

SOMMARIO

- ▶ **PRINCIPI PER COSTRUIRE UNA LETTURA CONTRO LE DIFESE INDIVIDUALI..** DI C. VANDONI **1**
- ▶ **L'EDITORIALE** **2**
- ▶ **2c2 COLLABORAZIONI IN ATTACCO** DI F. LONGANO ... **4**
- ▶ **RIFLESSIONI SU TECNICHE OFFENSIVE E TRANSIZIONE** DI V. ROMANO..... **5**
- ▶ **ESEMPIO DI PERIODIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO DELLA FORZA** DI M. SIST..... **5**
- ▶ **L'EQUILIBRIO: FONDAMENTALE PER LA COSTRUZIONE DEI FONDAMENTALI** DI S. DI FONZO **8**
- ▶ **10 ESERCIZI A METÀ CAMPO PER LA DIFESA** DI M. TAMANTINI..... **9**
- ▶ **L'ANGOLO DELLA TATTICA**... **11**

Basketcoach.net

LA RIVISTA ON-LINE PER GLI ALLENATORI DI PALLACANESTRO

ALCUNI PRINCIPI PER COSTRUIRE UNA LETTURA CORRETTA CONTRO LE DIFESE INDIVIDUALI

COACH CLAUDIO VANDONI – PERUGIA BASKET B2

Non credo esistano due fasi distinte all'interno di una solida mentalità di squadra: quella offensiva e quella difensiva. L'esperienza di oltre vent'anni sui più svariati parquet nazionali, e non solo, mi ha insegnato un primo fondamentale principio: "attaccare l'attacco" dotare, cioè, ciascun atleta di una significativa mentalità aggressiva tanto da imprimere ed imporre agli avversari ritmi, accelerazioni e scelte in tempi ristretti e, soprattutto, sotto la pressione costante di chi non permette di far pensare e scegliere con calma. Il primo grande obiettivo sarà quello di obbligare gli avversari a scoprire il grado del loro patrimonio tecnico con o senza palla.

Tutto quanto accennato (ma poi per metterlo in pratica occorre tempo, dedizione ed applicazione!) permette di gettare le basi per un lavoro d'attacco costruito sotto una luce approssimativamente riconducibile alle condizioni di partita dove lo stress degli avversari, del punteggio che varia, del tempo che corre, degli arbitri con le loro decisioni ecc, renderanno il tutto meno asettico è più difficile. È quindi implici-

to ed evidente che non considero neppure i lavori senza difesa. Il 2v0 o, peggio, il 3v0, sono frutto di "momenti" riconducibili al massimo ad una fase di puro riscaldamento. E tale il valore da me richiesto ed atteso da questi lavori senza difesa.

Desidero che il roster della mia squadra abbia presenti alcuni principi:

- Capacità ad attaccare sempre il proprio avversario con o senza palla;
- Occupare le aree di pertinenza (permettere sempre vie di "luce" al passaggio di scarico del compagno che attacca);
- Mantenere le corrette spaziature tra i giocatori;
- Il "timing" con cui i cinque giocatori in campo si debbono muovere all'unisono.

per raggiungere le finalità d'attacco indicate dal coach. Finalità collettive e mai individuali.

Ciascuno dei punti sopra indicati risultano pilastri nella concettualità della manovra collettiva d'attacco.

Ma è un errore ritenere che vadano sviluppati singolarmente. Il D.N.A. del giovane giocatore di basket deve essere fornito durante i primi rudimenti del lavoro in palestra della somma totale delle singole voci. Pensare, ad esempio, ad un atleta che possa ricevere un passaggio da un compagno senza una adeguata conoscenza dello smarcamento (in qualsiasi delle modalità con cui ciascun coach voglia insegnarlo), vuol dire fare del male, perdere tempo, non riproporre le condizioni di partita.

Per una compagine di campionati giovanili a buon livello, o di categoria immediatamente inferiore al professionismo di serie A maschile, spesso ci si trova a lavorare su un roster fisiologicamente costruito con tre esterni, un interno e un duttile (interno/esterno). Vedrei così logico applicare la costruzione dei triangoli per una organicità collettiva contro difese individuali.

→ Continua a pagina 3



WWW.BASKETCOACH.NET IL NOSTRO SITO WEB

Visitate il sito web www.basketcoach.net dove troverete tutto ciò che può interessare gli allenatori: tattica, tecnica, fondamentali, situazioni speciali, metodologia, esercizi, psicologia. Nell'angolo medico potrete consultare esperti che vi daranno indicazioni su pronto soccorso e terapie di recupero. E' anche previsto uno spazio per la preparazione fisica dove trovare idee per il lavoro fisico in palestra. Nella pagina risorse tutto ciò che può servire ad un allenatore per sentirsi sicuro e preparato.



Editoriale

PLAYOFF O PLAYOUT?

Questa è una delle domande che spesso ci poniamo all'inizio di ogni stagione agonistica quando, come allenatori di una gruppo senior, cominciamo a preparare il campionato. Se invece dobbiamo forgiare una compagine giovanile la domanda potrebbe essere: come posso motivare i ragazzi a migliorare e a farli arrivare a fine stagione con la voglia di ricominciare? Probabilmente noi stessi, prima di tutto, dovremmo trovare la voglia di migliorare e desiderare di ricominciare da zero ogni volta come se fosse la prima. Ognuno ha il suo modo di cercare motivazioni per andare avanti e continuare a tenere vivo il fuoco della pallacanestro. Noi con la doppia veste di Basketcoach.net, sito e rivista online bimestrale, vorremmo dare la possibilità a tutti, di trovare nuovi stimoli e idee per dare ogni giorno qualcosa di più a coloro che ci seguono sul campo. Troppo spesso chi lavora alla base non può applicare le teorie dei "grandi" per mancanza di tempo (due o tre allenamenti di 1-1h30), numero ridotto di giocatori o numero di palloni insufficiente. Alcune volte per ovviare a tutto ciò si inventa qualcosa per cercare di ottenere risultati insperati: un esercizio nuovo, giochi stimolanti per i ragazzi e quant'altro si ritenga utile. Con la nostra idea vogliamo dare la possibilità a tutti di mettere a disposizione questo bagaglio tecnico individuale, creato per cercare di risolvere un problema della propria squadra e poi diventato base del nostro allenamento. Questo permetterà di ampliare le conoscenze di tutti noi, non ci sarà un solo maestro da seguire ma tutti saremo maestri. Certamente non faremo mancare il punto di vista dei "grandi" con interventi mirati: il mitico coach Valerio Bianchini risponderà a tutti coloro che vorranno contattarlo ed Enrico Gilardi, uno dei simboli del basket italiano e romano, darà consigli a tutti quelli che vorranno sapere cosa fare per diventare grandi giocatori. Non mancheranno, speriamo, anche testimonianze dall'estero. Infatti un'altra importante caratteristica del sito, e quindi anche della rivista, sarà quella di avere la versione in italiano e inglese. Non sarà facile, vista la grande quantità degli argomenti trattati, ma anche qui ci aspettiamo un aiuto da tutti coloro che vorranno sostenerci per migliorare.

Le rubriche saranno tante e lo spazio per elencarle qui è poco, non vi togliamo quindi la curiosità di navigare sul sito per scoprire tutte le novità. www.basketcoach.net avrà un aggiornamento costante, l'esercizio del mese e il gioco della settimana e tante altre notizie di carattere medico, e molto altro.

L'ultima sfida, a partire dal terzo numero della rivista, è quella di poter rimborsare chi invia articoli: 40 euro per l'articolo intero, 20 euro per i giochi di attacco nella sezione "L'angolo della tattica". Chi vedrà pubblicati i propri articoli avrà anche questa piccola soddisfazione. Tutto dipenderà dal seguito che avremo, se riusciremo ad avere la forza di sostenerci andremo avanti e quindi saremo arrivati ai playoff, altrimenti ci dedicheremo solo al sito quindi faremo i playout, con la speranza di salvarci all'ultimo tiro. I primi due numeri della rivista saranno visibili a tutti, dal terzo numero in poi solo chi si assocerà, versando una quota di iscrizione di 15 euro l'anno, potrà scaricare la rivista. Inviare gli articoli sarà facilissimo: via fax, via mail, per posta siamo pronti a riceverli in tutti i modi, l'importante è collaborare. Gli argomenti che si possono trattare vanno dalla tecnica, alla tattica, alla statistica, all'allenamento individuale, alla preparazione atletica, alla metodologia, al marketing, a tutto ciò di cui avete esperienza diretta e che vi ha dato un risultato tangibile nell'ambito cestistico.

Non ci resta che cominciare ed aspettare il verdetto finale: playoff o playout?

BasketCoach.net Magazine rivista on-line

Editore: Associazione Culturale Basketcoach.net

Direttore responsabile: Marco Martiri

Comitato tecnico di redazione: Marco Tamantini, Giuseppe Benassi, Enrico Petrucci

Indirizzo E-mail: info@basketcoach.net

Sito web: <http://www.basketcoach.net>

Come inviare i tuoi articoli:

► Per e-mail all'indirizzo
magazine@basketcoach.net

► Per posta ordinaria all'indirizzo:
Piazzale E.Dunant 40—00152
Roma c/o Marco Martiri

► Per fax al numero
+39.06.56.01.388

Tutti gli articoli, le foto e le immagini che saranno inviati a Basketcoach.net rappresentano materiale originale e pienamente disponibile dallo stesso e garantisce e manleva l'Associazione Basketcoach.net da eventuali e future pretese di terzi al riguardo.

Il materiale inviato resterà nella esclusiva proprietà e disponibilità di Basketcoach.net in quanto con l'invio si intende cedere in via definitiva a Basketcoach.net la totalità degli inerenti diritti di utilizzazione dello stesso.

Il materiale viene ceduto a titolo gratuito. Esclusivamente nel caso in cui Basketcoach.net, a proprio insindacabile giudizio, pubblicasse il materiale inviato nella rivista bimestrale denominata Basketcoach.net, sarà riconosciuto un rimborso spese di € 45 per un articolo e di €20 per uno schema ne "L'angolo della tattica".


Legenda:


  Attaccante


 Difensore


 Appoggio

 Coach

 Movimento attacco
senza palla

 Movimento difesa

 Passaggio

 Passaggio consegnato

 Palleggio

 Blocco

 Tiro

Tutti i Venerdì alle 21.00
Replica Domenica ore 17.00

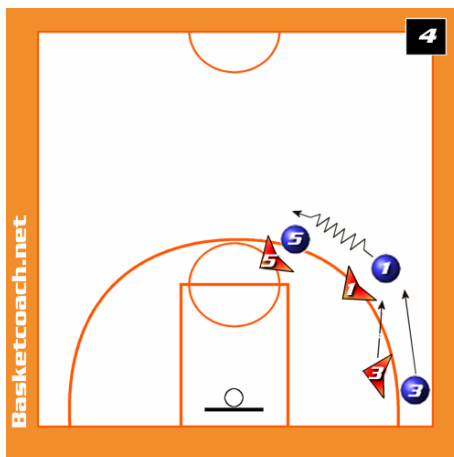
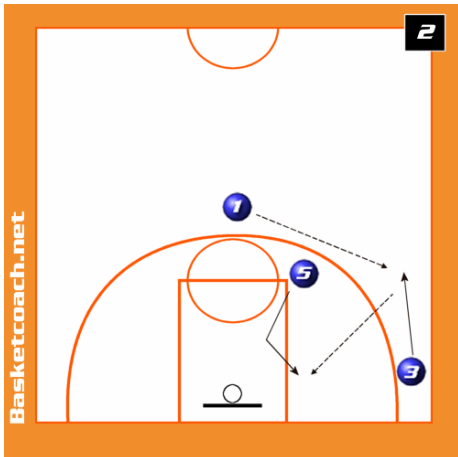
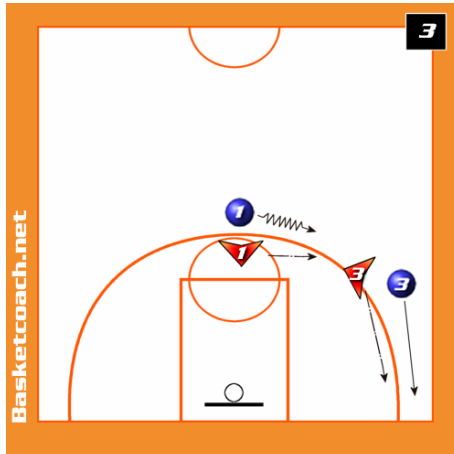
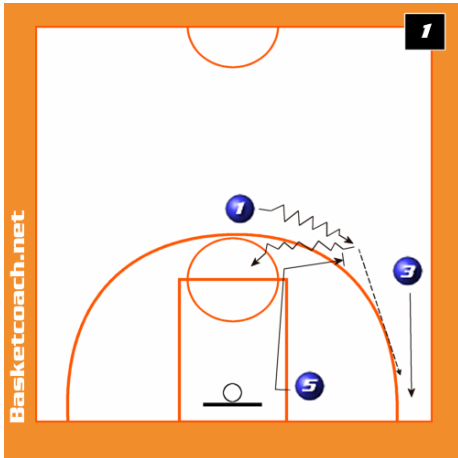


In studio
Andrea NINETTI
Salvatore CAVALLO

Continua da pagina 1

A) COSTRUZIONE DEL TRIANGOLO ESTERNO

Lavoro a tre (Diag. 1e2) play/ala/centro. 1 gioca a due con 3 mentre 5 sale a porre il blocco sulla linea dei tre punti.



Soluzioni:

- ✦ 1 gioca a due verificando il backdoor se l'avversario di 3 anticipa
 - ✦ 3 si allarga lavorando di spaziatura con 1 scendendo in angolo
 - ✦ 5 pone pick sulla riga dei tre punti e 1 attacca il pick leggendo i comportamenti dei rispettivi difensori
- 3 sale in ala durante il pick 5/1 per dare via di uscita al passaggio di 1 se i difensori escono aggressivi sul portatore di palla.
- È fondamentale che i ritmi di movimento di 3 per spaziatura, obblighino il suo difensore a continui movimenti e cambi di difesa.

Giocare a tre (3v3) su un quarto di campo (Diagr 3e 4) con queste regole obbligherà l'attacco a "leggere" le scelte difensive ed a comportarsi criticamente in via adeguata.

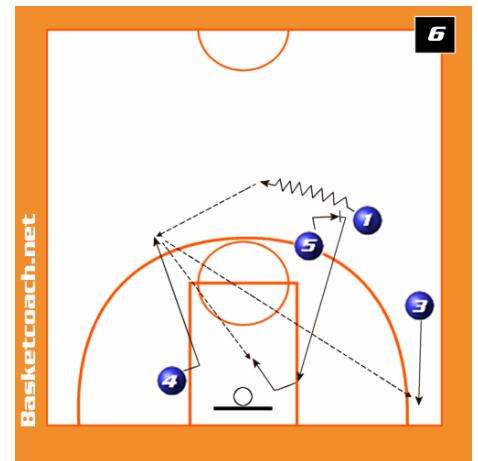
L'uso del triangolo esterno (con ritorno di palla da 1 a 3) permetterà di superare

facilmente anche le scelte avversarie relative a "cambi difensivi" portando il lungo centro 5 nella zona interna rifornito di palloni da 3 qualora si verificasse un miss match.

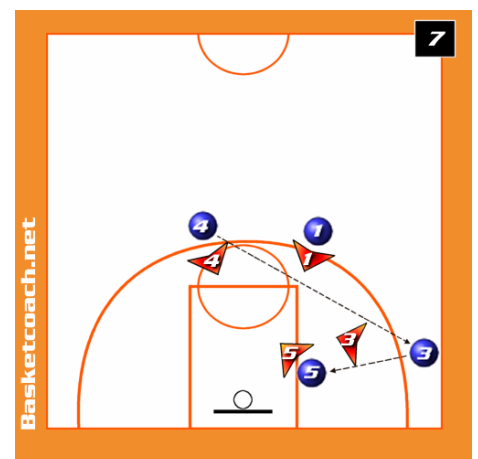
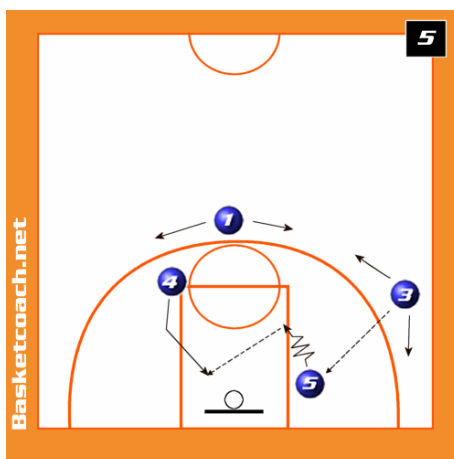
B) COSTRUZIONE DEL TRIANGOLO INTERNO

Lavoro a quattro play/ala/centro n°4 (secondo lungo duttile interno/esterno) Durante la costruzione del triangolo esterno, il numero 4 deve leggere i comportamenti dei suoi compagni nella costruzione del pick 1/5, degli avversari, rispettare le spaziature (mai due attaccanti vicini da impegnare un solo difensore!) e mantenere il timing di ritmo dei suoi movimenti offensivi così da impegnare sempre il suo avversario e rendergli difficile il concetto di aiuto o, peggio, di raddoppio di marcamento.

Nel diagr. 6 è descritta l'ipotesi del passaggio da 1 a 4 in relazione a scelte difensive che lo hanno consigliato e l'utilizzo di un buon angolo di passaggio 4 a 5 interno alla zona dei tre secondi.



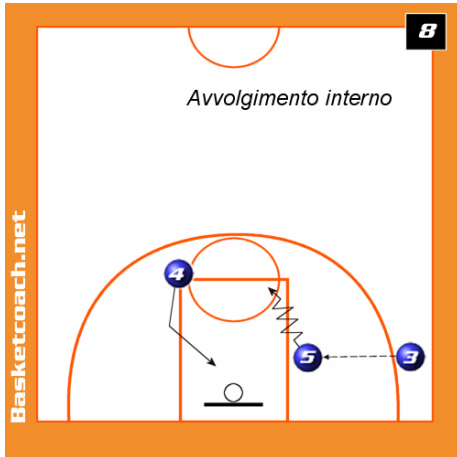
Il diagr. 7 descrive il flottaggio del difensore di 3 su 5 per impedire un facile rifornimento al giocatore più interno. È prevista, così, una lettura di 2 che opera uno "skipp pass" all'attaccante 3 in angolo sul lato debole libero per un buon tiro o, se recuperato dal suo difensore, pronto per un nuovo rifornimento a 5.



→ Continua a pagina 4

Continua da pagina 3

Nell'ambito dei lavori di collaborazione interna 2/5, sono previsti tutti gli esercizi legati alle collaborazioni d'attacco interne ed alla lettura dei relativi comportamenti difensivi. (Diagr. 8/9).



Va intesa come logica lettura di collaborazione tra 4 e 5 la costruzione del "triangolo a gomito" quando l'anticipo del difensore di 5 impedisce il rifornimento

all'attaccante interno. Il relativo flash del numero 4 tra la linea del tiro libero e di rimbalzo dello stesso lato di 5 permetterà una circolazione fluida interna (Diagr. 10).



RIFLESSIONI SU TECNICHE OFFENSIVE E TRANSIZIONE

VINCENZO ROMANO, CARICHIETI C1

Lo ammetto, anch'io durante i lunghi periodi dei corsi e dopo, da neo allenatore, facevo collezione di schemi; e li ho ancora conservati: T-Game, Flex, UCLA, Doppio stack ecc ecc. Inoltre la fantasia viaggiava a mille e creava tante combinazioni e soluzioni diverse. Devo dire che alcune di queste ultime che sembravano al momento strampalate dopo anni non lo erano più; come andare a bloccare un giocatore costretto a fare un aiuto e recupero e così via. Tutto questo alla ricerca degli schemi perfetti, quelli che avrebbero fatto vincere tutte le partite.

Tanta acqua è passata sotto i ponti e tante idee si sono trasformate o sono cambiate. Adesso penso che non esistano gli schemi perfetti, ma giochi e movimenti in cui la squadra si sente più a proprio agio, ove le caratteristiche dei propri giocatori scorrono con più facilità e semplicità.

Ancor prima di questo viene la ricerca di un buon equilibrio psicologico nella squadra. È importante anche non pensare in termini definitivi o di lungo termine; ogni gioco o movimento alla lunga ha un adattamento difensivo. E personalmente credo che ognuno di essi può essere fermato (per fare ciò bisogna solo lavorare su concetti difensivi un po' diversi da quelli consueti e farli diventare un bagaglio stabile dei giocatori), dopodiché tutto dipende dalle qualità, dalle letture dei giocatori e da buoni allenamenti preparatori.

Mi sono convinto che l'evoluzione ed il miglioramento del gioco sta nella ricerca di un sistema globale più avanzato, pensando a tutto l'insieme delle varie fasi del gioco e non soltanto al tratto offensivo. Ciò è sicuramente legato alla ricerca di nuove tecniche per aumentare la velocità e l'aggressività. A tale proposito all'inizio di quest'anno sportivo ho rischiato nel provare soluzioni nuove (pur non avendo sperimentato effetti e metodologie di allenamento) in una fase in cui le regole rallentano enormemente il gioco, ovvero la ripartenza dopo un canestro subito. In passato non ero mai riuscito ad essere sufficientemente efficace.

Malgrado mi sia accorto che spesso dei cambiamenti devono modificare automatismi fissati negli anni, oggi sono contento di avere cercato nuove possibilità.

Si provi anche a riflettere su quali siano state le evoluzioni sostanziali che hanno differenziato il gioco di ieri da quello odierno. Perché il basket statunitense, notoriamente avanti anni rispetto a noi, prima abbia ridotto drasticamente gli schemi come li intendiamo noi e adesso usi certe tecniche rispetto ad altre. Chi si aspetta ricette magiche dai clinici o da grandi allenatori sbaglia. È principalmente l'evoluzione e la sollecitudine del vostro pensiero cestistico che può aiutarvi. Quando arrivò in Italia a nuova idea della transizione offensiva ero entusiasta; volevo dire eliminare i tempi morti (vi era

troppa stasi nell'iniziare un gioco). Cercavo di giocare solo in transizione anche quando l'idea non aveva preso completamente piede. Pensavo: se una squadra vuole giocare in transizione deve spingere per questa soluzione (deve quasi sempre essere l'unico modo di proporsi in attacco) se vuole tenere un ritmo alto. Ma notavo che molti allenatori, ed a volte anch'io, quando le cose andavano bene bloccavano la transizione non riuscendo a controllare la squadra (e quindi le soluzioni) in una continua ricerca di essa. Inoltre, dopo tante ore di allenamento in precampionato, ad inizio gare ufficiali, era facile fermare l'unica transizione o limitarne gli effetti. Allora attaccavo con due transizioni (con diversi esperimenti; anche con una transizione a dx ed una a sx). non funzionò tanto. Allora cercai di iniziare tutti i giochi dalla parte terminale del contropiede (come hanno fatto in tanti). Ma che fatica a riallacciare ogni movimento o 1c1 dalla stessa posizione.

L'esperienza personale mi ha fatto maturare un'altra convinzione, ovvero che spesso la, o le, transizioni rallentano una squadra veramente veloce e spesso non permettono di forzare contropiedi primari.

Risultato: è da un po' che ricerco altre forme per aumentare la velocità ed intendo la transizione in modo diverso. Comunque nel basket, come in tutte le cose dell'universo, l'unica legge certa è quella della relatività.

L'Esercizio

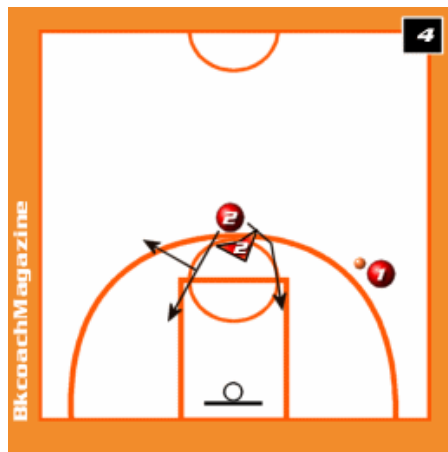
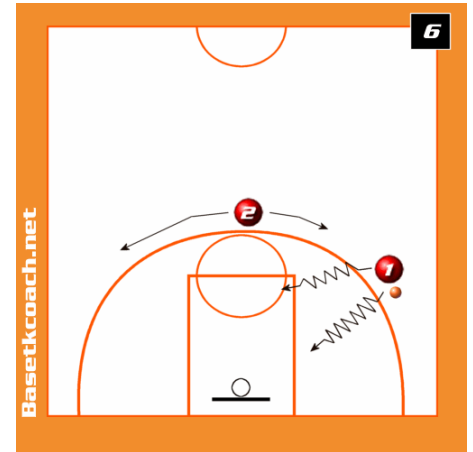
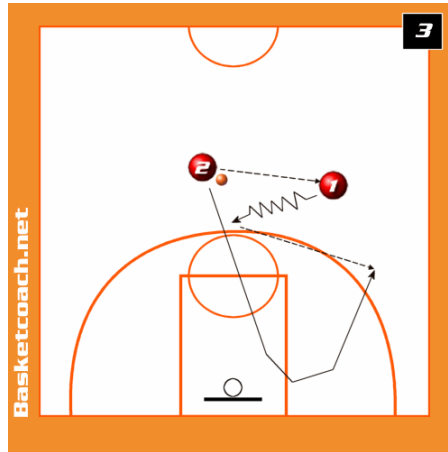
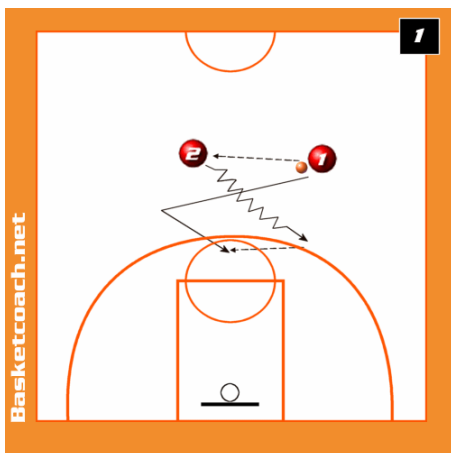
2c2 COLLABORAZIONI IN ATTACCO

FABRIZIO LONGANO, ALLENATORE C2 E RESPONSABILE TECNICO POL. BASKET COCCAGLIO (BS)

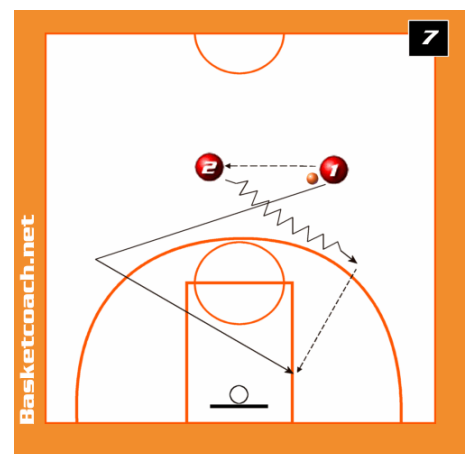
Il frequente utilizzo del 2c2, soprattutto a livello giovanile, aiuta, a mio parere, a sviluppare una giusta capacità di lettura spazio-tempo tra passatore e ricevente. Oltre ad una lettura della scelta del proprio difensore inizia ad essere importante anche la scelta del compagno con palla e del difensore dello stesso.

Di seguito propongo una progressione di esercizi che utilizzo per il lavoro del 2c2 in attacco che servono per migliorare le varie situazioni soprattutto a livello giovanile.

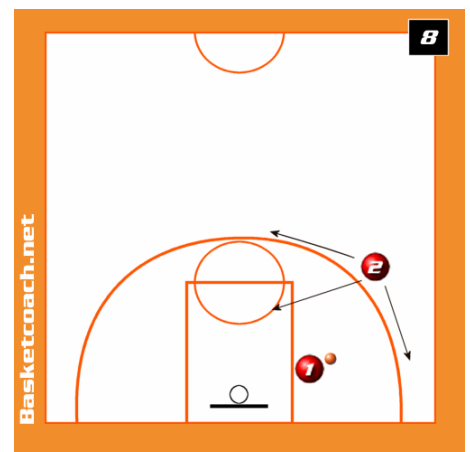
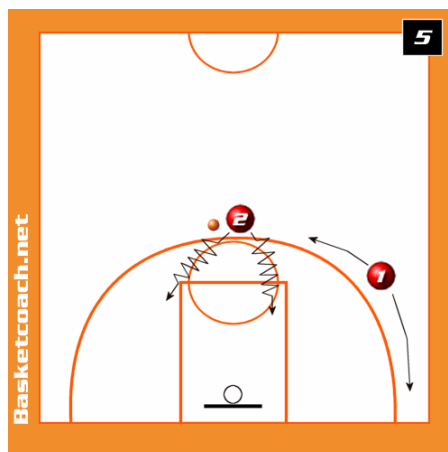
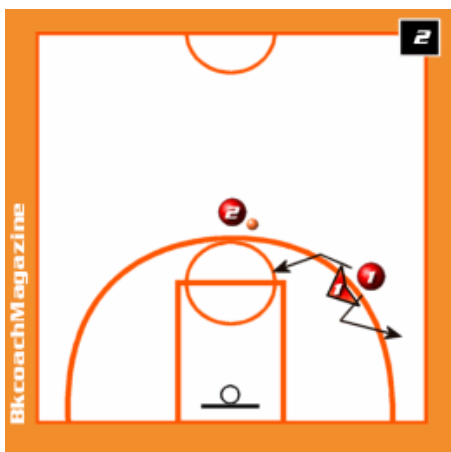
Dopo un passaggio chiedo di puntare sempre la difesa per valutare la reazione del difensore. Importante è il tempo tra passatore e ricevente, quest'ultimo non deve fare molti spostamenti altrimenti inganna il passatore, chiedo movimenti lenti alternati a movimenti veloci (cambi di velocità o verso palla o verso canestro). (Diag. 1, 2, 3, 4)



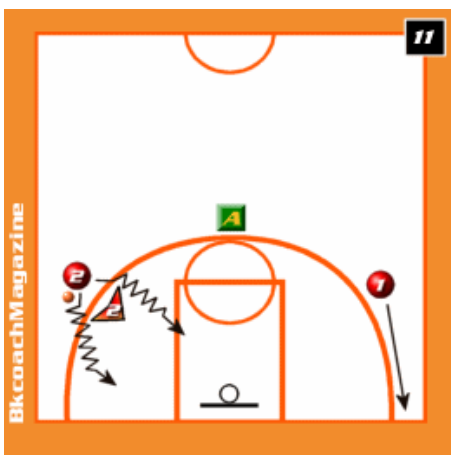
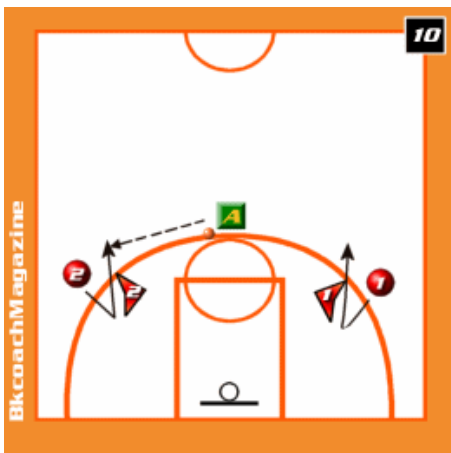
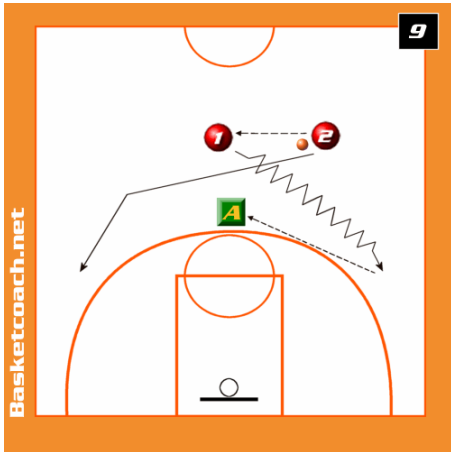
Lo stesso tipo di esercizio si può adattare per il 2c2 esterno-interno cercando di introdurre la collaborazione tra i due giocatori, soprattutto in relazione alle scelte del passatore in base alla lettura della difesa e alla scelta di penetrazione del compagno spalle a canestro. (Diag. 7 e 8)



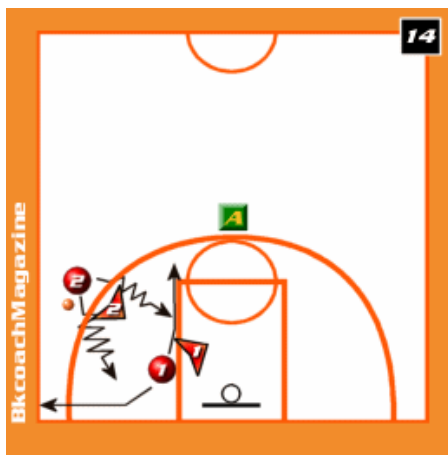
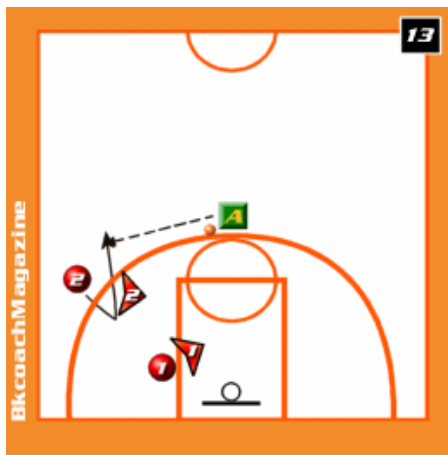
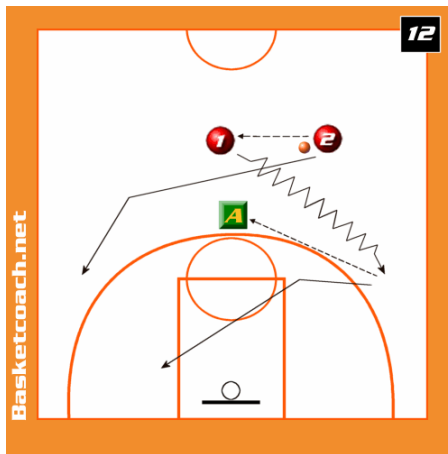
La lettura del difensore dovrà essere fatta in relazione anche alla scelta del ricevente che potrà attaccare in velocità il proprio difensore creando così un adeguamento offensivo da parte del compagno senza palla. (Diag. 5 e 6)



Introducendo un appoggio, posso iniziare a prendere in considerazione la collaborazione dei due giocatori su lati opposti, concentrando l'attenzione sugli adeguamenti offensivi del lato debole su penetrazione verso il fondo o verso il centro.
Diag. 9, 10, 11



per analizzare anche gli adeguamenti offensivi del giocatore in post-basso sulla penetrazione del giocatore esterno verso il fondo o verso il centro.
Diag. 12, 13, 14



Per concludere, c'è la possibilità, con la stessa progressione, di introdurre nella collaborazione a due l'utilizzo dei blocchi (orizzontali, verticali, ciechi e pick and roll), iniziando in modo graduale la lettura del bloccato e poi del bloccante.

Possiamo applicare lo stesso esercizio



AblaWeb
CREA IL TUO SITO WEB

Andare on-Line non è mai stato così semplice e veloce

I nostri modelli sono completamente personalizzabili, puoi modificare, aggiungere o togliere i bottoni a tuo piacimento.

Puoi attivare moduli come "Iscrizione alla NewsLetter", "Cerca nel sito", "Prenotazione on-Line", "Pagamenti on-Line con PayPal" e molto altro ancora...

I nostri pacchetti comprendono:

Caratteristiche	BASE	BUSINESS	PREMIUM
	Prova gratuita	Prova gratuita	Prova gratuita
Indirizzi e-mail	10	20	30
Modifica nomi dei bottoni	✓	✓	✓
N° max. pagine sito	Illimitate	Illimitate	Illimitate
Registrazione dominio .it/.com/.net/.org	✓	✓	✓
GRATIS			
Trasferimento dominio	✓	✓	✓
Gestione struttura del sito	✓	✓	✓
Personalizzazione colori	✓	✓	✓
Galleria di immagini	✓	✓	✓
Statistiche di accesso	✓	✓	✓
Ricerca nel sito	✓	✓	✓
Formi di contatto	✓	✓	✓
Carrello prodotti	-	✓	✓
Pagamenti on-line	-	-	✓
Emissione fatture on-line	-	-	✓
Gestione degli ordini	-	✓	✓
50MB di spazio web	✓	✓	✓
3GB di traffico mensile	✓	✓	✓
Webmail consultabile online	✓	✓	✓

ASSOCIATI A

BASKETCOACH.NET

PER TENERTI AGGIORNATO

E PER METTERE A DISPOSIZIONE DEGLI ALTRI LE TUE

ESPERIENZE SUL CAMPO.

LEGGI COME FARE SU

WWW.BASKETCOACH.NET



Preparazione fisica

ESEMPIO DI PERIODIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO DELLA FORZA NEL BASKET (1^A PARTE)

MARCO SIST, PREPARATORE ATLETICO AB LATINA B1 MASCHILE

La periodizzazione è una fase di un processo attraverso il quale i carichi di lavoro sono distribuiti nel tempo al fine di migliorare e poi mantenere il livello di prestazione dell'atleta.

Questo processo si sviluppa in tre fasi: - **Pianificazione**, - **Periodizzazione**, - **Programmazione**.

Nella fase di *pianificazione* viene eseguita un'analisi ad ampio raggio della stagione agonistica, tenendo conto di tutti gli elementi ad essa correlati (calendario, trasferte, turni infrasettimanali, fasi di recupero, situazioni particolari).

Nella fase di *periodizzazione* viene studiato in modo particolareggiato lo sviluppo dei carichi di lavoro nei diversi momenti della stagione e l'organizzazione dei diversi elementi allenanti fra di loro (preparazione tecnica, tattica, fisica, mentale).

Nella fase di *programmazione* viene steso il programma d'allenamento settimanale e giornaliero che, seppur in linea con i principi stabiliti nelle fasi precedenti, tiene conto degli elementi che giornalmente si presentano all'analisi dello staff tecnico-sanitario (lievi infortuni, stati di affaticamento, imprevisti) e che possono far subire delle modifiche al programma originale.

Dopo quindi un'analisi ad ampio raggio della stagione agonistica effettuata dallo staff, si passa allo sviluppo dei carichi di lavoro e all'organizzazione logica degli stessi nel tempo. Questa avviene attraverso la divisione dei carichi in cicli di lavoro (macrocicli) dalla durata, caratteristiche e obiettivi differenti.

Una prima divisione in cicli prevede la considerazione di 4 periodi:

- Preseason (6 settimane e 1\2)
- In-season (33 settimane)
- Postseason (2 settimane)
- Off-season (10 settimane e 1\2)

In seguito viene analizzato ciascun periodo di lavoro, ulteriormente diviso in cicli (meso e microcicli), ne vengono fissati gli obiettivi e di conseguenza vengono scelti mezzi e metodi d'allenamento.

Preseason

Dopo una, due settimane di recupero seguenti la off-season (generalmente coincidenti con vacanze estive) l'atleta si appresta ad affrontare la preseason.

In questa fase l'obiettivo principale è lo sviluppo della forza massima dinamica (FMD) e della potenza attraverso l'inserimento di mezzi e metodi d'allenamento sport specifici. Tali espressioni di forza sono infatti quelle che più caratterizzano il gioco della pallacanestro.

La preseason viene generalmente divisa in sette microcicli.

Il primo, di tre giorni, è dedicato alla valutazione del livello di forza dell'atleta. Ne seguono quattro, ciascuno di sette giorni, in cui il lavoro si sviluppa in modo crescente, attraverso quattro sedute a ciclo. Gli ultimi due cicli prevedono invece tre sedute di forza ciascuno. L'organizzazione delle stesse è tale per cui due di esse sono dedicate agli arti superiori e due a quelli inferiori per i primi quattro microcicli (escluso quello iniziale di valutazione), mentre negli ultimi due si passa a tre sedute, ad impegno misto arti inferiori e superiori.

All'interno delle sessioni d'allenamento le esercitazioni variano partendo da una prevalenza di quelle dedicate alla FMD nei cicli iniziali, lasciando sempre più spazio a quelle dedicate alla potenza.

I metodi utilizzati sono prevalentemente tre: serie e ripetizioni, piramidali vari, super serie (esclusivamente tra esercizi di forza ed esplosivi; ad es. : front squat+box jump)

La scelta degli esercizi risponde al principio della specificità. Si prediligono movimenti che abbiano la maggiore attinenza possibile col gesto di gara e movimenti multiarticolari. Una parte del lavoro rimane tuttavia dedicata agli esercizi di compenso per mantenere in equilibrio i vari settori muscolari.

Parte del lavoro viene svolta cercando di sviluppare forza e potenza in condizioni d'instabilità utilizzando tavolette propriocettive, fit ball e quanto altro possa disturbare l'equilibrio dell'atleta durante l'esecuzione del gesto.

L'utilizzo delle macchine è limitatissimo. Fatta eccezione per la lat machine, la leg press (utilizzata solo in casi particolari), e la leg curl (utilizzata per gli esercizi di compenso) i mezzi d'allenamento sono: bilanciere, manubri, panche, palla medica, elastici e attrezzi per il lavoro instabile.

Gli esercizi scelti si dividono in multiarticolari e monoarticolari.

I primi includono lo squat, gli affondi, lo step up, lo split squat, la panca piana, il lat machine, per lo sviluppo della FMD. Le girate, il box jump, squat jump, balzi vari e lanci della palla medica per lo sviluppo della potenza.. Lo slancio, il push jerk e lo strappo vengono utilizzati solo che chi possiede una tecnica esecutiva molto buona. Gli esercizi monoarticolari sono invece quelli che riguardano le braccia (bicipiti tricipiti) o zone delle gambe (flessori della gamba, polpacci).

Primo microciclo di lavoro: valutazione degli atleti

In questo microciclo si effettua la valutazione del livello di forza degli atleti.

Per le grandi catene muscolari (pettorali-tricipiti, dorsali-bicipiti, polpacci-quadricepiti) viene fatta una stima del massimale indiretto su tre esercizi, rispettivamente estensioni su panca piana, trazioni al lat machine, estensioni allo squat. Tale stima avviene per tentativi fino a che l'atleta non riesce ad eseguire un numero di ripetizioni per un dato carico, comprese tra le 2 e le 5. I valori ottenuti vengono poi inseriti in tabelle o equazioni e se ne stima il massimale. Tale valore rimane una stima con tutti i limiti ad essa collegati. Il carico di lavoro è di fatto adeguato alle condizioni di forma che giornalmente l'atleta vive, apportando quindi anche modifiche rispetto ai valori suggeriti dai test.

Per i settori muscolari più piccoli (bicipiti, tricipiti ecc) si stima un carico per un dato esercizio tale per cui l'atleta riesca ad effettuare 10 ripetizioni.

Stabilito il livello di partenza si organizzano i successivi cicli di lavoro.

Microcicli due, tre, quattro e cinque

L'organizzazione di partenza di questi cicli prevede due sedute di forza dedicate agli arti superiori e due a quelli inferiori alternate fra di loro.

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
A.S.	A.I.		A.S.	A.I.		

Tab. 1: Esempio di suddivisione per zone del corpo

L'obiettivo di questi cicli è come già detto lo sviluppo della FMD e della potenza. Ciò avviene partendo dal primo ciclo in cui le sedute sono esclusivamente ad indirizzo di FMD e man mano che si procede, s'inseriscono elementi di potenza.

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
FMD a.s.	FMD a.i.		FMD a.s.	FMD a.i.		

Tab. 2: Microcicli di lavoro due e tre

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
FMD a.s.	FMD a.i.		POT a.s.	POT a.i.		

Tab. 3: Microcicli di lavoro quattro e cinque

Microcicli cinque e sei

Negli ultimi due microcicli le sedute passano da quattro a tre, assumendo un'organizzazione analoga a quelle della in-season. La prima di queste, generalmente al martedì, prevede un lavoro sulla potenza attraverso esercitazioni pliometriche tanto per gli arti superiori quanto per quelli inferiori.

La seconda contiene, per gli arti inferiori, elementi sia di FMD sia di potenza, mentre per gli arti superiori solo di FMD. La terza prevede per gli arti inferiori esclusivamente un lavoro di potenza mentre per quelli superiori di FMD.

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	POT a.s-a.i.	FMD as\ai- POT a.i.	POT a.i. FMD a.s.			

Tab. 4: Microcicli cinque e sei

La suddivisione degli esercizi segue il principio della split routine per gli arti superiori, i cui distretti muscolari vengono divisi tra il mercoledì e il giovedì per quanto riguarda la FMD. (es.: mercoledì: pettorali e bicipiti, giovedì: dorso tricipiti e spalle) mentre al martedì sono impegnati in esercizi di pliometria (prevalentemente lanci palla medica). Gli arti inferiori vengono sottoposti a lavoro pliometrico il martedì, mentre il mercoledì vengono allenati in direzione mista (FMD e potenza). Il giovedì si dà spazio alla forza esplosiva.

La distribuzione del carico (volume intensità e densità) è decrescente a partire dal martedì. *Fine prima parte*

(La seconda parte dell'articolo sarà pubblicata sul prossimo numero)





Capacità Coordinative

L'EQUILIBRIO: "FONDAMENTALE" PER LA COSTRUZIONE DEI FONDAMENTALI

STEFANO DI FONZO, ALLENATORE S. ANNA MORENA BASKET (ROMA), SERIE D MASCHILE

Argomento che suscita particolare interesse per chi insegna nell'ambito scolastico e soprattutto come me nella scuola Elementare, è l'Equilibrio.

Ciò che intendo trattare non ha nulla a che vedere con la tecnica del Basket, è un concetto su cui si è scritto e si scrive in vari ambiti sportivi poiché è alla base della migliore realizzazione di un fondamentale.

Sicuramente l'equilibrio porta con sé un apprendimento strettamente legato al fattore età e quindi una buona attività motoria praticata nell'ambito della scuola Elementare produce sicuramente una maggiore consapevolezza nella sua acquisizione.

Nella pallacanestro insegnare l'equilibrio è un concetto determinante: la padronanza del proprio corpo viene prima del fondamentale.

Ma cos'è l'equilibrio?

È tenere il proprio centro di gravità sopra la base d'appoggio che è compresa tra i due piedi a contatto con il terreno, o uno dei due quando si esegue un perno o si salta: tieni il tuo capo e il petto sopra i piedi.

È tenere il centro di gravità sullo stesso piano orizzontale mentre ti muovi.

È ridurre al massimo i movimenti superflui nell'esecuzione dei fondamentali, (ad es. movimenti di braccia e testa).

È essere reattivi in tutte le direzioni in ogni momento.

È una capacità che deve e può costruirsi negli allenamenti.

Mentre nel minibasket l'acquisizione dell'equilibrio avviene tramite un'attività motoria di base con esercizi-gioco, più o meno difficili in base all'età e specifici per l'attività svolta, nel basket l'equilibrio si deve trovare, sviluppare, allenare nei fondamentali di base:

- Scivolamenti difensivi
- Uso del perno
- Passaggio, Palleggio, Tiro
- Rimbalzo
- Finte, Tagli, Smarcamenti

Indubbiamente, insegnare l'equilibrio in una realtà in cui le difficoltà motorie sono svariate (errata postura e di conseguenza andatura, corsa, balzi scorrettamente eseguiti) non è per niente facile, soprattutto oggi che non vengono più praticati giochi e semplici movimenti base che prima aiutavano a svilupparlo. Per di più la pallacanestro deve essere molto precisa nello sviluppo dei fondamentali e il giusto apprendimento di questo concetto porta migliori risultati.

Nel basket dovremo affrontare il discorso strettamente legato alla corretta posizione fondamentale del corpo (testa, spalle, busto e gambe) cercando sempre una situazione di equilibrio massimale.

Potranno andare bene tutti gli esercizi che aiutano i ragazzi a capire che assumere una giusta posizione porta ad un buon equilibrio corporeo e automaticamente ad una migliore realizzazione del fondamentale di gioco.



SCRIVI PER BASKETCOACH.NET

Spedisci a basketcoach.net i tuoi articoli, gli esercizi che hai inventato o quelli che usi più spesso perché li ritieni i migliori, gli schemi che fai con la tua squadra e, se il tuo scritto sarà pubblicato, verrai pagato per aver messo a disposizione di tutti le tue conoscenze.

**Puoi inviare il materiale via fax, via e-mail e per posta, come ti risulta più facile. Per maggiori informazioni consulta il nostro sito www.basketcoach.net.
Se hai dei quesiti contattaci a info@basketcoach.net**

10 ESERCIZI A METÀ CAMPO PER LA DIFESA (1^A PARTE)

MARCO TAMANTINI - ALLENATORE SETTORE GIOVANILE FOTITUDO 1908 ROMA

L'attenzione rivolta alla cura dei particolari nel lavoro con i giovani è da considerarsi di fondamentale importanza per la crescita tecnica e questo concetto deve essere ancora più evidenziato quando si parla di difesa. Curare la posizione assoluta e quella relativa rispetto al canestro, al lato del campo e al compito che si deve assolvere in quel momento deve essere assolutamente chiaro ai giovani giocatori. Molto spesso manca la determinazione necessaria per difendere aggressivamente ma è indiscutibile che a volte sono le componenti tecniche a limitare la prestazione. Il movimento dei piedi nelle aperture e chiusure difensive, la posizione delle braccia e della testa, la coordinazione nell'alternanza fra corsa e scivolamento, la tecnica e la posizione sull'aiuto e soprattutto sul recupero, sono tutte variabili da curare ed insegnare per la buona riuscita di un'azione difensiva.

I compiti che un giocatore in difesa deve svolgere e le posizioni che deve assumere sono in relazione alle varianti spaziali e temporali del movimento del proprio avversario e del giocatore con palla in relazione al canestro, con valutazione della condizione difensiva dei propri compagni. Per sviluppare al meglio e velocemente questi concetti occorre un buon orientamento sul campo, un'ottima visione periferica e soprattutto una grandissima rapidità di pensiero e spostamento, per cui equilibrio e movimento dei piedi sono da curare nell'insegnamento della tecnica difensiva.

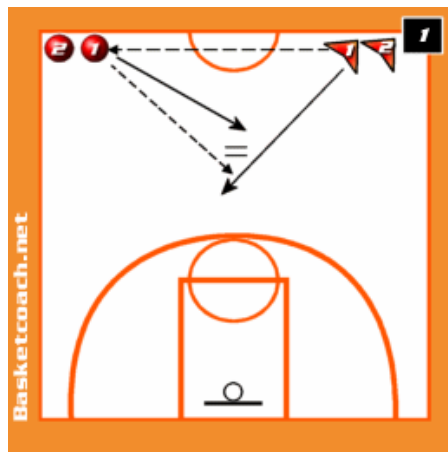
Le esercitazioni proposte analizzano tutte le possibili situazioni difensive che si possono incontrare in partita ma solo dal punto di vista individuale. Il tutto andrà riportato in una logica di collaborazione di squadra con situazioni di 3c3, 4c4 e 5c5. Capire, provare e imparare i singoli aspetti rende più chiari i compiti e facilita l'esecuzione, oltre al fatto che si re-

sponsabilizzano di più i ragazzi sul compito difensivo, evidenziando il concetto di sfida individuale.

ESERCIZI

1c1 difesa sulla palla

Due file a metà campo, una con palla e una senza. Il primo giocatore della fila con palla passa al primo della fila senza palla e corre a posizionarsi in difesa al centro del campo, riceve il passaggio di ritorno e aspetta che l'attaccante si posizioni davanti a lui. Appena l'attaccante è in posizione consegna la palla e si gioca 1c1 utilizzando tutta la metà campo. (Diag. 1 e 2).



Per l'attacco: pochi palleggi per battere l'uomo. Se non riesco a superarlo lavorare per un veloce arresto e tiro.

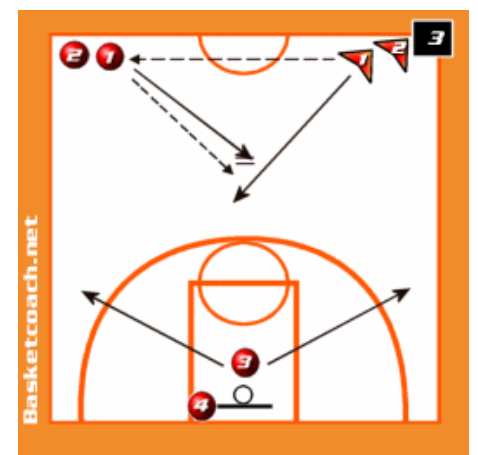
Per la difesa: distanza di un braccio da mantenere sempre, soprattutto nel momento dell'apertura del palleggio. Coprire la linea fra "Palla e Canestro". Occhi sulla palla che rimbalza, non fa finte! Salto verticale per ostacolare il tiro. Fare tagli fuori dopo il tiro. L'azione finisce con il recupero difensivo o con il canestro dell'attaccante.

1c1 difesa sul Dai e Vai

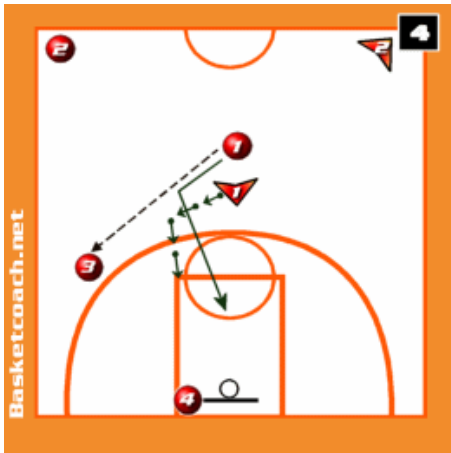
La costruzione dell'esercizio è come quello precedente ma si aggiunge una terza fila sotto canestro che, nel momento in cui si è costruita la situazione di 1c1 a metà campo, esce in appoggio su uno dei due lati del campo. L'attaccante passa la palla all'appoggio e taglia a canestro in Dai e Vai, poi si muove liberamente su tutta la metà campo. (Diag. 3 e 4)

Per l'attacco: azione veloce di taglio, davanti o dietro al difensore, seguendo immediatamente il passaggio.

Per la difesa: assumere una corretta posizione sulla palla, massimo equilibrio. Saltare verso la palla insieme al passaggio. Impedire che l'avversario passi davanti, fra se e la palla. Sulla ricezione dopo il taglio o lo marcamiento l'attaccante può effettuare al massimo 3 palleggi per giocare 1c1.

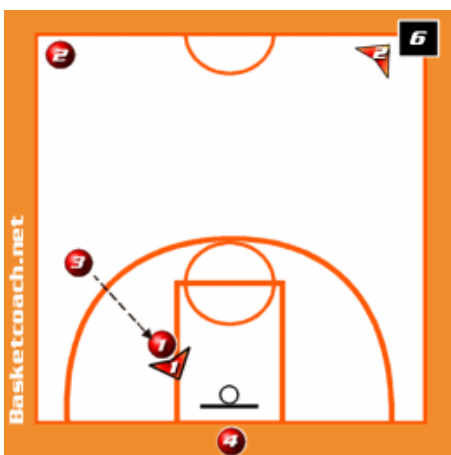
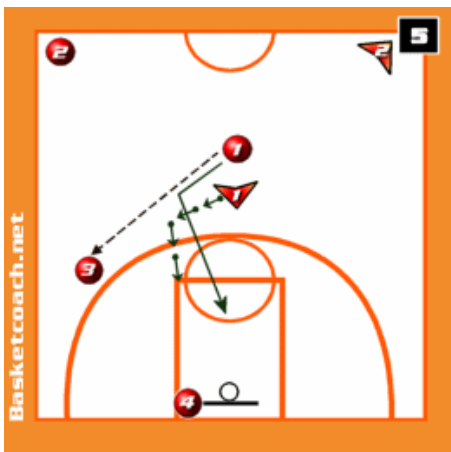


segue →



1c1 difesa sul Dai e Vai e sul Pivot basso

La costruzione dell'esercizio è come quello precedente. Dopo il Dai e Vai l'attaccante rimane in pivot basso sul lato della palla e prende posizione contro il difensore. Sulla ricezione della palla gioca 1c1 spalle a canestro utilizzando al massimo 3 palleggi. (Diag 5 e 6).

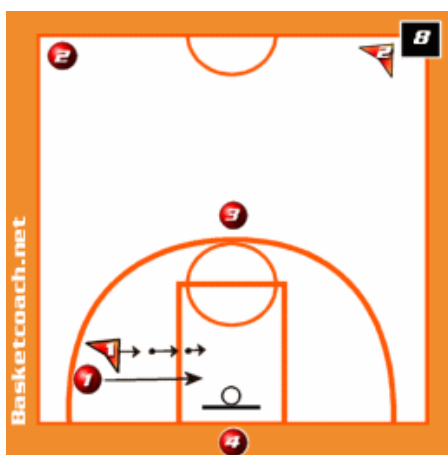
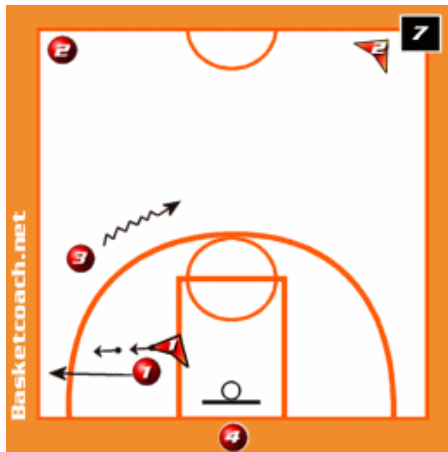


Per la difesa: cercare di anticipare forte sulla linea di passaggio, posizionare un piede avanti e l'altro dietro all'attaccante, il

proprio petto contro la spalla dell'avversario. Quando l'attaccante riceve la palla "saltare" dietro e prendere un piccolo spazio mantenendo il contatto con l'avambraccio. Scivolare mantenendo la posizione sui palleggi e chiudere a braccia alte, saltando sul giro e tiro dell'attaccante.

1c1 difesa sul Dai e Vai e anticipo sul lato forte

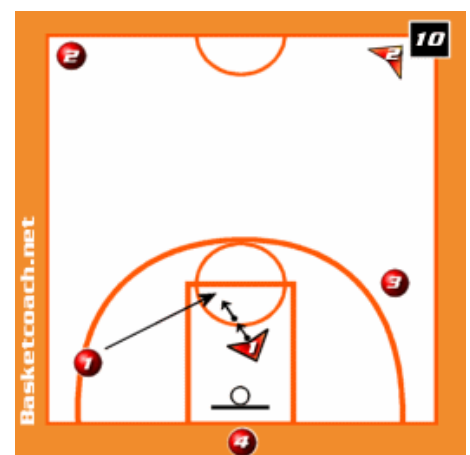
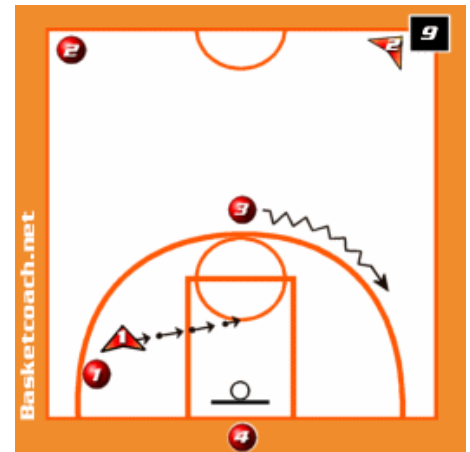
La costruzione dell'esercizio è come quello precedente. Dopo il Dai e Vai l'attaccante rimane in pivot basso sul lato della palla e prende posizione contro il difensore. L'appoggio si sposta in palleggio verso il centro e l'attaccante esce forte allargandosi per ricevere la palla. Sulla ricezione della palla gioca 1c1 utilizzando al massimo 3 palleggi (Diag. 7 e 8).



Per la difesa: cercare di anticipare forte sulla linea di passaggio in pivot basso, mantenere la posizione sul contatto e correre/scivolare sulla linea di passaggio quando l'attaccante esce.

1c1 difesa sul Dai e Vai e difesa sul taglio dal lato debole

La costruzione dell'esercizio è come in quello precedente. Dopo il Dai e Vai l'attaccante rimane in pivot basso sul lato della palla e prende posizione contro il difensore. L'appoggio si sposta in palleggio verso il centro e l'attaccante esce forte allargandosi per ricevere la palla. L'appoggio si sposta di nuovo in palleggio sul lato opposto del campo e il difensore deve adeguare la posizione difensiva aprendo verso la palla. L'attaccante esegue un taglio verso la palla cercando di passare davanti al difensore e poi esce in basso o in alto per ricevere e giocare 1c1. Sulla ricezione della palla gioca 1c1 utilizzando al massimo 3 palleggi. (Diag. 9 e 10).

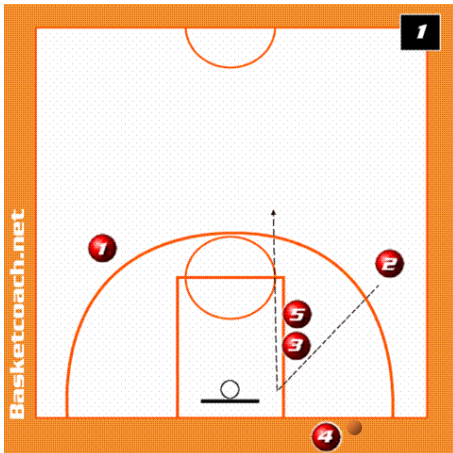


Fine prima parte

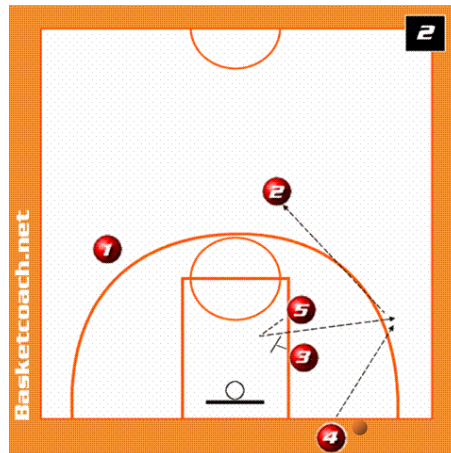
(La seconda parte dell'articolo verrà pubblicata sul prossimo numero)

L'Angolo della Tattica

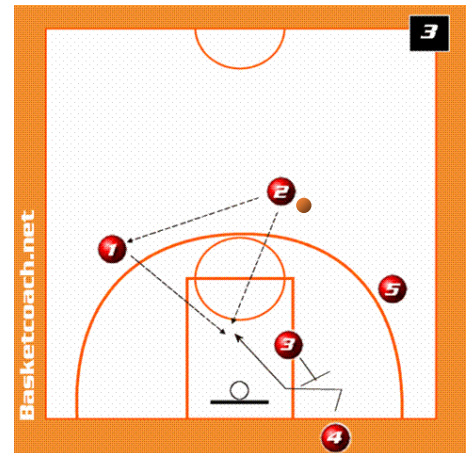
Rimessa dal fondo contro difesa a uomo di Angelo Manso - Settore giovanile A.S. Sport 2000 - Roma



2 sfrutta il doppio blocco di 3 e 5 verso canestro poi, se non riceve, esce in posizione di play.



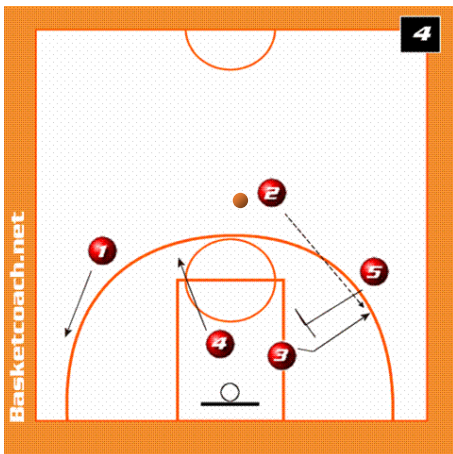
Mentre 2 esce in play 5 sfrutta il blocco di 3 ed esce in ala per ricevere da 4 o da 1, sotto canestro.



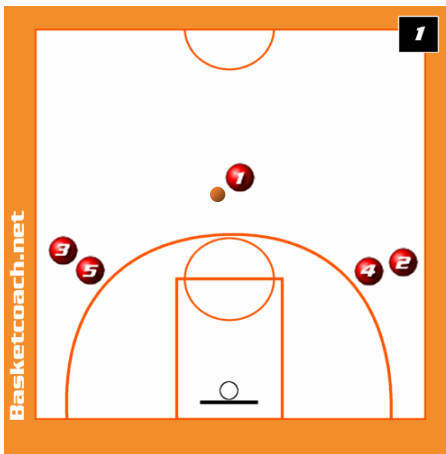
4 sfrutta il blocco di 3 per ricevere, da 2 o da 1, sotto canestro.

Attacco contro difesa a uomo

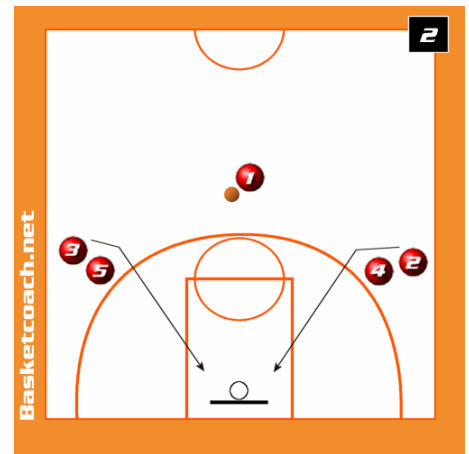
di Alessandro Iacozza - BK Serapo Gaeta



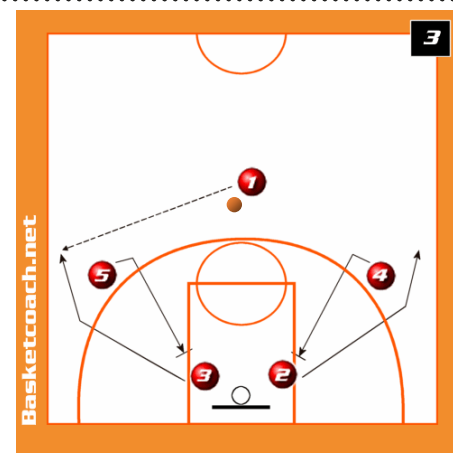
2, se non può giocare con 1 o 4, ritorna la palla a 3 che sfrutta il blocco di 5 per un tiro o un gioco a due.



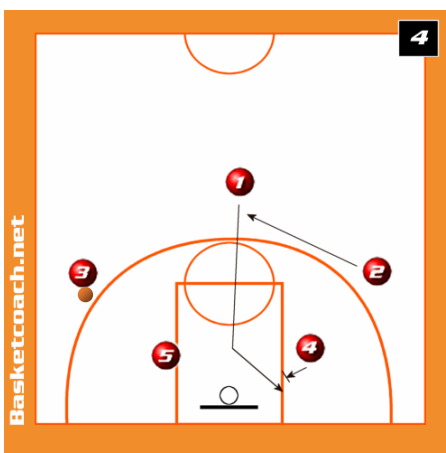
Schieramento iniziale



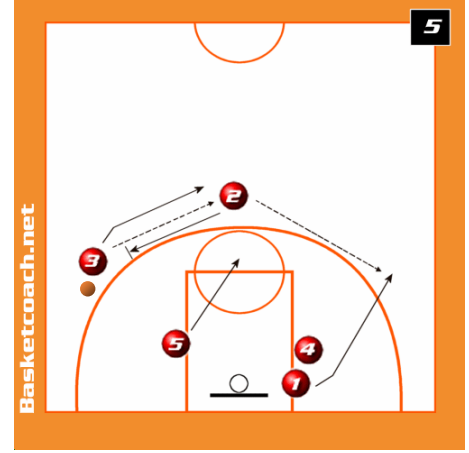
Gli esterni 2 e 3 sfruttano i blocchi di 4 e 5 per tagliare verso canestro.



Se non c'è soluzione 4 e 5 portano due blocchi verticali per 2 e 3.



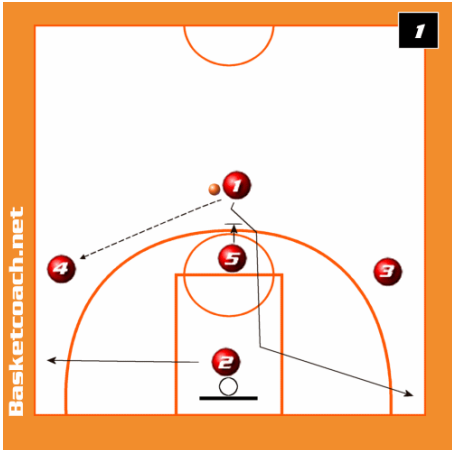
Chi riceve degli esterni gioca a due con l'interno sul proprio lato (qui 3 con 5); 1 taglia a canestro e 2 lo rimpiazza.



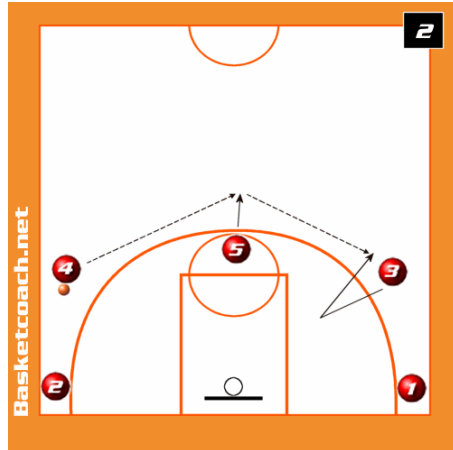
Ribaltamento di palla. 3 a 2; 2 a 1 che sfrutta il blocco di 4. 5 sale in post alto e 2 cambia posizione con 3.

L'Angolo della Tattica

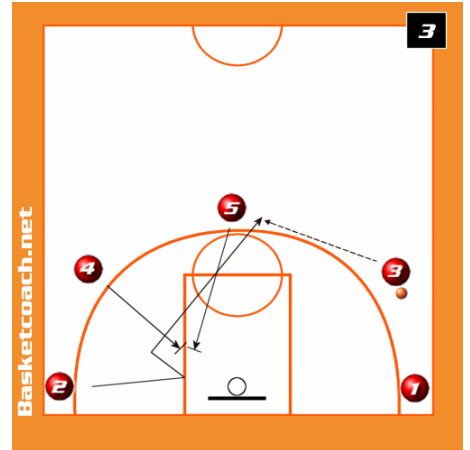
Tiro da 3 contro difesa a uomo - Roberto Pasquinelli - Alfa Omega Ostia - Roma



1 passa a 4 (o 3) e taglia a canestro sul blocco di 5. 2 esce sul lato della palla.

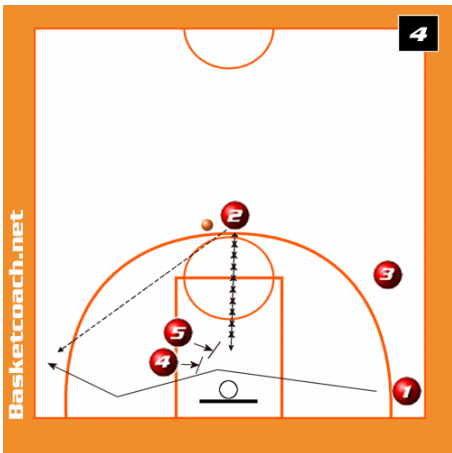


4 ribalta su 5 che a sua volta passa a 3.

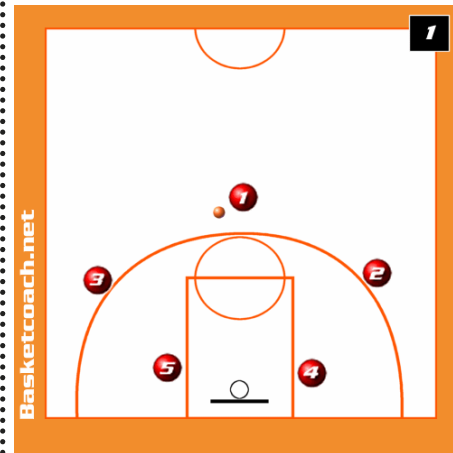


4 e 5 vanno poi a portare un doppio blocco per 2.

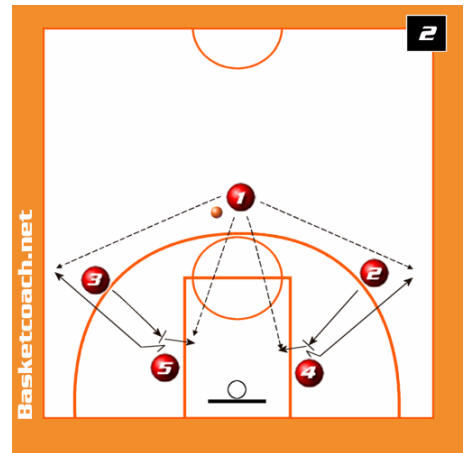
Passing game contro difesa a uomo - Vincenzo Bizzego - Olimpia Marino



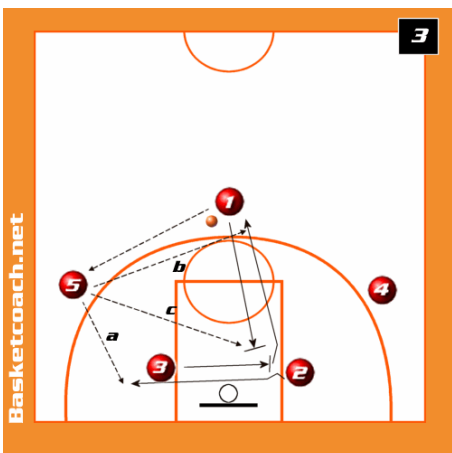
Se 2 non può concludere c'è un'altra possibilità per un tiro da tre di 1 che esce sul doppio blocco di 4 e 5.



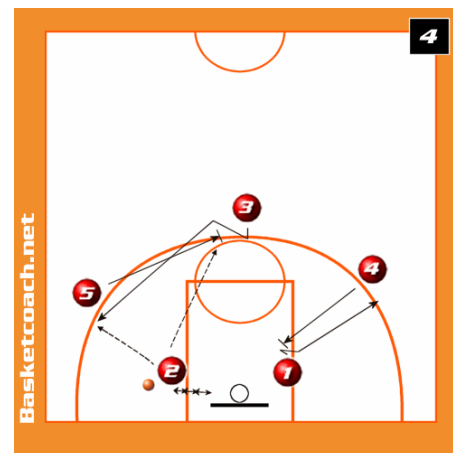
Partenza 1-2-2. La situazione presentata è stata proposta ad un gruppo giovanile.



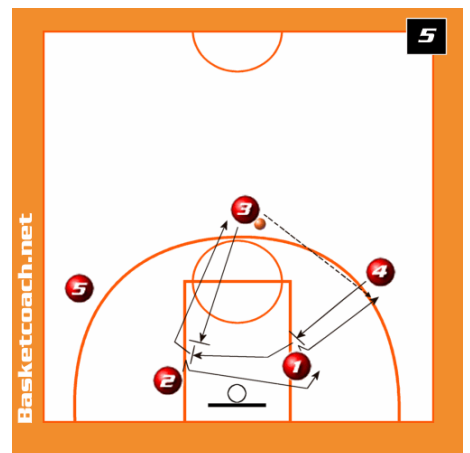
Appena in posizione 2 e 3 bloccano per 4 e 5. 1 ha quattro possibilità di passaggio. Quelle interne per concludere.



Passaggio a 5 (o 4): 3 blocca per 2 e riceve blocco da 1. Tre soluzioni: a,b,c.



Con palla sotto a 2 (a): conclusione di quest'ultimo oppure passaggio fuori dopo blocco fra gli esterni.



Con palla a 3 (b): si ripete il movimento iniziale sull'altro lato. 4 blocca per 1, poi di seguito per 2 e riceve blocco da 3.



Il Camp di perfezionamento per gli atleti del basket



Il 2° NBC Camp in Italia avrà inizio il giorno 25 Giugno 2007 presso la struttura sportiva di Casal Palocco e terminerà il giorno 30 Giugno 2007.

Il Progetto

Cos'è Nbc Camp? Nel 1971 Fred Crowell ha organizzato il primo Northwest Basketball Camp. Da allora, più di 150.000 atleti (12.000 nel 2006!) hanno frequentato un NBC CAMP ed oggi NBC Camps è una delle più grandi e più popolari organizzazioni di camp residenziali di sport nel mondo. Da 36 anni NBC Camps istruisce giovani atleti per il successo dentro e fuori il campo. Creare i migliori camp di istruzione al basket degli States è il lavoro a tempo pieno dell'NBC. Ex allenatori e giocatori di College Americano di primo livello hanno disegnato un programma unico che aiuta i partecipanti ad eccellere in ogni aspetto del gioco.



Recapiti di nbccamps

NBC CAMPS ITALIA (presso Philippou)
Viale dei Promontori 426, 00122 Roma

Timos Philippou
Cellulare: 3473311516 - E-mail: timos@nbccamps.it

Antonio Vavotici
Cellulare: 3208560234 - E-mail: antonio@nbccamps.it

Sito web: <http://www.nbccamps.it>