



FEDERAZIONE
ITALIANA
PALLACANESTRO



BRONI (PALESTRA ITALIA)
MARTEDI 15 MARZO 2011 - ORE 21,00
RIUNIONE TECNICA - P.A.O 2010/2011

RELATORI

Roberta Malchiodi
**LAVORO FISICO
DAGLI UNDER 13
AGLI UNDER 19
A LIVELLO GLOBALE**

Giuseppe Zucconi
**PROGRAMMAZIONE
ED ORGANIZZAZIONE
GLOBALE DI UN
SETTORE GIOVANILE
DAGLI UNDER 13
AGLI UNDER 19**



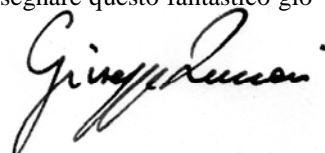
sportevents.it

sportevents.it

Sommaro

PENSIERI IN LIBERTA' _____	Pag. 3
PROGRAMMAZIONE DEGLI GLI OBBIETTIVI TECNICI E TATTICI _____	Pag. 5
METODOLOGIA _____	Pag. 7
UNDER 13 _____	Pag. 9
UNDER 14 _____	Pag. 13
UNDER 15 _____	Pag. 16
UNDER 17 _____	Pag. 19
UNDER 19 _____	Pag. 20

Il contenuto di questa relazione vuole solamente essere un tentativo per confrontare proposte, idee, percorsi che possono ovviamente essere sviluppati con i mille strumenti che l'esperienza di ciascuno di noi allenatori ha a propria disposizione; esperienza che cerchiamo di assemblare (come nel mio caso) negli anni, sperimentando, cambiando, correggendosi etc.... nel tentativo di migliorare, allenamento dopo allenamento, la qualità del nostro modo di insegnare questo fantastico gioco.



Pensieri in libertà

PALLACANESTRO

LA PALLACANESTRO È UNO SPORT DI SITUAZIONI CON AVVICENDARSI DI AZIONI E REAZIONI;
VINCE CHI CONOSCE E REALIZZA L'ULTIMA DI QUESTE "MOSSE".

IL LIVELLO DI CONDIZIONE FISICA È CIÒ CHE CONSENTE DI MANTENERE INALTERATA IL PIÙ A LUNGO POSSIBILE
L'EFFICACIA DI QUESTE ULTIME "MOSSE"

GIOCATORI

I giocatori che ci vengono affidati dai Club, in qualunque categoria, hanno il diritto di migliorare individualmente durante l'anno e l'allenatore è lo strumento di questo diritto e non viceversa.

Credo che noi tecnici si abbia anche il dovere di alimentare in tutti i "nostri" giocatori, ciascuno secondo i propri talenti, il concetto di "successo personale", che è diverso da quello di vittoria o sconfitta come comunemente concepita nel senso globale di squadra.

Un esempio? Sovente nelle categorie giovanili abbiamo un giocatore lungo, magari un pochino impacciato, che probabilmente ci prende mille rimbalzi in difesa perché è il più alto e poi: se palleggia, gliela rubano; quando arriva in attacco, i nanetti hanno già fatto seimila tiri e la palla non la vede più; se prende un rimbalzo d'attacco, nell'immaginario collettivo per lui "alto" dovrebbe essere un gioco da ragazzi fare canestro per cui ogni volta che sbaglia tirando con mille mani attaccate alle braccia, c'è il mugugno o alcune volte boato degli spettatori "Ma come si fa a sbagliare ... uno così alto!!"; credo invece che sia nostro dovere riconoscere a tutti i nostri giocatori l'aver ottenuto un "successo" nelle cose che sanno fare (in questo esempio, aver catturato "quel" rimbalzo in attacco, ben sapendo noi quale sforzo abbia fatto il bimbo ad alzare quelle braccia così pesanti relativamente alla sua struttura ossea), partendo però dal presupposto che non tutti hanno le stesse caratteristiche iniziali, ma tutti hanno il dovere di impegnarsi per ampliare il loro livello culturale cestistico.

DISCIPLINA

Disciplina non è una parolaccia (Phil Jackson).

Durante un camp mi rimase impressa la frase "All'inizio tu crei le abitudini ed alla fine scopri che le tue abitudini ti hanno formato"; questa frase fu detta ad un ragazzino che in un esercizio di suicidio arrivava "quasi" a toccare le righe; il capo allenatore gli disse "A me personalmente non importa se tu tocchi o no le righe e posso anche passare sopra alla tua mancanza di rispetto per i compagni che le toccano, ma quello che mi preoccupa e che tu possa pensare che questo esercizio si può fare "anche" senza toccare le righe; quando giocavo - gli disse - non esisteva dentro di me un'altra possibilità, le righe erano da toccare, punto!

Questa "disciplina" si articola in mille modi, arrivare in orario, presenziare agli allenamenti anche se infortunati, avvisare se non si può assolutamente partecipare agli allenamenti (qualora questo non accada, vi consiglio di essere voi ad avvisare la famiglia che il giocatore non si è presentato all'allenamento - vedi il caso dei genitori che pensavano che il ragazzo fosse ad allenarsi e invece era in giro con i suoi amici), dall'allenarsi (per i maschi) con la maglia dentro i pantaloncini (in fondo questa norma è prevista dall'art. 13 del regolamento di gioco), tirare contro il tabellone nei tiri a 45°, togliere braccialetti, anelli, orecchini, borse etc..., creare abitudini di rispetto tra compagni quali alzarsi dalla panchina ogni qualvolta l'allenatore effettua un cambio, per applaudire il compagno che sicuramente ha dato il meglio di quello che sapeva fare per la squadra, etc...; in alcuni Club esiste la bellissima abitudine di far firmare un "contratto di comportamento" a tutti i giocatori ed allenatori e tutti questi confini comportamentali credo aiutino a generare sicurezza, partnership ed identificazione nel "nostro" gruppo nei giovani atleti.

GENITORI

Da giovane ero un tiepido fan di coloro che auspicavano di poter allenare una squadra di orfani, ma da quando i genitori sono diventati i miei dirigenti che mi pagavano i rimborsi ma anche mi licenziavano, ho cambiato parere !!

Scherzi a parte, i genitori sono una componente fondamentale dell'esistenza dei nostri ragazzi e quindi, con il senno di poi, è sovente una battaglia persa cercare di evitarli o costruire barriere assolute; forse è meglio cercare di educarli a parlare la nostra lingua (non parlo del basket ma della gestione del gruppo) e definire INSIEME i nostri ruoli per il bene del ragazzo (non nascondo di avere tolto sovente dal campo un giocatore il cui genitore iniziava a oltrepassare la riga tra il pubblico), magari proponendovi di essere voi di aiuto e rinforzo ad esempio ai loro valori; mi viene facile pensare all'importanza che giustamente tutti i genitori danno alla scuola e che sovente ci massacrano quando ci vengono a dire "Beppe non si allenerà per un mese perché va male a scuola"

Vi propongo allora di anticiparli, magari informandovi periodicamente sull'andamento scolastico e richiedendo alla fine dei quadrimestri copia della pagella scolastica, aggiungendo magari a Settembre un "accordo" con i genitori che se il ragazzo dovesse andare male a scuola, il ragazzo possa continuare gli allenamenti ma voi non lo convocherete alle partite per un n. "x" di gare.

L'ALLENAMENTO

Per noi allenatori credo sia fondamentale "studiare il basket" e, nel dettaglio, sapere cosa succede nelle categorie dove alleniamo, quali sono le caratteristiche tecniche e tattiche che i nostri giocatori affronteranno, per preparare il nostro programma tecnico-tattico, in relazione ovviamente al loro momento culturale iniziale, cercando, se possibile e soprattutto per quelle squadre con un limitato numero di allenamenti e presenze saltuarie dei giocatori agli allenamenti, di unire il più possibile più fondamentali nello stesso esercizio; non è solo il contenuto degli esercizi utilizzati, ma sono soprattutto le correzioni a fare la differenza.

Purtroppo oggi accade che la padronanza dei fondamentali e la fantasia tattica dei nostri ragazzini sia andata scemando negli ultimi anni perché sovente, oltre alle due/tre volte che vengono in palestra, i giocatori non hanno poi più contatti con la pallacanestro "da playground" (chi ha la mia età credo sia cresciuto negli oratori ricevendo dai giocatori più vecchi qualche "rimprovero" per passaggi che finivano nel vicino campo di calcio o tiri avventati che non rispettavano le "gerarchie da oratorio" di chi può

tirare prima e chi dopo o addirittura, se eri molto giovane, no ...); questo per dirvi che anche il ruolo dell'allenatore è cambiato negli anni e oggi credo che nei nostri esercizi dobbiamo anche, ribadisco il pur troppo, non solo selezionare quelle situazioni-tipo che più frequentemente troveremo poi nel campionato in cui giochiamo ma addirittura ricostruire le "reazioni" da conoscere contro gli errori più comuni della difesa o dell'attacco, vista, come dicevo, la scarsa capacità di lettura "motu proprio" che i giovani cestisti hanno in questi ultimi anni.

Per noi tecnici rimane però imperativo non solo sapere cosa far fare ma ancora più importante sapere COSA correggere e soprattutto COME correggere; in sintesi conoscere dove si vuole arrivare e definire il percorso didattico e metodologico per arrivarci attraverso le correzioni, anche se sovente sarà indispensabile conoscere altre materie per ottimizzare il nostro operato). Un esempio? Ho sentito tante volte dire che il difendere fosse questione di cuore, di volontà, di orgoglio, di tecnica, etc... ma pur troppo è anche il livello dei muscoli abduttori ed adduttori a definire quanti scivolamenti consecutivi il difensore ha di scorta per reggere una penetrazione **ma su questo argomento correlato alla tecnica vera e propria sarà più utile il contributo della Prof.ssa Malchiodi che il mio.**

I dettagli sono di assoluta importanza soprattutto nelle categorie più piccole dove i fondamentali da insegnare all'inizio sono limitati ma proprio perché "fondamentali" accompagneranno l'atleta in tutta la sua carriera (**uniamo a ciò il fatto che il sistema nervoso centrale termina il suo sviluppo generalmente attorno ai 13 / 14 anni, dopodiché diventa più laborioso aggiungere molte nuove abilità al nostro giocatore, ma credo che anche su questo la Prof.ssa Malchiodi sarà più esaustiva del sottoscritto**); non stancatevi di enfatizzarli per poter poi evitare magari di vedere, nei campionati senior, giocatori mono-mano o definiti "specialisti" in campionati tipo Promozione o Serie D non perché si siano "specializzati" in qualche cosa ma perché magari sanno fare bene SOLO una cosa, ripeto, in Promozione o in Serie D

Una nota: uso terminare tutti i miei allenamenti riunendo tutti i giocatori a metà campo per riunire le mani come un gruppo, una unità, una sola entità e gridare "MEGLIO"; vogliamo dirvi di aver dato il meglio di quello ce avevamo dentro, vogliamo uscire sentendoci meglio di quando siamo entrati, vogliamo ottenere il meglio di quanto le nostre energie possono raggiungere

PARTITA

Il momento agonistico più importante per eccellenza è la partita, sia in allenamento sia la partita vera e propria; per fortuna nel basket non ci sono i pareggi come nel calcio, non ci si può "accontentare" di non aver fatto gol ma perlomeno di non averne presi; da noi o vinci o perdi, la palla o entra nel canestro o c'è un rimbalzo da catturare, o entri in campo o sei in panchina, etc... e gestire positivamente questa dicotomia (che fortunatamente non è così assoluta nella vita di tutti i giorni) può essere per noi tecnici uno stimolo importante all'educazione agonistica dei nostri giocatori e magari dell'ambiente che li circonda da vicino.

Saltando di palo in frasca e passando dai principi al pratico, se la partita, come si suol dire, rispecchia il lavoro fatto durante la settimana (dove ai livelli ai quali alleno io durante la settimana abbiamo fatto forse un allenamento con tutta la squadra al completo) vi chiedo (provocatoriamente) ad esempio: a cosa serve passare venti minuti nello spogliatoio con i giocatori prima della partita e poi altri dieci nell'intervallo? A livello giovanile non credo si possano inventare, come a volte nelle categorie Senior di un certo livello, letture strategiche o cambiamenti in corso d'opera durante un intervallo se la squadra non si è allenata in tal senso durante settimane e settimane, o no? Penso che si possano usare quei venti / trenta minuti per un riscaldamento "integrato" (**credo che la Prof. Malchiodi vi proporrà un'idea di cosa fare nei primi quindici minuti di riscaldamento**) ed il resto usando situazioni esercizio di ciò su cui state lavorando in quel periodo, anziché la classica centenaria ruota in dai e vai?

IL PIANETA BASKET (Arbitri, Dirigenti, Tecnici)

"Siamo tutti colleghi nella stessa Azienda, ma con scrivanie differenti"

PROGRAMMAZIONE DEGLI GLI OBIETTIVI TECNICI E TATTICI

L'attività giovanile comprende un arco di età evolutiva molto vasto che va dalla pubertà fino alla soglia del completo sviluppo fisiologico ed è noto che lo sviluppo fisiologico si compie in simbiosi allo sviluppo psicologico e che ambedue le componenti sono influenzate, ed a loro volta influenzano, le capacità di apprendimento umano che, dipendentemente dall'ambiente sociale e culturale in cui il giovane cresce, determinano il grado di evoluzione del giovane stesso.

Può essere pertanto corretto interpretare l'età evolutiva come un edificio (l'uomo) che cresce progressivamente su tre basi fondamentali:

- fisiologica
- psicologica
- sociale.

Esse sono strettamente correlate tra loro e dalla loro paritaria solidità dipenderà l'equilibrio e l'armonia architettonica con cui l'edificio potrà crescere, mentre una loro disparità potrà notevolmente compromettere tale equilibrio negando l'armonia e, talvolta, determinandone addirittura il crollo.

L'istruttore/allenatore giovanile è pertanto chiamato ad un compito arduo e delicato, da espletare con accortezza e giusto senso di responsabilità; egli è certamente collocato nella componente sociale che agisce direttamente sulla cultura del giovane e svolge perciò una funzione primariamente intellettuale (aspetto che è molto importante tenere sempre presente per non ridurre ed avvilire la nostra attività al ruolo di ottusi ginnasiarchi) ma, trattandosi di un'insegnante sportivo, egli deve anche occuparsi di attività motoria e di metodologia dell'insegnamento che evidentemente portano ad operare sia nel campo della fisiologia che della psicologia.

Pertanto la nostra attività deve basarsi su:

- conoscenza della problematica evolutiva umana
- conoscenza della tecnica specialistica sportiva
- metodologia dell'insegnamento e dell'allenamento
- capacità programmatiche

Per poter procedere alla stesura di un programma pratico occorre:

- 1 - operare precedentemente una suddivisione naturale dei giovani secondo la logica della loro età evolutiva;
- 2 - suddividere la problematica gestuale e la dinamica tecnico- tattica di gruppo del gioco sportivo da insegnare secondo una scala di difficoltà che salga progressivamente verso l'apprendimento completo (ogni gradino un obiettivo);
- 3 - applicare una metodologia di lavoro che armonizzi con l'età, il livello tecnico già raggiunto e l'obiettivo successivo.

In merito al punto 1, le conoscenze nel campo dell'evoluzione in rapporto all'età sono di fondamentale importanza, in modo da determinare una stratificazione del programma didattico che tenga in debito conto le notevoli oscillazioni derivanti dall'eventuale inserimento di elementi più giovani in ogni categoria.

Il punto 2 non richiede molti commenti: un tecnico (per essere definito tale) deve conoscere la materia da insegnare in modo profondo e deve pure conoscere il grado di difficoltà di apprendimento da parte dei giovani (e quindi di insegnamento da parte sua) di ogni elemento gestuale e di comportamento collettivo che compone ed articola il gioco che egli è deputato ad insegnare.

Il punto 3 rappresenta la sublimazione in programma pratico sia della problematica evolutiva dei giovani che delle conoscenze tecnico- tattiche dell'insegnante (cioè dei primi due punti) in relazione agli obiettivi che vengono fissati di volta in volta ed in proiezione agli obiettivi successivi (propeudeuticità).

In sostanza è proprio nell'attuazione pratica del programma che l'allenatore giovanile esprime e condensa tutte le proprie qualità conoscitive e didattiche.

La realizzazione di un programma di lavoro nei settori giovanili comporta il progressivo proponimento di obiettivi tecnici tendenti ad una culturizzazione completa dei giovani sui quali operiamo

Questa forma di idealizzazione dell'obiettivo finale merita una chiarificazione sul significato che vorrei dare alla parola "cultura", intesa come:

- educazione a comportamenti di gioco determinati da una completa conoscenza casistica e gestuale del gioco stesso;
- completo sviluppo delle capacità di scelta del giocatore come conseguenza di conoscenze vissute;
- in senso più generale, civiltà del gioco del basket.

Dare questo tipo di interpretazione al problema della culturizzazione, significa porsi in una posizione didattica molto chiara ed anche di facile realizzazione ma, come presupposti inevitabili, richiede che si siano realizzati gruppi di lavoro veramente omogenei e che si operi con una progressione molto oculata, ove ogni grado didattico successivo sia appoggiato **saldamente** sulla certezza che il grado precedente sia stato veramente assimilato dai propri giocatori.

Inutile, anzi dannoso, affrettarsi nella progressione didattica se non si è ampiamente sperimentata la capacità dei giocatori di esprimersi naturalmente su quanto già dovrebbero conoscere.

Se l'obiettivo finale è però la completa culturizzazione dei giocatori, quanto detto in merito alla progressione didattica, ci porta ad una frammentazione di questo obiettivo in molti e diversi obiettivi che, a seconda del momento culturale nel quale ci troviamo, rappresentano il presente ed il prossimo futuro.

Gli obiettivi sono proponibili solo previa profonda conoscenza del momento culturale del gruppo col quale si opera, ma questo aspetto non rappresenta un problema qualora si siano espletate le indagini relative alla composizione del gruppo; è ovvio, infatti, che se si è operato in tale senso, si conosce per conseguenza logica il momento culturale (dato dalla media dei valori culturali individuali del gruppo) e si può pertanto dare luogo alla dinamica degli obiettivi.

Per meglio configurare tale dinamica possiamo immaginare il gioco del basket come un grande organismo a forma di piramide rovesciata composto di elementi tecnici ed ideologici (cioè tattici); il livello assoluto più inferiore della piramide (momento zero) è la "posizione base del giocatore di basket" (o posizione fondamentale) dalla quale si diparte tutta la gestualità e l'ideologia del gioco, tendente al massimo livello che è rappresentato da tutto lo scibile del gioco stesso (infinito ideologico); consideriamo quindi ogni livello superiore al primo (momento zero) è un momento culturale.

Ecco dunque che l'istruttore/allenatore che ha ben indagato e quindi composto oculatamente il proprio gruppo, possiede senz'altro la chiave per entrare nei codici di questo disegno (gli elementi tecnici e tattici che lo compongono) e definire il livello dal quale partire per dare luogo alla progressione degli obiettivi successivi.

Pleonastico affermare che l'obiettivo finale sia la completa culturizzazione dei giocatori (infinito ideologico) ma questo rimane pur sempre un obiettivo utopistico che tuttavia ci serve come potente spinta psicologica verso una perfezione mai raggiunta e quindi intangibile; per questa ragione la vera sfida per noi istruttori/allenatori è indirizzare il gruppo verso motivazioni comuni (obiettivi) e proporsi obiettivi immediati e prossimi concretamente raggiungibili. Il concetto è che se dal punto di vista puramente ideologico riconosciamo l'inafferrabilità della perfezione, dal punto di vista pratico dobbiamo trovare e possedere mezzi concreti per migliorare ogni giorno e quindi non è utopistico porci obiettivi vicini e ragionevolmente futuri che possono effettivamente essere raggiunti.

Poiché è tuttavia impensabile proporre fin dall'inizio ai giovani l'intero obiettivo stagionale e sperare che il tempo sia tanto galantuomo da risolvere da solo il problema, l'obiettivo finale di ogni stagione sportiva va suddiviso in varie fasi didattiche ognuna delle quali è un "obiettivo immediato" e non è logicamente possibile passare ad un obiettivo successivo se non avendo sufficientemente raggiunto quello precedente.

Il problema principale, come facilmente intuibile, è di operare la suddivisione degli argomenti in "tempi necessari" per raggiungere lo scopo che ci si prefigge, partendo dalla premessa che è assai meglio che l'omogeneità del gruppo sia la risultante di valori omogeneamente alti anziché bassi e sicuramente un buon punto di partenza, soprattutto nelle categorie inferiori, è che i giocatori provengano da un valido centro di minibasket che abbia già conferito ai ragazzi una discreta destrezza gestuale e dimestichezza alla competizione in senso generalizzato.

Dobbiamo tuttavia sempre avere ben presente che **il basket è un gioco di 5c5** e che pertanto il nostro principale problema è non solo di fornire ai giocatori i mezzi tecnici individuali per giocare, ma è anche quello di corredarli delle necessarie idee per utilizzare quei mezzi nella pratica del gioco collettivo, in modo che essi sappiano come e quando utilizzarli (ecco la vera cultura tecnica) in armonia con il comportamento degli avversari (lettura del comportamento difensivo) e dei compagni (spazio-tempo).

Il minimo comune denominatore del gioco credo sia sempre e comunque l'uno contro uno, che rappresenta il punto fondamentale di rapporto tra attacco e difesa; ai suoi molteplici aspetti bisogna dedicare molto tempo di addestramento e pratica; la somma di 2, 3, 4 e 5 uno contro uno ci consente di rappresentare tale problematica avvicinandoci progressivamente al gioco vero o arretrando a quelle sue frammentazioni che ci consentono di mirare analiticamente a determinate situazioni specifiche che desideriamo fare apprendere con più facilità ai giocatori.

METODOLOGIA

L'argomento è infinito e per affrontarlo in modo veramente compiuto dovrei richiamarmi alle qualità peculiari dell'istruttore/allenatore, alla profondità delle sue conoscenze della materia, alla completezza della sua cultura didattica; elementi fondamentali perché noi si possa affrontare correttamente il rapporto tra ciò che riteniamo di insegnare ed i giocatori che ci sono stati affidati dal Club.

Mi limiterò pertanto (cercando di mantenermi nel carattere puramente indicativo di questa relazione) a presentare ed illustrare brevemente uno schema pratico che ci possa indichi una tra le tante modalità di intervento, che spero possa essere sufficientemente chiara e semplice

SCHEMA METODOLOGICO:

- a) Concetto - azione
- b) Situazione pratica - scelta
- c) Perfezionamento gestuale - tempi mentali
- d) Sviluppo di concetti più evoluti in armonia all'evoluzione del giocatore

Ogni comma rappresenta una fase didattica attraverso la quale credo si possa condurre il giocatore ad una buona assimilazione della nostra proposta.

a) CONCETTO - AZIONE

Benchè ritenga che, soprattutto nelle fasce più giovani, la base didattica per formare un giocatore sia prima di tutto l'insegnamento dei gesti tecnici attraverso la ripetizione dei fondamentali, è altrettanto vero che un gesto fine a se stesso non ha alcun senso per il giovane se non è preceduto dalla conoscenza del concetto che lo motiva e da una sperimentazione che gli consenta di tradurre in azione immediata il concetto stesso.

b) SITUAZIONE PRATICA - SCELTA

Il concetto perciò dovrà trovare nella mente del giocatore una sua collocazione logica rispetto alla situazione di gioco (cioè pratica) nella quale egli può venirsi a trovare cosicché la scelta di utilizzare quel determinato fondamentale non sia l'astratto frutto di una coercizione ottusamente impostagli dal suo allenatore ma di una sua propria deduzione ricavata appunto dall'esperienza.

c) PERFEZIONAMENTO GESTUALE - TEMPI MENTALI

A questo punto il giocatore, essendo in possesso di un minimo di autonomia comportamentale, non solo accetterà, ma sentirà addirittura la necessità di migliorarsi nella tecnica gestuale per essere in grado di esprimersi meglio nelle scelte che opera tra le varie idee di cui è venuto in possesso.

Sarà allora il momento di sottoporlo al miglioramento gestuale che però richiede una tecnica mentale particolare perché il giovane impari a sentire i movimenti e quindi ad appropriarsene effettivamente.

In primo luogo è importante proporre al giocatore un modello visivo ottimale (dimostrazioni dal vivo oppure sequenze fotografiche, films, video tape, etc.), quindi fargli eseguire ripetutamente i movimenti e fornirgli i mezzi perché egli stesso operi una autocritica costruttiva imparando a guardare se stesso nelle posture iniziali e finali di un gesto (con i telefonini di oggi che fanno anche i toast ed i lungometraggi è facile riprendere un movimento dei nostri giocatori), abituandosi a fare un continuo raffronto con se stesso, suggerendogli le correzioni e focalizzando quali sono le articolazioni sulle quali egli deve concentrarsi per imparare a sentire il movimento come se il suo sguardo si rivolgesse all'interno del proprio organismo;

In secondo luogo è altrettanto importante che ogni gesto sia progressivamente concatenato ad altri gesti e che la mente del giocatore mantenga una costante attivazione delle ragioni logiche per cui, ad esempio, viene eseguito un cambio di direzione oppure in seguito ad un arresto deve essere eseguito un giro oppure ancora da un arresto in palleggio si può eseguire il giro dorsale e tiro da sotto con passo etc.; in altre parole il giocatore oltre ad imparare a sentire il movimento, deve essere continuamente stimolato a sapere perché esegue quel movimento, cioè ad agire secondo una dinamica mentale che lo mantenga costantemente cosciente delle proprie azioni, come se il giocatore eseguendo una serie di gesti fondamentali assistesse ad un film nel quale egli stesso è il protagonista; il concatenamento gestuale è quindi espresso in tempi mentali logici e coscienti che contribuiscono a far sì che il giocatore se ne appropri concretamente e li utilizzi intelligentemente.

ESEMPIO: IL TIRO

FASE A)

- il giocatore deve sapere perché, da dove, quando e come si può tirare;
- assiste a varie dimostrazioni;
- esegue l'azione per imitazione;

FASE B)

- il giocatore viene posto nella situazione di dovere raggiungere un posto di tiro con la palla e di scegliere il tempo per un determinato tiro;
- l'alternativa sarà il passaggio o il palleggio;
- il raggiungimento del posto di tiro implica una serie di azioni che lo conducono ad ottenere le condizioni per il tiro;
- la prima valutazione successiva all'ottenimento delle condizioni di tiro è la scelta di tempo per il tiro; la seconda valutazione è che se egli non ritiene di poter tirare dovrà passare la palla (a chi?);
- lo sviluppo didattico consisterà poi nel proporre al giocatore di scegliere tra due o più possibilità di tiro (quindi modi) etc.; fino a consentirgli di scegliere se e come tirare, passare o palleggiare;

FASE C)

la conseguenza logica sarà quindi il perfezionamento gestuale che avrà luogo immediatamente dopo l'inizio della fase B) e procederà assieme al suo sviluppo didattico; il tiro sarà concatenato ai movimenti che possono precederlo o seguirlo; la tecnica didattica è quella già illustrata (si toglie il giocatore dall'esperienza di una situazione con avversari e compagni e gli si propone una condizione nella quale egli agisce da solo secondo tempi mentali e immagini che riproducono le varie situazioni).

d) **SVILUPPO DI CONCETTI PIU'EVOLUTI IN ARMONIA ALL'EVOLUZIONE DEL GIOCATORE**

Nei commi precedenti si sono trattati concetti che possiamo definire semplici: gesti singoli motivati da una prima esperienza che ne stimola la conoscenza e la scelta.

Nella circostanza ci occupiamo invece di quei comportamenti che riguardano il giocatore nel contesto di quei concetti più evoluti che lo collocano nel gioco di squadra.

Sotto questo punto di vista il giocatore, oltre che agire e reagire in rapporto al proprio avversario, alla presenza o assenza della palla ed alla propria posizione sul campo, deve anche imparare ad agire e reagire in coordinazione al comportamento dei compagni, degli altri avversari e della tattica difensiva o offensiva preordinata o dettata dalle necessità contingenti.

E' chiaro che questi concetti più evoluti possono essere introdotti nel piano didattico solo successivamente ai concetti semplici

ESEMPIO: PASSARE SOPRA I BLOCCHI

- i presupposti cognitivi sono l'anticipo, come portare il blocco e come usare il blocco;

- gli elementi da insegnare sono invece la tecnica di scivolamento sul blocco, lo spazio fornito dal difensore del bloccante, il suo eventuale aiuto per il recupero del difensore dell'attaccante che utilizza il blocco, l'uso di un codice verbale che fornisca informazioni su tutto ciò che un compagno può non vedere (reattività vestibolare) ed infine l'eventuale cambio difensivo e anche il body-check;

- la progressione didattica è dettata dalla logica programmatica ed evolutiva;

- la metodologia è analoga a quella usata per i concetti semplici;

UNDER 13

- Nati nel 1998 e ammessi 1999 -

- E' ammesso qualsiasi tipo di gioco offensivo;
- E' ammesso il tiro da tre punti oltre la linea dei 6,75 mt; **(NELLE DOA NAZIONALI NON E' AMMESSO)**
- E' ammessa qualsiasi tipo di difesa individuale;
- Sono ammessi i raddoppi di marcatura e i raddoppi con rotazioni;
- Non è ammessa alcun tipo di difesa a zona;
- Non è ammessa la zona pressing;
- Obbligo di presentarsi con almeno 8 giocatori;
- Obbligo di sostituire nel secondo quarto di gioco almeno 3 giocatori dei 5 che hanno disputato il primo quarto;
- Il bonus dei falli è 5 per ogni periodo

ATTACCO

L'attacco è basato sull'idea fondamentale di **transizione e contropiede**: formare cioè giocatori capaci di trasformarsi immediatamente da difensori in attaccanti in qualsiasi punto del terreno di gioco essi si trovino e da qualunque situazione di gioco, compresa la rimessa dal fondo dopo canestro subito (unica situazione in cui la ripresa del gioco non passa dalle mani dell'arbitro) e di operare successivamente la migliore utilizzazione degli spazi e dei tempi di movimento, in coordinazione ai compagni e agli spazi di gioco creati dal movimento stesso.

Relativamente al contropiede il concetto fondamentale è che i giocatori senza palla scattino in avanti sopravanzando la palla stessa per mettersi in condizione di riceverla prima del rientro dei difensori, sempre nel rispetto del concetto tempo-spazio sopraesposto, mentre il giocatore con palla deve saper mirare concretamente l'obiettivo primario di far sì che la palla stessa finisca nel canestro avversario per la via più rapida, diretta e facile **privilegiando il passaggio** avanzato rispetto al palleggio e, tra i passaggi, privilegiando il compagno più libero (preferisco evitare i cambi di campo da destra a sinistra con passaggi che attraversino diagonalmente il campo) e la tecnica di esecuzione più idonea alla circostanza (in questa categoria preferisco il passaggio a due mani), ma rinunciando al passaggio e anche al contropiede piuttosto che incorrere nel rischio di perdere la palla.

Relativamente al concetto di spazio-tempo è bene costruire delle regole chiare e di facile interpretazione:

- sia per il contropiede (rimbalzo o rimessa + apertura verso il lato + passaggio verso il centro), allenando le scelte finali relative al 2c1, 3c1, 3c2 (preferisco sfruttare le penetrazioni verso la linea fondo)

- sia per l'attacco alla difesa schierata, dividendo il campo in fasce longitudinali durante la fase di transizione e poi in settori di gioco per la fase di azione manovrata (costruire disegni figurativi significa fornire riferimenti precisi di spazio); le fasce aiuteranno i giocatori ad individuare funzionalmente la più razionale copertura del campo nella fase di transizione, aprendo molte linee e angoli favorevoli di passaggio; i settori di gioco (tutti convergenti a canestro) comportano la costruzione di schieramenti che segnano i limiti contingenti di azione dei giocatori (spazio) ed anche la dinamica collettiva di tale azione secondo regole semplici e logiche per le quali se un giocatore, ad esempio:

- a) esegue un passaggio e un taglio a canestro e si appresta ad una uscita a destra, apre una circolazione di settori di gioco dei giocatori di quel lato e viceversa (tempo)
- b) si allontana dalla palla invadendo il settore di un compagno, determina in questo caso un effetto domino per cui a sua volta il giocatore in ala si allontana verso l'angolo ed il giocatore in angolo taglia verso il centro dell'area per uscire a rimpiazzare lo spazio originariamente lasciato libero dal suo compagno (Dai e scambia).

Da ciò si deduce che indipendentemente dallo schieramento adottato non viene imposto alcun ruolo fisso di gioco ma invece instaurata una continua azione dinamica tra i vari settori in cui l'armonia tra il tempo di movimento dei giocatori e lo spazio che occupano determina il ritmo di coordinazione mentale con la quale essi sanno agire anche fisicamente.

I fondamentali assoluti per questa categoria sono sia individuali (capacità di giocare 1c1 sia perimetrale sia interno, con uso del tiro da fuori da una distanza tale da permettere una corretta esecuzione della tecnica di tiro, che dovrebbe essere già "perfetta" nel tiro libero) sia di lettura ed adeguamento dello schieramento offensivo di ognuno dei quattro rimanenti giocatori in base alle scelte del giocatore che ha passato la palla che possono essere:

- A) **dai e vai** (l'avversario del passatore gioca molto vicino all'attaccante) - rotazione verso la direzione del passaggio a rimpiazzare lo spazio lasciato libero dal tagliante;
- B) **dai e segui** (l'avversario del passatore reagisce correttamente al movimento di dai e vai) - isolamento su quel quarto di campo dei due giocatori per permettere a chi consegna la palla di smarcarsi all'interno dell'area)
- C) **dai e scambia** (l'avversario del passatore difende lontano dall'attaccante) - rotazione in senso opposto alla direzione del passaggio, rimpiazzando la posizione lasciata libera dal compagno con un taglio proveniente dal lato opposto, preferibilmente dall'angolo verso il centro dell'area per poi uscire in posizione centrale esterna;

DIFESA

- trasformazione immediata del giocatore da attaccante a difensore (transizione), in qualsiasi punto del terreno di gioco esso si trovi, con immediata ricerca:

- a) dell'avversario più vicino (con le due sole regole che chi fa canestro o chi perde il pallone difende sull'avversario che esegue la rimessa)
 - b) di un avversario assegnato (situazione standard)
- massima responsabilità individuale sia contro un avversario con palla (muro - scivolare o correre -) sia senza palla (anticipo chiuso ad un passaggio dalla palla ed aperto per i rimanenti giocatori)
- inserimento del concetto di distanza di marcamento in relazione alla posizione della palla rispetto all'uomo e della distanza dell'uomo da canestro: lato forte e debole, livello di pericolosità dell'uomo, aiuto contro la penetrazione sul fondo

- Comunicazione: **PALLA** (il mio avversario ha smesso di palleggiare e pertanto adesso anticipate il passaggio e recuperate la palla); **TIRO** (il mio avversario sta tirando perciò fate taglia fuori); **AREA** (ho la sensazione che il mio avversario stia per battermi e sicuramente si dirigerà a canestro verso l'area); **AIUTO** (io sto venendo in tuo aiuto)
- taglia fuori sul lato forte e sul lato debole.
- individuale, tutto campo (anticipo dalla rimessa), tre quarti campo (lasciamo prendere la palla), metà campo: leggere le caratteristiche del giocatore avversario e "forzarlo" sui suoi punti deboli
- raddoppi difensivi portati lateralmente (solo dopo aver iniziato l'insegnamento delle posizioni difensive sul lato debole)

DIDATTICA (Esempi)

ATTACCO

1. Transizione offensiva e situazioni di vantaggio numerico o dinamico:

4c0 tutto campo

Quattro file sulla linea di fondo, tutti toccare il tiro libero, tiro, taglia fuori (lato forte / lato debole) e poi contropiede 1 rimbalzista, 1 apertura, 1 centro, 1 corre sul lato opposto; andata e ritorno; tutti sempre a rimbalzo

2c1 a metà campo (minimo 5 giocatori)

due file a metà campo e un difensore con la palla nel cerchio; il difensore passa al primo della fila e difende 1c2; al ritorno il giocatore che aveva ricevuto il passaggio torna in difesa e gli altri due giocano 1c1 tutto campo lateralmente alle file

Regola; chi ha la palla dopo la metà campo va a canestro attaccando il difensore sulla linea di fondo; unico passaggio concesso (allenabile ...) è il passaggio dietro la schiena qualora, all'ultimo momento e dentro l'area, il difensore tentasse di chiudere la via verso il canestro; (la realtà - i miei giocatori - però mi ha mostrato anche che esiste anche, e di uguale efficacia, la possibilità anziché palleggiare diritto penetrando sul fondo, di tagliare letteralmente la strada al difensore mantenendo il palleggio con la stessa mano esterna e concludendo con un tiro a due tempi, mantenendo quindi sempre il corpo a protezione della palla e all'ultimo istante portando la palla sulla mano esterna per proteggere il tiro dal rientro del difensore che sarà ovviamente nella fascia centrale del campo)

2c1 continuato tutto campo (minimo 8 giocatori)

La idea di base è che, nella realtà di una partita, il rimbalzista difficilmente prende parte al **contropiede primario** che è l'oggetto di questo tipo di esercizi; per questa ragione questo tipo di esercizi in sovrannumero per il contropiede primario deve a parer mio prevedere sempre la partenza di altri giocatori dagli angoli, unitamente al giocatore che non ha preso il rimbalzo; nel 2c1 continuato ad esempio, il difensore che cattura il rimbalzo apre ad uno dei due giocatori che aspettano in angolo che attaccheranno il difensore che attende nella sua metà campo difensiva o dove voglia l'allenatore; sovente si vedono negli esercizi "classici" i rimbalzisti che aprono il contropiede e poi corrono seguendo una poco probabile traiettoria curva, partendo da sotto canestro e dirigendosi verso i lati per raggiungere il corridoio laterale (una volta alla domanda quale fosse la linea più breve tra due punti, un giocatore mi rispose "da qui a là.....")

3c2 continuato TC (minimo 11 giocatori)

Il rimbalzista apre sul lato ai giocatori che partono in stand-by dagli angoli che attaccano insieme al giocatore che non ha preso il rimbalzo

Relativamente alle scelte dei primi tre giocatori in contropiede, possiamo ipotizzare a esempio:

1) chi passa la palla dal centro verso l'ala (se non ha un vantaggio dinamico tale sul proprio avversario tale da giustificare la priorità di giocare un dai e vai diretto) deve conoscere la reazione del proprio compagno di gioco a cui ha passato la palla e leggere la reazione del difensore sempre del suo compagno di gioco e:

- tagliare in dai e vai uscendo in angolo sul lato del passaggio, qualora il compagno non fosse nella possibilità di andare facilmente a canestro (si crea un sovrannumero su un lato di campo "triangolo", oramai morto dal punto di vista della potenzialità offensiva);

- allargarsi sul lato del passaggio, se il compagno inizia un movimento di 1c1:

2) ricevuta la palla da 1 deve cercare a tutti i costi la penetrazione sul fondo, potendo contare su una fascia di passaggio di sicurezza usualmente indifesa, come è quella tra il tabellone e la linea di fondo oppure, se questa fascia è chiusa dall'aiuto del difensore, arretrare e ribaltare la palla a 1 che si è allargato

3) corre sul lato opposto a quello del passaggio e va a posizionarsi all'altezza dell'ultima tacca, adeguando la sua posizione o per ricevere un passaggio-scarico da 2 sulla linea di fondo oppure ritornando verso il gomito per ricevere un passaggio da 1 qualora 2 abbia rinunciato alla penetrazione sul fondo ed abbia ritornato la palla indietro a 1

2c2 o 3c3 "invertire"

Partire con un pallone sul lato permette di procedere con i due o i tre giocatori in linea; nel caso di tre, se i corridori sui lati sono in anticipo rispetto al palleggiatore sulla fascia centrale, possono scambiare passando sul fondo o rimbalzare sulla linea di fondo ritornando in ala per ricevere la palla.

3+1c1 - 3+1c2 (non ho scritto 4 perché nella realtà della partita il rimbalzista è quasi sempre l'ultimo ad arrivare come "secondo" rimorchio")

Aggiungiamo al contropiede degli esercizi visti sopra, il rimbalzista che dopo l'apertura corre diritto verso il canestro; accade sovente che, qualora il giocatore che ha ricevuto l'apertura non sia stato capace di passare al centro, il rimbalzista riceve (come seconda scelta) il passaggio dall'ala, sostituendosi nella conduzione centrale del contropiede

2. 1c1

1c1 perimetrale

Movimenti di smarcamento e partenze in palleggio

1) Autopassaggio in posizione centrale, in ala e in angolo (palleggio cavallo) (una sedia come spazio-avversario)

2) Giocatori su due file a destra e sinistra ed uno senza palla; passaggio e partenze in palleggio;

3) Giocatori sue due file a destra e sinistra + un difensore che difende fino al primo / secondo / terzo palleggio.

Tecniche da allenare per lo smarcamento: ricciolo poi buttafuori poi back-door

Uso del palleggio: al massimo consentire due palleggi nella stessa direzione e allenare il palleggio in arretramento per "guadagnare" spazio prima di un cambio di direzione o di mano; sul fondo "palleggio cavallo".

Cambi di mano: Frontale, dietro la schiena, in mezzo alle gambe e giro

Soluzioni di tiro; no-limits !! (basta che siano sviluppate utilizzando sia la destra che la sinistra)

1c1 interno

Attaccante e difensore partono sotto canestro; il difensore dà le spalle all'attaccante;

- 1) auto passaggio e recupero del pallone davanti al difensore (si muove il piede nella direzione dove voglio andare, sul fondo o sul centro)
- 2) l'attaccante passa a un appoggio in movimento attorno alla linea dei tre punti e si smarca in area; (piede perno e andare verso la palla)

3. 2c2 (dai e vai, dai e segui, dai e mi allontanano)

2c2 tutto campo

4 file a fondo campo; tic-tac tutto campo tra i due giocatori interni che al ritorno difendono sugli altri due; al ritorno 2c2: opzioni: "x" passaggi nella metà campo difensiva; "x" passaggi nella metà campo offensiva, etc...)

2c2 + 1 appoggio tutto campo

5 file a fondo campo; tic-tac tutto campo tra i due giocatori interni che al ritorno difendono 2c2 contro i giocatori esterni; il giocatore centrale esegue la rimessa dal fondo e ritorna per fungere da appoggio sull'altra metà campo; (smarcamento contro il pressing - i due attaccanti passano vicini con un "velo"; stesse opzioni di cui sopra)

2c2 da schieramento box

Esempio di rotazione: il giocatore sotto canestro (fila 1) passa alla sua destra (fila 2) e va a difendere sul giocatore in fila 4; il giocatore in fila 2 passa al giocatore in fila 3 e va a difendere sul giocatore in fila 3; il giocatore in fila 3 gioca 2c2 insieme al giocatore in fila 4 (opzioni; obbligatorio ripassare a 3 prima di andare a canestro; obbligatorio entrare con il piede in area e poi uscire e passarla prima di iniziare il 2c2 agonistico; si finisce con il canestro ma al massimo si possono tentare "x" tiri, etc...)

2c2 a metà campo con appoggio statico in centro (lato forte, lato debole, aiuto)

L'appoggio in centro gioca con davanti a sé una sedia in modo da indicare chiaramente su quale lato poter passare la palla; i giocatori devono imparare a smarcarsi **quando** il passatore può passare loro la palla

Opzioni:

- sulla penetrazione e aiuto, ribaltamento sempre al centro;
- sulla penetrazione e aiuto, passaggio sulla linea di fondo al compagno ma obbligo di restituirla al centro;
- sulla penetrazione e aiuto, gioco libero.

4. 3c3 In questo tipo di esercizi fondati sulla collaborazione a tre, enfatizziamo il movimento del giocatore che effettua il taglio a prendere SEMPRE posizione nel semicerchio anti-sfondamento per giocare 1c1 interno

2c2 continuato a metà campo con appoggio statico in ala

Due file a metà campo + un appoggio in ala (un solo pallone); il giocatore 1 e 2 attaccano contro 3 usando l'appoggio 4.

Al termine del 2c2, chi prende il rimbalzo difensivo o raccoglie la palla dal canestro per la rimessa, diventa appoggio sul lato opposto a quello dove ha effettuato il passaggio di apertura; i due attaccanti 1 e 2 tornano a difendere sui due giocatori 5 e 6 che aspettano in fila e che hanno ricevuto il pallone dall'appoggio 4 a seguito dell'apertura di contropiede da parte del rimbalzista

Al di là della meccanica dell'esercizio, inseriamo in questo tipo di esercizio (evitiamo in questo esercizio la casistica del dai e segui con l'appoggio) le "letture" da parte del giocatore sul lato opposto alla palla che dovrà:

a) rimpiazzare la posizione, in caso di dai e vai

b) allontanarsi verso l'angolo sul lato dove si trova per tagliare dal lato debole verso la palla ed uscire poi in posizione centrale, in caso di allontanamento da parte del passatore

3c3 a metà campo partendo da schieramenti diversi

A costo di sembrare dispotici, in questo tipo di esercizi dobbiamo concentrare la nostra attenzione sulla gestione degli spazi e dei tempi dei movimenti dei giocatori, cercando di far sì che un solo giocatore alla volta possa giocare dentro l'area.

Ad esempio:

- chi non riceve il passaggio, deve effettuare un taglio verso il semicerchio anti-sfondamento e tentare di ricevere nuovamente prima di uscire dall'area dei tre secondi
- se chi ha effettuato un passaggio, taglia in dai e vai, si ferma per un istante nel semicerchio per tentare di ricevere nuovamente prima di uscire dall'area dei tre secondi
- chi taglia dal lato debole a conseguenza di un passaggio ed allontanamento, taglia nel semicerchio per tentare di ricevere prima di uscire dall'area dei tre secondi
- in conseguenza di una penetrazione, tutti gli altri giocatori devono posizionarsi esternamente all'area dei tre secondi per "farsi vedere dagli occhi della palla" al fine di ricevere l'eventuale "scarico"

3c3 tutto campo contro i raddoppi

Regola: il giocatore che passa taglia in dai e vai ed il giocatore sul lato opposto rimpiazza la posizione lasciata libera; il giocatore raddoppiato può passare la palla (preferibile il passaggio schiacciato a terra) all'indietro al giocatore che ha rimpiazzato che provvede a ribaltare il lato di attacco.

DIFESA

Ovviamente useremo idealmente gli stessi esercizi della sezione attacco, enfatizzando la nostra attenzione e le nostre correzioni sulle "reazioni" difensive ai movimenti dell'attacco, forzando però a far sì che sia la difesa a determinare le successive "azioni" da parte dell'avversario

Principi di adeguamento della posizione difensiva individuale in conseguenza di ogni movimento dell'avversario in relazione allo spostamento della palla

Body-check su tutti i movimenti di taglio; ad esempio sul dai e vai, sul taglio dentro l'area verso la palla o fermare la traiettoria dell'attaccante che intende eseguire il dai e segui o sul movimento di flash-pivot, da difendere sempre davanti

1. Transizione difensiva 2c2, 3c3, 4c4 e 5c5

L'idea iniziale è che il giocatore che segna o perde la palla, difende sull'avversario che fa la rimessa e gli altri giocatori difendono sul giocatore più vicino; durante l'anno si potrà gradatamente passare ad una difesa "standard" che assegni ai nostri difensori avversari ben determinati.

2. 1c1

1c1 scivolamenti a metà campo sul palleggiatore ("muro" - corri o scivola)

Attaccante e difensore giocano 1c1 partendo dall'angolo tra la linea di metà campo e la linea laterale; l'attaccante deve entrare nell'area dei tre secondi passando in una "porta" la cui ampiezza siamo noi a decidere (dal gomito alla linea di fondo oppure tra la prima tacca dall'alto alla linea di fondo, etc....)

1c1 tutto campo con appoggio ("muro" - corri o scivola + anticipo)

A) Due file: taglia fuori sul lato forte (giro dorsale a "tenere" l'avversario) + 1c1 con due appoggi fissi sulle rimesse laterali opposte.

B) Tre file: taglia fuori sul lato debole (giro frontale, a cercare l'avversario) + 1c1 con l'appoggio che dopo il primo dai e vai corre per fungere da appoggio sul lato opposto

1c1 a metà campo con appoggio in guardia (anticipo chiuso e anticipo aperto)

Attaccanti in centro ed in angolo

1c1 a metà campo con appoggio in centro (anticipo chiuso e difesa sul lato debole)

Attaccanti in ala a destra ed in ala a sinistra

3. 2c2

2 attaccanti in posizione di guardia che hanno a disposizione gli spazi che noi scegliamo (sopra il tiro libero, su tutta la metà campo, su un quarto di campo etc...) e due appoggi in posizione di ala; l'appoggio con la palla ha a disposizione 1, 2, 3, etc. palleggi di tempo per passare agli attaccanti, dopodiché la palla passa all'altro appoggio; i difensori si adeguano

4. 3c3 a metà campo "Boa"

Tre file a fondo campo; i primi tre attaccano i secondi tre difendono.

Il primo giocatore sulla fila esterna parte in palleggio e gira attorno ad una "boa", posizionata in campo a scelta dell'allenatore, generando così o una penetrazione verso il fondo o verso il fondo, a seconda di dove il giocatore giri attorno alla boa; il giocatore dietro al palleggiatore lo insegue girando anch'egli, ovviamente in ritardo, attorno alla boa; si crea una momentanea situazione di sovrannumero alla quale la difesa dovrà reagire con un aiuto sulla penetrazione ed una rotazione degli altri due difensori.

3c3 continuato tutto campo "raddoppi"

I tre attaccanti, terminata l'azione offensiva, difendono fino a metà campo contro gli attaccanti.

Opzioni (difendere aggressivi oppure lasciare prendere la palla verso gli angoli oppure lasciarla prendere e adeguare la posizione dei difensori); il raddoppio si effettua nelle zone laterali del campo e parte dal centro verso il lato (in questa categoria iniziamo così) quando l'attaccante inizia il palleggio (il difensore deve cercare di fermare "a muro" il palleggio dell'attaccante obbligandolo a cambiare direzione il più frequentemente possibile).

UNDER 14

- nati nel 1997 e ammessi nati nel 1998 -

- E' ammesso qualsiasi tipo di gioco offensivo;
- E' ammesso il tiro da tre punti oltre la linea dei 6,75 mt; **(NELLE DOA NAZIONALI NON E' AMMESSO)**
- E' ammessa qualsiasi tipo di difesa, sia individuale sia a zona; **(NELLE DOA NAZIONALI NO ZONA)**
- Obbligo di presentarsi con almeno 8 giocatori;
- Obbligo di sostituire nel secondo quarto di gioco almeno 3 giocatori dei 5 che hanno disputato il primo quarto;
- Il bonus dei falli è 5 per ogni periodo

ATTACCO

- 1) Miglioramento dei movimenti dei primi tre attaccanti (nel contropiede primario) al fine di ricercare posizioni adeguate per mantenere l'inerzia del vantaggio dinamico in situazioni di parità numerica (incrocio, turn-out, etc..), per creare spazi eventualmente sfruttabili dal quarto giocatore e definizione di semplici regole di continuità della transizione per il quarto giocatore (primo rimorchio) mentre il quinto giocatore (quasi sempre il rimbaltista) fungerà per il momento da "appoggio" arretrato per il cambio di lato
- 2) Sviluppo del contropiede utilizzando la fascia laterale (ad esempio dopo canestro subito su tiro libero)
- 3) Miglioramento delle situazioni sia dell'1c1 perimetrale (miglior uso dei cambi di direzione e di mano in spazi ristretti) e interno (finte, uso del palleggio di condizionamento e ritorno sul lato opposto, maggiori soluzioni di tiro in area - semigancio, appoggio, etc...-)
- 4) Completamento della didattica dei giochi a due (anche interno-esterno) inserendo il dai e blocca+giro ed il "velo" nello scambio tra due giocatori vicini, in conseguenza della mancata ricezione da parte di uno dei due sullo smarcamento.
- 5) Sviluppo del movimento globale contro la difesa schierata visto negli Under13, inserendo (sul movimento di dai e scambia dopo il passaggio di 1 a 2) un taglio dell'ala 3 dal lato opposto alla palla verso la posizione di pivot-medio e contemporaneamente uno scambio tra il passatore 1 ed il giocatore 5 in angolo sul lato opposto al lato dove è stata passata la palla; 4 rimane al momento in angolo.
La continuità sul ribaltamento da 2 a 5, 3 (in pivot-medio) blocca per 2; 3, dopo il blocco esegue il giro, taglio flash-pivot ed esce in posizione di guardia; 5 ribalta a 1 e scambia con 4; in qualunque momento dell'attacco è possibile inserire giochi a due con il conseguente adeguamento dei movimenti di tutti gli attaccanti.
- 6) Adeguamento della posizione degli attaccanti per creare migliori linee di passaggio di "scarico" a seguito degli aiuti difensivi e per il passaggio al giocatore interno.
- 7) definizione di semplici regole per situazioni "speciali" legate a situazioni finali di partita (in vantaggio o in svantaggio) che prevedano un clear-out per situazioni di 1c1 (ad esempio "basso") o 2c2 (ad esempio "alto")

DIFESA

- 8) Sviluppo delle dinamiche relative all'aiuto e recupero difensivo sulle penetrazioni sul centro, inserendo le rotazioni difensive ed eventuali scambi di marcature.
- 9) Raddoppi difensivi, portando i raddoppi anche frontalmente (il palleggiatore ha battuto il difensore) e raddoppiando sui passaggi verso l'interno dell'area (portare i raddoppi dal lato debole oppure dal lato forte) e relative rotazioni sul passaggio di uscita.

DIDATTICA (Esempi)

ATTACCO

1. TRANSIZIONE OFFENSIVA

4c3 continuato tutto campo con due giocatori che, nelle ripartenze, partono dagli angoli (13 giocatori)

1, 2 e 3 conoscono le scelte già elencate negli Under13; in questa categoria aumentiamo i loro criteri di selezione in base alla dinamica dei movimenti tra loro tre.

Ad esempio, 1 dalla posizione centrale passa sul lato a 2 e 3 continua il suo taglio sotto canestro verso il lato della palla; 1 a questo punto taglia lo stesso ma in allontanamento andando a posizionarsi in basso sul lato opposto dove era 3 oppure se non c'è il passaggio tra 1 e 2 e 1 va in palleggio sul lato, 2 scende in angolo sullo stesso lato o scambia con un velo, con 3.

Il giocatore 4 (che non ha partecipato al contropiede primario di 1, 2 e 3) corre nella fascia centrale calcolando il "tempo" per tagliare e ricevere **sempre dentro l'area** qualora i tre difensori fossero già impegnati a difendere sui primi tre attaccanti o andando a posizionarsi in una posizione "aperta" per ricevere lo scarico (**ma sempre dentro l'area**) nel caso di penetrazione di uno dei primi tre attaccanti.

3c3 continuato tutto campo + 2 giocatori che attacca e difendono sempre (11 giocatori)

Transizione a 5

Una volta determinato il movimento e gli spazi dei primi quattro giocatori (3 perimetrali e il quarto interno), inseriamo il quinto giocatore che avrà per ora il solo compito di smarcarsi per ricevere da un lato e ribaltare sul lato opposto, dando il via alle situazioni finora preparate attraverso i 2c2 e 3c3, mantenendo tuttavia inalterata la continuità dell'attacco senza doversi fermare per chiamare il famigerato "A posto !!!"

2) CONTROPIEDE LATERALE

Se una volta effettuato il passaggio di apertura sul lato a 1, 1 non riesce a passare al giocatore 2 nella fascia centrale perché anticipato, 2 continua la sua corsa superando l'anticipo del difensore per cercare di ricevere lateralmente prima della linea di metà campo; in conseguenza di ciò 3, che stava correndo sul lato opposto, deve effettuare un taglio passando sotto canestro per portarsi in posizione di ala sul lato di palla; il giocatore 1 che aveva ricevuto il passaggio di apertura del contropiede dovrà adesso andare ad occupare la fascia lasciata libera da 3 mentre 2, dopo aver passato la palla a 3, rioccupa la fascia centrale

(nella realtà della partita, di solito il giocatore 4 che non partecipa al contropiede primario dei primi tre, è meglio posizionato per andare ad occupare la posizione lasciata libera dal taglio sotto canestro di 3, costituendo inoltre una valvola di sicurezza per eventuale passaggio di ribaltamento qualora i difensori dovessero imballare la fascia laterale).

Possiamo applicare i principi di contropiede laterale da una situazione tipo il canestro subito su tiro libero.

I tre giocatori a rimbalzo formano ovviamente un triangolo di rimbalzo ed i due rimanenti giocatori si posizionano ai lati del cerchio di metà campo.

La rimessa da fondo campo verrà effettuata dal giocatore più vicino alla linea di fondo sul lato dove sono schierati due difensori a rimbalzo; il passaggio di apertura verrà fatto verso il lato dove c'era un solo giocatore; il secondo giocatore sullo stesso lato del compagno che effettua la rimessa, dopo aver fatto taglia fuori, prosegue la traiettoria del suo movimento ed esce sul lato per ricevere il passaggio di apertura dal fondo.

A questo punto i due giocatori a metà campo devono adeguare la propria posizione in base al comportamento dei difensori:

- a) i difensori rimangono "all'interno dello spazio tra gli attaccanti": il giocatore sul lato del passaggio di apertura si muove per ricevere il secondo passaggio posizionandosi nella metà campo difensiva, in prossimità della linea di metà campo e la linea laterale ed il suo compagno che era fermo a metà campo, corre in posizione di ala sullo stesso lato.
- b) i difensori anticipano i passaggi; i due giocatori scambiano le posizioni mantenendo invariati i punti di arrivo dei loro tagli (angolo metà campo e linea laterale e ala)

Il giocatore finora non coinvolto direttamente (il rimbalzista sul lato opposto ai due compagni a rimbalzo sul tiro libero), corre sul centro proponendosi come "valvola di sicurezza" per un passaggio, qualora i difensori saturassero la fascia laterale del campo.

3) 1c1 Stessi esercizi-tipo degli Under13 con l'aggiunta di esercizi per la reattività contro i recuperi dagli aiuti

1c1 a metà campo "recupera"

L'allenatore o un appoggio con la palla su un lato, l'attaccante sul lato opposto ed il suo difensore sulla linea di mezzeria.

L'allenatore lancia la palla verso l'ultima tacca sul lato dell'area, il difensore scivola per recuperarla, la passa all'allenatore che subito la ripassa all'attaccante sul lato opposto che; a) inizia l'attacco quando arriva il difensore a toccare la palla b) inizia l'attacco appena riceve la palla fuori dai tre punti c) va verso la palla ed inizia l'attacco

1c1 continuato a metà campo "recupera" (5 giocatori per ogni metà campo)

Due giocatori-appoggi in fila al centro con la palla (1 e 2), un attaccante (3) in ala a destra con un difensore (4) ed un attaccante in ala a sinistra (5)

1 passa a 3 che gioca 1c1 contro 4; appena terminato di attaccare, 4 corre a difendere sul lato opposto su 5 che riceve il passaggio da 2.

Rotazione: 1 e poi 2 vanno in ala sul lato dove ha passato la palla; 3 da attaccante diventa difensore sul lato opposto; 4 terminato di difendere recupera la palla e va in fila a metà campo; 5 dopo aver attaccato va a difendere sul lato opposto su 1:

4) 2c2 Stessi esercizi-tipo degli Under13 con l'aggiunta del blocco e giro dorsale con taglio verso canestro

2 x 2c2 + 1 appoggio centrale tutto campo (9 giocatori con l'appoggio a rotazione)

Il giocatore in appoggio rimane fisso al centro; i rimanenti giocatori possono giocare utilizzando le fasce laterali o la fascia lungo la linea di fondo.

Soluzioni di giochi a due sullo stesso lato (ad esempio dai e blocca o smarcamento con velo tra i giocatori sullo stesso lato)

5) Continuità dal contropiede a 5 giocatori contro la difesa schierata

Proposta su "passa e scambia"

I primi tre giocatori che arrivano sono 1 sul centro e passa a 2, tagliando poi verso canestro, 2 in ala e 3 in angolo vicino all'area sul lato opposto; 4 arriva come primo rimorchio e taglia sul lato della palla uscendo in angolo sul lato opposto a dove si trova la palla; 5 come detto arriva e si posiziona sul centro in posizione arretrata per ricevere da 2 e ribaltare la palla a 3 che, in conseguenza dell'arrivo di 4, ha rimpiazzato in ala; a questo punto lo schieramento prevede 5 giocatori in posizioni esterne 1-2-2.

Se sul passaggio di ribaltamento di 5 a 3, **5 si e si allontana verso il lato opposto a quello del passaggio scambiando con 1**, 2 effettua un taglio verso canestro terminando il taglio in posizione interna di pivot-medio; 4 rimane in angolo sul lato dove si trova la palla

La continuità potrebbe prevedere che:

3 (in ala) passa a 1 (sul centro) e taglia "verso il fondo" sul blocco cieco di 2, terminando il suo taglio in angolo sul lato opposto

2 (pivot medio), dopo aver bloccato su 3, effettua il giro verso la parte alta dell'area e si riposiziona in pivot medio sul lato opposto

1 dopo aver ribaltato con un passaggio a 5, scambia con 4

Tutti questi movimenti possono ovviamente essere interrotti e modificati in base alle diverse scelte di un attaccante; nostro compito è cercare di coordinare le reazioni degli altri quattro suoi compagni (ad esempio se invece di uno "scambio" parte un "dai e vai" le rotazioni degli attaccanti saranno a rimpiazzare; se viene giocato un dai e cambia, gli altri quattro giocatori lasciano libero il quarto di campo per il gioco a due etc...

6) 3c3 a metà campo

Schieramento di partenza: 1 con palla al centro e 2 e 3 sulle ali;

- 1 passa a 2 e taglia verso l'angolo sullo stesso lato mentre 3 rimpiazza

- 2 passa a 3 sul centro e taglia in diagonale verso l'angolo opposto

A questo punto si ricrea lo schieramento di partenza; scopo degli attaccanti è forzare la penetrazione ed cercare linee libere per lo scarico

7) 1c1 "basso"

Partiamo da uno schieramento iniziale con tre attaccanti, poi quattro ed infine con cinque in linea a metà campo; 1 con la palla

al centro, 2, 3, 4 e 5 esterni; al “basso + il nome del giocatore designato”, 2 e 3 etc. vanno a posizionarsi lungo la linea di fondo mentre 1 “attacca” il proprio difensore; appena 1 inizia l’1c1, 2 e 3 effettuano tagli orizzontali lungo la linea di fondo stessa fino al momento in cui “leggono” che 1 non riuscirà a battere agevolmente il proprio avversario; a questo punto, 2 o 3 (quello che si trova sul lato della palla) effettua un taglio dietro a1 per ricevere un passaggio consegnato e penetrare utilizzando un taglio a ricciolo (mezza ruota “russa”)

2c2 alto

Stesso schieramento di partenza; al “alto + il nome del palleggiatore designato”, un attaccante si posiziona con i piedi a cavallo della linea dei tre punti per costituire un “posto di blocco” che il palleggiatore dovrà utilizzare per finalizzare l’attacco; 3, 4 e 5 tagliano lungo la linea di fondo pronti a risalire in conseguenza dell’avvenuto gioco a due

DIFESA

8, 4c4 boa

Stesso esercizio visto negli U13, aggiungendo la rotazione della guardia sul lato debole che scala sul giocatore lasciato libero sul fondo, a seguito dell’aiuto portato dal compagno sulla penetrazione o sul centro; sui passaggi di scarico dell’attaccante, possibilità di rotazione nelle marcature difensive per mantenere la pressione difensiva; sulle rotazioni con cambio difensivo, evitare i ribaltamenti facili, cercando di mantenere la palla sullo stesso lato di campo.

9. 4c4 continuato tutto campo raddoppio

Chi termina l’attacco, pressa tutto campo:

Su canestro subito, l’attacco riprende con la rimessa dal fondo; su rimbalzo, l’attacco riprende con rimessa laterale.

work in progress

UNDER 15

- nati nel 1996 ammessi nati nel 1997 (femminile dal 1996 al 1998) -

- E' ammesso il tiro da tre punti oltre la linea dei 6,75 mt;
- E' ammessa qualsiasi tipo di difesa, sia individuale **sia a zona**;

ATTACCO

- 1) sviluppo del contropiede per ruoli basato su regole di scelta per quanto riguarda le fasce di conduzione e sua connessione con l'attacco manovrato tramite un gioco di transizione (sia contro la uomo sia contro la zona) nel quale si rispecchino immediatamente tutti i principi dell'attacco stesso, che potrà essere attuato su vari schieramenti ma sempre ispirato alla capacità di scelta e intercambiabilità di ruolo dei giocatori.
- 2) maggiori soluzioni per l'1c1 perimetrale (ad es. arresto e tiro e tiro da tre punti) ed interno (tiro in gancio e da ricezione in area sui tagli dal lato debole)
- 3) collaborazione a tre tra il passatore, il ricevitore ed un terzo compagno (dai e cambia e smarcamento con l'uso del blocco); possibilità di scambiare i ruoli tra bloccante e bloccato nello sfruttamento del blocco, a seguito degli adeguamenti difensivi, stimolando le scelte sia individuali sia di squadra in relazione al comportamento difensivo;
- 4) sviluppo del contropiede laterale in situazioni definite (ad esempio da canestro subito);
- 5) principi di attacco alla zona (dal 3c3 al 5c5, a) individuazione ed occupazione degli spazi intermedi e creazione del movimento di palla e dei giocatori entro queglii spazi;
- 6) sviluppo delle situazioni "speciali" di squadra relative a situazioni di gioco finali ("in vantaggio" o "in svantaggio"); rimesse ("mucchio" o "linea") e schieramenti offensivi ("4 angoli" etc...)

DIFESA

- 7) sviluppo del concetto di Aiuto e recupero, ampliando il concetto del lato debole anche sulle penetrazioni centrali o dal lato verso il centro del campo;
- 8) uso del body-check contro tutti i tagli aventi come fine un velo o un blocco, sia sul lato forte sia sul lato debole
- 9) difesa individuale e di squadra sul Pivot basso (il difensore cambia lato passando davanti; raddoppio sul palleggio del pivot con il giocatore sul lato forte o sul lato debole, a seconda delle scelte del coach);
- 10) difesa dal contropiede assegnando ruoli per la transizione difensiva (chi si trova sopra la linea del tiro libero torna in difesa e gli altri vanno a rimbalzo d'attacco); ostacolare il rimbalzista
- 11) principi di difesa a zona (preferibilmente da inserire nel programma prima dei principi di attacco alla zona, diversamente da quanto fatto finora dove i fondamentali di attacco venivano inseriti prima di quelli difensivi) dal 3 c3 al 5c5; l'attaccante con palla deve essere via via difeso a uomo ed gli difensori occupano lo spazio rimanente assegnato

DIDATTICA (Esempi)

ATTACCO

- 1) Utilizziamo gli stessi esercizi visti nelle precedenti categorie, dando indicazioni più precise ai 2/3 giocatori che avranno compiti di occupare gli spazi di apertura diretta del contropiede (anche sulle rimesse) e chi invece dovrà cercare di raggiungere il prima possibile l'area di attacco per ricevere il passaggio di chiusura del contropiede.
Per quel che riguarda la continuità contro la difesa a uomo, continuiamo i principi visti sinora negli Under 13 e under 14 relativamente alla posizione dei 5 giocatori, migliorando la ricerca delle posizioni da occupare in base all'avanzamento della palla (tempo) e degli spazi disponibili per mantenere inalterato il vantaggio dinamico dello schieramento offensivo (incroci, conduzione in palleggio, etc...)

- 2) Aumentiamo le opzioni per l'attacco utilizzando gli stessi esercizi di 1c1 e 2c2 visti in precedenza

3) 3c3 dai e cambia (blocco sullo stesso lato dove si trovava la palla)

I tre attaccanti così schierati: 1 e 2 in guardia e 3 in ala sul lato della palla; all'inizio, solo passaggi orizzontali da 1 a 2; 1, dopo il passaggio, scende a bloccare 3; dopo il blocco su un giocatore lontano dalla palla, giro frontale per non perdere di vista il giocatore con la palla.

Se 3 taglia dentro, 2 esce e ritorna in posizione di guardia; se 3 esce in posizione di guardia, 2 taglia dentro l'area ed esce in ala sul lato della palla

3c3 dai e cambia (blocco sul lato opposto a dove si trovava la palla)

I tre attaccanti così schierati: 1 al centro e 2 e 3 sulle ali; 1, dopo il passaggio, scende a bloccare 2 che nel frattempo si è portato in angolo, dirigendosi verso il centro dell'area.

Se 3 taglia dentro terminando il blocco in posizione di pivot medio, 2 esce e ritorna in posizione centrale; se 3 esce in posizione centrale, 2 taglia dentro l'area ed esce in pivot medio.

La continuità prevede che:

- a) sul passaggio dall'ala al pivot medio, scambio tra i giocatori perimetrali
- b) sul passaggio dall'ala al centro, l'ala va a bloccare il pivot medio

4c4

Inseriamo man mano le crescenti opzioni a disposizione per l'attacco,

- 4) Inseriamo i principi visti al punto 1) per sviluppare il contropiede laterale come "situazione tipo" da canestro subito

5c5 tutto campo

I giocatori giocano 5c5 a metà campo ed al fischio dell'allenatore, l'attaccante tira da dovunque si trovi e si effettua sempre una rimessa da fondo campo con l'adeguamento immediato dei giocatori alle posizioni richieste dal contropiede laterale

5) Attacco alla zona

Mentre sinora abbiamo sempre inserito principi e fondamentali di attacco prima di quelli difensivi, in quanto come minimo il

primo ostacolo che l'attaccante si trova a dover battere con i fondamentali tecnici è come minimo lo spazio fisico che il corpo dell'avversario occupa, per allenare a giocare contro la difesa a zona dobbiamo prima dare un'idea ai difensori di cosa voglia dire difendere zone di campo e muoversi insieme in relazione al movimento della palla e successivamente degli avversari (questo lo vedremo nella sezione difesa).

Partendo perciò al presupposto di aver già dato ai giocatori un'infarinatura dei movimenti difensivi (per mantenere inalterato lo schema di questa relazione) cerchiamo di insegnare ai nostri giocatori a:

- giocare negli spazi tra due avversari (un pochino come quando a tennis nel doppio si tira la pallina in mezzo ai due avversari e tra un loro "è tua, no è tua" si fa punto)
- sui tagli, utilizzare sempre questi corridoi tra due avversari, andando a posizionarsi davanti ad un avversario che si trovi difendere nella traiettoria del taglio
- usare blocchi sul palleggiatore o blocchi di contenimento da sfruttare con passaggi skip cercando così di creare, nella stessa zona di competenza di un difensore, situazioni di sovrannumero con attaccanti che possano essere egualmente pericolosi (una guardia e un post, un'ala e un pivot basso, un post e un pivot basso), così da costringere il difensore a dover scegliere uno dei due attaccanti lasciando l'altro libero (un po' come quando a dama ci si riesce ad infilare con un damone tra due damoni avversari e "tac!", uno dei due damoni avversari è spacciato).

Al di là di quello che succede negli altri sport, l'idea è quella di migliorare non solo la circolazione della palla con il passaggio, ma anche con il palleggio, per migliorare gli angoli di passaggio o per favorire un tiro da liberi o per un efficace passaggio ai tagli dentro l'area.

La parte didattica è finalizzata ad uno schieramento di 2 guardie, due giocatori che alternativamente occupano la posizione in angolo e la posizione di post ed il quinto giocatore interno, che si muove nel corridoio sotto canestro

3c3 a metà campo o continuato a tutto campo

Data ai tre difensori la responsabilità di difendere a triangolo (il giocatore in punta avrà la responsabilità di tutta l'area sopra il tiro libero, mentre gli altri due si divideranno a metà lo spazio sotto il tiro libero), gli attaccanti usando gli stessi principi di dai e vai e dai e scambia, rimpiazzando o tagliando verso il centro dal lato debole, usando blocchi sul palleggiatore, etc... con i principi sopra esposti, relativi alla necessità di attaccare gli "spazi" liberi.

Opzioni:

- 3 giocatori perimetrali
- 2 perimetrali ed uno interno (nell'esercizio a tutto campo, l'ultimo che arriva, dopo aver ribaltato, gioca interno); ogni volta che il giocatore interno riceve, i due perimetrali effettuano un taglio in allontanamento verso canestro

4c4

Iniziamo a definire degli spazi di attacco, ad esempio:

- 1 e 2 + 3 e 4
- 1 e 2 + 3 + 5 (sui passaggi al giocatore interno - pivot basso o post - ne segue un taglio dell'altro)
- 1 + 3 e 4 + 5 (uso dei blocchi del post sulla guardia e uso del post come appoggio per il passaggio per il cambio di lato)

5c5 tutto campo

Se la continua ricerca del gioco in transizione è ciò che riteniamo possa permettere all'attacco di creare un movimento in continuità, applichiamo questo concetto anche affrontando una difesa a zona

Il modulo sinora visto di contropiede non cambia, arrivando in attacco con 1 in centro con la palla, 2 su un lato per ricevere, 3 sull'angolo opposto sulla linea di fondo, 4 che sfrutta con un taglio dentro l'area l'eventuale spazio disponibile e 5 che rimane indietro per il suo compito di ribaltare la palla.

Terminata questa prima fase del contropiede e considerando che a questo punto la difesa a zona a metà campo abbia già piazzato almeno 3 o 4 difensori:

- 1 dopo il passaggio si allarga sullo stesso lato dove ha effettuato il passaggio nella metà campo offensiva;
- 2, dopo aver passato a 5 per cambiare lato alla palla, taglia verso canestro passando dietro la prima linea di difensori ed uscendo in angolo sul lato opposto
- 3, che era sul fondo sul lato opposto a quello del primo passaggio, taglia dietro la linea arretrata dei difensori
- 4, che aveva terminato il suo taglio del contropiede primario in uscita verso la linea di fondo, si inserisce nello spazio tra la prima linea di difensori e la linea arretrata terminando il taglio nel gomito della lunetta.

A questo punto lo schieramento prevede che 1 e 5 siano in posizione di guardia, 3 e 4 occupino le posizioni di post e angolo e 2 giochi dietro la linea arretrata della difesa.

La continuità prevede i movimenti indicati per l'attacco alla zona, dove:

le guardie hanno a disposizione lo spazio a forma di ferro di cavallo sopra alla linea del tiro da tre punti e delimitato dalla linea orizzontale del tiro libero ampliata sino ai lati del campo

le ali hanno a disposizione la possibilità di occupare o le posizioni negli angoli sul fondo o i "gomiti" in lunetta, sempre effettuando tagli dietro la difesa

il giocatore interno ha a disposizione tutto il corridoio sotto canestro all'interno dell'area dei tre secondi con l'opzione, in caso la palla arrivi in angolo, di uscire a bloccare dall'alto verso il fondo, per il compagno in angolo

6) 3c3 basso

I tre attaccanti attorno a metà campo; 1 con la palla al centro, 2 e 3 in ala; al "basso" 2 e 3

7) 3c3 3 4c4 boa

Dopo tutto ciò che abbiamo visto negli Under 13 e Under 14, aumentiamo la lettura delle reazioni difensive alle penetrazioni sul centro, sia dalla fascia centrale sia dalla fascia laterale

8) vedi gli esercizi al punto 3)

La nostra attenzione va ora ai difensori che devono;

- a) sui blocchi sul lato forte, passare "sopra", mantenendo lo stretto contatto con l'attaccante derivante dalla posizione d'antici-

po

b) sui blocchi lontano dalla palla, passare “in mezzo” tra il bloccante ed il difensore del bloccante, sfruttando il vantaggio che il difensore del bloccato ha, derivante dal fatto di trovarsi indicativamente sulla linea di mezzeria

9) 1c1 + 2 appoggi a metà campo

a) L'attaccante 1 con la palla sopra la lunetta e 2 e 3 appoggi in angolo; 1 passa a due e taglia in posizione di pivot medio e 3 taglia verso la palla uscendo in posizione di ala; 1 cerca di smarcarsi avendo a disposizione lo spazio tra lo spot di pivot medio e la linea di mezzeria mentre 2 e 3 hanno ciascuno tre passaggi di tempo per passare a 1; alleniamo il difensore per effettuare un body check sul taglio di 1 ed al movimento dei piedi ed alla tecnica necessaria per cambiare lato, su ogni passaggio dall'angolo all'ala e viceversa, passando davanti all'avversario, guardando sempre la palla

b) Stessa dinamica del caso a) ma il giocatore 1 stavolta parte con la palla sul lato opposto a quello dove si trovano 2 e 3

3c3 (un attaccante interno) e 4c4 a metà campo (un attaccante interno)

L'attacco gioca con i principi visti sinora, cercando di “forzare” il passaggio al giocatore interno.

Sul passaggio al giocatore interno, a seconda delle scelte operate dal coach, il giocatore sul lato forte o sul lato debole raddoppia sul pivot medio, una volta che il pivot inizia a palleggiare; sul passaggio di uscita, adeguamento dei difensori con una probabile rotazione

10) 2c2 e 3c3 tutto campo recupera

Al termine dell'attacco, i due (tre) difensori tornano in difesa su due (tre) attaccanti già posizionati nella metà campo d'attacco; in caso del 3c3: a) due giocatori a metà campo e uno in angolo b) un giocatore a metà campo e due in angolo.

Cerchiamo con finte etc di ritardare l'attacco per permettere a tutti i difensori di rientrare

11) Nella difesa a zona, l'aspetto prioritario è la posizione dei difensori che devono adeguare la propria posizione di “guardiani” di una zona di campo rispetto al movimento della palla e, in seconda battuta, degli avversari.

Cardine dell'idea che vorrei confrontare con voi di è quella di difendere “le zone del campo”, mantenendo a priori la maggior pressione possibile sull'attaccante con palla e lasciando agli altri quattro giocatori il compito di dividersi la difesa delle zone di campo ad essi assegnate (tutto campo oppure tre quarti campo o metà campo etc...); ovviamente ad ogni passaggio, un nuovo difensore dovrà “attaccare” l'attaccante con la palla ed il giocatore che precedentemente pressava l'avversario diventa difensore di una zona di campo assegnata.

I nostri cinque giocatori sono idealmente legati da una corda la cui lunghezza dipende dalla superficie globale che volete difendere (anche Romolo e Remo usarono questo principio per definire la superficie di Roma che volevano “difendere”); spero sia visivamente immediato capire come questa corda, in conseguenza dell'uscita di un giocatore a pressare l'attaccante in possesso di palla, comporti l'adeguamento nello spazio degli altri giocatori e così via su ogni passaggio (anche gli attaccanti sono in 5 come i difensori), indipendentemente da un “predefinito” schieramento difensivo di partenza; a livello giovanile alleniamo prima i principi poi, se sarà il caso, li inscatoleremo in situazioni preconfezionate.

Di fondamentale ed assoluta importanza sono ovviamente tutti i fondamentali di difesa individuale sinora visti (difesa sul palleggiatore, difesa sul lato debole, body-check sui tagli, principi di scambio sulle rotazioni, etc....); la comunicazione tra i difensori assume un'altrettanto fondamentale importanza, assegnando di volta in volta all'ultimo giocatore sul lato opposto alla palla, il ruolo di guidare i compagni, essendo egli in grado di vedere e comunicare ai compagni gli spostamenti difensivi necessari.

Se per la difesa a uomo fin dalle categorie piccole, in fondo i ruoli sono sempre relativi alla posizione dell'avversario rispetto alla palla e quindi il lavoro individuale può essere utilizzato immediatamente in partita, per la difesa a zona non vedo perché non si possa iniziare, nelle partite, a difendere con dapprima tre giocatori schierati a zona ed aggiungere man mano con il passare delle settimane il quarto ed il quinto giocatore, sapendo però che sicuramente verrete accusati di essere allenatori esasperatamente “tattici” che perseguono la vittoria facile usando le difese “miste”

UNDER 17

- nati nel 1994 e 1995, ammessi nati nel 1996 (femminile dal 1994 al 1998) -

ATTACCO

- 1) sviluppo del contropiede ove i tagli dei rimorchi siano sistematicizzati e adattati ai ruoli e di configurazione di un gioco di transizione espletato da non più di 3 o 4 passaggi sia contro la uomo sia contro la zona (“triangolo” o “flex” o “zona”); la manovra potrà ora dipartirsi da un determinato schieramento e trasformarsi in schieramenti anche diversi tramite movimenti coordinati, tenendo presente che i giocatori dovranno però sempre attendere l’esaurimento di un movimento (a tre o a due) prima di invadere lo spazio di gioco utilizzato;
- 2) aggiunta del blocco su giocatore lontano dalla palla (collaborazioni a 3 e a 2 tra i due giocatori lontano dalla palla - attacco flex -)
- 3) sviluppo della capacità della circolazione di palla contro il marcamento frontale del pivot e flash-pivot (uso del post alto - skip pass);
- 4) contro difesa zone-press a tutto campo e 3/4:
 - a) principi di conduzione a triangolazione;
 - b) occupazione degli spazi intermedi;
- 5) contro difesa a zona a metà campo:
 - a) individuazione dello schieramento e occupazione degli spazi intermedi;
 - b) creazione di movimento di palla e giocatori entro quegli spazi;
 - c) instaurazione di regole semplici e chiare che aiutino i giocatori a trovare le soluzioni più logiche come quando tirare, passare al pivot e post, ribaltare il gioco, come tagliare e ruotare dopo un passaggio etc

DIFESA

- 6) difesa su un quarto di campo; sul palleggiatore, posizione difensiva “parallela” alla linea laterale, forzando le penetrazioni sul fondo ed impedendo il ritorno della palla verso il centro (posizione aperta per i passaggi verso il fondo e chiusa per i passaggi di ritorno)
- 7) inserimento dei raddoppi sui blocchi sul palleggiatore;
- 8) difesa sui blocchi orizzontali
- 9) sviluppo della difesa a zona su maggiori aree da difendere (a tutto campo e 3/4 campo)

work in progress

UNDER 19

- nati nel 1992 e 1993, ammessi 1994 e 1995 (femminile dal 1992 al 1998) -

ATTACCO

- 1) maggiore orientamento alla specializzazione per ruolo, mantenendo tuttavia l'impostazione di gioco basata su principi chiari che consentano ai giocatori di esprimersi al meglio nella capacità di scelta senza imporre schemi rigidamente fissi
- 2) definizione di regole "automatiche" tipo:
 - a) palla al pivot => split;
 - b) palla al post => scelta tra blocchi ciechi e verticali;
 - c) pivot anticipato => blocco di smarcamento per il post e tagliafuori offensivo del pivot oppure; in secondo ordine, uso dello skip-pass e taglio del pivot sul lato libero (alto - basso);
 - d) uso sistematico del miss-match su cambio difensivo tra pivot ed esterno;
 - e) triangolo (blocco orizzontale sotto canestro e blocco verticale "make&take")
- 4) migliorare l'attacco alla zona con uso di blocchi per contenimento e uso della penetrazione;
- 5) attacco al pressing tuttocampo a uomo costruendo triangoli di passaggio, con uso del back-door e dei blocchi ciechi;
- 6) attacco alla zona pressing con disposizione molto aperta basata su triangoli di passaggio costruiti in opposizione allo schieramento
- 7) attacco alla difesa match-up
- 8) definizione di schieramenti per le rimesse in attacco (dal fondo e laterali) che consentano una continuità con i movimenti offensivi sinora visti

DIFESA

- 9) costruzione della difesa pressing tutto campo con spinta sistematica della palla, raddoppi, rotazioni, recuperi e eventuale uso di cambio sistematico;
- 11) impostazione della difesa zona -pressing tutto campo, a 3/4 e 1/2 campo, con raddoppi sistematici e rotazioni di copertura e recupero (vari schieramenti)
- 12) perfezionamento della difesa sui giochi a due e tre su lato forte e lato debole, basati su blocchi ciechi, verticali e orizzontali.
- 13) impostazione delle regole per una difesa a zona match-up a metà campo (seguire a uomo i tagli verso canestro, in avvicinamento etc..)
- 14) cambio di difese da uomo a zona e viceversa in corrispondenza di pre-definiti movimenti dell'attacco o da rimesse in determinate zone del campo etc...

work in progress

www.sportevent.it

