

a cura di DANIELE TARDIOLO

MANUALE DI ESERCIZI DI PALLACANESTRO

120 esercizi validi dall'Under 15 alle prime squadre

Edizione a cura di
Associazione BasketCoach.Net
Diagrammi a cura di Enrico Petrucci
Foto di copertina di Antonio Alfieri



SIMBOLOGIA

	ATTACCANTE
	ATTACCANTE BLOCCANTE
	DIFENSORE
	DIFENSORE
1, 2, 3 ...	NUMERAZIONE ATTACCO
X₁, X₂, X₃ ...	NUMERAZIONE DIFESA
	PALLONE
	COACH
	APPOGGIO
→	MOVIMENTO GIOCATORE SENZA PALLA
~~~~~→	PALLEGGIO
- - - →	PASSAGGIO
— — — — —	BLOCCO
	TAGLIO
	TIRO
	TIRO
● ●	CINESINI
▲	BIRILLO
○	CERCHIO
	ARRESTO SINISTRO E DESTRO



# PREFAZIONE

---

Negli anni ottanta, il decennio in cui la mia generazione di allenatori si è formata, agli esercizi veniva data un'attenzione eccessiva: si faceva quasi a gara per individuare o inventare l'esercizio coreograficamente più sorprendente.

E tanto più erano complessi tanto più ci sembrava potessero soddisfare le nostre esigenze didattiche; col risultato che si perdeva più tempo a spiegare e correggere l'esercizio che non i movimenti per cui veniva utilizzato.

Tanto è vero che spesso si parlava “degli esercizi” di quell’allenatore o di quell’altro, piuttosto che “della pallacanestro” di quell’allenatore o di quell’altro, quasi a voler dare maggior importanza al contenitore e non al contenuto.

Ci abbiamo messo un bel pò prima di realizzare che l'esercizio è soltanto uno strumento a disposizione dell’allenatore e non il fine, che invece deve essere l'insegnamento del gioco della pallacanestro; e fu così che, fortunatamente, siamo passati dagli esercizi coreografici a quelli funzionali, estrapolandoli dal gioco e rendendoli semplici e maggiormente adeguati al raggiungimento di obiettivi didattici.

Ben venga quindi il manuale realizzato da Daniele Tardiolo che raccoglie in maniera strutturata alcuni esercizi rispondenti ai bisogni degli allenatori, che valorizzi ancora di più l'esercizio in quanto strumento a disposizione del coach, sia alle prime armi che esperto.

Con la consapevolezza che non sarà la scelta dell'esercizio a renderlo più bravo o vincente, quanto la sua capacità di farlo suo e di saperlo utilizzare.

In fondo l’allenatore è come quel cuoco di alta cucina che realizza i migliori piatti sapendo scegliere e combinare pochi, genuini e semplici ingredienti: il libro di Daniele mette a disposizione gli ingredienti, ai tanti lettori la preparazione delle ricette!

*Coach Gaetano Gebbia  
[www.icoachforyou.it](http://www.icoachforyou.it)*



# **PREMESSA DELL'AUTORE**

---

*MANUALE DI ESERCIZI DI PALLACANESTRO-120 esercizi validi dall'Under15 alle prime squadre* vuole essere un manuale pratico, efficace, facile da consultare a disposizione di tutti gli allenatori di pallacanestro che lavorano sia con le categorie giovanili, sia con le prime squadre, maschili e femminili.

Ogni esercizio è spiegato ed illustrato dettagliatamente, sia sul libro, sia sul dvd allegato dove è possibile vedere l'esecuzione sul campo ed ascoltare la spiegazione di tutti gli esercizi.

L'idea di questo testo nasce da Enrico Petrucci spinto dal desiderio di scrivere una sorta di memorandum da tenere sempre con sé e di rapida consultazione, in considerazione del fatto che il 95% degli allenatori di pallacanestro conduce una vita piuttosto frenetica cambiando spesso più palestre nell'arco di uno stesso pomeriggio allenando a volte squadre di categorie diverse, dalle giovanili appunto, fino alle prime squadre.

Inoltre questo testo è frutto della mia avida osservazione del lavoro di molti allenatori di questo meraviglioso sport, osservazione che ha approfittato di tutte le circostanze favorevoli a questo scopo: corsi allenatori (ho avuto la fortuna di completare il mio percorso con il corso di allenatore nazionale quattro anni fa), clinic, allenamenti dei colleghi...Insomma, personalmente non riesco mai a fare a meno di vedere e osservare cosa sta facendo un altro allenatore sul campo, anche se non l'ho mai visto e non ho idea di chi sia. Ogni occasione mi si è rivelata utile per cercare di apprendere cose nuove dagli altri, e confrontarle con gli esercizi che di solito svolgo. Se noto esercizi migliori (e poi vedremo dopo cosa intendo per migliori), più funzionali a quello che mi serve, li sostituisco o li integro con quelli che già pratico.

In questo ho la fortuna di essere sempre stato molto meticoloso e organizzato: osservo, prendo appunti (purtroppo o per fortuna sono ancora indissolubilmente legato al caro vecchio cartaceo), archivio, e poi provo sul campo. Conservo ancora i quaderni di una quindicina di anni fa, quando cominciai ad allenare, con tutti gli allenamenti scritti giorno per giorno divisi per argomento. "Quanto vorrei aver accesso ai tuoi quaderni!" mi sento spesso dire dai colleghi della mia società che collaborano con me.

Ecco questo libro vuole proprio essere una raccolta e una selezione di quegli esercizi che, dopo quindici anni di lavoro quotidiano sul campo, con tantissimi gruppi diversi, di età diverse, ho fatto "miei", e reputo i migliori e più validi per allenare le nostre squadre. La particolarità di questi esercizi è appunto che ritengo che vadano bene sia per le categorie giovanili maggiori (U15-U17-U19-U21), che per le prime squadre. Nella mia esperienza ho allenato tutte le categorie giovanili

sia maschili che femminili, e da 5 anni ormai mi confronto anche con le prime squadre, ed ho trovato degli esercizi “universali”, che possiamo proporre con successo sia ai ragazzi di 15 anni, sia ai senior. Ovviamente sarà diversa la richiesta che faremo, all’interno dello stesso esercizio, ad un ragazzo di un’Under15 rispetto a quello di una prima squadra. Ma la cosa fondamentale è che il coach abbia ben chiaro cosa chiedere e che obiettivo raggiungere con quell’esercizio.

Mi domando spesso quali siano le caratteristiche che deve avere un esercizio per essere un buon esercizio ed ho capito che la cosa più importante è che un esercizio deve avere un obiettivo chiaro, preciso, raggiungibile. Non sono tanto gli esercizi a fare la differenza, sono gli obiettivi, sono le regole. Gli esercizi sono centinaia, migliaia, dobbiamo scegliere ed usare quelli che aiutano meglio a raggiungere i nostri obiettivi.

Un esercizio deve essere intenso, allenante, facile da capire, veloce da preparare, stimolante per i giocatori, non deve essere coreografico (lasciamo la coreografia alla danza), in pratica deve essere funzionale a quello che vogliamo ottenere quel giorno, in quell’allenamento, sul campo. E considerando che la maggior parte degli allenatori come me, ha allenamenti di un’ora o poco più, e spesso solo tre volte la settimana, perdere dieci minuti del nostro prezioso tempo per le spiegazioni, mi sembra piuttosto assurdo. Proprio per questo gli esercizi del nostro book non devono essere troppi! In questo libro ne ho raccolti 120, e già sono tantissimi, non ne farete mai così tanti nell’arco di una stagione con la vostra squadra! Credo che sia molto meglio fare sul campo e far conoscere bene alla squadra dieci esercizi per ogni argomento nel corso di un anno, piuttosto che scervellarsi per proporre ad ogni allenamento una cosa diversa. Se quella decina di esercizi che avete scelto, ad esempio sul tiro, saranno funzionali, e perché no anche divertenti, vedrete che non avrete bisogno di cercarne altri, i giocatori si alleneranno bene e saranno stimolati da quegli stessi esercizi.

Ovviamente esistono centinaia e centinaia di altri esercizi di pallacanestro, ognuno ha i suoi cui è più affezionato. Questo libro non ha la pretesa di racchiudere i migliori esercizi del mondo, che sia chiaro! Ho semplicemente voluto condividere con voi (quasi) tutto quello che faccio su un campo di pallacanestro durante un allenamento prima di arrivare al 5vs5, che ho lasciato volutamente fuori, perché gli schemi e i giochi d’attacco in questa sede non ci interessano. Troverete quindi quello che vi serve affinché i vostri giocatori migliorino ed arrivino a giocare meglio la partita, in allenamento, e la domenica in campionato: Fondamentali, Tiro, Contropiede, 1vs1 per attacco, Collaborazioni offensive, 1vs1 per difesa, Collaborazioni difensive, 4vs4 “speciali”.

Attraverso l’addestramento e l’allenamento di ognuna di queste macro-sezioni, ogni giocatore diventerà un giocatore migliore, sia giochiate in un sistema libero con gli U15, sia giochiate con molteplici giochi d’attacco nelle prime squadre.

In conclusione, come detto nella premessa, questi esercizi sono il frutto della mia osservazione degli altri allenatori, quindi non posso che ringraziare tutti quelli che ho ascoltato, ho visto, ho ammirato e ho scelto come riferimento vedendoli lavorare sul campo.

Tra i tanti, molti dei quali sono citati nella quarta copertina, non posso omettere di menzionare Gaetano Gebbia, allenatore che rappresenta un grande riferimento per me, nonché ideatore di molti di questi esercizi, nonchè Massimo Corradini e Massimo Riga, due grandi allenatori con cui ho avuto la fortuna di collaborare e confrontarmi negli anni della mia formazione.

Infine poiché il nostro sport è in continua evoluzione, questo libro deve essere continuamente integrato da voi stessi, con l'osservazione e l'aggiornamento continuo: guardate, riflettete e poi provate sul campo!



*"All'Alfa Omega Basket, mia seconda famiglia"*

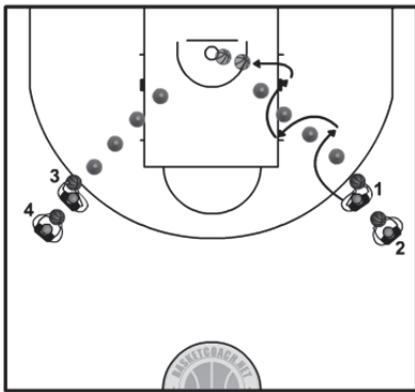




**FONDAMENTALI**



## ESERCIZIO 1: FOOTWORK + CONCLUSIONE



**BASKETCOACH.NET**

Diagr. 1

**Disposizione:** 2 file di giocatori per ogni canestro fino a 5 giocatori con palla per ogni fila.

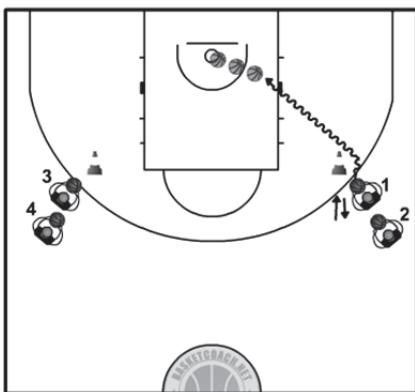
**Obiettivo:** attivazione, rapidità dei piedi, coordinazione arti superiori arti inferiori, conclusione.

**Descrizione:** il giocatore esegue footwork passando nei cinesini, poi conclude in arresto di potenza

Variante: lavoro dei piedi mentre gira la palla intorno alla testa; intorno alla pancia; mentre esegue passaggi da una fila all'altra con l'altro giocatore.



## ESERCIZIO 2: FOOTWORK + SALTO + CONCLUSIONE



**BASKETCOACH.NET**

Diagr. 2

**Disposizione:** 2 file di giocatori con palla in posizione di ala per ogni canestro.

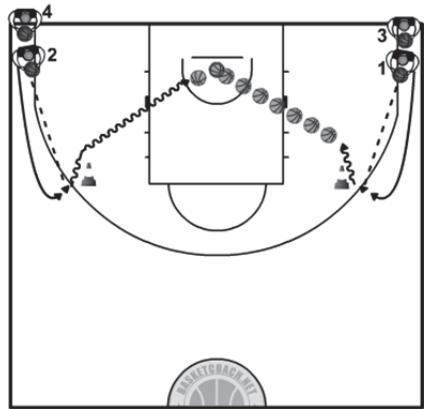
**Obiettivo:** attivazione, rapidità dei piedi, partenza in palleggio, conclusione.

**Descrizione:** il giocatore esegue footwork per 5-6 sec., salta verso l'alto, esegue una partenza incrociata e una conclusione a scelta dell'allenatore (terzo tempo, arresto di potenza, arresto rovescio, secondo tempo, secondo tempo rovesciato ecc.)

**Variante:** mentre esegue lavoro dei piedi, palleggio con la mano esterna.



## ESERCIZIO 3: 1VSO AUTO-PASSAGGIO + CONCLUSIONE



BASKETCOACH.NET

Diagr. 3

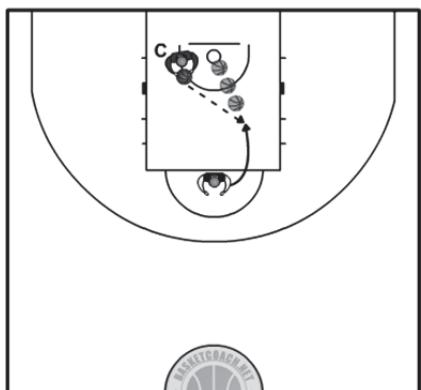
**Disposizione:** 2 file di giocatori con palla in posizione di angolo per ogni canestro fino a 5 giocatori per ogni fila.

**Obiettivo:** partenza in palleggio, conclusione.

**Descrizione:** il giocatore esegue un auto-passaggio all'altezza della posizione di ala, strappa e incrocia, ed esegue una conclusione a scelta dell'allenatore (terzo tempo, arresto di potenza, arresto rovescio, secondo tempo, secondo tempo rovesciato ecc.)



## ESERCIZIO 4: CONCLUSIONI IN SERIE



BASKETCOACH.NET

Diagr. 4

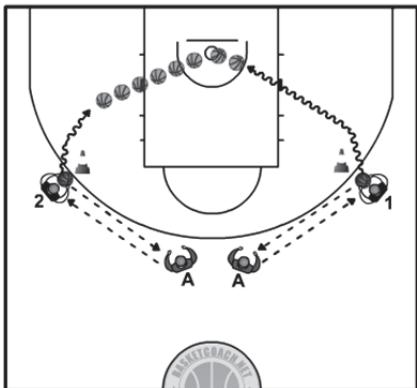
**Disposizione:** 1 fila di giocatori con palla per ogni canestro in posizione di post alto.

**Obiettivo:** rapidità dei piedi, conclusione.

**Descrizione:** pallone al coach sotto canestro, il giocatore spalle a canestro esegue footwork, al comando del coach si gira, riceve il passaggio ed esegue un tiro in corsa senza palleggiare.



## ESERCIZIO 5: 1VS0 + APPOGGIO PARTENZA + CONCLUSIONE



Diagr. 5

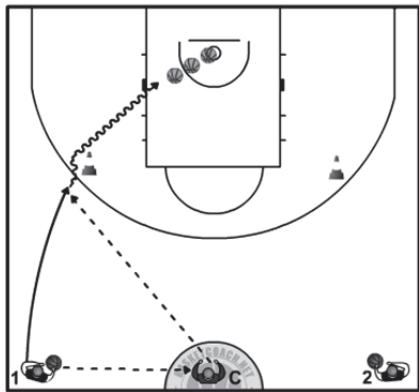
**Disposizione:** 2 file di giocatori con palla per ogni canestro in posizione di ala, con un appoggio senza palla per ogni fila in playmaker.

**Obiettivo:** passaggio mano esterna, partenza in palleggio, conclusione.

**Descrizione:** il giocatore in posizione fondamentale esegue un passaggio con la mano esterna all'appoggio, riceve un passaggio di ritorno, esegue una partenza incrociata ed una conclusione a scelta dell'allenatore (terzo tempo, arresto di potenza, arresto rovescio, secondo tempo, secondo tempo rovesciato ecc.).



## ESERCIZIO 6: 1VS0 + COACH PARTENZA + CONCLUSIONE



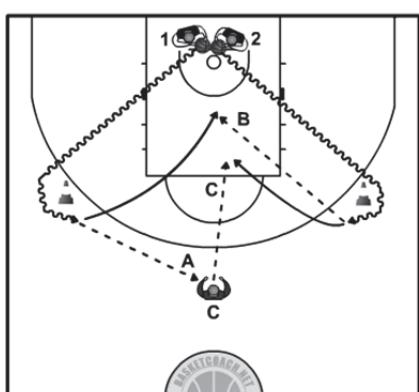
BASKETCOACH.NET

Diagr. 6

**Disposizione:** 2 file di giocatori con palla a metà campo per ogni canestro con il coach in mezzo.

**Obiettivo:** passaggio mano esterna, partenza in palleggio, conclusione, gioco senza palla.

**Descrizione:** il giocatore mentre palleggia è pronto ad eseguire un cambio di mano ed un passaggio dal palleggio al coach quando questi gli chiama la palla; successivamente corre a canestro, riceve il passaggio di ritorno ed esegue una partenza in palleggio ed una conclusione a scelta dell'allenatore (terzo tempo, arresto di potenza, arresto rovescio, secondo tempo, secondo tempo rovesciato ecc.).



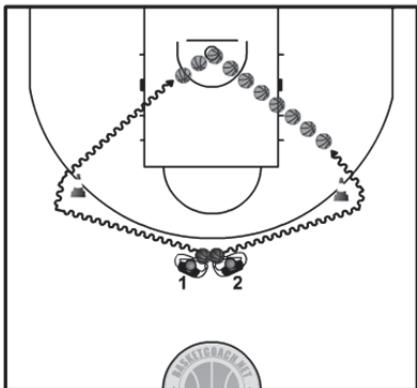
BASKETCOACH.NET

Diagr. 7

**Variante taglio + conclusione:** due file sotto canestro, coach in appoggio in posizione di playmaker, due giocatori partono insieme dandosi il "cinque" con la palla, arrivano in posizione di ala, e passano la palla al coach al suo segnale; il giocatore che esegue il passaggio al coach, taglia a canestro e riceve il passaggio dal giocatore che ha ancora la palla in mano. Il giocatore che esegue il secondo passaggio, taglia a canestro e riceve il passaggio dal coach.



## ESERCIZIO 7: 1VS0 LETTURA AREA



Diagr. 8

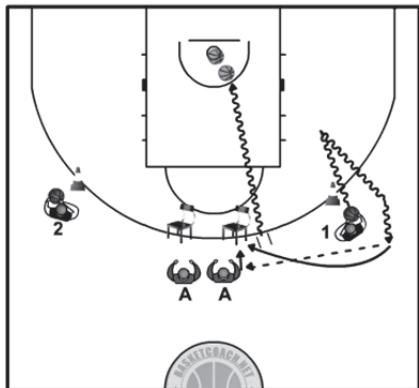
**Disposizione:** 2 file di giocatori con palla in posizione di playmaker spalla a spalla.

**Obiettivo:** partenza in palleggio, corretta lettura degli spazi vantaggiosi, conclusione.

**Descrizione:** i primi giocatori di ciascuna fila, si danno il “cinque” con la palla, eseguono una partenza in palleggio, palleggiano oltre i coni prima di andare a canestro, il primo che arriva esegue una conclusione da sotto, il secondo esegue un arresto e tiro prima di entrare nell’area. Un punto al giocatore che segna per primo.



## ESERCIZIO 8: 1VSO PARTENZA CON SEDIA



BASKETCOACH.NET

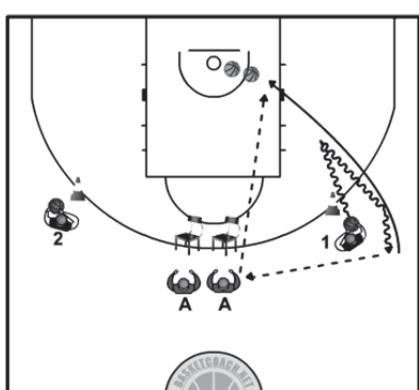
Diagr. 9

**Disposizione:** 2 file di giocatori con palla in ala, coach in appoggio in guardia davanti ad una sedia.

**Obiettivo:** palleggio, passaggio mano esterna, partenza in palleggio, conclusione.

**Descrizione:** il giocatore attacca il canestro, torna indietro con palleggio in arretramento, esegue un cambio di mano ed un passaggio al coach. Il coach posa la palla sulla sedia, il giocatore scatta per riprenderla, esegue una partenza in palleggio ed una conclusione a scelta dell'allenatore (terzo tempo, arresto di potenza, arresto rovescio, secondo tempo, secondo tempo rovesciato ecc.).

**Variante:** dopo il passaggio al coach, il giocatore taglia a canestro, e riceve il passaggio dal coach.

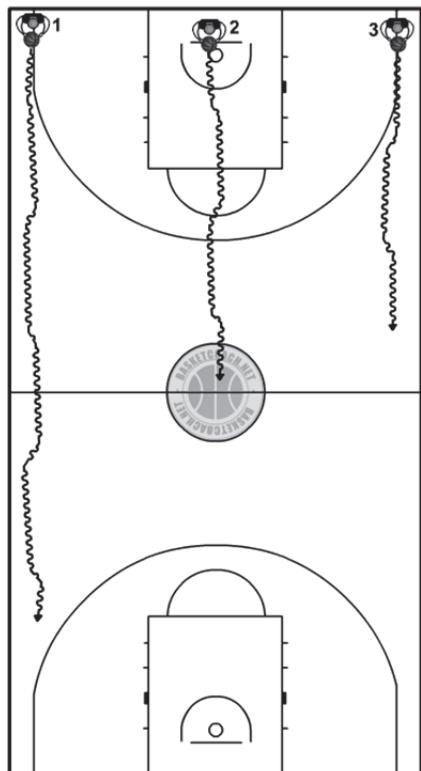


BASKETCOACH.NET

Diagr. 10



## ESERCIZIO 9: PALLEGGIO CON CAMBI DI MANO



BASKETCOACH.NET

**Disposizione:** 3 o 4 file di giocatori con palla sulla linea di fondo campo.

**Obiettivo:** palleggio.

**Descrizione:** i giocatori procedendo dritti senza cambi di direzione, eseguono vari cambi di mano ogni due palleggi. Al ritorno cambio di mano ogni palleggio.

Diagr. 11