

BRUNO BOERO



SILL@BASKET

**PROTOCOLLI DI LAVORO NEI SETTORI
GIOVANILI DEL BASKET**



**EDIZIONI
BASKET®
COACH.NET**

CAPITOLO 11

Quaderno Tecnico

Under 16

“Andiamo in palestra per essere autentici, non perfetti.”

Traccia del lavoro annuale

Numero 4/5 allenamenti settimanali di 90 minuti.

Un solo campionato (Silver o Gold o Eccellenza).

Lavoro con tre allenatori in campo contemporaneamente, per quanto possibile.

Quando si lavora con tre coaches, non si può pensare che ciascuno possa vedere ogni dettaglio né correggere tutto, e non è conveniente sovrapporsi. I coaches si possono coordinare in questa maniera:

- il primo cura l'attacco, la transizione offensiva e le sessioni di tiro;
- il secondo cura la difesa e la transizione difensiva dopo aver visionato gli avversari, o preso informazioni;
- il terzo cura il gioco senza palla: i movimenti offensivi senza palla, posizioni di rimbalzo e fondamentali specifici.

Quando i gruppi in allenamento ruotano ogni coach mantiene le proprie posizioni e mansioni, chi per l'attacco chi per la difesa e chi per il gioco senza palla. Lo stesso compito, suddivisione del lavoro e specializzazione vale anche per le gare di campionato, in cui gli assistenti si renderanno compartecipi.

Scelte morali	<ul style="list-style-type: none"> ▪ questa fascia di età è determinante per la maturazione e la formazione del giocatore. ▪ Capire il proprio ruolo nel gruppo. ▪ Accrescere l'autostima e la fiducia nei compagni, accettandone gli errori. ▪ Non favorire il "campionismo", né con le parole né con i fatti. ▪ Lavorare con grande intensità.
Metodo di insegnamento	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Un solo obiettivo: accrescere la capacità di lettura, di scelta e l'autonomia tecnica e tattica dei giocatori. ▪ Non mostrare e non insegnare l'intero "sistema" di attacco e di difesa, ma arrivarci per gradi durante la stagione.
Scelte tecniche	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Selezione per qualità, ma anche per entusiasmo e affidabilità.</u> ▪ Talvolta è necessario "sacrificare" uno degli esterni o delle guardie per dargli possibilità di rimanere in campo più a lungo in un altro club, magari in doppio tesseramento.

Traccia del lavoro annuale

Obiettivi stagionali

Fondamentali offensivi 25%	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Migliorare i passaggi a una mano (velocità, forza, precisione). ▪ Migliorare i passaggi battuti ad una mano. ▪ Consentire passaggi in salto <i>solamente quando permettono di perfezionare l'angolo di passaggio.</i> ▪ Enfatizzare l'idea che vogliamo dare la palla al giocatore più vicino al canestro e in quel momento più pericoloso per la difesa. ▪ Incrementare la velocità di esecuzione dei fondamentali individuali. ▪ Saper portare e sfruttare un blocco di qualsiasi tipo sulla palla e lontano da essa. ▪ <i>Inserire il gioco del "centro" per ciascun giocatore con movimenti obbligatori per tutti:</i> <ul style="list-style-type: none"> – giro e tiro, da destra e da sinistra, e lungo la linea di fondo; – un palleggio, giro e tiro; – semi gancio destro e sinistro; – power moves; – uso delle finte.
Giro e piede perno	<ul style="list-style-type: none"> ▪ È il movimento più importante per poter vedere il campo ed i quattro compagni, per mantenere l'equilibrio, per proteggere la palla, per aprire il contropiede. ▪ Quando ricevi la palla in post alto o a centro campo, o in apertura di contropiede devi girarti, conservando il palleggio. ▪ Quando ricevi sul perimetro, mettiti subito fronte a canestro strappando la palla da un lato all'altro del corpo, e pronto a ribaltare il gioco. ▪ Quando sei aggredito proteggi la palla con il corpo, ed usa il piede perno per conservare l'equilibrio e per trovare un buon angolo di passaggio.

Traccia del lavoro annuale

Fondamentali individuali difensivi 25%	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Concedere agli avversari solamente le cose più difficili.</u> Questo è l'atteggiamento per imporci e per prevalere sull'attacco: ma per fare ciò bisogna lavorare forte e insieme. I risultati non sono immediati ▪ Ripasso analitico di: uno contro uno, anticipi, aiuti. ▪ Esercizi di aiuto e recupero dal lato dell'aiuto (se, chi, quando, dove). ▪ Difesa sui blocchi verticali sul lato forte e sul <u>lato dell'aiuto.</u> ▪ <u>Difesa sui blocchi ciechi sul lato dell'aiuto.</u> ▪ La difesa sul blocco cieco richiede molte più informazioni verbali, perché il difensore non vede arrivare il blocco. Bisogna comunicare a voce alta l'arrivo di un blocco: <i>chi-quando-dove.</i> ▪ <u>Difesa sul "centro" sempre in anticipo di $\frac{3}{4}$ con guardia chiusa sul lato forte.</u> ▪ <u>Aiuti (e/o raddoppi) sul pivot basso:</u> in quali situazioni. ▪ <u>Usare la voce.</u> Allenare a parlare con energia e sistematicità.
Rimbalzi 10%	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>In attacco</u> si possono evitare falli assumendo una posizione perpendicolare del corpo rispetto a quello del difensore. ▪ <u>In difesa</u> bisogna cercare sempre il contatto, sedendosi sulla gamba dell'avversario, affinché egli non muova facilmente il primo passo. ▪ <u>In difesa</u> è vietato guardare il volo della palla verso il canestro quando è partito un tiro.
Fondamentali collettivi offensivi 10%	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Analisi delle situazioni di gioco. Lavoro sui blocchi con palla. Giochi a due o a tre, collaborazione con "centro" e post alto. ▪ Sapersi muovere dove la difesa non gradisce o non prevede. ▪ Analisi del tre contro tre e del quattro contro quattro, con scelta tra le opzioni: taglio back-door, dai e vai, dai e cambia, pick and roll, blocco flare. ▪ Attacco organizzato contro uomo (<u>concetti, non schemi</u>), mantenendo principi simili a quelli della



Traccia del lavoro annuale

	<p>prima squadra, molto semplificati (Capitolo 8 “Motion Offense”).</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Nozioni su attacco organizzato contro la zona: definire gli obiettivi di squadra (Capitolo 10).▪ La tecnica offensiva si migliora “allargando il campo” (ad esempio, attaccando una difesa molto aggressiva).
Fondamentali collettivi difensivi 10%	<ul style="list-style-type: none">▪ Cercare di ribaltare il rapporto azione e reazione (attacco e difesa) ove “chi agisce vince, chi reagisce perde”▪ Difesa di squadra a metà campo: rotazioni solo sulla linea di fondo: le altre azioni sono di “Aiuto”.▪ Difesa pressing a tutto campo: costruzione graduale a tappe.▪ <u>Difesa a zona aggressiva</u> (soprattutto per poterla attaccare):<ul style="list-style-type: none">– marcare la palla.– guardia aperta.– Triangolo di rimbalzo.– Difesa su pick&roll e sui blocchi di contenimento.– Difesa sui tagli.– Chiudere le linee di passaggio.– Posizionamento sui lunghi avversari, rimanendo “aperti alla palla”.▪ Definire confini territoriali e tempi d’intervento per ciascuna posizione difensiva in relazione alla distanza dalla palla.▪ La tecnica difensiva si migliora “restringendo il campo” (ad esempio lavorando forte nel “quarto” di campo ove è situata la palla).

*UNITI SIAMO TUTTO
DIVISI SIAMO NULLA*



Traccia del lavoro annuale

<p>Situazioni speciali offensive e difensive</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rimessa in attacco organizzata, con lettura della difesa. ▪ Avere una rimessa contro il pressing da fondo campo (Capitolo 15). ▪ Concetti globali sui principi offensivi e difensivi di squadra (non analitici) “<i>simili</i>” a quelli della Prima Squadra, ma semplificati. ▪ Decidere l’atteggiamento difensivo sulle rimesse laterali: giocatore X3 staccato, aperto, fronte alla palla (diagramma # 16.01). ▪ In alternativa, un atteggiamento molto aggressivo di X3. 	<p>Diagramma # 16.01 Difesa sulla rimessa laterale: X3 si stacca, ed arretra su 05, con AA.SS. allargati.</p>
<p>Lavoro fisico specifico</p>	<p>Mercoledì e giovedì per sessanta minuti secondo un piano specifico predisposto a medio termine e non sporadico, seguendo il concetto che <u>tutto ciò che si esegue come preparazione fisica, immediatamente deve essere immagazzinato come bagaglio tecnico.</u></p> <p>Esempi:</p> <ul style="list-style-type: none"> – i salti verranno seguiti da lavoro su arresti o tap – in; – gli scatti in esercizi per transizione difensiva o tagli; – gli “squat” in arresti e/o spostamenti difensivi; – i balzi in lavoro sotto i tabelloni, e così via. 	
<p>Tempo minimo per giocare 20%</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sempre sull’argomento tecnico del giorno (“menù”). ▪ Molto tre contro tre libero a metà campo (playground) con le regole esposte al Capitolo 7. ▪ Molto cinque contro cinque a tutto campo, dove tutti i giocatori passano dalla posizione di play e da quella di “centro”: con poche regole da rispettare. 	

Nozioni di tecnica della relazione

Per fare di un gruppo una "squadra" occorre cura ed attenzione quotidiana affinché si identifichino e si generino armonicamente dinamiche e processi positivi, quali: condivisioni, progetti, ideali, confini, controllo delle emozioni, focalizzazione dell'attenzione, relazioni, speranze coltivate.

Molte volte "la squadra" è il primo passo che soddisfa l'istinto adolescenziale alla aggregazione, verso la costruzione di sé, l'idea di un primo progetto di vita e dell'accettazione di una sfida: ed è anche una salvaguardia, in quanto diventa vera identità culturale. La squadra è un luogo che conserva la bellezza del multiplo, di libertà create, di nomi propri e di voci stonate che – unite insieme – formano tuttavia un coro polifonico.

Motivazioni individuali.

- Identità di rapporto: *indica l'uguaglianza o la comunanza di contenuti, identità, partecipazione, comportamento, simpatia, imitazione, continuità nel tempo nei confronti dei singoli giocatori e del gruppo squadra.*
- Confronto personale tra i membri del gruppo.
- Creatività: fare una cosa diversamente dagli altri.
- L'atteggiamento viene sempre prima del risultato.
- Voler diventare il migliore te stesso: "voglio il mio meglio", rimanendo "me stesso".

Il primo bisogno dell'essere umano è quello di aggregazione e relazione.

- Obiettivi alti.
- Rapporti interpersonali: *sono le relazioni sociali che corrono tra le persone della squadra e si basano principalmente sulla passione sportiva condivisa.*
- Affiatamento è una delle forme in cui tale relazione si manifesta. È la forza di attrazione che muove il giocatore a rimanere membro di quel gruppo; in rapporto diretto alla conformità dei componenti il gruppo.
- Il gruppo è il luogo dove cresce la nostra personalità e la nostra comunità.
- Dal gruppo deriva la capacità di "lavorare di squadra".
- Il mio compagno è il mio ossigeno, la mia aria, la mia risorsa: la mia fiducia accorcia le distanze.

Dinamica di gruppo

1. Chi siamo.
2. Cosa ci piace.
3. Come possiamo piacere ad altri.
4. Dove siamo.
5. Dove vogliamo arrivare.
6. Come possiamo arrivarci.

Risorse: adolescenti e giovani hanno enormi risorse, ma le forme di “protezione” del gruppo degli amici, della famiglia e della scuola di solito riducono o ritardano in loro la responsabilità di crescere.

Coesione: gratificazione all’interazione. *L’interazione è l’influenza reciproca nel mantenimento di relazioni sociali, ed è legata principalmente al processo comunicativo, ai gesti, al gergo comune, ai luoghi frequentati, alle attività svolte, alla attrazione determinata da obiettivi e sfide.*

Etica: rispetto della dignità e della credibilità degli altri: rispetto anche del mio desiderio di crescere.

Collaborazione non competizione: comportamenti, atteggiamenti e mentalità devono essere ispirati alla massima collaborazione reciproca (gerarchie, confini, territorio ...), perché si stabilisce una forma di legame che si nutre del rispetto per l’individualità di ciascun altro.

Leadership: (qualsiasi tentativo di indurre il consenso e/o di influenzare il comportamento di un individuo o di un gruppo, indipendentemente dalla ragione e/o dagli obiettivi).

“Un leader non deve mai essere imposto, ma viene scelto dal gruppo per doti di equilibrio, fermezza, disponibilità e senso di appartenenza” (cit. Valerio Bianchini).

La comunicazione efficace tra allenatore e giocatori deve essere a doppio senso di marcia e sviluppata con parole semplici e dirette.

Il nostro “**gergo**” rappresenta un alfabeto segreto del gruppo che produce orgoglio, solidarietà, sicurezza, fiducia e mentalità.

Uno psicologo dello sport – ove possibile – può aiutare l’allenatore a sostenere la parte formativa, anche con colloqui o test di verifica ripetibili periodicamente.

**“AVERE TENTATO, ... AVETE FALLITO,
NON IMPORTA, ... TENTATE ANCORA,
FALLITE ANCORA, ... FALLITE MEGLIO”**

[Samuel Beckett, poeta e scrittore irlandese, 1906 – 1989]

Test di personalità

Comportamento agonistico durante la gara. Questo test può essere utile per definire le aree di lavoro per i singoli giocatori durante un'annata sportiva.

1	Altruismo	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Individualismo
2	Assunzione di responsabilità	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Delega
3	Autocontrollo razionale	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Impulsività
4	Combattività, reazione	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Rinuncia
5	Continuità	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Instabilità
6	Coraggio, iniziativa	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Insicurezza
7	Correzione dell'errore	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Discontinuità
8	Efficacia della scelta	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Errori
9	Efficacia dell'esecuzione	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Approssimazione
10	Imposizione proprio gioco	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Incapacità
11	Lucidità, intuizione	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Passività
12	Partecipazione al gioco	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Individualismo
13	Risolutezza	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Incertezza
14	Tranquillità consapevole	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Ansia e Frenesia

Da compilare a fine gara cercando il voto che si ritiene di meritare in ciascuna delle 14 voci.

Il giocatore

VALUTAZIONE:

(Fonte: Prof. Vincenzo Prunelli; psicologo e psicoterapeuta)



La forza della mente del giocatore

Si fonda su ciò che fa, non su ciò che non fa.

- Non perde tempo per cause ingiuste.
- Non permette che altri si impongano sulle sue capacità.
- Non rifiuta le possibilità di cambiamento.
- Non insiste su cose che non potranno mai cambiare.
- Non perde tempo a compiacere tutti: sa dire di no.
- Calcola i rischi prima di affrontarli.
- Non vive rinchiuso nel passato.
- Non ripete gli errori fatti: perché se si gira indietro non vede ciò che sta davanti.
- Non invidia il successo degli altri.
- Non si ritira dopo il primo insuccesso, ma affronta le sfide.
- Non teme la solitudine.
- Non pensa che il mondo gli debba sempre qualcosa.
- Non aspetta risultati immediati.

Seguendo le linee guida indicate, la mente del giocatore saprà decidere senza ansia né ripensamenti.

Manterrà il giusto equilibrio tra emozioni e razionalità (autocontrollo).

Sarà ancora più tenace, coraggioso, equilibrato.

Pensieri liberamente tratti dal libro della psicoterapeuta e scrittrice:

Amy Morin: “I 13 segreti per potenziare la tua mente”, Editrice Sperling & Kupfer, 2015.

*“PER FORMARE UNA SQUADRA SONO NECESSARIE
TRE COSE: UN CLUB, I GIOCATORI E LA FEDE NEL
FUTURO”.*

(Cesare Rubini)

Test di autovalutazione

Nota: il giocatore deve, per ogni singola voce, evidenziare il voto con un cerchio per le situazioni di allenamento e con un quadrato per quelle di gara.

Cerchia il voto da 1 a 10

Volontà	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Orgoglio	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Calma	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Tecnica	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Programmazione	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Concentrazione	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Intensità	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Competizione	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Imitazione	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Partecipazione	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Collaborazione	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cerchia il voto da 1 a 10

sicurezza	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	anziché	ansia	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
impegno	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	anziché	ribellione	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
iniziativa	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	anziché	timore	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
entusiasmo	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	anziché	presunzione	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
divertimento	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	anziché	tensione	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nome del giocatore _____ data _____

*LA COSA PIÙ DIFFICILE DA FARE
E LA COSA PIÙ GIUSTA DA FARE
DI SOLITO SONO LA STESSA COSA*



Profilo di rendimento

(Test di James)

Il giocatore deve cerchiare un voto ad 1 a 10 per ciascuna voce.

VANTAGGI PSICHICI:	
CONCENTRAZIONE	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
FIDUCIA	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
MOTIVAZIONE	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ATTEGGIAMENTO	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

VANTAGGI FISICO/MOTORI:	
FORMA FISICA	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
RAPIDITÀ	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
FORZA	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ABILITÀ	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

CONDIZIONE PERSONALE GENERALE AL MOMENTO:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Con questo test sarà possibile individuare le aree di miglioramento e programmare strategie individualizzate.

Una rivalutazione periodica consentirà di monitorare i progressi e di valutare la efficacia della procedura impiegata.

Giocatore: _____

È DA TERRA CHE SI VEDE IL CIELO

[Roberto Benigni]

La gestione dell'intervallo

(come riempire quei famosi minuti tra il primo e il secondo tempo)

- A) Tutti seduti, comodi e di fronte al coach!
- B) Invitare alla calma.
- C) Spronare e sollecitare impegno e competitività.
- D) Modificare quanto serve in difesa.
- E) Modificare quanto serve in attacco.
- F) Nei primi 20 minuti è accaduto che:
 - situazione falli,
 - punteggio
 - palle perse: come e perché,
 - contropiede subiti,
 - rimbalzi,
 - dettagli individuali.
- G) In campo avversario:
 - contropiedisti,
 - penetratori,
 - giocatori gravati di falli,
 - rimbalzisti,
 - il primo ad arrivare,
 - il più lento,
 - il “mancino”,
 - il tiratore migliore,
 - la loro azione di rimessa,
 - il blocco più efficace,
 - l’uno contro uno.
- H) Raccomandazioni per la seconda metà gara.
- I) Il nostro secondo tempo inizia:
 - con il punteggio di “0 a 0”,
 - schieramento in difesa,
 - prima azione di attacco,
 - vanno in campo: Tizio - Caio - Sempronio - Mevio - Calpurnio.

“Durante l’intervallo è più importante cercare di vincere la partita che impartire lezioni di vita”.

(coach Phil Jackson)



Attacco Spread

(schieramento iniziale 2 - 3)

Di Coach Brad Underwood, Univerity Of Illinois

Può essere iniziato su entrambi i lati del campo; quando la palla è passata da guardia a guardia non accade nulla, ma appena la palla è passata in ala parte il primo taglio.

Posizioni di partenza: 2 - 3.

Giocatori disposti sui prolungamenti delle linee del tiro libero e dell'area (vedi linee di prolungamento). (diag. # 16.02)

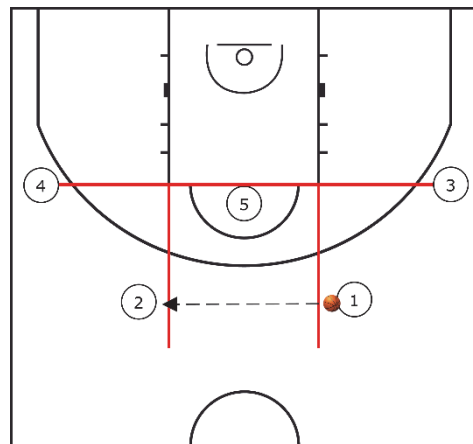


Diagramma # 16.02

La palla viene passata da 01 ad 03: primo blocco di 05 sul primo taglio dell'ala 02 dal lato opposto alla palla.

Se 02 non riceve, si allarga in angolo sul lato forte (diag. # 16.03).

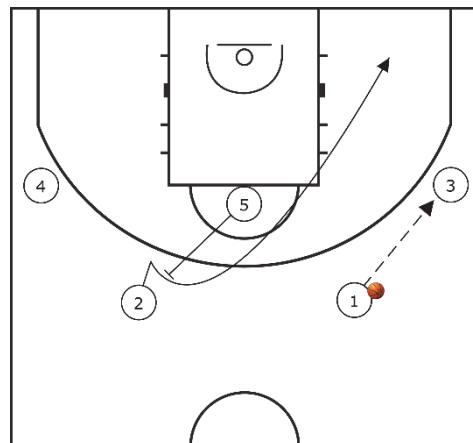


Diagramma # 16.03

Secondo blocco di 05 e secondo taglio flash dell'ala 04. Poi ribaltamento della palla da ala 03 a post 05 (diag. # 16.04).

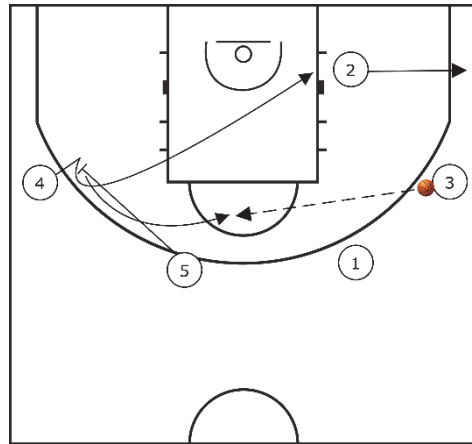


Diagramma # 16.04

Sul passaggio di 03 a 05 parte il taglio di 01 e hand-off vicino al gomito dell'area tra 05 e 01 (diag. # 16.05).

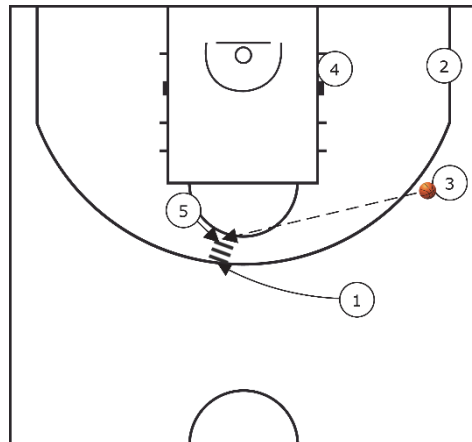


Diagramma # 16.05

L'azione continua con un gioco a due tra 01 e 05 che si concluderà a canestro: oppure la palla viene tenuta viva e portata in angolo, mentre 05 taglia per ricevere nel cuore dell'area (diag. # 16.06).

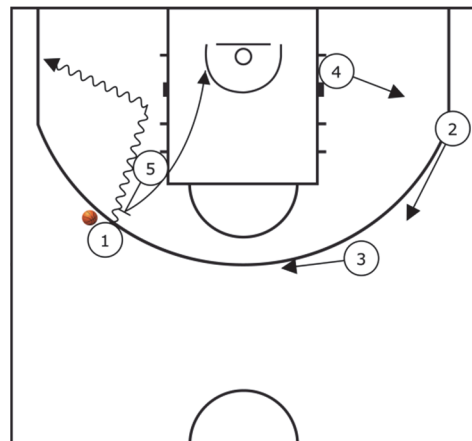
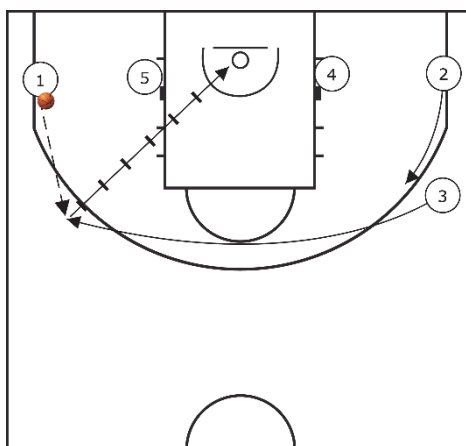


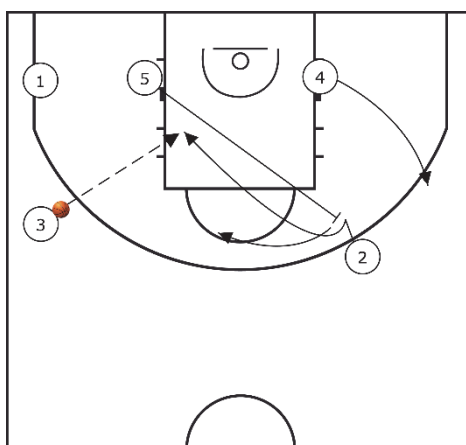
Diagramma # 16.06

Se dal gioco a due tra 01 e 05 non scaturisce una conclusione a canestro in quanto nessuno dei due giocatori è libero; 03 viene incontro con un taglio forte verso la palla per ricevere ed eseguire un tiro da due o tre punti (diag. # 16.07).

**Diagramma # 16.07**

USCITA DELLA PALLA DALL'ANGOLO

Se non parte il tiro, si continua con un blocco cieco diagonale alto tra 05 e 02: dopo il blocco 05 salta incontro alla palla e ci si ripositiona come raffigurato nel diagramma 16:05.

**Diagramma # 16.08**

Come è avvenuto per l'attacco "Flex", si segnalano opzioni che potranno essere applicate ai gruppi Under 18 ed Under 20.

PRIMA OPZIONE

Secondo ribaltamento: 03 passa ad 05 come nel diagramma # 16.05. Questi ribalta il gioco a 04 poi va a chiudere in post alto (diag. # 16.09).

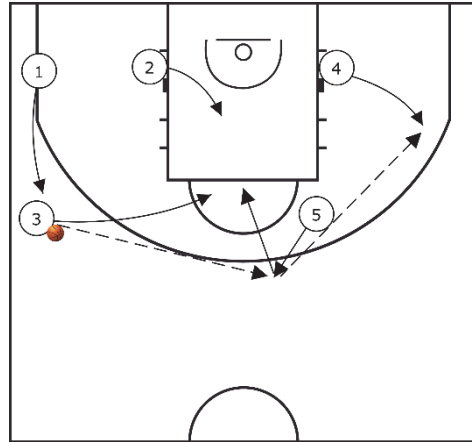


Diagramma # 16.09

03 ed 05 chiudono lo spazio dopo aver lasciato passare il compagno 02: tiro di 02. Oppure arriverà il taglio di 05 per concludere l'azione su un probabile cambio difensivo tra X2 ed X5 (diag. # 16.10).

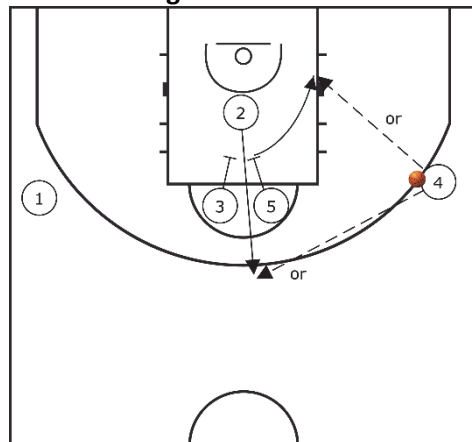


Diagramma # 16.10

Se non si arriva ad alcuna conclusione, i giocatori si riposizionano nello schieramento nel modo indicato dal diagramma # 16.11.

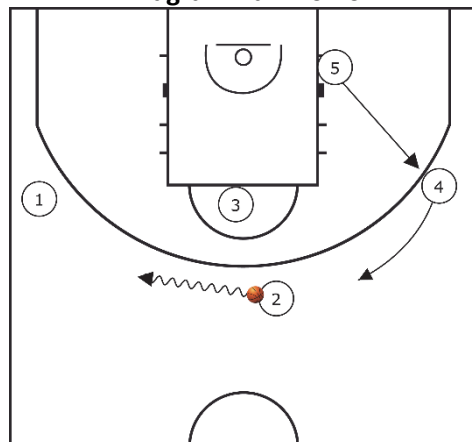


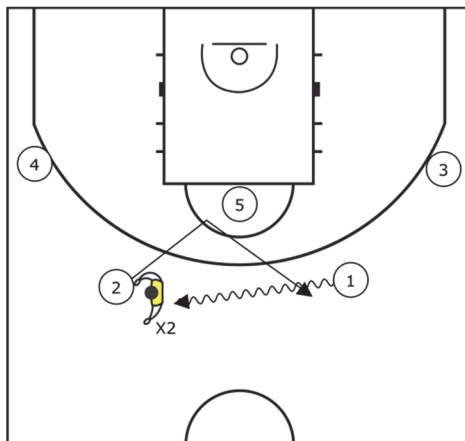
Diagramma # 16.11

SECONDA OPZIONE

Si può iniziare il gioco schierando saltuariamente il giocatore 01 al posto di 05, perché si presume che il difensore X1 non sia allenato a difendere dalla posizione di post alto né sui blocchi e/o tagli che essa comporta.

TERZA OPZIONE

Quando la guardia del lato debole 02 viene anticipata, avviene un interscambio delle guardie, come raffigurato nel diagramma #16.12.

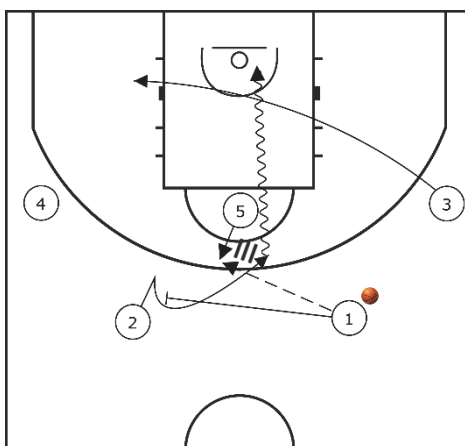
**Diagramma # 16.12****QUARTA OPZIONE**

Palla al post e incrocio:

01 passa a 05 che viene incontro alla palla;

01 blocca per 02 che taglia e riceve consegnato,

mentre 03 libera il lato destro del campo, ed 04 ripiazza (diag. # 16.13).

**Diagramma # 16.13**

QUINTA OPZIONE - ISOLAMENTO DELL'ALA

Inizia con un hand-off tra 02 e 03 (diag. # 16.14).

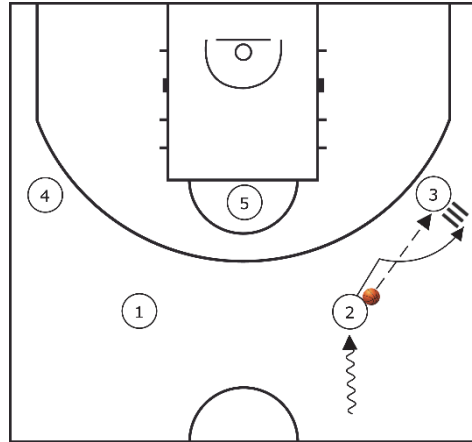


Diagramma # 16.14

Si può notare che durante il posizionamento dei due blocchi stagger 05 e 04 per 03, per un breve tempo nessun giocatore si trova al di sotto della linea di tiro libero.

Questo tempo e questo spazio viene sfruttato da 02 per giocare 1vs.1 sul fondo (diag. # 16.15).

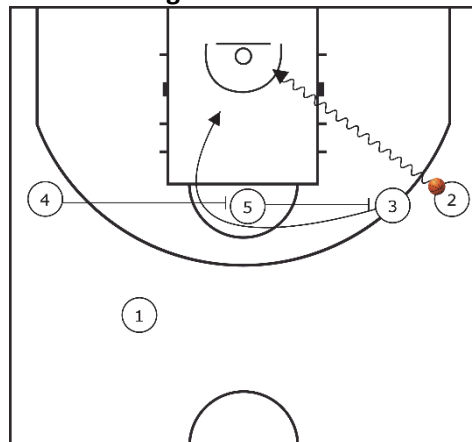


Diagramma # 16.15

Taglio interno di 02, nel caso X3 stia staccato dall'attaccante in ala che ha appena ricevuto la palla. 02 riceve e conclude (diag. # 16.16).

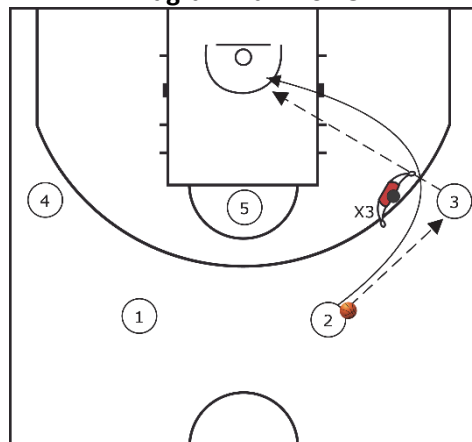


Diagramma # 16.16

La guardia 02 finta il movimento di dai e segui (come nel diagramma # 16.14). Taglio back - door di 02 (nel caso X2 - non presente nel diagramma - si ponga sul tragitto 02-03) per rompere il taglio (diag. # 16.17).

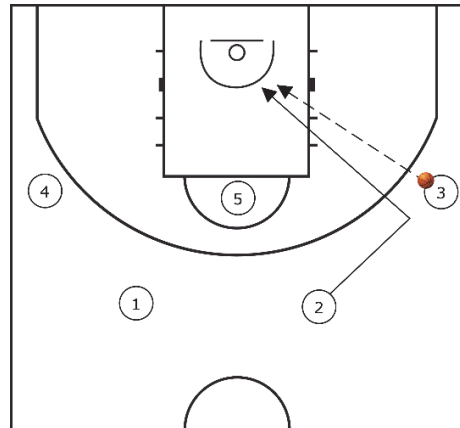


Diagramma # 16.17

SESTA OPZIONE - ISOLAMENTO DEL POST 05

Primo taglio come nel diag.# 16.03

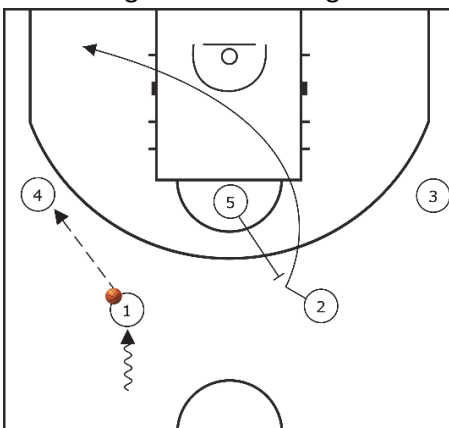


Diagramma # 16.18

Secondo taglio come nel diag.# 16.04

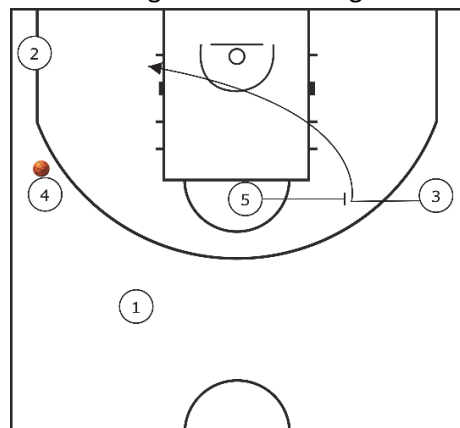


Diagramma # 16.19

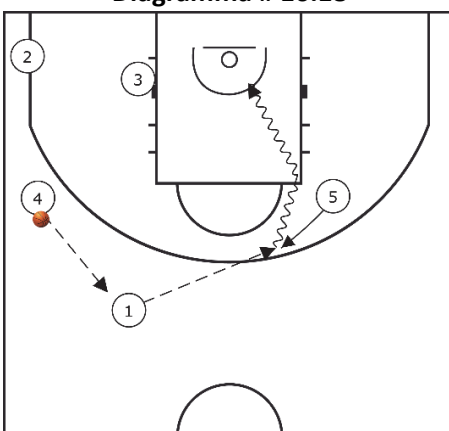


Diagramma # 16.20

Palla al post che ritorna dal blocco e 1vs.1 di 05 nel quarto di campo a destra (diag. # 16.20).



Il giocatore ideale

- RIVENDICO IL MIO DIRITTO ALLA “CONNESSIONE”, MA ACCETTO ANCHE IL DOVERE ALLA “SCONNESSIONE”.
- IL BASKET NON È SOLO LA MIA VALVOLA DI SFOGO.
- MI COMPORTERÒ BENE, IN CAMPO E FUORI.
- NON SCHERZERÒ CON GLI IMPEGNI PRESI NÉ CON LE PERSONE CHE SI IMPEGNANO PER ME E CON ME.
- NON DIRÒ PAROLACCE.
- RISPETTERÒ LE REGOLE SOLTANTO SE VARRANNO PER TUTTI.
- ACCETTERÒ LE CRITICHE.
- I MIEI CAPELLI SARANNO SEMPRE PIU’ CORTI DI QUELLI DEL MIO COACH.
- SO CHE IL COACH NON È QUI PER CASO, MA SOPRATTUTTO PER ME.
- SOLAMENTE SE LO DESIDERO INTENSAMENTE POTRÒ PROVARE A MIGLIORARE.
- SARÒ PRESENTE.
- SARÒ PUNTUALE.
- ASCOLTERÒ L’ALLENATORE IN PALESTRA E I MIEI GENITORI A CASA.
- SE ANCHE FOSSI IL PIU’ BRAVO, NON SIGNIFICA CHE POTRÒ GIOCARE DA SOLO.
- CIÒ CHE PER ME È IMPOSSIBILE, VERRA’ FATTO DA UN ALTRO COMPAGNO.
- CE LA METTERÒ TUTTA.
- DIFENDERÒ CON ENERGIA E CORAGGIO.
- CAPISCO CHE LE INIZIATIVE CHE NON OSO PRENDERE POTREBBERO ESSERE QUELLE DECISIVE.
- SAPRÒ CHIEDERE AIUTO.
- RINGRAZIERÒ CHI MI SPRONA FINO AI MIEI LIMITI.
- NON VOGLIO CHE MI SI DICA “BRAVO” SE BRAVO NON SONO.
- SE TUTTI SMETTONO DI FARE FESSERIE, LA SQUADRA NE GUADAGNA.
- IL “NOI” VIENE SEMPRE PRIMA DELL’ “IO”.
- VOGLIO FARE “SQUADRA”.

*SE SONO ANCORA DELUSO
DEI MIEI PROGRESSI
FORSE AVRO’ UN GRANDE DOMANI*



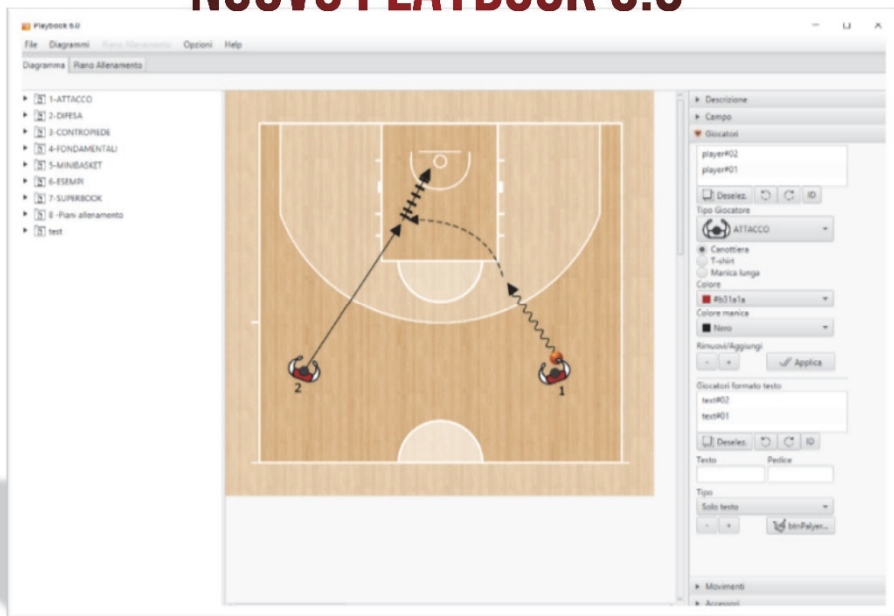
Squadra: Under 16 (Eccellenza o Gold) programmazione mensile della stagione

MESE	Attacco	Difesa	Transizione	Tiro	Prep. Fisica
SETTEMBRE	Penetra e scarica	Bilanciamento difensivo Chi-come-quando	2vs.1: casistica	Da sotto, ed in tutte le forme	Corsa lunga a ritmo lento e medio costante
OTTOBRE	Dare la palla dentro Allineamenti e sponde	1vs.1 e statico dinamico sulla palla	3vs.1	Arresto e tiro da due punti Finte di tiro	Scivolamenti e saltelli Tecnica di sollevamento dei carichi
NOVEMBRE	Dai e cambia. Blocco verticale	Scivolamenti e recuperi	3vs.2: casistica Analisi	Da tre punti Esercizi di correzione	Squat e mezzo squat jump Bosu
DICEMBRE	Palleggio. Allineamento sul lato forte	Difesa sui tagli a ricciolo 2vs.2	Inserimento del rimorchio 4vs.3: casistica	Da penetra e scarica	Stretching. Es. coordinazione Esercizi di sprint
GENNAIO	1vs1 spalle a canestro, Passaggio	Difesa dai, blocchi, tagliafuori	4vs.4: continuità	Tiro ostacolato Velocità di tiro	Addominali e dorsali (CORE)
FEBBRAIO	Repertorio spalle a canestro. Blocco cieco	Difesa a zona: posizioni e responsabilità	4vs.4 più transizione	Scelte di tiro, scelte di tempo	Partenze ed allunghi da 20 a 60 metri
MARZO	Posizionamento sul lato debole. Rimbalzo	3vs.3 a metà campo e in un quarto di campo	Inserimento del secondo rimorchio 5vs4: casistica	Repertorio di "Fancy moves"	Esercizi di muscolazione Circuito a stazioni
APRILE	3vs.3 Giocare con un "lungo"	4vs.4 più transizione	5vs.5 Entrare nel sistema offensivo	Arresto e tiro dalla lunetta Velocità di esecuzione	Propriocettiva. Piegamenti arti inferiori
MAGGIO	Schieramento e gioco libero	Rotazioni 3vs.3 e tagliafuori	Transizione a cinque. Opzioni finali	Power moves con finte	Coordinazione: saltelli corda intensità moderata

Squadra: Under 16 (Eccellenza o Gold) programmazione mensile della stagione					
MESE	Attacco	Difesa	Transizione	Tiro	Prep. Fisica
GIUGNO	Passaggio ostacolato contro uno o più difensori	Rotazioni 4vs.4. Difesa sul contropiede	Gare di transizione difensive ed offensive	Movimenti e tiri del pivot: repertorio individuale	Esercizi di sollevamento Tecnica con peso ridotto (con istruttore)
LUGLIO	Tiro e percentuali di realizzazione (in movimento)	Raddoppi e rotazioni. Tagliafuori	Da situazioni speciali: tiro libero, rimesse e rimbalzi lunghi	Seguire una tabella di tiro. 10 canestri di seguito	Tecnica con peso ridotto (con istruttore) Corsa prolungata. Stretching
AGOSTO	"Riposo Attivo" e compilazione di un diario dell'attività personale.				

**LA DISCIPLINA È IL PONTE
CHE UNISCE GLI OBIETTIVI AL SUCCESSO**

NUOVO PLAYBOOK 6.0



DISEGNA, ARCHIVIA E STAMPA I TUOI ESERCIZI E PIANI DI ALLENAMENTO

NOVITÀ:

- PERSONALIZZA I TUOI CAMPI
- SALVA PIANO ALLENAMENTO NATIVO
- MEMORIZZA IMMAGINI ESTERNE
- NUOVE LINEE DI DISEGNO



LO TROVI NELLO STORE DI BASKETCOACH
WWW.BASKETBALL-STORE.IT

SILL@BASKET

PROTOCOLLI DI LAVORO NEI SETTORI GIOVANILI DEL BASKET

BRUNO BOERO



Noi allenatori abbiamo avuto sempre la prodiga tendenza di voler insegnare tutto e subito, o comunque troppo presto: ecco spiegati i pick&roll nel minibasket, lo schema di attacco tra gli esordienti, la difesa a zona nel campionato U13 ed altre amenità tecniche, tattiche o strategiche.

Un autentico atto di accusa verso chi vuole anticipare i tempi, i modi, i temi, gli espedienti o preferisce lasciarli al caso.

Il basket giovanile deve – sempre ed ancora – raffigurare un aspetto gioioso dell'attività di un giovane sportivo:

“RAGAZZI, SPERPERATE L'ALLEGRIA”

(Roberto Benigni)

Sill@basket si tratta di un manuale di formazione (ma anche un racconto) per Allenatori e addetti ai lavori, inteso ad accompagnare step- by- step i giovani cestisti dai sei ai vent' anni .

Il libro in ultima analisi è composto di: 480 pagine, 23 capitoli, 360 diagrammi, centinaia di esercizi e giochi, aforismi inediti, schede e modulistica aggiornata.



**BASKET®
COACH.NET
EDITORE**



@BASKETCOACHNET

ISBN 978-88-99184-44-5



9 788899 184445

EURO 26,00