



CORSO ALLENATORE 2 ANNO

ROSETO

28 Giugno – 11 Luglio 2026

INDICE

A) PRESENTAZIONE CORSO

B) STAFF

C) CORSISTI

D) CONTENUTI

E) LEZIONI

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.

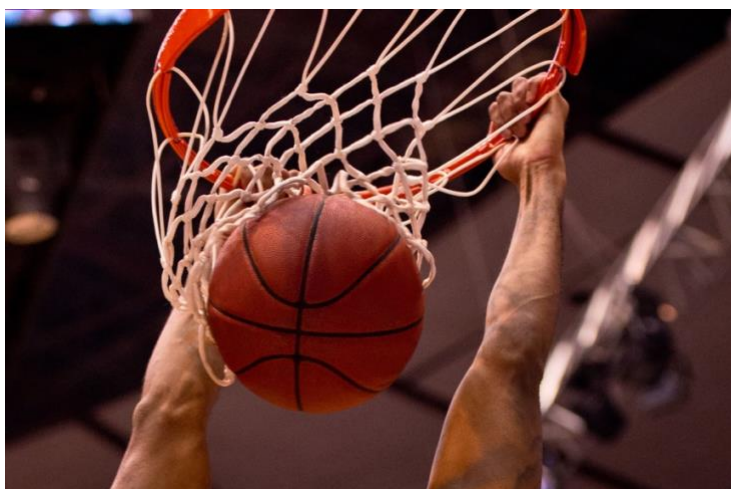


PRESENTAZIONE CORSO

Coach Ponticello inizia la presentazione del corso spiegando l'importanza di credere nel processo dei corsi allenatori, che vanno dal primo all'ultimo anno di formazione, con la citazione "TRUST THE PROCESS".

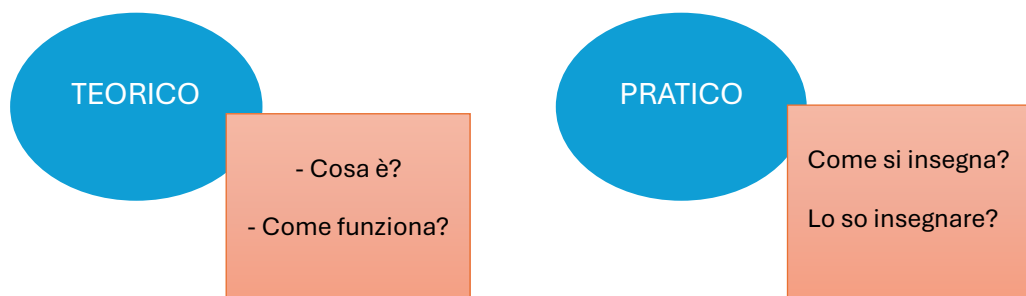
Per far passare meglio il concetto, coach Ponticello, ha usato una citazione fatta da Andrea Capobianco.

"Ciò che viene prima è oro, per quello che viene dopo".



"Integrazione nel senso che ciò che è stato già acquisito, viene mantenuto, ancora allenato e migliorato"

Il corso allenatore è un corso teorico/pratico, formativo e non solo formativo



"Dall' acquisizione delle competenze, all'insegnamento delle competenze?"

COME??

AUTOVALUTAZIONE

PER RENDERE CONSAPEVOLI

difficoltà

Scelte fatte

Punti di forza

Analisi degli errori

Approccio e clima emotivo

Obbiettivi di miglioramento

Il criterio della autovalutazione a volte può intimorire. In realtà qualsiasi cosa si faccia necessita di valutazioni.

I punti salienti della formazione sono:

- Consapevolezza di cosa faccio, come lo faccio e a cosa serve ciò che faccio
- Capacità di verificare il nostro operato e agire per modificarlo se necessario o approfondirlo e migliorarlo



DOES IT WORK OR NOT?

- Capacità di lavorare in modo coerente con ciò che dichiariamo importante

Un'altra citazione usata da coach Ponticello prima di concludere la presentazione è

"la cosa più pericolosa da fare è rimanere immobili" [W.S. Burroughs]

Vuole usare questa situazione per enfatizzare il fatto di **non restare immobili sul proprio sapere**, ma di essere **sempre aperti a nuove conoscenze**.

STAFF

	Cognome	Nome
Direttore del Corso	MARTINELLI	LORENZO
Capo Istruttore	PONTICELLO	FRANCESCO
Assistente	STEFANO	COMAZZI
Rilevatore Appunti	DE MONTE	MATTEO
Medico	BARRETTA	GIANLUCA
Medico	CONTRISCIANI	ANGELO
Relatore Regolamento	BARBIERI	FRANCESCO
Relatore Psicologia	BONACCI	TONIA
Relatore Metodologia	MANTOVANI	CLAUDIO
Relatore Video	DI MATTEO	GINAMARCO
Relatore Prep. Fisica	TODESCHINI	CATERINA

CORSISTI

Cognome	Nome
ALFIERI	ADRIANO
ATTRUIA	STEFANO
BRACCHETTI	GIORGIO
COMPAGNONI	FRANCESCO
CUSITORE	VINCENZO
GAVASCI NAPOLETANO	PABLO AGUSTIN
GOIORANI	MARCO
MARTA	ANDREA
MASCAGNI	ALESSANDRO
PALUMBO	DAVIDE
ROSSELLI	MATTEO
SARTORI	ALESSANDRO
SPIZZICHINI	SIMONE





CONTENUTI

Modulo 1

La figura dell'istruttore/allenatore giovanile – La programmazione – Obiettivo del settore giovanile – Pallacanestro gioco di vantaggi – Modello di riferimento: la pallacanestro integrata – I postulati della pallacanestro - Tecnica/tattica/strategia - Fondamentali tecnici/tattici

Modulo 2

Il contropiede

Modulo 3

1vs1 attacco

Modulo 4

1vs1 difesa

Modulo 5

Collaborazioni offensive semplici
Costruzione attacco
Integrazione tra:
1vs1 con e senza palla e le collaborazioni semplici

Modulo 6

Collaborazioni offensive complesse:
Costruzione attacco:
Integrazione tra:
1vs1 con e senza palla nelle collaborazioni semplici e collaborazioni complesse

Modulo 7

Collaborazioni difensive:
Costruzione
Integrazione tra:
difesa 1vs1 con e senza palla e le collaborazioni difensive semplici (aiuto +....)
importanza della difesa tutto campo per il miglioramento dei giocatori

Modulo 8:

Collaborazioni difensive complesse:
Costruzione difesa:

integrazione tra:

difesa 1vs1 con e senza palla e le collaborazioni difensive semplici e collaborazioni difensive complesse (collaborazioni sui blocchi)

importanza della difesa tutto campo per il miglioramento dei giocatori

Modulo 9:

Difesa pressing uomo

Difesa pressing zona

MODULO 1

La figura dell'istruttore/allenatore giovanile – La programmazione – Obiettivo del settore giovanile – Pallacanestro gioco di vantaggi – Modello di riferimento: la pallacanestro integrata – I postulati



IL RUOLO DELL'ALLENATORE

Coaching = Cocchiere

ALLENARE = dare forza

Consapevolezza = presa di coscienza

RESPONSABILE = he risponde delle proprie azioni e dei propri comportamenti rendendone ragione e subendone le conseguenze

Coach Ponticello pone la domanda : " Chi allena atleti dai 12 ai 19 anni cosa allena?"

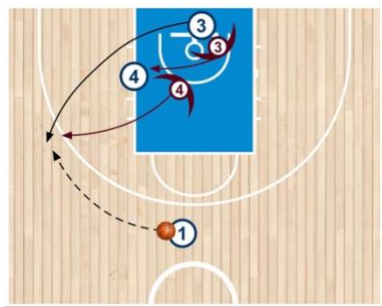
La risposta è che allena la tecnica, la tattica, la mente, il fisico... **MA TUTTO INTEGRATO**

L'importanza della conoscenza dei pre-requisiti Cosa viene prima e cosa viene dopo

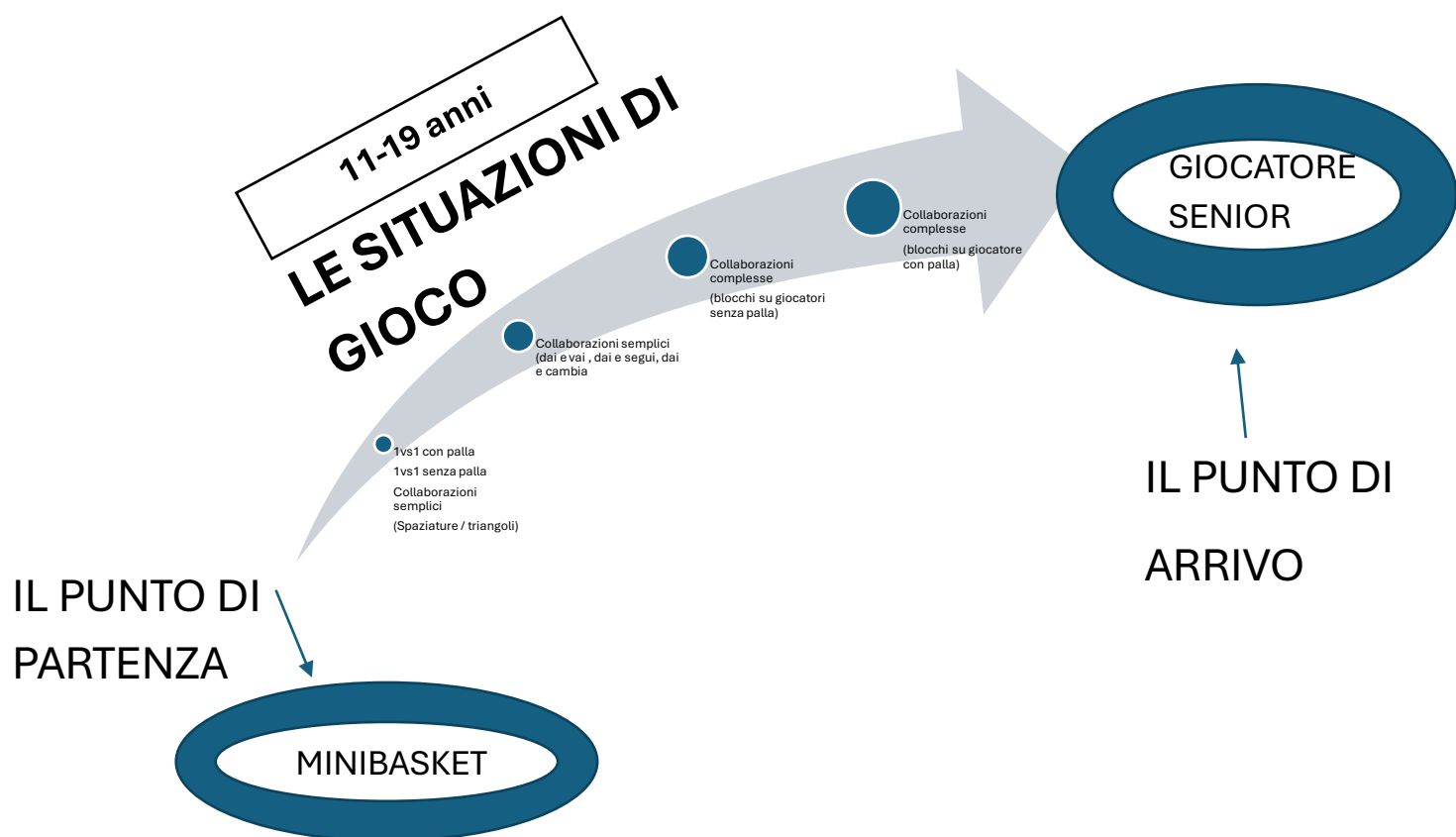
Un' altra domanda che è stata posta : "Perché in U13 non vengono fatti i blocchi?"

Il coach spiega che se vengono affrettati gli step durante la crescita di un giocatore, che significa che viene trascurato il percorso di progressione didattica dei fondamentali, la conseguenza sarà che in futuro si evincerà un deficit delle competenze nel saper riconoscere e parodizzare certe situazioni di gioco.

Ad esempio



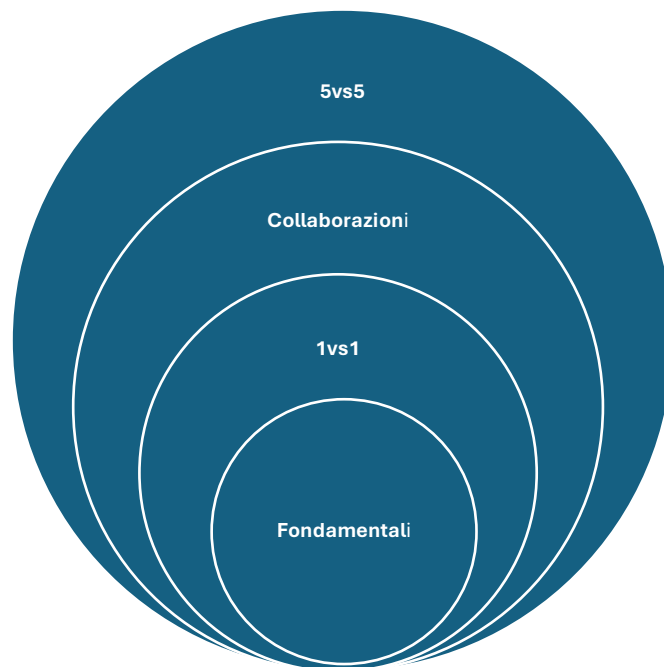
ipotizzando erroneamente una situazione U13 di blocco diagonale il giocatore che esce sui 3 punti non avrebbe le competenze per sapersi smarcare in quella situazione contro una situazione di cambio difensivo. Questo è uno dei motivi per cui è fondamentale essere consapevoli di chi si allena e fare il bene del giocatore, senza affrettare le tappe.



Il coach enfatizza l'importanza dei tempi dell'atleta



Nella programmazione ci sono dei capi saldi da rispettare. C'è il punto di partenza, dopo c'è la strada (che consiste nel percorso da fare), per poi arrivare infine all'obiettivo.



OBBIETTIVI DEL SETTORE GIOVANILE

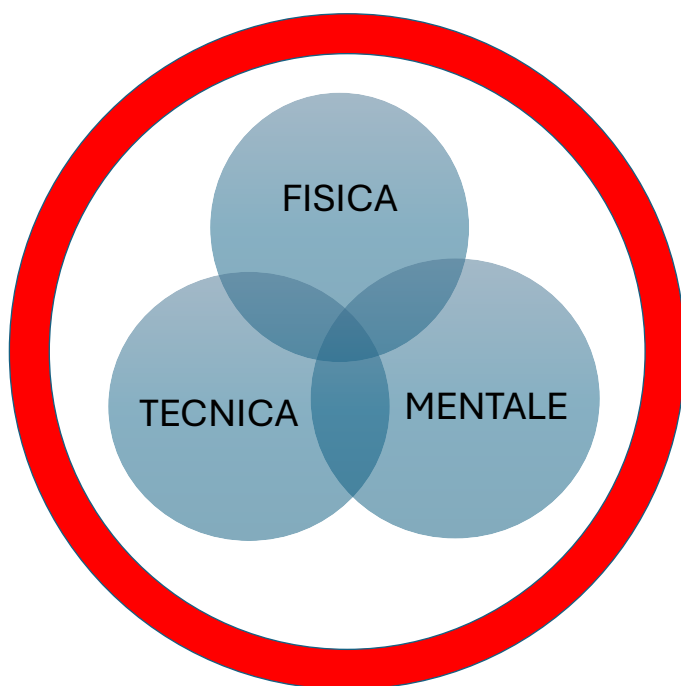
Modello di giocatore

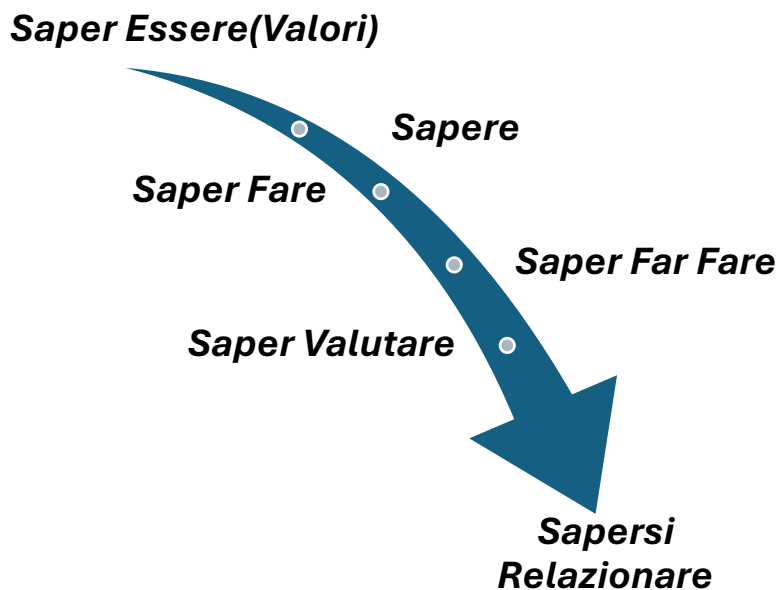
"Formare giocatori/uomini autonomi capaci di affrontare e risolvere le situazioni con l'ausilio dei fondamentali (tecnici e tattici)"

"Giocatori che sappiano giocare"

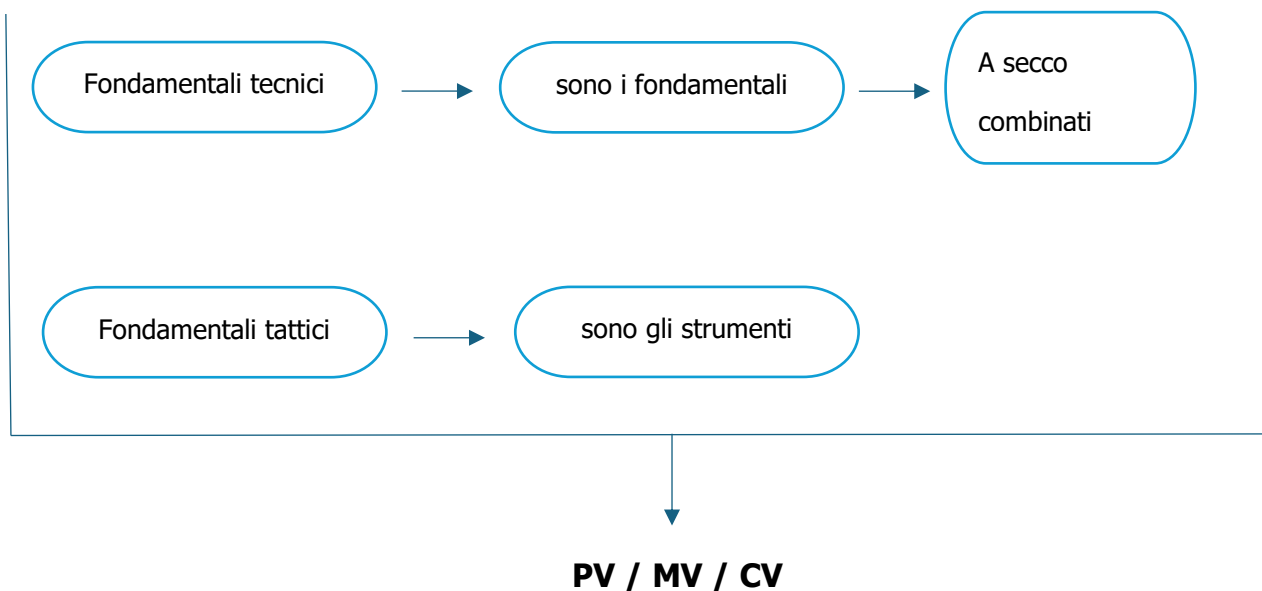


L'INTEGRAZIONE COINVOLGE TUTTE QUESTE 3 AREE INSIEME



I SAPERI DELL'ALLENATORE

Durante la lezione viene enfatizzato il concetto di saper allenare i fondamentali tecnici e tattici e di come e quando usarli. Senza tecnica non si riuscirà a fare una scelta tattica.



Per spiegare il **POSTULATO DI SPAZIO E TEMPO** (che sono sostanziali) il coach usa come esempio sul campo le motivazioni della scelta tra giro frontale e dorsale in post quando si riceve la palla in

base al posizionamento difensivo del difensore. Pone attenzione a quanto sia importante riconoscere il tempo e lo spazio per sapere prendere e mantenere dei vantaggi.

POSTULATO - SPAZIO-TEMPO

Categorie inscindibili che indicano il luogo ed il momento opportuno in cui l'equilibrio si esprime a livello logico dell'allenatore, del giocatore e della squadra

Sono consustanziali e non possono essere concepite come categorie separate

Spazio/tempo: categorie inscindibili che indicano il luogo ed il momento opportuno in cui l'equilibrio si esprime.

SPAZIO = : dentro, fuori, in area, a metà campo, tutto campo, sul lato debole, etc..

TEMPO= mentre, prima, dopo, in anticipo, in ritardo, etc...

POSTULATO - EQUILIBRIO

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

POSTULATO - AUTONOMIA-COLLABORAZIONE

È la capacità di avere una visione consapevole, in base a cui operare scelte libere e responsabili nell'interesse della squadra.

E' la capacità di condividere una visione comune anche quando si è costretti a sacrificare la propria allo scopo di mantenere unita la squadra

PRENDERE VANTAGGIO = conquista di uno spazio nel tempo giusto che causa un aiuto difensivo = due difensori contro un attaccante

MANTENERE VANTAGGIO = Posizionamento + sfruttamento capacità per mantenere lo spazio/tempo vantaggioso= non permettere a nessun difensore di difendere su due attaccanti

CONCRETIZZARE IL VANTAGGIO = Segnare o fare un tiro ad alta percentuale

È opportuno evidenziare come l'utilizzo di un linguaggio stereotipato, riferito ai postulati del basket come gioco di vantaggi, rappresenti un limite dal punto di vista metodologico e didattico. L'impiego ricorrente di espressioni quali "creare un vantaggio", "mantenere il vantaggio" o "giocare sui vantaggi", se non accompagnato da una traduzione operativa, rischia infatti di trasformarsi in una terminologia autoreferenziale, poco funzionale all'apprendimento e scarsamente trasferibile alla prestazione.

Diventa invece indispensabile tradurre tali concetti in un linguaggio semplice, concreto e facilmente comprensibile, utilizzando termini che i giocatori possano associare con immediatezza alle situazioni di

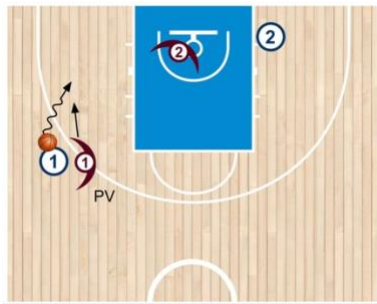
gioco. L'obiettivo non è quello di far memorizzare una terminologia specialistica, ma di favorire una reale comprensione dei principi che guidano le scelte individuali e collettive.

Entrando nel merito, il concetto di "creare un vantaggio" può essere ricondotto ad azioni facilmente identificabili: superare il diretto difensore, costringere un secondo difensore ad un aiuto, generare una situazione di superiorità numerica. Analogamente, "mantenere il vantaggio" significa impedire alla difesa di recuperare equilibrio, attraverso un passaggio eseguito con i giusti tempi, un extra-pass verso il giocatore libero o un corretto riempimento degli spazi.

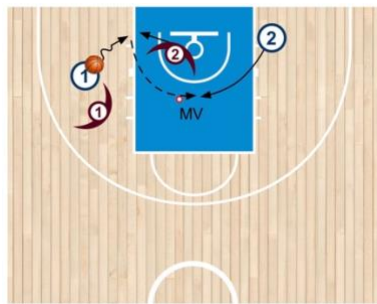
Anche il processo di lettura del gioco deve essere espresso attraverso riferimenti concreti. Più che richiamare genericamente la necessità di "leggere il vantaggio", risulta maggiormente efficace guidare l'attenzione del giocatore verso gli indicatori che caratterizzano la situazione: il difensore è in ritardo o in equilibrio? È intervenuto un aiuto? Quale linea di passaggio si è aperta? La difesa ha effettuato una rotazione? Esiste una conclusione ad alta percentuale oppure è opportuno coinvolgere un compagno?

La terminologia non costituisce il fine dell'insegnamento, ma uno strumento per favorire la costruzione di rappresentazioni mentali corrette, migliorare la capacità di lettura delle situazioni e sviluppare processi decisionali coerenti con i principi del gioco. Solo quando il giocatore è in grado di riconoscere autonomamente gli indizi forniti dalla difesa e di adottare la risposta più funzionale, il principio del "gioco di vantaggi" può considerarsi realmente acquisito.

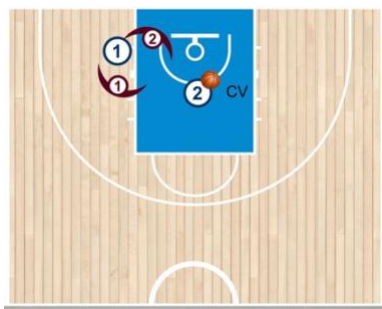
Un esempio usato sul campo



Per prendere vantaggio dopo una partenza attacco in palleggio lo spazio vantaggioso



Per mantenere vantaggio usiamo il passaggio andando ad occupare le corrette spaziature



Per concretizzare il vantaggio andremo a fare un tiro ad alta percentuale

E IN DIFESA Come si prende un vantaggio?

Con la conquista di uno spazio vantaggioso,
costringendo l'attacco a cambiare l'obiettivo e a fare altro



Come si mantiene il vantaggio?

Mantenere la situazione di pari numero



Come si concretizza un vantaggio in difesa?

Recuperando il possesso



MODULO 2

IL CONTROPIEDE

Formula: PV e MV in tempi rapidi

Obbiettivo: Prendere un tiro ad alta percentuale

Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
- posizione fondamentale - uso giro frontale / dorsale - cambi di velocità - palleggio / passaggio	- guardare - toccare - parlare

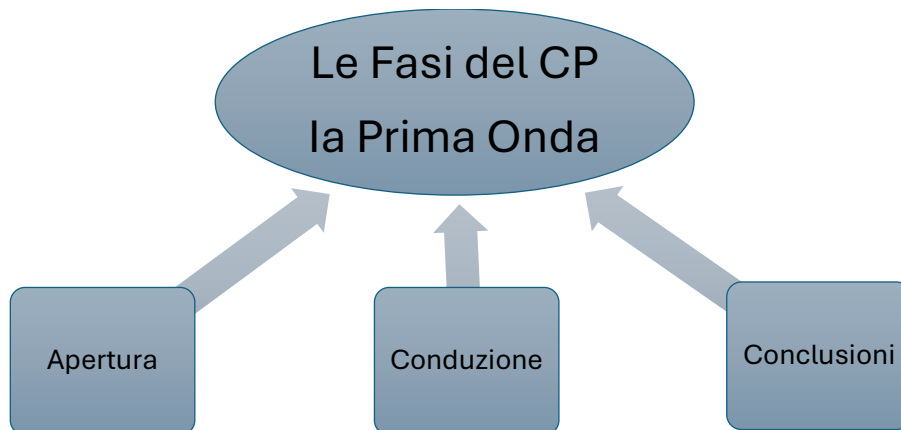
Integrazione Orizzontale:

Aspetto Tecnico - Tattico	Aspetto Fisico	Aspetto Mentale
esecuzione dei principi del contropiede, quali apertura della transizione, occupazione delle corsie, avanzamento della palla in palleggio o con passaggi, corretto riempimento degli spazi, superiorità numerica, lettura della difesa in recupero, scelta del tempo di passaggio o di conclusione e finalizzazione dell'azione.	riguarda le qualità necessarie per sviluppare il contropiede con efficacia, come velocità di corsa, rapidità, esplosività, resistenza specifica, coordinazione, equilibrio e capacità di accelerare e decelerare	attenzione, rapidità di percezione, lettura della situazione di gioco, capacità decisionale, anticipazione, comunicazione tra compagni

Integrazione Verticale:

Cosa viene prima:	Cosa viene dopo:
situazioni che permettono di generare la transizione offensiva, come il recupero del pallone attraverso una difesa efficace (rimbalzo difensivo, recupero, palla persa avversaria, stoppata), la capacità di reagire rapidamente al cambio di possesso e la preparazione dei giocatori alla fase di ripartenza.	conclusione dell'azione e il passaggio alla fase successiva, che può essere una realizzazione, un rimbalzo offensivo, una situazione di gioco a metà campo (attacco organizzato)

I ONDA CONTROPIEDE



Il concetto chiave del contropiede sono i tempi rapidi.

Un ulteriore aspetto che merita particolare attenzione riguarda la necessità di interpretare la pallacanestro come un **gioco di flusso**, caratterizzato da una continua alternanza dei possessi e da rapidi cambi di stato. La transizione rappresenta oggi uno dei momenti determinanti della prestazione e richiede ai giocatori la capacità di adattarsi con immediatezza al mutare della situazione di gioco.

In quest'ottica, il passaggio dalla difesa all'attacco coincide con l'attivazione del contropiede, mentre la perdita del possesso impone un'immediata transizione difensiva, finalizzata ad impedire o limitare il contropiede avversario. Non si tratta quindi di fasi separate del gioco, ma di un processo continuo nel quale ogni azione prepara e condiziona quella successiva.

Da questa prospettiva emerge con forza il valore della difesa attiva. Difendere non significa esclusivamente impedire la realizzazione del canestro, ma esercitare una pressione costante sul portatore di palla e sulle linee di passaggio, contestare ogni ricezione, orientare le scelte offensive e creare le condizioni per recuperare il possesso. La difesa diventa così il primo presupposto per costruire opportunità offensive ad alta efficacia.

In tale contesto assume un'importanza fondamentale anche il tagliafuori. Troppo spesso interpretato come un semplice gesto tecnico finalizzato alla conquista del rimbalzo, esso rappresenta invece il momento conclusivo dell'azione difensiva e, al tempo stesso, il primo atto dell'azione offensiva successiva. Solo attraverso un efficace controllo dell'avversario e la conquista del rimbalzo difensivo è infatti possibile attivare con continuità il contropiede.

È opportuno, inoltre, distinguere le diverse modalità di origine della transizione offensiva.

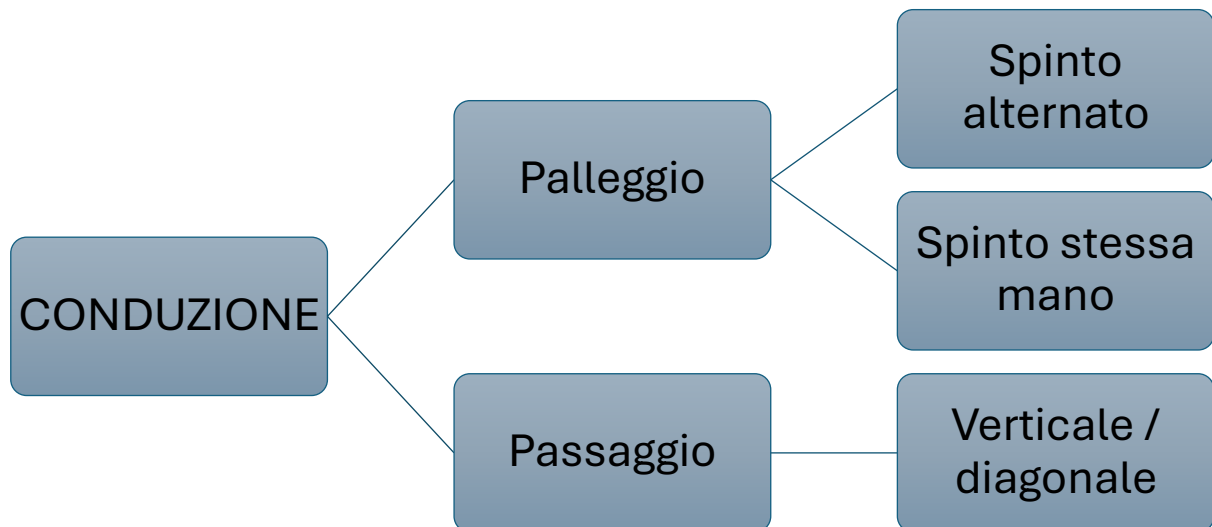
Il **contropiede da rimbalzo** nasce dalla conquista del rimbalzo difensivo e richiede rapidità nell'organizzazione della prima uscita offensiva. Il **contropiede da palla recuperata**, generato da intercetti, palle vaganti, sfondamenti subiti o altri recuperi difensivi, offre generalmente un vantaggio

ancora maggiore, poiché la squadra avversaria si trova spesso sbilanciata e impreparata alla transizione difensiva. Diversa è invece la situazione del **contropiede da canestro subito**, nella quale la rimessa rapida e la velocità di avanzamento della palla consentono di sfruttare eventuali ritardi nell'organizzazione difensiva degli avversari, trasformando anche una situazione apparentemente sfavorevole in un'opportunità offensiva.

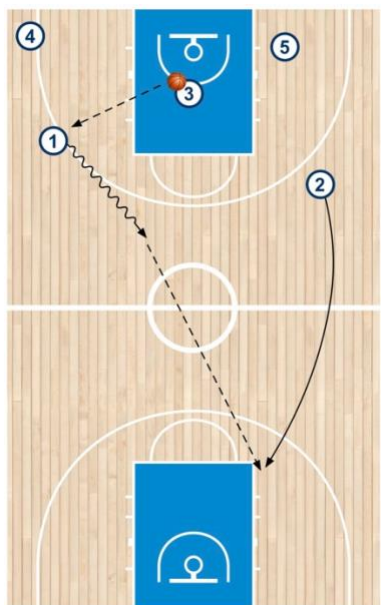
L'evoluzione del gioco ha inoltre modificato le modalità di avvio del contropiede. Se tradizionalmente il rimbalzo difensivo era seguito dal cosiddetto passaggio d'apertura verso il playmaker, oggi si osserva con sempre maggiore frequenza una diversa organizzazione della transizione: il giocatore che conquista il rimbalzo, quando ne possiede le capacità tecniche e decisionali, avvia direttamente la conduzione della palla, eliminando un passaggio e aumentando la velocità della prima fase offensiva. Questa soluzione consente di sfruttare con maggiore efficacia gli spazi disponibili, anticipare il ripiegamento difensivo avversario e favorire un attacco in campo aperto più rapido e dinamico.

Ne consegue che la formazione del giocatore moderno deve prevedere lo sviluppo di competenze trasversali, affinché ogni atleta sia potenzialmente in grado di conquistare il rimbalzo, iniziare la conduzione, leggere le reazioni della difesa e prendere decisioni efficaci già nei primi istanti della transizione. In questa prospettiva, la distinzione tradizionale dei ruoli perde progressivamente rigidità, lasciando spazio a un modello di gioco più fluido, nel quale le capacità di lettura, decisione ed esecuzione assumono un'importanza superiore rispetto alla specializzazione del ruolo.

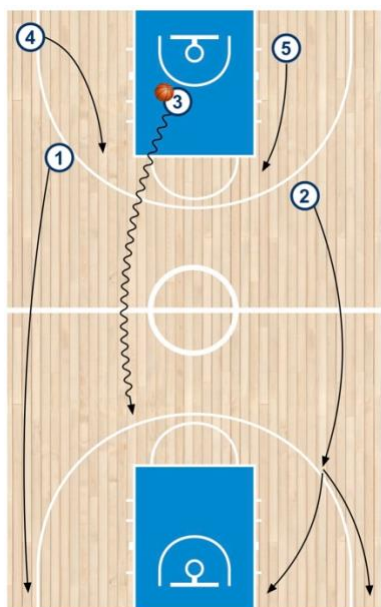
Il coach spiega la differenza del contropiede con conduzione attraverso passaggio ed attraverso palleggio. Fa vari esempi a voce su come si può andare ad occupare le spaziature e su come attaccare in palleggio per mettere in difficoltà la difesa che si troverà fuori equilibrio, per poi creare vantaggio.



Esempi conduzione del contropiede fatti in campo



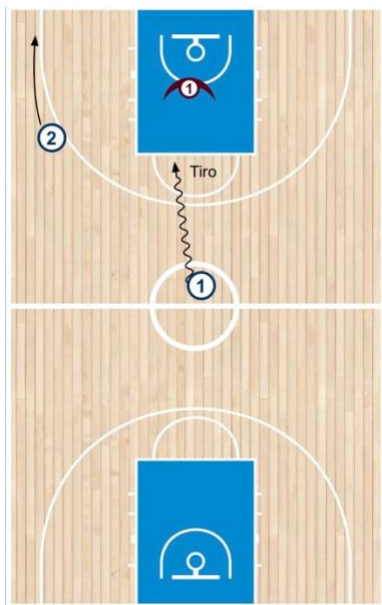
In questa situazione analizziamo una conduzione del contropiede tramite PASSAGGIO.



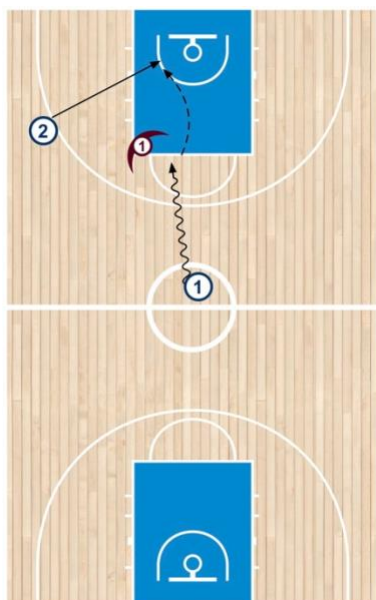
In questa situazione analizziamo una conduzione del contropiede tramite PALLEGGIO.

Nelle conclusioni espone alcuni esempi su situazioni in base al posizionamento difensivo.

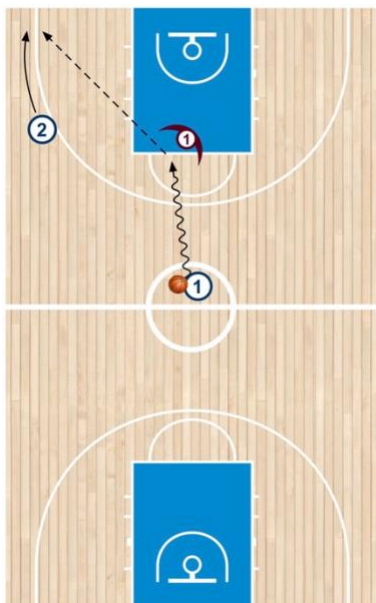
Come primo obiettivo il palleggiatore deve attaccare per far dichiarare la difesa e poi si analizza come prendere il miglior vantaggio.



In questa situazione con la difesa che rimane bassa la scelta più vantaggiosa è quella di arrestarsi per tirare.



Con la difesa che chiude l'angolo di passaggio e aggredisce la palla, con un taglio back door si può andare a fare una conclusione ad alta percentuale.

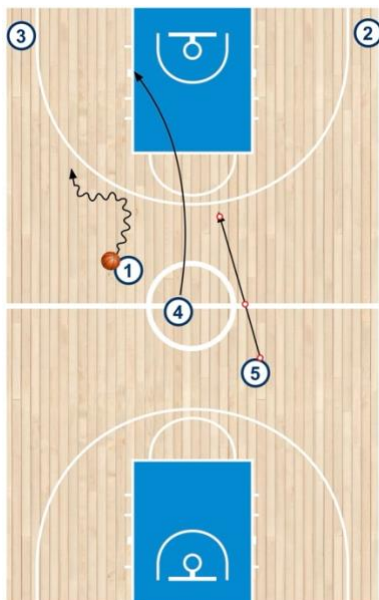


Con la difesa invece che cerca di contenere la penetrazione e lascia la linea di passaggio in angolo aperta, la scelta migliore è mantenere il vantaggio con il passaggio e concretizzare con un tiro da 3 punti aperto.

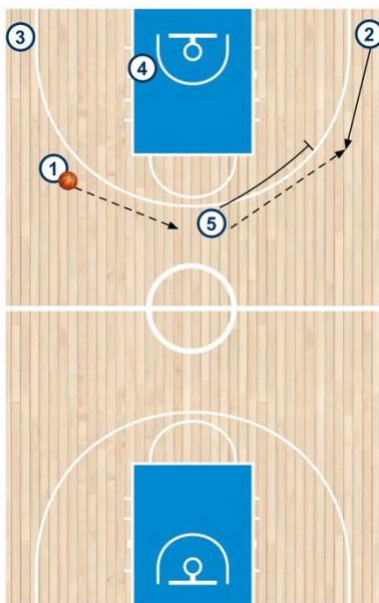
Riconoscere sempre chi sono io, chi è il mio compagno e chi è il mio difensore e da lì si può trarre la scelta e la lettura più vantaggiosa da fare.

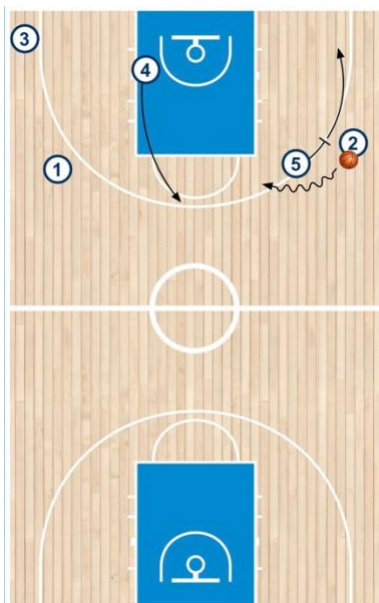
II ONDA CONTROPIEDE

Parlando di contropiede secondario, quindi la seconda onda del contropiede, il coach afferma che gli ultimi 2 giocatori (che non necessariamente sono il 4 ed il 5) che arrivano occupano gli spazi vuoti.

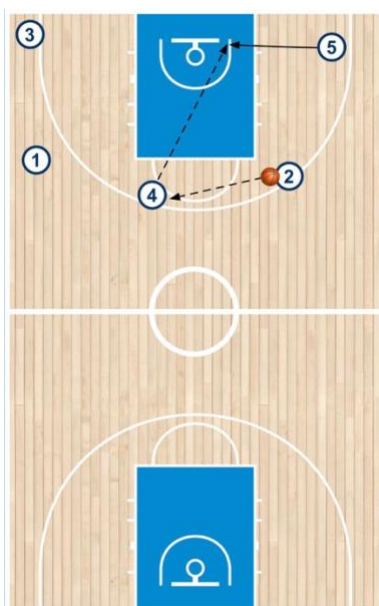


Poi fa un esempio di transazione con un attacco che dopo il ribaltamento del lato prevede un PNR laterale con angolo vuoto per mantenere il vantaggio ed il flusso dell'attacco che si era creato.

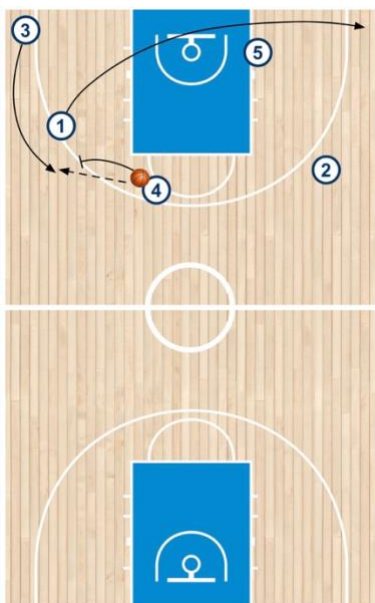




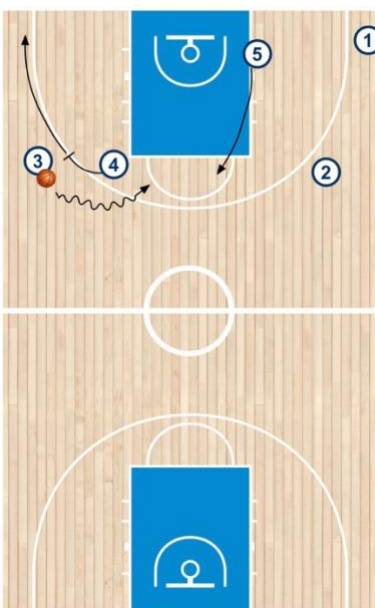
Con il pnr laterale con angolo vuoto (side pnr empty corner), entriamo nelle collaborazioni tra 4 e 5



Una volta che 4 riceve la palla eseguirà un arresto ad APRIRE (per avere piena visione del campo), 5 fa un taglio verso canestro per poter realizzare un tiro ad alta percentuale



Se 5 non può ricevere sul taglio, 4 ribalta il lato con 3 che sale a rimpiazzare lo spazio in ala dopo che 1 ha fatto un taglio back door.



4 dopo aver passato la palla sprinta per riproporre nuovamente un pnr laterale con angolo vuoto nel lato opposto rispetto a prima

Il coach conclude la spiegazione enfatizzando, come già detto in precedenza, l'importanza di mantenere il flusso ed il ritmo dell'attacco alto attraverso questi movimenti.

L'insegnamento di questi contenuti deve inoltre rispettare il principio della **progressione della complessità**, attraverso una sequenza metodologica che accompagni il giocatore dall'acquisizione delle competenze di base fino alla gestione di situazioni di gioco sempre più difficili. L'aumento della complessità non deve essere ricercato introducendo esercitazioni più difficili in senso assoluto, bensì incrementando progressivamente il numero di informazioni da percepire, di variabili da elaborare e di decisioni da assumere.

In questa prospettiva, gli step di apprendimento possono svilupparsi partendo da situazioni semplici e prevalentemente analitiche, nelle quali il giocatore acquisisce i fondamentali tecnici indispensabili, per evolvere verso contesti via via più ricchi di relazioni e di incertezza: dapprima con situazioni controllate, situazioni di superiorità e inferiorità numerica, fino ad arrivare alle transizioni e al gioco a parità numerica, dove percezione, lettura, decisione ed esecuzione devono integrarsi in tempi estremamente ridotti.

Anche l'insegnamento del contropiede e della difesa dal contropiede dovrebbe seguire questa logica evolutiva. Si potrà iniziare con il controllo del rimbalzo e della conduzione in spazi e tempi definiti, proseguire con l'inserimento delle prime collaborazioni, introdurre successivamente avversari in recupero e differenti modalità di inizio della transizione (da rimbalzo, da palla recuperata e da canestro subito), fino a ricreare situazioni di gioco nelle quali il cambio di stato avviene in maniera continua e imprevedibile, come accade nella competizione.

L'obiettivo finale non è la costruzione di giocatori capaci di adattare il proprio comportamento in base a quello che succede in campo. Per questo motivo, ogni incremento della complessità deve corrispondere a un aumento delle richieste percettive, decisionali e collaborative, mantenendo sempre una stretta coerenza tra il contenuto proposto, il livello dei giocatori e i principi del gioco che si intendono sviluppare.

Proposta didattica

FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO

ALLENATORI

PROPOSTA DIDATTICA - CONTROPIEDE

COACH PONTICIELLO

ES. #1 3VS3 META CAMPO + 3VSO INVERSIONE
 OBIETTIVO: TRANSIZIONE MENTALE DA DIFESA A ATTACCO
 FOCUS: TENUTA 1VS1/TAGLIAFUORI/RIMBALZO
 PERNI SU RIMBALZO ED APERTURA
 NB: SE IL RIMBALZO NON E' CONTESTATO, PARTENZA IMMEDIATA E CONDUZIONE SENZA PASSAGGIO D'APERTURA [DIAG. 1 & 2]

ES. #2 3VS3 + HANDICAP [CHI TIRA TOCCA LINEA DI FONDO]
 OBIETTIVO: RIMBALZO APERTURA, CONDUZIONE
 FOCUS: GIRI, PERNI, PALEGGIO SPINTO, PASSAGGI [DIAGR. 3]

ES. #3 3VS3 NO HANDICAP - INVERSIONE
 OBIETTIVO: CONDUZIONE E CHIUSURA
 FOCUS: TRIANGOLI E ATTACCO AI GOMITI DELLA LUNETTA [DIAG. 4]

ES. #4 4VS4 NO HANDICAP - INVERSIONE
 OBIETTIVO: CHIUSURA PRIMA ONDA E SPAZI PER 1° RIMBOCCO
 FOCUS: PALEGGIO SPINTO "A FAR SICKIARARE" LA DIFESA

DIAG. 1

DIAG. 2

DIAG. 3

DIAG. 4

MODULO 3

1VS1 ATTACCO

Formula: Conquista degli spazi vantaggiosi per prendere battere il difensore o creare separazione

Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
-Partenza Incrociata -Partenza Omologa -Partenza Spagnola -Partenza Reverse -Tiro -Passaggio -Posizione Fondamentale -Giro -Posizione Fondamentale -Cambio di Direzione -Cambio di Velocità -Palleggio Protetto / Controllato -Cambio di mano -Tiro -Passaggi	-guardare -toccare -lettura del difensore -creazione del vantaggio -attacco dello spazio libero - scelta del momento giusto per concludere l'azione.

Integrazione Orizzontale:

Aspetto Tecnico - Tattico	Aspetto Fisico	Aspetto Mentale
fondamentali offensivi individuali, quali posizione di tripla minaccia, palleggio, cambi di direzione e di velocità, finte, partenze in palleggio, arresti, tiri, penetrazioni, uso del perno, protezione della palla e lettura del comportamento del difensore	rapidità, velocità, forza, esplosività, equilibrio, coordinazione, agilità e capacità di accelerare, decelerare e cambiare direzione mantenendo il controllo del corpo e della palla.	comprende attenzione, concentrazione, lettura della posizione e delle intenzioni del difensore, capacità decisionale, anticipazione, creatività, autocontrollo

Integrazione Verticale:

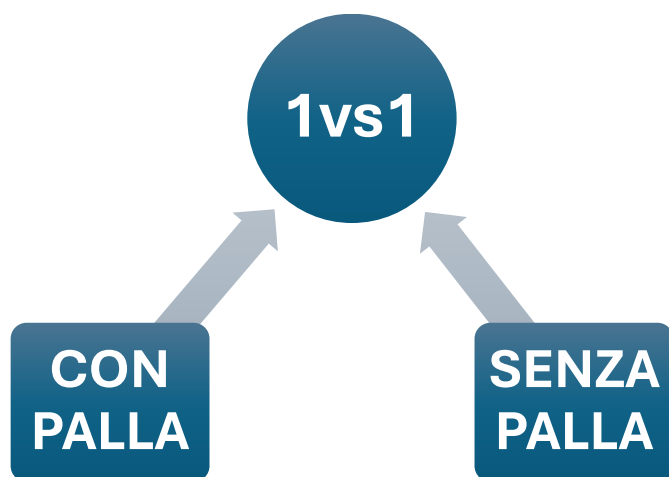
Cosa viene prima:	Cosa viene dopo:
-------------------	------------------

equilibrio, posizione fondamentale, controllo del corpo, capacità di leggere lo spazio e il difensore	capacità di prendere una decisione efficace in funzione della lettura del difensore.
---	--

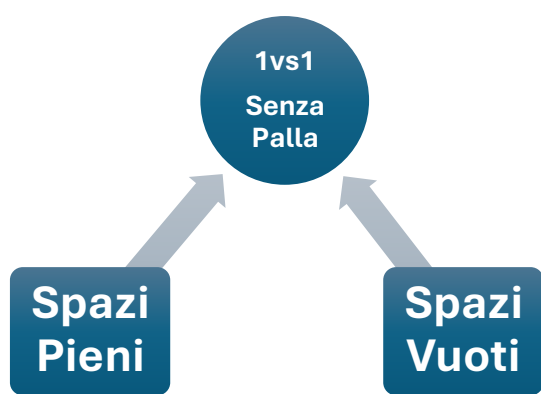
La lezione inizia con la citazione di coach Capobianco: " *Ciò che viene prima è oro per ciò che viene dopo* "

Dalla citazione si può desumere che l'1vs1 è la conquista dello spazio vantaggioso per prendere o mantenere un vantaggio individualmente, che poi contestualizzato nel 5vs5 ti permette di arrivare all'obiettivo finale di realizzare un tiro ad alta percentuale.

Un aspetto che il coach ha voluto sottolineare è imparare a riconoscere e a fare le scelte nel MENTRE, così da poter prendere vantaggio sulla difesa.



SENZA PALLA



LE PRIORITA' DA INSEGNARE

SENZA CONTATTO



Back door
Allontanamento
Ricezione
Taglio avanti

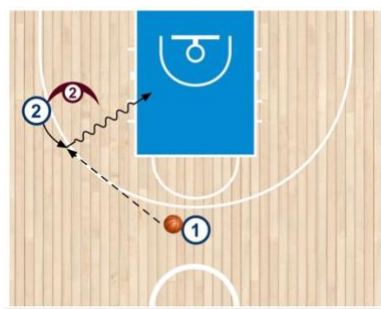
CON CONTATTO



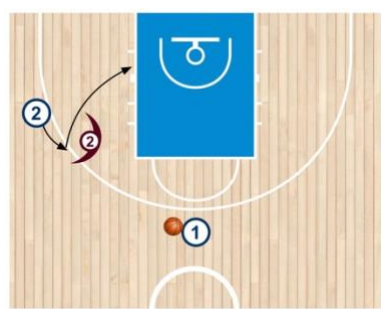
"AUTOBLOCCO"

Il concetto chiave dell'1vs1 senza palla è la linea di passaggio.

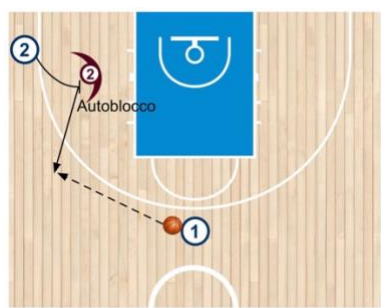
In campo viene esposto il medesimo esempio di gioco 1vs1 di smarcamento senza palla.



2 durante lo smarcamento sul perimetro riconosce che la linea di passaggio è aperta e di conseguenza accorcia la linea di passaggio per poi attaccare lo spazio vantaggioso che il difensore gli concede

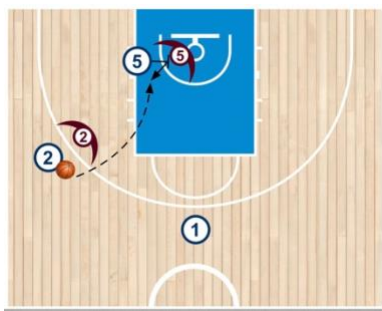


2 durante lo smarcamento riconosce che la linea di passaggio è chiusa e di conseguenza taglia back door andando nello spazio vantaggioso.

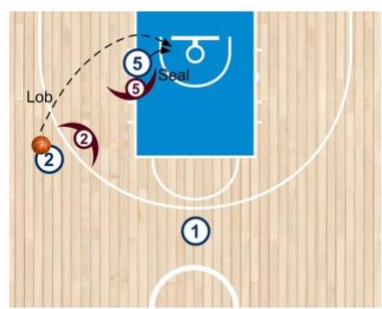


2 durante lo smarcamento riconosce che il suo difensore è sulla linea di passaggio e di conseguenza esegue un auto blocco per poi uscire dal perimetro e ricevere

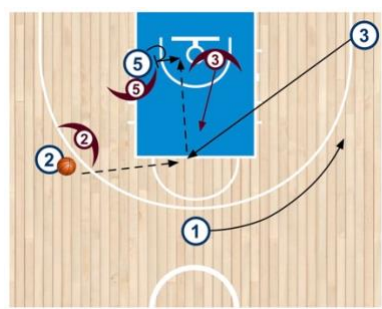
Adesso invece andremo a vedere un esempio di 1vs1 senza palla in post.



5 fa auto blocco contro il suo difensore, che in questo caso lo marca dietro, andando a guadagnare una posizione profonda per poter fare un tiro a più alta percentuale.

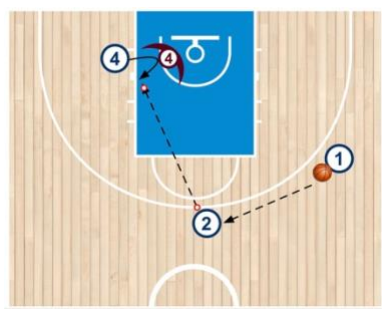


Se il difensore di 5 sceglie di anticiparlo ed andare a marcarlo davanti, allora 5 sigilla (seal) e riceve un passaggio lob da 2

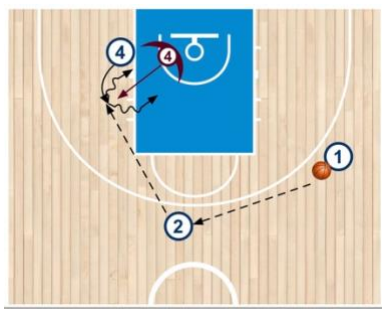


In questa situazione invece il lob non può essere effettuato perché c'è il difensore di 3 che è staccato in area per aiutare. Lo spazio vantaggioso da guadagnare è con 3 che taglia in post alto e 5 si gira e sigilla (seal) pronto a ricevere un alto basso.

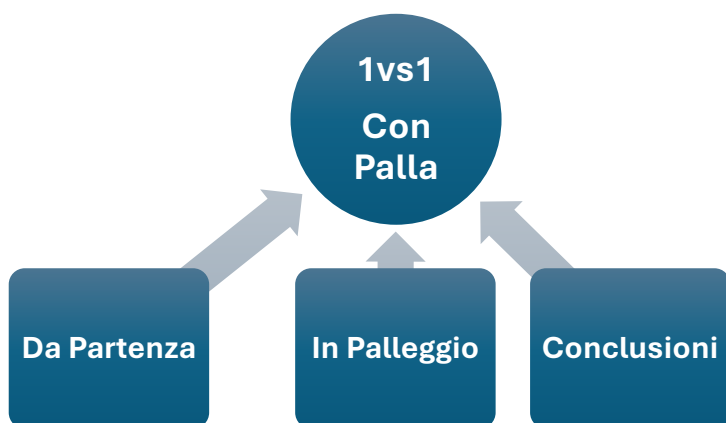
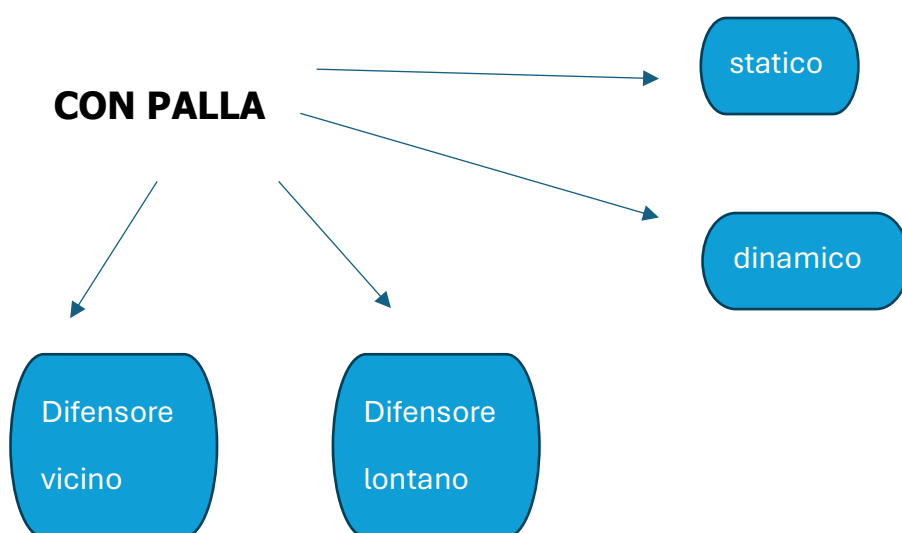
Un'altra situazione vista di 1vs1 senza palla è la medesima.



In questo diagramma viene analizzata la situazione in cui 4 gioca contro il suo difensore per guadagnare una posizione vantaggiosa sigillando (seal). MENTRE il passaggio gli sta arrivando tagliafuori il suo difensore per andare a fare un conclusione facile tramite un giro frontale.



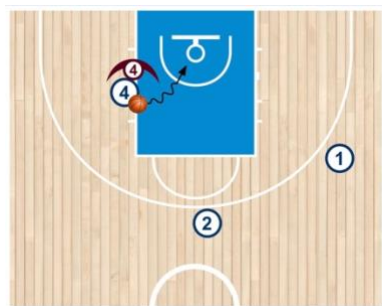
L'altra situazione che viene analizzata invece è che al momento del passaggio 4 fa un passo verso la palla eseguendo un arresto ad aprire, in modo tale da poter attaccare il difensore tramite una partenza o altri fondamentali tra cui step-in o step-through.



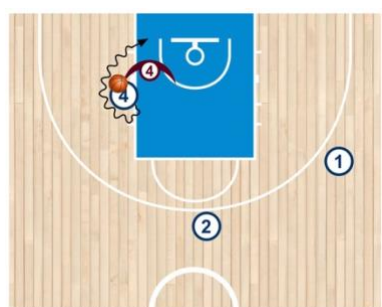
Il concetto chiave dell'1vs1 con palla negli spazi certi è di mettere a fuoco e vedere gli spazi liberi e gli spazi chiusi.

Invece per quanto riguarda gli spazi incerti il concetto chiave è quello di far dichiarare la difesa.

Un esempio di 1vs1 con palla che va a riprendere ed a proseguire l'esercizio visto in precedenza è il seguente



La dimostrazione procede con 4 che dopo aver ricevuto la palla facendo un arresto ad aprire, riconosce la posizione del suo difensore ed attacca lo spazio vantaggioso. In questo caso lo spazio da attaccare è il centro, perché è lo spazio che gli viene concesso dal difensore.



A differenza di prima il difensore chiude il centro. L'attaccante 4 deve essere bravo a riconoscere la situazione, in seguito deve essere in grado di padroneggiare l'uso del fondamentale del piede perno, per poter girarsi sul fondo con una partenza reverse senza commettere passi.

Proposta del coach Stefano Comazzi:



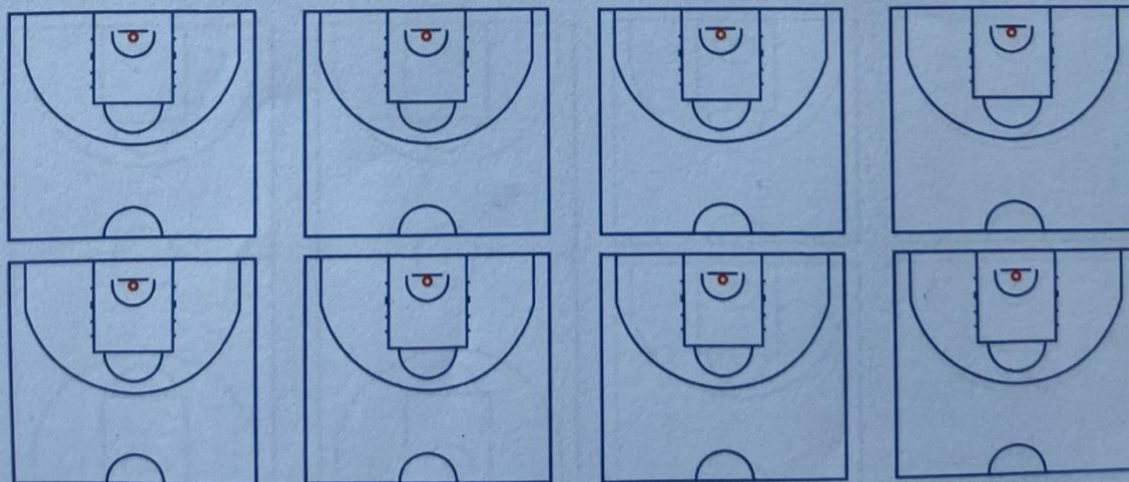
PROPOSTA DIDATTICA 1cl ATT.

2 vs 0 #1 LETTURA COACH

2 vs 2 + 2A #2

3 vs 3 + A #3

4 vs 4 #4



MODULO 4

1VS1 DIFESA

Formula: Conquista degli spazi vantaggiosi per prendere (non farsi battere superare dall'attaccante o non far creare separazione) o mantenere il vantaggio (tenere più palleggi per mantenere la situazione di 1vs1)

Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
- Scivolamenti Difensivi -Scivolare e Correre -Correre + Posizione -Fondamentale + Scivolamenti -(Close Out) -Body Check -Posizione d'Anticipo -(Aperta/Chiusa) -Cambio di Guardia -Giro	- Guardare -Toccare -Parlare -Ascoltare

Integrazione Orizzontale:

Aspetto Tecnico - Tattico	Aspetto Fisico	Aspetto Mentale
applicazione dei fondamentali difensivi individuali, come la corretta posizione di difesa (stance), la distanza dall'attaccante, il controllo della linea di penetrazione, gli scivolamenti difensivi, il contenimento del palleggiatore, i close-out, l'uso delle mani e del corpo	capacità motorie necessarie per sostenere il confronto diretto, come rapidità di piedi, velocità laterale, forza, equilibrio, coordinazione, agilità, capacità di accelerazione e decelerazione, oltre alla resistenza specifica per mantenere intensità e qualità difensiva	comprende attenzione, concentrazione, capacità di lettura delle intenzioni dell'attaccante, anticipazione, prontezza decisionale

Integrazione Verticale:

Cosa viene prima:	Cosa viene dopo:
posizione difensiva, l'equilibrio, gli appoggi, la capacità di mantenere il proprio spazio e il controllo del corpo	imparare a leggere, anticipare e adattarsi, utilizzando correttamente spazio, tempo e distanza.

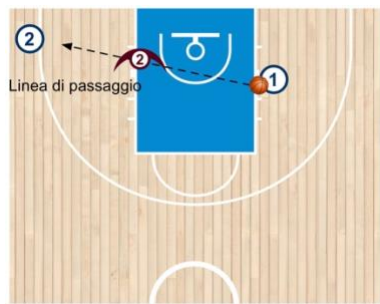
1vs1 difesa :

Conquista degli spazi vantaggiosi per prendere (non farsi battere superare dall'attaccante o non far creare separazione) o mantenere il vantaggio (tenere più palleggi per mantenere la situazione di 1vs1)

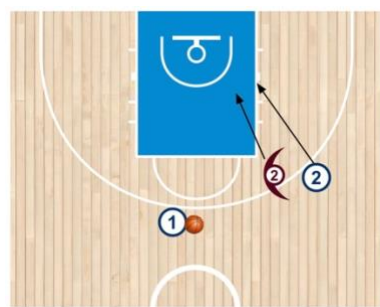
La lezione inizia con un esempio sul campo di difesa 1vs1 su palla e viene sottolineato il fatto di capire i concetti e decifrare i casi.

Difesa sulla linea di penetrazione

Viene sottolineata l'importanza per il difensore di scegliere, in riferimento a parametri che verranno in seguito analizzati, la giusta distanza: ad esempio ad un braccio dall'avversario, oppure a mezzo braccio, e così via – posizionandosi più o meno lateralmente, verso destra oppure verso sinistra – facendo scelte consapevoli.

Esempio di difesa sulla linea di passaggio.

In egual misura viene sottolineata l'importanza del posizionamento rispetto la linea di passaggio, che può essere più o meno alto a seconda del livello di aggressività che si voglia avere. Nel caso dell'1vs1 senza palla la distanza dall'attaccante di riferimento non misura l'aggressività ma altri criteri. Ad esempio quanto si voglia minimizzare la distanza da percorrere nel passare dalla linea di passaggio alla linea di penetrazione o viceversa.

difesa 1vs1 senza palla su un taglio back door

L'obiettivo di difesa 1vs1 senza palla su un taglio è quello di restare sulla linea di passaggio

La necessità di legare la difesa di 1vs1 a concetti facilmente riconoscibili ed in grado di contenere i casi che si presentano porta a considerare decisivo il legame ed il riferimento costante alle linee cestistiche. Come visto in precedenza la linea di penetrazione e quella di passaggio ed in aggiunta a queste la linea della palla, punto di riferimento estremamente importante nelle situazioni di palla negli spazi interni e la linea immaginaria che, passando da un canestro all'altro divide il campo in quattro quarti. In quest'ultimo caso viene mostrato come ciò aiuti a dividere lato forte da lato debole, ciò è estremamente importante nelle situazioni in cui si valuta, nell'1vs1 senza palla, la distanza tra attaccante e difensore. Ovvero l'ampiezza della eventuale condizione di flottaggio.



Posizionamento difensivo in base alla posizione in campo



POSITIONING (spaziatura difensiva)

GAPPING LINE (distanza attaccante il difensore)

L'1vs1 difensivo può essere sul difensore con palla oppure sul difensore senza palla.

GLI STEP

Vengono fatte alcuni esempi di alcune scelte di difesa 1vs1 con palla.

Analizziamo che si può decidere come difendere scegliendo se essere aggressivi sulla palla, oppure se magari decidere di lasciare il tiro perché l'attaccante non è pericoloso e quindi "battezzare".

1vs1 difesa su uomo con palla

LE PRIORITÀ:

- Posizionamento difensivo: = linea di penetrazione = distanza per "dar fastidio ma non farsi battere" + lettura della posizione in campo (vicino/lontano da canestro) + scivolo + recupero se battuto
- Lettura di palla alta - palla bassa per definire la distanza dall'avversario.
Da difesa da anticipo ad difesa su uomo con palla = recupero posizionamento = linea di penetrazione = lettura distanza da avversario. (chi sono io e chi è il mio avversario) più scivolare e più scivolare e correre.
- Più uso delle braccia e delle mani, più uso dei contatti, più dove sono i miei compagni e tutti gli avversari
- I dettagli nelle letture e nella tecnica per una maggiore intensità

I STEP

1vs1 difesa su attaccante con palla :

POSIZIONAMENTO DIFENSIVO

La conoscenza delle tre linee:

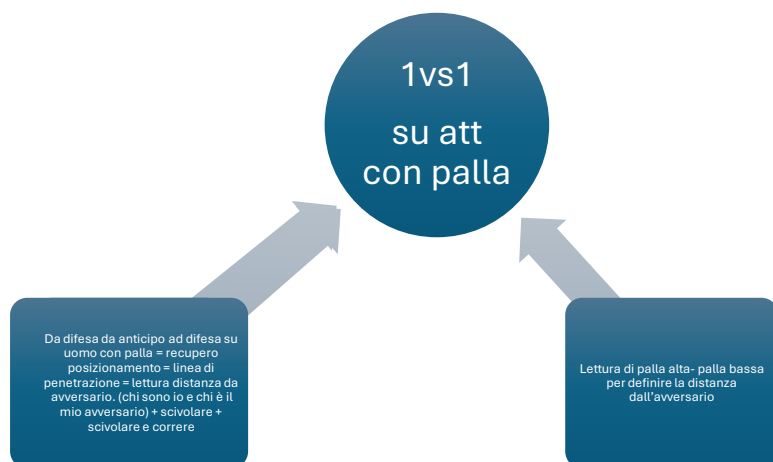
- Linea di penetrazione
- Linea della palla
- Linea di passaggio

Su giocatore senza palla -> TAGLIAFUORI (contatto avversario)

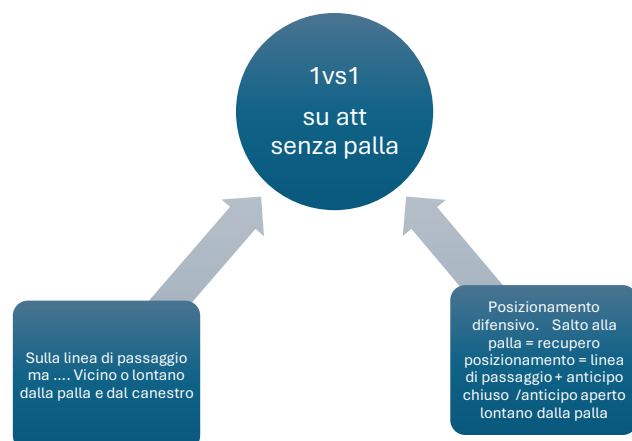
RIMBALZO (andare verso la palla = saltare)

Sul tagliafuori è fondamentale prendere il tempo agli avversari.

II STEP



III STEP



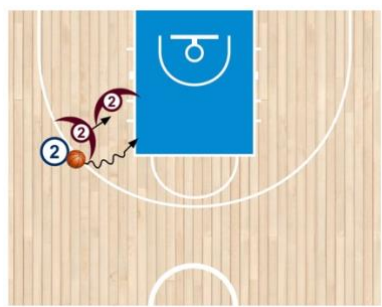
Il coach rimarca che l'obiettivo è allenare giocatori che diventino autonomi collaborativi e responsabili.

SUL CLOSE OUT, ovvero 1vs1 in recupero, i primi passi devono essere lunghi e poi ci deve essere una frenata in equilibrio pronti ad eventualmente ripartire e contenere la penetrazione. Le gambe devono essere contenute dalle mie spalle. Usare anche le finte durante questo atto può essere efficace.

Non tralasciamo il fondamentale tattico del parlare. Perché il parlare in difesa è anche un fattore motivazionale, oltre ovviamente ad essere uno strumento di valore pratico immediato.

Quali sono gli errori più gravi che si può fare in difesa 1vs1 SULLA PALLA:

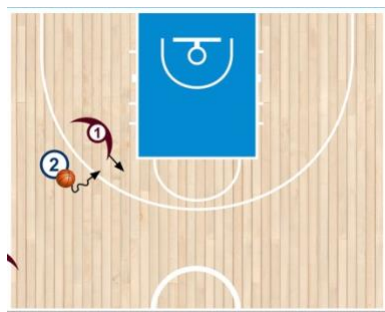
- Aprire la guardia



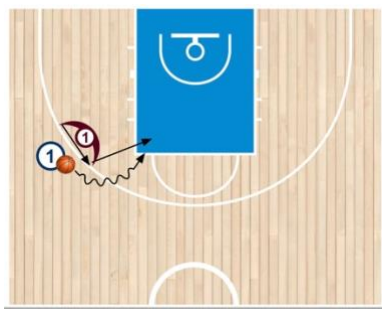
- Alzarsi sulle gambe

In difesa sulla palla l'idea è togliere iniziativa all'attaccante.

Nella difesa su palla si può iniziare uno scivolamento in più modi rispetto al comportamento dell'attaccante.



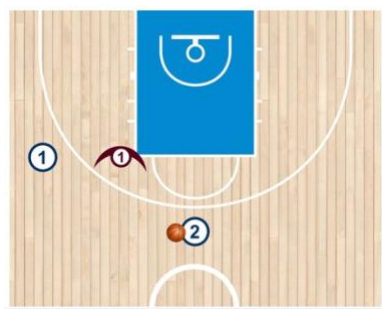
Situazione in cui il difensore sulla palla fa uno scivolamento muovendo per primo il piede sinistro e poi continua con degli scivolamenti laterali. Questo si fa quando il giocatore con palla non attacca forte il canestro ma usa il palleggio solo per effettuare degli spostamenti per adeguare gli angoli di passaggio ad esempio oppure esegue dei semplici movimenti di spostamento.



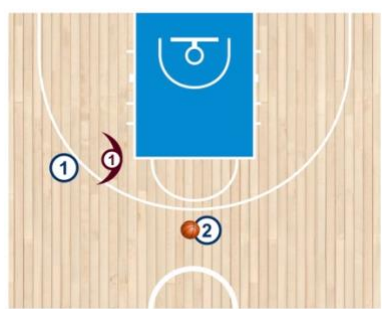
In questa situazione invece l'attaccante farà dei palleggi per attaccare il canestro in maniera dinamica. Per essere più veloci in difesa vogliamo che il difensore muova prima il suo piede destro andando a fare il primo passo di scivolamento incrociato per poi andare ad seguire degli scivolamenti per recuperare sulla penetrazione. Un altro modo si verifica quando l'attaccante prende un vantaggio già dopo il primo palleggio ed allora, il difensore dopo il primo passo di incrocio deve passare ad una fase di corsa recuperando davanti alla penetrazione, per poi andare a mettere il petto contro, e contenere l'avanzamento dell'attaccante.

Andando sull'1sv1 SENZA PALLA va aggiunto un elemento. Sulla linea di passaggio ci si può posizionare sia in guardia chiusa e sia in guardia aperta.

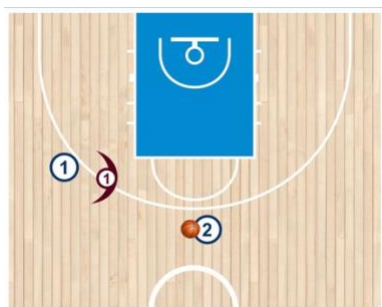
Guardia aperta



In difesa sulla linea di passaggio si può decidere di essere più aggressivi o meno aggressivi.

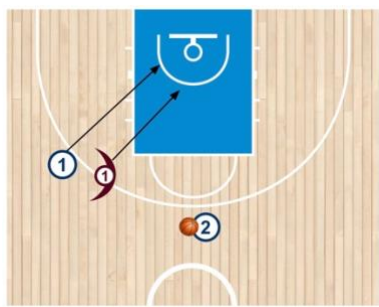


meno aggressiva



più aggressiva

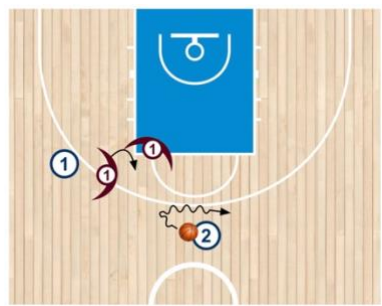
Esempio di cambio di guardia su back door.



Giro la testa come prima cosa. Poi devo restare sulla linea di passaggio.

Non è detto che ogni taglio a canestro si ha un cambio di guardia, perché se il taglio non è veloce non ce né la necessità. Essere sempre in grado di restare sulla linea di passaggio o di interrompere il taglio risulta fondamentale.

Quando il palleggiatore cambia lato in palleggio possiamo cambiare guardia e passare a guardia aperta. Il difensore in anticipo chiuso apre la guardia anche prima di cambiare lato: è sufficiente che giri la testa in direzione opposta per far sì che il difensore in anticipo apra la guardia.



L'1 contro 1 difensivo è la situazione fondamentale su cui si costruisce l'intero sistema difensivo. Il difensore, attraverso una corretta posizione, un corretto utilizzo dei fondamentali tecnici e tattici ha l'obiettivo di conservare una posizione difensiva corretta, costringendo l'attaccante a soluzioni offensive meno efficaci, cambiando obiettivo: questa situazione coincide con il concetto di vantaggio preso dalla difesa.

Proposta Didattica del coach Stefano Comazzi

PROPOSTA DIDATTICA 1c1 DIF.

F.1. DIFENSIVI A COPPIE #1

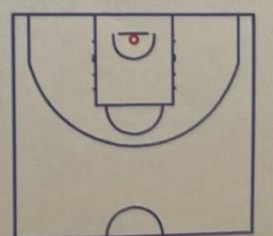
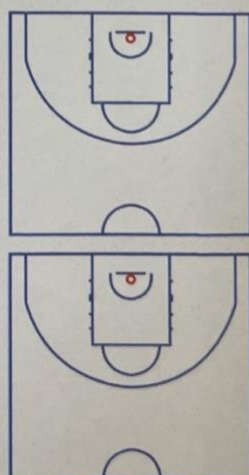
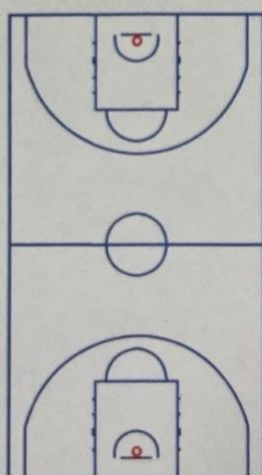
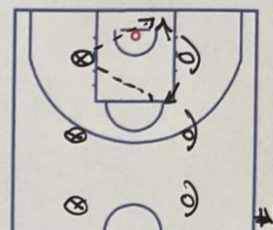
- SCIVOLAMENTI
- CLOSE-OUT
- CLOSE-OUT + SCIVOLAMENTI

#2

1c1 CLOSE-OUT #3

2c2 + A #4

3c3 #5



MODULO 5

COLLABORAZIONI SEMPLICI

Formula: per mantenere un vantaggio spazio - temporale

Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
- Difensore fuori Equilibrio -Spazio vantaggioso vicino alla palla (area piena)	- Cambio velocità -Cambio direzione

Integrazione Orizzontale:

Aspetto Tecnico - Tattico	Aspetto Fisico	Aspetto Mentale
collaborazione a due, come dai e vai, passaggi e tagli	collaborazioni con efficacia, quali rapidità, velocità, forza, coordinazione, equilibrio, capacità di accelerare, frenare e cambiare direzione, mantenendo precisione tecnica e continuità nell'azione.	attenzione, concentrazione, lettura delle scelte difensive, capacità decisionale, anticipazione, comunicazione

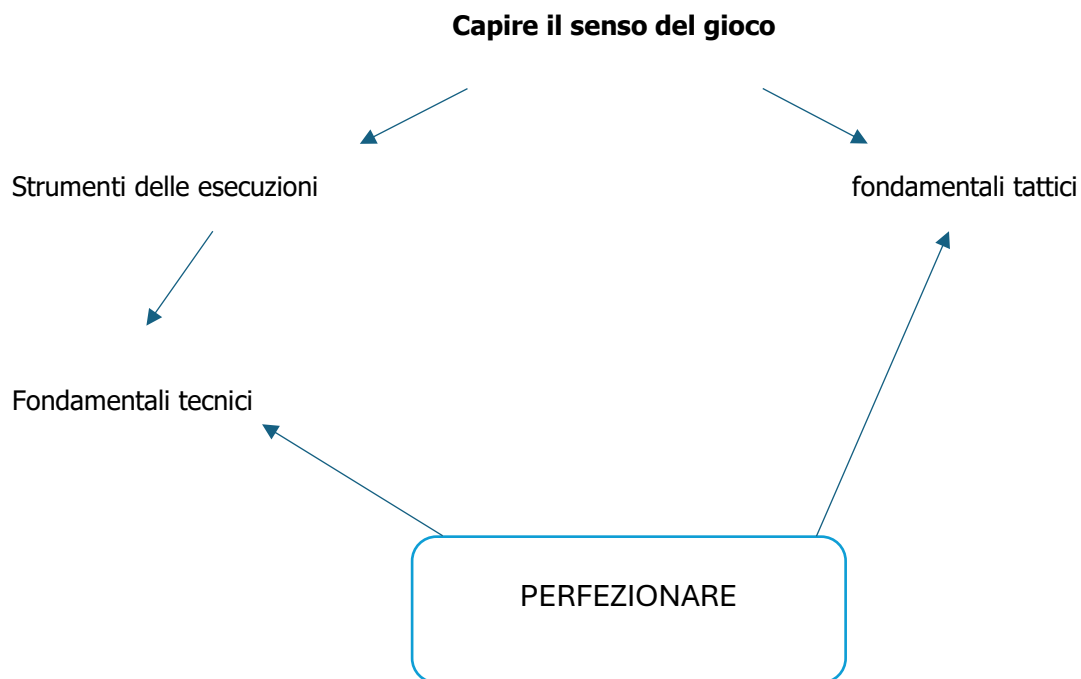
Integrazione Verticale:

Cosa viene prima:	Cosa viene dopo:
capacità di occupare correttamente gli spazi, mantenere il timing, leggere la posizione del compagno e del difensore, e utilizzare correttamente i fondamentali individuali senza palla e con la palla.	dai e vai, il passaggio e taglio, il blocco e la collaborazione a due, dove i giocatori devono coordinare i propri movimenti rispettando spazio, tempo e vantaggio creato, capacità di passare a situazioni di collaborazione offensiva più complesse con più giocatori

Sviluppo della lezione:

La lezione inizia con la domanda :“Noi abbiamo bisogno di esercizi che richiedano una complicata difficoltà di esecuzione?”

La risposta a questa domanda è NO.



Saper gestire cosa è COMPLICATO e cosa è COMPLESSO

Complicato:

Che presenta difficoltà di comprensione o di orientamento;

oscuro, tortuoso: un ragionamento complicato;

Un lavoro complicato: che presenta difficoltà di esecuzione.

[contrario di semplice]

Complesso:

Risultante di due o più parti interdipendenti

Il coach enfatizza l'importanza di saper fare e saper insegnare a far le cose semplici.

Collaborazioni offensive semplici

Pallacanestro = gioco di situazione, di letture, di iniziativa, gioco di squadra e di conseguenza impossibile non collaborare

Nelle collaborazioni offensivi semplici esiste il concetto chiave del criterio della precedenza, quindi bisogna rispettare il concetto di progressività.

In termini di postulato possiamo definirla come autonomia/collaborazione

Oppure la possiamo tradurre in iniziativa/struttura

Oppure 1vs1 diventa collaborazione

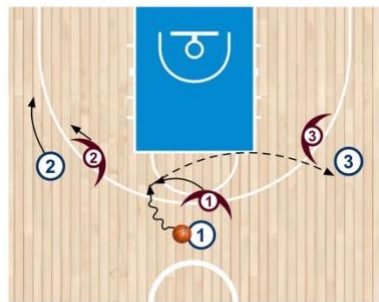
1vs1 con palla o senza palla

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



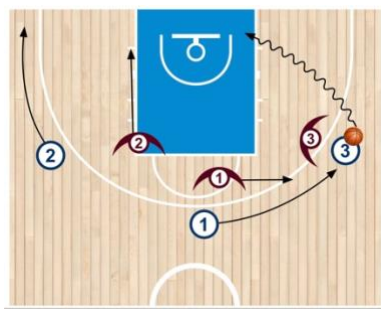
Rispetto degli spazi e dei tempi

Andando in campo iniziamo ad analizzare delle situazioni di penetra e scarica

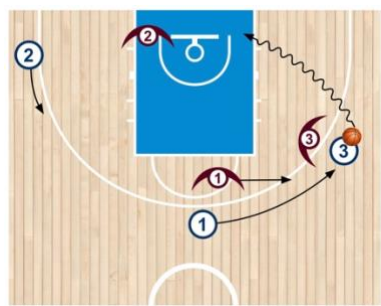


1 attacca e il difensore è costretto a chiudere la penetrazione. Questo apre una linea di passaggio diretta verso 3.

Situazione penetra e scarica

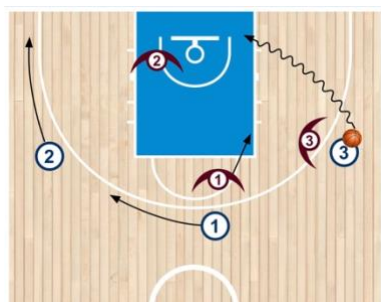


un eventuale non corretto recupero da parte del difensore determina le condizioni di penetrazione di 3 in palleggio. Ne consegue un esempio che viene immediatamente mostrato, con che 2 scende in angolo, restando nel campo visivo per dare una migliore linea di passaggio ed 1 va in ombra dietro la palla (safety pass).



qualora il difensore di 2 dovesse coprire la linea di passaggio in angolo, l'uomo in angolo può decidere di salire per offrire una migliore linea di passaggio, aumentando la distanza rispetto al suo difensore.

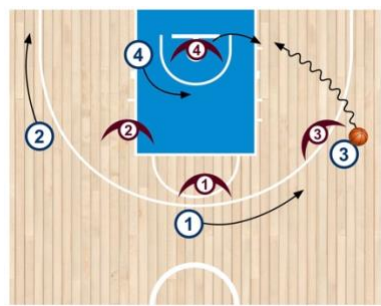
sulla penetrazione di 3 sul fondo il difensore di 2 sta molto basso ed allora 2 si alza per offrire una migliore linea di passaggio



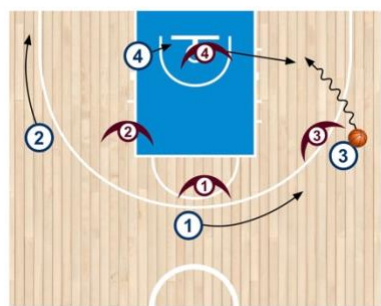
situazione diversa è quella relativa ad 1, che, qualora il suo difensore dovesse restare sulla linea di passaggio, trova più vantaggioso un movimento in allontanamento e relativo posizionamento sul lato debole.

Aggiungendo posizioni di 1vs1 interno, 4 si muove sulla penetrazione seguendo le modalità della cosiddetta "regola dell'orologio" (movimento a liberare la strada verso il ferro all'uomo con palla)

caso in cui giochiamo con l'angolo occupato

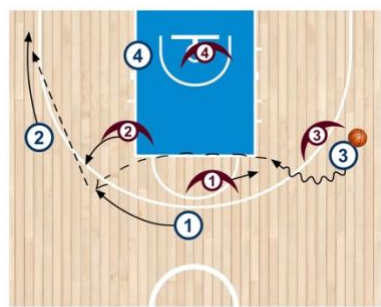


situazione di penetra e scarica con possibilità di passaggio sullo scarico corto o nell'angolo.

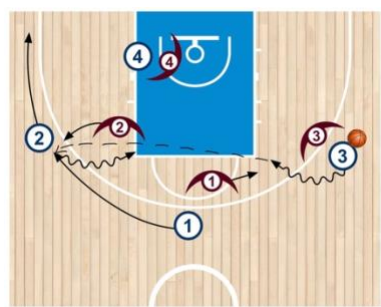


Nel caso in cui il difensore di 4 aiuta alto gli basta invece fare solo un passo verso canestro

Situazione con penetrazione sul centro



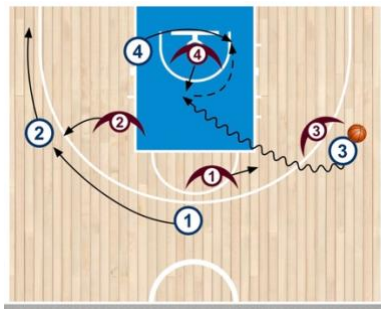
penetrazioni sul centro e spaziatrice distante con angolo e possibilità di mantenere vantaggio con il passaggio in angolo.



situazione in cui c'è poco spazio tra l'angolo e il giocatore che riceve in ala e quindi posso attaccare lo spazio libero e vantaggioso su, centro

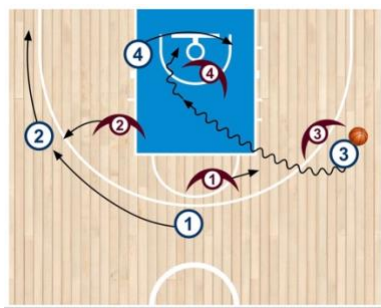
Tenere in riferimento tutti gli spazi ed i tempi necessari per poter fare scelta più efficace

situazione in cui c'è possibilità di uno scarico corto dal centro



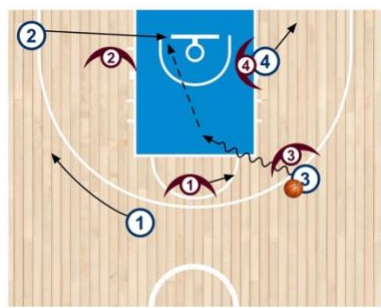
3 penetra sul centro e il difensore 4 esce in aiuto chiudendo la linea di penetrazione, di conseguenza 4 si muove nello spazio libero e vantaggioso per ricevere uno scarico corto e poter concludere con un tiro ad alta percentuale.

Situazione ho la possibilità di concludere in terzo tempo



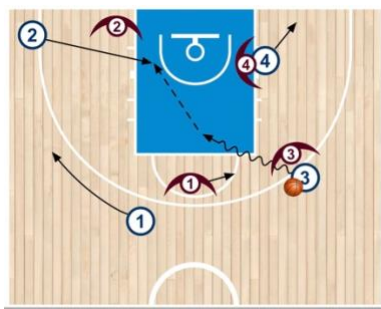
in questo caso il difensore di 4 aiuta leggermente, ma non chiude la linea di penetrazione e allora 3 può concludere in terzo tempo.

Situazione di lettura per il taglio dietro al difensore



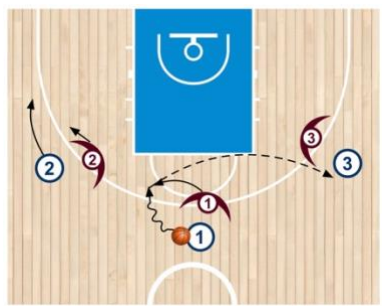
Sulla penetrazione di 3 se il difensore di 2 pone l'attenzione e gira la testa verso il palleggiatore ed è in una posizione più alta rispetto al suo avversario, 2 può tagliarli dietro andando nello spazio libero e vantaggioso.

Situazione con possibilità di taglio davanti

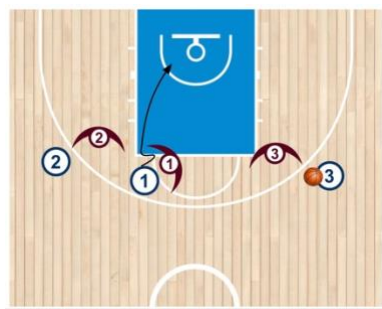
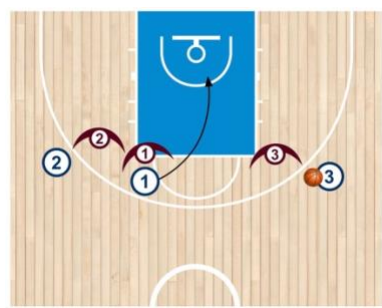


in questo caso invece sulla penetrazione di 3 il difensore di 2 sta molto basso ed allora 2 tagliandoli davanti ha la possibilità di andare a fare un tiro ad alta percentuale.

Ritornando alla situazione vista all'inizio dopo che 1 passa la palla a 3 ha la possibilità di tagliare a canestro. In base al difensore può tagliare davanti oppure back door.

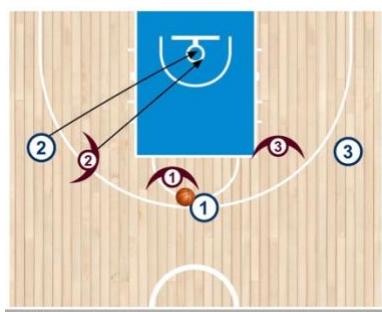


Opzione taglio davanti



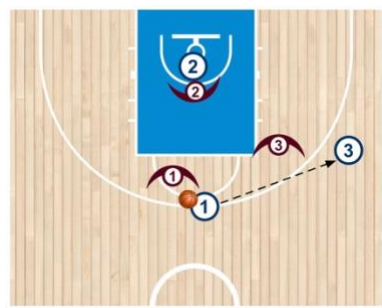
Opzione in cui il difensore di 1 non concede il taglio davanti ed allora 1 può tagliare dritto al ferro

taglio back door

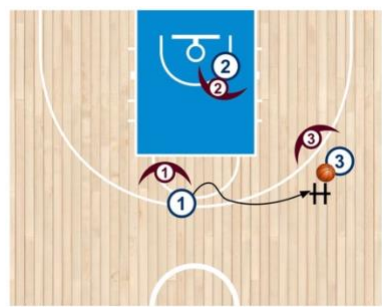


1 nella medesima situazione vista in precedenza un cui attaccava sul lato sinistro analizziamo che se il difensore di 2 anticipa sulla linea di passaggio, 2 effettua un taglio back door nello spazio vuoto

se 2 non può ricevere sul taglio, allora 1 passa la palla a 3. 1 non può tagliare a canestro perché lo spazio è occupato da 2, quindi può scegliere di andare a giocare dai e segui oppure dai e cambia.

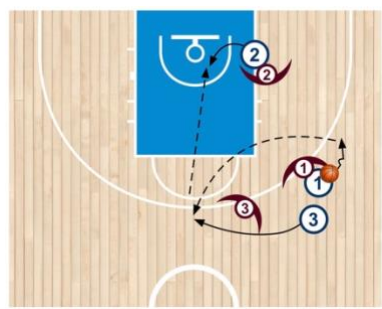


situazione dai e segui



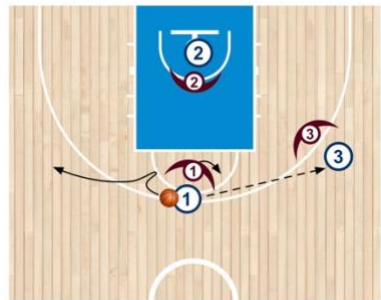
il difensore di 1 dopo il passaggio concede lo spazio ad 1 per un taglio davanti, ma 1 non potrà tagliare in area perché lo spazio è già occupato da 2, ma potrà andare a prendere l'hand off da 3 giocando una situazione di dai e segui.

Opzione alto basso



dopo l'hand off 1 passa la palla a 3 per giocare una situazione di alto basso con 2 che sigilla (seal) il suo difensore.

opzione dai e cambia



in questo caso ad 1, dopo il passaggio a 3, viene concesso dal suo difensore la possibilità di un taglio back door, però come nella situazione precedente l'area è già occupata da 2, ed 1 allora si allargherà in ala per andare nello spazio libero e vantaggioso.

Il concetto di complesso va inteso come **interconnesso** e non come **complicato**: le diverse componenti del gioco sono strettamente collegate tra loro e acquistano significato nella loro reciproca relazione. In quest'ottica, coach Ponticello conclude la lezione sottolineando come tali concetti debbano essere presentati ai giocatori nel modo più semplice e chiaro possibile, affinché possano comprenderli e trasferirli efficacemente in campo.

Proposta Didattica

FEDERAZIONE
ITALIANA
PALLACANESTRO

ALLENATORI

PROPOSTA DIDATTICA SU COLLABORAZIONI

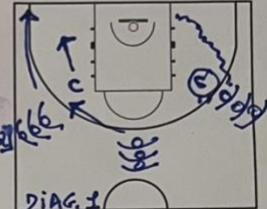
OFFENSIVE SEMPLICI - COACH PONTICIELLO

ES. #1 "VEDERE" 3VS0 "GUIDATO"

- PENETRATORE SCARICA E CORRE SULLA SPALLA DEL RICEVENTE

OP. 1 = SECONDA PENETRAZIONE E TIRO [DIAG. 1 & 2]

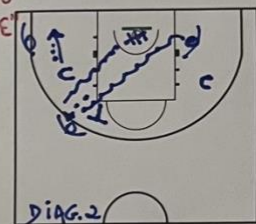
OP. 2 = TAGLIO AL FERRO DI COWI CHE AGGIRA LA PRIMA LINEA DI PASSAGGIO CHIUSA [DIAG. 3] FOCUS: FONDAMENTALE TATTICO "VEDERE" / "GUARDARE"



ES. #2 "VEDERE" 3VS0 "GUIDATO"

- SCARICO E RICONOSCERE SPAZI VANTAGGIOSI CONTINUANDO A GIOCARE 1VS1

[DIAG. 4 E 5] FOCUS: RICONOSCIMENTO SPAZI 1VS1



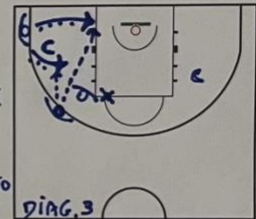
ES. #3 "DAI X CAMBIA/SEGUI" 3VS0 "GUIDATO"

- BACK DOOR ALA + LETTURE

OP. 1 = COACH CHE RECUPERA POSIZIONE SULLA LINEA DI PASSAGGIO [DIAG. 6 & 7]

OP. 2 = COACH CHE NON RECUPERA LA POSIZIONE SULLA LINEA DI PASSAGGIO [DIAG. 8]

FOCUS: CAMBIO DIREZIONE PASSATORE



ES. #4 "PENETRAZIONE O DAI X CAMBIA" 4VS0 "GUIDATO"

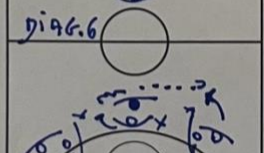
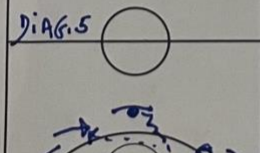
- COME SOPRA CON INSERIMENTO DELL'IN-TERNO [DIAG. 9]

FOCUS: UTILIZZO LINEE DI PASSAGGIO AGGIUNTIVE



ES. #5 4VS4 "VERIFICA" - CON INVERSIONE [DIAG. 10]

- FOCUS: USO DEL TALEGGIO A MIGLIORARE LE LINEE DI PASSAGGIO



MODULO 6

Collaborazioni offensive complesse

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

Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
-cambi di velocità / direzione -posizione fondamentale / arresti -finte / giri	-guadare -toccare

Integrazione Orizzontale:

Aspetto Tecnico - Tattico	Aspetto Fisico	Aspetto Mentale
esecuzione e il coordinamento di collaborazioni offensive avanzate, come continuità di blocchi, blocchi indiretti concatenati, hand-off seguiti da pick and roll, riblocchi	qualità necessarie per sostenere l'efficacia delle collaborazioni, quali rapidità, velocità di esecuzione, resistenza specifica, forza, coordinazione, equilibrio e capacità di accelerare, arrestarsi e cambiare direzione mantenendo precisione tecnica e continuità di movimento.	lettura del gioco, anticipazione delle reazioni difensive, capacità decisionale, attenzione, concentrazione, comunicazione

Integrazione Verticale:

Cosa viene prima:	Cosa viene dopo:
capacità di creare vantaggio nell'1vs1 e le collaborazioni offensive semplici, come il dai e vai, il passaggio e taglio e le collaborazioni di pick and roll. Passaggio dalle collaborazioni a due giocatori alla costruzione del gioco collettivo.	gioco collettivo organizzato 5vs5

Collaborazioni offensive complesse

Le collaborazioni offensive trovano il loro punto di partenza nei principi del gioco individuale, ovvero nella capacità di giocare situazioni di 1vs1 con e senza palla. Il presupposto fondamentale rimane l'attitudine ad attaccare: solo attraverso l'iniziativa individuale nasce la possibilità di creare vantaggi e sviluppare efficaci collaborazioni tra compagni.

Senza una solida capacità di affrontare e risolvere le situazioni di 1vs1, non può esistere una vera collaborazione offensiva. La differenza tra il gioco individuale e il gioco collaborativo risiede principalmente nel tipo di lettura richiesta: nel 1vs1 l'attaccante valuta principalmente la disponibilità dello spazio, riconoscendo se questo sia libero o occupato; nelle collaborazioni offensive, invece, entra in gioco il concetto di **precedenza**, ovvero la capacità di riconoscere quale sia la soluzione più vantaggiosa per attaccare e come coordinarsi con i compagni per mantenere o creare un vantaggio.

Coach Ponticiello introduce il lavoro sulle collaborazioni offensive complesse attraverso un breve richiamo ai concetti già affrontati nelle collaborazioni semplici, con l'obiettivo di evidenziarne la progressione e comprendere il percorso che porta dalle situazioni più elementari a quelle di maggiore complessità.

Nell'analisi delle collaborazioni offensive semplici, il coach sottolinea come queste non debbano essere interpretate come schemi predefiniti o movimenti prestabiliti. Al contrario, rappresentano una conseguenza delle letture effettuate dai giocatori in relazione al comportamento della difesa e alla gestione degli spazi disponibili. La collaborazione offensiva nasce quindi dalla capacità di riconoscere una situazione di vantaggio e di mantenerla, sfruttando in modo efficace tempi, spazi e iniziative individuali.

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

Coach pone una domanda : "a che età mettereste i blocchi nel settore giovanile?"

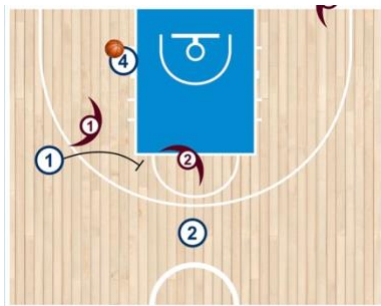
La risposta è che non dipende dall'età, ma dipende da quando i ragazzi sono pronti.

Prima i blocchi semplici e poi i blocchi complesso. Fare un blocco di mantenimento è più semplice rispetto a eseguire un blocco per creare vantaggio

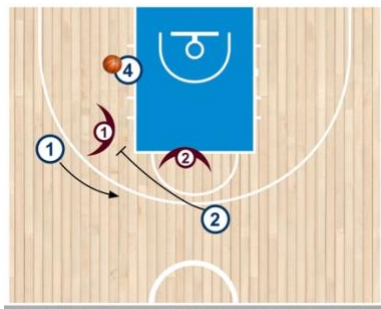
Blocchi a mantenere vantaggio - MV

Con palla in post basso

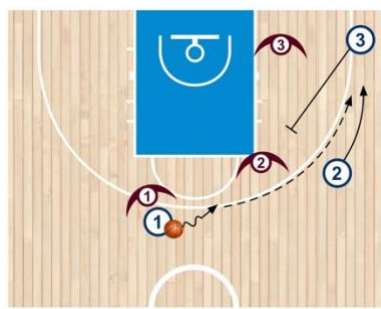
Blocco split



con palla in post basso 1 va a portare un blocco a 2

Blocco reverse split

in questo caso è 2 che blocca per 1 sempre con alla in post basso

blocco flare per l'ala

il blocco flare di 3 per 2 è efficace perché il difensore di 2 è temporaneamente coinvolto facendo stunt e concentrato sulla penetrazione di 1 e questo può causare un ritardo in difesa, oltre che ad una indecisione

Il concetto chiave è liberare spazio.

Nelle collaborazioni offensive ci sono i blocchi singoli su giocatori con palla, blocchi compost sui giocatori senza palla. Tutto questo deve essere rispettato dal postulato di spazio e tempo.

Quando → è la tattica**Come → è la tecnica****Blocchi sui giocatori senza palla:**

- blocca il bloccante
- stagger
- doppio blocco

blocchi sui giocatori con palla:

- handoff
- PNR
- PNP

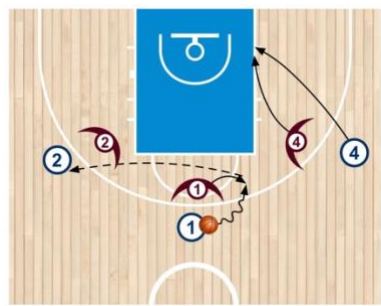
Le situazioni

I STEP → blocchi sui giocatori senza palla per mantenere vantaggio – per prendere vantaggio

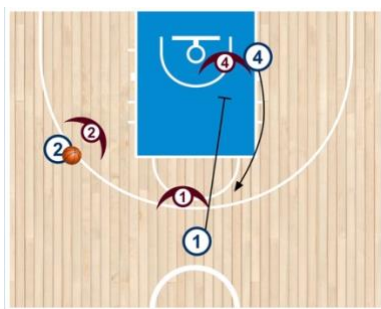
II STEP → blocchi su palla per mantenere vantaggio - per prendere vantaggio

In una corretta progressione didattica per i gruppi giovanili – U17/19 è da preferire prima la situazione di blocchi a mantenere vantaggio e dopo la situazione di blocchi a prendere vantaggio.

Nel modulo in precedenza erano state analizzate le situazioni di dai e vai e dai e cambia ed adesso ne possiamo intuire la progressione con la lettura di andare a bloccare attraverso questi diagrammi.

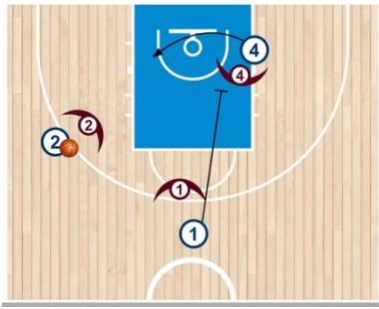


1 passa la palla a 2, 4 gioca il suo 1vs1, il difensore di 1 recupera la corretta posizione sulla linea di passaggio e 1 nel tagliare verso il ferro trova il corpo del difensore



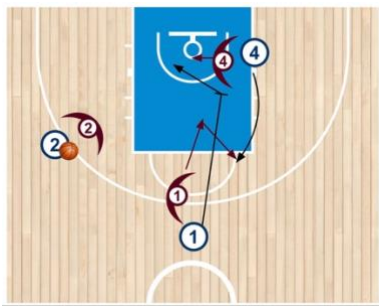
a quel punto da situazione di gioco di tagli si è già determinata una situazione potenziale di blocco con 1 che blocca per 4

Situazione in cui la difesa che nega



4 corre sul blocco propostogli da 1 con il suo difensore che gli nega la salita sceglie di andare ad occupare lo spazio libero e vantaggioso.

Situazione in cui la difesa che cambia

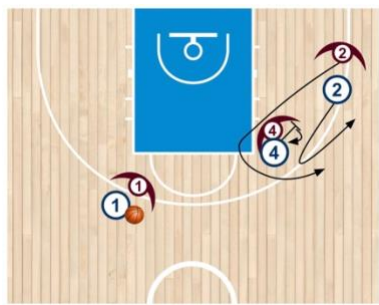


ovviamente nella stragrande maggioranza dei casi il blocco viene semplicemente a determinarsi per necessità di poter attaccare gli spazi vantaggiosi in modo dinamico. Ed è conseguente che sia il bloccato che il bloccante giochino un 1vs1 prima del blocco che può determinare condizioni di slip o nel caso del bloccato tagli dritto al ferro o back door

Il coach specifica ed evidenzia che per sfruttare in modo efficace i blocchi lontano dalla palla è necessario continuare a adoperare i concetti relativi alle situazioni di linea di passaggio aperte o chiuse, già adoperate nell'1vs1. Viene fatto notare che questo aspetto riporti di nuovo ai concetti di integrazioni tra i livelli e propedeuticità dell'insegnamento. Detto in altri termini è importante che l'allenatore sappia sempre analizzare le condizioni relative ai fondamentali e all'1vs1 anche quando, come nel caso delle collaborazioni di blocco ci sia un evidente innalzamento della complessità

Analizziamo un'uscita blocchi

Difesa che taglia



in questa casistica la difesa sceglie di tagliare (cheat over) il blocco. 2 sceglie di allontanarsi in fade per offrire una miglior linea di passaggio ed allontanarsi dal suo difensore. 4 offre una seconda linea di passaggio facendo un flash verso la palla ed esegue un arresto ad aprire per aver miglior visione del campo, ed eventualmente servire il back door di 2 sul ritardo del suo difensore

difesa che segue



con la difesa che segue 2 effettua un ricciolo (curl) e 4 offre una seconda linea di passaggio. 1 è pronto ad adeguare eventualmente la linea di passaggio in palleggio.

difesa che cambia



in questa casistica con la difesa che cambia scegliamo di dare la palla sull'uscita di 2 e poi la passa a 4 che prende posizione in post basso per sfruttare il mismatch in area.

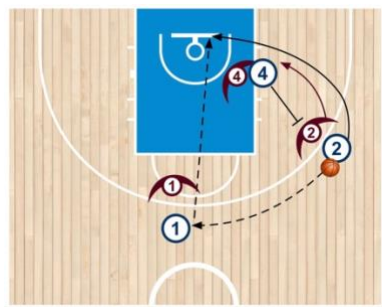
difesa che cambia e nega la linea di passaggio diretta a 2



in questa situazione in cui la difesa cambia con 4 che nega la linea di passaggio diretta, 2 si allontana in fade per offrire una migliore linea di passaggio e 4 taglia a canestro. Se la difesa anticipa il cambio valutare lo slip di 4.

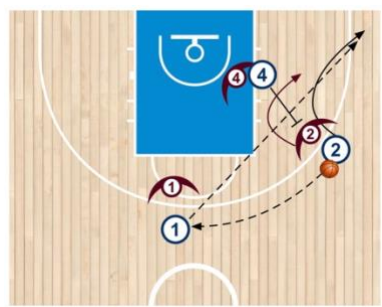
Blocco cieco

vs difesa che segue



con la difesa che segue (trail) 2 sfrutta il blocco e taglia verso canestro andando nello spazio libero e vantaggioso.

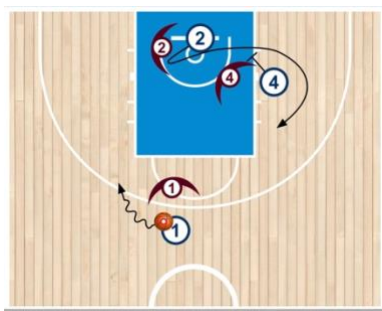
Vs difesa che taglia



con la difesa che taglia il blocco (cheat over) 2 va ad occupare lo spazio libero e vantaggioso in angolo.

Viene rimarcata anche l'importanza di 1vs1 prima dei blocchi.

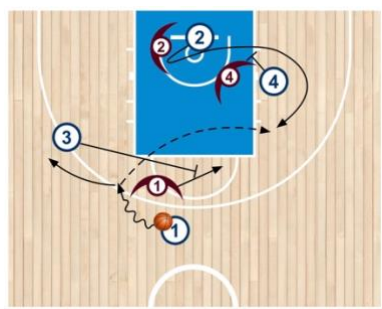
Esempio



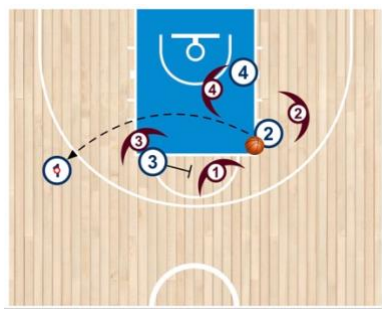
2 in questo caso per creare più vantaggio e separazione, prima di sfruttare il blocco deve giocare il suo 1vs1 in modo tale da destabilizzare e mettere fuori equilibrio il suo difensore.

In questo caso abbiamo creato e preso un vantaggio. Adesso invece andremo a vedere come mantenere il vantaggio creato.

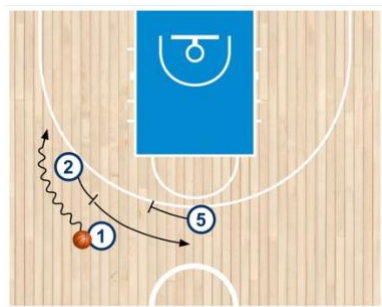
Esempio di blocco fatto per prendere vantaggio e per mantenere vantaggio



2 con la difesa che segue effettua un ricciolo (curl), il difensore di 1 sceglierà di fare un piccolo aiuto (snatch) per evitare di far fare a 2 un tiro facile. Nel mentre 3 va a fare un blocco flare a 1 per mantenere il vantaggio creato dal primo blocco causando ritardo ed indecisione alla difesa.



Pistol



2 porta un pnr ad 1 (pnr tra esterni) e questo genera un ritardo oppure un cambio difensivo, fatto per prendere vantaggio, di conseguenza 5 porta un flare a 2 mentre fa il pop per mantenere il vantaggio. Questa azione giocata in velocità può creare grandi vantaggi.

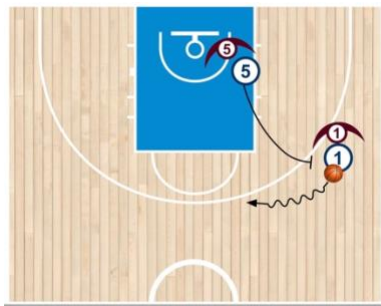
N.B. nel cambio tra giocatori di diversa taglia fisica 2 può mantenere il vantaggio ruotando verso le tacche e giocare 1v1

interno

La cosa importante è quello che avviene dopo il blocco. Guardare sia il bloccato e si il bloccante, guardare quello che ha la linea di passaggio migliore. Valutare anche l'1vs1 dopo il blocco.

Ora andiamo ad analizzare su palla

PNR laterale



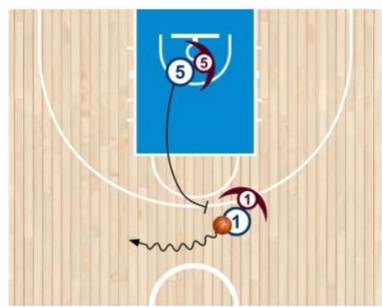
5 porta un blocco sulla palla avendo come riferimento il prolungamento del tiro libero

PNR a uscire



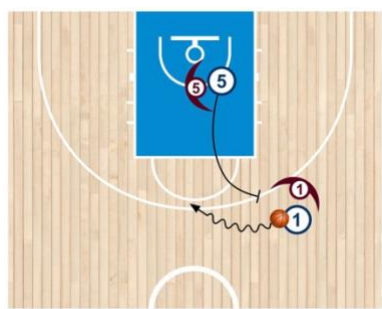
Il PNR viene fatto verso il fondo o step up pnr.

Top PNR



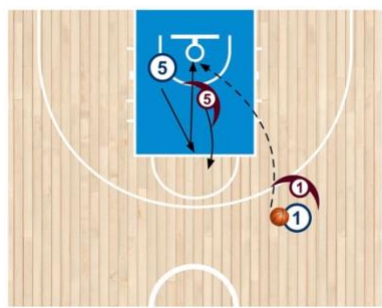
5 porta un blocco sulla palla sul centro.

Elbow pnr

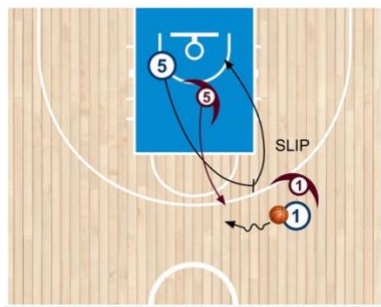


Il PNR viene portato sul prolungamento alto del gomito.

Opzione Back door

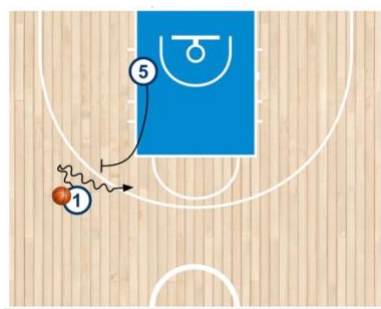


5 se mentre sale a portare il blocco gli viene fortemente anticipata/negata la salita può fare back door.

SLIP

se la difesa anticipa il cambio sul pnr 5 può fare uno slip, quindi fa una finta di blocco più taglio immediato verso canestro

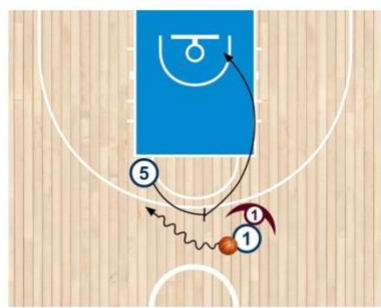
attaccare in opposizione al blocco giocando il proprio 1vs1 prima del bloco



Il coach sottolinea l'importanza di giocare in reject, quindi di giocare sempre il proprio 1vs1

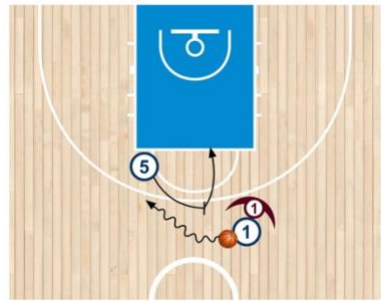
Situazioni di possibili rollate da parte del bloccante.

Ne analizziamo 3:

Deep roll

con 5 dopo il blocco sulla palla rollare profondi e con ampiezza per offrire una migliore linea di passaggio.

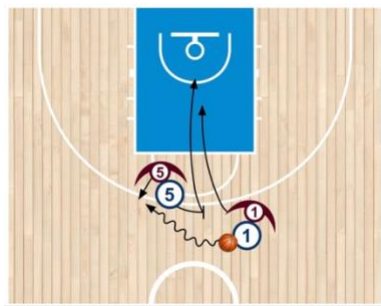
short roll



con la difesa che fa show, fare short roll da una buona linea di passaggio

Nel giro frontale o dorsale dopo il blocco su palla dipende dal tempo e dallo spazio che ho. Se posso scegliere non perdo di vista la palla

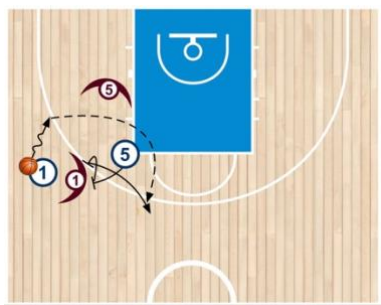
Vs switch rollare dritti a canestro



con difesa che cambia andare a rollare dritti verso canestro perché percorro lo spazio in meno tempo.

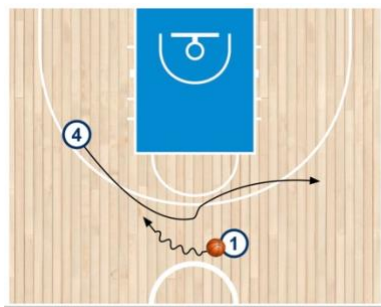
Situazione di Pick and Pop

cambiare lato vs ice



con la difesa che fa ice, 5 se arriva da sotto cambia angolo di blocco e fa il pop. Dopo il pop cambiare lato alla palla potrebbe essere molto efficace per mantenere il vantaggio.

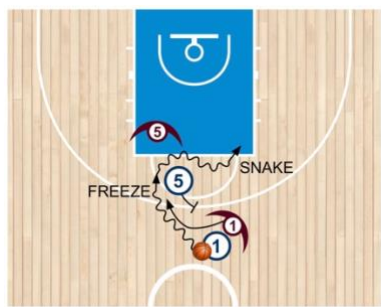
Ghost



finta di blocco nel pick and roll in cui il bloccante accenna il movimento di uno blocco senza completarlo, inducendo la difesa a reagire come se il blocco fosse reale, per poi smarcarsi rapidamente cambiando velocità.

situazione in cui vogliamo prendere/mantenere vantaggio con il palleggiatori sul PNR (handler)

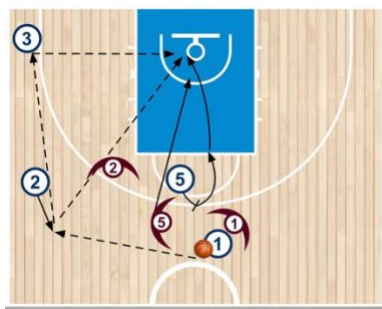
Snake



sul pnr il palleggiatore sfrutta il blocco e freeza (ghiaccia) il suo difensore, per poi cambiare e girare il blocco in palleggio con uno snake.

USO DELLE SPONDE

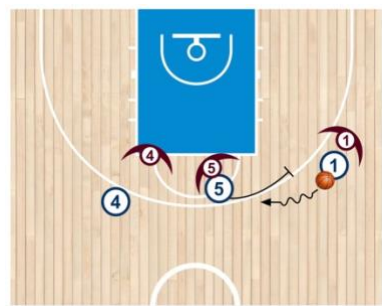
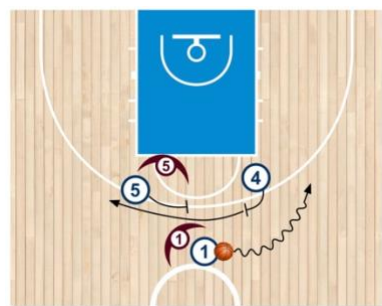
sponde



in questa situazione vediamo il pnr vs show con uso delle sponde. Poniamo attenzione che se la palla va alle sponde il rollante non si ferma sul tiro libero ma continua a rollare al ferro andando ad occupare lo spazio libero e vantaggioso contro la difesa che recupera

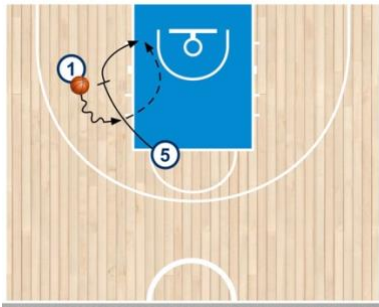
Situazioni codificate

DOUBLE HIGH



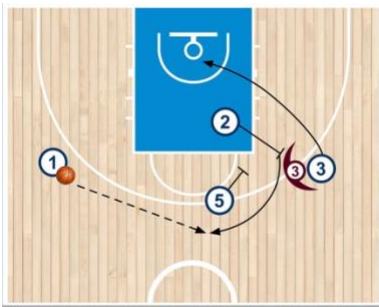
logo pnr

pnr portato vicino all'area

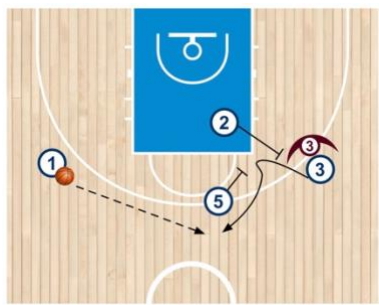


Blocchi composti lontano palla

Screen the screener

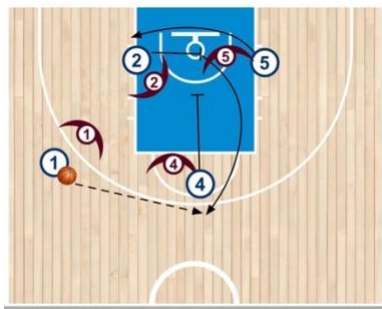


opzione con difensore di 3 che sul blocco cieco insegue passando sotto

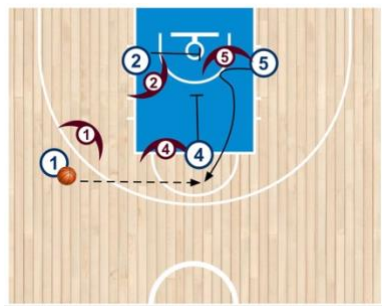


situazione in cui 3 sceglie di sfruttare il blocco di 5

cross screen + screen the screener

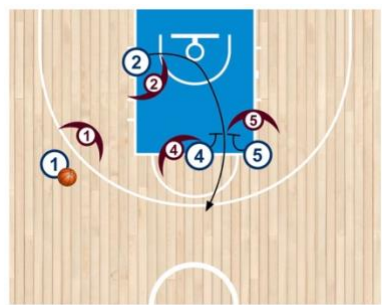


2 fa un cross screen per 5 per mettere la palla in post basso ed in seguito prende il blocco verticale di 4 per mantenere il vantaggio



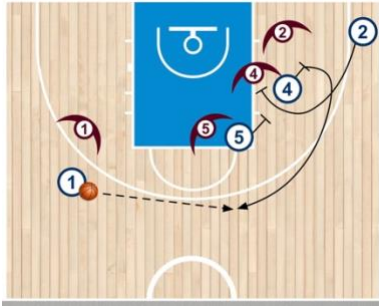
situazione in cui 5 sceglie di uscire dal blocco di 4 non da 2, perché gli viene negata l'uscita sul cross screen.

elevator



4 e 5 lasciano un piccolo spazio per l'uscita a 2 e appena passa si chiudono toccandosi spalla contro spalla, come se fossero delle porte dell'ascensore.

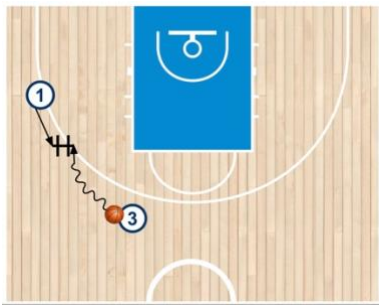
Stagger twirl



2 anziché sfruttare lo stagger, dopo il primo blocco sceglie di aggirarlo ed andare a bloccarlo per farlo uscire dal blocco del 5

Situazione di Hand off

Dho



Si può giocare sia in situazioni di palleggio aperto (drive dribble handoff → dho), che in condizioni statiche a seconda del posizionamento del difensore può essere seguito frapponendo il petto oppure la spalla a protezione del pallone. Coach ponticello sottolinea che sia una collaborazione molto simile, soprattutto per il movimento verso il ferro o in allontanamento di colui che consegna la palla, al pnr/pnp.

Al termine dell'analisi delle diverse collaborazioni offensive complesse, Coach Ponticello ribadisce come, anche in queste situazioni, il concetto di **precedenza** rimanga un elemento determinante, così come nelle collaborazioni più semplici. La capacità di riconoscere gli spazi vantaggiosi e di occuparli nel momento corretto rappresenta infatti un aspetto fondamentale per creare e mantenere un vantaggio offensivo.

A conclusione della lezione, il coach propone alcune clip video relative alle collaborazioni offensive.

Le situazioni mostrate hanno l'obiettivo di sottolineare che una corretta lettura offensiva rappresenta solo il primo passo: per trasformare una scelta vantaggiosa in un reale **vantaggio spazio-temporale (PV e MV)** e concretizzarlo all'interno del gioco, risulta indispensabile una corretta applicazione dei fondamentali tecnici e tattici.

Proposta

FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO

ALLENATORI

PROPOSTA DIDATTICA - COLLABORAZIONI
OFFENSIVE COMPLESSE - CORCH - PORTICIUOLU
- TICK & ROLL -

ES. #1 4VS4 "TRIANGOLI" [DIAG. 1]
 DA CONDIZIONE DI 2° ONDA DEL CONTROPIEDE TRIANGOLI DI MV CON IL 1° RIMBORSO
 OBIETTIVO: DIDATTICA NEL MV DA 2° ONDA CONTROPIEDE E COSTRUZIONE TRIANGOLI DI PASSAGGIO
 FOCUS: USO DEI PERNI E DEL PALEGGIO A MV CON TRIANGOLI

ES. #2 4VS4 "DRAG" + TRIANGOLI A MV [DIAG. 3]
 a) VS CAMBIO SUL PNR LATERALE E MV DOPO 2° PRR CENTRALE [DIAG. 4]
 b) VS CAMBIO SUL GHOST PRR + SHORT ROLL SU 2° PRR CENTRALE [DIAG. 5 & 6]
 OBIETTIVO: UTILIZZO DEEP ROLL, GHOST E SHORT ROLL A PUNIRE CONTENIMENTO O CAMBIO SUL PRR
 FOCUS: USO GIRO FRONTALE E DORSALE SU PRR / USO PALEGGIO SU REJECT E ATTACCO SCIE DIFENSIVE SU PRR

ES. #3 4VS4 DRAG + TRIANGOLI + INVERTER - 2 TIRI ANDATA E RITORNO FOCUS: PERNI/ROLLS

ES. #4 4VS4 DRAG + TRIANGOLI + DOPPIO INVERTER + 3 TIRI FOCUS: PERNI/ROLLS

DIAG. 1

DIAG. 2

DIAG. 3

DIAG. 4

DIAG. 5

DIAG. 6

MODULO 7

Collaborazioni difensive semplici

Formula: Per prendere un vantaggio spazio – temporale perso

Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
- Posizione fondamentale difensiva. - Scivolamenti difensivi. - Cambi di direzione. - Difesa sulla palla. - Difesa sull'uomo senza palla. - Anticipo. - Rimbalzo difensivo. - Recupero e contestazione del tiro.	- Comunicazione difensiva. - parlare - guardare - toccare

Integrazione Orizzontale:

Aspetto Tecnico - Tattico	Aspetto Fisico	Aspetto Mentale
Principi difensivi di base tra due giocatori, come aiuto e recupero, cambio difensivo, contenimento del portatore di palla, difesa sul blocco e corretta occupazione degli spazi	capacità necessarie per eseguire con efficacia la collaborazione difensiva, quali rapidità di piedi, velocità laterale, equilibrio, forza, coordinazione	Comprende attenzione, lettura delle intenzioni offensive, capacità decisionale, comunicazione con il compagno

Integrazione Verticale:

Cosa viene prima:	Cosa viene dopo:
capacità di difendere il proprio uomo attraverso una corretta posizione difensiva, equilibrio, controllo del corpo, uso degli appoggi, capacità di mantenere spazio e distanza e lettura delle intenzioni dell'attaccante.	il giocatore deve trasformare la collaborazione a due in un comportamento collettivo, fino ad arrivare alla capacità di difendere come squadra, nelle varie situazioni di gioco, arrivando anche alle collaborazioni difensive complesse.

Le collaborazioni difensive semplici rappresentano il primo livello di organizzazione collettiva della difesa e nascono dalla capacità dei giocatori di mettere in relazione i principi della difesa individuale.

Il presupposto fondamentale rimane la qualità della difesa 1vs1, sia sul portatore di palla sia sull'attaccante lontano dalla palla: solo attraverso una corretta pressione, il controllo degli spazi e una buona tecnica individuale è possibile sviluppare collaborazioni efficaci.

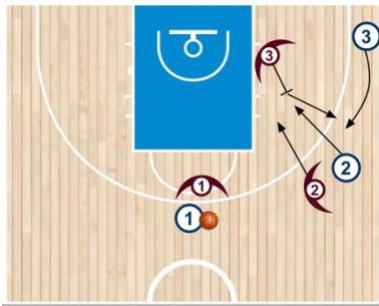
Le collaborazioni difensive semplici si basano sulla lettura della situazione di gioco e sulla capacità dei difensori di riconoscere le priorità offensive, utilizzando come riferimenti principali la **linea della palla, la linea di penetrazione e la linea di passaggio**. L'obiettivo è negare all'attacco la possibilità di creare vantaggi, riducendo spazio e tempo a disposizione.

Elementi fondamentali per una corretta collaborazione sono rappresentati dai principi del **Guardare, Toccare e Parlare**: il difensore deve essere in grado di leggere contemporaneamente uomo e palla, stabilire un contatto utile alla gestione della situazione e comunicare costantemente con i compagni.

Nelle collaborazioni semplici rientrano situazioni come l'aiuto e recupero, la protezione sulla penetrazione, il cambio difensivo e le rotazioni difensive di base. Il loro efficace utilizzo non dipende esclusivamente dalla scelta tattica, ma soprattutto dalla capacità dei giocatori di leggere il gioco, assumersi responsabilità individuali e collaborare per togliere all'attacco soluzioni vantaggiose.

In questo argomento l'obiettivo è la difesa, mentre il contro obiettivo è l'attacco.

Si vede in campo la situazione di tag/bump sul taglio



sul taglio back door di 2 il difensore 3 va a fare un tag / bump per rallentare il taglio dell'attaccante e dar il tempo X2 di recuperare. Differenza tra tag e bump.

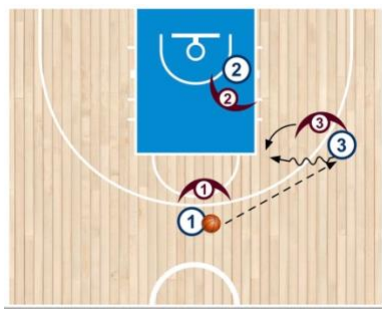
Tag (appoggiare solo una mano sull'attaccante) → è un aiuto difensivo temporaneo in cui un difensore, "tocca" o rallenta il giocatore che si dirige verso il canestro. Lo scopo è ritardarne la corsa, dando al compagno il tempo di recuperare. Dopo il tag, il difensore torna rapidamente sul proprio uomo.

Bump (prendere contatto con l'avambraccio)

→ è un contatto più deciso con un attaccante in movimento, sempre effettuato legalmente, per spostarlo leggermente dalla sua linea di corsa o rallentarne l'avanzata. Il bump serve a interrompere il timing dell'azione offensiva, ad esempio sul rollante o su un tagliante, permettendo alla difesa di riorganizzarsi.

Bodycheck → prendere contatto con entrambi gli avambracci mettendosi completamente con il corpo davanti all'avversario e si esegue solo nelle situazioni in cui sia necessario effettuare un cambio non recuperabile.

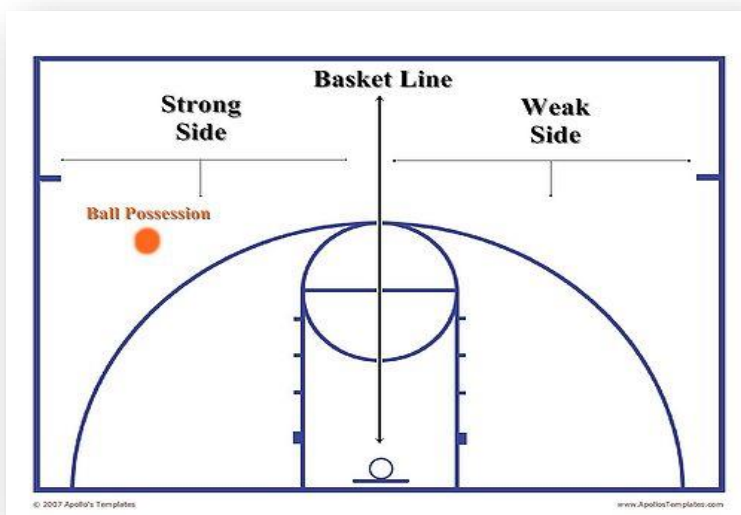
3 dopo il tag / bump recupera sul suo avversario che è salito.



Alla difesa va bene in questo caso mandare 3 sul centro perché così togliamo all'attacco l'allineamento.

X3 durante la fase di recupero è pronto ad eseguire il fondamentale di close out.

I PUNTI DI RIFERIMENTO



L'ultimo uomo in difesa si chiama LAST, ed è evidente che starà in lato debole oppure in certi casi sotto al ferro.

Bisogna procedere per concetti non per casi rispetto alle linee cestistiche, facendo riferimento a lato forte e lato debole e nella gestione delle collaborazioni difensive.

La casistica viene inglobata nei concetti:

- Posizionamento difensivo + aiuto + aiuto e recupero
- Posizionamento difensivo + aiuto e recupero – aiuto e rotazione – aiuto e cambio
- Posizionamento difensivo + collaborazione sui blocchi semplice su attaccanti senza palla
- Posizionamento difensivo + collaborazioni sui blocchi composti su attaccanti senza palla
- Posizionamento difensivo + collaborazioni sui blocchi su attaccante con palla

I STEP

Come multiplo di 1vs1:

- Le situazioni di 1vs1 su giocatore senza palla
- Le situazioni su giocatori con palla



Spaziature + anticipo + posizionamento difensivo



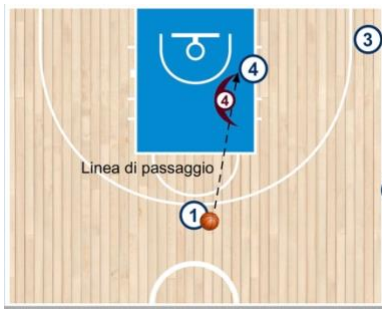
IL TUTTO RISPETTANDO IL POSTULATO DI SPAZIO TEMPO

Linea di penetrazione



linea di penetrazione → è la linea immaginaria che collega il palleggiatore al canestro. Il difensore deve posizionarsi per impedirne l'utilizzo, mantenendo il proprio corpo tra l'attaccante e il canestro e orientando la penetrazione verso una zona meno pericolosa o verso gli aiuti difensivi.

linea di passaggio



linea di passaggio → è la linea immaginaria tra il giocatore con la palla e un suo compagno. Il difensore si posiziona in modo da ostacolarla o negarla, utilizzando distanza, angolo e attività delle braccia per rendere il passaggio difficile o intercettarlo.

Fondamentali sono le **finte di aiuto**

La Tecnica

La Posizione Fondamentale

I Piedi: l'Affondo

Le Braccia: ad Ostacolare la Linea di Penetrazione e la Linea di Passaggio

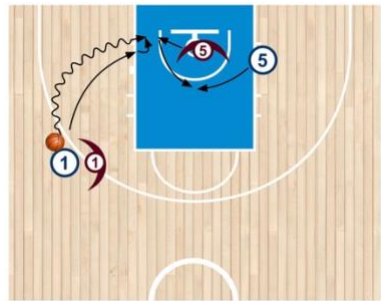
La Tattica

Sul Lato Forte per Rompere l'Equilibrio del Penetratore ma Non Lasciare il Tiratore....

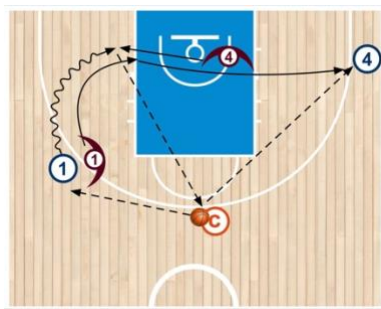
Rompere il Tempo della Penetrazione

Aiuto e recupero

Analisi situazione in cui chiudo lo spazio e poi recupero sulla linea di passaggio



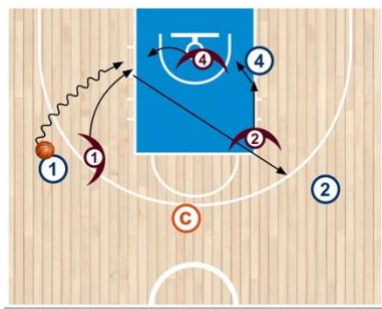
1 attacca il fondo in palleggio ed x1 viene leggermente battuto. X5 aiuta per rallentare la penetrazione per poi recuperare sulla linea di passaggio verso 5, e così facendo dà l'opportunità ad x1 di recuperare sulla penetrazione.



in spazi ampi c'è la possibilità di fare aiuto e cambio. X1 è in ritardo sulla penetrazione di 1 e x4 deve aiutare preventivamente per non concedere il tiro all'attacco, di conseguenza x1 ruota e cambia andando a marcare 4.

Allenarsi ad esempio con un esercizio di 3vs3 è molto efficace perché vuol dire che essendo in meno devono essere bravi a occupare più spazio.

Aiuto e rotazione difensiva



analizziamo questa esercitazione in cui usiamo anche un assistente che fa l'appoggio al centro fuori il perimetro. 1 attacca il fondo, x1 è battuto, x4 aiuta e cambia sulla penetrazione, x2 scende in aiuto e ruota su 4 ed 1 chiude la rotazione uscendo su 2. Nell'esercitazione alleniamo la difesa e sulla penetrazione di 1 la palla deve passare obbligatoriamente all'assistente prima di andare a 2 per dare il tempo alla difesa di recuperare.

Saper fare riconoscere ai giocatori quando essere più aggressivi e quando essere meno aggressivi, quando essere più lontano o più vicino, quando essere più sulla alinea di passaggio e quando meno. Saper far capire e tramettere questa cosa ai giocatori è di fondamentale importanza.

Parlare in difesa è secondo il coach una cosa molto importante perché comunicare diventa un effetto molto positivo e contagioso per rafforzare l'unità di squadra.

Proposta Didattica

FEDERAZIONE
ITALIANA
PALLACANESTRO

ALLENATORI

PROPOSTA DIDATTICA SU COLLABORAZIONI

DIFENSIVE SEMPLICI - COACH PONTI CIELLO

ES. #1 3VS3 + 2 APPOGGI

OB: POSIZIONAMENTO DIFENSIVO

FOCUS: USO BRACCIA SU ANTICIPATO CHIUSO/APERTO
(DIAG. 1, 2, 3) E CLOSEOUT SU TRIANGOLI INTERNI

NB: SU PASSAGGIO TRA I DUE APPOGGI UN
PASSO VERSO PALLA (DIAG. 4)

ES. #2 3VS3 + APPOGGIO

OB: ROMPERE LINEE DI PASSAGGIO INTERNO

FOCUS: POSIZIONAMENTO E PRESSIONE SULLA
PALLA (DIAG. 5, 6, 7)

VARIANTE: TUTTE LE VOLTE L'APPOGGIO APPENA IL
PALLEGGIO, LA DIFESA PASSA IN GUARDIA
APERTA

ES. #3 3VS3 + APPOGGIO + TRAP / SINGLE COVERAGE

a) NEGARE RICESSIONI INTERNE E RESTARE IN
SINGLE COVERAGE SE LA
PALLA ENTRA (CON FINTE DI AIUTO)
(DIAG. 8)

FOCUS: ANTICIPATO A ROMPERE LE ASSI-
TENZE INTERNO E CHIUSURA
LINEA DI PASSAGGIO E FENE-
TRAZIONE

b) RADDOPPIO SUL PRIMO PALLEGGIO, DAL
LATO PEDOLE

FOCUS: CLOSEOUT SUL RIBATTIMENTO
LIMITAZIONE: NO TAGLI AL FERRO SUL
RADDOPPIO

ES. #4 4VS4 "CLOSEOUT" + 2 APPOGGI - DI MIGLIORAMENTO

FOCUS: "FRENATA" E FINTE INDIVIDUALI
NEL CLOSEOUT (DIAG. 9)



DIAG. 1



DIAG. 2



DIAG. 3



DIAG. 4



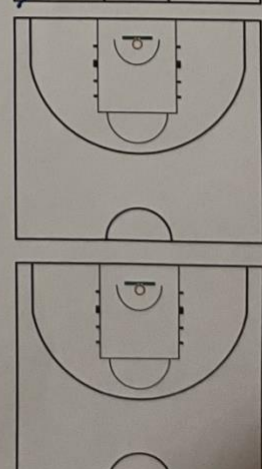
DIAG. 5



DIAG. 6



DIAG. 7



DIAG. 8

MODULO 8

COLLABORAZIONI DIFENSIVE COMPLESSE

Formula: Per prendere un vantaggio spazio – temporale perso

Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
- posizione fondamentale - cambi di direzione / velocità	-guardare -toccare

Integrazione Orizzontale:

Aspetto Tecnico - Tattico	Aspetto Fisico	Aspetto Mentale
scivolamenti, close-out, cambi, aiuti, recuperi, rotazioni, raddoppi	collaborazione difensiva, come rapidità, velocità laterale, forza, resistenza, equilibrio, capacità di accelerare e decelerare, e prontezza nei cambi di direzione	attenzione, concentrazione, lettura del gioco, anticipazione, comunicazione tra compagni, capacità decisionale

Integrazione Verticale:

Cosa viene prima:	Cosa viene dopo:
posizione difensiva, 1vs1 con e senza palla e collaborazioni difensive semplici, come l'aiuto e recupero, i cambi difensivi, la difesa dei blocchi e le prime rotazioni.	difesa collettiva di squadra (5vs5)

Le collaborazioni difensive si sviluppano a partire dai principi del difensore sulla palla e del difensore lontano dalla palla, facendo riferimento a tre elementi fondamentali: la linea di penetrazione, la linea di passaggio e la linea della palla. La corretta lettura di questi riferimenti consente ai difensori di coordinare i propri interventi e di agire in maniera efficace.

L'obiettivo della collaborazione difensiva è quello di conquistare un vantaggio nei confronti dell'attacco, limitandone spazio e tempo di gioco e riducendo le possibilità di creare situazioni favorevoli.

Per raggiungere questo obiettivo è indispensabile applicare con continuità i fondamentali tattici del **Guardare**, per riconoscere tempestivamente le situazioni di gioco, del **Toccare**, per gestire il contatto con l'attaccante senza perdere i riferimenti, e del **Parlare**, elemento essenziale per garantire una comunicazione efficace tra i difensori e rendere la collaborazione continua e coordinata.

Ci sono delle priorità negli step di insegnamento:

- Posizionamento difensivo + aiuto + aiuto e recupero
- Posizionamento difensivo + aiuto e recupero – aiuto e rotazione – aiuto e cambio
- Posizionamento difensivo + collaborazione sui blocchi semplice su attaccanti senza palla
difensivo + collaborazioni sui blocchi composti su attaccanti senza palla
- Posizionamento difensivo + collaborazioni sui blocchi su attaccante con palla

Vedere lezione ore 3 ore e 6 min o meno. Mettere diagramma?

Difesa su blocchi su giocatori senza palla

Cosa deve sapere fare il bloccante?

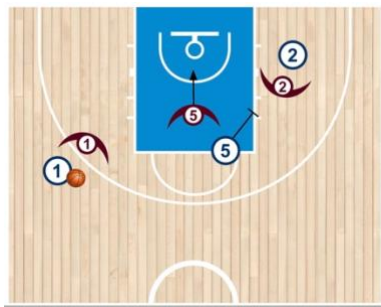
Cosa deve sapere fare il bloccato?

Cosa deve sapere fare il passatore?

DIFESA BLOCCHI SEMPLICI LONTANO DALLA PALLA

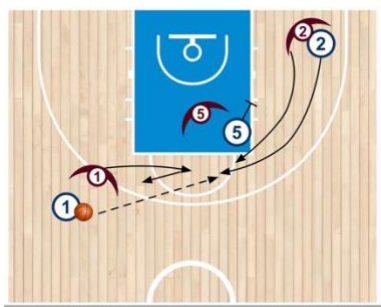
Prima di entrare nel merito delle diverse collaborazioni difensive, il coach sottolinea come ogni scelta tattica possa risultare efficace solo se supportata da una corretta esecuzione dei fondamentali tecnici. In particolare, l'efficacia del sistema difensivo è strettamente legata all'applicazione dei principi tattici del **guardare, toccare e parlare**, oltre che alla padronanza dei fondamentali tecnici difensivi, quali l'utilizzo del corpo, i cambi di direzione, il lavoro di piedi e l'impiego corretto dei perni.

Difesa top lock



Situazione in cui x5 si abbassa in area per coprire il possibile taglio di 2 verso canestro.

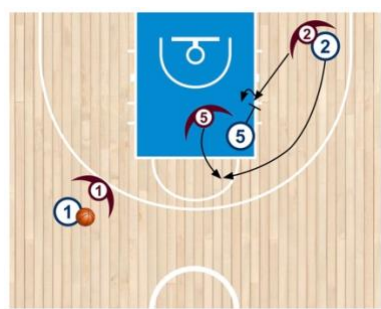
Difesa che insegue + snatch



x1 mette pressione sulla palla, x2 insegue, x5 sta nella posizione tale, che nel momento in cui 2 sfrutta il blocco, non gli concede il curl. Con x2 in ritardo sull'uscita, x1 fa uno snatch per impedire un tiro a 2.

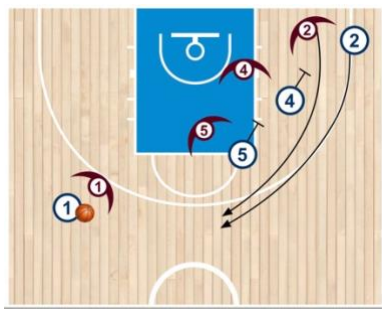
Snatch → tecnica di collaborazione difensiva sui blocchi lontano dalla palla nella quale il difensore del bloccante ostacola temporaneamente l'uscita dell'attaccante, consentendo al compagno di recuperare. Successivamente, con un movimento rapido di recupero, riprende il proprio attaccante ristabilendo gli accoppiamenti difensivi originari.

Cambio in difesa / switch



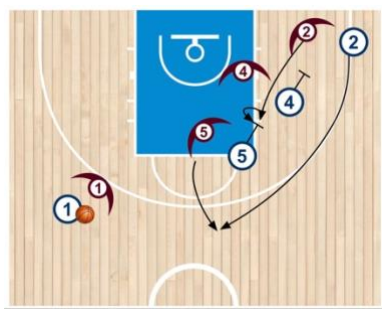
x1 mette pressione sulla palla, 2 prende il blocco in. uscita di 5, x2 sceglie di cambiare sul blocco con x5. dopo il blocco X2 lotta contro 5 per non permettere un passaggio facile oppure una posizione profonda. X5 prova ad anticipare il passaggio a 2 per non concedere il mismatch sul perimetro. Il cambio su questo blocco può avvenire per una scelta tattica oppure per una scelta di emergenza perché può capitare che x2 sia in ritardo sul blocco.

difesa che segue su stagger



x1 pressa la palla, x2 segue sia sul primo blocco di 4 ed anche sul secondo blocco di 5.

Diesis taglia + cambio (cheat + switch)

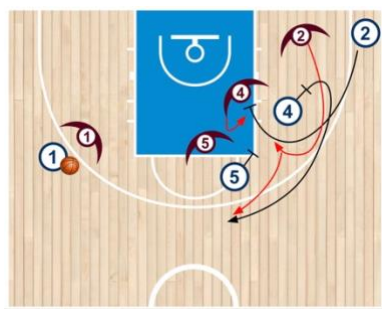


x1 mette pressione sulla palla, x2 sul primo blocco di 4 taglia e sul secondo blocco di 5 cambia con x5.

X5 cambia e anticipa la linea passaggio.

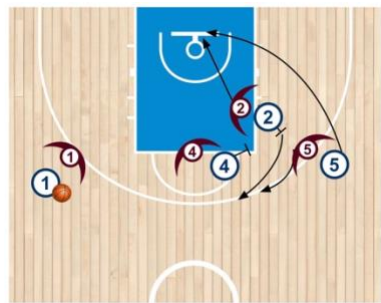
X2 durante il cambio sotto a 5 per non concedere lo slip e poi lotta per non fargli arrivare un passaggio facile e non fargli guadagnare una posizione profonda.

stagger twirl con difesa che cambia switch



x1 mette pressione sulla palla, x2 segue sul primo blocco di 4 per 2. In questa situazione 2 non prende il secondo blocco dello stagger ma dopo il primo blocco va a fare un twirl (giro) e va a

Situazione di blocca il bloccante facendo cambio



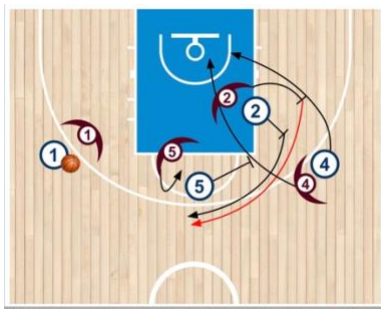
x1 mette pressione sulla palla. X2 cambia con x5 sul blocco cieco ed è pronto a non concedere una posizione profonda ed il passaggio. X5 prende 2 mentre esce sul blocco in successione e prova a passare ed anticipare la linea di passaggio.

difesa blocca il bloccante con difesa che taglia sul cieco. cheat over + bump + flash dif 5 e recupero su linea di pass



x1 pressa la palla, x4 taglia sopra sul blocco cieco (cheat over), x2 fa bump sul taglio a canestro di 4 e recupera inseguendo sul blocco successivo cercando di rientrare sulla linea di passaggio. X5 è pronto a fare un flash e a tornare veloce su 5 durante l'uscita di 2 per dare il tempo a x2 di recuperare.

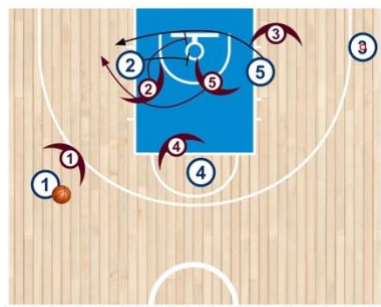
Opzione in cui scelgo di difendere sulla spalla esterna



La situazione è analoga a prima, ma con una differenza.

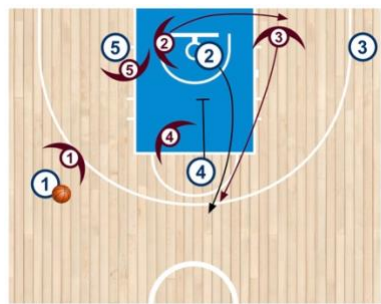
La differenza è che x2 dopo il bump sceglie di recuperare sulla spalla esterna di 2, per mandarlo verso lo spazio occupato.

situazione difesa cross screen



x1 pressa la palla, x2 marca a $\frac{3}{4}$ per non concedere passaggi in post basso, x5 è spaziato rispettando la posizione fondamentale di lato debole. 2 dopo va a fare un cross screen e x2 fa un bump su 5 per rallentarlo e dare il tempo a x5 di recuperare. X5 sceglie nel momento del cross screen nega a 5 di passare sul centro e lo forza ad passare sotto il blocco andando sul fondo.

situazione successiva → blocca il bloccante co cambio tra esterni (switch between guards)



x2 dop il bump sul cross screen è molto in ritardo ed allora una collaborazione difensiva per recuperare spazio e tempo vantaggioso è che X3 cambi con X2. X4 deve essere bravo (tramite un passo sulla linea del

ricciolo, importante che rimanga anche

sull'eventuale flash di 4 in mezzo all'area) a

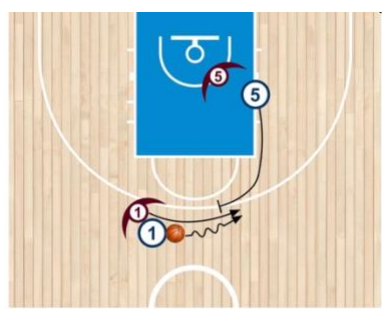
prendere iniziativa e far perdere il vantaggio a

2 (facendolo allargare), cosicché X3 possa recuperare la posizione di vantaggio su 2.

Prima di affrontare le diverse letture e le relative collaborazioni difensive, il coach ribadisce come tutto abbia origine dalla qualità della difesa individuale, sia sul portatore di palla sia sull'attaccante senza palla. Le collaborazioni rappresentano infatti un'evoluzione della tecnica difensiva individuale e possono risultare efficaci solo se questa è adeguatamente consolidata.

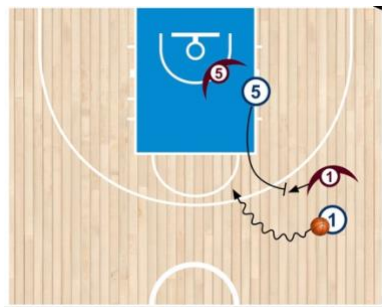
Una pressione costante sulla palla, il corretto utilizzo del corpo, la capacità di eseguire efficacemente cambi di direzione e di velocità, insieme a una solida padronanza dei fondamentali tecnici difensivi, costituiscono i presupposti indispensabili per sviluppare qualsiasi forma di collaborazione difensiva. In assenza di tali competenze, ogni scelta tattica rischia di perdere efficacia.

Difesa sul palleggiatore nel PNR



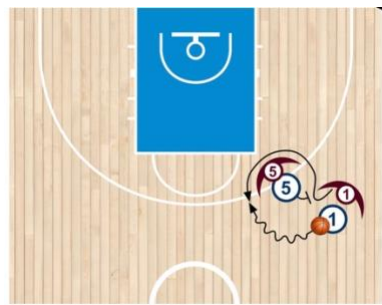
x1 marca la palla e per evitare il reject sta sull'anca, indirizzando 1 verso il blocco. Nel momento in cui 1 sfrutta il blocco sulla palla, x1 si attacca e prova a passare forzando il blocco come se fosse "una sottileta" per rendere il blocco inefficace.

non stare distanti dal blocco



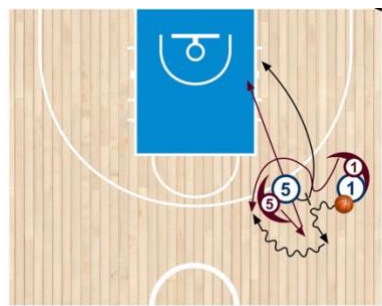
x1 in questo caso è troppo distante rispetto al suo avversario 1 e questo fa sì che sarà portato a sbattere sul blocco al momento del pick.

analizziamo la situazione di squeeze and under (spingere e passare sotto)



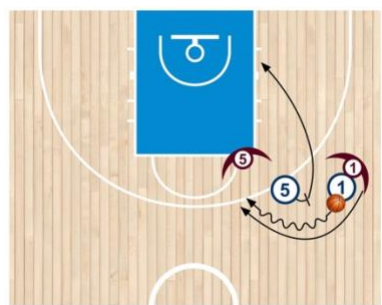
x1 mette pressione sulla palla e solo all'ultimo passa sotto al blocco "in quarta". X5 ha il compito di attaccarsi a 5 e provarlo a spingere in modo tale da costringere ad alzare il blocco il più possibile all'attacco per far percorrere meno strada possibile a x1.

soft hedge (1 passo di show)



x1 pressa la palla e solo all'ultimo passa sotto il blocco. X5 sta attaccato al bloccante e nel momento in cui l'handler 1 sfrutta il blocco in palleggio esce facendo un passo di show, con i piedi che sono rivolti verso il gomito metà campo con l'obiettivo di far fare ad 1 un palleggio indietro dando il tempo così a x1 di recuperare.

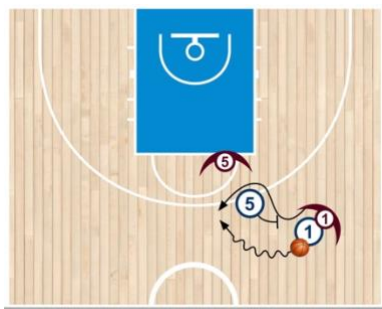
drop con difensore che va sulla spalla esterna



x1 mette pressione sulla palla e dopo che viene bloccato recupera sulla spalla esterna di 1, per condurlo in spazi stretti. X1 ha la responsabilità dell'arresto e tiro di 1.

X5 fa contenimento pronto a coprire la penetrazione se scende sotto il tiro libero.

Difesa contenimento + under



x1 mette pressione sulla palla e all'ultimo passa sotto al blocco.

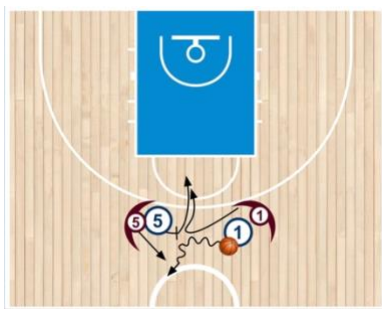
X5 fa contenimento con la stessa regole dette precedentemente.

difesa hedge switch passando sotto



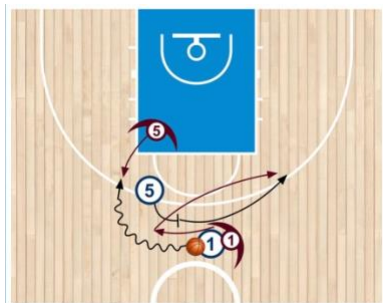
x1 mette pressione, cambia e passa sotto all'ultimo con l'obiettivo di non far prendere posizione profonda a 5 togliendoli una ricezione facile. X5 sta attaccato al bloccante e nel momento in cui l'handler 1 sfrutta il blocco in palleggio esce facendo un cambio aggressivo, con i piedi che sono rivolti verso il gomito metà campo, con l'obiettivo di far fare ad 1 un palleggio indietro.

difesa hedge + switch passando sopra



situazione analoga a prima solo che x1 quando cambia passa sopra al bloccante anziché sotto.

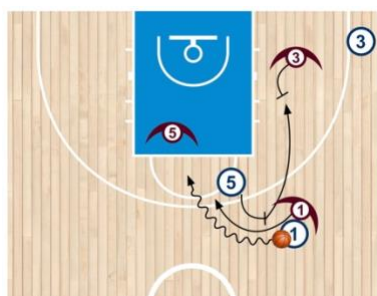
Pick and Pop con difesa drop + switch



x1 marca sull'anca e mette pressione, nel momento in cui 1 sfrutta il blocco sulla palla insegue e poi sul po ip di 5 cambia con x5 per non concedere un tiro aperto. X5 nel momento in cui cambia con x1 è pronto a contenere.

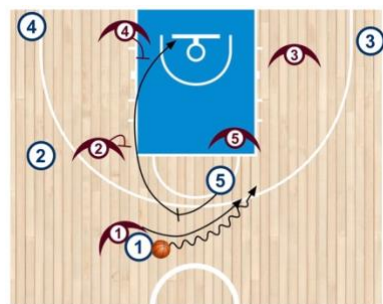
concetto single e double tag

single tag



Il **single tag** consiste nell'intervento di **un solo difensore** che "tagga" il lungo che sta rollando verso il canestro. In questo caso il rollante 5 rolla verso canestro nel lato in cui c'è solo x3 (quindi un solo un giocatore).

double tag diagr 24



Il **double tag** prevede che **due difensori** collaborino per fermare il rollante. Il primo difensore effettua il tag iniziale (in questa situazione x2). Un secondo difensore aiuta subito dopo, creando una maggiore protezione dell'area (in questo caso x4). È una soluzione usata contro lunghi molto pericolosi o squadre che cercano spesso il passaggio al rollante.

Al termine dell'analisi delle diverse collaborazioni difensive, Coach Ponticiello evidenzia come, soprattutto nella pallacanestro senior, le scelte difensive siano spesso determinate da valutazioni tattiche legate sia alle caratteristiche degli avversari sia a quelle della propria squadra.

Tuttavia, questo approccio non deve tradursi in una difesa basata esclusivamente sull'esecuzione rigida delle indicazioni dell'allenatore. Secondo il coach, è fondamentale formare giocatori autonomi, collaborativi e responsabili, capaci di interpretare le situazioni di gioco, prendere decisioni efficaci e adattarsi ai continui cambiamenti che la gara propone. L'obiettivo è sviluppare una difesa in cui ogni giocatore contribuisca attivamente alle collaborazioni, limitando spazi e tempi di gioco dell'attacco attraverso letture condivise, iniziativa individuale e comunicazione costante.

Proposta Didattica

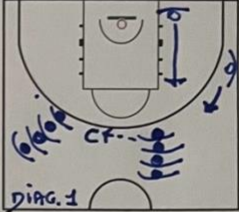
FEDERAZIONE
ITALIANA
PALLACANESTRO

ALLENATORI

PROPOSTA DIDATTICA - COLLABORAZIONI DIFENSIVE

COMPLESSE - COACH PONTICIELLO

• SCREEN THE SCREENER •

ES. # 1	3VS3 + APPOGGIO [Diag. 1 & 2] • L'APPOGGIO DECIDE CHI SERVIRE, IL 1° FILA LATERALE SERVE SENTIRE AL BLOCCATO OGGETTIVO: ACQUISIZIONE TEMPI DELLA COLLABORAZIONE FOCUS: USO TERNI E LINEE DI PASSAGGIO	 Diag. 1
ES. # 2	3VS3 + APPOGGIO [Diag. 3, 4, 5] Limitazione: L'APPOGGIO CERCA PRIORITARIAMENTE DI SERVIRE IL BLOCCATO E RITARDA LA RICEZIONE DELLO SCREEN THE SCREENER OGGETTIVO: TEMPI COLLABORAZIONI DIFENSIVA FOCUS: BUMP DIFENSORE DEL BLOCCANTE LO SFILARE E RESTARE SULLA LINEA DI PASSAGGIO DI QUELLO DEL BLOCCATO, IL PASSO DI AIUTO DEL DIFENSORE DEL 2° BLOCCANTE	 Diag. 2
ES. # 3	4VS4 SCREEN THE SCREENER [Diag. 6, 7 & 8] OGGETTIVO: ALZARE LA RICEZIONE SUL RIBANMENTO E ROMPERE L'ALLINEAMENTO FOCUS: BUMP [SE SERVE], AZIONE AD INSEGUIRE UN PASSO DI AIUTO DEL DIFENSORE DEL BLOCCANTE SUL 2° BLOCCO E STUNT DEL DIFENSORE DEL PASSATORE	 Diag. 3
ES. # 4	4VS4 "ALLINEAMENTO" [Diag. 9 & 10] COME ESERCIZIO PRECEDENTE MA CON ALLINEAMENTO CERTO [HANDOFF DIF → ATT.] FOCUS: USCITA E PASSO DI STUNT	 Diag. 4



Diag. 5



Diag. 6



Diag. 7



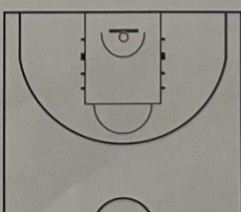
Diag. 8

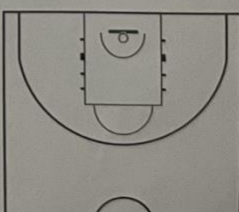


Diag. 9



Diag. 10





MODULO 9

Concetti per la costruzione di attacco e difesa

Fondamentali Tecnici	Fondamentali Tattici
-palleggio -passaggio -1vs1 senza palla -posizione fondamentale -cambi di direzione/velocità -tagli blocchi -posizionamento -scivolo/corro -equilibrio	-guardare -toccare -parlare

Integrazione Orizzontale:

Aspetto Tecnico - Tattico	Aspetto Fisico	Aspetto Mentale
applicazione dei principi di gioco collettivi, come occupazione degli spazi, spaziature offensive, circolazione della palla, blocchi, tagli, collaborazione tra compagni, equilibrio difensivo, aiuti, rotazioni, comunicazioni difensive e organizzazione della squadra nelle diverse fasi del gioco	capacità necessarie per sostenere l'organizzazione collettiva del gioco, come resistenza specifica, rapidità, velocità di spostamento, forza, coordinazione, equilibrio	comprende attenzione, concentrazione, comunicazione, collaborazione, responsabilità individuale e collettiva, lettura delle situazioni di gioco, capacità decisionale, adattamento

Integrazione Verticale:

Cosa viene prima:	Cosa viene dopo:
fondamentali individuali, l'1vs1 offensivo e le collaborazioni offensive semplici e complesse leggere le situazioni, creare e mantenere vantaggi, occupare correttamente gli spazi e collaborare con i compagni nel rispetto dei principi offensivi della squadra. fondamentali difensivi individuali, l'1vs1 e le collaborazioni difensive semplici e complesse	adattare il sistema offensivo alle diverse difese e ai differenti momenti della gara, mantenendo sempre autonomia decisionale e coerenza con i principi di gioco. capacità della squadra di modificare il proprio comportamento difensivo in funzione dell'avversario, del ritmo della partita e delle scelte tattiche dell'allenatore, mantenendo coerenza nei principi difensivi.

COME COSTRUIRE?

Seguire un filo coerente, che tenga insieme situazioni di 1vs1, collaborazioni e si configuri come 5vs5 e non procedere nella costruzioni da un punto troppo lontano e per parti troppo piccole

Costruzione attacco vs uomo

Prendere vantaggio individualmente o di squadra e mantenere vantaggio individualmente o di squadra, per eseguire tiri ad alta percentuale (concretizzare vantaggio).

Il 5vs5 deve essere visto come la globalità delle collaborazioni cioè 1vs1 con e senza palla.

INTEGRAZIONE DELLE SITUAZIONI DI GIOCO

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

Secondo coach Ponticiello nella costruzione non si deve partire dal 1vs1, (sono sicuramente parti importanti e fondamentali) ma nella costruzione didattica è giusto che si parta dalle collaborazioni 3vs3 o ancora meglio dal 4vs4 per arrivare al 5vs5 globale.

La costruzione dell'attacco si sviluppa tramite le modalità del prendere, mantenere e concretizzare il vantaggio.

GLI STEP

PV → da 1vs1 con palla / senza palla / Blocchi su giocatori senza palla /

Blocchi su giocatori con palla

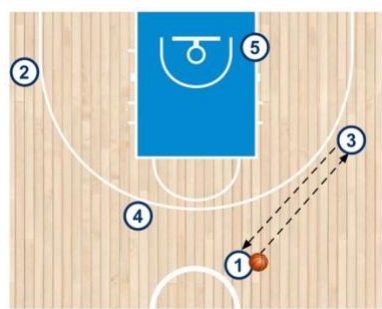
MV → da spaziature, triangoli, 1vs1 con palla / senza palla / Blocchi su giocatori senza palla /

Blocchi su giocatori con palla

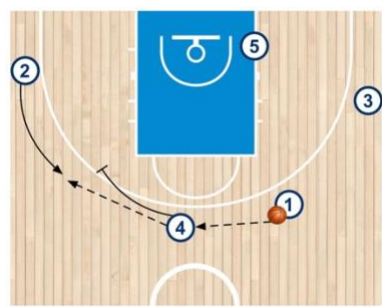
L'importanza della conoscenza → Cosa viene prima e cosa viene dopo

Differenza tra gioco di flusso e gioco a chiamata

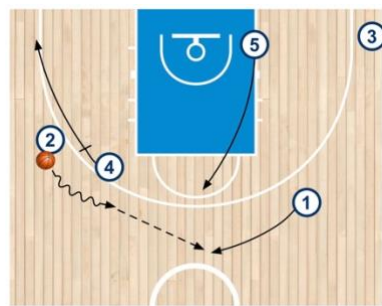
gioco di flusso → Il gioco di flusso nel basket è un sistema che prende avvio senza interruzione nel ciclo da contropiede a gioco offensivo, letture e movimento senza palla, nel quale le azioni si susseguono senza interruzioni, con l'obiettivo di creare e sfruttare vantaggi attraverso decisioni condivise e dinamiche.



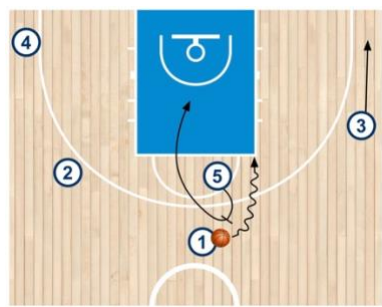
1 passa la palla a 3 e poi riceve il passaggio di ritorno



1 fa un passaggio a 4 per andare a ribaltare il lato con 2 che sale e ci si prepara a giocare un PnR



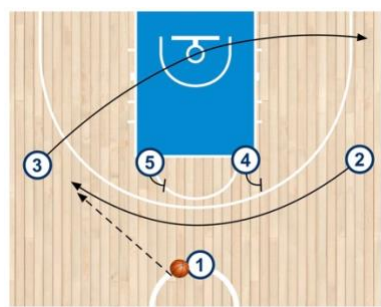
4 dopo aver passato a 2 fa un PnR laterale con angolo vuoto (side PnR empty corner). 5 si alza e 1 è pronto a ricevere il passaggio da 2



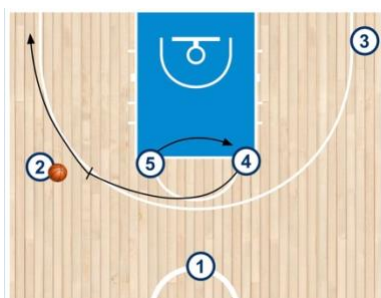
1 dopo aver ricevuto gioca il PnR centrale con 5 per mantenere il vantaggio. Questa situazione di PnR laterale + PnR centrale viene nominata malaga

Gioco a chiamata → Il gioco a chiamata è un'organizzazione offensiva basata sull'esecuzione di schemi prestabiliti, attivati da una chiamata del playmaker o dell'allenatore, in cui i giocatori seguono movimenti codificati per ottenere un vantaggio offensivo.

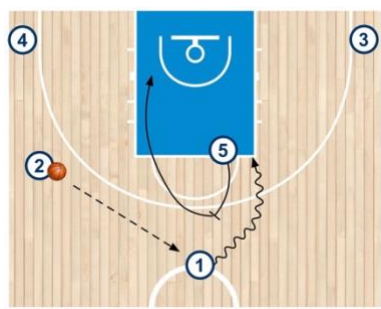
Iverson + malaga



situazione iniziale di Iverson cut, in cui 2 attraversa e riceve da 1. 3 libera il lato tagliando nell'altro lato.



4 e 5 si scambiano. 4 è pronto a portare un PnR laterale con angolo vuoto. 4 dopo aver bloccato fa pop in angolo



2 dopo il PnR laterale passa la palla a 1 che gioca un PnR centrale con 5 che rolla

La situazione che abbiamo analizzato tra il gioco di flusso ed il gioco a chiamata è la stessa ma quello che cambia è che la prima privilegia lettura e adattamento alle situazioni di gioco, mentre il gioco a chiamata si basa sull'esecuzione di schemi offensivi prestabiliti.

Nelle costruzioni è consigliabile partire con esercitazioni di 4vs4.

Costruzione attacco per concetti → **letture**



COSA CAMBIA?

spazi/tempi

Situazioni di favorevoli/sfavorevoli

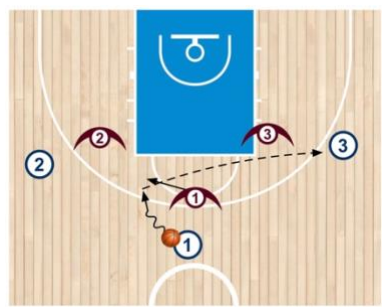
accoppiamenti difensivi

VS ZONA

Nel 5vs5 l'unione dell' 1vs1 senza palla e di quello con palla, con la cura del collaborare e dell'occupare gli spazi (vantaggio fondamentale vs zona saper riconoscere gli spazi diversi da una difesa a uomo, ovvero posizionarsi nei "buchi", le zone di frattura delle differenti zone di competenza dei difensori) e quindi attaccare nel rispetto dei giusti tempi e spazi.

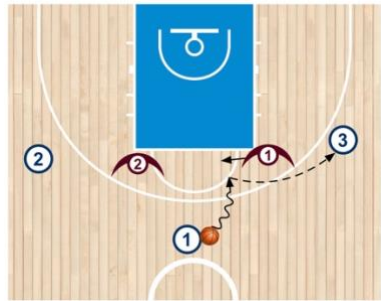
Differenza tra attaccare in palleggio il centro vs uomo e vs zona

attaccare gli spazi per creare un passaggio vs uomo



1 palleggia verso sinistra e costringe x1 a coprire la linea di penetrazione e di conseguenza si aprirà la linea di passaggio per 3.
1 per fare tutto questo deve far dichiarare il difensore.

Attaccare gli spazi per creare il passaggio vs zona



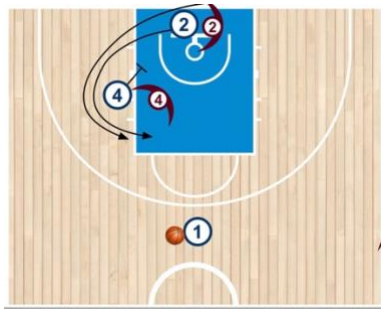
invece in questa situazione, a differenza di prima, 1 attacca la spalla interna di x1 per creare la linea di passaggio per 3.

Quando costruisco quanta autonomia lascio?

È importante tollerare l'iniziativa individuale e l'errore, perché fanno parte del processo di apprendimento. L'allenatore deve creare situazioni in cui i giocatori possano leggere, scegliere e trovare soluzioni autonome, senza vincolare eccessivamente le loro decisioni. L'obiettivo non è solo eseguire un comportamento prestabilito, ma sviluppare la capacità di adattarsi alle diverse situazioni di gioco.

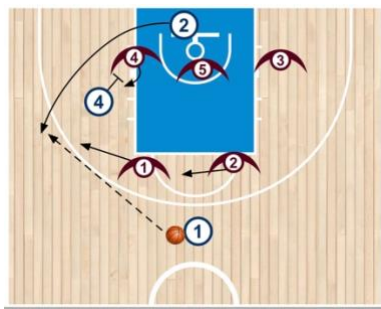
Differenza tra sfruttare lo stesso blocco vs uomo e vs zona

blocco diagonale floppy vs uomo



la difesa in questa situazione può scegliere di seguire, tagliare o cambiare.

blocco diagonale floppy vs zona



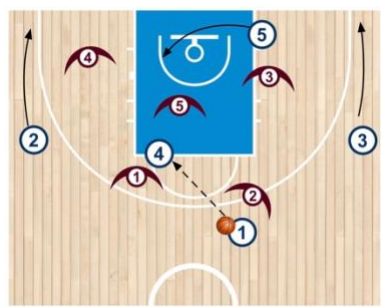
invece nella situazione in cui la difesa che è posizionata a zona non inseguirà sul blocco ma come da diagramma la difesa cambierà prima tra centrale e laterale (X5 con X4) e poi tra prima e seconda linea (X4 con X1).

Quando si va a costruire bisogna seguire una progressione didattica ad esempio:

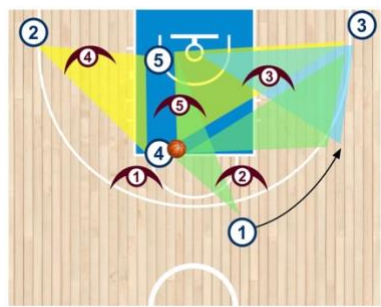
- Zona contro 1vs1, vs penetra e scarica, vs triangoli, vs pnr pop, vs blocchi lontano palla

Vengono fatti vedere i triangoli che si possono fare contro la zona.

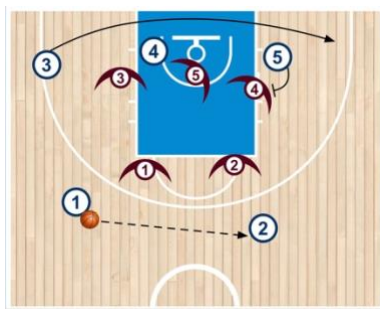
Set iniziale



Triangoli che si formano



per attaccare la zona si possono sfruttare le collaborazioni con blocchi



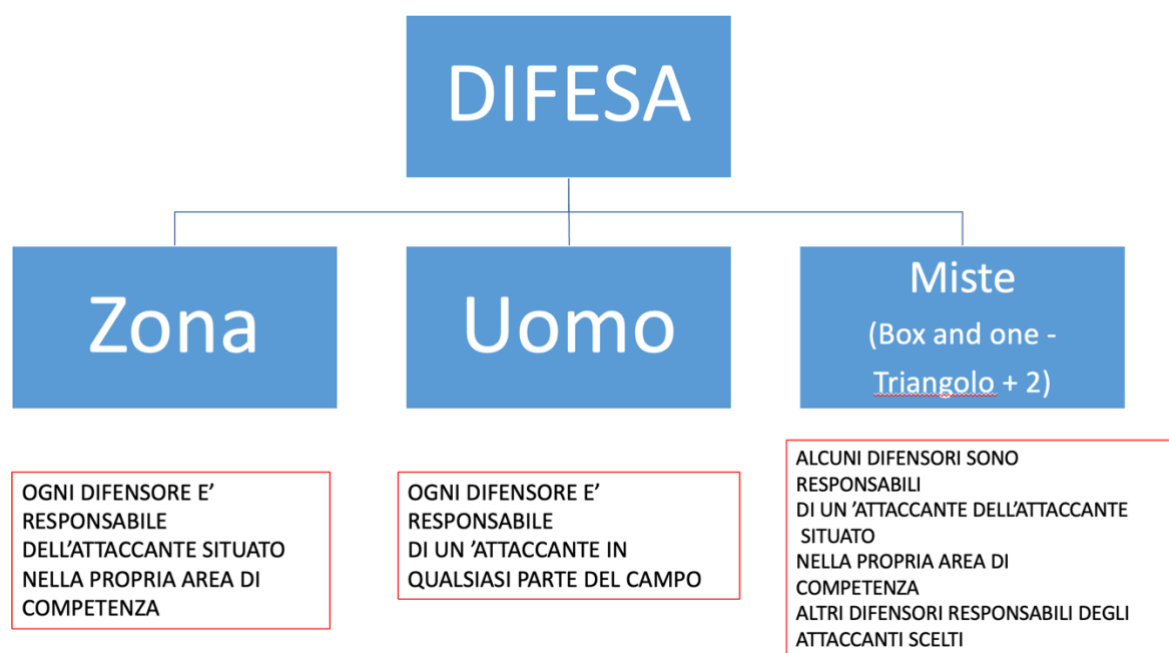
Possono essere a PV. Spesso sono blocchi di contenimento fondamentale è per il bloccante dare sempre la seconda linea di passaggio giocando negli spazi vantaggiosi. È come nell'attacco alla difesa ad uomo, fondamentale l'1c1 prima del blocco.

Un esempio è rappresentato dal flash del giocatore 5 sul blocco di contenimento sulla linea di fondo: questa soluzione obbliga X4 a chiudere lo spazio e a passare sul blocco, creando un vantaggio per l'attacco.

Successivamente diventa fondamentale il lavoro del giocatore 5, che deve stabilire una posizione interna e diventare un bersaglio di passaggio per il portatore di palla, offrendo una linea di ricezione vantaggiosa.

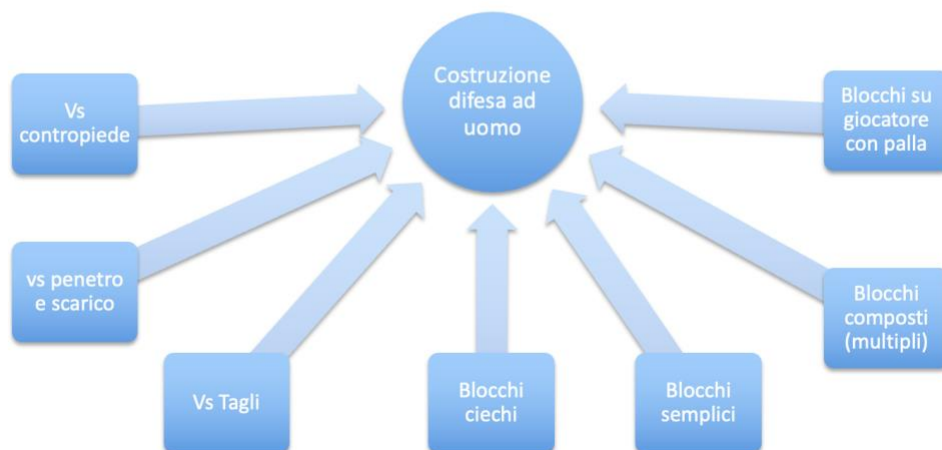
DIFESA

Togliere spazi/tempi vantaggiosi (strumenti), Per non far fare tiri ad alta percentuale (obiettivo), non subire canestro



Costruzione di una difesa ad uomo?

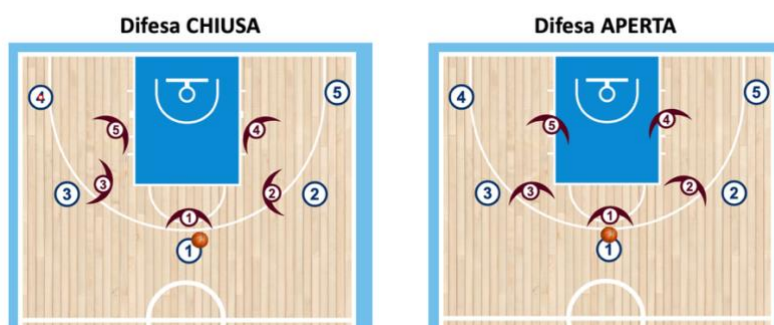
Togliere individualmente e collaborando lo spazio/tempo vantaggioso all'attacco



Nella difesa ad uomo il posizionamento, l'1vs1 con e senza palla, le collaborazioni semplici e le collaborazioni composte formano la totalità della difesa.

Difesa ad Uomo

(ogni difensore è responsabile di un attaccante – in primis -che si trova in qualsiasi parte del campo)



Costruzione di una difesa ad uomo, s'intende la capacità di assemblare, nel globale, le varie collaborazioni difensive.

Con il chiaro obiettivo di togliere individualmente e collaborando lo spazio/tempo vantaggioso all'attacco.

L'aspetto sul quale viene posta particolare attenzione è la capacità di non concedere canestri in contropiede. Una difesa solida, infatti, rappresenta la base sulla quale costruire tutte le collaborazioni difensive analizzate.

Il primo obiettivo della transizione difensiva è riuscire a fermare il contropiede, rallentando la progressione della palla per togliere all'attacco il vantaggio temporale e occupando correttamente gli spazi in area per ridurre il vantaggio spaziale nelle situazioni di conversione offensiva.

Il primo passo per ogni Coach è porsi una serie di domande necessarie per definire con chiarezza il proprio progetto difensivo prima della programmazione:

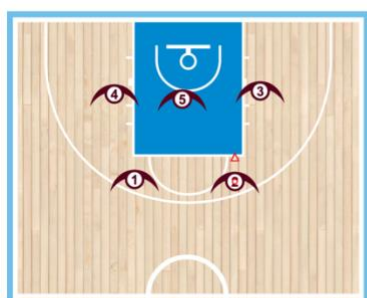
- La nostra difesa vuole avere caratteristiche più contenitive o più aggressive?
- Quali strumenti vogliamo mettere a disposizione dei nostri giocatori?
- In che modo vogliamo costruire il nostro sistema difensivo?

Il primo aspetto fondamentale, sottolinea il coach, è la coerenza nelle richieste. Il sistema difensivo deve essere in grado di sostenersi e deve essere coerente con le scelte fatte, sia a livello generale sia nelle singole situazioni, che determinano un atteggiamento più aggressivo o più contenitivo.

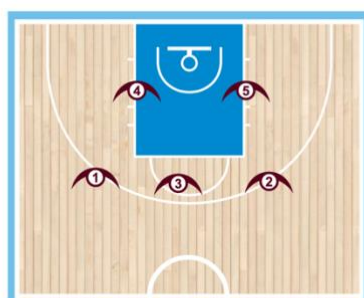
È importante, inoltre, fornire ai giocatori delle chiavi di lettura che permettano loro di comprendere dove, come e quando essere più o meno aggressivi o contenitivi.

L'obiettivo è creare una difesa nella quale il giocatore e la squadra possano agire in modo autonomo, collaborativo e responsabile, sapendo interpretare le diverse situazioni di gioco all'interno dei principi stabiliti.

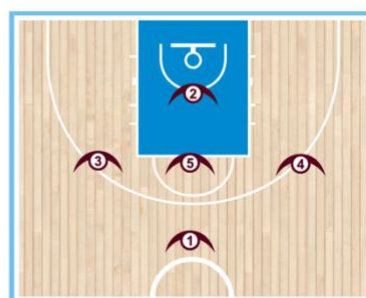
DIFESA ZONA



ZONA 2-3



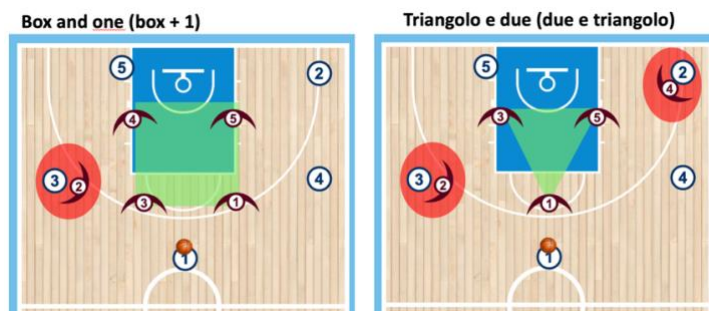
ZONA 3-2



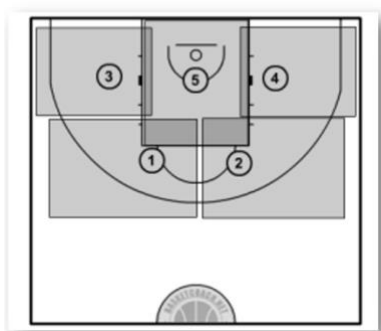
ZONA 1-3-1

DIFESE MISTE

(difesa con giocatori che difendono a zona e giocatori che difendono ad uomo)



Nell'area 2-3 queste sono le zone di competenza



LA COSTRUZIONE DELLA DIFESA

Seguire questa logica e progressione:

INTEGRAZIONE DELLE SITUAZIONI DI GIOCO DIFENSIVE

Posizionamento difensivo

1vs1 con palla (fronte/spalle)

1vs1 senza palla (Fronte/spalle)

Collaborazioni semplici (finta di aiuto/ aiuto e recupero/aiuto e cambio/aiuto e rotazione)

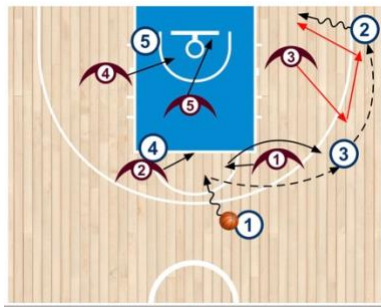
Collaborazioni complesse (difesa sui blocchi su giocatori senza palla/difesa sui blocchi su giocatori con palla)

GLI STEP

PV→ Posizionamento difensivo, difesa 1vs1 con palla (fronte), difesa 1vs1 senza palla (fronte), collaborazioni semplici (finta aiuto/aiuto e rec, aiuto e cambio / Aiuto e rot), difesa sui Blocchi su giocatori senza palla

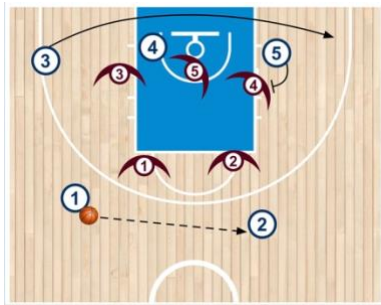
MV→ Posizionamento difensivo, difesa 1vs1 con palla (fronte stessi concetti anche spalle), difesa 1vs1 senza palla (fronte stessi concetti anche spalle) Collaborazioni semplici (finta aiuto/aiuto e rec, aiuto e cambio / Aiuto e rot), difesa sui Blocchi su giocatori senza palla.

Dimostrazione difesa di aiuto e recupero con la seconda linea della zona

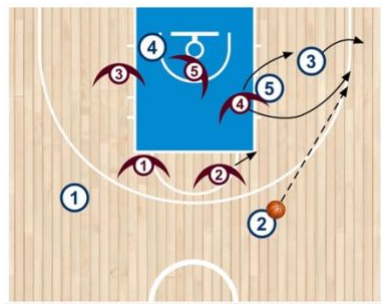


1 passa la palla a 3, x3 fa un aiuto e recupero per dare il tempo a x1 di posizionarsi. X3 quando recupera cerca di rientrare stando sulla linea di passaggio per 3 in modo tale da indurre l'attacco a fare un passaggio alto e quindi a rallentarlo. X3 sul close out ha come obiettivo mandare 3 sul fondo.

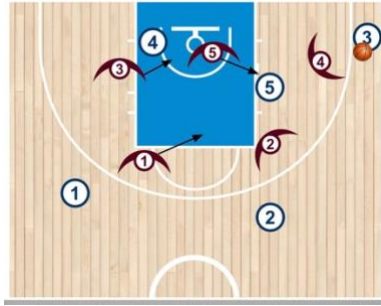
Situazione analizzata in campo



Coach Ponticiello ha analizzato i movimenti della difesa a zona in relazione ai blocchi lontano dalla palla. Quando la palla si trova in ala e l'angolo è occupato, ogni difensore deve avere un riferimento offensivo all'interno della propria area di competenza. Quando l'attacco prova a creare una situazione di sovrannumero sul lato debole, la difesa deve essere in grado di anticipare le intenzioni offensive, prendere iniziativa e negare gli spazi e le posizioni di vantaggio che l'attacco cerca di conquistare.



X4 sul blocco di contenimento di 5, attraverso l'uso dei perni si posizionerà sopra, e sarà pronto, con passaggio in angolo, ad eseguire il close out, ed esser dentro la regola di non farsi battere sul fondo.



X5 nel mentre X4 va verso l'angolo si sposta su 5 andando con braccio sulla linea di passaggio tra 2 e 5, ed eventualmente pronto a chiudere la penetrazione di 3 verso il centro. Mentre la palla si sposta, X1 e X3 corrono per posizionarsi in lato debole, cercando di negare gli spazi vantaggiosi vs zona che sono il post alto e la linea di fondo.

Perché una squadra si schiera a zona?

- Effetto sorpresa
- Per cambiare i tempi del gioco, alzandoli o abbassandoli
- Per centrare l'obiettivo di rompere la formula offensiva dell'attacco, costringendo l'attacco "a pensare"
- Per proteggere il ferro (gap fisico negli spazi interni, limitata tenuta dell'1vs1 fronte,)
- Per "nascondere" punti deboli o salvaguardare uno o più giocatori dai falli

Le zone contro le squadre di flusso funzionano, perché le costringono "a pensare" e riducono la loro efficacia. Invece contro quali squadre funzionano poco le zone?



Contro squadre consapevoli perché sono squadre che identificano gli spazi liberi, muovono la difesa con palla e uomini, mantengono il corretto spacing e prendono decisioni condivise per generare tiri ad alta percentuale o vantaggi dinamici.

PRESSING

La difesa pressing è una scelta tattica e strategica che può essere utilizzata per diversi obiettivi: controllare il ritmo della gara, interrompere i tempi di gioco dell'avversario, sottrarre tempo e spazio alle iniziative offensive e creare opportunità per recuperare palla.

Alla base di questo tipo di difesa c'è la collaborazione di tutti e cinque i giocatori, con l'obiettivo di occupare e negare gli spazi vantaggiosi che l'attacco vorrebbe utilizzare per avanzare nella propria metà campo offensiva e sviluppare il proprio gioco.

Tuttavia, il presupposto fondamentale di ogni difesa pressing rimane la qualità dell'1c1 difensivo. Ogni difensore deve essere in grado di mettere pressione sul portatore di palla, mantenendo il controllo della situazione e impedendo all'attaccante di superarlo facilmente.

La difesa pressing può assumere principalmente due caratteristiche: può essere **contenitiva**, con l'obiettivo di rallentare e indirizzare l'attacco, oppure **aggressiva**, con l'obiettivo di aumentare la pressione e cercare il recupero del pallone.

La difesa pressing può essere fatta con un gruppo giovanile per lavorare su una difesa pressing sui 28 metri, permette di insegnare fondamentali tecnici e tattici (esempi: correre e scivolare, timing e spazi di un raddoppio, lato forte e debole a tutto campo e posizionamento, guardare e comunicare).

Può essere fatta con i senior a livello strategico per mangiare tempo e togliere ritmo ad una squadra a cui piace correre e giocare in early offense. Oppure per alzare il ritmo e cercare di far fare all'attacco tiri affrettati o fuori equilibrio.

Oppure può essere fatta in generale per il semplice motivo di provare a rubare la palla.

Per abbassare il ritmo= contenimento**Per alzare il ritmo= aggressivo**

NO CANESTRI DA SOTTO

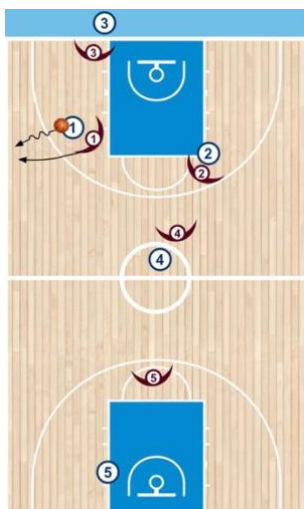
SI	NO
Passaggi orizzontali-dietro	Passaggi verticali
Difensori dietro la linea della palla	Difensori sopra la linea della palla
Contenere l' 1vs1	Attaccare l' 1vs1
1vs1	Raddoppi.....
Far fermare la palla per pensare	Palla in mezzo

SI	NO
Raddoppi	Far ragionare
Pressione su palla	Far tenere testa alta
Anticipo vicino alla palla	Ribaltamenti veloci
Passaggi skip lenti	Passaggi tesi
Far stringere gli spazi	Far allargare gli spazi

Andando in campo andiamo a vedere il pressing a uomo

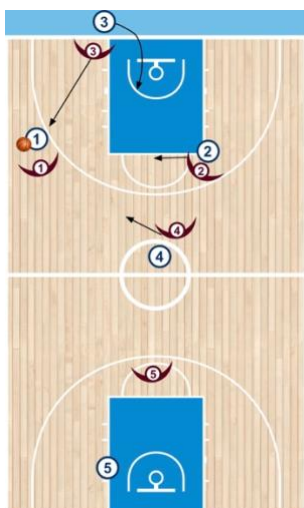


Pressare per portare verso la linea



X1 mette pressione sulla palla e forza 1 verso la linea laterale

X3 aspetta che il ricevente 1 perda controllo visivo del campo per andare a raddoppiare.



Run and jump



La difesa pressing Run and Jump è una difesa aggressiva a tutto campo basata sulla pressione costante sul portatore di palla e sulla collaborazione dei cinque giocatori.

Il principio fondamentale è alternare momenti di pressione individuale sulla palla (**run**) a momenti di cambio di responsabilità difensiva (**jump**), nei quali un altro difensore interviene per fermare l'avanzamento della palla, mentre il primo difensore recupera sul proprio uomo o su una nuova responsabilità.

ATT RIMESSE VS PRESS

L'obiettivo è quello di conquistare e mantenere spazi vantaggiosi attraverso l'utilizzo dei fondamentali tecnici e tattici che favoriscono la collaborazione tra i giocatori.

Il fine principale è mantenere equilibrio e controllo della situazione di gioco, evitando di perdere il vantaggio costruito.

In questo contesto il palleggio effettuato nella zona centrale del campo assume un ruolo fondamentale, perché permette al giocatore di conservare il vantaggio ottenuto attraverso il movimento senza palla nell'1vs1 e attraverso un corretto posizionamento in campo.

Un buon modo per togliere pressione è mettere uno dei due lunghi a bloccare sulla ricezione.

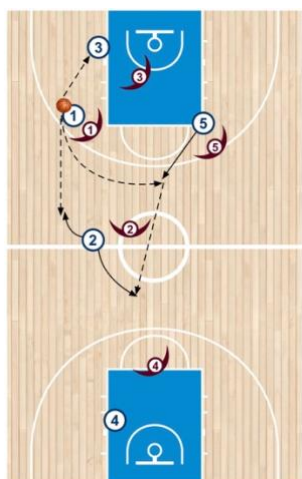


Altro esempio fatto dal Coach è con un big man a prendere l'apertura. Questo tipo di rimessa è un po' più tattica, e spesso viene usata a livello senior, dove X5 spesso è ultimo uomo a chiudere l'area, e 5 può giocare senza pressione, per prendere l'apertura e per portare blocchi.

Esempio per mettere in equilibrio l'attacco ed andare ad occupare gli spazi vantaggiosi



In questo attacco alla si cerca di occupare la corsia centrale del campo che è la zona fondamentale, che permette di avere più linee e angoli di passaggio, da attaccare con i passaggi o palleggi.



Viene rimarcato il concetto di giocare sotto controllo significa saper gestire il ritmo della partita in funzione delle proprie caratteristiche e delle esigenze della squadra, evitando situazioni di frenesia e mantenendo il proprio modo di giocare.

Per riuscire a giocare con controllo è fondamentale sviluppare la capacità tattica del **guardare**, cioè leggere continuamente ciò che accade in campo, insieme all'utilizzo corretto dei fondamentali tecnici del **palleggio** e del **passaggio**.

PASSAGGIO:

Il passaggio deve essere uno strumento per mantenere il vantaggio, andando a occupare e sfruttare gli spazi che la difesa concede. Per questo motivo è necessario utilizzare principalmente passaggi funzionali alla situazione, come quelli sopra la testa e quelli laterali, evitando il passaggio a due mani dal petto.

Particolare attenzione deve essere posta ai tempi del passaggio: la palla deve arrivare nel momento corretto per mantenere il vantaggio e mettere la difesa in difficoltà.

Coach Ponticello conclude la lezione mostrando la seguente slide



*C'è chi insegna
guidando gli altri come cavalli
passo per passo:
forse c'è chi si sente soddisfatto
così guidato.*

*C'è chi insegna lodando
quanto trova di buono e divertendo:
c'è pure chi si sente soddisfatto
essendo incoraggiato.*

*C'è pure chi educa, senza nascondere
l'assurdo ch'è nel mondo, aperto ad ogni
sviluppo ma cercando
d'essere franco all'altro come a sé,
sognando gli altri come ora non sono:
ciascuno cresce solo se sognato.*

[Danilo Dolci]

Proposta Didattica

FEDERAZIONE
ITALIANA
PALLACANESTRO

ALLENATORI

PROPOSTA DIDATTICA - CONTROPIEDE

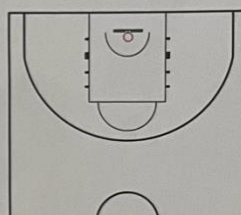
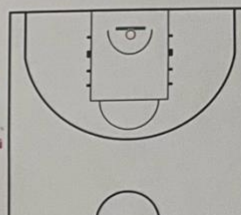
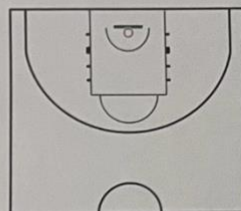
COACH TONTICIELLO

ES. #1 3VS3 META CAMPO + 3VS0 INVERSIONE
OBIETTIVO: TRANSIZIONE MENTALE DA DIFESA
A ATTACCO
FOCUS: TENUTA IVS1/TAGLIAFUORI/RIMBALZO
PERNI SU RIMBALZO ED APERTURA
NB: SE IL RIMBALZO NON E' CONTESTATO, PARTENZA
IMMEDIATA E CONDUZIONE SENZA PASSAGGIO
D'APERTURA [DIAG. 1 & 2]

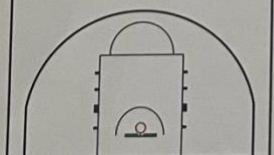
ES. #2 3VS3 + HANDICAP [CHI TIRA TOCCA LINEA DI FONDO]
OBIETTIVO: RIMBALZO APERTURA, CONDUZIONE
FOCUS: GIRI, PERNI, PALEGGIO SPINTO, PASSAGGI
[DIAG. 3]

ES. #3 3VS3 NO HANDICAP - INVERSIONE
OBIETTIVO: CONDUZIONE E CHIUSURA
FOCUS: TRIANGOLI E ATTACCO AI GOMITI DELLA
LUNETTA [DIAG. 4]

ES. #4 4VS4 NO HANDICAP - INVERSIONE
OBIETTIVO: CHIUSURA PRIMA ONDA E SPAZI
PER 1° RIMBONCIO
FOCUS: PALEGGIO SPINTO "A FAR SICKIARARE" LA
DIFESA



DIAG. 1



DIAG. 2



DIAG. 3



DIAG. 4



PROPOSTA DIDATTICA - COSTRUZIONE ATTACCO ALLA

DIFESA AD UOMO - COACH PONTICIELLO COSTRUZIONE DIFESA AD UOMO

A] ATTACCO ALLA DIFESA AD UOMO - EARLY OFFENSE

ES. #1 5VS5 DIDATTICO [DIAG. 1, 2 & 3]
LETTURE VS CONTENIMENTO O CAMBIO
FOCUS: USO PERNI NEL ROLLARE,
GHOST E COSTRUZIONE LINEE
DI PASSAGGIO



ES. #2 4VS4 VS CAMBIO → MV INTERNO [DIAG. 4 & 5]
FOCUS: GESTIONE CONTATTO E GIRO
DOPO CAMBIO



ES. #3 4VS4 VS DROP → MV ESTERNO + SHORT ROLL
FOCUS: USO GIRO SU 1° E 2°
SHORT ROLL [DIAG. 6 & 7]



ES. #4 5VS5 AGONISTICO → CAMBIO CON #4
→ DROP " #5
OBIETTIVO: DIDATTICA SU SCENI DIFENSIVI
FOCUS: GHOST/DEEP ROLL/SLIP/TRIANGOLI
COLI INTERNI E BOOMERANG

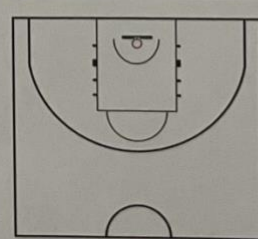
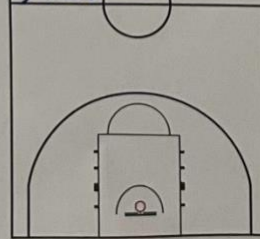


B] ATTACCO ALLA DIFESA AD UOMO - INVERSONE + 1° E 2° P&R

ES. #1 5VS5 P&R CON CAMBIO E INVERSIONE
OBIETTIVO: USO GHOST/DEEP P&R

#2 5VS5 P&R CON CONTENIMENTO E INVERSIONE
FOCUS: TEMP TAGLI E PASSAGGI
[DIAG. 9]

C] COSTRUZIONE DIFESA AD UOMO - STESSA PROGRESSIONE



PREPARAZIONE FISICA

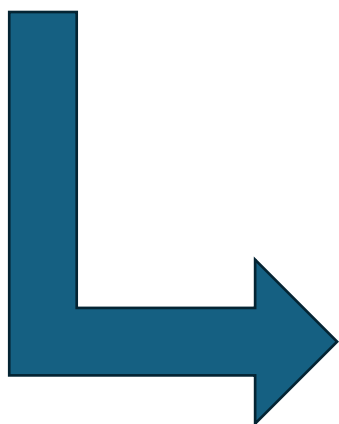
RELATORE : CATERINA TODESCHINI

DATA : 1 LUGLIO 2026

LUOGO : ROSETO

CORSO ALLENATORE 2 ANNO

OBIETTIVI DELLA LEZIONE



- 01 **Caratteristiche antropometriche**
- 02 **Caratteristiche fisico/atletiche**
- 03 **La Motricità di base**
- 04 **I Prerequisiti Strutturali e Funzionali**
- 05 **Concetti di Velocità – Rapidità - Agilità**
- 06 **Esempi Pratici - Progressione**

LE CARATTERISTICHE STRUTTURALI DEL GIOCATORE DI BASKET

Consideriamo le diversità:

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

LA VALUTAZIONE DELLE CARATTERISTICHE ANTROPOMETRICHE NELLA PALLACANESTRO



Il ruolo che l'atleta ricopre negli sport di squadra è determinato dall'interazione tra le sue caratteristiche antropometriche e le sue qualità fisiche e tecniche.

LE COSE CHE VALUTIAMO SONO

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

LE CARATTERISTICHE FISICO-ATLETICHE DEL GIOCATORE DI BASKET

Consideriamo le diversità:

Espressioni di Forza

Gestione della Fatica

Capacità di Recupero

COORDINAZIONI

ABILITA'

Le abilità motorie possono essere suddivise in **abilità chiuse** e **abilità aperte**.

Un'abilità chiusa è un gesto che viene eseguito in condizioni stabili e prevedibili, con un movimento che tende a essere sempre uguale e che può essere ripetuto e consolidato attraverso la pratica continua.

Un'abilità aperta, invece, si sviluppa in situazioni variabili, nelle quali l'atleta deve adattare il proprio comportamento motorio in base agli stimoli esterni e alle condizioni del contesto. Per allenare queste abilità è quindi necessario proporre esercitazioni diverse, che richiedano capacità di adattamento e di scelta.

Nella pallacanestro prevalgono le abilità aperte rispetto a quelle chiuse, perché l'atleta deve continuamente adattarsi alle situazioni di gioco, agli avversari, ai compagni e alle variazioni dell'ambiente.



CHE COSA MISURA E VALUTA UN PREPARATORE O STAFF MEDICO

**LUNGHEZZA ARTO
INF.**

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

REACH

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

**ALTEZZA DA
SEDUTO**

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

DIVERSE TIPOLOGIE DI APPOGGI NELLE POSIZIONI TECNICHE

STANCES

**POWER
POSITION**



**SPLIT
POSITION**



ONE LEG



STATIC - DYNAMIC

MOVE



THROUGH CONTACT

La posizione durante i movimenti transitano in continuazione.

LE ESPRESSIONI DI FORZA COME PRE-REQUISITO FONDAMENTALE

STABILITA' (Forza Max – Din. Max)

PREVENZIONE (Forza Max)

SPRINT E SALTI (Forza Esplosiva)

ACCELERAZIONI – DECELERAZIONI (Fx Reat/Espl)

MOVIMENTI LATERALI (Forza Reattiva)

Quando si parla di velocità dobbiamo capire bene cosa significa. La velocità non è lo sprint.

I MOVIMENTI DEL GIOCATORE DI BASKET

CORSA

CAMBI DI DIREZIONE/SENSO

SPOSTAMENTI MULTIDIREZIONALI

SPOSTAMENTI MULTIPLANARI

"PIEDI"..... solo??

"MANI"solo??

OBIETTIVI DIDATTICI – PROGRESSIONE

- 1 - Stabilizzare prima di muovere
- 2 - Decelerare prima di accelerare
- 3 – Lineare prima che direzionale
- 4 – Contesto generale prima che specifico
- 5 – Semplice prima che complesso
- 6 – CURARE LA TECNICA

La relatrice Caterina Todeschini decide di andare sul campo per lavorare sulle posizioni e far capire i concetti di stabilizzarsi prima di muoversi, del significato di decelerare prima di accelerare e gli altri punti di cui ha parlato in precedenza.

STABILITÀ

Partiamo dalle 3 posizioni fondamentali.

Vengono formate delle coppie.

Uno solo per coppia si metterà nella posizione fondamentale ed il focus sarà appunto stabilizzarsi e sentirsi stabili e cercare di percepire di essere incollati al pavimento.

Nel mentre l'altro compagno dà delle piccole spinte per far in modo di far sentire al compagno meglio la posizione.

Finché ho i piedi appoggiati per terra posso andare da per tutto.

La seconda posizione che viene provata in campo è la posizione di split, sempre con il focus di sentire la posizione stabile.

Più la base d'appoggio è larga più la posizione è stabile.

L'altra posizione analizzata è la posizione di split con le braccia poste avanti che formano 90 gradi rispetto al pavimento con i palmi che si toccano. Qui le spinte vanno fatte sulle braccia. Il focus rimane sempre lo stesso.

L'esempio successivo viene fatto formando delle file a fondo campo. L'esercizio consiste nel fare una leggera corsetta ed all'improvviso fermarsi facendo un arresto per poi stabilizzarsi nella posizione fondamentale.

La progressione dell'esercizio viene fatta formando delle coppie e l'aggiunta rispetto a prima è che al moneto dell'arresto il compagno vicino dà delle piccole spinte.

L'esercitazione va avanti con la differenza che dopo la corsetta ci si ferma nella posizione di split. Come progressione dopo essersi fermati nella posizione di split si andrà a fare un salto per ricadere uguali alla posizione di partenza.

Successivamente si andrà a fare anche la terza posizione che è quella con le braccia avanti e da qui il compagno vicino effettuerà sempre delle spinte sulle braccia dopo che ci si è fermati in seguito alla corsa leggera.

Successivamente dopo la corsetta l'arresto verrà fatto solo su un piede e poi ci si stabilizza.

DECELERARE PER ACCELERARE

L'esercizio che viene fatto inizialmente è quello di accelerare e poi fermarsi ed in seguito ripartire.

La relatrice spiega l'importanza che al momento della fermata non ci si fermi sulla punta del piede ma che è importante appoggiare il tallone nel momento che ci si ferma.

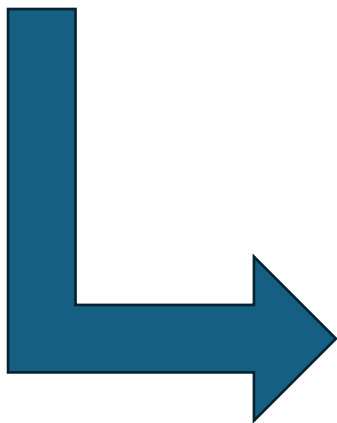
In seguito dopo la fermata l'esercizio consiste nel far dei passi indietro fermarsi e poi ripartire.

In seguito viene fatta una corsa diagonale per poi andare a fare un cambio di direzione, che consegue ad una corsa a zig zag.

Nel cambio di direzione Caterina enfatizza l'importanza di girare il piede d'appoggio nella direzione in cui starò per andare già nel mentre lo sto per mettere a terra, in modo tale da avere una spinta più veloce ed efficace.

SECONDA PARTE

OBIETTIVI DELLA LEZIONE



- 01 **Il Modello Prestativo Metabolico della Pallacanestro**
- 02 **Caratteristiche fisico/atletiche**
- 03 **I Fattori Fisiologici**
- 04 **Le Caratterisitiche del Carico di Allenamento**
- 05 **Il Controllo del Carico di Allenamento**
- 06 **Esempi Pratici - Progressione**

LE CARATTERISTICHE METABOLICHE DEL GIOCO:

- Velocità
- Intensità
- Densità (Lavoro/Recupero)
- Distanza Percorsa
- Durata
- T. Totale – T. Effettivo

IL MODELLO DI PRESTAZIONE METABOLICA DEL GIOCO

- Distanza percorsa 5-7 km
- Velocità – la max non supera i 25 km/h
- Rapporto gioco/pausa Globale 1:1
- Rapporto in relazione all'intensità dell'azione, arriva all' 1:10
- Attività svolte – 1 cambio di attività ogni 2" di gioco
-

LE MODIFICAZIONI FISIOLOGICHE

- Frequenza cardiaca – media tra 80 – 95% fcm
- Lattato ematico : 3-7mM/L
- VO2 Max (consumo di ossigeno massimo)
- Sistema energetico: aerobico – anaerobico – alternato
- Caratteristica Mod. Allenamento intermittente

È importante conoscere ed essere a conoscenza del carico di allenamento per non andare in overload.

PERCHE' E' IMPORTANTE CONOSCERLO:

- Carico Allenante – Induce Adattamento e Modificazioni Positive
- Carico Eccessivo – Supera le capacità Fisiologiche e ha Effetti Negativi
- Carico Inefficace – Comporta Stimoli Insufficienti
- Carico di Recupero – Favorisce la rigenerazione

È importante gestire i carichi di lavoro in modo equilibrato, evitando aumenti o diminuzioni troppo brusche tra un allenamento e l'altro. La programmazione deve prevedere una progressione controllata degli stimoli, evitando picchi di carico che potrebbero compromettere l'adattamento dell'atleta e aumentare il rischio di infortunio.

Durante la fase di off-season, invece, la gestione del carico segue obiettivi differenti, con maggiore possibilità di lavorare sullo sviluppo delle capacità fisiche, sul recupero e sulla preparazione della stagione successiva.

Durante l'allenamento si può intervenire sulle esercitazioni basandosi su SPAZIO, TEMPO ed INTENSITÀ.

Per quanto riguarda il l'intensità, più sale, più devo dare tempo di recupero.

Vengono fatti degli esempi della durata delle fasi attive – passive in relazione al numero di giocatori:

- 1vs0 /1vs1 dal 5" agli 8" circa → recupero 1 a 2-3-4
- 2vs0/2vs2 dagli 8" ai 15" circa → recupero 1 a 2
- 3vs0/3vs3 dai 12" ai 18" circa → recupero 1 a 1-2
- 4vs0/4vs4 dai 20" ai 25" circa → recupero 1 a 1
- 5vs0/5vs5 dai 25" ai 35" circa → recupero 1 a 1

REGOLAMENTO

RELATORE : FRANCESCO BARBIERI

DATA : 2 LUGLIO 2026

LUOGO : ROSETO

CORSO ALLENATORE 2 ANNO

I diritti e i doveri dei giocatori non sono sempre gli stessi, ma variano in base alla situazione di gioco e al ruolo del giocatore coinvolto. In particolare, il difensore che marca un giocatore senza palla ha diritti e responsabilità differenti rispetto al difensore che marca un giocatore con il controllo della palla.

Il difensore che marca un avversario senza palla ha l'obbligo di concedergli la possibilità di cambiare direzione. A tal fine deve rispettare i principi di spazio e di tempo, evitando di occupare una posizione che impedisca fisicamente il movimento dell'attaccante.

Con la palla questo non c'è.

Barbieri pone ai corsisti la seguente domanda: perché il giocatore con il controllo della palla può attendere fino all'ultimo istante prima di essere marcato?

La risposta risiede nel fatto che il giocatore con la palla è l'unico in grado di incidere direttamente sul punteggio della gara. Per questo motivo il regolamento gli riconosce una tutela maggiore, attribuendogli specifici diritti rispetto al difensore.

Per quanto riguarda il blocco sulla palla (pick and roll), è necessario distinguere tra un blocco statico e uno dinamico. Nel caso di un blocco statico, in cui il bloccante è fermo (velocità pari a zero), è consentito assumere una posizione anche a ridosso del difensore. Se invece il blocco viene portato in movimento, il bloccante deve rispettare il principio di spazio e tempo, concedendo al difensore la possibilità di evitare il contatto.

Andiamo ad analizzare quello che riguarda la difesa del giocatore senza palla, quindi l'80% di quello che succede nel gioco esempio smarcamenti, blocchi etc.

Affinché un blocco sia considerato regolare, il bloccante deve aver stabilito una posizione legale, con entrambi i piedi a contatto con il terreno al momento del contatto.

Nella valutazione della regolarità di un blocco, tuttavia, è spesso determinante anche il comportamento del giocatore che lo utilizza. In molte situazioni, la differenza tra un blocco legale e uno irregolare dipende infatti da come il blocco viene sfruttato dall'attaccante e dalle conseguenze che ne derivano per il difensore.

Un blocco viene valutato secondo questi principi:

- Chi sfrutta il blocco non lavora bene, ad esempio passando lontano da esso
- Il bloccante si muove dalla sua postazione di blocco

Dal punto di vista arbitrale, è fondamentale che il giocatore che utilizza il blocco lo sfrutti correttamente, evitando di provocare il movimento del bloccante. In questo modo si riduce il rischio che il bloccante venga spostato dalla propria posizione legale e che il giocatore con la palla o il suo compagno commettano un fallo di sfondamento o un fallo in attacco.

Il blocco cieco è l'unico blocco che ha una **regola particolare**.

Se il difensore che sta per essere bloccato è fermo e non vede arrivare il blocco (blocco cieco), il bloccante non può assumere una posizione adiacente a lui. Deve invece concedergli almeno un passo di distanza, nel rispetto del principio di spazio e tempo, affinché abbia la possibilità di evitare il contatto.

Anche gli arbitri svolgono un ruolo formativo, contribuendo a far comprendere ai giocatori come si gioca correttamente. Questa funzione educativa si realizza sia attraverso i fischi sia attraverso i mancati fischi: entrambe le decisioni trasmettono ai giocatori quali comportamenti sono consentiti e quali, invece, non lo sono.

Nella valutazione di un possibile fallo, l'arbitro deve seguire un preciso processo decisionale. Innanzitutto verifica se vi sia stato un contatto; successivamente individua quale giocatore sia responsabile del contatto e, infine, valuta se quel contatto debba essere considerato un fallo.

L'elemento determinante è stabilire se il contatto provochi uno svantaggio e incida concretamente sulla situazione di gioco. Non tutti i contatti sono falli: perché un contatto venga sanzionato deve essere illegale e influente. In assenza di contatto, non può essere ravvisato un fallo personale.

Negli ultimi minuti delle gare equilibrate si verificano spesso situazioni particolari, nelle quali una squadra cerca intenzionalmente di commettere fallo per fermare il cronometro, mentre l'altra tenta di evitarlo. Anche in queste circostanze l'arbitro deve valutare i contatti premiando la squadra che agisce nel rispetto dei principi del gioco e applicando il regolamento in modo coerente e uniforme.

Ogni giocatore ha diritto al proprio cilindro. Nel caso del tiratore, questo diritto comprende anche la possibilità di ricadere al termine del normale movimento di tiro. Se il tiratore atterra nello stesso punto di stacco o in uno spazio di atterraggio determinato dalla naturale dinamica del tiro, il difensore non può occupare tale spazio provocando un contatto illegale.

Nel basket moderno è frequente che il tiratore ricada leggermente in avanti rispetto al punto di stacco. Anche in questo caso il difensore deve rispettarne il legittimo spazio di atterraggio, purché esso derivi dal normale movimento di tiro e non da uno spostamento artificioso del tiratore volto a cercare il contatto.

I contatti che potrebbero essere della responsabilità dell'attacco:

- **Sfondamento**: il tiratore salta contro un difensore che ha già acquisito una posizione legale di difesa sul parquet. In questo caso il fallo è dell'attaccante.
- **Creazione di contatto con una gamba o un braccio**: se il tiratore allarga volontariamente una gamba, un ginocchio o un braccio per provocare il contatto con il difensore, il contatto è responsabilità dell'attaccante.

- **Spinta con il braccio libero (push-off):** se durante il tiro o l'elevazione il giocatore spinge il difensore con il braccio non utilizzato per tirare, commette fallo offensivo.
- **Movimento innaturale verso il difensore:** se il tiratore si lancia deliberatamente lateralmente o in avanti per cercare il contatto invece di eseguire un normale movimento di tiro, la responsabilità può ricadere sull'attaccante.

METODOLOGIA

CORSO ALLENATORE II ANNO 2026

RELATORE: CLAUDIO MANTOVANI

DATA: 4 LUGLIO 2026

LUOGO: ROSETO DEGLI ABRUZZI

La lezione si apre con una serie di domande poste direttamente da Mantovani:

Cosa serve ad un allenatore per essere un insegnante efficace? Quali competenze gli occorrono per poterlo fare meglio?

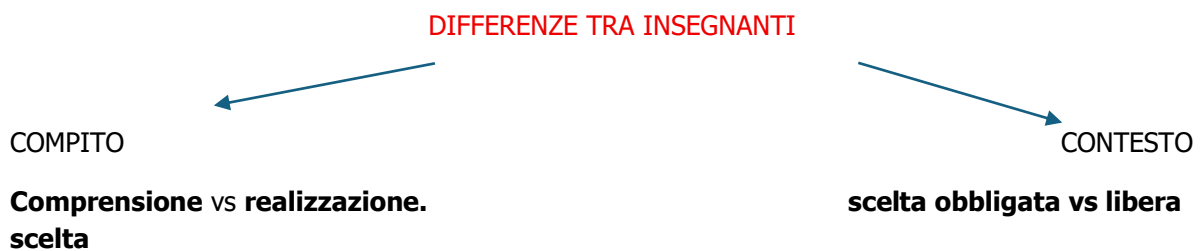
Come fa il nostro allievo ad apprendere?

Un insegnante deve sapere quali siano le modalità, le fasi, i fattori per insegnare. Capire i motivi e fattori per cui il giocatore diventi più bravo a fare quello che gli insegniamo.

Una domanda che viene posta è se veramente l'insegnante è l'allenatore di pallacanestro?

Che differenza c'è tra un insegnante che insegna sport ed invece un insegnante che non insegna sport?

La differenza sostanziale è la pratica.



COMPENSONE VS REALIZZAZIONE

Occorre comprendere quali fattori permettano al giocatore di arrivare alla realizzazione concreta di quanto abbiamo cercato di trasmettergli durante il percorso di apprendimento.

Il nostro interesse è che lo realizzi quell'obiettivo, non ci interessa farlo comprendere, ma realizzarlo.

SCELTA OBBLIGATA VS LIBERA SCELTA

Le condizioni che devono affrontare le persone che lavorano con individui motivati sono più impegnative, perché il livello di aspettative è maggiore. Per riuscire a soddisfare queste aspettative è necessario essere preparati, competenti e capaci di rispondere alle loro esigenze.

Per ottenere risultati e raggiungere il successo, voglio costruire una relazione solida con i miei allievi e conquistare la loro fiducia.

E dimostrare fiducia nei miei allievi? Come facciamo a trasmetterlo? Dobbiamo adottare dei comportamenti o delle azioni? Quali sono gli elementi che mi contraddistinguono per raggiungere i miei obiettivi?

CONOSCENZE E COMPETENZE

Area molto interdisciplinare:

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

Ma anche contigua a:

- Teoria di allenamento
- Discipline biologiche e neuroscienze

Il mio allievo sbaglia: come intervengo, in che modo? Lo rimprovero o lo consolo?

La scelta dipende dal momento specifico in cui si verifica l'errore; spetta a noi valutare la situazione e decidere quale sia l'intervento più efficace. La responsabilità della modalità di intervento è quindi nostra.

Allenamento e insegnamento

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

Ci sono alcuni fattori che incidono nell'apprendimento:

Quello più importante considerato, nel nostro sport è la **stanchezza**.

Voglio allenare il tiro? Deve essere in grado di allenare il tiro anche in condizione di stanchezza.

Per questo motivo si consiglia di presentare e quindi insegnare, un nuovo argomento nei primi momenti di una seduta per poterne garantire un più facile apprendimento e quindi la possibilità che venga assimilata.

Nella prima fase, si lavora sull'apprendimento di tipo cognitivo legato al gesto. Per

questo motivo è fondamentale che venga fatta nei momenti in cui c'è maggiore "freschezza" per apprendere.

In seguito viene usato il termine escalation cioè una serie di sequenze che genera esercizi con una certa difficoltà in crescita che è alla base per l'apprendimento. Questa sequenza non è da valutare come rigida e fissa, ogni tipo di progressione deve essere assolutamente adattata al soggetto e contesto.

Successivamente, nell'apprendimento, è giusto che si lavori per l'apprendimento di un gesto, in momenti di stress valutabili come più reali e vicini alla partita.

La Pallacanestro è caratterizzata, non dal puro e semplice apprendimento di un gesto ma dalla soluzione a problemi.

L'obiettivo è quello di allenare la risoluzione di un problema e facilitarne il compito attraverso alcuni strumenti messi a disposizione dei ragazzi.

Con quale criterio scelgo gli esercizi? Lo faccio in funzione dell'obiettivo.

Quando si allenano processi cognitivi, come ad esempio il tiro, è fondamentale che i ragazzi siano molto attenti, concentrati e coinvolti durante lo svolgimento degli esercizi. È altrettanto importante che le proposte allenanti siano motivanti e stimolanti.

In base alla squadra che alleno, alle caratteristiche dei giocatori e alle motivazioni che li spingono a frequentare la palestra, devo essere in grado di scegliere quali esercizi proporre. Un esercizio non è efficace semplicemente perché è corretto in sé, ma perché è adeguato alle esigenze e alle caratteristiche degli allievi. Inoltre dobbiamo capire che la tipologia di sport, genera una diversa metodologia d'insegnamento.

Un aspetto che fa la differenza che un allenatore deve saper instaurare una buona relazione con tutti.



A CHE COSA MI SERVE LA TECNICA NELLA PALLACANESTRO?

La tecnica nel nostro sport è o lo strumento per raggiungere il risultato.

Devo adattare il mio modello che ho in testa a seconda dell'allievo che ho di fronte e alle sue caratteristiche. Mettere in relazione con questo anche il risultato, perché questo fattore ci aiuta ad interpretare meglio.

Bisogna analizzare la tecnica se è un mezzo o l'obiettivo finale . Bisogna tenere d'occhio vari aspetti(fisiologici/biomeccanici ecc.) perché danno info su come approcciarsi all'insegnamento e la gestione del movimento e quindi del corpo. La gestione delle varie energie si inserisce nel modello di prestazione , essendo la pallacanestro un sport "vario" è molto importante riconoscere e capire le varie situazioni di gioco e il dispendio d'energia che è alla loro base .

Nella gestione e nell'apprendimento è giusto capire chi si ha davanti , se il gesto effettivamente è alla sua portata e se è funzionale alla sua crescita.

Questa valutazione nasce da una serie di info che riceve e confronto con il mio modello di prestazione.

Il modello di ognuno è la base per il proprio lavoro, le proprie richieste e il modus operandi per poter raggiungere l'obiettivo che ognuno si pone. Ponticello interviene per porre l'attenzione sull'osservare per valutare e farsi un quadro generale della situazione per poter correggere/analizzare .

Il modello di prestazione nasce dalle proprie esperienze vissute e osservate. Nasce dallo studio e formazione, dall'osservare partite o allenamenti, da varie esperienze di giocatore, da ciò che sento e analizzo .

Il modello della pallacanestro deve appoggiarsi alla tecnica e alle caratteristiche fisiche/umane del mio allievo. La tecnica è il mezzo per il risultato, ha un'idea ma sempre da adattare al giocatore e alla sua crescita e funzionalità

I modelli possono essere rigidi perché si è di una certa tipologia di persona e non si conoscono altre idee , possono essere rigidi perché si è principianti e il loro risulta rigido ma sempre pronto a cambiare attraverso cambiamenti.

Il modello giusto è quello capace di adattarsi alle "regole reali" all'interno del contesto, a chi insegna e cosa insegna.

Capire chi abbiamo davanti , cosa sto insegnando a lui e come e dal contesto sportivo/culturale e umano.

I modelli di prestazione possono risultare rigidi per diversi motivi: talvolta perché si è poco aperti a nuove idee, altre volte perché si è ancora all'inizio del proprio percorso e si dispone di un bagaglio di esperienze limitato. In ogni caso, un buon modello deve essere capace di evolversi e modificarsi attraverso il confronto e l'esperienza.

Il modello più efficace è quello che riesce ad adattarsi alle reali esigenze del contesto, rispettando le caratteristiche dell'ambiente, della disciplina e della persona a cui si insegna. Per questo motivo è

indispensabile comprendere chi si ha davanti, quali contenuti si vogliono trasmettere, con quali modalità e tenendo sempre conto del contesto sportivo, culturale e umano in cui si opera.

Inoltre viene enfatizzato il concetto di **propriocezione** (o propriocettività) è la capacità di percepire e riconoscere la posizione del proprio corpo e degli arti nello spazio, senza l'ausilio della vista. Quindi verificare se effettivamente quando vado ad intervenire con una correzione ad un allievo per correggere una parte del corpo, ad esempio alzare il gomito, lui si rende conto se effettivamente pensa di avere il gomito dove realmente è, oppure ne ha una percezione distorta.

MOVIMENTO

Frutto di una contrazione muscolare. Noi insegniamo movimenti, perché producono risultati nella pallacanestro.

IL MOVIMENTO VOLONTARIO FINALIZZATO è azione motoria consapevole, intenzionale e pianificata, eseguita per raggiungere uno scopo specifico

Movimento volontario → lento – dispendioso – cosciente



Attraverso numerose ripetizione



Movimento autorganizzato



Movimento riflesso → veloce – economico – incosciente

Precisione e velocità non vanno d'accordo.

Se voglio assicurare precisione devo abbassare la velocità. Da dove inizio? Prima insegno la precisione e poi la velocità o viceversa?

Dipende dall'allievo

Nella pallacanestro è importante automatizzare i principi e i movimenti che stanno alla base del gesto tecnico, non il gesto tecnico in sé, perché quest'ultimo dipende da numerosi fattori esterni che possono variare continuamente.

Organizzazione del compito

- Abilità discrete
- Abilità continue
- Abilità seriali

Si sottolinea che nella pallacanestro non è fondamentale concentrarsi esclusivamente su come viene eseguito il movimento tecnico che si insegna. È molto più importante capire se il gesto viene realizzato in una situazione chiusa o aperta, cioè se il giocatore è chiamato a ripetere un movimento prestabilito oppure ad adattarlo alle diverse situazioni di gioco.



Importanza degli elementi cognitivi e/o motori



IL SAPER FARE DELL'ALLENATORE

Il saper fare didattico dell'allenatore

- **Saper motivare**
 - Sapere motivare gli allievi ad impegnarsi costantemente in allenamento per raggiungere i diversi obiettivi
- **Saper comunicare**
 - Entrare in relazione con gli allievi e comunicare efficacemente con loro, fornendo le istruzioni e le indicazioni più opportune
- **Saper programmare**
 - Sapere selezionare gli obiettivi dell'allenamento e costruire situazioni didattiche capaci di favorire effettivamente l'apprendimento
- **Saper osservare**
 - Sapere analizzare il comportamento motorio degli allievi evitando un'eccessiva influenza di fattori soggettivi, abitudini e distorsioni
- **Saper valutare**
 - Sapere verificare e valutare l'efficacia dell'insegnamento e produrre una documentazione dell'attività svolta e dei cambiamenti realizzati

Quando l'allenatore vuole delegare agli allievi alcune scelte da fare li rende responsabili e ne accresce il valore

COMUNICAZIONE

Perché la comunicazione è così importante? Perché è impossibile non comunicare: ogni nostro comportamento, anche non verbale, trasmette un messaggio.

Ma come possiamo verificare e misurare l'efficacia della comunicazione? Qual è il criterio che permette di definire una persona un buon comunicatore?

L'efficacia della comunicazione è strettamente legata alla memoria. Le emozioni, infatti, influenzano il modo in cui le informazioni vengono memorizzate e ricordate. Per questo motivo è fondamentale saper trasmettere e controllare anche i contenuti della comunicazione non verbale, perché attraverso di essa veicoliamo messaggi importanti, come ad esempio giudizi e valutazioni.

La comunicazione contribuisce a rafforzare le esperienze positive.

L'atleta tende a ripetere le azioni che gli hanno generato sensazioni positive.

Una maggiore sicurezza nell'utilizzo del linguaggio non verbale si sviluppa quando si acquisisce una buona padronanza e fiducia nella comunicazione verbale.

Come fanno i giocatori ad apprendere

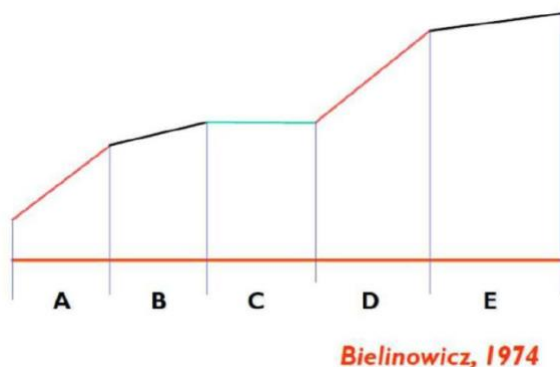
Apprendimento tecnico

L'insieme dei processi associati con l'esercizio o l'esperienza che determina cambiamenti relativamente permanenti nella capacità di prestazione in una certa abilità.
(Schmidt e Lee, 1999)

L' apprendimento è un processo:

- personale
- non direttamente visibile;
- a volte immediato,
- altre su periodi lunghissimi

Durante la lezione, arrivati a questo punto, viene mostrato il seguente grafico:



Perché succede che ad un certo punto ci sia un effetto stagnante?

L'apprendimento non è direttamente misurabile, perché è un processo interno e non osservabile. Nel grafico, infatti, ciò che viene misurato non è l'apprendimento in sé, ma la prestazione dell'atleta.

Per verificare e valutare l'efficacia dell'insegnamento è fondamentale utilizzare anche una documentazione che permetta di conservare le valutazioni effettuate e monitorare i cambiamenti nel tempo.

L'apprendimento di un gesto tecnico e le sue diverse fasi sono stati studiati e analizzati per comprendere come e quando intervenire nel percorso di crescita dell'atleta. Il processo di apprendimento può essere rappresentato attraverso cinque fasi: inizialmente si osserva una rapida crescita, seguita da un miglioramento più lento che precede una fase di stabilizzazione o, in alcuni casi, una temporanea regressione. Questa fase di calo può essere considerata come una sorta di "caduta" necessaria prima di una nuova crescita.

Il processo di apprendimento può quindi attraversare un momento di apparente stagnazione, utile per permettere all'atleta di assimilare e consolidare quanto acquisito, per poi raggiungere una successiva fase di crescita significativa. Il percorso termina con una stabilizzazione finale e il consolidamento del gesto.

Questo modello, però, considera principalmente il risultato finale come indicatore della crescita di un determinato gesto. Ogni fase del percorso può corrispondere a una diversa tipologia di atleta, con tempi e modalità di apprendimento differenti rispetto agli altri.

Spesso si tende a valorizzare maggiormente gli atleti che ottengono risultati positivi in modo precoce, considerandoli più promettenti e offrendo loro maggiori opportunità di miglioramento. Al contrario, gli altri ragazzi rischiano di essere indirizzati verso l'abbandono, anche precoce, senza una reale analisi del loro percorso di apprendimento, poiché il risultato immediato viene considerato erroneamente come l'unico parametro di valutazione.

Per rafforzare questo concetto, Mantovani presenta una tabella dalla quale emerge come i ragazzi nati nei primi tre mesi dell'anno ottengano generalmente risultati migliori rispetto a quelli nati nei mesi successivi. Anche pochi mesi di differenza possono infatti avere un peso significativo nei processi di apprendimento e nelle normali fasi di crescita e sviluppo.

Statistica per stagione di nascita nel calcio d'élite:
dati delle squadre nazionali giovanili U15, U16, U17, U18

Paese	Mesi 1-3	Mesi 9-12
Inghilterra	50.0	17.1
Francia	43.9	14.6
Germania	50.5	3.8
Italia	46.8	3.9
Olanda	36.8	15.8
Spagna	47.2	2.7
Totale	45.9%	9.0%

PSICOLOGA

CORSO ALLENATORE II ANNO 2026

RELATORE: TONIA BONACCI

DATA: 8-8 LUGLIO 2026

LUOGO: ROSETO DEGLI ABRUZZI

La psicologa Tonia Bonacci qualche giorno prima della lezione aveva chiesto ai corsisti di compilare un documento scrivendo delle domande, alla quale, lei assieme al coach Ponticiello avrebbero risposto durante la lezione.

La psicologa chiede ai corsisti di pensare ad un allenatore che per loro è un allenatore campione, un allenatore bravo, un allenatore ideale, un allenatore importante, per poi andarlo a scriverle su un foglio.

Dopo di che scrivere 5 sue caratteristiche che lo rendono così bravo ed elencarle.

Gli ultimi due passaggi sono:

- Ad oggi luglio 2026 darsi un voto su ognuno di queste 5 caratteristiche
- Immaginare la data di luglio 2027 e darsi il voto a cui a loro piacerebbe arrivare in quella data sempre su quelle 5 caratteristiche

La psicologa chiede ai corsisti su quale di queste caratteristiche abbiano avuto difficoltà a darsi una valutazione.

Quale è tra quelle 5 caratteristiche, la caratteristica con un maggior scarto di voto tra il voto dato all'allenatore ideale e se stessi.

Tonia spiega che ha fatto questo intervento iniziale perché vuole andare a toccare il concetto di relazione. Spiega che tutte le domande che i corsisti avevano scritto nel documento, fanno quasi tutte riferimento al concetto della relazione.

La prima cosa che vuole chiarire è riferita all'aspetto dell'analisi della prestazione riferita ai giocatori ed agli allenatori.

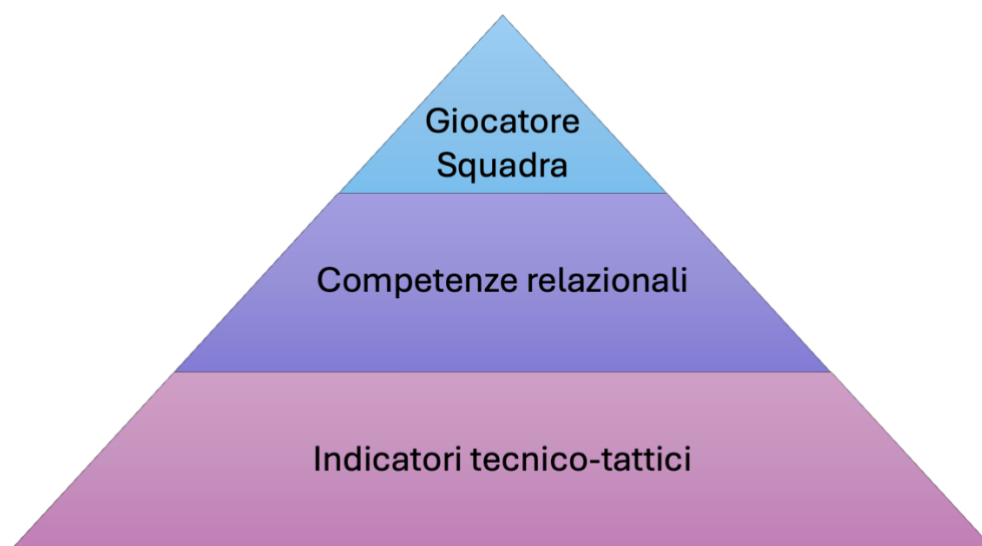
Allenamento integrato

Significa che mentre alleno ho presente la prestazione dei miei giocatori su livello tecnico-tattico, fisico e come si relazionano.

Rispetto a cosa si relazionano:

- Compagni
- Staff
- Città
- **A se stessi**

Stiamo dicendo che si vuole cercare il modo in cui si può leggere o avere degli indicatori che ci permettono di poter leggere il tutto.



Squadra che si disunisce quando viene bloccata (dalla percezione di impotenza alla rabbia alla ricerca della situazione individuale o allo scarico di responsabilità con una finta collaborazione) diversa dalla squadra che resta unita e ci si distribuisce il peso e il merito.

Livello individuale un corpo che vive la convinzione di essere imbattibile è diverso da un corpo bloccato nella paura. Lo stesso gesto tecnico sarà diverso nella sua esecuzione. La lettura di occhi spaventati è diversa dalla lettura di occhi focalizzati.

Obiettivo: come il livello psicologico condiziona l'apprendimento e l'esecuzione tecnico-tattica.

Il livello psicologico è l'espressione della qualità delle relazioni che i giocatori hanno con se stessi e tra loro

Esempio squadra

Esempio individuale

L'obiettivo degli allenatori è farli performare e farli migliorare.

Viene enfatizzato che un punto chiave è quello di fare uno sforzo e pensare: " IO ALLENATORE su cosa alleno?"
Devo allenare la mia competenza sulla capacità di osservazione e saper cosa osservare.

Come faccio a scegliere cosa osservare dei miei giocatori?

Dobbiamo definire dei criteri per cui valutare i giocatori.

C'è una distanza tra quello che vediamo noi e quello che percepisce l'altro.

Cosa voglio guardare del mio giocatore? Cosa voglio guardare di me?
I corsisti rispondono con queste parole chiave

Impegno

Energia

Darne una definizione. Questo deve diventare un criterio identificabile.

È di fondamentale importanza allenare i miei giocatori su dei concetti molto gestibili, verificabili ed identificabili.

Nel momento in cui volgiamo entrare nel campo delle relazioni dobbiamo capire cosa per noi è davvero importante, andarlo a definire ed identificarlo con i giocatori.

Che cosa è l'equilibrio in una squadra?

L'equilibrio in una squadra si identifica come una squadra sta in campo, quindi come occupano uno spazio con che tempi e se lo fanno in maniera autonoma. Sembra una lettura tattica, ma in realtà se una squadra eccelle in questi aspetti allora vuol dire che probabilmente è una squadra collaborativa.

Cossa fare quando se la nostra squadra non mantiene e perde l'equilibrio?

Definire con lo staff quale è il problema → condivisione

Consapevolezza → rendersi conto di quello succede

Gli eventi esterni sono molto importanti, ma tutto quello che è psicologico, sono tutte cose che possiamo controllare e vedere.

Pallacanestro integrata → aumentare la consapevolezza di cosa faccio, quando lo faccio, con quale obbiettivo e come posso verificare se può funzionare o no?

Un buon modo per conoscere i nostri giocatori è quello di fare delle domande ai giocatori per capire e osservare cosa rispondo, così possiamo capire come ragionano e cosa loro realmente vedono.

Concetti chiave del Modello di Pallacanestro Integrata 2

- Dalla consapevolezza **spontanea** alla consapevolezza **riflessa** andata e ritorno!

Di cosa?

- Cosa per me è importante e mi guida: cosa non posso sacrificare (**valori**)
- Capacità di dare nome/definire (**denotazione**)
- Capacità di dare un giudizio (**connotazione**)
- Capacità di pensare in modo logico per risolvere problemi (**coerenza**)

prendere posizione

Concetti chiave del Modello di Pallacanestro Integrata 2

- Dalla consapevolezza **spontanea** alla consapevolezza **riflessa** andata e ritorno!

Di cosa?

- Come mi relaziono in campo?
- Cosa funziona rispetto alle mie aspettative?
- Cosa rompe le mie aspettative e come vivo l'imprevisto/errore/difficoltà?
- Cosa me ne faccio?

Responsabilità

Per formare io mi devo informare. La domanda è un modo per capire davvero dove sia il mio giocatore. Per poter formare io non devo guardare al giocatore come una spugna. Noi dobbiamo informarci perché la nostra informazione potrebbe essere non corretta.

Criteri di ragionamento

La vera tendenza, la vera modalità di esprimersi è nel momento di difficoltà, quando è sotto stress, quando si è in disequilibrio, perché qua viene fuori quello che spontaneamente fa.

Slide 4

Eventi critici **creano una situazione di disequilibrio** – crisi = rottura della stabilità data dalle nostre certezze



tentativo di costruire una nuova organizzazione più complessa della precedente

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



• Qual è l'obiettivo?

• **Non DISUNIRSI**



• Essere l'allenatore che incarna i valori che ho dichiarato a me stesso



In allenamento creare il disequilibrio giusto per creare quella condizione in cui si può vedere chi è veramente il giocatore davanti a me oppure l'intera squadra.

Questo fa sì di conoscere bene il tutto e così quando ci capiterà la situazione in cui il disequilibrio non lo creiamo noi, sappiamo come reagire ed intervenire, per andare a controllare meglio la situazione.

Inoltre facendo tutto ciò possiamo saper come essere d'aiuto ai giocatori in queste situazioni e come affrontarle.

Cosa me ne faccio di quello che sta emergendo?

Dipende da che competenza ho, e se io allenatore lo voglio affrontare.

Le fasi:

- **Disequilibrio** → creare il disequilibrio giusto per far uscire la vera natura del giocatore ed posso vedere l'istinto e la reazione sua ed anche degli altri
- **Consapevolezza spontanea – consapevolezza riflessa** → devo valutare il giocatore a rendersi conto di cosa succede e se e cosa comporta questo alla squadra.
- **Definire** → fare in modo che la mia definizione sia condivisa. Responsabilità condivisa
- **VALUTAZIONE** → Cosa fare con il problema emerso? Dipende dalle mie competenze. Fare cose semplici

Definizione di collaborazione → Faccio la cosa giusta per creare la miglior concretizzazione possibile per la squadra. Sapere rinunciare qualcosa di sé per l'interesse della squadra.

Una buona relazione in campo come si traduce?

Si traduce con la **fiducia**

Allenare la fiducia:

- 1) **COERENZA** → correggere e sostenere le indicazioni
- 2) **Cosa so fare adesso e cosa posso imparare a fare dopo.**
RISORSA/LIMITE (NON SO ANCORA)
- 3) **IMPEGNO SCELTA**
- 4) **Capire chi è il giocatore**

5) BISOGNO

6) LEGGERE I FEEDBACK → A livello relazionale noi dobbiamo leggere i feedback dei giocatori e saperci adattare.

- Quale è lo strumento che ha più potenza per l'allenatore?

Dare il buon esempio.

Uscire dalla zona di comfort per l'allenatore ed adattarsi ai giocatori per capire ciò che hanno bisogno, quindi mettere prima il bisogno del giocatore in un preciso momento davanti al proprio, crea fiducia con la squadra ed il giocatore interessato.

Essere in grado di capire nella squadra il valore la validità di ogni giocatore.

Essere un allenatore ci induce a comprendere delle cose che fuori dalla palestra non si vedono. Laddove si nota un problema da parte del giocatore/ragazzo, cogliere quello che non funziona, renderlo consapevole e capire cosa possiamo fare per risolverlo, sempre restando all'interno del nostro ruolo.

Assunzione di ruolo

1. Tempo: da quanti anni lavorate come allenatore/assistente?

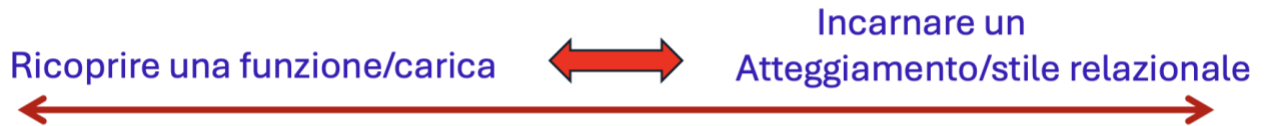
- Perché è importante questa domanda?
- Esperienza/umiltà/capacità di posizionarsi – tutela di sé/altro

2. Obiettivo: qual è l'obiettivo del mio essere allenatore?



3. Definizione

- Che intendete per ruolo?



Essere importanti/ costruire fiducia

MI assumo il peso e il piacere di questo ruolo?

Un allenatore deve imparare a dire questo non mi compete. **Questo ci permette di essere una persona di riferimento realistica.**

Laddove faccio questo io mi permetto di essere visto una persona affidabile. In questo modo noi stiamo allenando i nostri giocatori la responsabilità a prendere una posizione in campo.

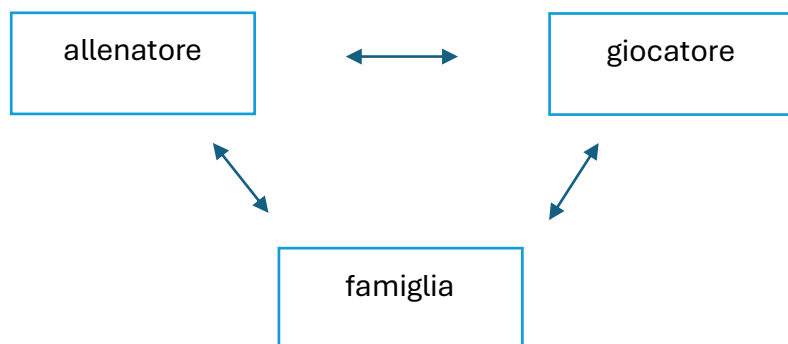
La psicologa pone la domanda ai corsisti: "Cosa è per me essere un riferimento? Cosa provo?"

Le emozioni principali:

- RABBIA
- PAURA
- TRISTEZZA
- GIOIA

Reazione al limite. Accettare dei limiti che esistono su cui non possiamo lavorare.

È importante che si crei un'unione a triangolo tra giocatore, allenatore e la famiglia.



Abbiamo la responsabilità di definire ciò che è giusto oppure no per noi.

Conclusioni

«In genere, nella formazione degli adulti, ci si limita all'apprendimento di metodologie e tecniche sempre più raffinate perdendo di vista che una persona non è riducibile a ciò che **fa** e che ciò che fa è **condizionato da ciò che quella persona è**.

Ne consegue che formatori/allenatori altamente competenti dal punto di vista dei contenuti, avendo difficoltà relazionali e di comunicazione, possono vanificare il loro intervento».

Biccardi, Del Prete – Diventare Coach

LEZIONE VIDEO

RELATORE : GINAMARCO DI MATTEO

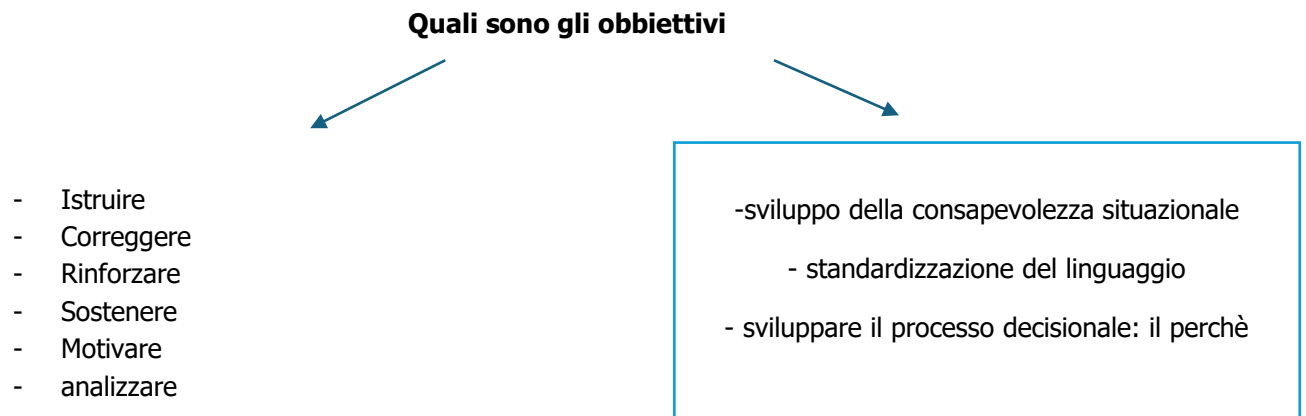
DATA : 9 LUGLIO 2026

LUOGO : ROSETO

CORSO ALLENATORE 2 ANNO

La lezione inizia con Gianmarco che afferma che il video è uno **strumento formativo**, e specifica che è

come un piano di allenamento, perché si declina allo stesso modo.



Immediatamente dopo una prestazione ci sono dei pensieri distortivi che ognuno di noi ha ed attraverso il video si può andare ad analizzare il tutto.

Vogliamo sviluppare un processo di consapevolezza di ciò che è successo con i nostri giocatori in campo durante la partita.

Con il video si riesce ad instaurare un linguaggio comune, quindi standardizzare un linguaggio.

La parte fondamentale è il sviluppo del processo decisionale, quindi perché andiamo fare una cosa?

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

MODELLA VAK:

- VISUAL
- AUDITORY
- KINHESETIC

Quindi conoscere il profilo prevalente del destinatario aiuta a calibrare il come si presenta il materiale e la consapevolezza della varietà dei profili in una squadra impone sempre un approccio multimodale.

Quindi, teoricamente, il video raggiunge pienamente solo i visivi ma diventa strumento formativo per tutti solo se INTEGRATO con spiegazione verbale e applicazione pratica immediata.

Capire nella squadra con che tipo di giocatori ho a che fare. Se sono giocatori a cui basta guardare per capire, giocatori a cui basta ascoltare oppure il giocatore che deve provare a fare le cose sul campo.

In una squadra avendo giocatori con queste 3 diverse caratteristiche come faccio a fare un video in cui tutti possono apprendere?

Fare un video con la durata massima di 8 minuti, quindi breve, perché trova il giusto bilanciamento con tutti i 3 i tipi di apprendimento da parte dei giocatori.

Una cosa che viene sottolineata durante la lezione da Gianmarco è che bisogna provare a essere quanto più coerenti possibili durante nostra struttura del video.

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

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

Noi dobbiamo massimizzare gli obiettivi dell'allenamento o della partita tramite il video.

Essere coerenti con lo strumento che usiamo. Non fare video solo quando si perde ad esempio.

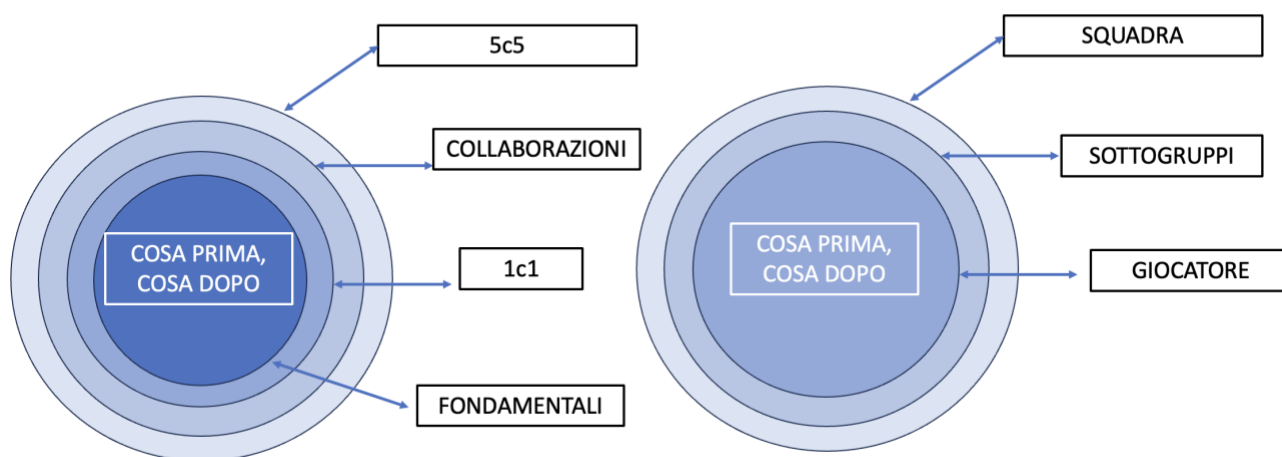
GLI OBIETTIVI

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



La bravura di un allenatore è identificare il modello e da quello poi identificare gli strumenti. Soprattutto per integrazione verticale, cioè ciò che viene prima e ciò che viene dopo. È di fondamentale importanza conoscere le parti e le totalità.

TOTALITA' E PARTI



Un modello viene posseduto da un allenatore in maniera valida e funzionale se la sua maniera di agire significa sapere dove deve intervenire enfatizzando il consolidamento dei fondamentali tecnici.

È fondamentale capire quali clip sono realmente utili, quali vale la pena conservare e in quali situazioni è necessario intervenire durante la selezione e la produzione delle clip al termine di una partita.

Caratteristiche del video

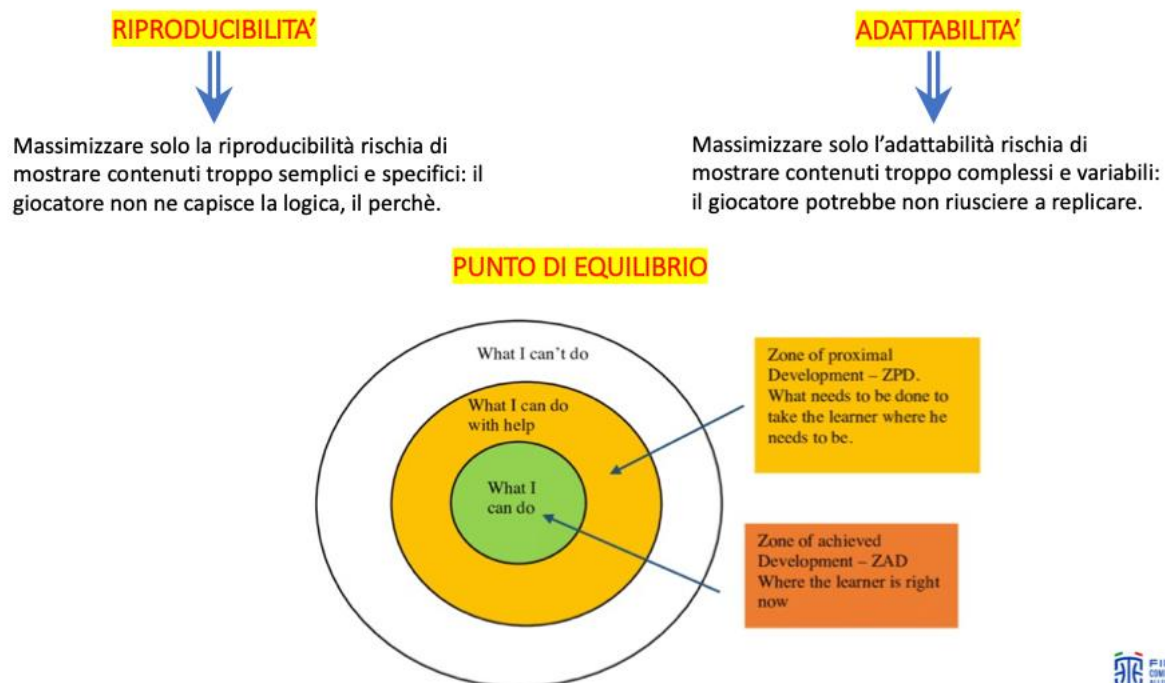
RIPRODUCIBILITA' E ADATTABILITA'

RIPRODUCIBILE → che posso fare riprodurre le cose che vengono viste nel video con la mia squadra.

ADATTABILE → che posso estrapolare la situazione vista nel video e adattarla ad un'altra situazione che voglio allenare.

Se alleno l'U15 non posso farle vedere un video del Valencia e pretendere che il risultato sia che giochino allo stesso modo.

Vengono viste delle clip in cui Gianmarco fa vedere degli esempi in cui ci sono clip riproducibili e adattabili e altre no, per far notare la differenza di ciò che si è analizzato fino ad adesso.



L'elevator pitch è un discorso sintetico e strutturato che presenta in modo efficace il valore di un'idea, di un progetto o di una persona, con l'obiettivo di catturare l'interesse dell'interlocutore e stimolarlo ad approfondire l'argomento.

Elevator pitch enfatizza il concetto di saper vendere un'idea. Il concetto è lo stesso con il video.

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

L'ELEVATOR PITCH....CON IL VIDEO



Determinare che cosa è la strategia, scegliere prima come vado a fare il video, come e dove vado a mettere l'attenzione.

PROGRAMMAZIONE DEL VIDEO E METODOLOGIA...SAPER FARE****

MODELING **SELF MODELING**

⇒ Di cosa parliamo?

⇒ Integrazione verticale: ci sono differenze?



Modeling→ Il modeling è una tecnica di apprendimento osservativo attraverso la quale un individuo acquisisce o migliora comportamenti, abilità o strategie osservando l'esecuzione di un modello.

Self modelling → Il self-modeling è una tecnica di apprendimento basata sull'osservazione di sé stessi, nella quale l'atleta utilizza registrazioni video delle proprie prestazioni per riconoscere, consolidare o migliorare specifici comportamenti e abilità.

Giovanile o senior?

A livello under è consigliato il video per rafforzare non per correggere.

L'abilità si allena per far sì che diventi competenza.

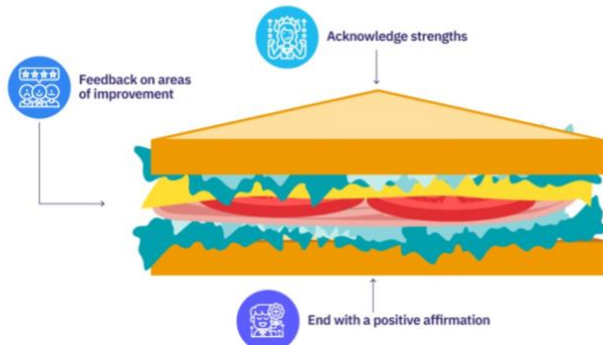
A livello senior si può fare entrambi. Dipende dalle caratteristiche dei giocatori e se il giocatore è disponibile ad accettare di vedere il tutto.

Come strutturo la riunione video.

PROGRAMMAZIONE DEL VIDEO E METODOLOGIA...**SAPER FARE**

SANDWICH METHOD

Feedback Sandwich Model



La Sandwich Method è una strategia di feedback nella quale un commento correttivo viene inserito tra due rinforzi positivi: inizialmente si evidenzia un aspetto efficace della prestazione, successivamente si propone l'elemento da migliorare e, infine, si conclude con un incoraggiamento o con il riconoscimento di un punto di forza, favorendo così un clima comunicativo costruttivo e orientato al miglioramento.

Creare un clima emotivo costruttivo, quindi iniziare parlando di una cosa positiva, poi esporre cosa non ha funzionato ed infine finire con una cosa positiva.

Gianmarco fa vedere un video in cui mostra un esempio pratico di questa teoria.

Ma che vantaggi o svantaggi può avere?

I VANTAGGI POSSONNO ESSERE:

- Ambiente positivo
- Giocatori più recettivi
- Balance feedbacks

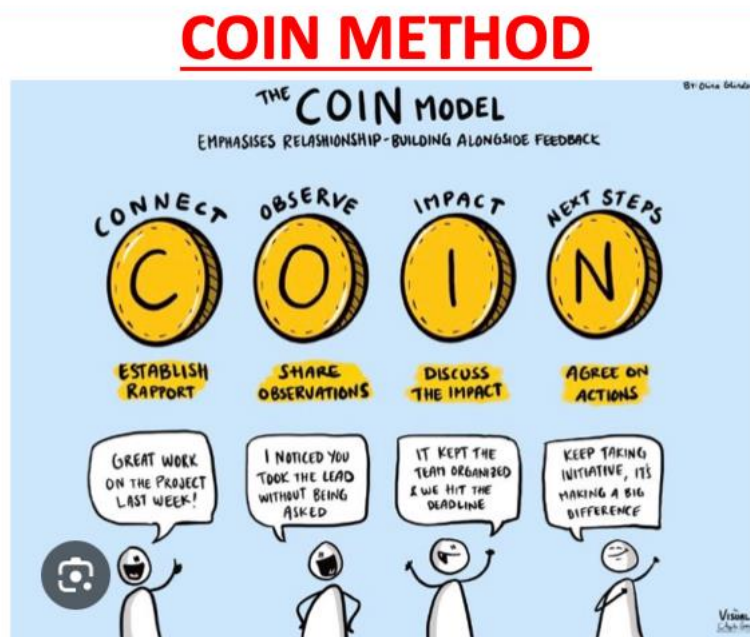
GLI SVANTAGGI:

- False-positive
- Distrazioni
- diluizione

Invece per quanto riguarda il **coin method**, è una tecnica usata nei momenti di maggior stress o di maggiore difficoltà.

Il COIN Method è una metodologia di feedback strutturato che guida l'osservazione e la comunicazione attraverso quattro elementi: Contesto (Context), Osservazione (Observation), Impatto (Impact) e Prossimo passo (Next step), con l'obiettivo di favorire apprendimento, consapevolezza e miglioramento delle prestazioni.

Feedback descrittivo non giudicante.



Che differenza c'è tra feedback descrittivo e feedback prescrittivo rispetto al video?.

In ambito metodologico, il feedback descrittivo è spesso considerato il primo passo, perché sviluppa la capacità del giocatore di leggere il gioco e prendere decisioni autonome. Il feedback prescrittivo interviene successivamente per consolidare i principi di gioco o correggere aspetti specifici quando è necessario un intervento più diretto dell'allenatore.

Per questo motivo, molti formatori consigliano di iniziare la revisione del video con domande e osservazioni descrittive, passando alle indicazioni prescrittive solo dopo che il giocatore ha analizzato

la situazione. Questo approccio favorisce una maggiore consapevolezza e un apprendimento più duraturo.

Sviluppo individuale / sviluppo di squadra

GROW METHOD



Fase di Revisione e valutazione



Quali sono gli strumenti più importanti?

- (POSIZIONE e VOCE)

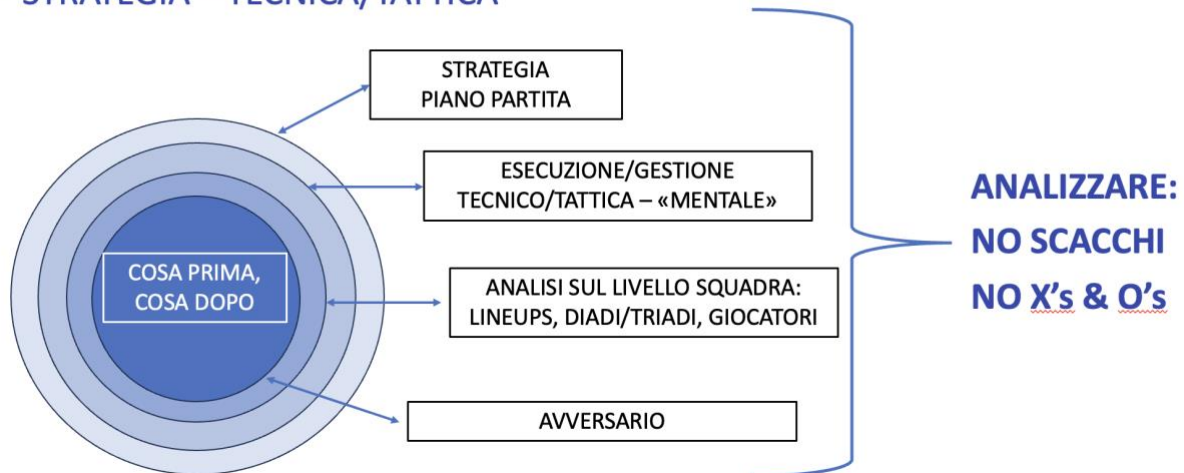
C'è differenza tra video di squadra e video individuale?

- (CONCETTI e CASISTICHE....RIPRODUCIBILITA')
- (POSIZIONE DELL'ALLENATORE RISPETTO ALLA PLATEA E RISPETTO AL VIDEO)

POST PARTITA

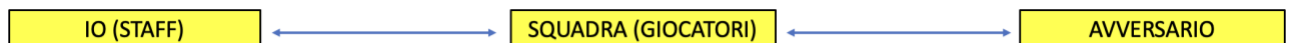
ANALISI POST PARTITA:

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



L'analisi post partita da chi parte, quale è il primo livello dell'analisi post partita. Da dove comincia?

L'analisi post partita inizia sempre dall'allenatore. Il primo livello di analisi non riguarda la prestazione dei giocatori, ma una riflessione critica sul proprio operato. Prima di valutare le decisioni e i comportamenti della squadra, è fondamentale analizzare le proprie scelte, la gestione della gara, l'efficacia della comunicazione e la coerenza tra il piano di gioco preparato e quello effettivamente realizzato.



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

- PIANO PARTITA? **KO**

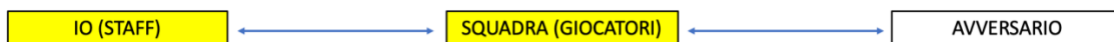
- Liberare il campo dalle **CONFIRMATION BIAS**. Come?
- Individuare le cause: SCELTE SBAGLIATE, ESECUZIONE TECNICA SBAGLIATA, LINEUPS, GIOCATORE SINGOLO, AVVERSARIO.
- Analizzare la reazione: c'è stata? In che modo? Rispondente alla causa?
- Analizzare il processo per arrivare alla reazione. **NO! PRESUNZIONE***.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

Ricordo che SMART significa:

- **S – Specific** (Specifico)
- **M – Measurable** (Misurabile)
- **A – Achievable** (Raggiungibile)
- **R – Relevant** (Rilevante)
- **T – Time-bound** (Definito nel tempo)

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

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



LIVELLO 2: CONNECTING THE DOTS....

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

IN PRATICA?

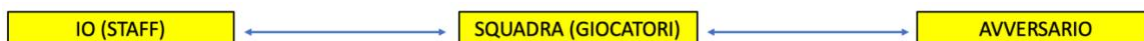
- COSA USO/NON USO: PERCHE'.
- COSA MI TENGO DA PARTE: PERCHE', QUANDO

SENIOR: VINCERE PERCORSO FORMATIVO? COME?

Gianmarco sottolinea che gli errori provocati dai meriti degli avversari possono essere accettati come parte del gioco. Al contrario, sono gli errori non forzati, derivanti da disattenzioni o scelte errate, a incidere maggiormente sulla prestazione della squadra.

Dall'analisi post-partita è fondamentale estrarre tutte le informazioni utili da trasferire alla gara successiva o a possibili situazioni future. Allo stesso tempo, l'allenatore deve essere selettivo: non ogni errore o aspetto negativo emerso durante la partita richiede un intervento immediato. È necessario individuare ciò che è realmente funzionale al percorso della squadra e scegliere cosa correggere, cosa sviluppare e cosa invece lasciare da parte.

FASE FINALE



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

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



FONDAMENTALI TATTICI

VIDEO, MEETING, CHIACCHIERATA, LINK WHATSAPP.

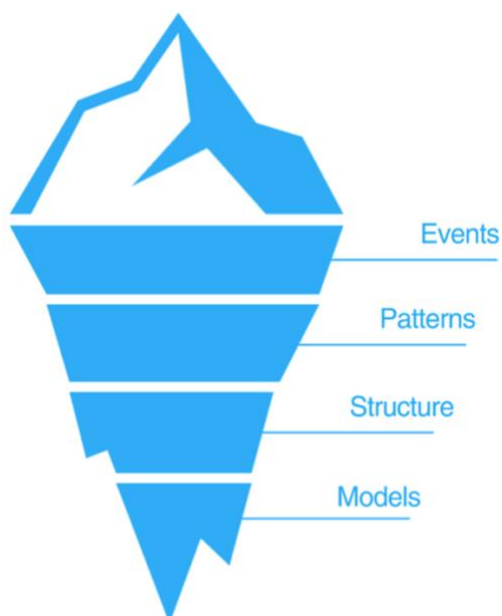
STRUMENTI PER TENERE INSIEME I PEZZI, SOSTENERE, MIGLIORARE, INSEGNARE.
NO SELF-RELIEF – SI «HASTA EL RABO TODO ES TORO»

Il concetto **KISS** è un principio di comunicazione e progettazione che significa "**Keep It Simple, Stupid**" (mantieni le cose semplici). In ambito sportivo e allenatorio indica l'importanza di **non complicare inutilmente i messaggi e le soluzioni**, mantenendo il focus sugli elementi realmente utili.

PRE PARTITA

Studio dell'avversario

MODELLO ICEBERG



Cosa vediamo?

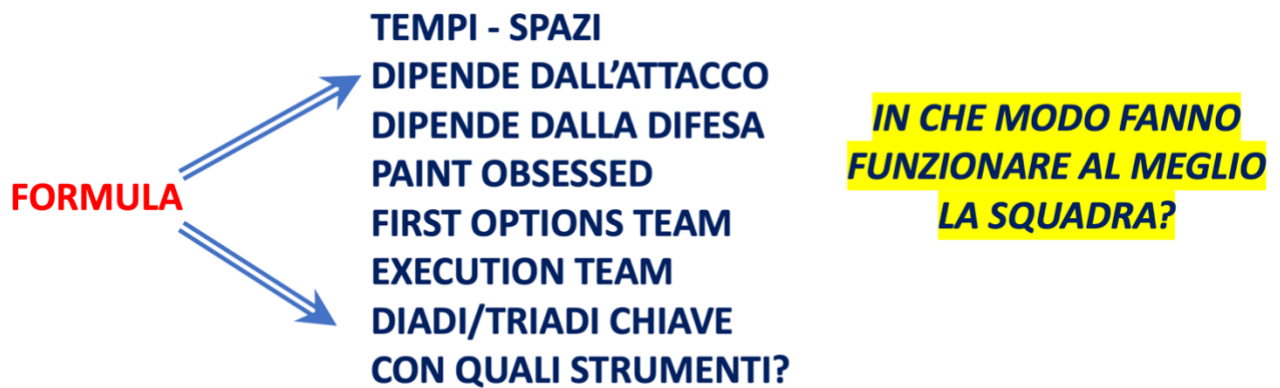
Con quale frequenza?

Con quali strumenti

Qual è la formula?

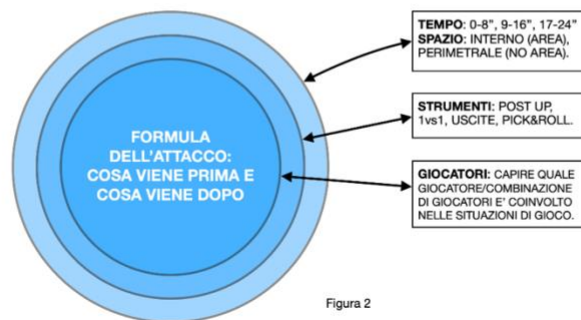
ATTACCO

Gli schemi di attacco sono l'ultima cosa che si va a vedere.



COME APPLICHIAMO QUESTI CONCETTI ALLO STUDIO DELL'AVVERSAIO?

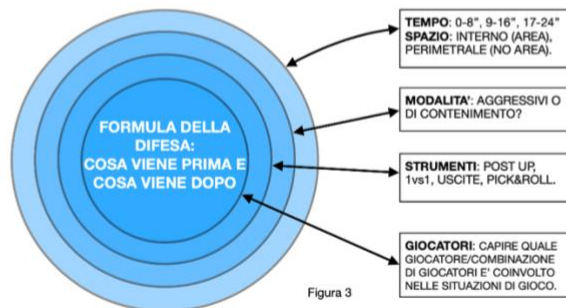
Dobbiamo tenere in considerazione i **LIVELLI GERARCHICI**: è ciò che permette di determinare l'ordine delle cose a cui dare importanza: il ritmo della partita, come gli avversari rientrano in difesa dopo un possesso offensivo, il modo in cui si esaltano. **CIO' CHE VIENE PRIMA E CIO' CHE VIENE DOPO**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



DIFESA

COME APPLICHIAMO QUESTI CONCETTI ALLO STUDIO DELL'AVVERSAIO?

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



- SPAZIO PERFERITO: **AREA**

1. Prendono vantaggio in area o lo mantengono utilizzando strumenti che necessitano di questo spazio?

2. Qual è l'efficacia offensiva della squadra in area?

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

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

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

- GIOCATORE/GIOCATORI **CHIAVE**

FORMULA VANTAGGIOSA AVVERSAIO



COMPARAZIONE LIVELLI GERARCHICI SQUADRA E AVVERSAIO



FORMULA SVANTAGGIOSA AVVERSAIO O FORMULA FUNZIONALE SQUADRA PROPRIA?

Quando analizzo l'avversario, il punto di partenza deve essere la nostra identità e ciò che ci rende efficaci. Prima di concentrarmi sulle caratteristiche degli altri, devo chiedermi: **chi siamo noi**

rispetto agli avversari e quali sono le situazioni in cui riusciamo a creare vantaggio? Da questa consapevolezza posso sviluppare l'analisi dell'avversario e definire le strategie più funzionali alla partita.

STRUTTURARE IL LAVORO



Le correzioni rappresentano uno strumento attraverso il quale verifichiamo la validità del nostro modello di gioco. Per poter intervenire in modo efficace, è fondamentale avere un'idea chiara dei principi che lo caratterizzano e degli obiettivi che vogliamo raggiungere. Solo conoscendo il modello e i suoi riferimenti possiamo individuare con precisione dove intervenire, distinguendo gli errori occasionali dagli aspetti che richiedono un miglioramento strutturale.

Infine Gianmarco conclude la lezione con questa citazione di Andrea Capobianco:

L'equilibrio è il punto di partenza per creare fiducia l'uno nell'altro e per prendersi cura l'uno dell'altro. Questo deve essere il compito dell'allenatore. Sapersi prendere cura non vuol dire assecondare, ma stare alla giusta distanza dal problema e portare il giocatore a risolverlo in maniera autonoma.

Andrea Capobianco