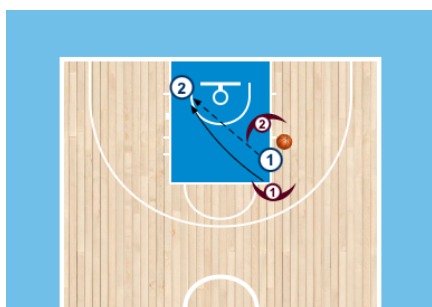


Diag. 1

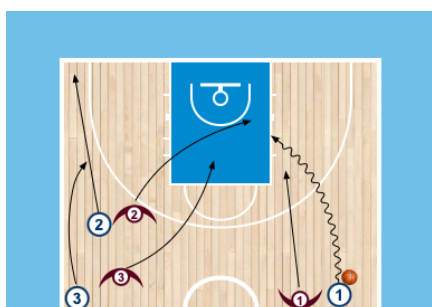
[Diag. 1-2]

Descrizione: 2vs2 Handicap con attacco che può segnare solo dentro l'area dei 3 secondi. L'uomo con palla ha due palleggi prima di partire.

Focus: Lettura su aiuto e recupero o aiuto e cambio. Curare la posizione fondamentale, aiuto fuori dallo Smile. Se difesa su palla torna sulla linea di penetrazione allora x2 eseguirà un aiuto e recupero, se difensore su palla rimane dietro ci sarà un aiuto e cambio. Fondamentali tattici del Guardare, parlare, Ascoltare



Diag. 2

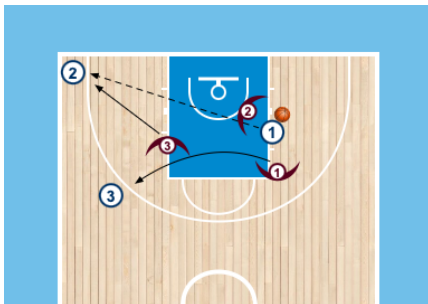


Diag. 3

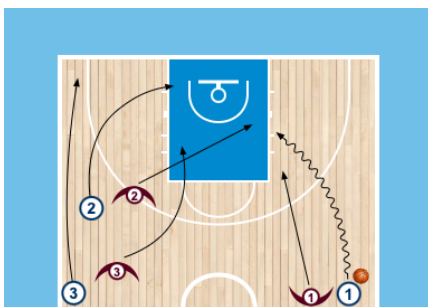
[Diag. 3-4]

Descrizione: 3vs3 Handicap. Il giocatore con la palla ha a disposizione due palleggi prima di attaccare. Il giocatore #2 si apre in angolo, mentre #3 si posiziona in ala.

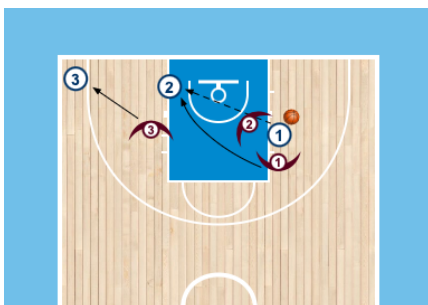
Focus: L'obiettivo è sviluppare una comunicazione efficace. I difensori devono parlare per richiedere eventuali aiuti e per far capire ai compagni di essere pronti sul lato debole. Il giocatore che esegue il primo Close Out deve chiamare con decisione "Palla!", comunicando ai compagni che prenderà la palla sul primo passaggio. In questo caso parliamo di "Aiuto e rotazione"



Diag.4



Diag.5



Diag.6

[Diag.5-6]

Descrizione: 3vs3 Handicap. Il giocatore con la palla ha a disposizione due palleggi prima di attaccare. Il giocatore #2 taglia dall'angolo in area, mentre #3 si posiziona in angolo.

Focus: In questa situazione l'obiettivo principale è la lettura dell'aiuto difensivo. Il difensore x2 interviene in aiuto sul portatore di palla. Se x1 riesce a recuperare tornando sulla linea di penetrazione, si parlerà di aiuto e recupero. Se invece x1 è in ritardo, verrà analizzata la situazione di aiuto e cambio in spazi stretti vantaggiosi, per evitare di concedere un vantaggio all'attacco. Nel frattempo x3, nel rispetto del postulato dello spazio-tempo, si accoppia con il proprio diretto avversario, mantenendo gli equilibri difensivi.

Collaborazioni difensive complesse

Formula: Per prendere un vantaggio spazio - temporale perso

**Pallacanestro = gioco di situazione - gioco di lettura - gioco di iniziativa - gioco di squadra
quindi... impossibile non collaborare**

Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
- Fondamentali difensivi 1vs1 con Palla - Fondamentali difensivi 1vs1 senza Palla - 1vs1 Spalle a canestro - Difesa Blocchi sulla palla	- Collaborazioni su blocchi lontano dalla palla - Collaborazioni su blocchi sulla palla - Lettura degli spazi

INTEGRAZIONE ORIZZONTALE

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

INTEGRAZIONE VERTICALE

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

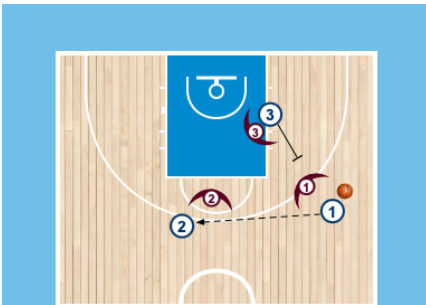
Le collaborazioni difensive complesse si basano sui fondamentali tattici del parlare e dell'ascoltare, elementi indispensabili per coordinare l'azione della difesa. L'obiettivo è disinnescare le collaborazioni offensive nel minor tempo possibile, utilizzando i fondamentali tecnico-tattici per ristabilire rapidamente l'equilibrio difensivo.

Per raggiungere questo obiettivo è fondamentale pressare la palla, limitando il tempo e la qualità delle scelte del portatore, e intervenire sul passaggio, poiché rappresenta il momento in cui la difesa può agire direttamente sul postulato del tempo. Pressione sulla palla e pressione sulle linee di passaggio permettono di

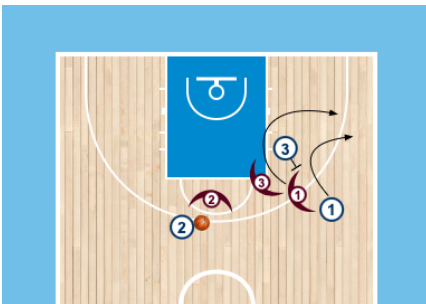
rallentare o interrompere la circolazione offensiva, togliendo ritmo all'attacco e concedendo alla difesa il tempo necessario per tornare in equilibrio.

Un altro aspetto fondamentale è che, nelle collaborazioni difensive più complesse, occorre garantire la coerenza delle scelte lungo tutta la sequenza delle collaborazioni che si susseguono. Ogni intervento deve essere la naturale prosecuzione di quello precedente.

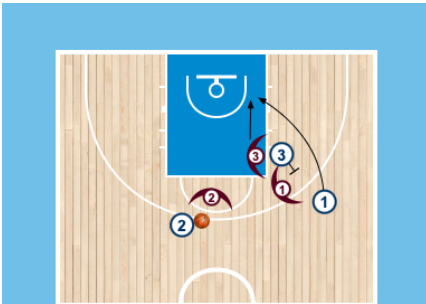
BLOCCHI SINGOLI: CIECHI



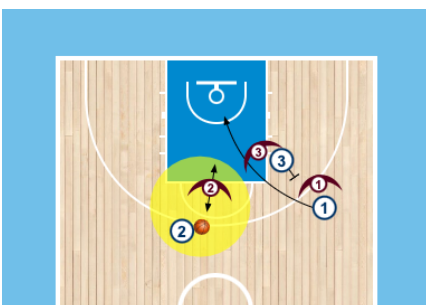
- Nella situazione di blocco cieco partiamo da una situazione in cui, coerentemente con i principi difensivi precedentemente acquisiti, x1, dopo il passaggio, salta alla palla. Questo comportamento concede a #3 un vantaggio offensivo. Per neutralizzarlo, x1 taglia il blocco, recuperando verso il proprio attaccante con le braccia alte, in modo da oscurare lo spazio aereo sulla linea di passaggio.



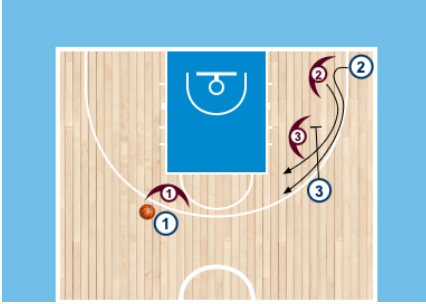
- Contemporaneamente, x5, dopo aver inizialmente lasciato lo spazio necessario per consentire il recupero del compagno, risale anch'egli sulla linea di passaggio, ricomponendo l'equilibrio difensivo e limitando le opzioni offensi



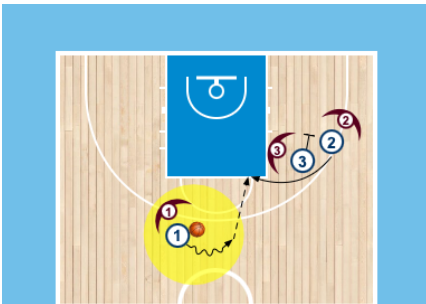
- Nelle situazioni di cambio difensivo è fondamentale curare il timing dell'intervento. Il cambio deve avvenire nel momento in cui il difensore del giocatore bloccato raggiunge la linea di passaggio, così da evitare che l'attacco raggiunga lo spazio vantaggioso senza essere contrastato.



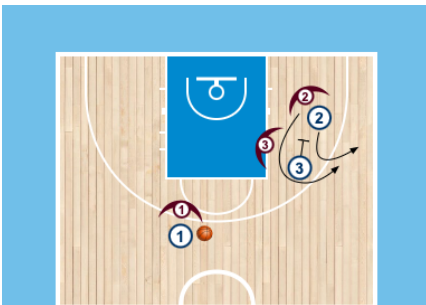
- Presupponendo quanto detto in precedenza, ovvero che la difesa sulla palla rappresenta il presupposto fondamentale di ogni collaborazione difensiva, prendiamo in esame la situazione in cui x1 non salta alla palla. In questo caso il difensore sul portatore assume un ruolo determinante: il suo compito è rallentare il passaggio. In base ai principi e alle regole della squadra, potrà scegliere se pressare la palla, oppure coprire lo spazio più vantaggioso per l'attacco, impedendo la creazione di un vantaggio immediato.

BLOCCHI SINGOLI: BLOCCHI SINGOLI VERTICALI

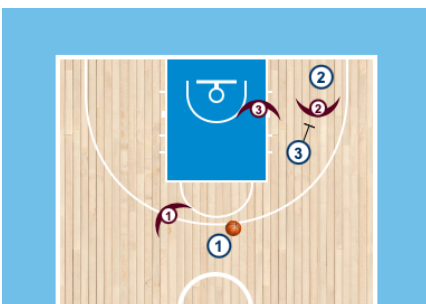
- Nella situazione di blocco verticale, x1 decide di inseguire sulla spalla esterna il proprio attaccante, con l'obiettivo di accompagnarlo il più possibile verso l'alto, fuori dalla linea dei tre punti. Questa scelta rispetta il principio di spazio-tempo, poiché allontana l'attaccante dalla zona più vantaggiosa mentre #5 presidia la zona con una mano sulla linea di passaggio. Qualora #2 riesca a ricciolare, verrà effettuato un cambio difensivo, in coerenza con il principio di cambiare nelle situazioni di spazi stretti vantaggiosi.



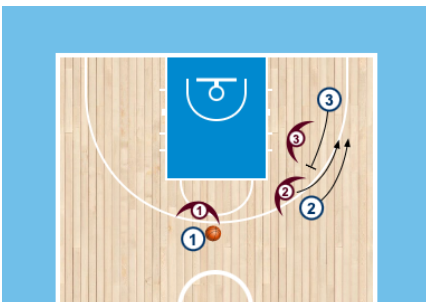
- Rimanendo sempre nell'ottica delle collaborazioni difensive basate sui fondamentali tattici del parlare e dell'ascoltare, x1, ascoltando la comunicazione del compagno che sta inseguendo, orienterà il proprio diretto avversario verso il centro del campo, togliendo uno spazio vantaggioso sulla linea di passaggio e rendendo più difficile la ricezione.



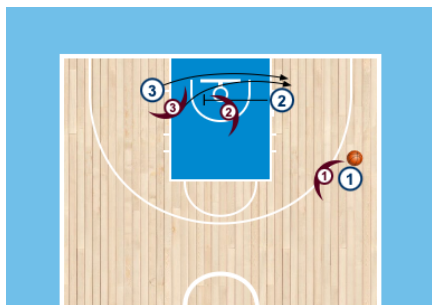
- Se x2 taglia il blocco, l'attaccante bloccato effettuerà un movimento di allontanamento. In questa situazione il difensore dovrà recuperare rapidamente sulla linea di passaggio, con le braccia alte per oscurare lo spazio aereo e rendere difficile la ricezione. Nel mentre x3 dovrà posizionarsi sulla linea di passaggio, negando una soluzione di passaggio vantaggiosa. Fondamentale mantenere pressione sulla palla, con l'obiettivo di rallentare il più possibile il passaggio e concedere il tempo necessario per completare il recupero difensivo.



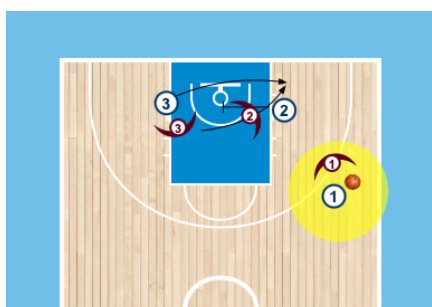
- Se la difesa decide di giocare "Top Lock", al segnale di "Nego" il difensore del bloccante si stacca dal proprio attaccante per occupare la linea di passaggio con il proprio corpo. In questo modo si posiziona in una situazione intermedia, rimanendo tra le due possibili linee di passaggio, così da poter intervenire su entrambe e mantenere l'equilibrio della collaborazione difensiva.

BLOCCHI SINGOLI: BLOCCHI FLARE

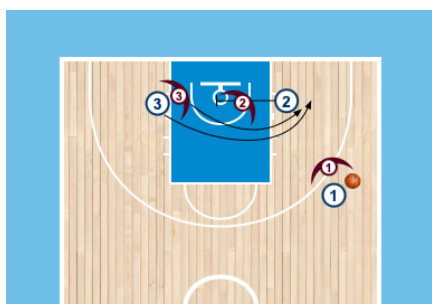
- Anche nelle situazioni di blocco flare il principio rimane lo stesso. In questo caso x2 decide di rompere il blocco, passando insieme a #2. Riuscendo a rompere il blocco, la collaborazione difensiva non si sviluppa e la situazione torna a essere composta da due 1 contro 1 senza palla. Se invece #2 riconosce lo spazio libero, può ricciolare. In questo caso la difesa applicherà un cambio in spazi stretti vantaggiosi, evitando che l'attacco riesca a creare un vantaggio immediato.

BLOCCHI SINGOLI: CROSS SCREEN

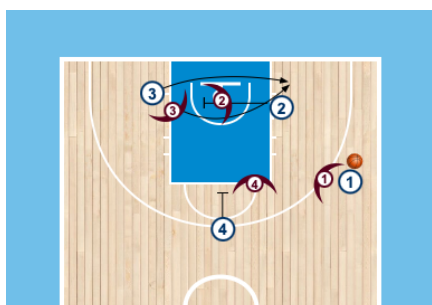
- Nel caso di cross screen, come anticipato in precedenza, se il difensore del giocatore bloccato riesce a forzare il blocco e a vincere la battaglia per il post basso, la collaborazione difensiva non si innesca. Di conseguenza, la situazione si trasforma nuovamente in due 1 contro 1 senza palla, senza che l'attacco riesca a ottenere un vantaggio dalla collaborazione.



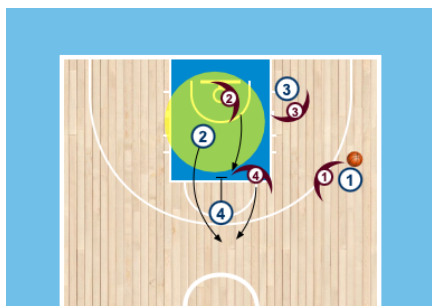
- Nel caso in cui la difesa decida di tagliare il blocco, il primo obiettivo è tornare il più rapidamente possibile sulla linea di passaggio. Per facilitare questo recupero, x2 effettuerà un leggero body check sul bloccato, rallentandone il movimento e concedendo al compagno il tempo necessario per recuperare. Contemporaneamente, x1 avrà il compito di pressare il passatore, spingendolo sopra la linea di passaggio per disallineare il passaggio interno.



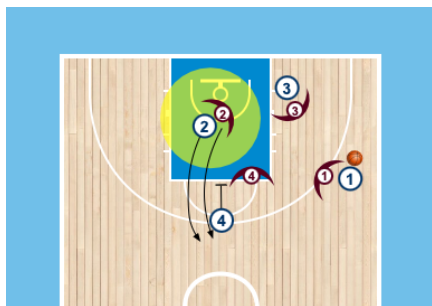
- Ci sono casi in cui la difesa non vuole aiutare col difensore del bloccante e quindi deciderà di non concedere il fondo spingendo in alto l'attaccante predisposto a giocare il Post Up

BLOCCHI COMPLESSI: BLOCCARE IL BLOCCANTE

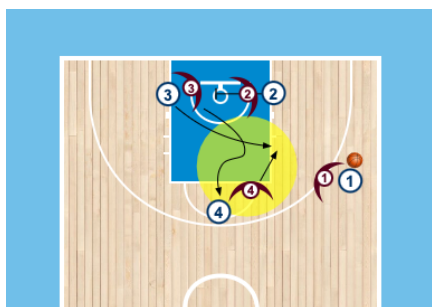
- Partiamo dalla consueta situazione di cross screen analizzata in precedenza. Anche in questo caso, la collaborazione difensiva dovrà essere coerente con i principi e le regole che abbiamo costruito fino a questo momento, mantenendo continuità nelle scelte e nei comportamenti dei difensori.



- Nel caso in cui x2 sia in ritardo perché coinvolto nella collaborazione difensiva sotto canestro, non riuscirà a recuperare in tempo per difendere la seconda collaborazione. In questa situazione la soluzione più efficace sarà effettuare un aiuto seguito da un cambio in spazi stretti vantaggiosi, garantendo continuità alla collaborazione difensiva e impedendo all'attacco di sfruttare il vantaggio.



- In questo caso, invece, x2 riesce a rimanere a contatto con il proprio attaccante, rendendo non necessario il cambio difensivo. La collaborazione si sviluppa quindi attraverso una situazione di aiuto e recupero, nella quale il compagno interviene temporaneamente per contenere il vantaggio, consentendo a x2 di recuperare sul proprio diretto avversario.

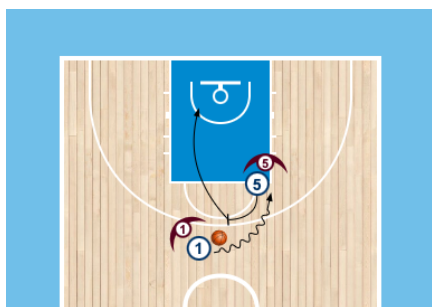


- Se, nella situazione di cross screen, la difesa decide di indirizzare l'attaccante sopra il blocco, x4, grazie al lavoro svolto in precedenza sulle collaborazioni semplici, sarà preparato a riconoscere la situazione ed essere pronto a effettuare un cambio con x3 nelle condizioni di spazi stretti vantaggiosi.

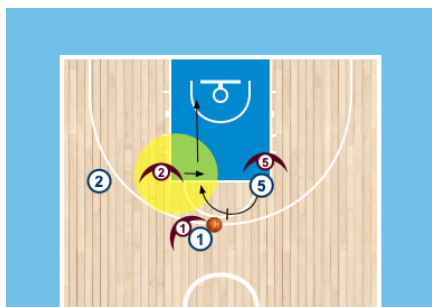
BLOCCHI COMPLESSI: BLOCCHI SULLA PALLA

Partiamo dal presupposto che la qualità della difesa sul blocco dipende da ciò che accade prima di arrivare al blocco. Se il difensore della palla prende immediatamente svantaggio nel percorso che conduce al blocco, le sue possibilità di scelta si riducono e potrà adottare solamente una difesa contenitiva. Se invece riesce a rimanere a contatto con il proprio attaccante durante tutto il tragitto, avrà la possibilità di scegliere, se effettuare una difesa aggressiva oppure una difesa contenitiva.

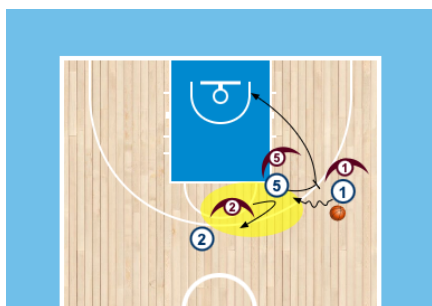
STABILIZZARE IL GUARDARE!



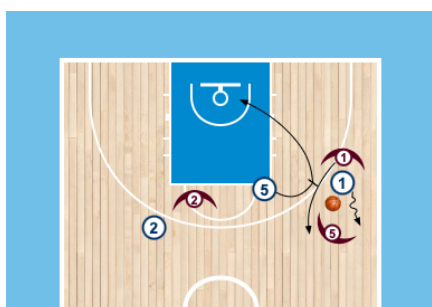
- Nella situazione di blocco sulla palla centrale, se x5 decide di effettuare un contenimento, si crea una collaborazione difensiva nella quale #1 ottiene inizialmente un vantaggio. L'obiettivo di x5 è quello di gestire un vero e proprio 1vs1 con la palla, limitando il vantaggio del palleggiatore. Dovrà quindi impedire una facile penetrazione e, allo stesso tempo, negare un passaggio agevole a #5 in rollata, attraverso il tracciamento della palla, come illustrato nello Step 1.



- *Rimanendo coerenti con il principio dell'1vs1 senza palla, in questa situazione sarà x2 ad assumere un ruolo importante nella collaborazione. Il suo compito sarà quello di stare alto e aiutare x5 sulla rollata di #5 attraverso un body check, stando sulla linea di passaggio con la propria posizione iniziale. Questo intervento permetterà a x5 di recuperare tempo e spazio, mantenendo equilibrio nella collaborazione difensiva. Il compito di x1 invece, è quello di alzare le braccia per coprire gli spazi aerei alti e rallentare il passaggio a #2*

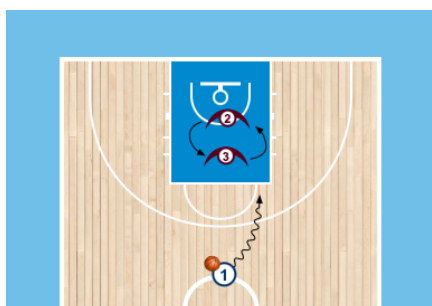


- Sempre in riferimento ai principi di spazio-tempo, in questa situazione x2, trovandosi vicino alla palla, potrà effettuare uno stunt, ovvero un'azione di aiuto e recupero, con l'obiettivo di rallentare il vantaggio del palleggiatore. Questo intervento permetterà a x5 di recuperare immediatamente sulla rollata di #5 e di ristabilire l'equilibrio difensivo, impedendo a #1 di giocare un facile 1vs1.



- Anche la situazione di hedge può essere trasformata in un 1vs1. In questo caso x5 giocherà un 1vs1 con la palla, attraverso il corretto tracciamento della palla, evitando una facile penetrazione, un cambio di mano vantaggioso o un passaggio semplice al rollante. Contemporaneamente, x1 giocherà un 1vs1 senza palla, utilizzando le braccia alte per togliere linee di passaggio e, passando sotto, negare il passaggio alla sponda. Anche x5 sulla rollata dovrà lavorare come 1vs1 senza palla, togliendo spazio a una ricezione facile di #5.

PROPOSTA DIDATTICA - Coach Giuseppe Di Manno

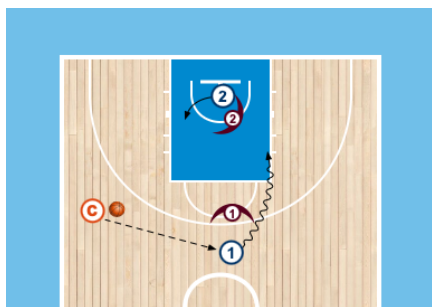


Diag. 1

[Diag.1]

Descrizione: 1vs1 taglia fuori. Lotta a rimbalzo, :chi lo prende va in attacco, l'altro va in difesa. No 2 palleggi con stessa mano.

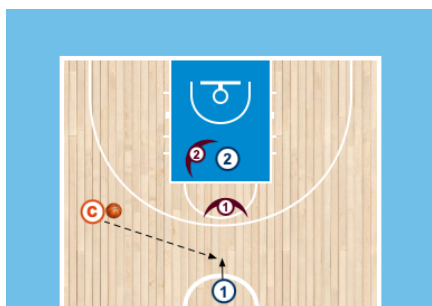
Focus: Si parte dalla fine dell'azione per poi sviluppare tutto quello che c'è prima. L'obiettivo è capire se spingere il mio avversario o sotto canestro oppure lontano a seconda dello spazio vantaggioso



Diag.2

[Diag.2]

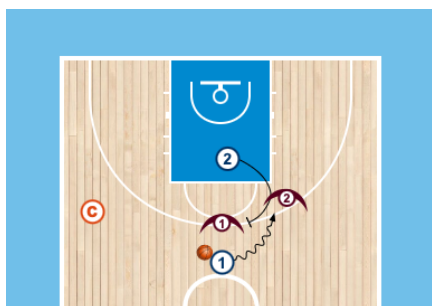
Descrizione: 2vs2 da passaggio del Coach. 5 secondi per attaccare.
Focus: Obiettivo primario per x2 è stare davanti al proprio attaccante.
 Parlare e comunicare su eventuali aiuti.



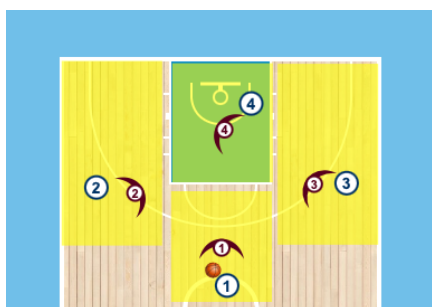
Diag.3

[Diag.3-4]

Descrizione: #1 parte dietro linea pallavolo, poi 2vs2 da passaggio del Coach con blocco sulla palla centrale.
Focus: Parlare e comunicare sui cambi, ed essere attivi e aggressivi sulla comunicazione



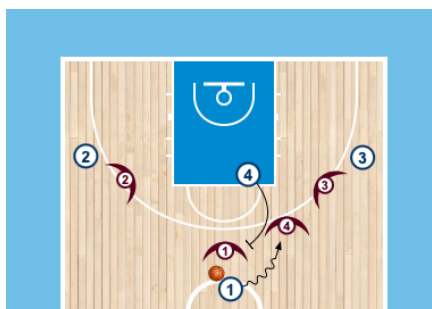
Diag.4



Diag.5

[Diag.5]

Descrizione: 4vs4 a zone. Si può entrare dentro l'area solo con palleggio. No blocchi sulla palla. Il coach decide il tempo di gioco dai 5 ai 10 secondi
Focus: Parlare e comunicare su eventuali aiuti che possono scaturire dagli 1vs1



Diag.6

[Diag.6]

Descrizione: 4vs4 con blocco sulla palla centrale.
Focus: Aggressivi sul cambio difensivo e parlare nel caso in cui il blocco non avvenga. In caso di Mismatch interno sedersi sopra l'attaccante per non farlo ricevere

Costruzione gioco di attacco VS UOMO

Formula: Integrazione delle situazioni di gioco:

- 1vs1 con palla (fronte e spalle)
- 1vs1 senza palla (fronte e 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)

Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
- Tutti i fondamentali dell'1vs1 - Tutti i fondamentali delle collaborazioni semplici e complesse	- Tutti i fondamentali dell'1vs1 - Tutti i fondamentali delle collaborazioni semplici e complesse

INTEGRAZIONE ORIZZONTALE

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

INTEGRAZIONE VERTICALE

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

OBIETTIVO: FARE CANESTRO O TIRO AD ALTA PERCENTUALE

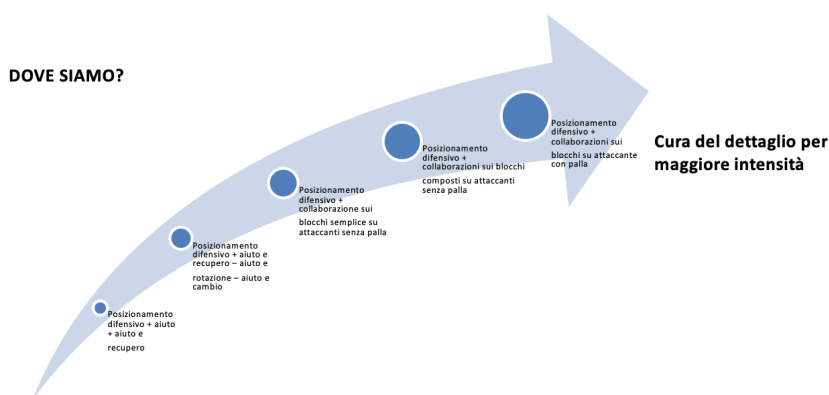
- Contropiede
- Attacco a metà campo contro difesa schierata (costruzioni)
- Collegare tra loro tramite un flusso
- Vs Uomo o Vs Zona

GLI STEP DELLA COSTRUZIONE

Le costruzioni offensive rappresentano la sintesi di tutto il percorso svolto fino a questo momento. Racchiudono infatti tutti i concetti e i fondamentali affrontati in precedenza, con un obiettivo preciso: prendere e mantenere un vantaggio.

Il punto di partenza è sempre l'1vs1. Successivamente si passa alle collaborazioni semplici e, infine, a quelle complesse, attraverso l'utilizzo dei blocchi.

Le costruzioni offensive devono essere viste come l'integrazione di tutti gli strumenti acquisiti fino a questo punto. Ogni fondamentale e ogni collaborazione diventano parte di un sistema unico, nel quale i giocatori imparano a leggere le situazioni di gioco e a utilizzare la soluzione più efficace per creare e mantenere un vantaggio fino alla conclusione dell'azione.



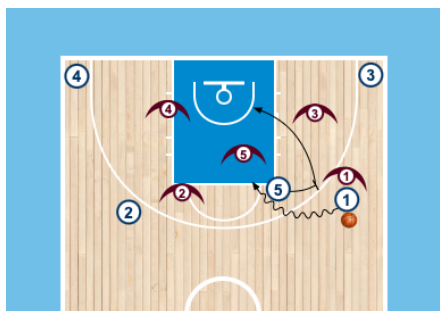
Costruzione gioco di attacco VS ZONA

Formula: Integrazione delle situazioni di gioco:

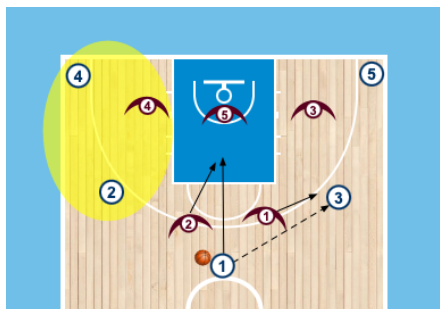
- 1vs1 con palla (fronte e spalle)
- 1vs1 senza palla (fronte e spalle)
- Collaborazioni semplici (spaziature, triangoli, dai e vai, dai e segui, dai e cambia)
- Collaborazioni complesse (blocchi su giocatori senza palla, blocchi su giocatori con palla)

È LA STESSA FORMULA DELL'ATTACCO VS UOMO

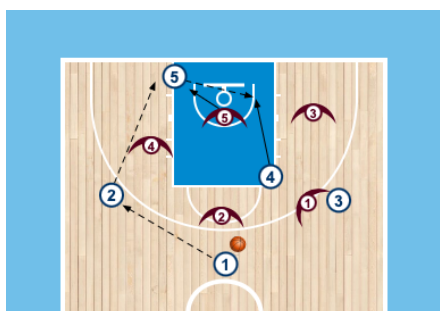
- Si deve allenare i giocatori a stare in spazi liberi vantaggiosi mantenendo il vantaggio nel flusso
- Contro Zona il posizionamento può essere un "prendere vantaggio" perché si possono creare superiorità numeriche



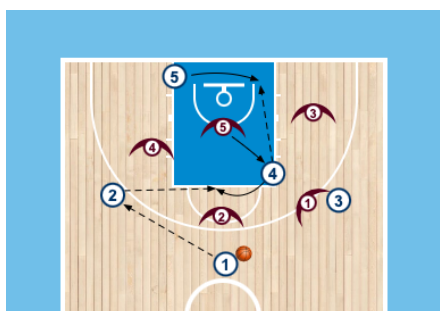
- Come si può osservare dal diagramma, in alcune situazioni non esiste alcuna differenza di posizionamento tra una difesa a zona e una difesa a uomo. In questo esempio è rappresentata una situazione di Pick&Roll "4 angoli" contro una difesa contenitiva: i riferimenti difensivi e gli spazi occupati rimangono sostanzialmente gli stessi.

VS ZONA

- Come possiamo vedere, già attraverso il corretto posizionamento contro la zona è possibile creare un vantaggio. In questo caso #1 passa la palla a #3 e taglia verso il canestro, generando immediatamente una situazione di superiorità numerica sul lato debole. L'obiettivo è riconoscere e attaccare questo vantaggio prima che la difesa riesca a riequilibrarsi.



- Anche in questa situazione ritroviamo lo stesso principio. Può verificarsi sia durante lo sviluppo dell'azione sia nei secondi finali del possesso. Con la palla a #5 in post basso, #4 può giocare un efficace 1 contro 1 senza palla, muovendosi per sfruttare il vantaggio numerico sul lato debole e offrire una soluzione immediata, costringendo la difesa a effettuare una scelta.



- Anche in questo caso, se #4 riesce a sigillare la prima linea difensiva attraverso un efficace 1vs1 senza palla, possiamo creare una situazione di 2vs1 ai contro x5. Da questo vantaggio numerico, il taglio flash rappresenta una soluzione efficace per attaccare lo spazio vantaggioso.

Costruzione della difesa

Formula: Integrazione delle situazioni difensive:

- 1vs1 con palla (fronte e spalle)
- 1vs1 senza palla (fronte e spalle)
- Collaborazioni semplici (finte di aiuto, aiuto e recupero, aiuto e cambio, aiuto e rotazione)
- Collaborazioni complesse (difesa blocchi su giocatori senza palla, difesa blocchi giocatori con palla)

Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
- Tutti i fondamentali dell'1vs1 - Tutti i fondamentali delle collaborazioni semplici e complesse	- Guardare - Collaborare coi compagni - Togliere spazi vantaggiosi - Restare in parità numerica

INTEGRAZIONE ORIZZONTALE

Aspetto Tecnico - Tattico	Aspetto Fisico	Aspetto Mentale
- Posizione fondamentale - Non perdere contatto con uomo - Recupero - Guardare - Parlare - Ascoltare - Toccare	- Forza esplosiva - Rapidità di piedi - Mobilità - Predisposizione ai contatti - Cambi di velocità - Cambi di direzione - Forza	- Capacità di anticipazione - Responsabilità - Spirito di sacrificio - Autonomia - Collaborazione

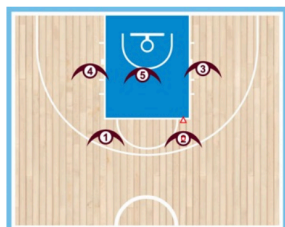
INTEGRAZIONE VERTICALE

Cosa viene prima:	Cosa viene dopo:
- Collaborazioni difensive semplici - Collaborazioni difensive complesse	- Aggiunta quinto giocatore - Costruzione difesa di squadra - Zona - Zona mista

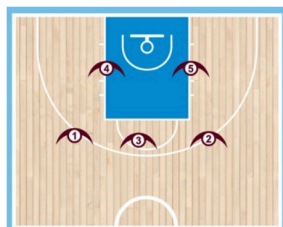
OBIETTIVO: TOGLIERE ALL'ATTACCO SPAZI E TEMPI VANTAGGIOSI

- Per non far fare tiri ad alta percentuale (obiettivo) e non "subire canestro".

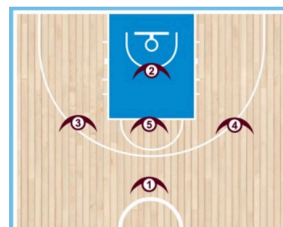
- **Difesa Zona:** Ogni difensore è responsabile dell'attaccante situato nella propria area di competenza. Può essere utilizzata anche in categorie giovanili a scopo formativo lavorando sulle collaborazioni semplici, sugli anticipi aperti, sul parlare.



ZONA 2-3



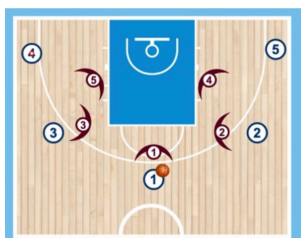
ZONA 3-2



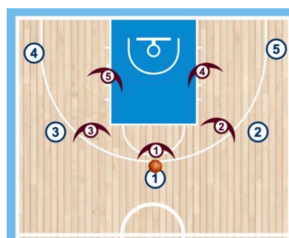
ZONA 1-3-1

- **Difesa Uomo:** Ogni difensore è responsabile di un attaccante in qualsiasi parte del campo

Difesa CHIUSA

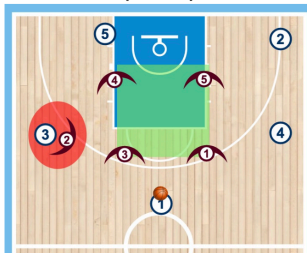


Difesa APERTA

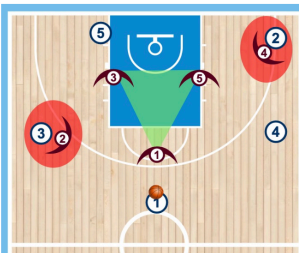


- **Difesa Mista (Box&One - Triangolo+2):** Alcuni difensori sono responsabili di un attaccante situato nella propria area di competenza, altri difensori sono responsabili degli attaccanti scelti

Box and one (box + 1)



Triangolo e due (due e triangolo)



TRANSIZIONE DIFENSIVA

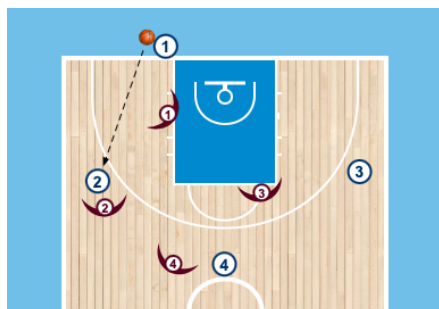
- Fermare la palla
- Coprire spazi vantaggiosi il prima possibile

GLI STEP DELLA COSTRUZIONE

Le costruzioni difensive rappresentano la sintesi di tutto il percorso svolto fino a questo momento. Racchiudono tutti i principi e i fondamentali affrontati in precedenza, con un obiettivo preciso: non concedere vantaggi all'attacco e, quando possibile, recuperarli nel minor tempo possibile.

Il punto di partenza è sempre l'1vs1, con e senza palla. Successivamente si passa alle collaborazioni semplici e, infine, a quelle complesse, attraverso blocchi lontano o sulla palla

PROPOSTA DIDATTICA: PRESSING TUTTO CAMPO UOMO - Coach Alessandro Iacozza



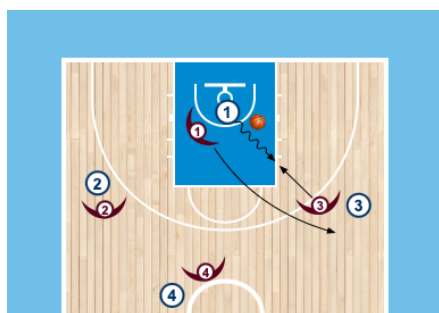
Diag.1

[Diag.1]

Descrizione: 4vs4 difesa pressing tutto campo a uomo. **I Step.** Tre limitazioni iniziali, da togliere mano a mano che si vuol far crescere la difficoltà per la difesa.

- 1 Superare metà campo solo in palleggio.
- 2 Passaggi non oltre i 5 metri.
- 3 Solo passaggi battuti a terra

Focus: Posizione fondamentale, posizione difensiva, scivolamento e corsa, finte di aiuto, parlare e ascoltare

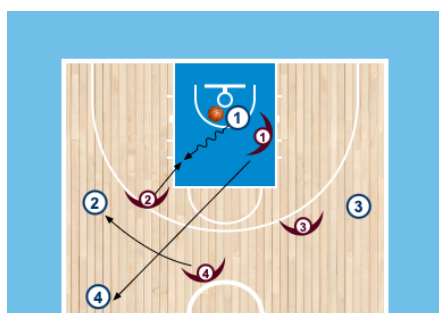


Diag.2

[Diag.2]

Descrizione: 4vs4 difesa pressing tutto campo a uomo. Se uomo su palla viene battuto, aiuto e cambio. **II Step.**

Focus: Parlare e ascoltare sulla collaborazione in spazi stretti, fermare la palla e recuperare su linea di penetrazione. Su palleggio chiuso, da posizione aperta passo a chiusa



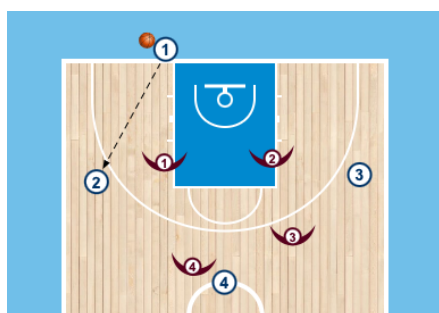
Diag.3

[Diag.3]

Descrizione: 4vs4 difesa pressing tutto campo a uomo. Se uomo su palla viene battuto, aiuto e rotazione. **III Step.**

Focus: Dettagli nelle parti e comunicare su chi esce sulla palla e chi va in rotazione.

PROPOSTA DIDATTICA: PRESSING TUTTO CAMPO ZONA+UOMO - Coach Alessandro Iacozza



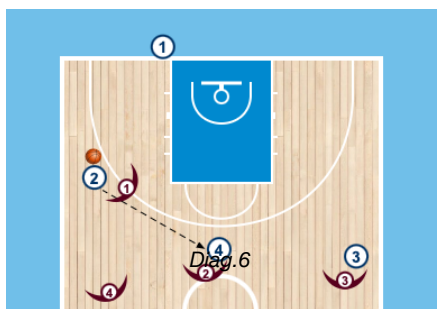
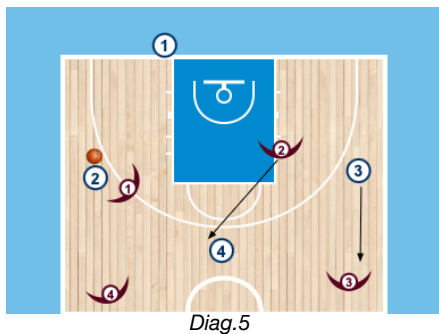
Diag.4

[Diag.4-5]

Descrizione: 4vs4 difesa pressing tutto campo a ZONA con le seguenti regole:

- 1 Tenere palla su lato
- 2 Permettere solo passaggi orizzontali o indietro
- 3 Dopo metà campo, uomo contro uomo

Focus: Aggressività sulla palla per tenere sul lato e corsa di lato debole per coprire il passaggio centrale



[Diag.6]

Descrizione: 4vs4 difesa pressing tutto campo a ZONA. Se palla arriva a #4 la difesa si accoppia per giocare uomo contro uomo

DIFFERENZE TRA INSEGNANTI

L'allenatore e un insegnante scolastico sono uguali?

Oppure ci sono delle differenze?

L'insegnante deve sapere come fanno gli studenti ad imparare, allo stesso modo



l'allenatore deve sapere come fanno i giocatori a fare un gesto tecnico.

IL COMPITO

Per quanto riguarda il compito, la differenza sostanziale tra allenatore e insegnante risiede nell'obiettivo finale del processo di insegnamento-apprendimento. L'insegnante ha il compito di trasmettere conoscenze e verificarne la comprensione da parte degli alunni. Ad esempio, un insegnante di storia mira a far acquisire e comprendere determinati contenuti, senza che questi debbano necessariamente essere tradotti in un'azione pratica.

L'allenatore di pallacanestro, invece, ha il compito di accompagnare il giocatore dalla comprensione alla realizzazione. Dopo aver spiegato un gesto tecnico o una situazione tattica deve creare le condizioni affinché l'atleta sia in grado di eseguirlo correttamente sul campo, inizialmente in esercitazione e successivamente in situazione di gioco.

La sola conoscenza teorica non è quindi sufficiente: un giocatore può sapere come si esegue un palleggio, un passaggio o un tiro, ma se non riesce a trasferire questa conoscenza nella pratica, l'obiettivo dell'insegnamento non è stato raggiunto.

In conclusione, il compito dell'allenatore non si limita a far comprendere, ma consiste nel trasformare la conoscenza in realizzazione

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 un Country Club, dove il basket ha una funzione ludica e sociale. Per questo motivo il comportamento dell'allenatore non può essere sempre lo stesso, ma deve cambiare in base al contesto.

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.

Un'altra differenza fondamentale è la motivazione. A scuola gli studenti sono presenti perché è un obbligo, mentre in palestra i ragazzi vengono per una loro libera scelta. Questo significa che, in genere, sono più motivati ad ascoltare e a migliorare.

Allo stesso tempo, però, proprio perché hanno scelto di essere lì, hanno anche delle aspettative nei confronti dell'allenatore. Si aspettano di trovare una persona preparata e competente che li aiuti a crescere e a raggiungere i loro obiettivi.

Se a scuola, durante il cambio dell'ora, qualcuno può sperare che l'insegnante non arrivi, in palestra è l'opposto: i ragazzi vogliono allenarsi e si aspettano che l'allenamento sia utile e di qualità. Per questo l'allenatore deve rispondere alle loro aspettative e di far sì che il tempo passato in palestra sia un'occasione di crescita.

CONOSCENZA E COMPETENZA

Il passaggio dalla comprensione alla realizzazione non dipende solo dal giocatore, ma anche dall'allenatore. Capita spesso che un atleta abbia capito cosa deve fare, ma non riesca ancora a metterlo in pratica.

Il compito dell'allenatore è proprio quello di aiutare il giocatore in questo percorso, sapendo che ogni atleta apprende in modo diverso. Per questo non esiste un metodo valido per tutti: l'allenatore deve adattare il proprio insegnamento in base al giocatore e al fondamentale da insegnare.

Per riuscirci non bastano le sole conoscenze tecniche. Un allenatore deve possedere anche altre competenze (es. metodologico), 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 100 metri la tecnica permette di sfruttare al massimo le proprie energie per ottenere la massima velocità, mentre nella maratona serve a risparmiare energie e a rendere la corsa più efficiente.

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.

Per questo motivo cambiano anche i metodi di insegnamento. Nel basket l'allenatore fornisce continui feedback per aiutare il giocatore a migliorare l'esecuzione tecnica, sapendo che questa è un mezzo per essere più efficace durante il gioco.

OSSERVAZIONE E MODELLO

Il processo di insegnamento parte dall'osservazione, che è una delle competenze più importanti per un allenatore. Osservare significa raccogliere informazioni e confrontarle con ciò che si vede rispetto a un modello di riferimento.

È importante capire come si costruisce questo modello, ma soprattutto saperlo adattare al giocatore che si ha davanti. Per farlo l'allenatore deve conoscere sia il modello tecnico sia le caratteristiche dell'atleta.

Con l'esperienza, un allenatore passa generalmente da un modello rigido a uno più flessibile. Un allenatore alle prime armi tende a considerare un errore tutto ciò che si discosta dal modello ideale, mentre un allenatore esperto valuta anche l'efficacia del gesto e il risultato ottenuto.

Un esempio è il tiro: se un giocatore ha una tecnica diversa dal modello ma riesce comunque a essere efficace, correggerlo non è una scelta semplice. Bisogna valutare se il beneficio futuro giustifica un probabile peggioramento iniziale della prestazione.

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:

- Cosa insegno?
- A chi lo insegno?
- In quale contesto?

Ogni atleta, infatti, ha modalità di apprendimento diverse: alcuni apprendono meglio osservando, altri ascoltando e altri ancora attraverso l'esperienza pratica. Inoltre, spesso il giocatore pensa di assumere una determinata postura o di eseguire correttamente un gesto tecnico, ma la realtà può essere diversa.

Per questo assumono importanza anche la proprioccezione, cioè la capacità di percepire la posizione e il movimento del proprio corpo senza doverlo guardare, e l'esterocezione, ovvero la capacità di percepire ciò che accade intorno a sé, come i movimenti di compagni e avversari. Entrambe sono capacità che possono essere sviluppate con l'allenamento.

IL MOVIMENTO



- **Movimento volontario:** è un movimento controllato e cosciente. Ad esempio, se devo prendere un telecomando, il sistema nervoso centrale invia gli impulsi necessari per contrarre i muscoli ed eseguire il gesto. Si tratta di un movimento lento, dispendioso e cosciente, perché richiede l'elaborazione delle informazioni e una decisione volontaria.
- **Movimento riflesso (involontario):** è un movimento automatico e incontrollato. Ad esempio, se tocco una piastra rovente, ritraggo immediatamente la mano senza pensarci. È un movimento veloce, economico e incosciente, perché non richiede una decisione cosciente ed è una risposta automatica del sistema nervoso che serve a proteggere il nostro corpo.

Il movimento riflesso sarebbe molto utile anche nella pallacanestro, perché è più rapido ed economico rispetto a un movimento volontario. Questo avviene perché non deve essere appreso: è una risposta automatica del nostro sistema nervoso.

L'obiettivo dell'allenamento potrebbe sembrare quello di trasformare un movimento volontario in un movimento riflesso. In realtà questo non è possibile, perché i movimenti riflessi sono incontrollati e non possono essere acquisiti con l'apprendimento.

Ciò a cui può realmente puntare un allenatore è rendere il gesto auto-organizzato. Attraverso la ripetizione e l'esperienza, il giocatore arriva a eseguire un movimento in modo naturale, rapido ed efficace, senza dover pensare a ogni singola fase del gesto. In questo modo il movimento diventa sempre più automatico.

ORGANIZZAZIONE DEL COMPITO

Com'è fatto un determinato movimento?



• **Abilità Discrete:** sono attività che hanno un inizio ed una fine ben precise e si svolgono in un arco temporale ben definito (per esempio il golf)

• **Abilità Seriali:** sono attività cicliche che si ripetono sempre uguali nell'arco del tempo (per esempio il nuoto)

• **Abilità Continue:** sono abilità discrete ma che sono regolate tra di loro da una logica (per esempio la danza)

Queste abilità nella pallacanestro non interessano, perchè aiutano solo a capire com'è fatto un movimento. La classificazione che interessa è il **Livello di prevedibilità dell'ambiente**

Nelle **discipline chiuse**, cioè quelle che si svolgono in un ambiente stabile e senza l'interazione con un avversario, è fondamentale la propriocezione, ovvero la capacità di percepire la posizione e il movimento del proprio corpo senza doverlo guardare. Ad esempio, siamo in grado di sapere se un braccio è disteso verso l'alto anche ad occhi chiusi.



La pallacanestro, invece, è una **disciplina aperta**, perché l'ambiente di gioco è in continuo cambiamento. Oltre a controllare il proprio corpo, il giocatore deve essere capace di capire ciò che accade intorno a lui, osservando compagni, avversari e palla. Entrano quindi in gioco anche le capacità esterolettive, che permettono di raccogliere le informazioni provenienti dall'ambiente, selezionare quelle davvero utili e scartare quelle non necessarie.

IMPORTANZA DEGLI ELEMENTI COGNITIVI E/O MOTORI



Esistono discipline sportive in cui prevale quasi esclusivamente l'esecuzione del gesto tecnico, come nel salto in alto, dove l'obiettivo principale è controllare il proprio corpo e realizzare il movimento nel modo più efficace possibile. All'estremo opposto ci sono sport come gli scacchi, nei quali conta soprattutto la capacità di prendere decisioni, mentre l'esecuzione materiale ha un ruolo minimo.

La pallacanestro si colloca tra questi due estremi. In questo sport la presa di decisione e l'esecuzione tecnica hanno la stessa importanza e sono strettamente collegate. Un giocatore deve essere in grado di scegliere rapidamente la soluzione migliore e, allo stesso tempo, di eseguirla con efficacia.

Per questo motivo non si può dire che nella pallacanestro prevalga la tecnica sulla tattica, o viceversa: sono due aspetti inseparabili e si influenzano continuamente. Per formare giocatori indipendenti e autonomi, capaci di prendersi le proprie responsabilità, il compito dell'allenatore è quello di prospettare problemi e non facili soluzioni.

IL SAPER FARE DIDATTICO DELL'ALLENATORE

• **Saper motivare:** Sapere motivare gli allievi ad impegnarsi costantemente in allenamento per raggiungere i diversi obiettivi. Le motivazioni che spingono una persona ad avvicinarsi alla pallacanestro e a continuare a praticarla possono essere ricondotte a tre aspetti principali:

- Divertimento: il giocatore prova piacere nel mettersi alla prova attraverso sfide stimolanti, adeguate al proprio livello e capaci di coinvolgerlo.

- Competenza: l'atleta continua a praticare perché percepisce di migliorare nel tempo, acquisendo nuove abilità e raggiungendo obiettivi sempre più ambiziosi.

- Affiliazione: il senso di appartenenza al gruppo, la condivisione degli obiettivi con i compagni e il sentirsi parte della squadra rappresentano una forte motivazione a continuare l'attività.

• **Saper comunicare:** Entrare in relazione con gli allievi e comunicare efficacemente con loro, fornendo le istruzioni e le indicazioni più opportune. A questo contesto appartengono anche le comunicazioni non verbali attraverso l'atteggiamento. Per migliorare tale aspetto è fondamentale essere certi di cosa si dice nella comunicazione verbale.

• **Saper programmare:** Sapere selezionare gli obiettivi dell'allenamento e costruire situazioni didattiche capaci di favorire effettivamente l'apprendimento.

• **Saper osservare:** Sapere analizzare il comportamento motorio degli allievi evitando un'eccessiva influenza di fattori soggettivi, abitudini e distorsioni.

• **Saper valutare:** Saper verificare e valutare l'efficacia dell'insegnamento e produrre una documentazione dell'attività svolta e dei cambiamenti realizzati. Un aspetto per verificare è la memoria.

Un atleta è motivato quando è convinto di potercela fare!

Il concetto di autoefficacia:

La fiducia che l'atleta ripone nelle proprie capacità di eseguire un determinato compito. Tale fiducia è influenzata da:

- Prestazioni positive
- Esperienza sostitutive (modeling)
- Persuasioni verbali
- Attivazione Psicofisica (arousal)

Da sempre la CIA e la CNA lavorano insieme con un obiettivo comune: collaborare per migliorare il gioco.

Attraverso la conoscenza sempre più approfondita del regolamento, lo scambio di idee e l'aggiornamento continuo, si cerca di creare un ambiente in cui tutti – allenatori, arbitri e giocatori – parlino la stessa "lingua".

Se un allenatore insegna correttamente un fondamentale, ma poi in partita quell'azione viene interpretata in modo diverso dall'arbitro, il messaggio si perde e il gioco non migliora.

Per questo è importante lavorare insieme, così che allenatori e arbitri siano allineati e il gioco possa davvero alzarsi di livello.

Dove sono carenti gli arbitri? Nella conoscenza del gioco.

Dove sono carenti gli allenatori? Nel regolamento

Il regolamento non è altro l'applicazione dei postulati nella formula.

SUL CAMPO

Per l'occasione i corsisti sono stati divisi in 5 gruppi per preparare altrettanti esercizi che successivamente verranno analizzati col Formatore CIA.

- 1vs1 con Palla Lato Forte/Debole
- Postulati su intercetto difensivo
- 3 Situazioni di partenze da Passo 0
- Esercizi per l'atto di tiro (Dove inizia e dove finisce)
- Marginali ovvi e movimento continuo

I - 1vs1 con Palla Lato Forte/Debole

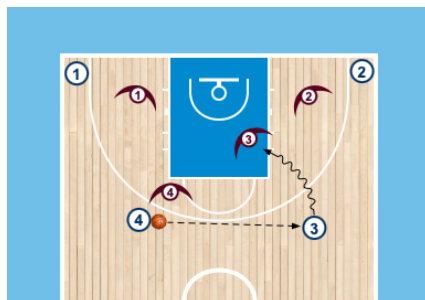
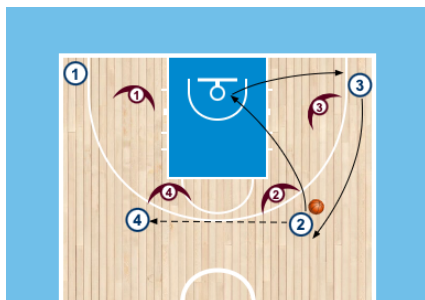
Come si **acquisisce** la posizione legale in difesa?

- Fronteggiare l'avversario stando sulla linea di penetrazione e di passaggio
- Avere entrambi i piedi sul terreno di gioco

Lavorare sull'anticipazione dell'errore per comandare il gioco.

Come si **mantiene** una posizione di legalità?

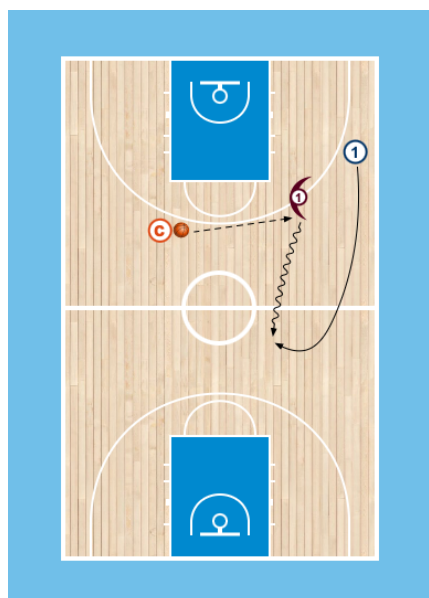
- Rimanere sulla linea di penetrazione senza utilizzare le mani.
- Scivolare, correre lateralmente o indietro.
- Se il difensore va in avanti perde la legalità



II - Postulati su intercetto difensivo

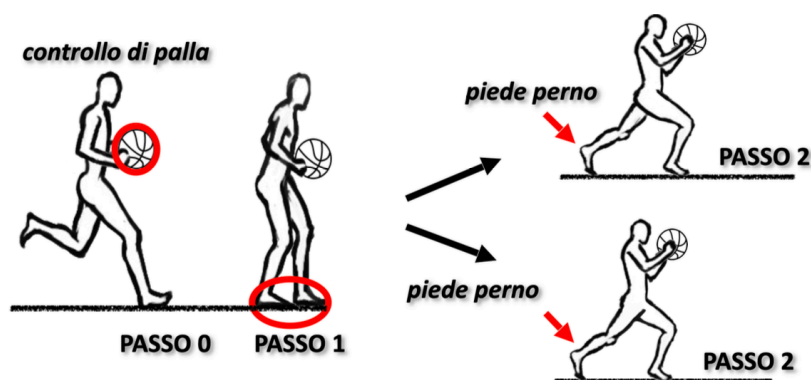
Appena avviene un intercetto la priorità del giocatore anticipato deve essere quella di recuperare sulla linea di penetrazione dell'attaccante con palla per tornare a fronteggiare. L'obiettivo è la tecnica di corsa guardando il canestro per evitare il fallo antisportivo.

Sull'intercetto l'allenatore guarda sempre la palla mentre l'arbitro guarda la difesa come nel 90% dei casi. Nella pallacanestro moderna il compito degli arbitri è di guardare il più possibile i piedi.



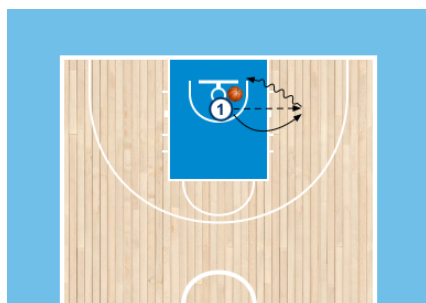
- Recupero per fronteggiare

III - Situazioni di partenze da passo zero

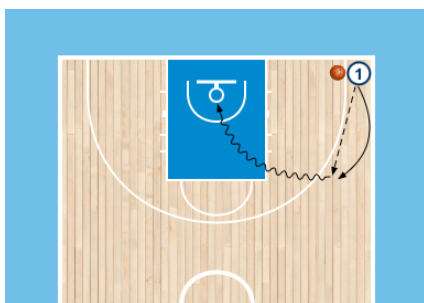


Definire il passo zero: possibilità per il giocatore che entra in contatto con la palla, di fare un passo in più se la ricezione è dinamica.

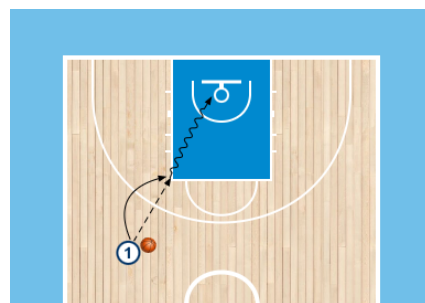
Non ti fermare, hai un passo in più!



Diag. 1



Diag. 2



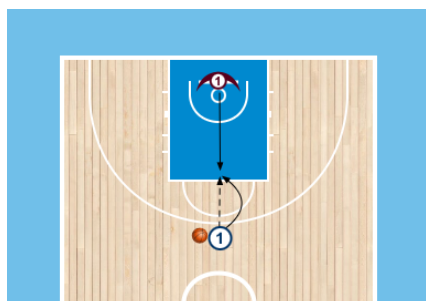
Diag. 3

- [Diag. 1-2] Autopassaggio, ricezione e partenza incrociata da passo 0
- [Diag. 3] Autopassaggio su tiro libero contando i 3 passi che permettano di andare a canestro

IV - Esercizi per l'atto di tiro

L'atto di tiro comincia nel momento in cui vi è un movimento dal basso verso l'alto o quando vi è la raccolta della palla

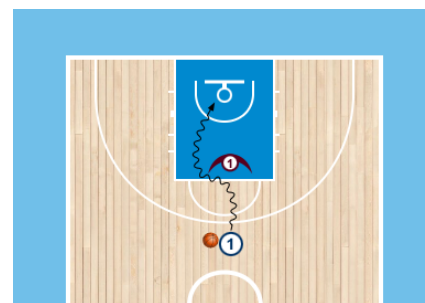
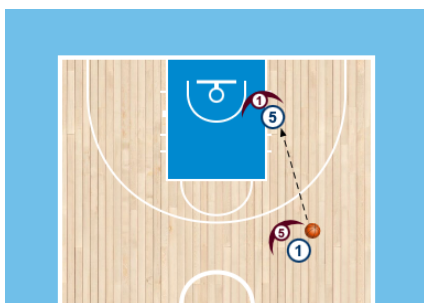
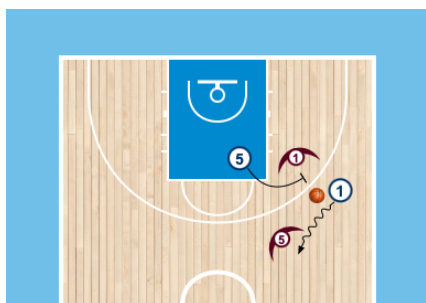
Finisce nel momento si staccano le mani dalla palla.



- Autopassaggio e tiro da tiro libero. Difensore che parte a contestare il tiro toccando (dicendolo) l'attaccante. Man mano allontanare la distanza di tiro.

V - Marginali e Ovvi + Movimenti continui

Nel futuro prossimo dovremo prendere in considerazione i contatti marginali e ovvi. Sapendo che un contatto marginale può diventare ovvio e no viceversa.



- Viene giocato un P&R con difesa cambio, passiamo la palla a 5 Vs Mismatch per tirare simulando un contatto ovvio oppure marginale

Per verificare invece un movimento continuo si effettua il seguente esercizio.

- 1vs1 con difesa che deve commettere fallo sulla'attacco. L'esercizio parte con 2 palleggi fino ad arrivare a 3. In questo modo è facile verificare se il fallo è commesso in una situazione di movimento continuo o meno.

Per alzare il livello del proprio lavoro è necessario aumentare il proprio sapere e la propria capacità di leggere ciò che si ha davanti. In questo senso, lo strumento diventa ciò che permette di trasformare le conoscenze in azione concreta e di arrivare davvero all'obiettivo.

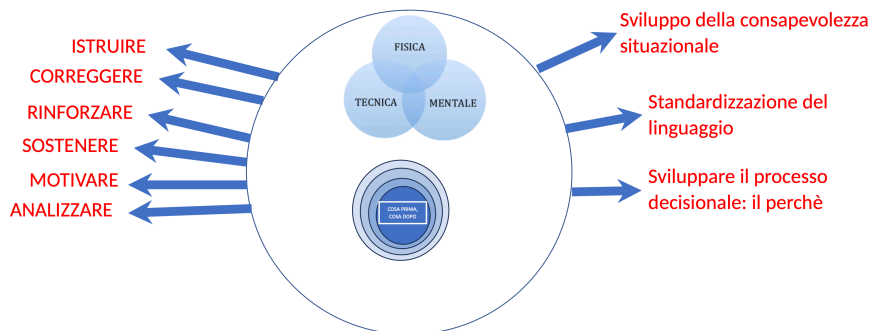
Il video, ad esempio, è uno strumento che deve sempre avere un fine formativo preciso: non esiste se non è legato a un obiettivo chiaro. Per essere davvero efficace e utilizzato in modo puntuale, deve basarsi su un modello di riferimento solido e coerente.

Inoltre, il video deve sempre essere riferito al soggetto di lavoro, che sia il giocatore o la squadra, e deve essere adattato al suo livello e alle sue esigenze. Senza questo riferimento si rischia di procedere senza direzione.

Allo stesso modo, conoscere una progressione didattica o saper organizzare un allenamento non basta: se non si è in grado di capire quando intervenire e su cosa intervenire, il lavoro perde efficacia. Quello a cui deve puntare l'allenatore è la coerenza tra ciò che deriva dal video e quello che dice.

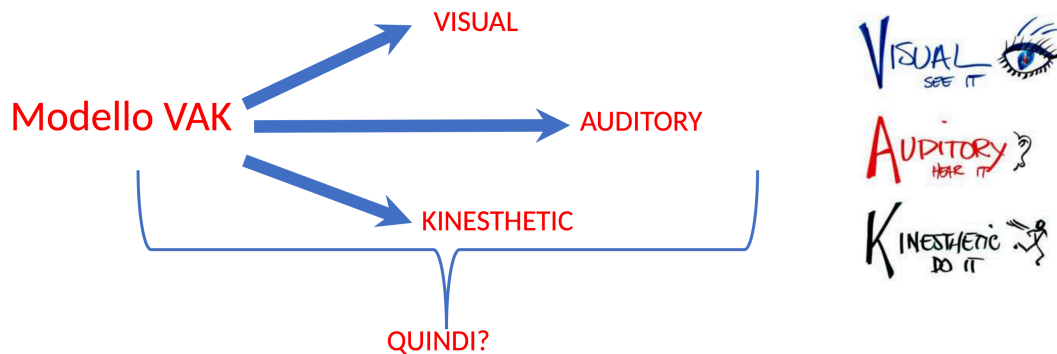


GLI OBIETTIVI



- **Sviluppo della consapevolezza situazionale:** L'obiettivo del giocatore, attraverso allenamento e video, è quello di sviluppare la consapevolezza: capire chi è lui, qual è il suo ruolo e come si colloca all'interno del contesto di gioco, in relazione ai compagni e agli avversari.
- **Standard del linguaggio:** Costruire un linguaggio comune, condiviso da giocatori e staff, per evitare incomprensioni e rendere più chiara ed efficace la comunicazione.
- **Sviluppare il processo decisionale:** Attraverso allenamento e video, il giocatore impara a riconoscere i segnali del contesto, a capire cosa è più vantaggioso fare in ogni momento e a ridurre il tempo tra lettura e azione.

IL SOGGETTO DI RIFERIMENTO



Il video non è solo uno strumento tecnico, ma anche comunicazione e relazione. Per questo è fondamentale capire chi abbiamo davanti e quali sono le sue esigenze comunicative.

Ogni giocatore apprende in modo diverso: c'è chi capisce semplicemente osservando (visual), chi ha bisogno di una spiegazione che accompagni le immagini (auditivo) e chi invece deve passare attraverso la pratica sul campo per interiorizzare (cinestetico). Non è detto però che la modalità che un giocatore sta utilizzando in quel momento sia la più efficace per lui: potrebbe essere utile anche un altro canale di apprendimento per renderlo più completo e consapevole.

Per questo è importante adattare il modo in cui si usa il video alle modalità di apprendimento del singolo e del gruppo.

Nel lavoro individuale questo è più semplice da gestire, perché il messaggio è diretto e personalizzato. Quando invece si lavora con la squadra, la sfida è rendere il contenuto efficace per tutti.

In questi casi diventa fondamentale definire poche priorità chiare, comprensibili e condivise da tutto il gruppo. Successivamente, per i giocatori che hanno maggiori capacità di apprendimento o necessità di approfondimento, si può intervenire in modo individuale, aggiungendo dettagli e alzando il livello di lettura.

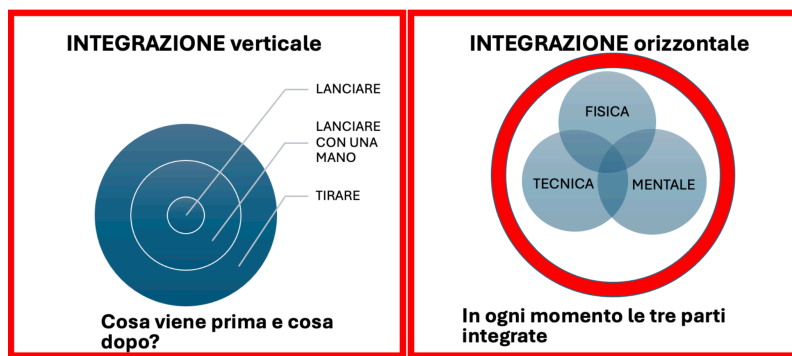
COERENZA

Il video presuppone coerenza attraverso:

- Contestualizzazione ambientale: Che squadra si allena
- Contestualizzazione temporale (internal factors): Il periodo dell'anno
- Contestualizzazione temporale (external factors): Fattori che non posso controllare (media, stampa)
- Soggetti a cui deve essere destinato
- Argomento da affrontare
- Risorse a disposizione: Coaching Staff, risorse tecnologiche

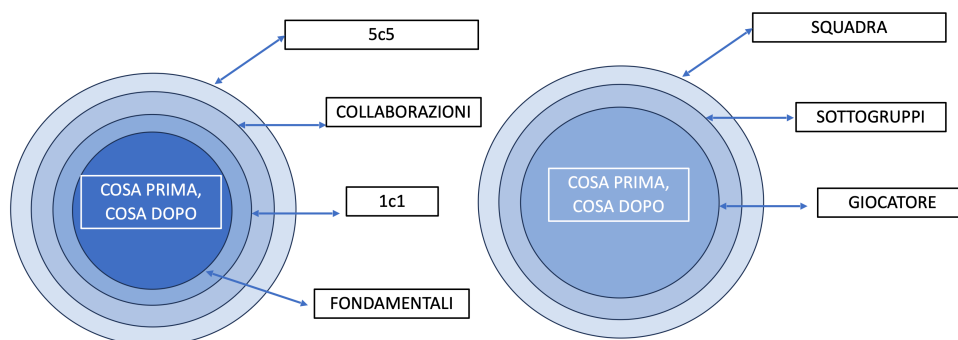
SAPERE: Conoscenza dell'argomento

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



TOTALITÀ E PARTI

Perché un video sia compreso, è fondamentale alternare la visione della situazione nella sua totalità con l'analisi delle singole parti. Partire dal contesto generale e poi focalizzarsi sui dettagli rende il messaggio più chiaro ed efficace.



Ad. Esempio: La totalità può essere un 5vs5 mentre le parti possono essere l'esecuzione dei fondamentali. Qui si ha la scelta, in base alla necessità, di poter far vedere un video o giocatori singoli, sottogruppi o intera squadra.

RIPRODUCIBILITÀ E ADATTABILITÀ

Un contenuto video è riproducibile quando può essere acquisibile da tutti

Ad esempio, la tecnica di tiro di Stephen Curry è fortemente legata alle sue qualità fisiche, tecniche e coordinative. Per questo motivo non rappresenta un modello che tutti possono riprodurre fedelmente.

Diverso è il caso di un principio di gioco, come prendere contatto con il difensore prima di uscire da un blocco. Si tratta di un comportamento che può essere insegnato e applicato da qualsiasi giocatore, a prescindere dalle sue caratteristiche, ed è quindi un contenuto riproducibile.

HIT THE TOPIC

Il video deve necessariamente andare a centrare l'obiettivo per essere recepito in maniera facile e veloce. Deve essere molto sintetico

SHORT FORM - LONG FORM

Le ricerche più recenti suggeriscono di utilizzare prevalentemente contenuti short form, perché favoriscono il mantenimento dell'attenzione e permettono di trasmettere un messaggio chiaro e immediato. Lo short form è strettamente collegato al concetto di "hit the topic", cioè andare subito al punto, focalizzandosi sull'aspetto che si vuole evidenziare senza inserire elementi superflui.

Allo stesso tempo, è importante ricordare che l'attenzione è una capacità allenabile. Per questo motivo, soprattutto con giocatori che hanno una ridotta capacità di concentrazione, si può partire da video brevi per poi aumentare gradualmente la durata, arrivando anche a contenuti long form.

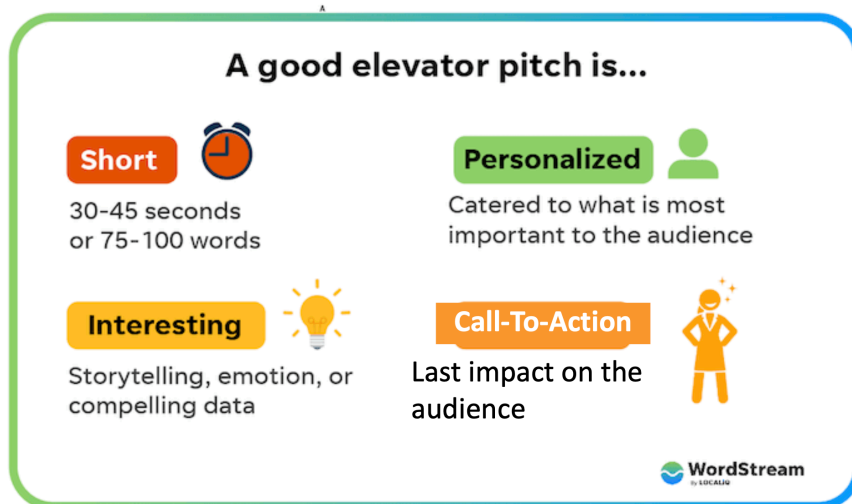
Massimizzare solo la riproducibilità rischia di mostrare contenuti troppo semplici e specifici: il giocatore non ne capisce la logica, il perché.

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

TROVARE PUNTO DI EQUILIBRIO!

L'ELEVATOR PITCH... CON IL VIDEO

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



Un video per arrivare al punto e per essere coinvolgente deve essere:

- Breve
- 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

SAPER FARE: PROGRAMMAZIONE DEL VIDEO E MOTODOLOGIA

Modeling - Self Modeling

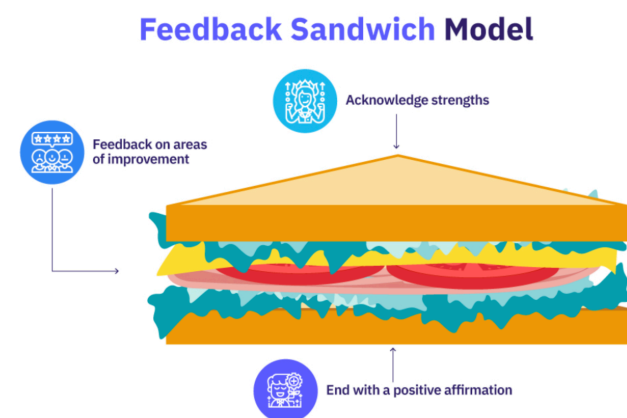
Il Modeling consiste nell'utilizzare un modello esterno, come un altro giocatore o un'altra squadra, per mostrare un comportamento, un principio di gioco o un'esecuzione tecnica che si desidera far apprendere ai propri giocatori. Per questo motivo è fondamentale scegliere un modello coerente, credibile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

Il Self Modeling, invece, utilizza come riferimento lo stesso giocatore o la stessa squadra a cui è destinato il video. Attraverso l'analisi delle proprie azioni è possibile prendere consapevolezza dei comportamenti efficaci e degli aspetti da migliorare, favorendo un processo di crescita più diretto.

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, proseguire con gli errori o gli aspetti da migliorare e concludere nuovamente con situazioni positive. Questo metodo può essere utilizzato sia dopo una vittoria sia dopo una sconfitta.

Iniziare con ciò che è stato fatto bene aiuta a creare un clima più sereno e rende i giocatori più disponibili ad ascoltare le correzioni. La parte centrale serve ad analizzare gli errori e a capire come migliorarli. Chiudere con clip positive permette invece di terminare la riunione con fiducia, mettendo in evidenza i punti di forza della squadra e preparando il gruppo al lavoro sul campo.

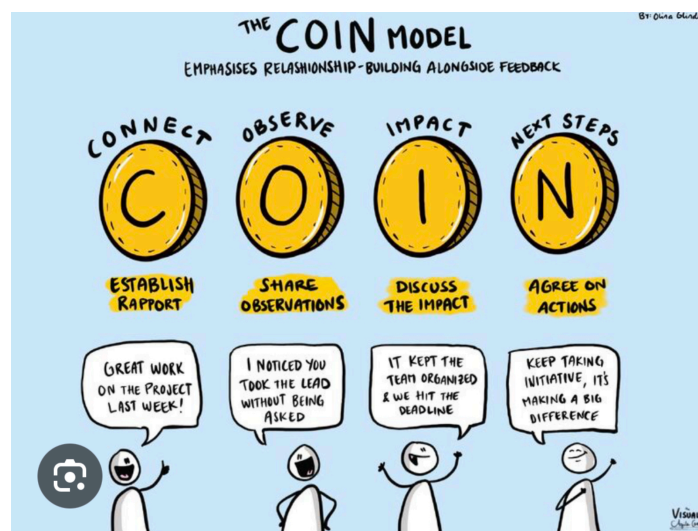
Vantaggi

- Crea un clima positivo.
- Rende i giocatori più disponibili ad ascoltare i feedback.
- Permette di dare giudizi equilibrati.

Criticità

- 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



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

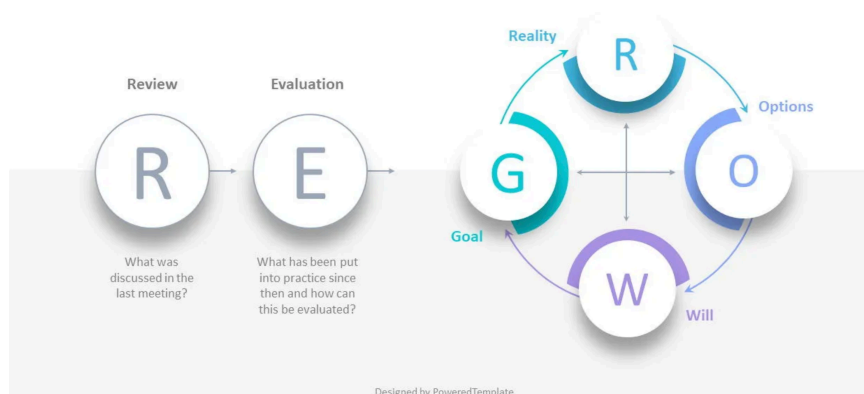
Vantaggi

- Realtà con gli obiettivi
- Strumenti per il futuro
- Realtà obiettivi

Criticità

- Scarsa analisi della realtà e over definizione degli obiettivi
- Necessità di tarare
- Statico e decontestualizzato

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. Aggiungendo:

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

RIEPILOGO

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

LO SCOUT DELL'ALLENATORE

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**.

La consapevolezza ci permette di conoscere ciò che facciamo e di comprenderne il motivo, sapendo riconoscere i nostri punti di forza e gli aspetti su cui dobbiamo migliorare.

La responsabilità significa assumersi il compito di mettere in pratica ciò in cui crediamo, accettando le conseguenze delle nostre scelte e dando l'esempio ogni giorno.

La coerenza, infine, è ciò che unisce il pensiero all'azione: ciò che chiediamo ai giocatori deve essere lo stesso che dimostriamo con il nostro comportamento e con il nostro modo di allenare.

Questi tre principi rappresentano la base del percorso di crescita dell'allenatore: **sapere, saper fare, saper far fare e saper comunicare**. Tutte queste competenze, però, trovano il loro vero significato solo quando si traducono nel **saper essere**, cioè nella capacità di incarnare ogni giorno i valori e i comportamenti che vogliamo trasmettere alla squadra.

DOCENZA INTEGRATA: LETTURA TECNICA, TATTICA E RELAZIONALE

- Parte tecnica dalla totalità alle parti e ritorno con coinvolgimento attraverso domande.
- Consapevolezza e livelli logici: obiettivo è passare dall'agire spontaneo al riflesso da cosa mi colpisce a cosa osservo e cosa mi serve, ponendoci le seguenti domande:
 - So cosa sto facendo? **Tutte le domande partono da qui!**
 - Con quale obiettivo?
 - Ciò che faccio è coerente con ciò che mi sono prefisso?
 - A cosa serve?
 - A cosa serve quello che abbiamo detto/fatto fino a ora?
 - Tutto questo ci porta a una **COERENZA**.

TUTTO QUESTO CI ALLENA ALL' AUTONOMIA E ALL' AUTOVALUTARSI RENDENDO SEMPLICI I CONCETTI!

- Avere chiara la totalità, ovvero ciò su cui sto lavorando, saperne identificare le parti e capire come metterle insieme partendo da esempi dal campo.
- Capacità di selezionare ciò che ritengo utile/importante in quel momento, cosa viene prima e cosa dopo. **PRIORITÀ!**
 - Ci deve essere la consapevolezza che è impossibile controllare tutto, trasmetterlo ai nostri giocatori li può aiutare a tenere i piedi per terra e analizzare la realtà.

COLLABORAZIONE: Obiettivo comune lavorando insieme condividendo responsabilità

RESPONSABILITÀ: Fare la cosa giusta per ciò che è adatto per la migliore concretizzazione della squadra

TUTTO QUESTO SI TRADUCE IN SAPER VALUTARE! MISURANDO LE COMPETENZE ED ESPRIMENDO GIUDIZI

- Capacità di anticipazione dell'errore!
- Stare nella difficoltà e nella possibilità di sbagliare (devo capire dove mettere gli occhi! **RICONOSCERE!**)
 - Osservare per capire e prevedere cosa succede dopo.
 - Creare problemi utili ad allenare e stare in disequilibrio: danno e opportunità. Creare problemi, dare soluzioni complesse può essere utile? Solo se ci sono le competenze per migliorare.
 - Nel tempo arriviamo alla consapevolezza delle risorse per tornare all'equilibrio: semplificare e scegliere quale obiettivo perseguire. **Aumento del carico - Stabilizzazione del carico - Apprendimento**
 - Programmazione integrata.
- 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.
- Tipi di errori:
 - Errore tecnico (buona scelta ma...)
 - Errore di ignoranza (Non lo so...)
 - Errore di presunzione (Ipervalutazione) (Cambio di auto percezione in base a un contesto diverso)
 - Errore di disimpegno e di disattenzione.

TUTTO QUESTO SI TRADUCE NELLA RESPONSABILITÀ DI IMPEGNARSI A RISOLVERE IL PROBLEMA!

Come allenatore devo:

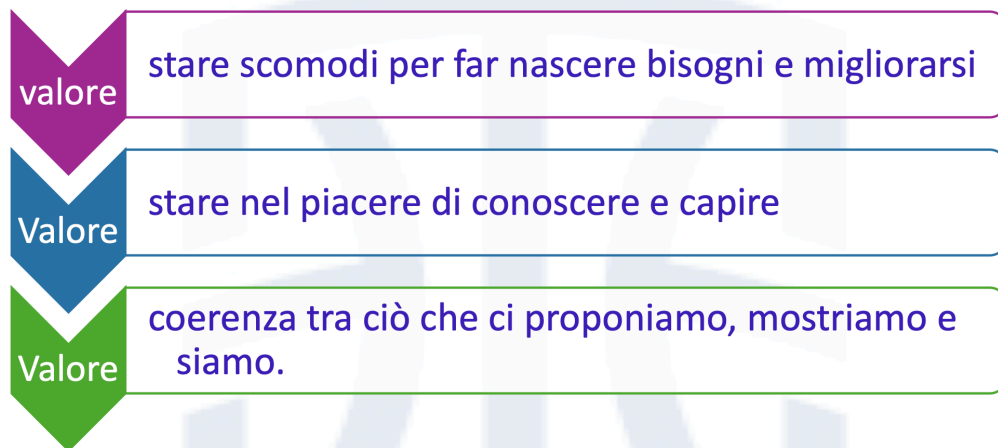
- Far capire che c'è un problema
- Far accettare il problema
- Rendere autonomo il giocatore

DOVE C'È UN' INCOERENZA C'È UN PROBLEMA!

- Correzioni e atteggiamento relazionale: empatia, congruenza, tolleranza
 - Vedere la reazione alla correzione attraverso l'accettazione incondizionata o resistenza (non mi fido dell'allenatore)
 - Cosa se ne fa della correzione? Si impone a migliorare (Dare sostegno) oppure non la uso e non cambio atteggiamento (Stop!)

- **Lo stato di disequilibrio è buono!** Ma il giocatore deve impegnarsi per tornare in una situazione di equilibrio, stabilendo quali sono i punti di forza e fragilità attraverso i quali può tornarci

VALORI



Esercizio 1: scrivere una definizione di allenatore

- Dare il nome: definire ciò che è importante per me e differenziarlo da altro (Importante per i giocatori capire la definizione di compiti e valori che voglio promuovere).
- Dare nome condiviso: la definizione diventa nostra (Condividere con gruppo e staff).
- Confronto con idea di allenatore con Staff, Dirigenza, Famiglie
- Attenzione alle aspettative interne ed esterne: idealizzazione (es. famiglie pensano che l'allenatore sia il migliore) e svalutazione (allenatore non capisce niente)

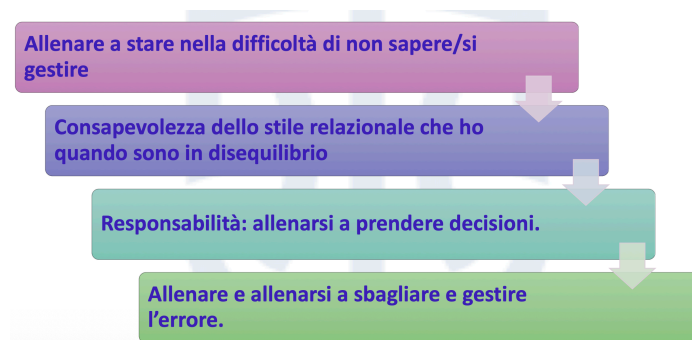
Esercizio 2: scrivi 3 valori che guidano il tuo valore

- Quando valutate la veridicità e la coerenza dei valori? Valutazione rispetto ad un aspetto **concreto** mentre alleno, esaminando i feedback e guardando se l'atteggiamento di azione è positivo. Rientra nella categoria di valori che possono essere imprescindibili o "negoziabili".
- Coraggio di essere impopolari. La responsabilità del ruolo richiede di sapere dire dei "NO" difficili. Si traduce in una scelta contraria alle aspettative (con staff, pubblico, dirigenza, famiglia), che poi si dovrà andare a verificare.
- Essere un allenatore responsabile significa avere il coraggio di verificare i miei valori

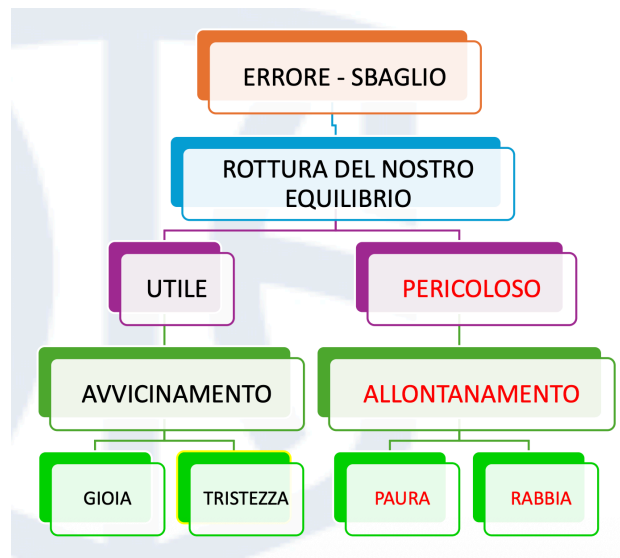
ETICA E RESPONSABILITÀ

- **Consapevolezza:** significa prendere coscienza di dove siamo, di cosa ci va bene oppure no. (Sapere, aper fare, saper far fare, saper comunicare, saper essere).
- **Responsabilità:** significa assumersi il peso di volerci fare qualcosa:
 - Per salvaguardare me e mettermi "comodo".
 - Che sia utile alla crescita mia, dell'altro e del contesto. (Migliorare me per migliorare la squadra che poi eleverà il mio livello).
 - Autonomia e collaborazione che permette all'uomo di costruirsi l'idea di chi vuole essere in base a ciò che ritiene giusto.
- **Responsabilità etica:** è la possibilità per cui, una volta che hai chiaro il tuo agire, puoi decidere di modificarlo al fine di migliorare per sé e per l'altro. (Quanto tempo impiego per correggere gli aspetti da migliorare?)
- **Impegno:** è la concretizzazione di questa scelta. È la decisione di affrontare una difficoltà per fare un passo avanti. Senza impegno ci si lamenta e si resta nella critica non fertile.

RICADUTE IN CAMPO

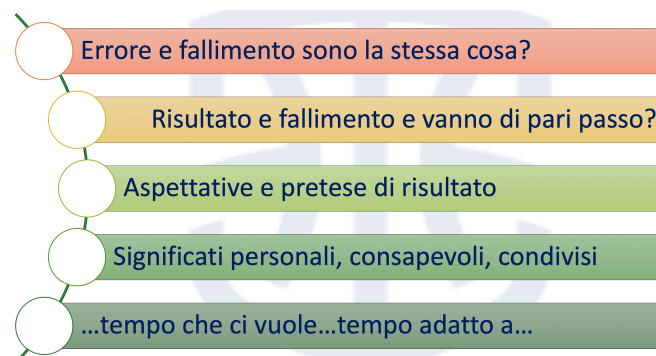


- Qual è la mia più grande difficoltà?
- Come sto quando emerge o ci penso?
- Ho provato a gestirla? Come?
- **Il limite, l'errore è un pericolo irrimediabile o un'opportunità?**



- La rottura del nostro equilibrio può essere vista attraverso una semplice domanda: Cosa non sta funzionando?
- 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.

PEDAGOGIA DELL'ERRORE - SI ALLENA A SBAGLIARE PER CRESCERE



Possiamo distinguere due modalità di agire: quella spontanea e quella riflessiva.

La parte spontanea è rappresentata da tutte quelle abitudini che abbiamo acquisito nel tempo e che mettiamo in atto in modo automatico, senza fermarci a pensare. Sono comportamenti che ripetiamo perché sono diventati parte del nostro modo di essere. Abbiamo la necessità di gestirla per non diventarne schiavi.

La parte riflessiva, invece, è la capacità di fermarsi, analizzare ciò che stiamo facendo, formulare ipotesi e mettere in discussione le nostre abitudini.

Più un'abitudine è consolidata, più sarà difficile cambiarla. Per questo motivo il cambiamento richiede consapevolezza, volontà e responsabilità. Ognuno di noi è responsabile delle proprie abitudini e deve scegliere se continuare ad agire nello stesso modo o impegnarsi per migliorare.

Un esempio può essere quello di un allenatore che svolge ogni compito da solo e poi si lamenta del fatto che il proprio staff non lo aiuti.

Da qui partono:

- **Pensieri:** ragionamenti, giudizi ecc.
- **Emozioni:** quali stati d'animo prevalgono
- **Modalità di relazione:** la propria reazione
- **Comportamenti:** correzioni da mettere in atto

PER ATTUARE TUTTO QUESTO, IL VIDEO E IL CONFRONTO CON LO STAFF SONO GLI STRUMENTI PIÙ EFFICACI!

Esercizio 3: analizzare un video di tre Time Out di tre allenatori diversi

Analizzando attentamente il video, possiamo osservare che tutti e tre gli allenatori hanno modalità comunicative diverse. Nonostante questo, riescono tutti a catturare l'attenzione dei propri giocatori e a farsi ascoltare. L'aspetto più importante, infatti, non è come si comunica, ma riuscire a far arrivare ai giocatori il messaggio che si vuole trasmettere.

WORKOUT EMOTIVO

- Che emozioni provate?
- Emozioni sono la cartina al tornasole del vostro essere in quel momento, in quella relazione.
- I nostri vissuti sono una risorsa se ne siamo consapevoli, altrimenti sono la nostra gabbia!
- Stare nel limbo: non chiarirsi e non definirsi.
- Far emergere il problema è aiutare a far funzionare meglio, è voler bene.

EMOZIONE PIÙ VISSUTA - PAURA E A COSA SERVE?

- Intelligenza per omeostasi e/o per il cambiamento
- Nella misura in cui fa prendere coscienza è una forza:
 - Aumenta la consapevolezza di ciò che non funziona e sostiene il cambiamento
 - Possibilità di decidere in modo responsabile.
- Diventa un ostacolo quando non è consapevole o non si decide entrarci. Si resta nel limbo!
- Dal limbo si esce se si accetta di aver paura, di entrare in un nuovo stile relazionale per risolvere un problema.

COME SI MANIFESTA IN CAMPO?

- Paura di sbagliare: movimenti non armonici, fissazione dello sguardo (riduzione del campo visivo o mancanza di focalizzazione, ritardo nelle scelte, esitazione, confusione, irrigidimento decisionale.
- Paura del giudizio: attenzione eccessiva al giudizio esterno, blocco della capacità di restare con i piedi per terra e avere margini chiari di valutazione.
- Paura dell'infortunio: rientro difficile o lento da infortuni precedenti, preoccupazioni sullo stato di salute, procrastinare cure o esercizi.
- Paura del contatto fisico: ritiro nei contrasti sotto canestro, blocco del respiro e mancanza di appoggio adeguato dei piedi a terra, braccia flosce ecc.
- Tensione muscolare: rigidità che rovina la fluidità dei movimenti.
- Frequenza cardiaca elevata: affanno precoce e perdita di lucidità.

Esercizio 4: Autovalutazione

- *Chi è il vostro allenatore ideale?*
- *Definire 5 caratteristiche, il più concrete possibile, che lo rendono il migliore.*
- *Assegnare un voto ad oggi per ognuna delle caratteristiche identificate.*
- *Assegnare un voto al quale l'allenatore vuole arrivare a fine della prossima stagione*
- *Gap formativo:*
 - *Su quale costrutto hai fatto più fatica a darti un voto?*
 - *Su quale costrutto c'è un gap più ampio?*
 - *Su quale costrutto decidi di volerti migliorare?*
- *Che impegno pratico assumi con te stesso?*

LE CARATTERISTICHE STRUTTURALI DEL GIOCATORE DI BASKET

- Sviluppo
- Proporzioni corporee
- Composizione Corporea
- Ruolo
- Età Biologica

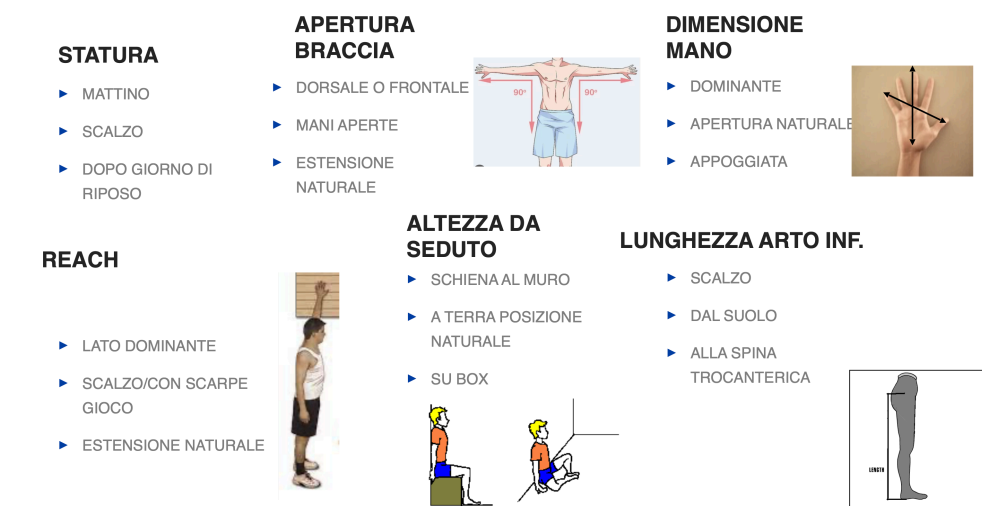
LE CARATTERISTICHE FISICO-ATLETICHE

Il giocatore giovane deve conoscere il proprio corpo.

Consideriamo le diversità:

- Espressioni di forza
- Gestione della fatica
- Capacità di recupero
- COORDINAZIONI
- ABILITÀ

ANTROPOMETRIA DELLA PALLACANESTRO



- Le misurazioni devono essere sempre effettuate nelle stesse condizioni delle precedenti per essere veritiere. Soprattutto dopo giorno di riposo
- Considerare che il giocatore di basket è **cifotico**

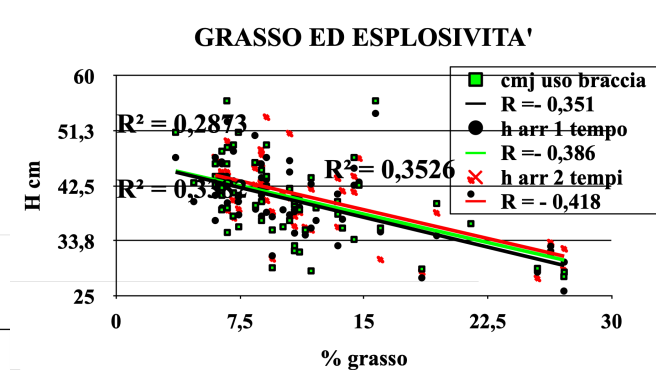
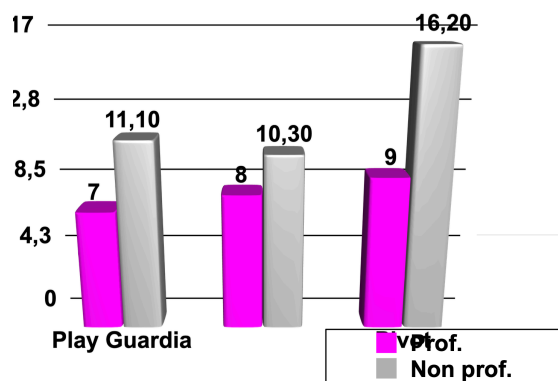
- Due strumenti per misurare il peso corporeo:
- **Bia:** Misura attraverso i liquidi la massa grassa e la massa muscolare.
- **Plicometria:** Misuro attraverso lo strumento la massa grassa agendo direttamente a contatto col corpo.

PIÙ MISURAZIONI HO, PIÙ DATI HO, PIÙ DEVO ESSERE BRAVO A LEGGERLI!

DIFFERENZE DI % DI MASSA GRASSA TRA BASKET E VOLLEY

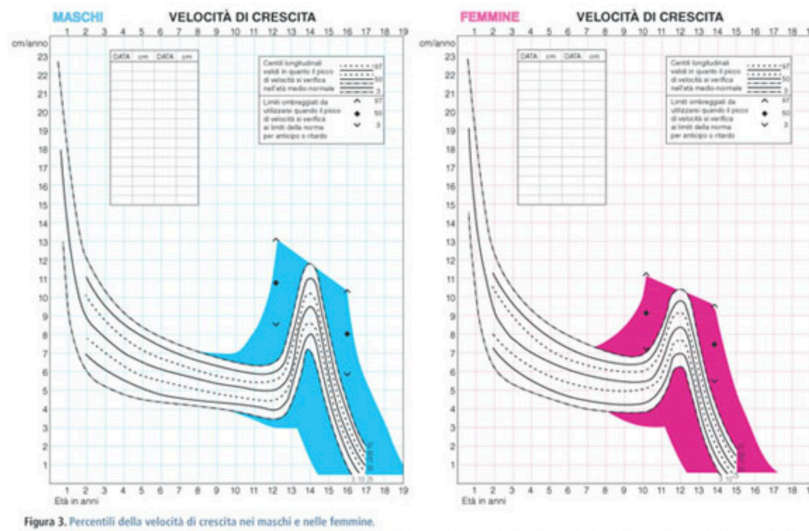
Sport	Basketball	Volleyball	Baseball	Bicycling	Jumping	Gymnasti c	Triathlon
male	10.5±3.8	9.8±2.9	12.6±5.0	10.5±2.4	8.5±2.1	6.5±2.4	12.5±5.9
female	19.2±4.6	17.9±3.6	19.1±5.0		12.9±2.5	15.3±4.0	16.5±1.4

- La prima differenza è che il basket è uno sport di contatto mentre il volley no, la seconda è che il pràimomè uno sport orizzontale mentre il secondo verticale. Non sempre togliere massa grassa al giocatore di pallacanestro è una soluzione utile.



NEL SETTORE GIOVANILE - RICONOSCERE IL PICCO DI CRESCITA

- Massima accelerazione di crescita che si riscontra in pubertà.
- Femmine all'età di 11-12 anni circa.
- Maschii all'età di 13-14 anni circa.
- I dati ultimamente si stanno abbassando, il picco di crescita avviene prima.



TIPOLOGIE DI APPOGGI NELLE POSIZIONI TECNICHE

Iniziamo analizzando le principali differenze negli infortuni tra atleti e atlete. Nel basket maschile, soprattutto in Europa, l'infortunio traumatico più frequente è la distorsione della caviglia. Nel basket femminile, invece, si registra una maggiore incidenza di traumi al ginocchio. Questa differenza è legata a diversi fattori, tra cui una maggiore lassità legamentosa, una diversa composizione corporea, caratteristiche anatomiche e biomeccaniche, come una maggiore intrarotazione del femore, che possono aumentare il carico a livello del ginocchio.

POWER POSITION - POSIZIONE FONDAMENTALE

- Piedi leggermente più larghi delle spalle con piedi extraruotati
- Tallone che NON è sollevato da terra con peso sul medio piede
- Ginocchia piegate ma non meno di 100° per essere reattivi
- Aprire le spalle e allargare le braccia

SPLIT POSITION

- Tallone che si alza per scendere più giù grazie allo sblocco della caviglia

ONE LEG

- Posizione fondamentale monopodalica

L'allenamento della forza viene generalmente introdotto quando i ragazzi entrano nella pubertà, periodo in cui l'organismo è maggiormente predisposto a sviluppare questo tipo di capacità. Nelle ragazze è più semplice individuare questo momento, poiché coincide generalmente con la comparsa del ciclo mestruale.

Tuttavia, è importante distinguere l'allenamento della forza dalla sua didattica: quest'ultima, può essere proposta già a partire dai 7-8 anni attraverso esercitazioni adeguate all'età.

LE ESPRESSIONI DI FORZA COME PRE-REQUISITO FONDAMENTALE

- Stabilità
- Prevenzione
- Sprint e salti
- Accelerazioni
- Movimenti laterali

PROPOSTE OPERATIVE: COSA ALLENIAMO**01****POWER POSITION**

- ▶ Partiamo da terra con esercitazioni tipo plank
- ▶ Passando per esercitazioni in quadrupedia (crawling)
- ▶ Fino alla stazione eretta con spinte ed interferenze

02**SPLIT POSITION**

- ▶ Insegnare la posizione
- ▶ Mantenere la posizione
- ▶ Resistere a contatti e destabilizzazioni

03**ONE LEG**

- ▶ Insegnare il piegamento su un arto
- ▶ Mantenere il controllo su un arto
- ▶ Gestire destabilizzazione esterne su un arto

COME SI MUOVE IL GIOCATORE

- Avanti e indietro
- Diagonale
- Scivola lateralmente
- Scivola diagonale
- Incrocia avanti
- Corre in torsione
- Giro dorsale e frontale

TUTTI QUESTI ASPETTI HANNO UNA COSA IN COMUNE: PARTONO SEMPRE DA POSIZIONE FONDAMENTALE!

01

SPEED

- ▶ The rate of change of position of an object in any direction.
- ▶ E' una misura non una caratteristica
- ▶ Dipende dalle espressioni di forza

02

AGILITY

- ▶ a rapid whole body movement with change of velocity or direction in response to a stimulus.
- ▶ Generale
- ▶ Specifico
- ▶ Speciale

03

QUICKNESS

- ▶ velocity specifically refers to the measurement of the rate and direction of change in position of an object.
- ▶ the quality of being fast, especially at thinking
- ▶ the quality of being prompt to understand, think, or learn.

- **Speed:** Può essere valutata all'interno di una squadra con comparazione.
- **Agility:** Intesa come capacità di cambiare velocità e direzione a seconda dello stimolo.
- **Quickness:** Intesa come qualità di pensiero nell'adattarmi allo stimolo. Non è misurabile!

I MOVIMENTI DEI GIOCATORI DEVONO ESSERE VALUTATI IN BASE ALLA VELOCITÀ DI:

- Corsa
- Cambi di direzione e senso
- Spostamenti multidirezionali
- Spostamenti multiplanari
- Mani e piedi

RISPONDENDO A STIMOLI E IMPULSI:

- Generali
- Specifici
- Speciali

Allenandoli con utilizzo della forza, motricità e velocità

CURARE LA TECNICA CON: SPOSTAMENTI CODIFICATI

- Percorsi predefiniti
- Movimenti predefiniti
- Usi di coni, scalette ecc.
- Closed Skills (solo in fase istruttoria)
- Non utili però in sport di invasione

CURARE LA TECNICA CON: SPOSTAMENTI NON CODIFICATI

- Movimenti non prevedibili
- Reazione non predeterminata
- Nessun percorso
- Non si sa: quando, dove e come
- Open Skills
- Utile per sport di invasione

LIMITI



LE FASI DELLA METODOLOGIA

• Quando iniziare:

- Fase sensibile 7-12 anni ma si possono allenare sempre
- Nella pubertà diminuisce la capacità di migliorare queste caratteristiche
- Allenare il sistema nervoso

• Progressione:

- Fase generale (Funzionalità e sensibilizzazione)
- Fase didattica (apprendimento e correzione)
- Fase speciale (movimenti e gesti specifici)
- Fase specifica (in relazione alla tecnica cestistica)
- Fase tecnica (in relazione al gioco)

ESERCIZI IN CAMPO

- Attivazione con mobilità articolare, posture e destabilizzazione (anche a coppie)
- Su linea laterale esercizi di didattica di scivolamento e passaggio da scivolamento a corsa
- Sprint tra due coni, sprint dopo salto (non necessario partire in Power Position)
- Sprint tra due coni con close out e scivolamenti (strategia di frenata + scivolamenti)