

N.O (2017 COPIA OMAGGIO)

SB SUPER BOOK

I QUADERNI TECNICI DI SUPERBASKET

FONDAMENTALI

1c1 difensivo su uomo con e senza palla
Giordano Consolini

DIFESA

Costruzione difesa Pressing
Andrea Capobianco

ATTACCO

Contropiede
Antonio Bocchino

INTERVISTA

Mara Invernizzi
Vice Presidente Fip

IN EVIDENZA

Mental Coaching
Impiantistica sportiva
Basket e salute
Software e web

L'INTERVISTA

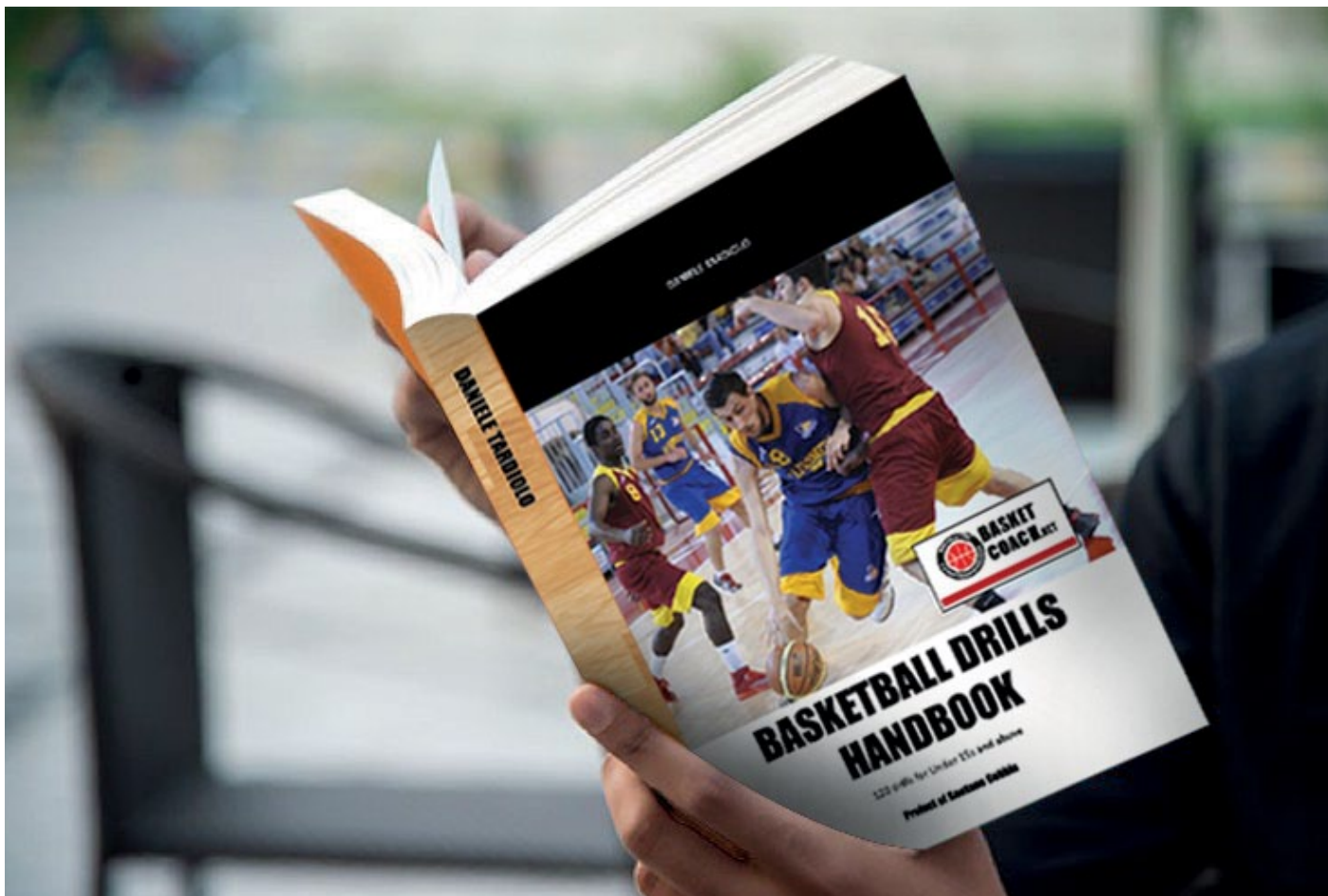
Quali sono i principi
sui quali costruire un settore giovanile?

Ettore Messina

Miglioramento individuale del giocatore

COACH CAPOBIANCO





SCEGLI IL LIBRO DI PALLACANESTRO CHE FA PER TE!



**EDITORE
BASKET[®]
COACH.NET**

Esercizi, diagrammi tante informazioni per gli allenatori di tutti i livelli.

www.bb-store.it

In questo numero

Il progetto - E. Petrucci PAG 4

Fondamentali

Miglioramento individuale dei giocatori interni - E. Messina PAG 6

Allenamento per il miglioramento del tiro - B. Brodzinski PAG 8

Giocare a basket... con i piedi. - A. Magro PAG 16

1c1 difensivo su uomo con e senza palla - G. Consolini PAG 20

Situazioni di gioco offensive

Contropiede - A. Bocchino PAG 24

Principi offensivi per una squadra Under 18 - M. Catelani PAG 30

**Collaborazioni in attacco
senza l'utilizzo dei blocchi** - E. Petrucci PAG 34

Situazioni di gioco difensive

Collaborazioni difensive - aiuto e recupero - D. Cagnardi PAG 38

Costruzione difesa Pressing - A. Capobianco PAG 42

Minibasket

Sviluppo delle capacità coordinative - M. Tamantini PAG 46

Intervista

Su la testa ragazze a Mara Invernizzi - G. Arturi PAG 50

Coach Andrea Capobianco - S. Bauducco PAG 54

Preparazione fisica

Il close - out - M. Sist PAG 58

Mental Coach

L'allenamento mentale nella pallacanestro - G. D'Orazio PAG 62

Basket & Salute

Infortunati nella pallacanestro - Prof. F. Margheritini - G. Winkler PAG 66

Software & Web

La video analisi - L. Favero PAG 70

Scoring System - G. Rovacchi PAG 74

Altro

Il luogo necessario - Arch. A. Rubeo PAG 78

**Registrazione al Tribunale
di Milano n° 104 del 14 marzo 2017**

Periodicità Trimestrale

Direttore Responsabile
Giampiero Hruby

Hanno collaborato:

Giulia Arturi, Simone Bauducco, Marco Begni,
Antonio Bocchino, Barry Brodzinski, Devis Cagnardi,
Andrea Capobianco, Michele Catelani,
Giordano Consolini, Giammarco D'Orazio,
Lorenzo Favaro, Alessandro Magro,
Fabrizio Margheritini, Marco Martiri,
Ettore Messina, Enrico Petrucci, Giorgio Rovacchi,
Albino Rubeo, Marco Sist, Marco Tamantini,
Gabriele Winkler.

Progetto grafico e impaginazione
Giusi Nuzzi

Infografica:
Enrico Petrucci

Foto:
Ciamillo-Castoria, Chiara Romeo

**L'editore rimane a disposizione degli aventi diritto
per eventuali fonti fotografiche e iconografiche non
identificate**

Stampa: MEDIAGRAF S.p.A.
Viale della Navigazione Interna, 89
35027 Noventa Padovana - PD

Distribuzione per l'Italia: ME.PE
Via Ettore Bugatti, 15 • 20142 Milano
Tel.: 02 895 921
www.mepe.it • info_mepe@mepe.it



J and J Company SRL
Via Nino Bixio, 15 - 20129 Milano
Copyright © J and J Company SRL
Riproduzione Riservata
Tutti i diritti sono riservati

Questo numero è stato chiuso il 12 GIUGNO 2017

Informativa ai sensi del codice in materia di protezione dei dati personali. Il Decreto Legislativo n. 196 del 30 giugno 2003 ha la finalità di garantire che il trattamento dei Vostri dati personali si svolga nel rispetto dei diritti, delle libertà fondamentali e della dignità delle persone, con particolare riferimento alla riservatezza e all'identità personale. Vi informiamo, ai sensi dell'art. 13 del Codice, che i dati personali da Voi forniti ovvero altrimenti acquisiti nell'ambito dell'attività da noi svolta, potranno formare oggetto di trattamento, per le finalità connesse all'esercizio della nostra attività. Per il trattamento di dati personali si intende la loro raccolta, registrazione, organizzazione, conservazione, elaborazione, modificazione, selezione, estrazione, raffronto, utilizzo, diffusione, cancellazione, distribuzione, interconnessione e quant'altro sia utile per l'esecuzione del Servizio, compresa la combinazione di due o più di tali operazioni. Il trattamento dei Vostri dati per le finalità sopraindicate avrà luogo prevalentemente con modalità automatizzate ed informatiche, sempre nel rispetto delle regole di riservatezza e di sicurezza previste dalla legge, e con procedure idonee alla tutela delle stesse. Il titolare del trattamento dei dati personali è J and J Company SRL, con sede legale in Milano, nella persona del legale rappresentante. Responsabili del trattamento sono i dipendenti e/o professionisti incaricati da J and J Company SRL, i quali svolgono le suddette attività sotto la sua diretta supervisione e responsabilità. Il conferimento dei dati personali da parte Vostra è assolutamente facoltativo; tuttavia l'eventuale Vostro rifiuto ci rende impossibile l'esecuzione di alcun adempimento contrattuale. I dati o alcuni di essi, per fini di cui dianzi, potranno essere comunicati a: • società appartenenti al medesimo gruppo societario di cui fa parte J and J Company SRL; • soggetti esterni che svolgano funzioni connesse e strumentali all'operatività del Servizio • soggetti cui la facoltà di accedere ai dati sia riconosciuta da disposizioni di legge o da ordini delle autorità. Un elenco dettagliato dei predetti soggetti è disponibile presso J and J Company SRL. Vi informiamo, inoltre, che se volete consultare il testo completo del Codice in materia di protezione dei dati personali, visitate il sito Ufficiale dell' Autorità Garante www.garanteprivacy.it.



IL PROGETTO

a cura di Enrico Petrucci

La nuova testata **SuperBook** legata al mensile **Superbasket** sta per lanciare un nuovo progetto editoriale per tutti gli allenatori di pallacanestro.

L'iniziativa nasce da una analisi eseguita da **Basket Coach .Net** che vanta oltre 10 anni di esperienza e più di 20.000 allenatori iscritti al sito **Basketcoach.net**: oggi possiamo dire che

i tecnici di pallacanestro e gli istruttori di minibasket hanno "fame" di aggiornamento, di approfondimento riguardo a tematiche specifiche e hanno anche bisogno di materiale che sia facilmente raggiungibile e fruibile. Lo sviluppo di internet ha sicuramente colmato in parte questa "fame" ma la sua disorganizzazione non rende facile

a tutti la completa gestione dei materiali. Inoltre abbiamo riscontrato che la ricerca da parte dei coach è spesso molto specifica su argomenti tecnici, tattici o psicologici riguardanti sia il settore giovanile che la pallacanestro senior. In questo contesto il materiale cartaceo sta ritornando di moda, un qualcosa da poter toccare e consul-

tare in ogni momento senza bisogno di accendere il pc, soddisfa le esigenze di gran parte degli allenatori. **Poter consultare** in maniera immediata ciò che serve per l'allenamento o la tattica o solo per il gusto del sapere ha i suoi vantaggi e molti si fanno rivolgendo al mercato del libro ma non trovano molto materiale in commercio. Ormai da molti anni la produzione editoriale italiana riguardante il basket ha avuto

un netto calo e si fa fatica a trovare testi che possano interessare la maggior parte dei tecnici.

Nel passato una rivista come **Giganti del basket** era un punto di riferimento per chi volesse aggiornarsi, articoli di **allenatori italiani o stranieri**, argomenti che andavano dalla **tecnica** alla **tattica**, all'arbitraggio alla psicologia, fino ad arrivare al marketing.

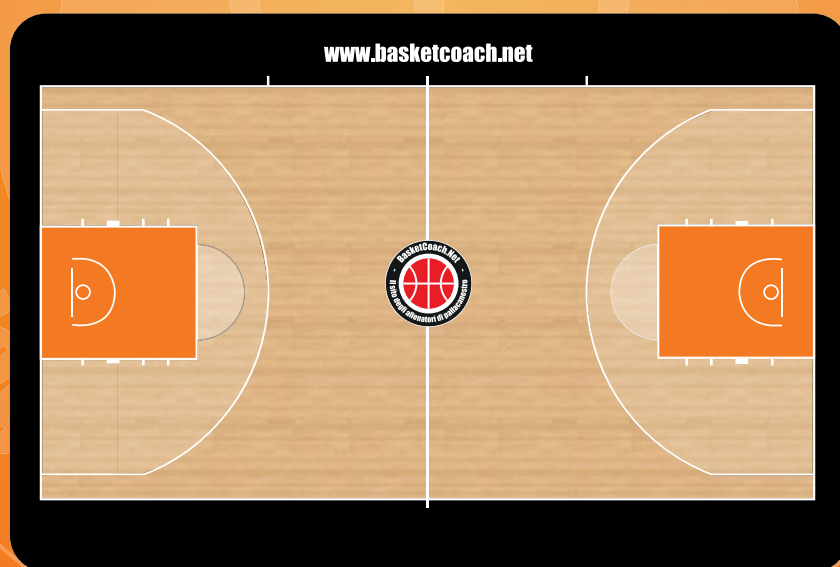
Tutto questo ci ha fornito l'idea per

questo progetto SuperBook, magazine tecnico trimestrale, nel medesimo formato del mensile **Superbasket** e della rivista **Giganti del Basket**, con articoli tecnico/tattici, di basket giovanile, fondamentali, medicina dello sport, minibasket, preparazione fisica, metodologia e con tutto ciò che crediamo possa essere di interesse per un aggiornamento continuo degli allenatori/istruttori di pallacanestro.

PERSONALIZZA LA TUA LAVAGNETTA

SCEGLI IL LOGO IL TESTO E IL COLORE

VISITA IL NOSTRO SITO WEB



www.bb-store.it



Miglioramento individuale dei giocatori interni

Ettore Messina

Il giocatore interno - alto ha bisogno di migliorare sul piano fisico, tecnico e mentale. Inizialmente il giocatore dev'essere aiutato a **migliorare la propria autostima e nella gestione del proprio corpo**. Un giocatore può essere bravo nell'1c0, ma trovare difficoltà nell'1c1, non appena viene spinto leggermente, perché va fuori equilibrio; tutto questo ha risvolti sul piano psicologico. **Il lavoro dell'allenatore è proporre al giocatore una serie di gradini di lavoro, che rappresentino delle sfi-**

de, con difficoltà crescenti, ma che siano possibili da superare.

Ogni gradino dev'essere proporzionato alla persona specifica, facendo attenzione a far crescere e motivare il ragazzo, per non rischiare di compromettere il lavoro. Dobbiamo avere un metodo didattico ed avere ben chiaro:

- cosa dobbiamo insegnare
- come lo dobbiamo insegnare

A tal proposito è importante il bagaglio di conoscenze, ma ancor più il modo con cui le trasmetto ai miei giocatori.

Il ragazzo più alto ha un obiettivo fondamentale: fare canestro! Pochi giocatori hanno una chiara concezione di come fare canestro.

Possiamo identificare per il giocatore interno quattro semplici modi per fare canestro:

1. un canestro in contropiede o dopo un taglio;
2. un canestro dopo uno scarico;
3. un canestro dopo un rimbalzo in attacco;
4. due tiri liberi segnati.

Anche il lavoro atletico è molto im-

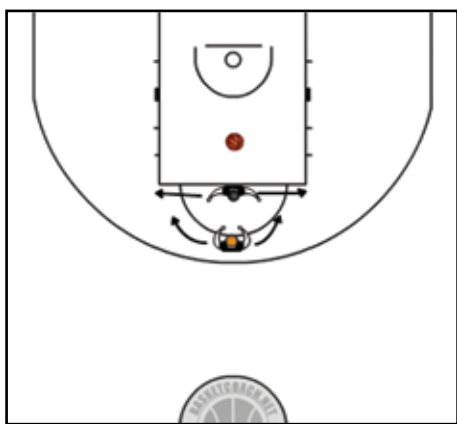
portante per un giocatore alto. È consigliato per esempio farlo saltare con la corda; con questo semplice esercizio, lavoriamo sui piedi e miglioriamo il suo equilibrio e la sua coordinazione.

Dobbiamo insegnargli a prendere posizione in situazioni statiche, ma soprattutto in situazioni dinamiche (ad esempio dopo un salto: dobbiamo insegnare al giocatore a saltare con le gambe aperte, e ricadere con le gambe ben aperte, bisogna trovare equilibrio contro il contatto fisico). L'equilibrio in situazioni dinamiche è fondamentale in alcune situazioni di gioco, come ad esempio nel finale di un contropiede o sul pick&roll, quando il lungo, dopo aver bloccato, deve girarsi per andare a canestro.

È il giocatore che deve scegliere se girarsi frontalmente o dorsalmente, scegliendo la modalità nella quale trova maggior equilibrio. Dobbiamo essere flessibili nel nostro lavoro, conoscere le caratteristiche dei nostri giocatori e sfruttarne le qualità, adattando le nostre idee a loro.

1) Obiettivo: miglioramento dell'equilibrio dinamico contro il contatto fisico.

Descrizione: il difensore con movimenti laterali cerca di impedire all'attaccante di prendere la palla (contenendo la spinta di quest'ultimo).

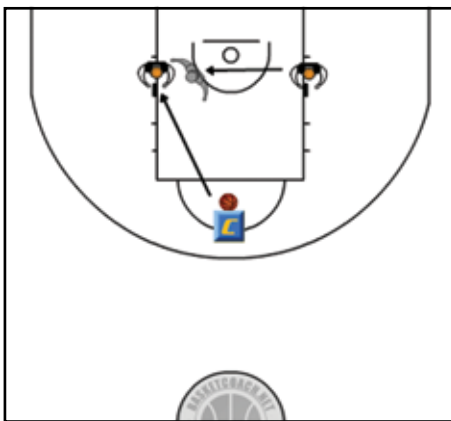


2) Obiettivo: utilizzo del piede perno

Descrizione: due giocatori un piede dentro l'area, l'altro fuori. Il coach passa a uno dei due, che fa piede perno e

va a tirare (senza palleggio), mentre l'altro cerca di stopparlo.

FOCUS: bisogna essere in buon equilibrio, con le gambe larghe, chiamare la palla con la mano esterna ed usare il piede perno per fare cuneo nella difesa. L'angolo tra i piedi è il canestro dev'essere inferiore a 180°, altrimenti il giro è troppo lungo. Non bisogna aver paura del contatto fisico (spalla interna a proteggermi), si lascia la palla solo dopo aver assorbito il contatto (è più alta la probabilità di segnare ed è più facile che l'arbitro veda il fallo)

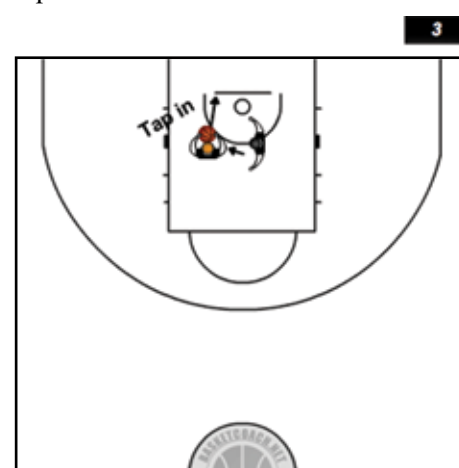


3) Obiettivo: ricerca dell'equilibrio in situazione dinamica

Descrizione: l'attaccante tira la palla contro il tabellone e salta per prendere il rimbalzo, il difensore, appena l'attaccante ricade a terra, gli va incontro, spingendolo.

FOCUS: mantenere la posizione del perno, per non farmi spingere lontano dal canestro, quindi assorbire il contatto (proteggere la palla sotto il mento) e tirare. Se il difensore mi gioca lontano (per stopparmi), devo saltare diagonalmente, per trovare il contatto e tirare. Se il difensore mi gioca a contatto (per spingermi via), mantengo il perno, faccio un passettino per mettermi in equilibrio e salto appoggiandomi con la spalla al difensore, sapendo che difficilmente quest'ultimo riuscirà a stopparmi. Poi si può provare a cambiare l'angolo di rimbalzo e lavorare sull'equilibrio, se sono fuori equilibrio, uso la finta per guadagnare un secondo

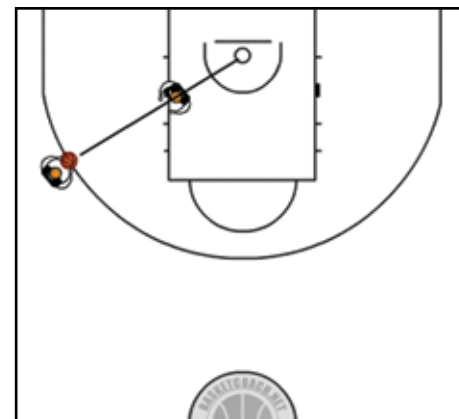
e, facendo un passettino, mettermi in equilibrio.



4) Obiettivo: prendere posizione in linea tra palla e canestro

Descrizione: in situazioni dinamiche, se mi muovo insieme alla palla, difficilmente riesco ad ottenere l'allineamento. Devo muovermi un secondo dopo, tagliando nel momento in cui il difensore si adegua. Una volta presa la posizione corretta devo giocare contro la difesa:

se il difensore gioca di lato, chiamo la palla con la mano esterna e mi giro sullo stesso lato; **se il difensore** spinge da dietro, devo assorbire il contatto, voglio ricevere la palla battuta (in modo da avere un riferimento: quando la palla batte per terra rilascio la contropinta). Quando prendo la palla, la porto al petto e porto il sedere in fuori per trovare l'equilibrio: **se c'è contatto** tra me e il difensore, gli giro attorno; **se c'è spazio** tra le mie gambe e le gambe del difensore, prendo lo spazio con il piede e attacco in palleggio o posso anche girarmi dorsalmente.





Allenamento individuale per il miglioramento del tiro

Barry Brodzinski



In questo articolo vi illustrerò una serie di esercizi di tiro da eseguire individualmente per migliorare questo fondamentale.

I giocatori possono eseguire questi esercizi da soli, magari durante la pausa estiva.

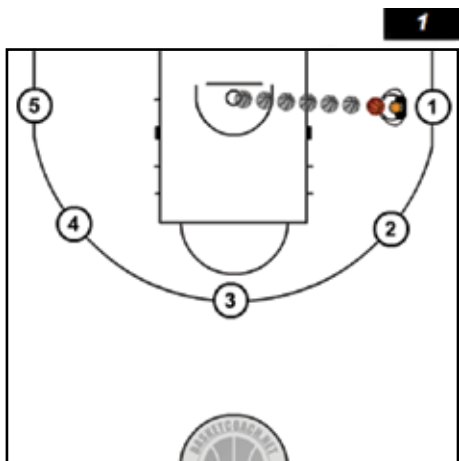
Tutti gli esercizi che vi illustrerò sono ottimi anche per il condizionamento fisico: un buon tiratore è colui che riesce a segnare a fine partita, quando è stanco.

Una cosa a cui tengo particolarmente è che il giocatore deve imparare a tenere le sue percentuali di tiro. Non deve tirare *“tanto per farlo”*, ma deve giocare una gara contro sé stesso in modo da migliorare giorno dopo giorno le sue percentuali.



**Esercizio 1:
Tiro da cinque posizioni**

Iniziamo l'allenamento individuale con l'esercizio illustrato nel diagramma 1. Tiriamo dalle cinque posizioni evidenziate: i due angoli, le due ali e la posizione centrale di playmaker. Tiriamo dieci volte da ogni posizione per un totale di 50 tiri.



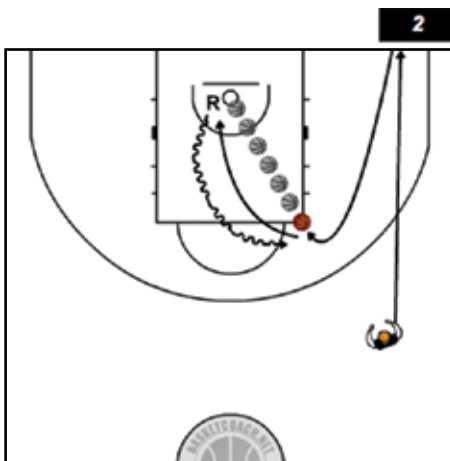
**Esercizio 2:
Tiro dalla linea**

Questo, oltre ad essere un esercizio di tiro piazzato è anche un esercizio per il condizionamento fisico.

La palla è posizionata sul gomito destro dell'area.

Il giocatore, partendo dalla posizione di guardia, corre a toccare la linea di fondo, corre verso la palla, la raccoglie e tira.

Corre poi a prendere il rimbalzo, riposiziona la palla sul gomito e corre nuovamente a toccare la linea di fondo. Eseguire dieci tiri dal lato destro e dieci tiri dal lato sinistro. Siamo così giunti ad un totale di 70 tiri eseguiti.



**Esercizio 3:
Tiro dalle due posizioni di ala**

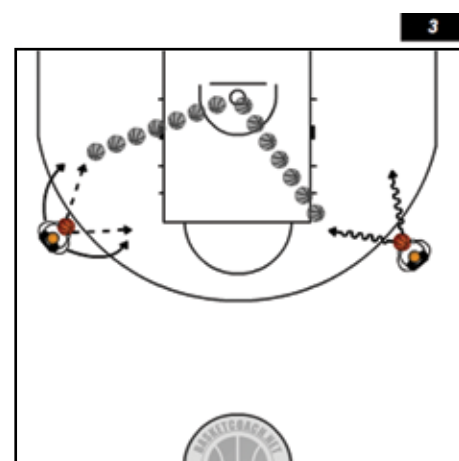
Tiro dalle due posizioni di ala, sul prolungamento della linea del tiro libero. Da queste due posizioni eseguiremo sei differenti movimenti di tiro.

I primi due movimenti, illustrati nel diagramma, sono:

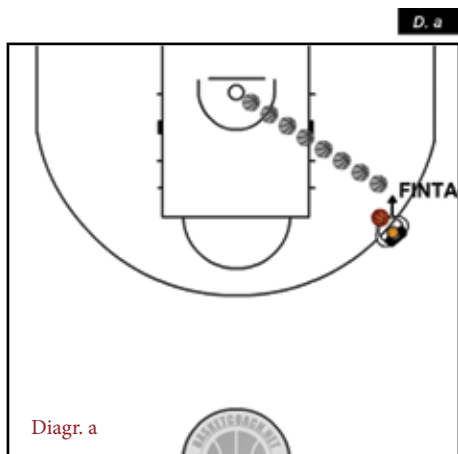
lato destro del diagramma: tiro dal palleggio, verso il fondo e verso il centro. Eseguire dieci tiri per lato.

Lato sinistro del diagramma: tiri da autopassaggio (in partita, oltre che dal palleggio, si tira anche dal passaggio e da soli si allena così).

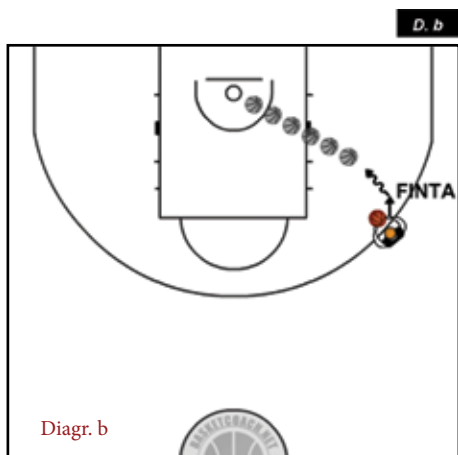
Eseguire dieci tiri su ogni lato.



Abbiamo così eseguito 110 tiri dall'inizio della nostra sessione di tiro. Dopo che il giocatore ha appreso come tirare dal palleggio e dal passaggio, dovrà anche essere in grado di crearsi autonomamente lo spazio per il tiro. Per raggiungere questo obiettivo vediamo alcuni movimenti: **(Diagr.a)**



finta di partenza e tiro (senza tornare indietro con il piede che ha finto). Questo movimento vi permetterà di vedere la reazione del difensore che si trova piegato sulle gambe davanti a voi. Se, sulla finta, il difensore non si sbilancia riuscirete a tirargli *“in faccia”*. Dieci tiri su ogni lato, cinque fintando con il piede destro, cinque fintando con il piede sinistro. Siamo così ad un totale di 130 tiri eseguiti. Il movimento successivo è: **(Diagr.b)** finta di tiro, un palleggio e arresto e tiro

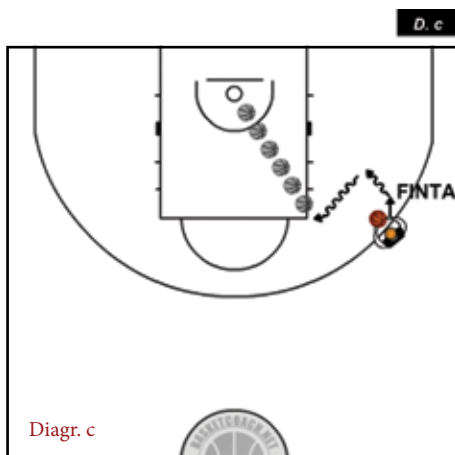


immediato. Mi arresto con il piede che ha fatto la finta. Questo movimento toglie il tempo al difensore che, sulla finta ha reagito, l'attacco parte ma fa solo un



palleggio e chiude in modo da mandare ancora fuori tempo il difensore. Anche qui, dieci tiri per ogni lato. Siamo a 150 tiri.

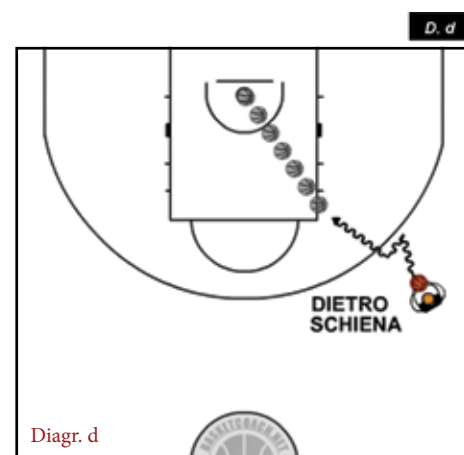
Il movimento che vediamo in questo diagramma **(Diagr.c)** è simile al precedente ma, invece di chiudere in arresto



e tiro dopo finta e palleggio, l'attaccante fa un cambio di mano frontale portando la palla sulla mano sinistra e allontanandosi dal difensore in recupero.

Ancora venti tiri, dieci per lato. Siamo ad un totale di 170 tiri.

Concludiamo questa serie di movimenti dall'ala con arresto e tiro dal gomito dopo il cambio di mano dietro alla schiena. Questo movimento **(Diagr.d)** lo utilizziamo in partita nel-

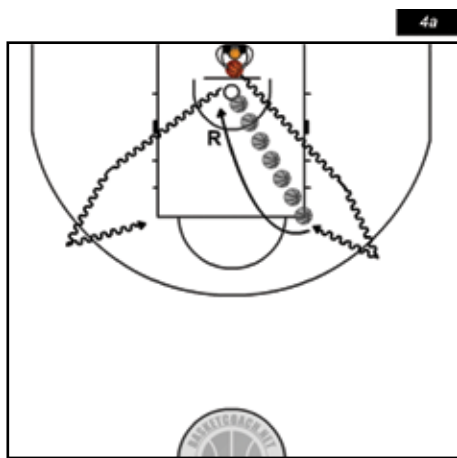


la situazione di contropiede in velocità quando il difensore si *“butta”* sulla palla cercando di rubarla all'attaccante. Considero questo movimento molto im-

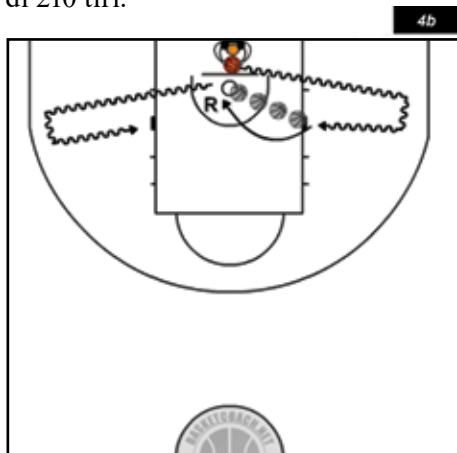
portante, anche a fini didattici, perché ci permette di lavorare senza guardare la palla e migliorare la sensibilità delle dita e dei polpastrelli. Anche questo movimento va ripetuto su entrambi i lati per un totale di venti volte. Ora siamo arrivati ad eseguire 190 tiri nel nostro allenamento individuale.

**Esercizio 4:
Tiro a triangolo**

Il giocatore parte da sotto il canestro con la palla, deve uscire dall'area dei tre punti in palleggio, rientrare e tirare dal gomito per un totale di dieci tiri.



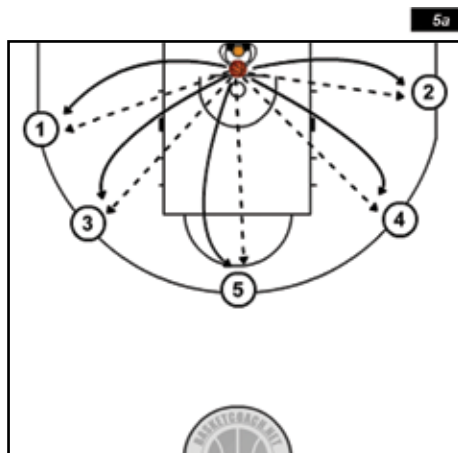
Raggiungiamo i 200 tiri eseguiti. Lo stesso esercizio eseguito in precedenza lo facciamo uscendo lateralmente e rientrando vicino alle tacche tirando al tabellone. Sempre dieci tiri. Siamo ad un totale di 210 tiri.



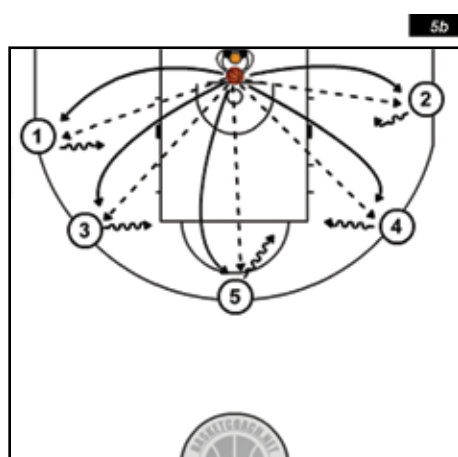
**Esercizio 5:
Tiro circolare**

Partenza sempre sotto al canestro. Auto passaggio nella posizione 1, recupero la palla e tiro.

Auto passaggio nella posizione 2 e tiro, e così via. Ripetiamo per due volte per un totale di dieci tiri. Abbiamo così eseguito 220 tiri.



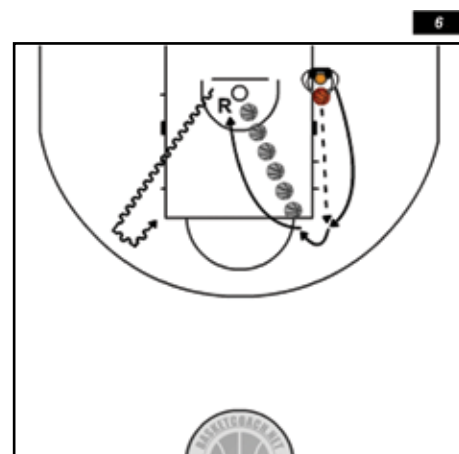
Ripetiamo lo stesso esercizio visto sopra ma, dopo la ricezione, un palleggio e tiro. Siamo così giunti a 230 tiri. **Variante:** finta, partenza in palleggio e arresto e tiro.



**Esercizio 6:
Due tiri dal gomito**

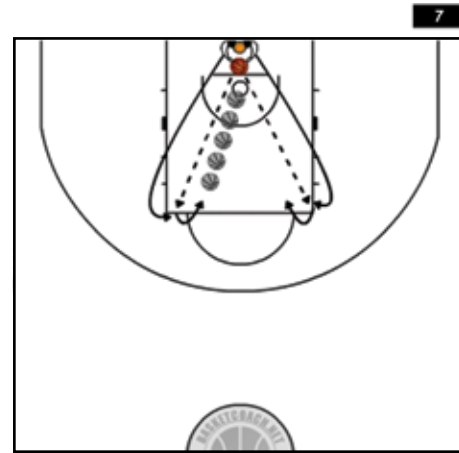
Il giocatore alterna **due diverse soluzioni di tiro** su ogni lato:
 · a destra fa auto passaggio, raccoglie la palla e tira;
 · a sinistra va in palleggio.
La seconda volta invertirà:
 · a destra palleggio;
 · a sinistra auto passaggio.

Si va avanti così in continuità per un totale di dieci tiri. Alla fine del nostro allenamento abbiamo eseguito 240 tiri.



**Esercizio 7:
Tiro per i lunghi**

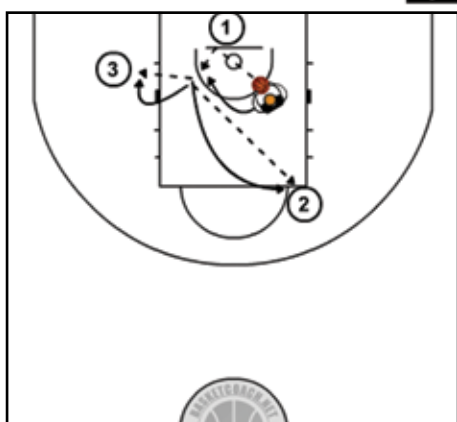
Vediamo un altro esercizio di tiro dai gomiti dell'area. Questo è un'esercizio per i lunghi (anche i piccoli possono eseguirlo). Partenza con una palla sotto il canestro, auto passaggio sul gomito, recupero la palla e tiro. Recupero il rimbalzo e parto verso il gomito opposto.



**Esercizio 8:
Tre tiri per i lunghi**

Ancora un esercizio individuale per i lunghi. Il giocatore parte sotto il tabellone con un pallone:
 · lancia la palla verso il tabellone, rimbalzo e tiro da sotto (1);
 · recupera la palla e fa un auto passaggio sul gomito opposto al lato del primo tiro (2);
 · rimbalzo auto passaggio sulla tacca grande, recupero la palla e tiro (3).
 Ripetiamo subito la stessa sequenza invertendo i lati di tiro.

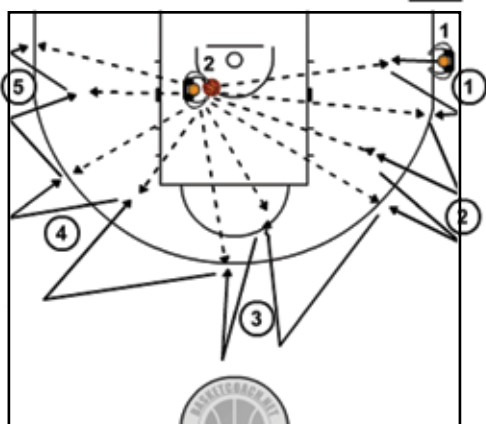
L'obiettivo che devo pormi, come giocatore, è arrivare a segnare tutti i tiri fatti. Vediamo ora una serie di esercizi da eseguire a coppie.



Esercizio 9:

Tiro da cinque posizioni

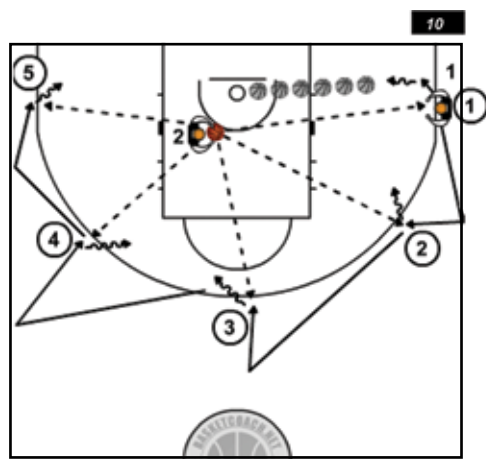
Tiro a coppie. 1 eseguirà dieci tiri, eseguendone uno dalla media e uno dalla lunga distanza. Questo per ogni posizione. 2 passerà la palla e prenderà i rimbalzi. Al termine della serie i due giocatori si scambieranno di ruolo.



Esercizio 10:
Finta, palleggio e tiro

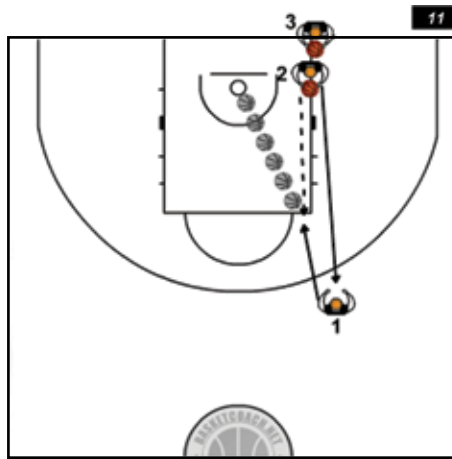
Le posizioni di tiro sono le stesse dell'esercizio precedente, ovvero i due angoli, le due ali e la posizione di punta centrale. 1 riceve, finta il tiro (non finta di partenza), palleggio in penetrazione, arresto e tiro.

Anche qui, finita la serie, 1 e 2 si inverteranno di ruolo.



Esercizio 11:
Tiro con "distrazione"

Possiamo eseguire questo esercizio con 3-4 giocatori. 1 è posizionato fuori dai tre punti, inizia a correre verso il gomito per ricevere dal primo della fila sotto canestro (2) e tirare. 2, dopo il passaggio, corre per uscire dai tre punti e tornare per ricevere e tirare a sua volta. Quando 2 esce correndo, deve passare vicino ad 1 che sta tirando per "distrarlo", ovvero farlo tirare abituandosi al difensore che cerca di ostacola-



re il tiro durante la partita.

Variante: 1 riceve palla e conclude in palleggio arrestato e tiro. Tutti i movimenti di tiro vanno eseguiti con la testa alta.

Esercizio 12:
Tiro a coppie senza palleggio

A coppie con una palla. Il giocatore che tira segue a prendere il proprio rimbalzo mentre il passatore correrà fuori dall'area per ricevere e tirare a sua volta. Si va in continuità.



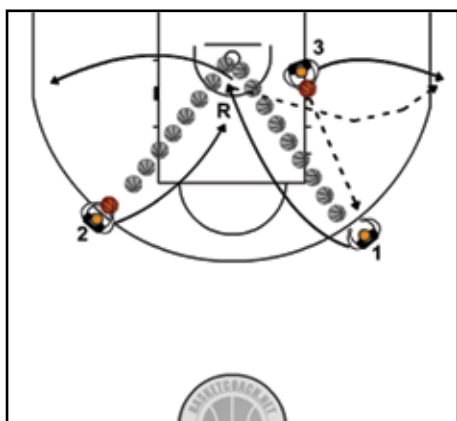
Esercizio 13:**Tiro a tre**

Un terzetto, due palloni. 1 partirà fuori dalla linea dei 3 punti, pronto a tirare su passaggio di 3 posizionato sotto canestro. Anche 2 con palla fuori dall'area pronta ad esguire un tiro (deve aspettare il tiro di 1).

Chi tira segue a rimbalzo.

Chi prende il rimbalzo passa fuori al compagno libero per poi allargarsi e ricevere per tirare ancora. Si va in continuità.

Articolo tratto dal libro “**La costruzione completa del giocatore di pallacanestro**”, Edizioni Basket Coach .Net disponibile su: www.basketball-store.it.



**Un buon tiratore
è colui che
riesce a segnare
a fine partita...
quando è stanco.**





PER INFORMAZIONI
marketing@superbasket.it



Giocare a basket con i piedi

Alessandro Magro

Uno dei compiti fondamentali di un allenatore è quello di aprire il “sacco degli attrezzi” dei propri giocatori e metterci dentro quanti più elementi possibili. Grazie a ciò, ognuno di loro saprà autonomamente, a seconda della situazione che si troverà di fronte, quali soluzioni e strumenti utilizzare per risolvere il relativo problema. In questa

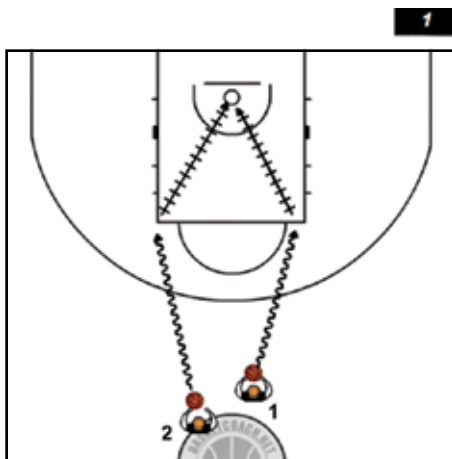
proposta vedremo come grazie al lavoro dei piedi, specificatamente attraverso l’arresto ad un tempo, un giocatore possa preparare il proprio corpo ad acquisire un equilibrio simile a quello che si ha nel tiro in equilibrio per eccellenza: il tiro libero. Infatti, la bravura dei tiratori di altissimo livello, è quella di ricreare le stesse condizioni di equi-

líbrio che si hanno durante un tiro libero, ma naturalmente in una situazione dinamica. Questo non vuol dire che non insegneremo l’arresto a due tempi o “*sfalsato*”. Piuttosto che forniremo ai nostri giocatori tutti gli strumenti e le armi possibili per migliorare il proprio gioco e di conseguenza la loro autonomia di scelta.

Esercizio 1:

Descrizione: giocatori partono dalla metà campo in palleggio, con la mano esterna ed effettuano primariamente un arresto a due tempi, interno-esterno, all'altezza del gomito, ed un tiro. Dopo alcune ripetizioni possono eseguire lo stesso esercizio, ma con un arresto ad un tempo.

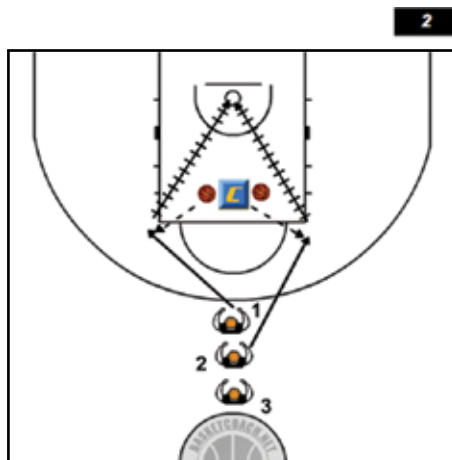
FOCUS: attraverso l'arresto ad un tempo, l'attaccante non avrà bisogno della torsione del busto, necessaria per esempio ad un giocatore "destro" mentre si sposta sul lato destro del campo, quando raccoglie la palla ed esegue un arresto a due tempi sinistro-destro.



Esercizio 2:

Descrizione: hockey step sul posto; quando C lancia la palla, facendola rimbalzare per terra, 1 corre per prenderla e tirare utilizzando l'arresto a un tempo. Successivamente possiamo svolgere lo stesso esercizio con partenza dalla posizione di ala.

FOCUS: 1 deve "attaccare" il pallone, facendolo rimbalzare a terra una sola volta.

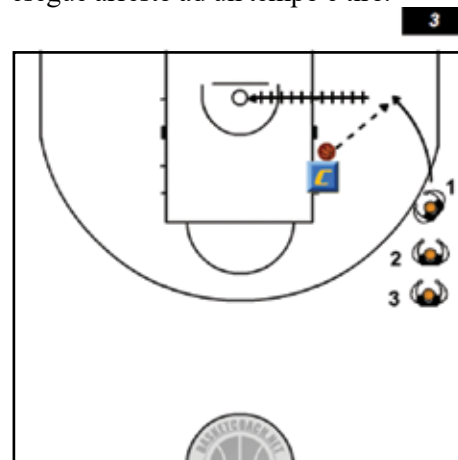


Esercizio 3:

Descrizione: come esercizio precedente, ora però C lancia la palla senza farla rimbalzare a terra, 1 mentre esegue hockey step sul posto, dovrà "attaccare" il pallone (senza farlo ovviamente cadere) per poi eseguire un arresto ad un tempo e tiro.

Esercizio 4:

Descrizione: 1 attacca il canestro in palleggio, 3 si spazia in angolo e riceve passaggio, 2 adegua la sua posizione in base alla palla "attaccando il passaggio" con i piedi, e non aspettando la palla da una posizione statica; ricevuto il pallone esegue arresto ad un tempo e tiro.

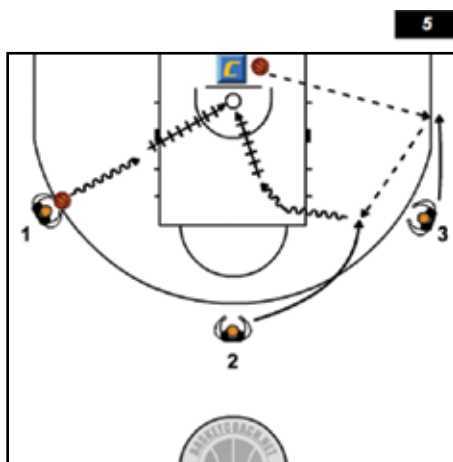


FOCUS: Andare incontro alla palla ed accorciare lo spazio. I giocatori troppo spesso si muovono in campo occupando una posizione "standard", di quelle conosciute, ma al momento del passaggio aspettano la palla, rischiando magari un anticipo del difensore.

Esercizio 5:

Descrizione: come esercizio precedente, ma più dinamico. Infatti ora 1 attacca il canestro in palleggio, esegue arresto ad un tempo e tira; 3 e 2 si spazieranno sul lato opposto: 3 riceve il passaggio da C, extra pass a 2, che andrà incontro al pallone, lo "strappa" e attacca il centro con due palleggi arresto e tiro.

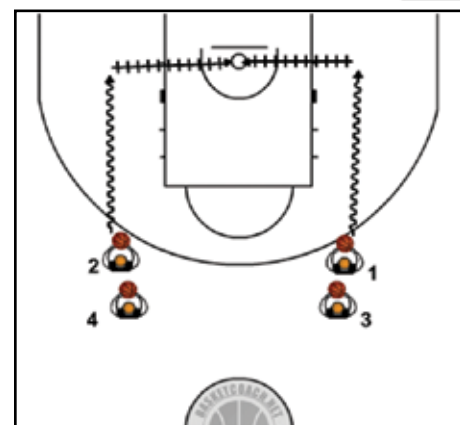
FOCUS: Naturalmente non dobbiamo dimenticare di curare tutti i fondamentali presenti all'interno dell'esercizio. I passaggi effettuati con mano esterna, proteggendosi con la spalla (come per esempio quello di 3 per 2); i piedi di 2 che al momento della ricezione devono essere già rivolti verso canestro, o ancora il primo palleggio di 2 profondo e "forte" per battere il proprio difensore.



Esercizio 6:

Descrizione: giocatori effettuano dalla posizione di ala, due palleggi verso l'angolo, arresto ad un tempo e tiro.

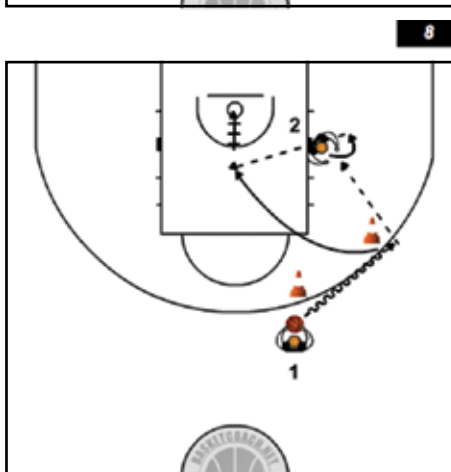
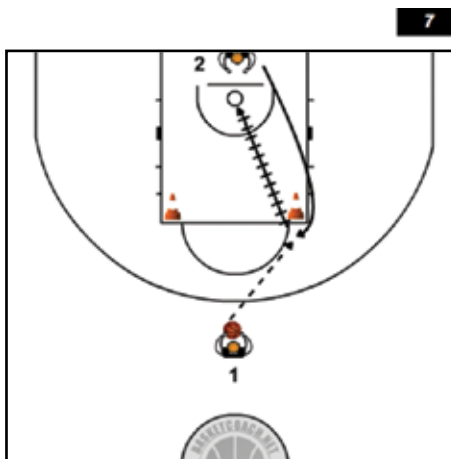
FOCUS: In questo esercizio è evidente come, essendo il piede della spalla con cui il giocatore tirerà, normalmente più avanti rispetto all'altro piede, questo costringerà il palleggiatore ad eseguire una torsione del busto ulteriore, per fronteggiare adeguatamente il canestro. Proviamo fin da subito a far eseguire l'arresto ad un tempo, al fine di permettere ad ognuno dei giocatori di trovare il proprio equilibrio, per un tiro in una situazione dinamica.



Esercizio 7:

Descrizione: la proposta espressa nell'esercizio precedente è ancor di più evidenziata in questo esercizio. Infatti 2 dovrà "uscire" dal birillo, come fosse un blocco, ricevere, eseguire arresto ad un tempo e tirare.

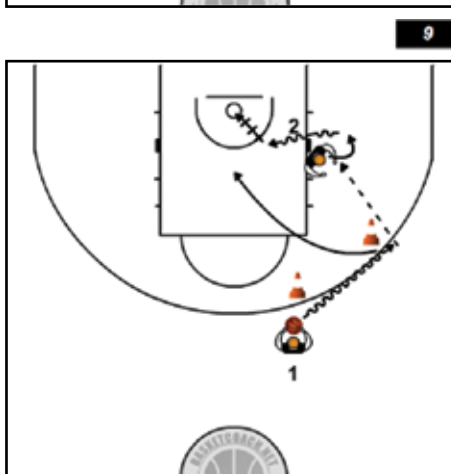
FOCUS: I giocatori grazie all'arresto ad un tempo, metteranno fin da subito piedi, busto e spalle verso il canestro, evitando di prendere la palla sul primo appoggio di un arresto a due tempi, che invece li costringerà ad effettuare una torsione, appoggiare l'altro piede e poi tirare.



Esercizio 8:

Descrizione: 1 parte davanti al primo birillo palleggiando, mano esterna, fino al secondo birillo. Attraverso un arresto a due tempi entra nella "figura difensiva del difensore" ovvero il cono, passando al post ed eseguendo un taglio verso canestro; 2 riceve in posizione di post basso ed effettua un arresto ad aprire - dorsale, e con un passaggio skip passa la palla ad 1 per una conclusione da sotto canestro.

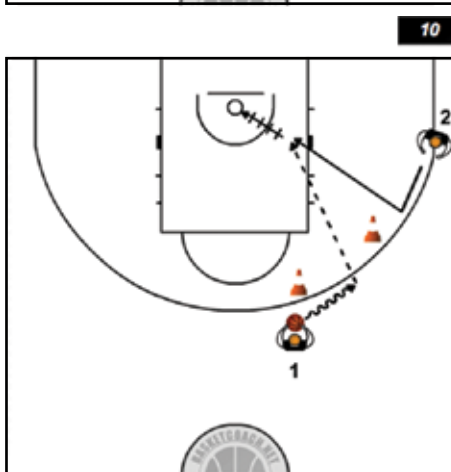
FOCUS: In questo esercizio vediamo come l'uso dei piedi sia fondamentale per effettuare un buon passaggio; ma anche per cambiare direzione e conseguentemente velocità, al fine di spostarsi rapidamente in mezzo al campo.



Esercizio 9:

Descrizione: come esercizio precedente, ma 2 quando riceve palla ed esegue arresto ad aprire-dorsale, finta il passaggio e attacca il canestro con un arresto di potenza all'altezza dello smile. Dopo alcune ripetizioni, possiamo cambiare la conclusione di 2 che, eseguito l'arresto a due tempi in area, finta, si gira sul perno destro e tira.

FOCUS: Eseguire un arresto a due tempi in area risulta favorevole per un duplice motivo: perché il giocatore aumenta la sua base d'appoggio, ma anche perché può utilizzare i perni per effettuare delle finte.



Esercizio 10:

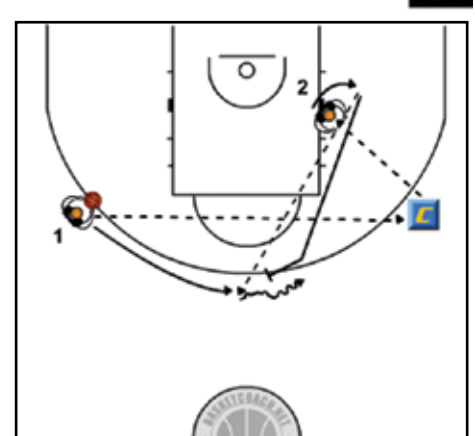
Descrizione: 1 effettua un palleggio verso 2 che avrà i piedi rivolti verso il palleggiatore; 2 cambia direzione e senso, effettuando una torsione del busto e un cambio di velocità. 1 esegue arresto sinistro-destro e con mano esterna (destra con riferimento al diagramma) passa la palla battuta a terra a 2 che concluderà in corsa a canestro. Posso successivamente inserire un difensore su 2 che ostacola il back door.

FOCUS: palleggiatore quando deve effettuare un passaggio consegnato, normalmente si dirige in palleggio verso il proprio compagno.

Interessante però notare come, se palleggiatore puntasse il difensore del compagno, lo costringerebbe a fare una scelta: passare dietro a lui (lasciando molto spazio per un tiro "aperto" al ricevitore) o passare dietro al proprio uomo (con lui), esponendosi ad una facile penetrazione verso canestro.

Esercizio 11:

Descrizione: situazione per giocatori più evoluti: 1 passa a C, che passerà palla a 2. 1 esegue un taglio verso il centro e verrà servito da 2 che avrà una visione periferica grazie ad un arresto ad aprire-dorsale (sinistro-destro rispetto al diagramma); 2 corre a portare un pick & roll, che a seconda delle situazioni di gioco o delle caratteristiche dei giocatori può evolversi in uno short roll altezza gomito, o una "rollata" profonda in area.





1c1 difensivo su uomo con e senza palla

Giordano Consolini

Difendere 1c1, significa pretendere che il nostro giocatore non si adegui al “livello” dell’attaccante.

Decisamente negativo sarebbe infatti, se i nostri giocatori difendessero 1c1 sperando nell’errore dell’avversario, speculando sull’incapacità dell’attaccante, che potrebbe essere dovuta a molteplici fattori, tecnici o fisici che siano. Se con la nostra difesa ci adeguiamo a questo, prepariamo i ragazzi a difendere contro “giocatori scarsi”. Mentre il nostro obiettivo è quello di prepa-

rarli sempre contro giocatori bravi, dandogli giornalmente degli strumenti in grado di stimolarli di continuo.

Per questo per esempio, non credo che una “difesa di contenimento” per dei ragazzi under 13 sia stimolante; credo invece che lo sia una difesa che abbia un obiettivo facile e specifico: **portare via la palla al tuo avversario** (e non contenere). A livello giovanile i ragazzi dovrebbero essere “sguinzagliati” per mettere in

difficoltà il più possibile l’attacco avversario: non sarà quindi decisivo l’errore di un nostro giocatore, se questo ha provato ad anticipare l’avversario, o si è sbilanciato perché ha provato a prendere il pallone: la cosa veramente importante è l’atteggiamento del nostro giocatore e le emozioni che prova in campo. Per gli esercizi che seguiranno di 1c1 difensivo, vedremo alcune situazioni ove l’attacco subisce delle limitazioni, al fine di agevolare e stimolare l’atteggiamento del difensore:

- temporali (es. attacco può concludere entro 5 sec.);
- spaziali (es. attacco può giocare solo in un quarto di campo);
- relative alla mano o al lato in cui viene effettuato l'esercizio (es. a sinistra sicuramente un maggior numero di attaccanti si sentirà "meno sicuro").

Esercizio 1: posizionamento e distanza dall'attaccante.

Descrizione: attaccante parte con palla sopra la testa, difensore dovrà stare attaccato a lui, con una mano che traccia il pallone e l'altra bassa.

Quando l'attaccante abbassa la palla, difensore fa un "piccolo saltello" per adeguare la distanza, posizionandosi con il naso davanti al pallone.

Effettuato tre volte questo movimento, si cambia attacco e difesa.

FOCUS: abitualmente sappiamo che il naso dovrebbe andare davanti alla spalla dell'attaccante, qui invece il relatore espone questa sua diversa "visione", che insieme ad una mano "pronta" ad intercettare il cambio di mano e l'altra attiva per rubare il pallone, metteranno una forte pressione sull'attaccante.



Esercizio 2:

Descrizione: esercizio come il precedente, ma ora l'attaccante quando abbassa la palla fa uno-due palleggi. Difensore eseguirà degli scivolamenti per riposizionarsi con naso davanti la palla.

FOCUS: per evitare, soprattutto quando i nostri giocatori hanno una bassa

età, di invitarli a fare due o più scivolamenti profondi, possiamo dirgli di fare un primo scivolamento breve, utile a caricare la forza sul piede interno, ed un secondo scivolamento più profondo.



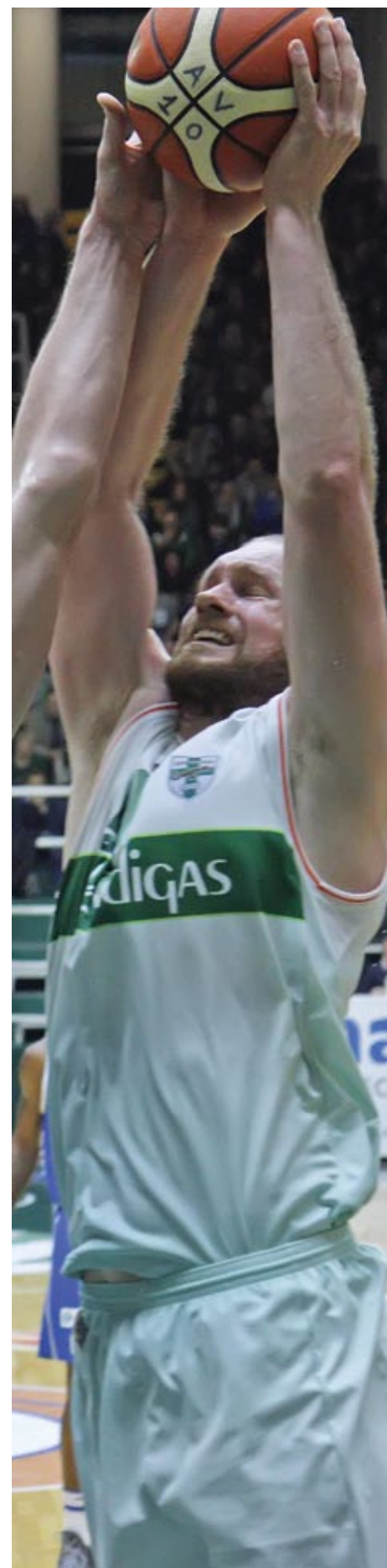
Esercizio 3:

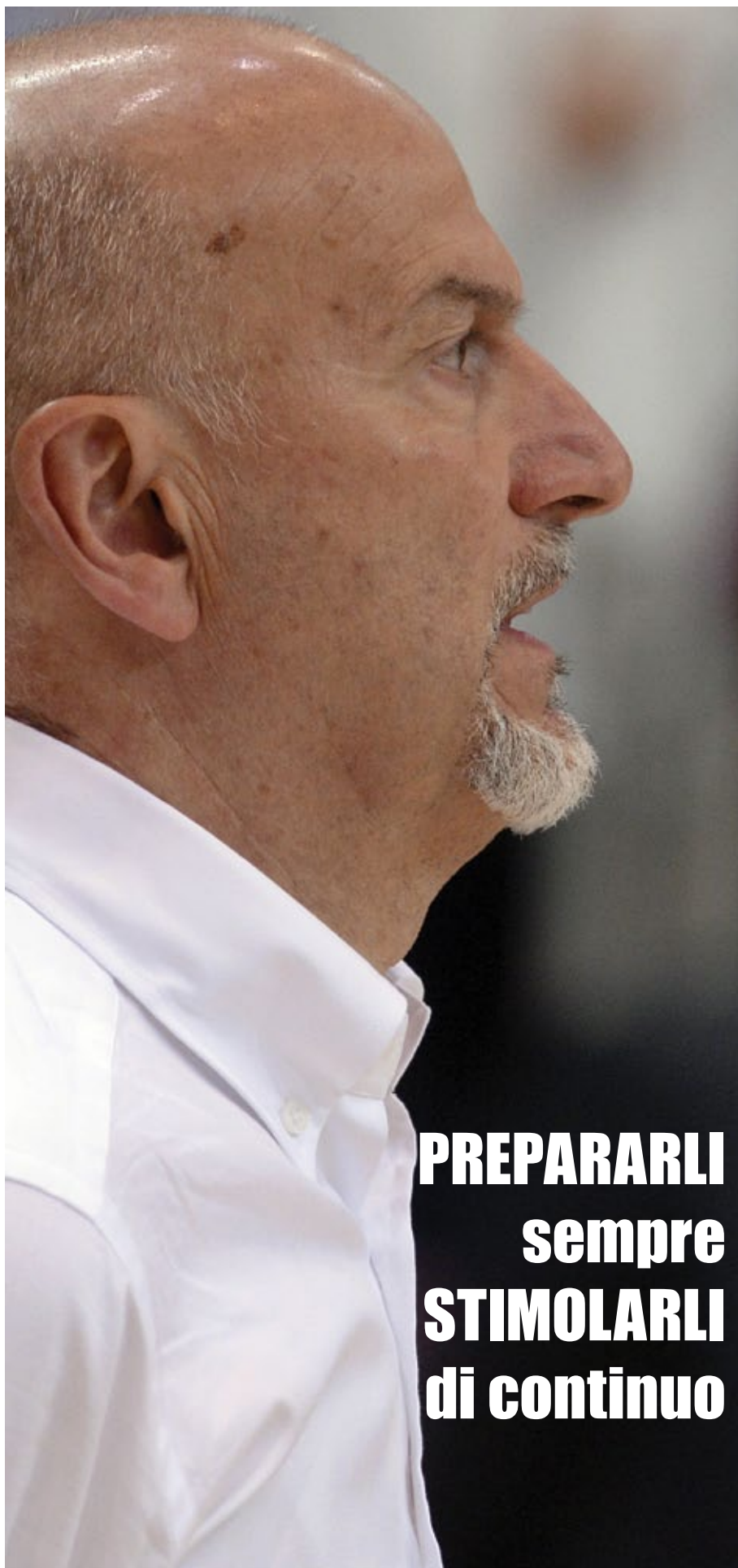
Descrizione: zig zag da una linea laterale all'altra, solo inizialmente didattico.

Poi lo rendiamo agonistico, dicendo ai nostri giocatori di mantenere naso sulla palla per far cambiare di mano all'attaccante; tenere piedi e mani attive per impedirgli un cambio di mano frontale, costringendolo ad effettuare un giro (molto più lento) che permetterà al difensore di riposizionarsi.

Possiamo poi obbligare l'attacco a cambiare lato, utilizzando solamente cambi di mano frontali.

FOCUS: impedire il cambio di mano frontale, avendo sempre le mani pronte e la giusta distanza dall'attaccante (giocatore non potrà necessariamente stare staccato).



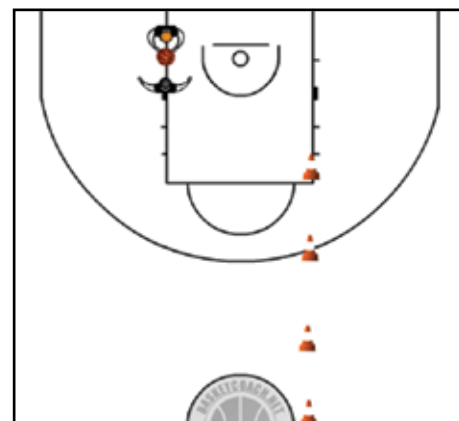


**PREPARARLI
sempre
STIMOLARLI
di continuo**

Esercizio 4:

Descrizione: 1c1 su tre quarti di campo; i giocatori saranno liberi di giocare 1c1 all'altro canestro, con la difesa che metterà in pratica le indicazioni degli esercizi precedenti.

FOCUS: quando l'attaccante arriverà in prossimità della linea laterale, difensore deve "chiudere il passaggio" mettendo un piede su questa, obbligandolo a cambiare lato.



Esercizio 5:

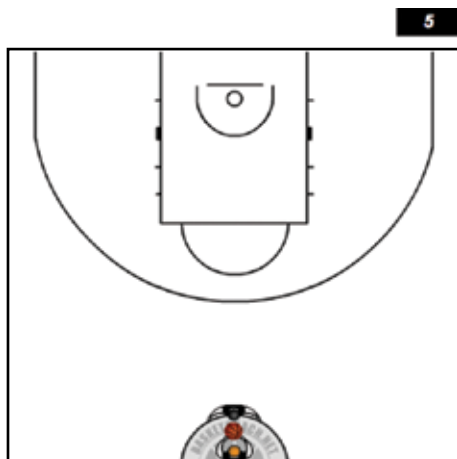
Descrizione: 1c1 con limitazione di tempo; attaccante infatti avrà 5 secondi per andare a concludere, possiamo farli contare dal difensore. Inoltre attaccante non potrà eseguire giri in palleggio, ma solo cambi di mano frontali.

Esercizio 6:

Descrizione: 1c1 da una posizione dinamica. Troppo spesso facciamo partire i nostri giocatori da situazioni statiche, da fermo, di 1c1. Per tale motivo in questo esercizio, 1 passa la palla ad X1 che esegue un giro dorsale, ma invece di consegnargliela la lascia cadere lateralmente. 1 si avventerà sul pallone giocando 1c1.

Esercizio 7:

Descrizione: 1c1; X1 passa ad 1 facendo rotolare la palla, correndo in difesa e diminuendo la distanza dall'attaccante; questo appena recuperato il pallone partirà in palleggio per andare a concludere al canestro di fronte a lui. Possiamo aumentare la difficoltà dell'esercizio per la difesa, facendo passare la palla ad X1 diretta due mani dal petto, o facendola cadere e aspettando che 1 corra a prenderla. Replichiamo nell'altro lato di campo.



5

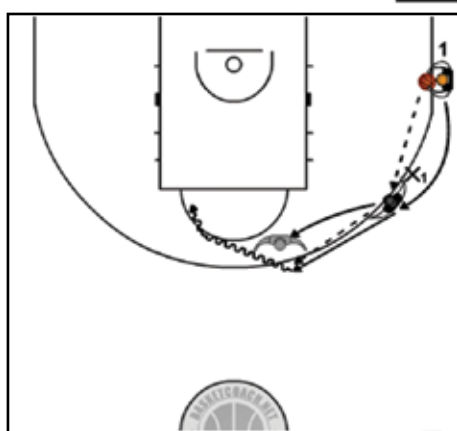
Esercizio 8:

Descrizione: 1c1; difensore parte con i piedi a cavallo della linea di metà campo; quando vuole attaccante parte verso canestro, difensore dovrà correre davanti a lui, ostacolando la linea di penetrazione. **FOCUS:** naturalmente il difensore non dovrà scivolare, ma cercare subito tramite la corsa di posizionarsi sulla linea di penetrazione dell'attaccante, per poi difendere a muro e cercare di rubargli la palla.

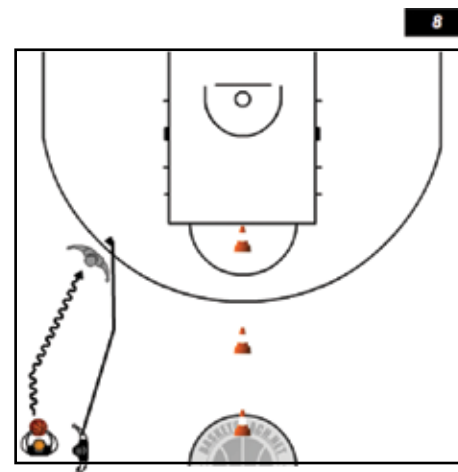
Esercizio 9:

Descrizione: 1c1 su uomo senza palla; X1 esegue mezzo giro dorsale e passa palla ad A; 1 correrà in posizione di guardia per ricevere il pallone ed attaccare il canestro. X1 correrà per anticipare l'attaccante, ed una volta che questo ha ricevuto palla, fargli fare più palleggi possibili.

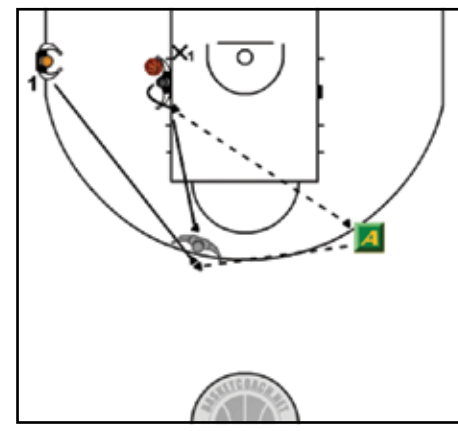
FOCUS: anticipare con tutto il corpo o anche solo con una parte espone al fatto che se l'attaccante riceve comunque il pallone e strappa la palla, effettua una facile penetrazione. Per questo il consiglio per un buon posizionamento difensivo è: stare davanti a lui, prendendo contatto con avambraccio o mano e con il braccio esterno stare sulla linea di passaggio.



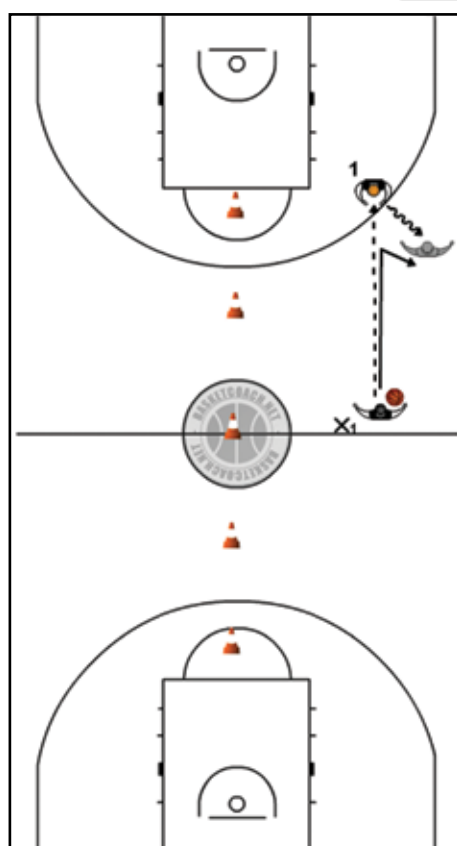
6



8



9



7

Esercizio 10:

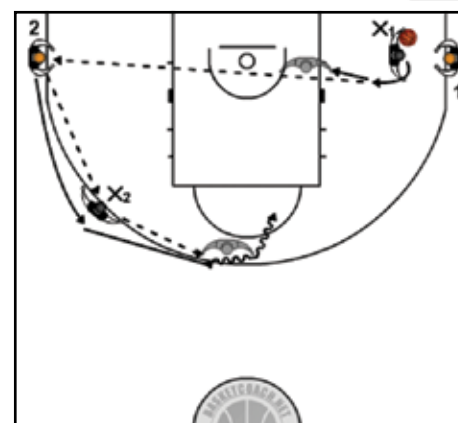
Descrizione: come esercizio precedente, ma 1 prima di andare nella posizione di guardia, proverà a prendere il pallone da sotto, eseguendo un taglio verso canestro. X1 dovrà esser bravo ad anticiparlo, non facendogli arrivare il pallone dentro l'area, e poi uscire con lui per continuare ad anticiparlo esternamente fuori dall'arco dei tre punti.

Esercizio 11:

Descrizione: 2c2; esercizio utile anche per un corretto posizionamento lontano dalla palla. X1 esegue giro dorsale e passa la palla a 2 facendola rotolare; successivamente trovandosi sul lato debole, si staccherà dal suo uomo, mettendo un piede dentro l'area. 2 passa la palla ad X2 che esegue giro dorsale, ma invece di consegnargliela, la fa cadere lateralmente, mentre 2 corre a prenderla. Da questo momento si gioca 2c2 con i principi visti in precedenza.



10



11



Contropiede

Antonio Bocchino

**CAPACITÀ DI ANTICIPAZIONE
CORSA
MENTALITÀ**

**PREVEDERE QUELLO CHE STA SUCCEDENDO
UN ATTIMO PRIMA
DI ENTRARE IN POSSESSO DELLA PALLA**

**SE UN GIOCATORE NON CORRE
NON PUÒ FAR CONTROPIEDE**

1) Utilizzo del passaggio Baseball.

Descrizione: 2c0 in continuità con un pallone: 1 esegue tap in, mentre 2 corre in contropiede; 1 effettua passaggio baseball e segue l'azione; 3 va a rimbalzo, non fa cadere la palla per terra ed effettua un passaggio baseball su 4 che sarà corso in contropiede.

Si continua in questo modo, magari decidendo un numero di canestri consecutivi prima del cambio esercizio. I Coach a metà campo "ostacolano" il passaggio con le braccia alzate.

FOCUS: movimento tecnico del passatore: spingo pallone dalla spalla vicino l'orecchio e distendo il braccio.

2) Allenare la mentalità: da difesa nasce contropiede.

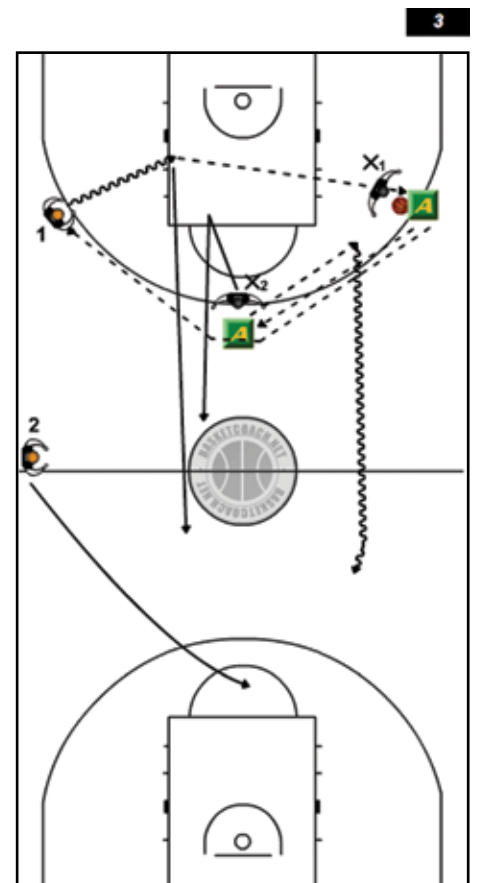
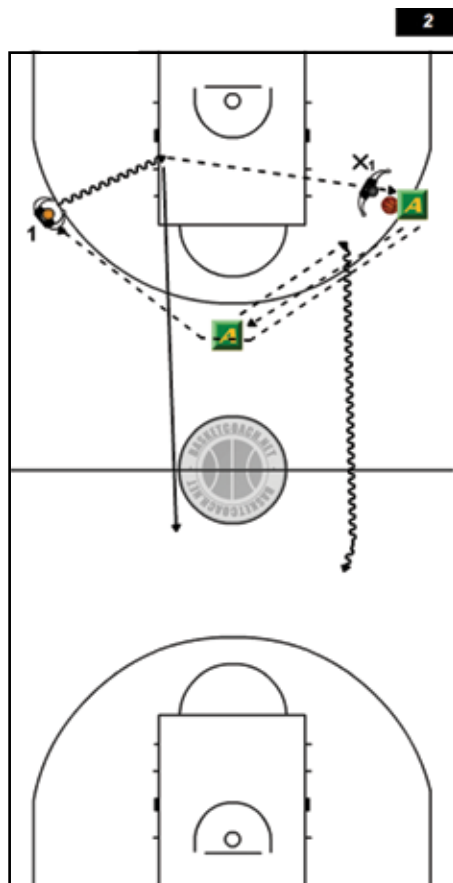
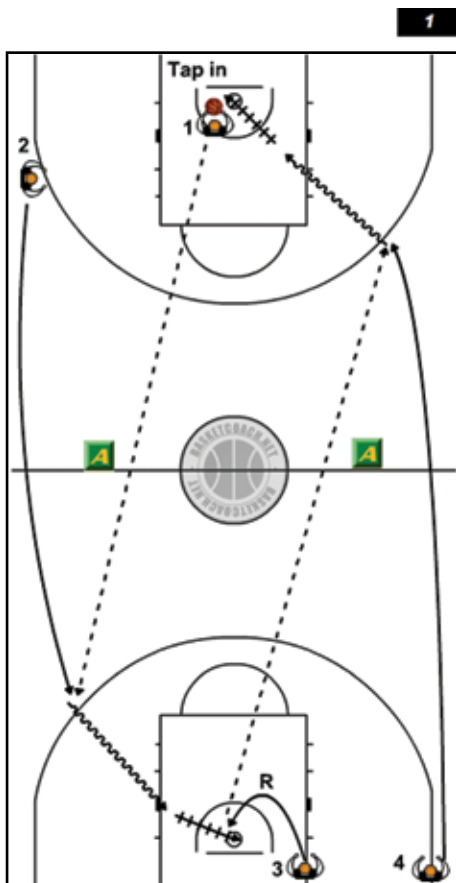
Descrizione: 1c1 con handicap - Palla al primo assistente che la passa al secondo, che ribalta su 1; quest'ultimo penetra e ricarica su assistente, che ribalta nuovamente la palla. Dopo unadue ripetizioni, l'assistente in punta effettua un passaggio lento, permettendo ad X1 di anticipare ed andare in questo modo in contropiede; 1 dovrà correre cercando di recuperare in difesa.

FOCUS: non tralasciare corretto posizionamento difensivo di X1 in base alla palla, quindi: fare il salto alla palla o ancora X1 dovrà abbassarsi sulla linea del pallone durante la penetrazione di 1.

3) Allenare la mentalità: da difesa nasce contropiede.

Descrizione: 2c2 con handicap - Come esercizio precedente, ma in questo caso abbiamo 2 (difensore) a metà campo che entrerà quando uno dei due difensori (X1, X2) avranno recuperato il pallone.

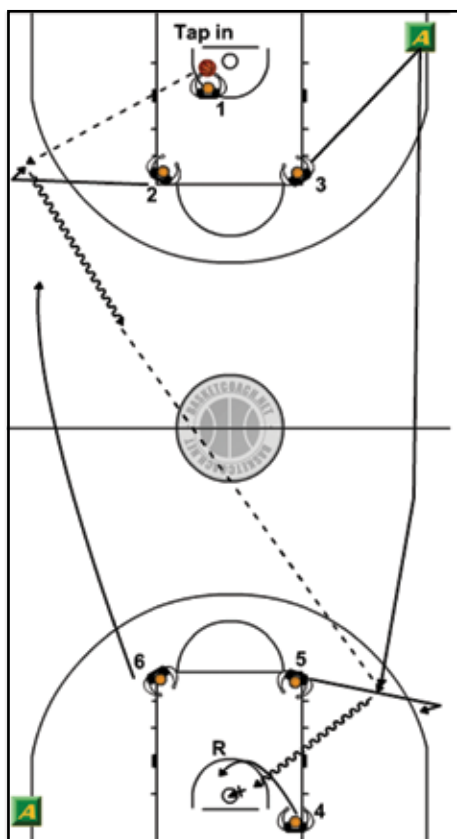
FOCUS: i difensori (X1, X2) devono trasformare velocemente l'azione da difensiva ad offensiva, cercando di mantenere il vantaggio che hanno su 1, non permettendogli di recuperare e giocando quindi 2c1, attraverso scelte e letture chiare, prese in velocità. Possiamo stimolare X1 e X2, dandogli un tempo massimo, es. 5 sec. da quando recuperano palla, per concludere a canestro.



4) Capire quando palleggiare e quando passare la palla.

Descrizione: 3c0 in continuità: 1 esegue tap in, 2 si muove in apertura, 3 se A fa vedere la mano corre a toccarla per poi andare in contropiede, se A non la fa vedere corre diretto in contropiede. 2 se non vede il proprio compagno, attacca il canestro palleggiando, se lo vede davanti a lui, passa la palla. Nell'altra metà campo i giocatori saranno già in campo, "costringendo" i compagni ad utilizzare le corsie laterali (correranno "larghi").

FOCUS: 2 o 5 quando prendono l'apertura, devono avere le spalle e i piedi paralleli alla linea laterale, aumentando la loro visione periferica e la possibilità di servire subito il proprio compagno o andare in palleggio.

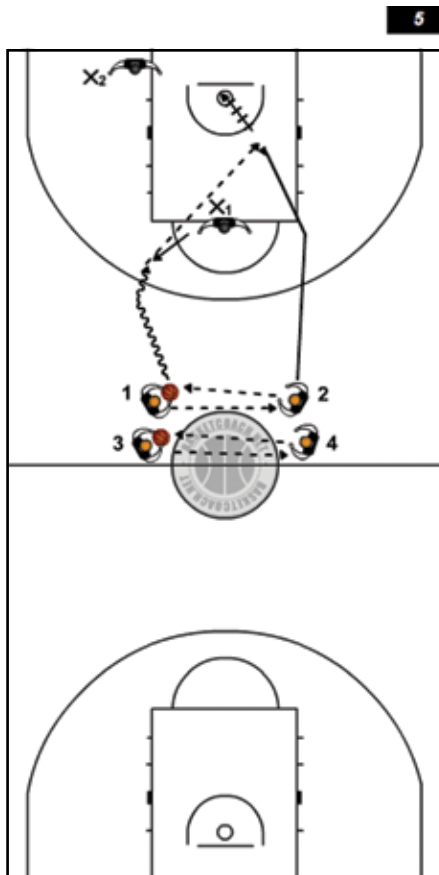


**Capacità di
anticipazione
Corsa
Mentalità**



5) Scelte e letture prese velocemente.

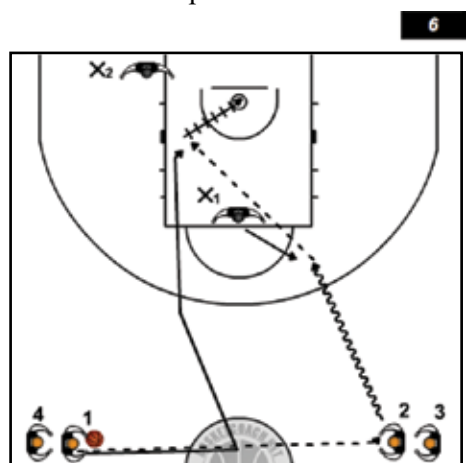
Descrizione: 2c1; i giocatori a metà campo si passano la palla in continuità con mano esterna; al Via del C chi ha la palla parte in palleggio, mentre il compagno attacca il canestro. In questo modo alleniamo "mentalmente" il giocatore, al concetto che se un compagno ha la palla, devo corrergli davanti.



6) Guardare i compagni e reagire di conseguenza.

Descrizione: 2c1; giocatori si passano la palla a metà campo con passaggio baseball o skip; passo e cambio fila; se al Via del C, chi ha passato (1) non ha superato il cerchio di centro campo, allora partirà con 2, giocando 2c1; se 1 invece ha superato il cerchio, 2 partirà con 4 (primo dell'altra fila), attaccando il canestro.

FOCUS: in questo modo non abitueremo i giocatori ad esercizi statici, ma dovranno reagire in base a quello che succede in campo.

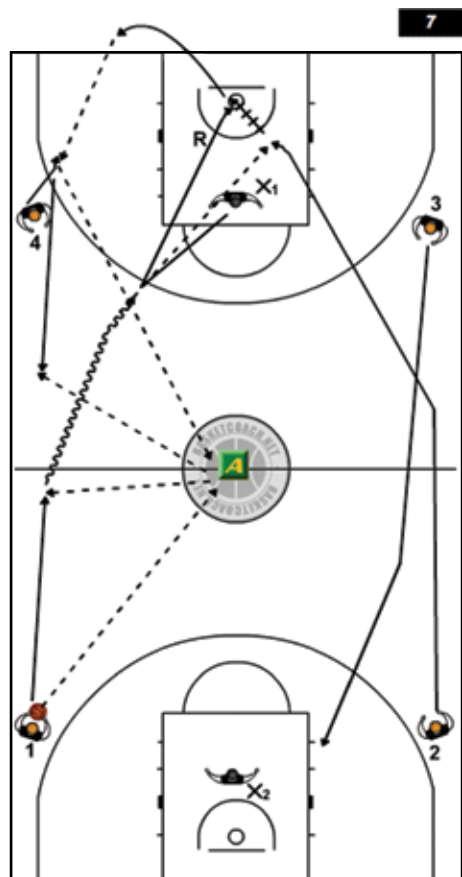


7) Utilizzo del passaggio nel contropiede e mentalità.

Descrizione: 2c1; 1 e 2 giocheranno 2c1, passando primariamente la palla ad A in posizione centrale; X1 subito canestro o preso rimbalzo effettua velocemente rimessa/apertura; 4 e 5 giocheranno allo stesso modo 2c1 nell'altra metà campo utilizzando A centrale. Pronti altri giocatori in fila dietro i "serbatoi".

FOCUS: ricezione apertura con spalle e piedi paralleli linea laterale, passaggio immediato a C e corsa in contropiede.

"Guardare i compagni e reagire di conseguenza."



SONO TORNATI I GIGANTI IN EDICOLA

A SOLI € 4,00 96 PAGINE

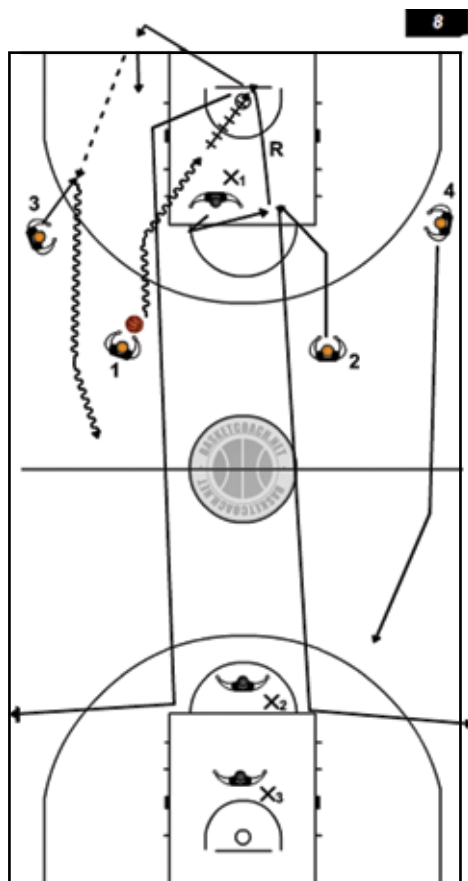
ANCHE IN VERSIONE DIGITALE SU POCKETMAGS.COM/IT AD € 2,99



8) Mentalità

Descrizione: 2c1 e poi 3c2; nella prima metà campo giochiamo 2c1; X1 dopo aver subito canestro o preso rimbalzo effettua rimessa/apertura, andando a giocare 3c2 nell'altra metà campo.

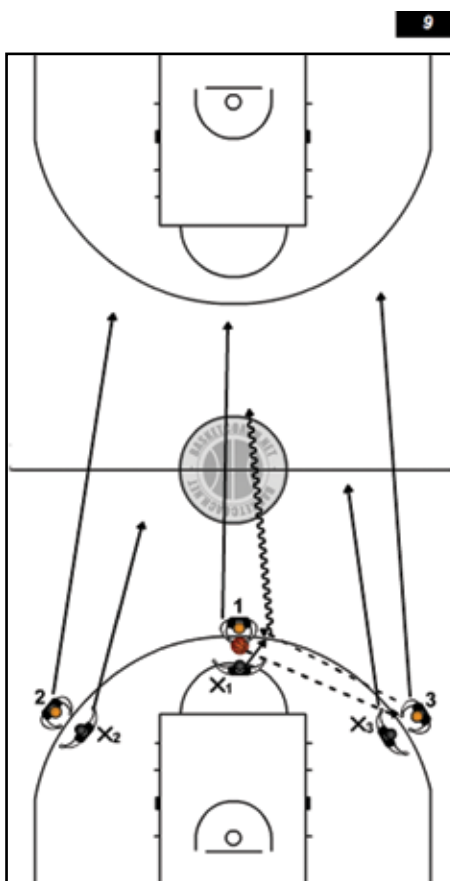
Possiamo far diventare una gara questo esercizio: una volta che 1 e 2 hanno attaccato e concluso, dovranno correre per toccare il gomito dell'area nella metà campo opposta; se 3,4 e X1 riusciranno a fare canestro prima che i compagni tocchino il gomito, conquisteranno 3 punti, in caso contrario, 1 solo punto.



9) Allenare senso di anticipazione

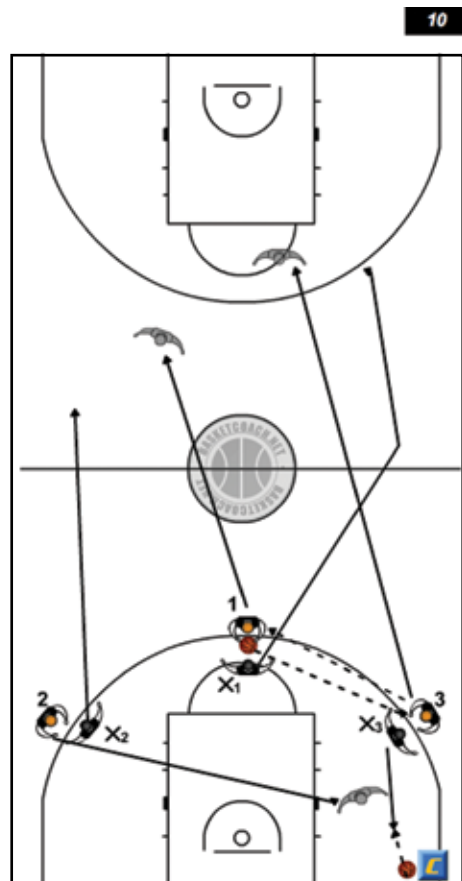
Descrizione: 3c3 a metà campo liberi; al Via del C, attaccanti lasciano la palla e diventano difensori, mentre i difensori, "strappano" da terra il pallone e vanno in contropiede.

Trasformazione dalla fase difensiva al contropiede.



10) Trasformazione dell'azione da fase difensiva a contropiede

Descrizione: 3c3; esercizio simile al precedente: quando C fischia, l'attacco lascia cadere la palla per terra; C effettuerà una rimessa al difensore più vicino; gli attaccanti che diventano difensori però, non potranno difendere sullo stesso uomo, ma dovranno cambiare marcatore.



NON PERDERE **ALMANACCO DEL BASKET** **AL FEMMINILE** **484 PAGINE**

A SOLI 20 EURO
COMPRESSE SPESE DI SPEDIZIONE



RICHIEDILO PRESSO

S.O.F.I.A. SRL

abbonamenti.basket@sofiasrl.com

www.sofiasrl.com

Tel. 02 84 40 22 80

(dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 14:00)

Fax 02 84 40 22 07





Principi offensivi per una squadra Under 18

Michele Catelani

Quando parliamo di un sistema offensivo per una squadra under 18, naturalmente stiamo affrontando quella che comincia ad essere la “fine” di un percorso giovanile, dove il singolo giocatore dovrebbe essere in grado di leggere e saper riconoscere le varie situazioni di gioco.

Per forza di cose, rispetto alla proposta che di seguito verrà illustrata, si affronterà un sistema **basato sulle caratte-**

ristiche di una squadra specifica, a seconda quindi delle valutazioni, individuali e poi collettive, effettuate ad inizio stagione.

Momento fondamentale infatti, è quello dell’osservazione delle caratteristiche dei giocatori, per individuare le risorse fisiche, tecnico-tattiche che possano rappresentare le linee guida, da cui un allenatore deve partire, al fine di costruire un sistema di gio-

co, inserendolo sempre e comunque in un percorso di crescita continua del singolo. Una delle prime valutazioni, osservando la propria squadra, è quella di valutare se si ha la possibilità di disporre di giocatori interni. Infatti la presenza di un giocatore di stazza, fisico, un pivot insomma, può cambiare il volto di una squadra e il relativo sistema offensivo, a partire dalla fase di transizione.

Diagramma 1:

Descrizione: prendendo in considerazione una squadra ove non vi è la presenza di un 5 prestante fisicamente, l'indicazione nella conduzione del contropiede, è quella per il palleggiatore di attaccare uno dei due gomiti dell'area, e per il giocatore senza palla di attaccare il lato opposto, cercando di andare "dietro la difesa", costringendo il difensore a giocare nella stessa "linea" e ad abbassarsi, lasciando una cospicua porzione di campo libera per le iniziative del palleggiatore.

La fase successiva, che abbiamo pensato essere la migliore in base alle caratteristiche della squadra, è stata quella di entrare in un gioco d'attacco da situazioni di transizione, non "legando" i giocatori a delle scelte "a tema", ma basandoci sul prendere dei vantaggi che i giocatori poi, singolarmente, dovevano mantenere e concretizzare.

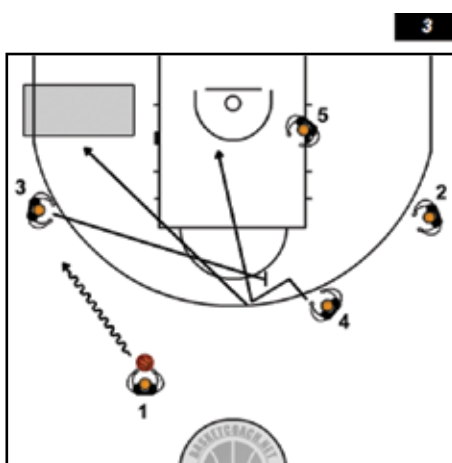
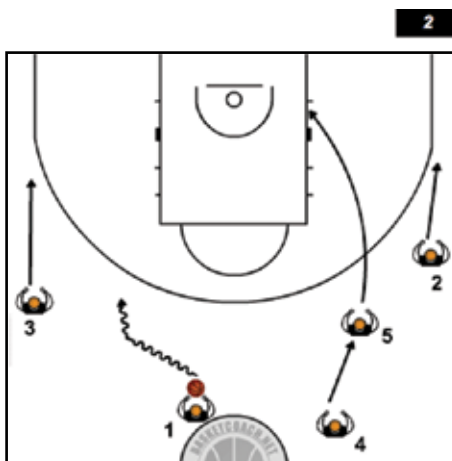
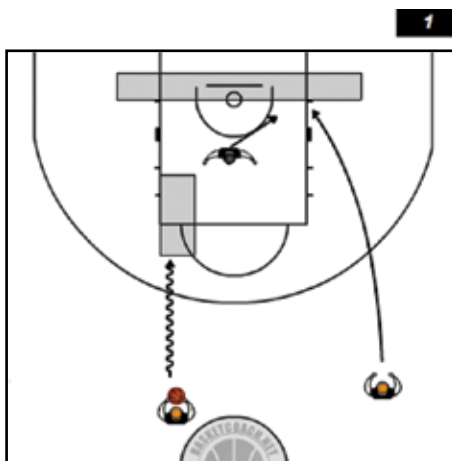
Diagramma 2:

Descrizione: 1 con il palleggio si sposta nella posizione di guardia; le guardie sfruttando tutta la verticalità del campo, cercano di correre più profondi possibile, vicino alle linee laterali; il 5 che o da primo rimorchio (in maniera profonda) o da secondo rimorchio (arrivando in zona del gomito), gioca sulla porzione di campo opposta a quella scelta dal pallone.

FOCUS: 1 fin da subito ha un quarto di campo libero per attaccare il canestro, o eseguire una collaborazione offensiva con 5 a seguito di eventuale aiuto di X5.

Diagramma 3:

Descrizione: se 1 non attacca il canestro e si sposta in palleggio verso la posizione di ala, 2 porta un blocco diagonale per 4 che, leggendo la difesa può sia "ricciolare" in area per un facile lay up, o conquistare una porzione di campo libera (zona del mezz'angolo sinistro), con ipotetico X4 in ritardo, che gli permetterà di



eseguire un tiro "aperto" o una penetrazione.

FOCUS: cercare di mantenere viva l'iniziativa della palla e vedere di costruire su questo movimento un primo vantaggio, in una situazione pericolosa creatasi su un quarto di campo; mentre sull'altro quarto 5 mantiene schiacciato il proprio difensore X5.

Diagramma 4:

Descrizione: se il difensore di 4 passa dietro al blocco, un'ulteriore ipotesi potrebbe essere quella di far portare a 4 un blocco sulla palla, creando una chiara situazione di ritardo di X4; a questo punto sarà devoluto alla bravura dei giocatori lo sfruttamento del pick & roll, per un taglio profondo in area o un pick e pop per un tiro da fuori.

Diagramma 5:

Descrizione: se 4 riceve palla in angolo con il difensore X4 che sta recuperando, l'idea per liberare l'area da X5 può essere quella di far salire 5 in post alto, in modo tale da costringere il proprio difensore ad una scelta; 2 sul lato opposto per tenere occupato il proprio difensore si spazierà in zona playmaker. Effettivamente all'inizio potrebbe riscontrarsi un accavallamento nelle posizioni, ma l'obiettivo primario non era quella di prevedere un'uscita, per esempio per un tiro di 2, ma di lasciare un quarto libero a 4 per giocare un 1c1.

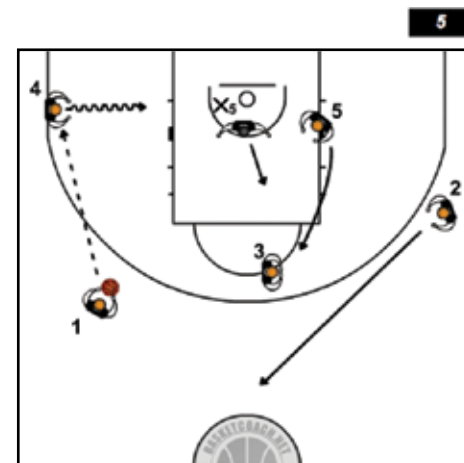


Diagramma 6:

Descrizione: 4 non riceve palla, 5 continua la propria corso e blocca per 3 che, sfruttando il blocco in allontanamento, conquista la posizione di ala, potendo ricevere il pallone in una situazione di ritardo di X3 a seguito del ribaltamento veloce della palla, ed avendo la possibilità di eseguire o un tiro aperto o un attacco verso il ferro.

La proposta qui illustrata è stata eseguita durante il periodo iniziale dell'anno sportivo. Naturalmente con il passare del tempo, attraverso il cambiamento delle scelte difensive delle varie squadre e al fine di consentire una continuità del gioco, sono state effettuate delle modifiche ed implementazioni.

Diagramma 7:

Descrizione: se infatti con palla a 3, non siamo riusciti a concretizzare uno dei vantaggi presi, allora successivamente al passaggio di 2 a 3, 5 esegue un blocco verticale per 2 che attaccherà l'area, per una facile conclusione da sotto canestro.

Diagramma 8:

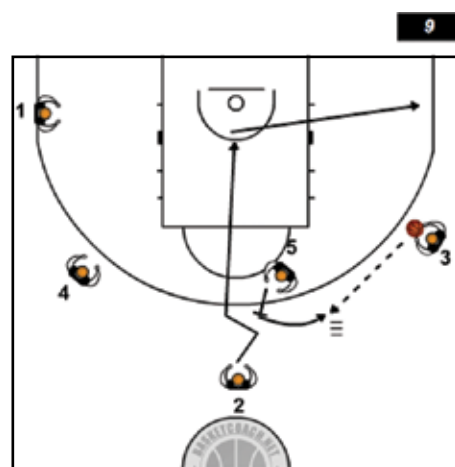
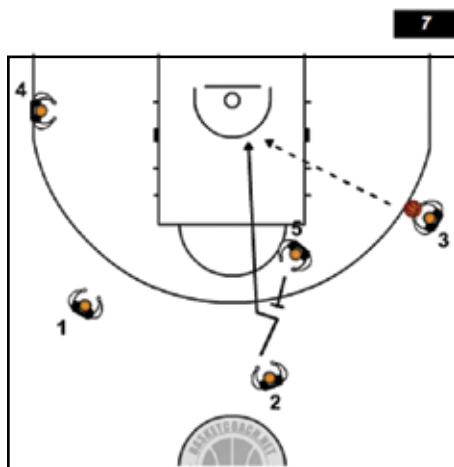
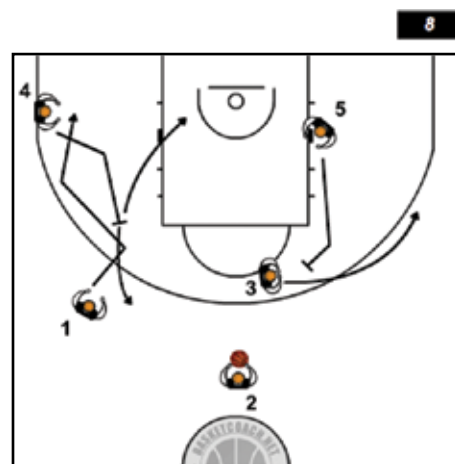
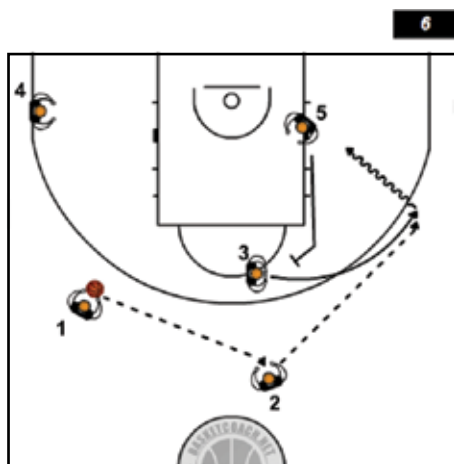
Descrizione: ulteriore soluzione offensiva è quella rappresentata dal fatto che, mentre 5 esegue blocco per 3, 4 esegue blocco per 1 che andrà in allontanamento dalla palla.

FOCUS: a questo punto interessante sarà leggere cosa fa la difesa: se X4 e X1 cambiano, 4 potrà attaccare l'area per sfruttare un accoppiamento favorevole; se X4 si sarà staccato per contenere 1, 4 potrà uscire dai tre punti per un tiro "aperto".

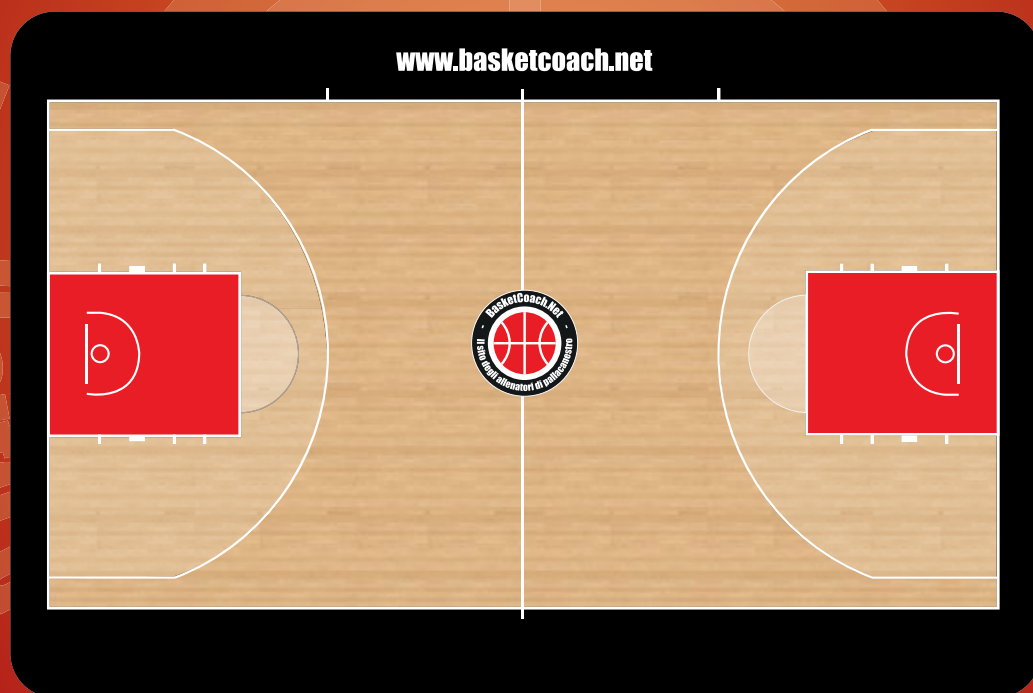
Diagramma 9:

Descrizione: ancora un'altra soluzione, potrebbe essere quella rappresentata da 5 che, dopo aver bloccato per 2, si apre fuori dai tre punti per ricevere da 3, e vedere se "ha un tiro da fuori", oppure eseguire un passaggio consegnato o ancora un blocco sulla palla.

FOCUS: notare come nell'utilizzo del gioco a due tra 3 e 5, abbiamo liberato ancora l'area da potenziali difensore grandi, come potrebbe essere per esempio X4, essendo l'ultimo uomo sul lato debole X1.



PERSONALIZZA LA TUA LAVAGNETTA ED I TUOI GADGETS



RICHIEDI SUBITO UN PREVENTIVO

PERSONALIZZA

**MAGLIETTE • CAMICIE • CANOTTE • CAPI INVERNALI • FELPE
CAPPELLI E BERRETTI • PANTALONI • PANTALONCINI • BORSE E ZAINI**

www.lavagnettecoach.com



Collaborazioni in attacco senza utilizzo dei blocchi

Enrico Petrucci

Quando si parla di collaborazioni offensive, allenatore e giocatore devono avere ben chiaro il loro significato: prendere e mantenere un vantaggio assieme ai compagni di squadra, per procurare un tiro "aperto" ad alta percentuale. Naturalmente il punto di partenza sarà l'1c1 con e senza palla, al fine

di prendere un vantaggio che costringerà l'altro difensore a fare una scelta ("rimango sul mio o vado ad aiutare?"). Al fine di migliorare le collaborazioni offensive senza l'utilizzo dei blocchi, possiamo naturalmente suddividere questa situazione di gioco in postulati: spazio, tempo, visione periferica e precedenza.

1) Spazio: Mantenere una giusta spaziatura - distanza tra gli attaccanti, o tra questi e il canestro, evita che i difensori possano ricevere un vero e proprio aiuto "gratuito" dall'errato posizionamento offensivo, senza correre inoltre alcun rischio.

1) Esercizio 2C0

Descrizione: possiamo usare questo esercizio come attivazione, con 1 che penetra, C che toglie visibilità al passaggio, obbligando 2 a spaziarsi sul perimetro.

2) Esercizio 3C0

Descrizione: come esercizio precedente ma inseriamo un terzo giocatore. I due giocatori esterni dovranno spaziarsi ed 1 dovrà scaricare sul giocatore esterno che non sarà oscurato dal coach, per poi eseguire un extra-pass, ed eseguire successivamente un tiro da fuori.

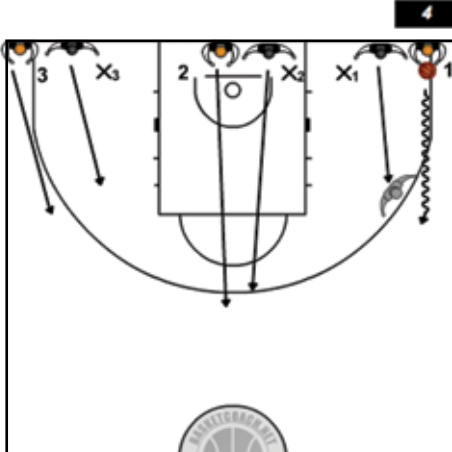
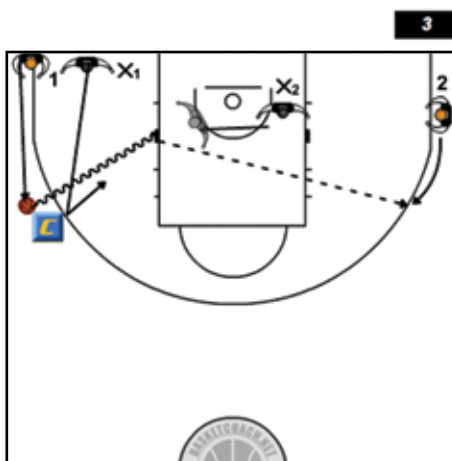
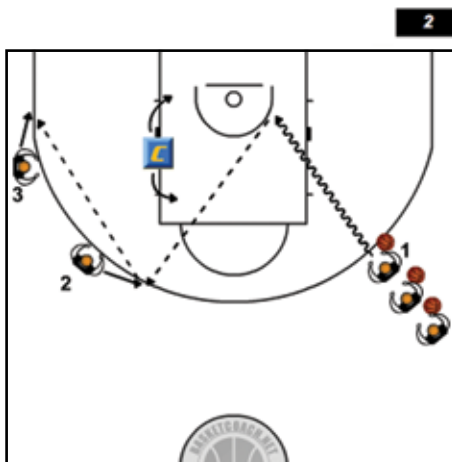
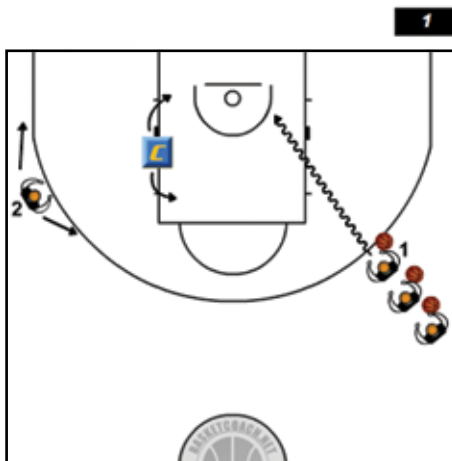
3) 2c2 con handicap

Descrizione: 1 passa la palla a C e corre a riprenderla per strappare e andare a canestro; X1 corre a toccare mano esterna del C per poi provare a recuperare su 1; X2 ostacola la linea di penetrazione di 1; 2 cerca di "farsi vedere" dal pallone spaziandosi sul lato debole.

FOCUS: allenatore può decidere quanto vantaggio dare all'attacco, distanziando o avvicinando la mano che X1 deve toccare per poi tornare in difesa.

2) Tempo: saper prendere le scelte giuste, nel momento giusto. Basterebbe solo questo per risolvere tanti dei nostri problemi non è vero? Ebbene nel nostro gioco, mai statico, sempre in continuo movimento ed evoluzione, far capire al nostro giocatore che mentre completa un'azione, deve iniziarne un'altra, fa tutta la differenza del mondo: mantiene il vantaggio acquisito dal compagno.

Esempi: mentre giocatore passa la palla, può cominciare a giocare 1c1 senza palla tagliando davanti il proprio difensore; mentre un giocatore sta ricevendo un passaggio, guarda il posizionamento del difensore per valutare se effettuare un tiro o una penetrazione.



4) Esercizio 3C3

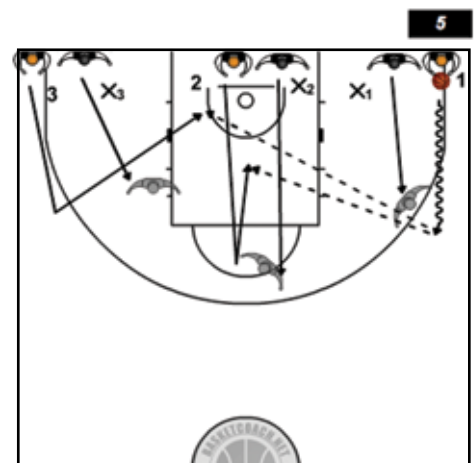
Descrizione: 1 parte in palleggio verso il prolungamento del tiro libero; 2 e 3 sono liberi di partire quando vogliono, occupare qualunque spazio nella metà campo per mettere in difficoltà la difesa.

5) Esercizio 5

Cosa potrebbe succedere?
 Che mentre 1 palleggia, 2 nota che il posizionamento di X2 non è corretto e cambiando di senso e di velocità può ricevere e concludere a canestro; o ancora che 3 mentre 1 gioca 1c1, nota che X3 sta "dormendo", e fa un bel taglio per ricever palla indisturbato sotto canestro.

3) Visione periferica: se un giocatore fosse concentrato solamente verso colui a cui deve passare la palla oppure semplicemente a riceverla, perderebbe gran parte della potenzialità dell'azione.

Per questo è bene sviluppare in ognuno dei nostri giocatori la visione periferica: vedere più compagni e la maggior porzione di campo possibile. Naturalmente questo avviene con un corretto posizionamento del corpo, a partire dai piedi, per passare al busto e infine alle spalle e alla testa.



6) Esercizio 3C3

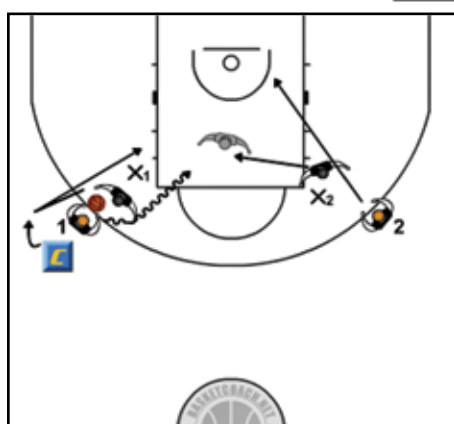
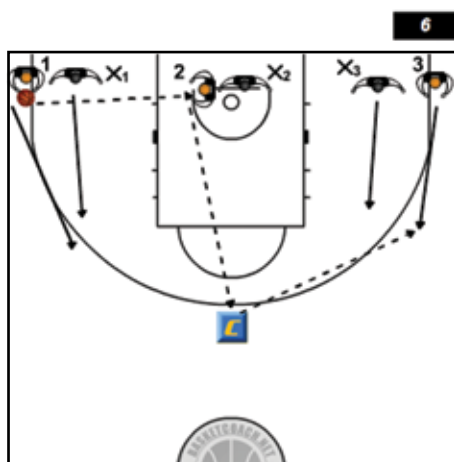
Descrizione: X1 permette il primo passaggio da 1 a 2, che passerà palla al C; quando C riceve, 1 e 3 scattano in ala per prendere la palla, 2 cerca di conquistare una posizione di vantaggio internamente. 1 e 3 non devono solo pensare a ricevere il pallone, ma contemporaneamente guardare se passano dentro l'area a 2, oppure giocare 1c1 perché il difensore è troppo "attaccato" o ancora tirare perché il difensore è distante.

4) Precedenza

Infine è fondamentale che i nostri giocatori sappiano riconoscere il vantaggio preso da un compagno.

Tagliare nell'area mentre il giocatore con palla batte il suo uomo 1c1, potrebbe ostacolare quest'ultimo, portandogli di fatto "il difensore addosso".

Chi ha più vantaggio rispetto al proprio difensore ha la precedenza e deve attaccare il canestro rendendosi in ogni modo pericoloso.



7) Esercizio 2C2 C/HANDICAP

Descrizione: C allarga una mano che deve essere toccata da X1 che poi tenta di recuperare in difesa; X2 se vede che il compagno è completamente battuto ostacola la linea di prenotazione; 2 legge la situazione, tagliando a canestro per concludere un facile lay up o allargarsi per un tiro.

Il C decide la lontananza della mano che X1 deve toccare, dando in questo modo più o meno vantaggio a 1; 2 valuta se il compagno ha preso un vantaggio consistente, oppure se tagliare in area se 1 non ha battuto chiaramente il suo difensore.



SE È COOL LO TROVI SOLO SU



OGNI FINE MESE IN EDICOLA

SEGUICI SU

SuperbasketOfficialPage

@Superbasket_It

www.instagram.com/Superbasket_official



Collaborazioni difensive Aiuto e Recupero

Devis Cagnardi



Se per le categorie giovanili pretendiamo dai nostri giocatori una difesa a muro, che ostacoli la linea di penetrazione, quando cominciano a crescere, nelle categorie superiori possiamo dare indicazioni diverse, come quella per esempio di **non mandare l'uomo con la palla verso il centro**, al fine di abituare tutta la nostra squadra difen-

sivamente a certi tipi di situazioni. Vediamo ora alcuni esercizi utili per **allenare le collaborazioni difensive**, partendo sempre e comunque dal presupposto che ogni difesa si basi sulla responsabilità personale del giocatore contro il suo avversario (con e senza palla).

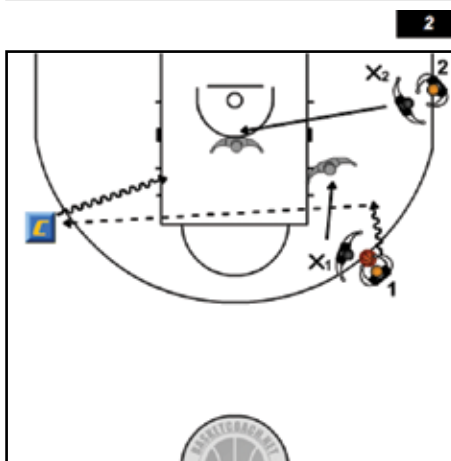
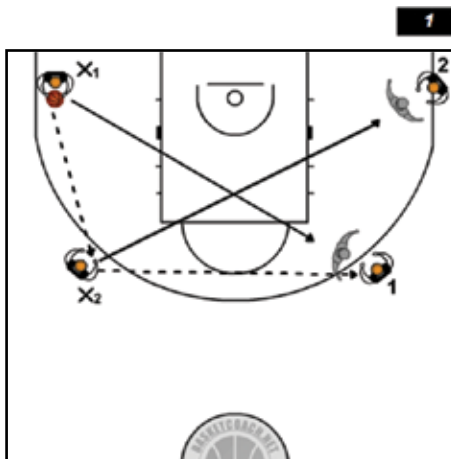
1) 2c2 + A

Negare penetrazioni centrali

Descrizione: 1 e 2 dovranno “allenare la difesa” quindi quando uno di questi riceve la palla dovrà attaccare il canestro primariamente con una penetrazione centrale.

X1 passa (solo con passaggi battuti a terra - più lenti di quelli diretti) a X2 e va a difendere su 1 che riceve palla e gioca 1c1.

FOCUS: tecnica recupero X1: ultimi passi della corsa più brevi, una mano alta per ostacolare il tiro e altra mano bassa per tracciare eventuale palleggio. 1 può passare la palla a 2 che tenterà anche lui l'1c1 verso il centro.



2) 2c2 + A

Corretto posizionamento difensivo

Descrizione: L'esercizio si evolve con l'introduzione di un appoggio in posizione di ala. Quando la palla arriva a C, X1 e X2 devono assumere un corretto posizionamento sul lato debole: X2 ostacolando la linea di penetrazione, X1 posizionandosi in una zona intermedia tra 1 e 2. Quando C ripassa ad uno dei due attaccanti, X1 uscirà sull'uomo con palla, X2 sull'uomo senza palla.

FOCUS: dobbiamo far lavorare i nostri giocatori sulla Comunicazione: far capire ai propri compagni, ma anche agli avversari, cosa si sta facendo. Questo esercizio è utile anche per far capire autonomamente ad alcuni tipi di giocatori, come possono essere i “*lunghi*”, la distanza dall'uomo con palla che devono assumere su un eventuale recupero. Situazione che capita spesso negli ultimi 5,6, secondo di un'azione.

3) 2c2 + A

Corretto posizionamento difensivo e tagliafuori

Descrizione: Ancora l'esercizio di partenza si evolverà, questa volta per allenare il tagliafuori dei nostri giocatori. Quando la palla uscirà su C, questo non effettua più penetrazione e scarico, ma un tiro da fuori. X1 e X2 dovranno correre, prendere contatto

con il proprio avversario ed eseguire un tagliafuori.

FOCUS: difensori eseguono tagliafuori, occupando più spazio possibile, quindi piedi oltre altezza delle spalle, baricentro basso, braccia aperte che ostacolano l'attaccante.

4) 4c4

Close out e corretto posizionamento lato forte/debole

Descrizione: C passa la palla ad 1, X1 esegue close out, negando penetrazione centrale; X4 anticipa; X3 si stacca in mezzo all'area sul lato debole; X2 adegua la sua posizione per andare a prendere giocatore su cui esce la palla. 4c4 liberi da questo momento.

FOCUS: close out con le mani sempre attive sul pallone per dare fastidio all'attaccante/tiratore.



5) 4c4

Close out; corretto posizionamento lato forte/debole; body check su taglio giocatore senza palla

Descrizione: evoluzione esercizio precedente, ma quando C passa la palla ad un esterno, fa segno ad uno dei due attaccanti in angolo di tagliare. Il rispettivo difensore, nel nostro caso X4, dovrà "prendere contatto" possibilmente con avambraccio e negare una facile ricezione. 4c4 liberi.

FOCUS: non perdere "di vista" la capacità/necessità, dei nostri giocatori di COMUNICARE tra loro.

6) 4c4

Corretto posizionamento difensivo su veloce trasformazione lato forte/lato debole

Descrizione: evoluzione esercizio precedente, adesso quando 1 riceve il pallone, deve ribaltare velocemente con un passaggio skip su angolo opposto. Tutti i difensori dovranno adeguare il proprio posizionamento difensivo in base alla posizione della palla. Poi 4c4 liberi.

7) 4c4

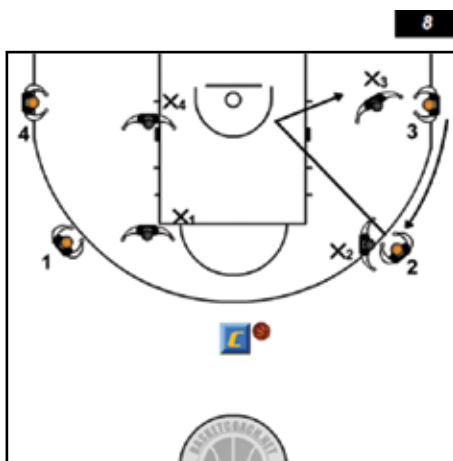
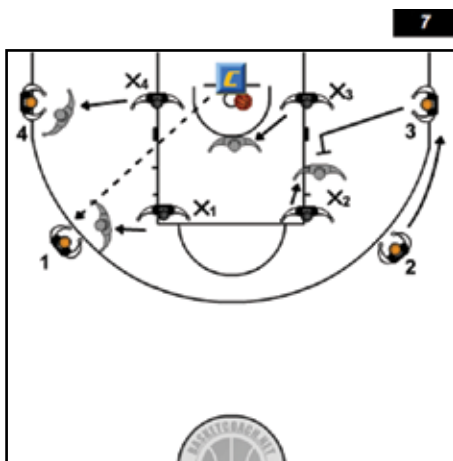
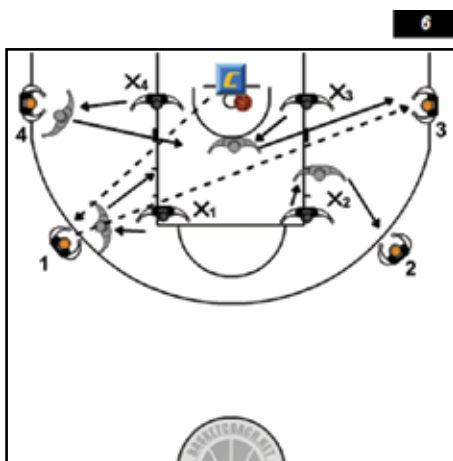
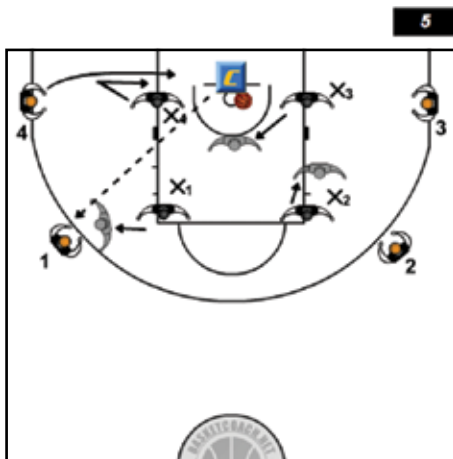
Scelta su blocco di contenimento

Descrizione: possiamo ora vedere una soluzione molto utilizzata tra i senior, ovvero con palla su un lato, sul lato opposto 3 effettua un blocco di contenimento su X2 in modo tale da liberare in angolo 2. X2 e X3 manterranno le proprie posizioni: X2 uscirà con 3 (bloccante che andrà in posizione guardia); X3 rimane in aiuto in mezzo all'area, e su eventuale passaggio skip a 2, uscirà con la palla come abbiamo visto in esercizi precedenti effettuando close out. In questo modo se sul lato forte X1 sarà battuto, i difensori non saranno impegnati nel blocco di contenimento, ma X3 potrà ostacolare la linea di penetrazione.

8) 4c4

Back door

Descrizione: C con palla che da un chiaro lato (nel nostro caso lato destro);



corretto posizionamento difensivo, con X2 che anticipa; X3 leggermente staccato; X1 e X4 che vedendo il corpo e il pallone rivolti verso il lato opposto si staccano dal proprio uomo. Se C cambia lato della palla, tutti i difensori dovranno riposizionarsi in base al suo nuovo atteggiamento. Attaccanti tagliano e rimpiazzano sempre sullo stesso lato.

FOCUS: X2 sul taglio di 2, proverà a spingerlo con avambraccio verso la linea di fondo per peggiorare la linea di penetrazione. Ogni tanto, vale per i ragazzi quanto per i senior, la difesa può esser premiata quando lavora "bene" per molti secondi, magari sbagliando un passaggio.

9) 4c4 + A

Posizionamento difensivo e difesa sul post

Descrizione: 1 e X1 giocano 1c1, con X1 che cerca sempre di non concedere penetrazione centrale; se non riesce a batterlo, passa la palla a C, costringendo la difesa a cambiare il proprio posizionamento: X2 andrà in anticipo su 2, X3 si staccherà con i piedi nell'area per eventuale penetrazione; X4 difende su 4 in post basso posizionandosi a tre quarti. Poi C passa la palla ad uno degli attaccanti che giocano liberi. Il passaggio successivo è farlo in 5 senza C.

FOCUS: se 1 batte X1 e X4 va ad aiutare, X2 deve essere bravo a posizionarsi tra la palla e 4 per evitare un facile canestro da sotto. Per questo, inizialmente deve assumere una posizione con il piede di 4 in mezzo ai propri piedi, in modo tale che potrà mettersi davanti a lui, ma anche recuperare su 2.

10) 5c5

Raddoppio sul post e rotazione difensiva

Descrizione: ipotizziamo una soluzione molto utilizzata in partita, ovvero una doppia uscita.

2 prende blocco di 5 e riceve palla da 1, con X2 che passerà in mezzo al blocco per rimanere sul proprio

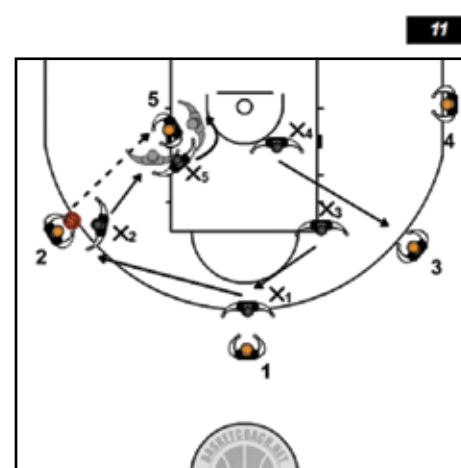


uomo; 3 si spazia sul lato opposto con X3 che assumerà una posizione difensiva intermedia, con i piedi nell'area; 4 che esce in mezz'angolo e X4 che rimane in area ad ostacolare eventuale linea di penetrazione; 5 che cerca di tagliar fuori con il proprio corpo il difensore ed assumere una posizione profonda in area, mentre X5 si posiziona a tre quarti in difesa.

11) 5c5
Raddoppio sul post e rotazione difensiva

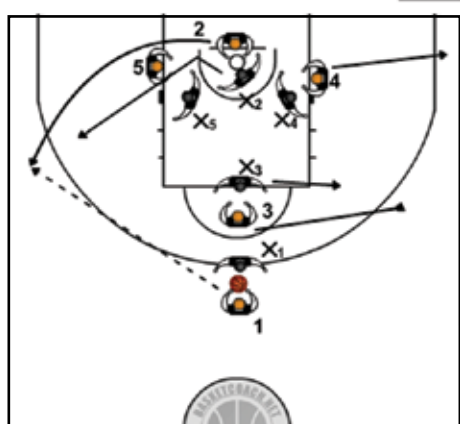
Descrizione: quando la palla finisce in post basso a 5, possiamo far scattare il raddoppio, mentre il lungo sta eseguendo il secondo palleggio. Quindi, con X5 che si posiziona dietro la sua schiena, per non permettergli di girarsi facilmente a canestro, e X2 che prova a rubare il pallone, oppure con braccia alte e corpo addosso a 5, ad ostacolare l'azione offensiva.

Se la palla esce dal post a 2, per poi essere ribaltata, in difesa scaleremo in questo modo: X1 scalerà su 2 cercan-



do di rallentare il ribaltamento, X3 su 1, X4 su 3 e X2 dopo aver raddoppiato correrà verso l'angolo, assumendo un corretto posizionamento se si trova sul lato debole, o con palla ribaltata se si trova su lato forte.

Ogni difesa si basa sulla responsabilità personale del giocatore contro il suo avversario.





Costruzione difesa Pressing

Andrea Capobianco

Quando parliamo di **pressing difensivo**, riscontriamo delle differenze di utilizzo se stiamo allenando una squadra giovanile o senior.

Nel primo caso sarà fondamentale **insegnare la tattica**: far capire ai giocatori il momento, lo spazio, il tempo in cui è vantaggioso pressare l'attacco.

Nella seconda ipotesi, probabilmente utilizzeremo il pressing in fase di preparazione di una "parti-

ta": come **arma tattica/strategica**. Esempio: contro quella determinata squadra, decido di pressare in determinate situazioni dell'incontro.

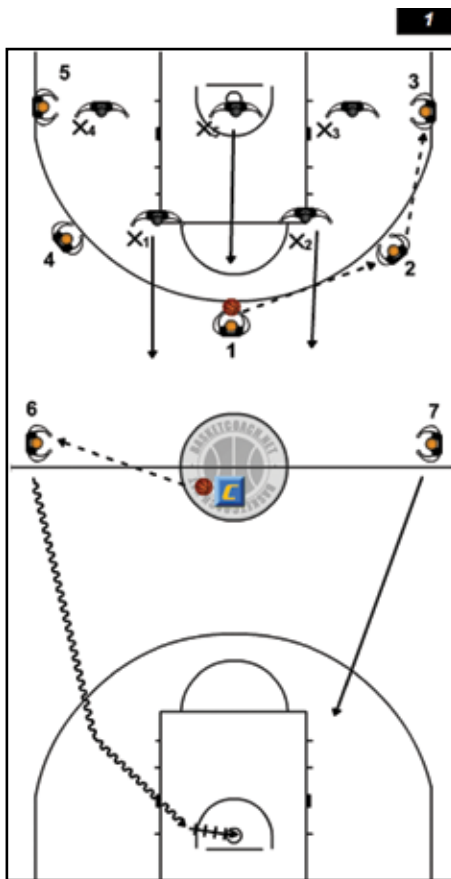
Quante volte a livello giovanile vediamo una squadra esaltarsi per una palla recuperata, ed un facile canestro 1c0 e conseguente accadere un momento di "depressione" degli avversari? Bene, non potendo decidere noi allenatori quando questo succederà nell'ar-

co della partita, se i miei giocatori sono abituati a "capire il momento", autonomamente decideranno quando pressare (riuscendo a riconoscere la situazione senza che dalla panchina l'allenatore debba sgolarsi per urlare "pressing! pressing") e quando invece rientrare nella propria metà campo. Questo **per formare un giocatore che sia autonomo e responsabile delle sue scelte**.

1) Allenare l'autonomia del giocatore per abituarlo a "capire il momento"

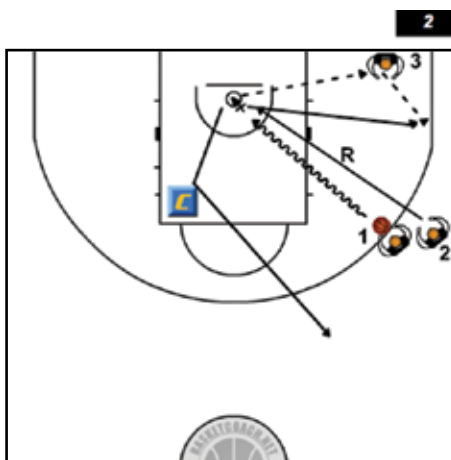
Descrizione: attacco si passa la palla e si muove senza concludere a canestro; quando C dice VIA, passa la palla a 6, che con 7 partirà a canestro nell'altra metà campo. Gli attaccanti diventano difensori e cercano di recuperare; X1, X2 e X5 diventano attaccanti; X4 e X5 si mettono in fila a metà campo (al posto di 6 e 7).

FOCUS: è importante che i giocatori autonomamente capiscano quando è il momento di pressare, perché per esempio sono in soprannumero, oppure di rientrare nella propria metà campo.



2) Allenare l'autonomia del giocatore per abituarlo a "capire il momento"

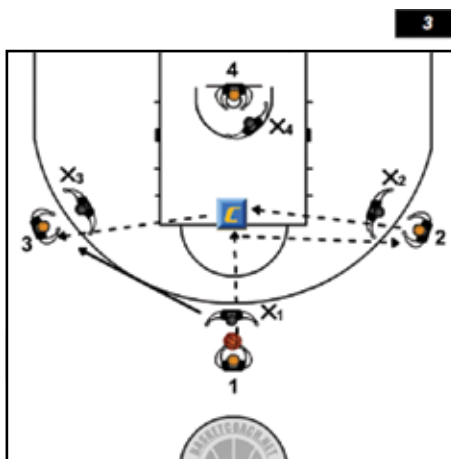
Descrizione: 1 parte in palleggio e conclude a canestro; 2 correrà a prendere rimbalzo, passa la palla a 3 che effettua rimessa e si smarca in apertura; 1 se C fa vedere la mano, corre per "battere il cinque" e tornare in difesa; se C non fa vedere la mano, rimane "attaccato" a 2 per pressarlo fin dalla rimessa.



3) Allenare il giocatore attraverso il postulato del "tempo"

Descrizione: i giocatori passano palla al C che la ripassa ai giocatori con passaggio diretto; quando C decide, dice VIA ed effettua su uno dei due attaccanti laterali (2 e 3) un passaggio battuto a terra; quello sarà il segnale per X1 per andare a raddoppiare, perché passaggio lento. Nel nostro caso, X2 e X4 adegueranno la loro posizione difensiva.

FOCUS: capire quando è il "tempo-momento" per andare a raddoppiare e quando invece rimanere sul proprio uomo. X1 andrà a raddoppiare tenendo le braccia alte, in movimento, occupando più spazio possibile.



4) Accoppiarsi a livello difensivo

Descrizione: 3c0 + 3c3; Prima parte dedicata alle spaziature, 1 penetra passa a 2 che effettua un'altra penetrazione e passa a 3 che si sarà

mosso fuori dall'arco dei tre punti; quest'ultimo riceve attacca l'area con due palleggi ed un arresto e tiro. A questo punto i tre attaccanti devono andare subito ad accoppiarsi con gli uomini che saranno sulla linea di fondo, mentre 5 va a rimbalzo ed effettua rimessa. Una volta che la palla entra in campo, va passata all'uomo della fila centrale a metà campo e si esegue lo stesso esercizio. Rotazione: 1,2 e 3 vanno a fondocampo; 4,5 e 6 nelle file a metà campo; terzetto a metà campo attacca il canestro.

FOCUS: abituiamo i nostri giocatori a PARLARE: 1,2 e 3 quando vanno in difesa dovranno urlare il nome del giocatore sul quale difendono.



5) Accoppiarsi a livello difensivo

Descrizione: stessa situazione dell'esercizio precedente, ma ora aggiungiamo quello che abbiamo visto in precedenza. Quindi se 5 fa la rimessa con passaggio diretto, ognuno rimarrà sul proprio uomo; se 5 effettua passaggio battuto a terra (lento), 1 andrà a raddoppiare e 3 scalerà su 5.

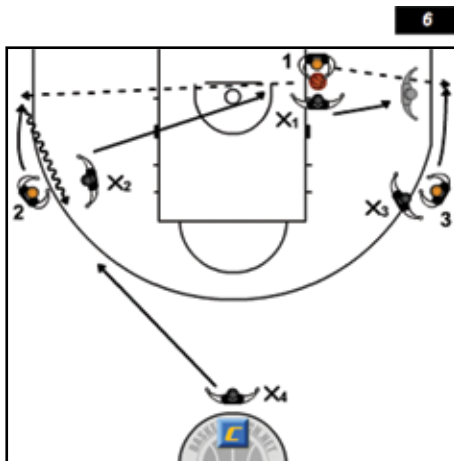
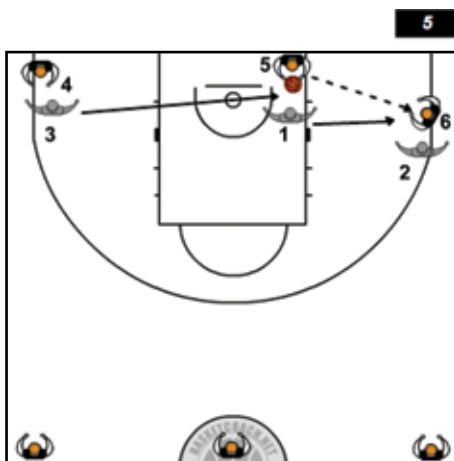
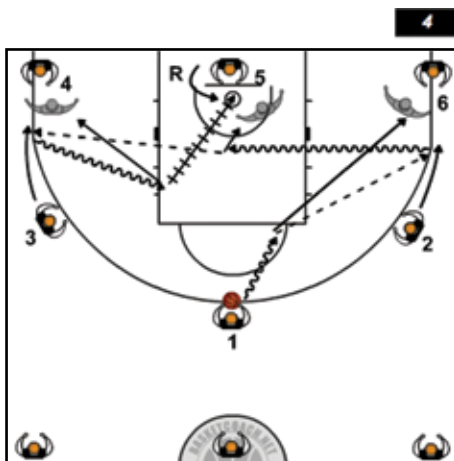
6) 3c4

Descrizione: X3 anticipa per non far ricevere 3 sulla linea del tiro libero; quando 3 si abbassa verso la linea di fondo invece, X3 fa ricevere. Al passaggio battuto a terra, X1 andrà a raddoppiare; X2 scala su 1. X4 diventa fondamentale, perché deve sapere se andare su 2 (vedendo il compagno X3 che sta recuperando verso l'area) oppure rimanere come "ultimo uomo"; X4 nel caso in cui vada a marcare 2, cercherà di mandarlo verso il centro: infatti se quest'ultimo parte sul lato, tra lui e il canestro non ci sarà più nessuno.

FOCUS: è fondamentale che i giocatori, in questo caso i difensori, COMUNICHINO tra di loro, parlando, chiamandosi gli uomini.

7) 3c4

Descrizione: se invece 3 riceve facilmente intorno alla linea del tiro libero e X3 si fa battere sul lato (può benissimo accadere un errore dei nostri giocatori), non potremo chiedergli di fare cose impossibili: riandare davanti a 3; ma chiederò a X4 di andare a raddoppiare. Dopo aver provato varie volte, possiamo far giocare la nostra squadra 4c4. Per quanto riguarda l'ultimo giocatore della mia difesa (il 5), questo si posizionerà dentro l'area, avendo in questo modo dei compiti ben precisi: se la palla entrerà in area per un tiro da sotto, la responsabilità sarà sua; se giocatore in contropiede fa un arresto e tiro da fuori area, qualora segnasse, la responsabilità sarebbe dell'allenatore (quindi della sua scelta) e di quello che hanno fatto "insieme" gli altri quattro difensori.



DISEGNA I TUOI DIAGRAMMI

Playbook Software



PLAYBOOK V.4
TI PERMETTE IL DISEGNO ED IL SALVATAGGIO
DEI TUOI SCHEMI ED ESERCIZI

bb-store.it



Sviluppo delle capacità coordinative

Marco Tamantini

1) Giochi sul piede perno e partenze

Descrizione: tre file a metà campo, tutti con palla. Partono tre bambini alla volta, i primi di ogni fila, di corsa facendo girare la palla intorno al busto. Eseguono un arresto a un tempo prima del birillo ed aprono il palleggio, entrando a canestro con una partenza incrociata. I due laterali aprono il palleggio quando decide di aprirlo quello centrale. Possibili varianti: spostarsi con galoppo laterale ed eseguire l'arresto con un quarto di giro per portare i

piedi a canestro; corsa all'indietro con arresto di schiena, giro sul piede perno per fronteggiare il canestro e partenza incrociata; corsa all'indietro con arresto a un tempo e mezzo giro per portare i piedi a canestro.

2) Giochi di Tiro

Descrizione: giochi per migliorare la coordinazione e l'equilibrio nel salto:
a - Palla davanti al petto in posizione di tiro. Galoppo laterale fino all'ultima tacca di tiro libero, arresto e tiro

b - Palla davanti al petto in posizione di tiro; 2 balzi laterali e tiro (un piede dentro e uno fuori dal cerchio)

c - Capovolta sul tappetino, recupero della palla tiro.

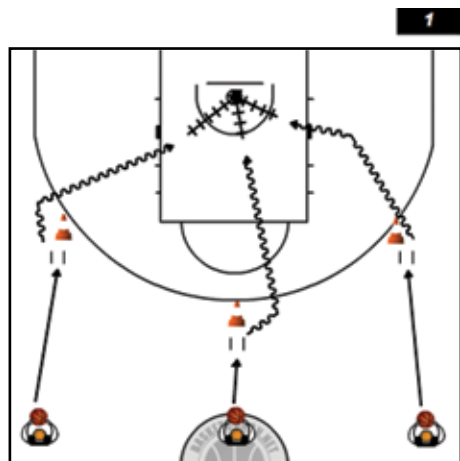
3) Giochi di Tiro

Descrizione:

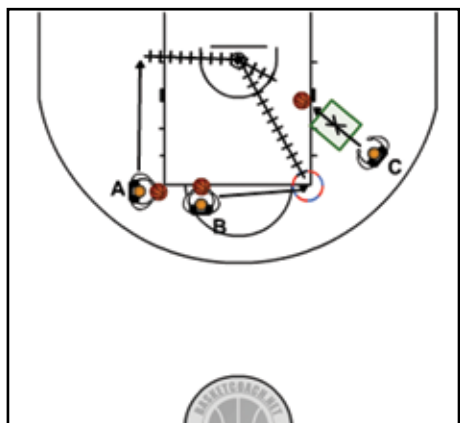
d - Scivolamento laterale in palleggio, arresto e tiro

e - Dal tiro libero. Girare in palleggio 1 o 2 volte intorno al birillo, arresto e tiro

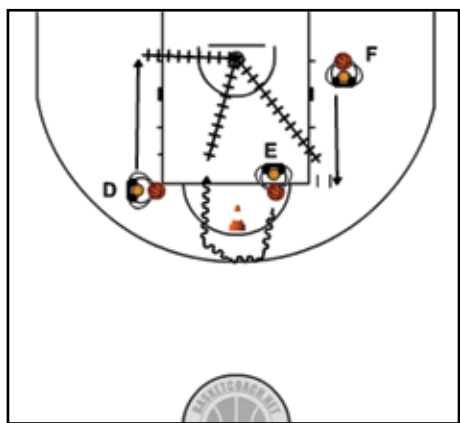
f - Palla davanti al petto in posizione di



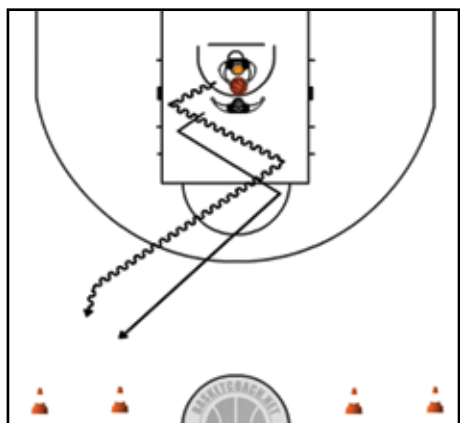
1



2



3



4

tiro, partenza dalla linea di fondo. Corsa all'indietro, arresto sul tiro libero e tiro.

4) 1c1 supera la porta

Descrizione: due giocatori (Attaccante/Difensore) dentro la zona dei 3 secondi. Due porte a metà campo.

L'attaccante può fare quante finte vuole dentro la zona per sbilanciare il difensore e poi partire velocemente verso una porta. Il difensore deve mantenere la posizione davanti all'attaccante e quando quest'ultimo decide di scattare parte anche lui verso la porta.

Un punto a chi supera prima la porta. Lavoro dei piedi, sempre attivi, soprattutto in difesa.

Variante: l'istruttore, appena i due giocatori superano la porta, butta una palla nella metà campo, se la recupera l'attaccante si gioca 1c1 ma se la recupera il difensore finisce il gioco.

5) Smarcamento e 1c1

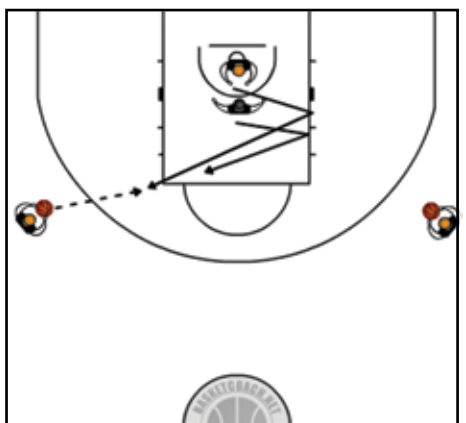
Descrizione: simile al gioco precedente, solo che l'attaccante sceglie da quale dei due appoggi riceve la palla. Fronteg-

gia il canestro e gioca 1c1. Finita l'azione si fa 1c1 all'altro canestro, conversione attacco/difesa.

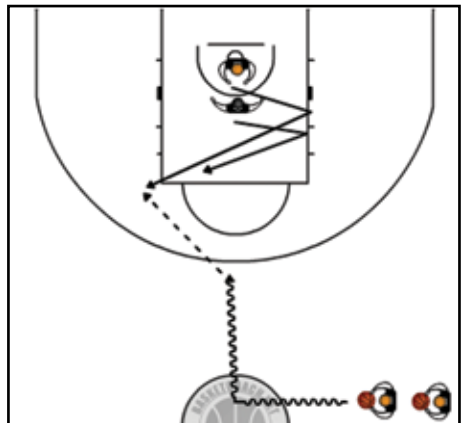
6) Smarcamento con appoggio in movimento

Descrizione: il gioco è simile a quello precedente ma c'è più dinamismo e deve migliorare l'utilizzo e la scelta dello spazio in relazione al compagno con la palla. L'appoggio parte da metà campo, entra nel cerchio e si dirige verso la posizione centrale.

Il bambino sotto canestro si smarca uscendo sul lato dove ha più vantaggio, riceve e gioca 1c1.



5



6



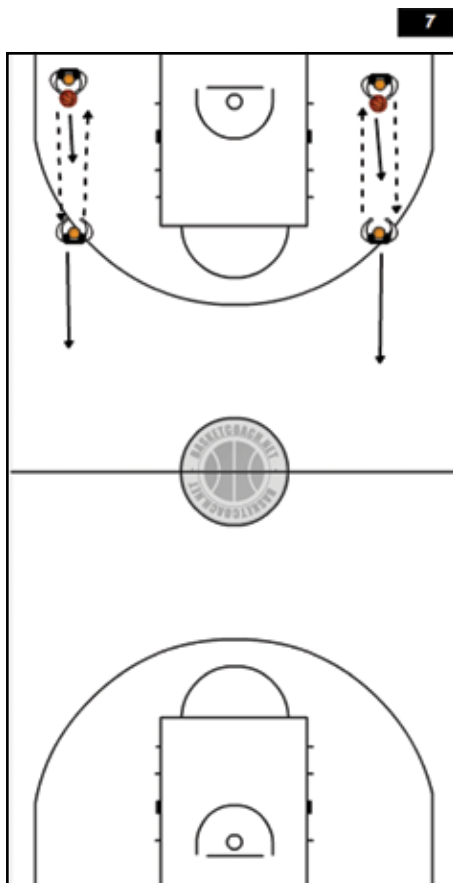
7) 1c1 con recupero/handicap

Descrizione: due coppie di bambini sulle due metà campo longitudinali, uno a fondo campo con la palla e uno sul proseguimento della linea di tiro libero. Al segnale dell'istruttore i bambini iniziano a passarsi la palla muovendosi. Uno corre in avanti (colui che parte dalla linea di fondo) e l'altro corre all'indietro (colui che parte dal tiro libero). Prima della metà campo il bambino che corre all'indietro attacca il canestro che ha di fronte mentre l'altro deve cercare di recuperare una buona posizione difensiva.

Ancora: lo stesso gioco di prima ma il bambino che corre all'indietro attacca al canestro che si trova alle sue spalle.

FOCUS: il bambino in difesa nelle due situazioni deve risolvere due problemi diversi relativi al recupero della giusta distanza dall'attaccante.

Si sviluppa anche la motricità nei movimenti all'indietro.



8) Giochi con la corda

Descrizione: a coppie, due palloni a terra nei cerchi sulla linea di metà campo. Eseguire 5/7 balzi a piedi pari con la corda, correre a prendere il pallone e tirare a canestro. Il primo che segna guadagna due punti.

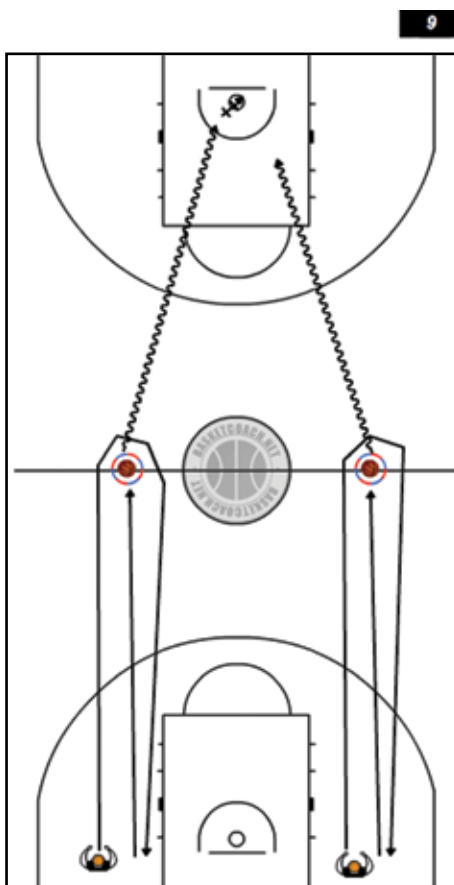
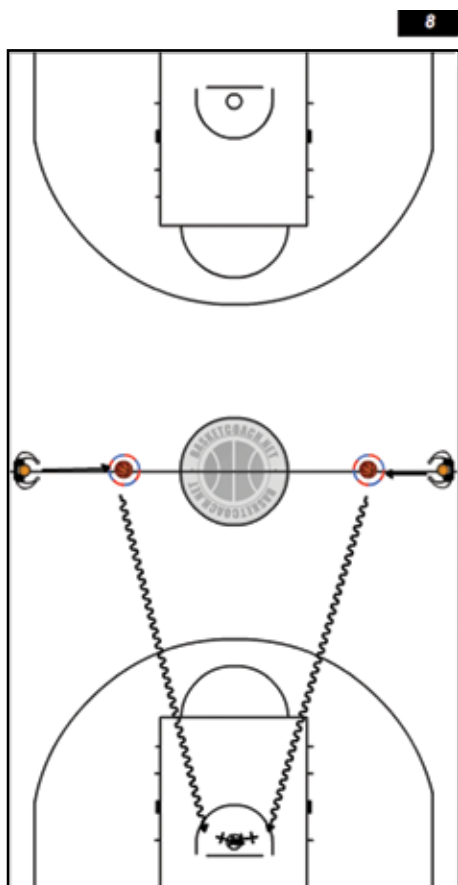
Variante: Il primo bambino che arriva sulla palla sceglie il canestro dove andare a tirare mentre il secondo andrà all'altro canestro. Possibile gara a squadre o a coppie fisse.

9) Giochi con la corda

Descrizione: a coppie, partenza dalla linea di fondo, due palloni a metà campo. Corsa saltando la corda, giro intorno ai palloni e ritorno.

Lasciare la corda e scattare a prendere la palla per andare a tirare a canestro. Il primo che segna guadagna il punto. Gara a squadre o a coppie fisse.





**Parla Mara Invernizzi,
vicepresidente federale a sorpresa
(per lei) al termine di una bella
carriera che raggiunge l'apice
con uno scudetto a Como.
I suoi programmi partono e
si concludono con un appello d'orgoglio:
«Umiltà va bene, ma sentiamoci
anche più spavalde»**



Su la testa, ragazze

Giulia Arturi

Prima riunione del nuovo Consiglio Federale della Fip, 27 gennaio scorso: tra i tanti volti nuovi ce n'era uno particolarmente colpito da ciò che stava accadendo: quello di Mara Invernizzi, 38 anni, di cui 18 passati sui parquet di A1 e A2, che aveva appena scoperto di essere stata nominata vicepresidente del-

la Federazione. Una carica prestigiosa al termine di un bel percorso sportivo, iniziato a Vittuone e maturato a Como, con la conquista dello scudetto a fianco di gente come Macchi, Cirone e Masciadri. Ma un riconoscimento a ben vedere non del tutto inatteso considerando il DNA di Mara, il cui padre, Giuseppe ha avviato il piccolo miracolo

della società di Vittuone, giunta fino alla A1, mentre lo zio Marco è il popolare sindaco di Magenta. Evidentemente l'assunzione di responsabilità e il senso di servizio verso la collettività è un tratto distintivo della famiglia.

Ti aspettavi di diventare vicepresidente? Cosa ti ha detto il Presidente Petrucci?

No, assolutamente, è stata una sorpresa. Sapevo solo che avrei avuto un ruolo di una certa importanza. Il giorno del primo Consiglio Federale, il presidente Petrucci mi ha avvicinata e mi ha detto sottovoce che da lì a poco mi avrebbe proposto alla nomina di vicepresidente.

Ci ho messo un po' a realizzare che avevo capito bene e che non mi stavano prendendo in giro! Poco dopo è arrivato anche il presidente del Coni Malagò, ho ricevuto anche i suoi auguri, è stato emozionante.

Ho avuto la consapevolezza di ciò che era successo quando ho ripreso il telefono e visto tutti i messaggi e le telefonate che mi erano arrivate.

Com'è stato l'impatto con il Consiglio Federale e con il tuo nuovo ruolo?

Ultimamente avevo avuto degli incarichi dirigenziali locali, ma a livello istituzionale e politico era una novità per me. Alberto Mattioli (presidente Comitato Regionale Lombardo, n.d.r), i consiglieri e tutti quelli che lavorano alla Federazione sono stati molto gentili e disponibili.

L'impatto è stato forte, bisogna entrare nei meccanismi, capire i ruoli, ma mi hanno fatto sentire subito una di loro. Il Consiglio si è molto rinnovato, ci sono tanti volti nuovi, ma si è creato subito uno spirito di squadra che promette bene.

L'ambiente dirigenziale del nostro basket e anche il Consiglio Federale è marcatamente maschile: ti senti una mosca bianca?

No, penso che il volermi in questo ruolo, le molte dichiarazioni che ho letto e gli atteggiamenti che oggi percepisco siano un segno della volontà di rivalutare il movimento femminile. In qualità di vicepresidente rappresento ovviamente anche il basket maschile, ma, considerato il mio passa-

to da giocatrice, il mio compito sarà sicuramente di prestare più attenzione alle donne. Non rilevo comunque una divisione, anzi si sta creando un proficuo scambio di opinioni.

Credo però che chi è legato al mondo del basket femminile debba cercare di esprimere maggiore incisività e positività, perché gli atteggiamenti esclusivamente negativi e pessimisti non portano alcun vantaggio.

Tutti devono essere collaborativi.

Hai delle idee politico-sportive che cercherai di portare avanti specificamente per il basket femminile?

In questi primi mesi il mio obiettivo è stato quello di acquisire e capire i meccanismi già in essere: non è nel mio intento operare senza conoscere a fondo la situazione.

Ci sono delle idee e dei progetti che coinvolgono anche il basket femminile, dalle giovanili fino alla massima serie,

che stanno nascendo da un confronto tra quello che già esiste e i nostri nuovi obiettivi. Una delle prime iniziative che proporremo è di creare uno sorta di sportello di ascolto presso la Federazione a Milano, dove ci siamo io e Marco Tajana (presidente del Legnano Basket Knights e consigliere federale, n.d.r), aperto a tutti: società, allenatori, giocatori e giocatrici. Ci piacerebbe avere la percezione di cosa non va.

Pensi che si lavorerà anche sulle scuole?

Sicuramente le scuole sono uno degli obiettivi prioritari. Sono partiti dei progetti per creare dei centri tecnici di minibasket nelle città dove non c'è mai stato il minibasket femminile.

L'idea è di lavorare sui giovani, a partire proprio dalle scuole; c'è una commissione che si occuperà in particolare del discorso educativo-scolastico. Agire e coordinare a livello





nazionale in questo caso è molto difficile: ogni regione, provincia, città è in una diversa situazione e ha le sue peculiarità. E spesso portare avanti un progetto comune è difficile. Sarà dunque importante e decisiva la collaborazione con i vari comitati che agiscono sul territorio. Speriamo che le stesse scuole rispondano positivamente, è la base di tutto.

Quindi nella tua attività di vicepresidente devi occuparti anche del basket maschile.

I consigli federali sono a tutto tondo, non c'è differenza tra maschile e femminile: si affrontano tutte le problematiche senza distinzione. Ogni consigliere ha poi un ambito di competenza più specifico e nel mio caso è il movimento femminile. Ma il consiglio rappresenta tutta la pallacanestro, ci sono uno scambio di opinioni e un'interazione totale.

In Italia c'è un problema culturale che riguarda lo sport al femminile?

Io mi spingerei ancora più in là parlando dello sport in generale. In Italia stiamo ancora capendo la sua importanza e i valori che veicola, ma l'aumento del numero degli sportivi amatoriali negli ultimi anni suggerisce che stiamo prendendo consapevolezza. Comunque il discorso delle scuole è fondamentale: in passato ho trovato delle strutture dove la mancanza di una palestra sembrava non sollevare alcuna perplessità.

Possiamo dire che la pratica sportiva è stata rivalutata, ma non ha ancora il posto che le spetta, soprattutto in ambito educativo. Siamo in un momento di cambiamento: serve entusiasmo, senza guardarsi indietro e senza fare troppi paragoni con altre realtà.

Oltre all'importante incarico federale, hai un'attività di lavoro?

Sono consulente finanziaria di Banca Generali, ho iniziato 4-5 anni fa dopo aver fatto l'esame di Stato per iscrivermi all'albo ed è la mia principale attività.

Mi permette comunque una buona gestione del tempo, per cui posso far convivere bene tutti gli impegni. Continuo a dare il mio contributo nella società Basket Como 1956, soprattutto per quanto concerne i progetti in ambito sportivo e sociale. Abbiamo due gruppi di ragazzi: uno con problematiche intellettive-relazionali e un altro con ragazzi che hanno subito violenze sessuali e abbiamo iniziato a farli giocare a basket.

Ad una ragazza giovane che oggi potrebbe conoscerti solo come vicepresidente e non per il tuo passato sul campo come descriveresti la Mara giocatrice?

Sicuramente più sana di adesso! (risata). Ho vissuto la mia carriera sportiva come se fosse una scuola, un'università.

La persona che sono diventata è quella che si è formata durante gli anni della pallacanestro. Il percorso nel basket mi ha permesso di lavorare sulle potenzialità, di mettermi in gioco.

La disciplina, lo spirito di sacrificio sono solo alcune delle cose che ho imparato. Poi ancora grinta, determinazione, spirito di squadra, rispetto per l'avversario: sembrano dei luoghi comuni, ma vivendo la mia realtà lavorativa mi accorgo che sono valori che ancora sento e percepisco, come quando scendevo in campo.

Questa è la cosa che mi rende più felice, se chiudo gli occhi mi sembra di indossare ancora quella divisa. Un po' diverso, ma ci accontentiamo.

La più grande soddisfazione della tua carriera sportiva?

Una volta smesso si fa fatica ad individuare una situazione che ha più valore di un'altra. Certo la vittoria dello scudetto con la Comense, nel 2004, arrivata in un momento problematico per la società, è stata una bella emozione. Ma anche negli anni più difficili, quando magari si lottava per non retrocedere, a volte le vittorie erano ancora più entusiasmanti.



Per me sono stati importanti anche i momenti in cui, molto giovane, ho recuperato dagli infortuni, mi hanno insegnato molto. Una cosa a cui tengo particolarmente è quanto mi hanno lasciato tutte le persone che ho incontrato grazie alla pallacanestro e che ancora oggi fanno parte della mia vita. Questi sono legami che rimangono, e ti fanno capire cos'è veramente lo sport.

Quali compagne e avversarie hai ammirato di più?

La giocatrice che per me è sempre stata un po' un incubo, inteso in senso positivo, è stata Chicca Macchi. Stesso ruolo, è un anno più giovane di me, ma abbiamo giocato contro da avversarie durante tutte le giovanili. Poi ho avuto la fortuna di diventa-

re sua compagna, è stato anche un grande insegnamento: un autentico talento il suo che si poteva davvero ammirare, e che mi ha fatto capire quali erano i miei limiti in relazione alla sua bravura. Macchi ha rappresentato nell'ultimo decennio il basket femminile italiano, dimostrando tutto il suo valore e smentendo quanti affermavano che le giocatrici italiane non erano forti, o non avevano il fisico per competere.

Quali sono le giocatrici italiane di oggi che più ti entusiasmano?

Ho visto giocare Cecilia Zandanello con Schio nelle finali di Coppa Italia e mi ha stupito la sua grande maturità cestistica a dispetto della giovane età. In lei, come in Macchi, si riconosce quella naturalezza nei gesti e nei movimenti. E anche molta umiltà. Quando sarà il momento, lo si potrà considerare come un passaggio di consegne.

La Nazionale, in questo caso femminile: cosa fare per valorizzarla?

Sicuramente la visibilità mediatica ha un peso rilevante. Lo spazio che Sportitalia, la Gazzetta dello Sport e altri mezzi di informazione stanno dando alla Nazionale e ai risultati ottenuti è molto importante. C'è una cosa che vorrei e che un giorno spero di poter chiedere alle giocatrici della Nazionale. Il basket è uno sport di sacrificio, dove l'umiltà è un valore che viene insegnato, ma a volte penso che siamo un po' troppo umili: dovremmo andare più a testa alta, più spavalde. È importante dimostrare in tutti gli ambiti l'orgoglio per quello che facciamo: siamo donne determinate, brave, piene di risorse e il basket è uno sport che forma dei caratteri veramente forti. Sarebbe positivo avere più consapevolezza del nostro valore in assoluto, oltre a quello che siamo sul campo come giocatrici di basket.

Intervista tratta da Superbasket



Coach Andrea Capobianco

Simone Bauducco

Quali sono i principi sui quali costruire un settore giovanile?

“Il settore giovanile è un cammino, e come tutti i cammini bisogna dare la giusta attenzione ad ogni passo che si fa. Questo cammino lo possiamo definire “integrato”, ovvero composto da più aspetti: mentale, fisico e tecnico. Allo stesso tempo il termine “integrato” sta a significare che ciò che viene insegnato primariamente, deve essere utilizzato e potenziato nelle fasi successive di crescita. Non scordiamoci che il “prima” è ricchezza: lcl è propedeutico per poter giocare bene una situazione di blocchi, o ancora di

pick&roll, seguendo quindi una progressività nel lavoro svolto.

Questo perché è normale che dopo una situazione di l'cl si debba sviluppare una collaborazione, partendo naturalmente da quelle più semplici (senza palla) per arrivare a situazioni più complesse, come quelle di pick&roll.

Alla fine del settore giovanile il ragazzo deve esser formato: deve avere una mentalità vincente, che non vuol dire vincere o perdere, ma giocare sempre al massimo delle proprie potenzialità; deve essere anche capace di riconoscere tutte le situazioni che gli si presentano: giocare nello spazio e con il

giusto tempo, o ancora sapere cosa sta succedendo in campo e addirittura anticipare queste situazioni.

Possiamo sintetizzare queste caratteristiche nella formula “giocatore autonomo”: capace di prendere delle decisioni responsabili, per il suo bene, ma soprattutto per il bene della squadra.”

Quanto conta l'aspetto mentale nella formazione dell'atleta?

“Quando parliamo di settore giovanile parliamo di crescita del giovane giocatore, ovvero di una crescita che deve avvenire a 360 gradi. Secondo il mio modello, che defini-



**Quali sono
i principi
d'attacco
sui quali
lavorare con
un giovane
atleta?**

sco “integrato”, assolutamente non può essere tralasciato l'aspetto mentale. Infatti questo va ad influenzare l'aspetto fisico e tecnico: un giocatore che tecnicamente sa bene cosa fare, tante volte sbaglia l'esecuzione del gesto tecnico in quanto influenzato dal suo stato emotivo. È infatti normale che un giocatore a 16 anni abbia ancora un'ampia possibilità di crescita e quindi certe situazioni possano influenzarlo nel bene e nel male. Come ho detto dopo il terzo posto ottenuto a Samsun con la Nazionale Giovanile Under 18, voglio condividere questa medaglia con tutti gli operatori che amano lavorare con il settore giovanile e amano guardare e formare questi giocatori, amando la maglia dell'Italia che è forse la maglia più bella che ci possa essere.”

Qual è il bilancio del lavoro con il settore nazionale giovanile?

“Ad oggi posso dire di esser soddisfatto. È normale che bisogna subito vedere come e cosa migliorare, però penso che a livello di risultati negli ultimi 5 anni (le due medaglie conquistate a Mannheim, il terzo posto dell'under 18, o i quarti posti conquistati con l'under 16) possiamo dire che siamo stati presenti e saremo presenti in ben tre competizioni mondiali. Con questo non mi permetto di dire che va tutto bene, però bisogna sottolineare ed essere orgogliosi di quello che si sta facendo, non solo come nazionale ma come “movimento”. La sfida ora, è quella di provare a vedere come far giocare di fatto questi giocatori a livello senior, a come costruire un percorso formativo ancora migliore per questi ed introdurli alla pallacanestro senior.”

Quali sono i principi d'attacco sui quali lavorare con un giovane atleta?

“Le situazioni che andiamo a proporre in attacco, sono situazioni che devono essere coerenti con il percorso formativo che viene costruito ad arte per ogni squadra e per ogni singolo individuo. Facciamo un esempio: è normale

che nelle fasce d'età più giovani ci concentreremo sull'Ic1 con e senza palla. Pertanto le nostre proposte in attacco, devono far sì che questo possa esser verificabile. Teniamo presente che l'Ic1 deve essere assolutamente contestualizzato nel 5c5, quindi andremo ad analizzare l'Ic1 con palla e senza, in un contesto generale. Il passaggio successivo a livello di situazioni, sono i blocchi, specificatamente quelli sul giocatore che non ha la palla, e quindi il blocco come conseguenza di una collaborazione offensiva semplice. Sintetizzando brevemente: Ic1; collaborazione offensiva semplice (uso dei tagli, dai e vai, dai e cambia o dai e segui); uso dei blocchi.

Dai blocchi senza palla passiamo, alla fine del percorso, a quelli vicino alla palla, quindi al pick&roll, senza mai perdere di vista le situazioni di Ic1. Tante volte vediamo giocatori che riescono a battere il proprio avversario sul lato opposto a quello del blocco, o bloccanti che riescono a “scivolare sul blocco”, non portando un blocco efficace ma tagliando davanti ai difensori. Questo perché tutti i vari aspetti vanno inseriti ed integrati tra loro, potenziandoli anno dopo anno. Un concetto fondamentale è quello di non tralasciare mai le situazioni viste in precedenza:

più è efficace l'Ic1, più lo diventeranno le collaborazioni offensive.”

Quali sono i principi difensivi sui quali lavorare con un giovane atleta?

“L'allenatore deve essere una persona coerente.

La coerenza deve essere alla base dell'insegnamento, insieme ad altri valori quali la tolleranza e la chiarezza. Per esser coerenti anche a livello difensivo, dobbiamo giocare di lettura. Quindi, se offensivamente abbiamo un percorso formativo che parte dall'Ic1, passa per le collaborazioni semplici per arrivare ai blocchi sui giocatori senza e con palla, così anche a livello difensivo vogliamo proporre lo stesso percorso: partire da situazioni difensive di Ic1; passare alle collaborazioni semplici (aiuto e recupero, aiuto e cambio, aiuto e rotazione naturalmente a seconda della distanza tra i giocatori); fino ad arrivare alle collaborazioni sui blocchi lontano dalla palla e infine situazioni di pick&roll.

Mi preme ancora sottolineare come non debbano essere tralasciate le situazioni primarie, quando si va a toccare situazioni successive e più complesse, piuttosto le prime vanno migliorate negli spazi, nei tempi e nell'intensità del gioco.”





DIGITAL EDITION



COPIA SINGOLA

€ 2,99

**ABBONAMENTO
11 NUMERI**

€ 15,99



DISPONIBILE SU PC E MAC, APPLE NEWSSTAND E DISPOSITIVI ANDROID



 **pocketmags.com**



Il close-out

Marco Sist

Durante un'azione di close out il giocatore è impegnato in compiti motori complessi quali sprintare verso l'attaccante, arrestarsi e sollevare il braccio nel tentativo di ostacolarne il tiro. Il difensore deve quindi controllare il proprio corpo al meglio e farsi trovare pronto a reagire alla suc-

cessiva azione dell'attaccante, compiendo uno scivolamento difensivo per ostacolarne l'entrata a canestro. Il lavoro del preparatore fisico è pertanto quello di sviluppare queste capacità affinché l'allenatore poi possa lavorare sugli aspetti tecnico-tattici relativi all'azione close-out.

Tale lavoro si svilupperà attraverso esercitazioni sull'accelerazione, arresto, scivolamento difensivo, prima in forma analitica e poi globale, con l'obiettivo di migliorare sia gli aspetti neurali e metabolici, che sono alla base di queste abilità, sia di rendere tali movimenti più economici ed efficaci possibili.

ACCELERAZIONE

Alla base della capacità di accelerazione devono esserci buoni livelli di forza massimale e di potenza degli arti inferiori.

La costruzione della capacità di accelerazione inizia pertanto in sala pesi e solo in seguito seguirà il lavoro sul campo.

Proposte pratiche:

- Spint su brevi salite di 10, 20 m;
- Sprint trattenuto, con resistenza alla vita o alle spalle;
- Sprint su 10-20 m con plyo-step in partenza.

Tutte le esercitazioni devono essere proposte nella fase iniziale della seduta, dopo una fase di riscaldamento e stretching. Si possono fare 2-3 sedute settimanali con un volume di 100-200 m complessivi divise in 2-4 serie da 4-6 ripetizioni. Recupero 30-40 sec. tra le ripetizioni e 2-3 min. tra le serie.

ARRESTO

Per compiere un arresto, il giocatore deve essere in grado di decelerare e controllare il proprio corpo. Oltre alle esercitazioni di tipo eccentrico per gli arti inferiori, una parte fondamentale del lavoro è svolta da situazioni di tipo instabile, in cui il giocatore deve far fronte al disequilibrio per mantenere un buon controllo del movimento.

Proposte pratiche:

- Sprint di 5-6 m e arresto mono e bipodalico a braccio alto per chiudere la spalla interna dell'attaccante;
- Come sopra ma trattenuto da elastico. Il controllo del corpo è al massimo;
- Variare la trazione dell'elastico, da dietro a laterale a frontale.

Le esercitazioni possono essere proposte nella parte finale del riscaldamento o in quella iniziale della seduta. Usare 2-3 serie da 5-6 ripetizioni con 20-30 sec. di recupero.

SCIVOLAMENTO

L'elemento importante non è soltanto la capacità di compiere un corretto scivolamento, ma di farlo seguire a uno sprint e a un cambio di direzione.





**Il difensore
deve
controllare
il proprio corpo
al meglio**



Proposte pratiche:

- Scivolamento laterale per 3-4 passi, trattenuto da elastico alla vita, e ritorno. Inserire arresto monopodalico alla fine dei passi e controllare il core;
- Sprint di 5-6 metri, cambio di direzione e scivolamento laterale;
- Sprint trattenuto con elastico alla vita per 5-6 metri, close-out e ritorno in scivolamento laterale con l'elastico che assiste lo sprint.

Gli esercizi di scivolamento vanno eseguiti dopo un riscaldamento che preveda una buona mobilizzazione delle anche e stretching sia statico che dinamico degli adduttori. 2-4 serie da 4-8 ripetizioni di 4-5 sec. di lavoro. Recupero 30-45 sec. tra le ripetizioni e 1.30 - 2 min. tra le serie.

Combinazione degli elementi

Schema chiuso

Una volta assimilati i singoli elementi in forma analitica, si può passare a esercitazioni di tipo globale, in cui

accelerazione, arresto e scivolamento sono combinati tra loro.

Proposta pratica:

Dalla linea di fonda, sotto canestro, il giocatore sprinta in avanti verso la linea dei tre punti, si arresta, effettua una situazione di close-out, sollevando il braccio con l'intento di chiudere la spalla interna dell'attaccante, cambia direzione, scivola a destra o sinistra per due-tre passi, a seconda delle indicazioni dategli precedentemente dal preparatore, e sprinta nuovamente in avanti;

- Dalla linea di fondo, la stessa sequenza sprintando in ala.

Schema aperto

Proposta pratica:

- Stesse modalità di prima, col giocatore che reagirà al segnale del preparatore, sistemato poco fuori la linea dei tre punti, decidendo se scivolare a destra o sinistra;

- Un giocatore con la palla sotto il ca-

nestro, passaggio all'attaccante fuori dalla linea dei tre punti, sprint verso l'attaccante e close-out.

Le esercitazioni combinate possono essere utilizzate come parte del contenuto centrale di una seduta in cui l'obiettivo sia lo sviluppo del close-out. Visto l'impegno che richiedono, vanno fatte precedere da un adeguato riscaldamento, stretching e attivazione.

In una fase iniziale è preferibile utilizzare poche serie per poche ripetizioni, assicurando un recupero adeguato, al fine di favorire l'apprendimento dei movimenti e la loro esecuzione alla massima velocità. 2-3 serie da 3-4 ripetizioni con 45-50 sec. di recupero che possono col tempo diventare 3-4 serie per 6-8 ripetizioni, rappresentano un buon volume di lavoro rispettivamente per la fase iniziale e per una successiva fase di consolidamento del lavoro.



L'allenamento mentale nella pallacanestro

Giammarco D'Orazio

Il 9 luglio 2016 l'Italia perde contro la Croazia al pre-olimpico di Torino salutandoci così definitivamente le Olimpiadi di Rio. Leggendo giornali, siti e social, la delusione di tutto il movimento si concentrava su pochi aspetti *“la Croazia è stata più forte mentalmente”* oppure *“momenti importanti facciamo scelte sbagliate”* infine *“non c'è un vero leader”*.

Prendiamoli per buoni: concretamente cosa si fa per allenare mentalmente

gli atleti a queste situazioni?

O all'ultimo tiro decisivo?

O a essere nello stato giusto per non reagire al trash talking? E cosa fa un allenatore per saper comunicare più efficacemente alla squadra?

Per essere lui nello stato emotivo e mentale giusto ad esempio nel timeout decisivo?

In sintesi: come si allena mentalmente un allenatore?

Cosa è l'allenamento mentale?

Dopo il pre-olimpico abbiamo iniziato a far compilare dei questionari chiedendo: *“Tra tecnica, tattica, preparazione fisica e allenamento mentale, come dividete in percentuale la preparazione?”* Su 200 questionari, la media del tempo dedicato **all'allenamento mentale** è sotto il 10%.

Mi chiedo: se il problema principale è realmente quello del pre-olimpico, lo risolviamo con il 10% del



tempo? Se i tiri liberi sono così importanti, perché non si allenano le “capacità interne” per realizzarli? Se nelle partite decisive alcuni giocatori non rendono, ci giochiamo l’annata con il 10% del tempo? Lancio questo sasso per dire innanzitutto che l’allenamento mentale nella pallacanestro non riguarda solo il “condizionamento mentale” integrato negli esercizi in campo. O meglio: oltre a quello, potrebbe e dovrebbe essere esteso a tecniche specifiche da utilizzare anche fuori dal campo e in un atteggiamento complessivo di società, staff e squadra.

È un primo elemento per comprendere come gli studi e le applicazioni dell’allenamento mentale si sono evoluti, di pari passo con la figura del Mental Coach, sempre più presente nelle organizzazioni di successo, aziendali o sportive che siano.

Cosa è il coaching?

In questo e in altri articoli useremo specificatamente la definizione di **Mental Coach** proprio perché nel basket il Coach è l’allenatore.

Per essere di aiuto innanzitutto agli allenatori e successivamente ai giocatori, perché il mental training è utile a tutti i componenti della squadra, è bene comunque chiarire di cosa stiamo parlando. di coaching ci sono dozzine di definizioni (Google è un ottimo aiuto), io lo definisco così: **è una metodologia con cui allenatori e giocatori compiono un cambiamento che li porta a utilizzare a pieno tutte le loro capacità, senza che queste vengano diminuite da interferenze interne** (ne parliamo più avanti).

Nel coaching in ambito sportivo usiamo tecniche e esercizi, alcuni con una progressione didattica come si fa con un fondamentale sul campo. Una gran parte delle tecniche sono di PNL, la Programmazione Neuro

Linguistica, disciplina sviluppata dai primi Anni '70, che studia l'impatto delle parole sul nostro cervello. Ancora di più la PNL, usando le parole di Alessandro Mora, il massimo esperto italiano, è "lo studio dei modi di pensare e dei comportamenti di successo" perché parte da un presupposto fondamentale: se qualcuno è riuscito a fare qualcosa che mi interessa, posso estrarre un modello e replicarlo. Nel coaching poi usiamo anche tecniche derivate da altre discipline: è una cassetta degli attrezzi e prendiamo quello più idoneo alla situazione, più attrezzi abbiamo, più sappiamo affrontare qualsiasi tipo di situazione.

Le interferenze mentali

Abbiamo parlato prima di interferenze interne: quante volte è successo di vedere in allenamento un giocatore incredibile che poi non riusciva a esprimersi allo stesso livello in partita? Quante volte accade di vedere un giocatore che fa ripetutamente errori che sono incomprensibili per le capacità tecniche e fisiche che ha? Ed è sempre la stessa persona!

Qui nasce il **coaching moderno** come lo conosciamo oggi, anche in questo caso agli inizi degli Anni '70 (casualità?) grazie a **Tim Gallwey**, allenatore di tennis che iniziò a porsi delle domande e a porle anche ai suoi allievi. Gallwey scrisse un famosissimo libro nel quale descrisse l'Inner game (gioco interiore): ogni giocatore in campo gioca due partite, una contro l'avversario e l'altra contro se stesso. E questo vale anche per gli allenatori! È ad esempio quella "vocina interna" che il giocatore ha in testa e che gli ricorda quante volte ha sbagliato quel tiro o che il suo allenatore non ha fiducia in lui o che contro quella squadra ha spesso fatto male. Purtroppo possiamo aumentare la forza, migliorare il tiro o aggiungere altre caratteristiche di quel giocatore, ma non riuscirà a raggiungere la miglior performance possibile se

non zittisce quella vocina o, meglio, se non la rende potenziante.

Coaching e pallacanestro

Nella pallacanestro ci sono stati e ci sono diversi esempi di Coach che hanno usato e che usano il mental training o forme di sviluppo delle capacità mentali. Già negli anni 60 e 70 diversi "santoni" del basket universitario americano usavano tecniche ancora non codificate, mentre il primo ad usarlo in modo diffuso pianificato è stato **Phil Jackson con i Chicago Bulls**: ci sono stralci di racconto nei suoi libri e molti aneddoti raccontati dagli addetti ai lavori riguardo alla visualizzazioni positive, ai mantra, alla creazione di ambienti (es. lo spogliatoio), alle dichiarazioni pre e post-partita.

Il richiamo a Phil Jackson ci consente due approfondimenti.

Nel suo caso lui era l'allenatore e anche il Mental Coach della squadra: non sempre è così, anzi sarebbe ottimale che una squadra avesse un Mental Coach esattamente come ha un preparatore atletico o un assistente allenatore specializzato per l'analisi video.

Questo perché è già l'allenatore e lo staff tecnico che ha un grande beneficio dall'uso del mental training coadiuvati da un Mental Coach. L'allenatore è la guida, più è forte e capace, più la guida sarà chiara e sicura. L'allenatore insieme allo staff comunica costantemente con i giocatori e la squadra, più lo fa in modo efficace, più si aumenterà la resa in campo.

L'allenatore e lo staff motivano i giocatori, più sanno come motivare correttamente ogni giocatore, più avranno il massimo da loro. Più sono efficaci loro, più lo è tutta la squadra e l'organizzazione.

In sintesi, come insieme a un allenatore possiamo migliorare le capacità personali e quelle della squadra con l'uso del coaching? Alcuni esempi:

1. **rendiamo la comunicazione più**

efficace, cioè ottimizziamo l'impatto positivo sul cervello di chi ascolta;

2. **integriamo la strategia di gestione** della squadra e della programmazione stagionale per renderla ancora più efficace;

3. **definiamo gli obiettivi** e facciamo in modo che il cervello li elabori correttamente e li renda **raggiungibili**;

4. **impariamo a riconoscere lo schema mentale** che ogni persona/giocatore ha per essere motivato efficacemente a dare il massimo;

5. **creiamo un'identità di squadra** che sia la somma potenziante delle identità individuali.

Una prima strategia utile

Le strategie non sono altro che le modalità con cui una persona prende decisioni, agisce e si motiva. **Una strategia è la sequenza di azioni collegate ad emozioni che determinano ogni nostro comportamento, dallo svegliarsi la mattina all'apprendere.** Approfondiremo il concetto nei prossimi articoli.

Intanto come abbiamo detto all'inizio, il coaching si basa sull'osservazione dei casi di successo per estrarre un modello e replicarlo.

Ecco quindi un primo suggerimento da mettere in pratica subito.

Avete un giocatore che impara un movimento che prima non riusciva a fare? Chiedetegli cosa pensava o cosa si diceva mentre lo eseguiva.

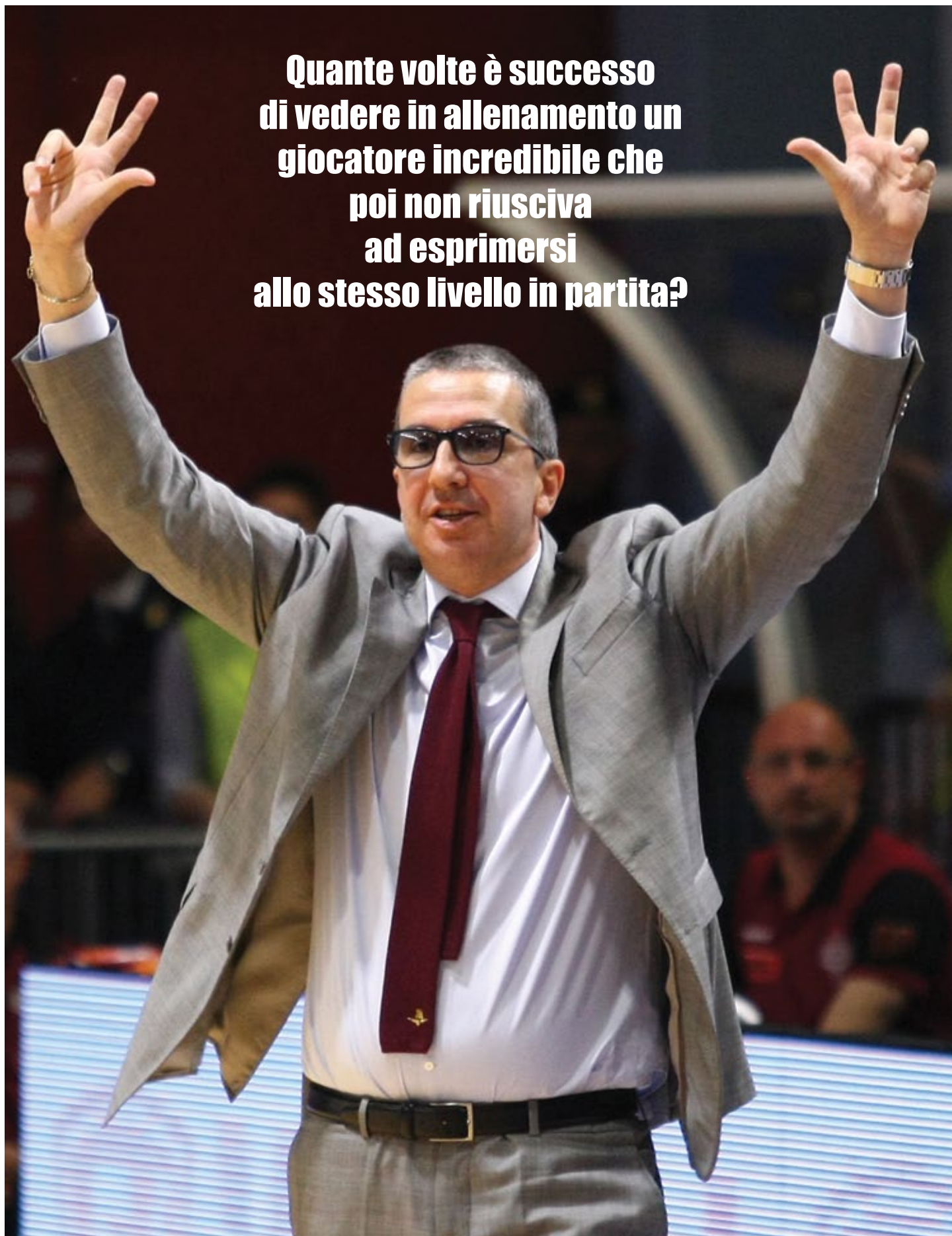
Avete un giocatore che gioca la cosiddetta "partita della vita"? Chiedetegli cosa pensava durante la partita, cosa si immaginava mentre faceva un determinato tiro, quali erano le emozioni che sentiva. Avere queste informazioni vi consentirà di:

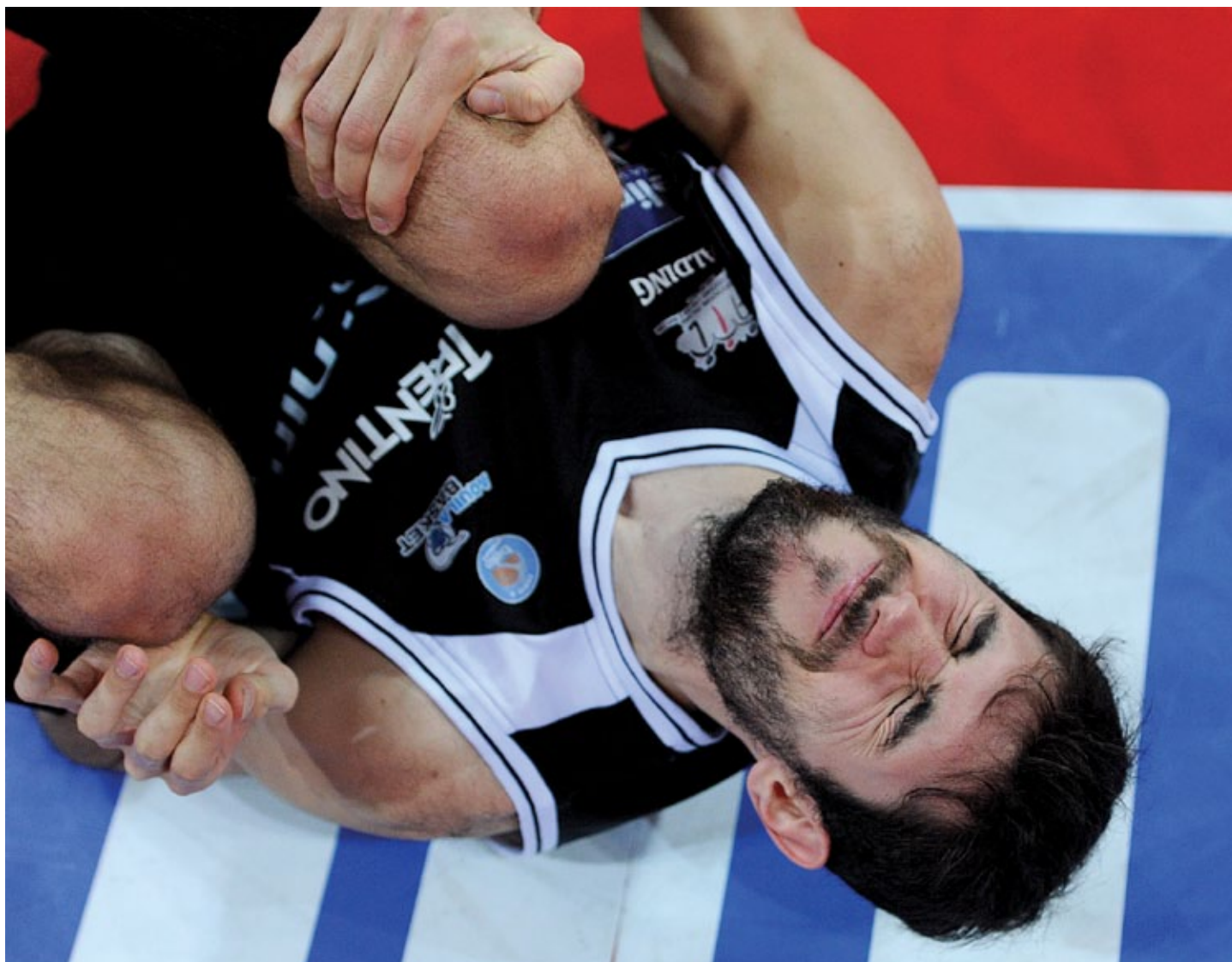
1. **conoscere meglio** quel giocatore e di saperlo motivare sempre nel modo giusto;

2. **aiutarlo a replicare** quella prestazione, lo approfondiremo quando parleremo dello stato di flow;

3. **trasferire quella strategia** ad altri giocatori per farli migliorare.

**Quante volte è successo
di vedere in allenamento un
giocatore incredibile che
poi non riusciva
ad esprimersi
allo stesso livello in partita?**





Infortuni nella pallacanestro

Prof. Fabrizio Margheritini e Gabriele Winkler



La pallacanestro si colloca tra gli sport di squadra con **il più alto rischio di infortuni**, la maggior parte dei quali (circa il 60%) sono a carico degli arti inferiori. Negli ultimi decenni l'intensità del gioco e la velocità degli atleti è aumentata considerevolmente con un conseguente incremento del rischio di incidenti. **La natura dei traumi è da ricercare nella costante accelerazione e decelerazione, nei repentini cambi di direzione e nei movimenti laterali nella fase di difesa.**

Gli infortuni più frequenti sono a ca-

rico della **caviglia** e del **ginocchio** e possono essere divisi in lesioni traumatiche, le più frequenti, come i traumi distorsivi, o lesioni da sovraccarico, come le tendiniti.

Le distorsioni di caviglia rappresentano il 25% di tutti gli infortuni correlati alla pallacanestro e la loro incidenza raddoppia nei giocatori che in precedenza hanno subito un trauma di questo tipo, sviluppando successivamente una condizione di instabilità cronica della caviglia. In queste lesioni la caviglia esegue un



movimento che supera la sua escursione fisiologica e l'atleta avverte una sensazione di cedimento articolare e dolore. Solitamente i traumi avvengono nell'atterraggio successivo ad un salto oppure nel contrasto con il piede di un altro giocatore e coinvolgono più frequentemente i legamenti esterni della caviglia. Nel periodo successivo al trauma il dolore è accentuato e si può osservare un gonfiore dei tessuti molli circostanti.

In base alla gravità della lesione ed all'interessamento delle strutture legamentose, **si distinguono 3 gradi di distorsione**: nel grado lieve i legamenti non vengono lesionati e la caviglia può apparire lievemente gonfia con difficoltà e dolore nella corsa e nei salti; nel grado moderato i legamenti sono parzialmente lesionati, la caviglia è molto gonfia e può essere dolorosa anche la semplice deambulazione; nel grado più grave i legamenti sono completamente rotti, la caviglia è molto gonfia e soggetta a dolore nel carico del peso corporeo.

Solitamente il **recupero funzionale** della caviglia è pressoché completo in circa un mese e, raramente, c'è la necessità di dover ricorrere alla chirurgia. Nella prima settimana è bene mantenere l'articolazione a riposo completo, nei casi più gravi osservando un divieto di carico e deambulando con bastoni canadesi. Il ghiaccio ad intermittenza, la compressione fornita da un bendaggio adeguatamente confezionato e l'elevazione della gamba, in particolar modo nelle ore notturne, possono ridurre il gonfiore ed il dolore.

Successivamente il bendaggio può essere sostituito con un tutore di caviglia e l'atleta può iniziare un trattamento fisioterapico, in un primo tempo per ridurre i sintomi infiammatori e recuperare la completa escursione articolare, successivamente per il rinforzo della muscolatura dell'arto inferiore.

Dopo il primo episodio distorsivo l'atleta ha una probabilità 5 volte aumentata che il trauma si

ripeta nuovamente; è per questo fondamentale seguire dei programmi di prevenzione che ne riducano l'incidenza. **La prevenzione** può essere attuata sia tramite l'utilizzo di supporti esterni come bendaggi, tutori, e calzature protettive, sia con programmi di allenamento neuromuscolare di equilibrio, pliometria, agilità ed esercizi specifici per la pallacanestro.

I traumi distorsivi del ginocchio, ed in particolare le rotture del legamento crociato anteriore (LCA) rappresentano un evento particolarmente mortificante per l'atleta che spesso è costretto a saltare quasi completamente la stagione, a sottoporsi ad un intervento chirurgico e ad una lunga riabilitazione. Le giocatrici di pallacanestro hanno un'incidenza 3 volte maggiore rispetto agli uomini ed il 16% di esse è andato incontro ad una lesione del LCA nel corso della carriera. Il meccanismo traumatico può essere anche in questo caso conse-

guenza di un atterraggio da un salto o di un repentino cambio di direzione, più raramente di un contrasto. L'atleta avverte una sensazione di cedimento articolare, dolore, spesso accompagnato da un "crack" all'interno del ginocchio.

Successivamente il ginocchio tende a gonfiarsi di un liquido sieroso-ematico che spesso necessita di essere aspirato per ridurre il dolore ed il gonfiore che ne limita i movimenti. Anche in questo caso è bene osservare un primo periodo di riposo con arto sollevato, deambulare con l'ausilio di due bastoni canadesi ed applicare del ghiaccio.

Per sua natura il LCA non tende a cicatrizzare e nel caso di rottura, perde permanentemente la sua funzione di stabilizzatore centrale del ginocchio.

L'indicazione all'intervento chirurgico e la strategia del trattamento vengono valutati sulla base di un accurato esame clinico e radiografico. Ad oggi l'intervento viene eseguito in

artroscopia con la minima invasività e per la ricostruzione del legamento vengono prelevati solitamente i tendini dei muscoli semitendinoso e gracile, oppure il tendine rotuleo, a seconda delle necessità e della struttura dell'atleta. **La riabilitazione post-operatoria** dura circa 3 mesi ed è seguita da un periodo di preparazione atletica che consentirà all'atleta di tornare in campo dopo 6-8 mesi dall'intervento chirurgico.

I programmi di prevenzione adoperati in altri sport come il calcio, non sono efficaci e non riducono il rischio di rottura del LCA nei giocatori di pallacanestro.

Questi programmi sono incentrati su alcuni movimenti effettuati sul piano frontale ed esercizi su una gamba sola che non trovano riscontro nel basket, dove invece gli esercizi dovrebbero focalizzarsi sui movimenti laterali con entrambe le gambe per aumentare la forza ed il controllo neuromuscolare degli arti inferiori sul piano sagittale.



**Dopo il primo episodio distorsivo
l'atleta ha una probabilità 5 volte
aumentata che il trauma
si ripeta nuovamente;
è per questo fondamentale
seguire dei programmi
di prevenzione
che ne riducano l'incidenza.**





Match Analysis

Lorenzo Favaro

Negli ultimi anni, la **match analysis**, strumento indispensabile tra i professionisti, è diventata un elemento importante anche negli sport dilettanti.

Grazie ai vari corsi di match analysis presenti nel territorio, gli allenatori dilettanti e i collaboratori tecnici, hanno potuto approfondire la materia, capendo l'importanza che la match analysis ha nel mondo dello sport, sia dei professionisti che dei dilettanti.

Tra questi due mondi esistono però delle differenze sostanziali sulle modalità di applicazione della **match analysis** come strumento di lavoro, rispetto a budget assegnati dalle società

all'uso della match analysis, tecnologie utilizzate, figure qualificate messe a disposizione degli staff, ma non solo.

Tra questi due mondi mi inserisco io, sono **Lorenzo Favaro**, CEO di SportAnalisi, con la qualifica di Match Analyst rilasciata dalla Scuola dello Sport del CONI.

Nel 2013 ho fondato una società, **SportAnalisi** con l'idea di utilizzare la tecnologia per migliorare le prestazioni sportive di ogni calciatore grazie all'utilizzo della Match Analysis.

Attualmente collaboro con **Dartfish** società leader nel mondo per la **Match Analysis**.

Oggi assieme entreremo nel vasto panorama di possibilità che offre la video analisi, cercheremo di capire come può tornare utile anche tra i Dilettanti, come viene fatta e quali sono le soluzioni migliori per risparmiare tempo e denaro.

Ci tengo a fare una premessa, spesso si pensa che fare **Match Analysis** sia qualcosa di simile al dopo partita di Sky. Molti pensano che grazie al solo utilizzo di un software sia possibile avere dei pezzi di partita con buone qualità grafiche, ma non è così. Per analizzare una partita con un software specifico, si lavora diverse ore.

Se poi si vuole fare anche delle analisi sui singolo giocatore può essere necessario un giorno intero di lavoro al PC, ma ultimamente la **cultura della Match Analysis sta cominciando ad emergere anche tra gli allenatori dei dilettanti** che riconoscono la necessità di una certa qualità del prodotto.

Infatti la differenza principale tra **Match Analysis** dei dilettanti e quella dei professionisti non sta nella qualità del lavoro, ma nel numero di partite analizzate ogni settimana. Per gli allenatori dilettanti il tempo da poter dedicare alla **Match Analysis** è poco. Reperire il video degli avversari è quasi impossibile, difficile da organizzare e dispendioso dal punto di vista economico. Solitamente nei dilettanti si analizza la propria partita e quasi mai quella degli avversari. Nei professionisti invece si analizza la propria partita ed almeno le ultime sei partite giocate dai prossimi avversari.

Sono ormai 9 anni che ogni sabato o domenica scendo in campo con la mia telecamera e la mia attrezzatura per riprendere ed analizzare le partite di dilettanti sia giovanili che prima squadra ed ogni volta è una esperienza a sé stante. **Le condizioni lavorative sono diverse ogni volta**, va valutato clima, punti di appoggio per le videocamere, orientamento del campo rispetto al sole, postazione. Fare tutto questo prima dell'inizio della gara facilita il lavoro.

Prima di tutto bisogna preparare l'attrezzatura per le riprese. Il consiglio è quello di preparare tutto il giorno prima, o ancora meglio, farlo quando si ripone il tutto dopo ogni lavoro. In questo modo si è pronti e operativi in qualsiasi momento. Un controllo però è sempre meglio farlo prima di partire da casa. Io arrivo al campo almeno un'ora prima del fischio d'inizio, questo mi permette di essere tra i primi a salire sugli spalti e di poter quindi scegliere la posizione migliore.

Solitamente propongo agli allenatori tre tipi di ripresa video:

La ripresa tattica;

La ripresa da campo;

La ripresa sul singolo;

Per l'allenatore è importantissimo poter avere un video della partita che gli permetta di vedere e analizzare la prestazione della propria squadra. Riuscire a cogliere i movimenti dei reparti o dei giocatori permette al mister di valutare in modo più preciso la partita, questo tipo di ripresa io la chiamo "Ripresa Tattica" e prevede l'inquadratura di tutti i giocatori in campo.

Per **fare un'ottima ripresa tattica**, la postazione è fondamentale. Come spiego ai miei corsi, un'ottima ripresa video è già buon lavoro di Match Analysis.

Consiglio sempre di posizionarsi sul punto più in alto della tribuna e possibilmente in linea con la linea del centrocampo.

La ripresa da campo invece è una via di mezzo tra una ripresa tipo quelle che vediamo in tv (focalizzata sui dettagli dell'azione) e una ripresa tattica. Solitamente si inquadra un quarto di campo. In questo modo posso facilmente riconoscere il volto dei giocatori e il numero di maglia. Cerco sempre di inquadrare i giocatori coinvolti nelle azioni. Questo tipo di ripresa la consiglio quando si riprende e si analizza la squadra avversaria.

Invece, la ripresa sul singolo viene richiesta dal mister o dal procuratore. Consiste nel seguire un giocatore per tutta la partita tenendolo al centro dello schermo e riprendendo una parte di campo attorno a lui a prescindere da dove si trova la palla. In questo modo si mettono in luce pregi e difetti del giocatore, si può analizzare la sua prestazione sia da un punto di vista atletico (possiamo vedere come fa i cambi di direzione, come salta, tira, difende, ect) che da un punto di vista tecnico tattico.

Risulta molto utile per valutare la prestazione dei giocatori del settore giovanile. La domanda che più spesso mi viene posta è inerente al tipo di telecamera da scegliere. Parlo per esperienza personale, la scelta solitamente ricade tra

le action camera (Gopro o altre marche) e le video camere in HD.

Chiedo sempre, prima di consigliare un modello di video camera, il motivo per cui viene fatta la ripresa della partita. Se devo fare un'analisi tattica della mia squadra è indispensabile una video camera HD con lo zoom. In questo modo posso regolare la ripresa video cercando di far rientrare nello schermo tutti i giocatori coinvolti nell'azione. Le **action camera** invece vanno benissimo per fare un'analisi tecnico tattica e se il palazzetto mi consente di inquadrare tutto il campo di gioco, inoltre, possono essere posizionate in tribuna su un treppiede per riprendere la partita, qualora non ci sia la possibilità di avere nessuno che possa riprendere la partita con una video camera HD.

Per la mia attività utilizzo la telecamera Sony CX405 montata su un treppiede Sony VCT-VP1, cavalletto con telecomando. Si tratta di una videocamera dotata di un obiettivo grandangolare di serie fino a 26,8 mm, rispetto ad una classica videocamera HD che solitamente monta un obiettivo grandangolare a 31,0 mm. La macchina della Sony permette di riprendere più terreno di gioco e quindi riprende con più facilità quasi tutti i giocatori in campo. Inoltre, grazie al programma gratuito di conversione video FreeMaKe Video Converter, posso convertire il file video HD della partita di 95 minuti in un file video, di circa 1 GB, inviabile tramite internet. La stessa attenzione con cui viene scelta la telecamera deve essere riservata alla scelta del cavalletto su cui questa verrà posizionata. Si tratta infatti di uno strumento importantissimo per chi fa riprese video. Si deve tener conto delle seguenti caratteristiche:

Stabilità. Anche se su di esso vengono posizionate telecamere pesanti;

Praticità. Deve essere facilmente trasportabile, quindi leggero e facile da maneggiare. Qui entrano in gioco i materiali, attualmente sul mercato si possono trovare cavalletti costruiti in alluminio, magnesio e fibra di carbo-



nio. Questi ultimi sono senza dubbio i più leggeri anche se più costosi.

Il cavalletto è composto da:

Piedi;

Gambe, possono essere leggere o pesanti;

Testa, è la parte superiore del cavalletto, su di essa va posizionata la telecamera;

Per noi VIDEOANALISTI la testa è IMPORTANTISSIMA.

Il suo movimento deve essere più FLUIDO POSSIBILE, per evitare riprese a scatti. Assieme al cavalletto vi consiglio di acquistare il Telecomando da collegare alla telecamera (solitamente venduto separatamente). Posizionandolo sull'impugnatura è un pratico strumento che permette di attivare la registrazione, zoomare e scattare foto. Risulta utile soprattutto perché ci permette di avere una postura migliore e perché ci lascia una mano libera per annotare su supporto cartaceo o digitale degli appunti importanti per il mon-

taggio video o per l'analisi.

Inoltre avere una batteria di riserva è indispensabile, quella in dotazione con la telecamera non è in grado di durare tutti i quattro quarti.

In alternativa consiglio un carica batterie portatile da almeno 16750mAh (che costa mediamente euro 30.00 su amazon) da collegare direttamente alla telecamera.

In questo caso la videocamera avrà una durata di batteria di quasi otto ore. Al l carica batterie si può collegare anche il cellulare. Proprio il cellulare e un supporto che lo appoggi al cavalletto sono altri accessori utili...non per chattare o per controllare Facebook, ma perché, mediante alcune applicazioni gratuite di analisi video in tempo reale disponibili sia per IOS che per ANDROID, è possibile prendere annotazioni delle azioni con relativo minutaggio durante la partita .

Abbiamo parlato quasi di tutto, parliamo anche di costi: un kit completo per fare un buon lavoro di ripresa video

solitamente viene a costare dai 400,00 ai 500,00 euro. Si tratta di una spesa relativamente contenuta, se la si concepisce come investimento professionale. Come ultimo vi do quello che per me è il consiglio più importante: come in tutte le professioni, la formazione è importante. Non inventatevi video analisti dall'oggi al domani, rischiate solo di bruciarvi delle possibilità.

Formatevi, provate, provate e provate.... e siate creativi.

Riprendere una partita di basket non è per niente facile. Rimanere concentrati per tutti i quattro quarti lo è ancora meno, ma ricordate, fare una buona ripresa video è già buon lavoro di Match Analysis e nel mondo dei dilettanti questo fa la differenza.

Per qualsiasi necessità contattami sul mio profilo FB "*lorenzo favaro match analyst*" o tramite email all'indirizzo lorenzo.favaro@sportanalisi.it, come faccio sempre cercherò, di rispondervi il più velocemente possibile.

SB
SUPER
BASKET

RICHIEDI GLI ARRETRATI!

COPIA ARRETRATA 8,00 € COMPRESSE SPESE DI SPEDIZIONE



S.O.F.I.A. SRL
Gestione abbonamenti
Superbasket

Via Ettore Bugatti 15 - 20142 Milano
dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 14:00
Tel. 02 84 40 22 80 - Fax 02 84 40 22 07

abbonamenti.basket@sofiasrl.com
www.sofiasrl.com



@Superbasket_it



SuperbasketOfficialPage



www.instagram.com/Superbasket_official



Scoring System

Giorgio Rovacchi

“Non potete gestire quello che non potete misurare e questo non vi permette di migliorare il vostro successo aziendale”

**Robert Kaplan,
Business Intelligence Summit,
Gartner, 2009**

La base di partenza: **Robert Kaplan** è un accademico statunitense, cocreatore insieme a David Norton della Scheda di valutazione bilanciata, strumento di supporto nella gestione strategica di un'impresa, che permette di tradurre missione e strategia dell'impresa in un insieme coerente di misure di performance. Partendo dall'assunto di Kaplan e da forti convinzioni personali legate al fatto che i **numeri possano sempre spiegare i fenomeni** e fornire spunti per individuare le aree di miglio-

ramento, abbiamo quindi individuato come necessario impostare un sistema di misurazione delle performance della nostra squadra giovanile. La base di riferimento per la costruzione di tale sistema è costituita dai contenuti del libro **“Basketball on paper”** di Dean Oliver, semplificati laddove necessario. Quella che segue è la descrizione del sistema di rilevazione e di successive analisi che noi abbiamo scelto di utilizzare; non ha pretese né di costituire la nuova Bibbia della statistica applicata

alla pallacanestro né di rappresentare un sistema esaustivo, dal momento che anche per noi è in continua evoluzione, **Il sistema di misurazione delle performance**

Il sistema di misurazione delle performance è costituito da:

rilevazione durante la gara

analisi a posteriori di quanto rilevato

Rilevazione durante la gara

La rilevazione è condotta riprendendo le indicazioni dello **Scoring System di Dean Oliver**; ne viene fatta una versione semplificata, che riteniamo comunque completa per il nostro livello.

Rileviamo manualmente, registrando su un foglio di carta, cosa avviene durante la gara; la rilevazione è a livello di singolo possesso, con un corredo informativo maggiore per la nostra squadra rispetto al corredo informativo che rileviamo per la squadra avversaria.

Definiamo un possesso come l'inter-

vallo di tempo in cui una squadra ha il controllo del pallone; il possesso inizia con l'acquisizione del controllo del pallone da parte di una squadra e finisce con l'acquisizione del controllo del pallone da parte dell'altra. Il possesso, nel nostro sistema, ha quindi fine:

o con un 1 tiro a canestro (da 1pt, da 2 pt o da 3 pt) segnato o con rimbalzo catturato dalla squadra avversaria o con altre fattispecie di gioco che comportano l'acquisizione del controllo del pallone da parte della squadra avversaria (es.: palla persa, fallo commesso in attacco, lotta a rimbalzo con palla che esce dal campo e arbitro che fischia contesa e seguente gestione del possesso alternato)

Una partita, nel nostro sistema, è, quindi, una sequenza alternata di possessi: la registrazione prevede pertanto che a fronte di un possesso della nostra squa-

dra ce ne sia uno della squadra avversaria.

Considerato come base delle nostre rilevazioni il possesso (o meglio la fine di questo), occorre perimetrare alcune situazioni di gioco definendo una nomenclatura convenzionale: definiamo *"opportunità di fare canestro"* il numero di tentativi offensivi che una squadra effettua all'interno dello stesso possesso.

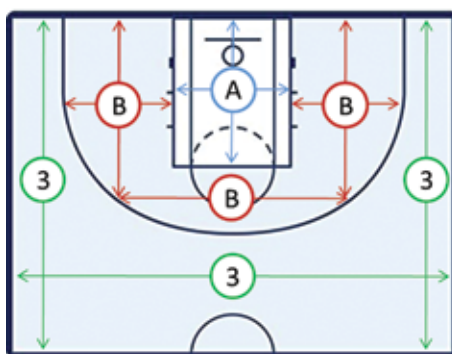
Esemplificando: la squadra A effettua un tiro a canestro, sbaglia, prende il rimbalzo offensivo, tira nuovamente, segna e il giocatore che ha tirato subisce un fallo, conquistando un tiro libero aggiuntivo.

Nel nostro sistema, la squadra A ha giocato 1 possesso offensivo concluso con 1 tiro a canestro, con 3 opportunità di fare canestro all'interno dello stesso: il primo tiro sbagliato, il secondo tiro segnato e il tiro libero aggiuntivo.

Time	Event	Team	Points	Opport.	Score
3:20	A MID 3D TA 2D 2D 2D	A	1	1	21-1
	H TO	H	0	0	
	A MID TAM	A	2	2	23-1
	H TO	H	0	0	
	A MID 2D 1D TAM	A	2	2	25-1
	H TO	H	0	0	
	A 2D 2D MID TAM P1 TA 2D 3D 2D 5 3D 2D TO	A	2	2	25-1
	H TO	H	0	0	
20	H TA 2D TAM	H	1	1	25-1
	A 3D 2 3D 2D 23 TO	A	2	2	25-3
	H TO	H	0	0	
	A 23 TAM	A	1	1	
	H T3 2D (20P) TA TAM	H	2	2	27-3
	A 2D 23 TO	A	1	1	
	H TO	H	0	0	27-4
	A 5D 2D TAM	A	1	1	
	H TO	H	0	0	
	A 23D 5D 2D 2D 3D 2D	A	2	2	29-4
	H T3 2D TA	H	1	1	
	A 23 2D 2D 2D 5D 2D TAM	A	1	1	
	H TA 2D TO	H	1	1	
	A 2D TO	A	2	2	31-4
	H TO	H	0	0	
	A 23D TAM	A	1	1	
	H (SP) TA TAM	H	1	1	
	A 2D TO	A	2	2	
	H TA	H	1	1	35-4
	A 23 2D P 23D TA 2D 2D TO	A	1	1	
	H TA	H	1	1	35-5

Ulteriore esemplificazione: la squadra A effettua un tiro a canestro, sbaglia, prende il rimbalzo offensivo, tira nuovamente, sbaglia nuovamente e nella lotta a rimbalzo, il pallone finisce fuori e l'arbitro assegna rimessa alla squadra avversaria. Nel nostro sistema, la squadra A ha giocato 1 possesso offensivo concluso con altra fattispecie (non è il tiro a generare il cambio possesso), con 2 opportunità di fare canestro all'interno dello stesso: il primo e il secondo tiro sbagliati. Qualora, nel caso considerato, la squadra A avesse controllato anche il secondo rimbalzo offensivo e avesse giocato l'azione offensiva, commettendo infrazione di passi oppure sbagliando un passaggio, nel nostro sistema, la squadra A avrebbe giocato, comunque, 1 possesso offensivo concluso con un'altra fattispecie (non è il tiro a generare il cambio possesso), con 3 opportunità di fare canestro all'interno dello stesso, ovvero il primo e il se-

condo tiro sbagliati e la palla persa. È chiaro quindi che l'approccio all'analisi per possesso, abilita un considerevole numero di analisi di conversione opportunità per possesso. Chiarita l'impostazione relativa alla conclusione del possesso, alle opportunità di fare canestro all'interno del possesso, illustriamo la segmentazione che utilizziamo per la rilevazione dei tiri a canestro; in coerenza con i punti assegnati dividiamo i tiri nella seguente modalità, apportando una notevole semplificazione rispetto allo Scoring System da cui prendiamo spunto:



Tiri liberi

Tiri da 2 punti

Tiri presi da dentro l'area (zona A)

Tiri presi da fuori l'area (zona B)

Tiri da 3 punti

Riportando la segmentazione sopraindicata sul campo da pallacanestro (ad eccezione dei tiri liberi), otteniamo:

Operativamente, per ciascun possesso, per la nostra squadra, rileviamo:

il quintetto che è in campo
cosa avviene nel corso del possesso, registrando il numero di maglia del giocatore che ha il controllo del pallone e l'azione che compie (es.: palleggio, tiro segnato/sbagliato, fallo, palla persa, rimbalzo,...)

l'aggiornamento o meno del punteggio conseguente alla conclusione del possesso

Per ciascun possesso, per la squadra avversaria, rileviamo:

i tiri presi all'interno del possesso

l'aggiornamento o meno del punteggio conseguente alla conclusione del possesso.



I GIGANTI

SONO TORNATI IN

EDICOLA



€ 4,00
96 PAGINE

OPPURE LO PUOI ORDINARE

A SOLI
€ 5,00
INCLUSE SPESE
DI SPEDIZIONE

S.O.F.I.A. SRL
abbonamenti.basket@sofiasrl.com
www.sofiasrl.com
Tel. 02 84 40 22 80
(dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 14:00)
Fax 02 84 40 22 07



ANCHE IN
DIGITALE
€ 2,99

SU <https://pocketmags.com/it/superbasket-magazine/giganti-del-basket>

www.GigantiDelBasket.it | marketing@gigantidelbasket.it



Il luogo necessario

Arch. Albino Rubeo

“Ogni soldato porta nel suo zaino il bastone di maresciallo di Francia”.

N. Bonaparte

Le associazioni sportive sono di tanti tipi. Nella mia esperienza ho avuto modo di osservare sul campo come molte si costituiscono grazie alla passione di un individuo molto motivato che spesso ricopre più ruoli, a cui si agganciano via via altre persone, spesso dello stesso nucleo familiare, spinte dalla passione. Questo “trascinatore”, formatosi in qualche altra associazione, è spesso Allenatore o Istruttore ma anche Presidente, Tesoriere e Tuttofare. Grandi,

strutturate e blasonate società sportive hanno spesso cominciato così, con una conduzione a carattere familiare.

Una delle prime domande che ci si pone quando ci si costituisce è senza dubbio legata all’impianto in cui sviluppare la propria attività, giocare ed allenarsi.

Fatti salvi i casi in cui si dispone già di un impianto di proprietà, le opportunità sono tendenzialmente di due tipi: **ricorrere a strutture private**, affittando quota parte o per intero il monte ore dell’impianto oppure, ove

questo sia possibile e nelle modalità previste dalla legge, **intraprendere rapporti con soggetti pubblici, proprietari di impianti sportivi più o meno performanti** per averne in concessione la gestione; altro caso di interesse, nell'ambito di rapporti con soggetti pubblici è rappresentato dal concorrere, ai sensi delle procedure e delle normative vigenti, per l'assegnazione di aree di proprietà pubblica e con destinazione d'uso compatibile alla realizzazione di un nuovo manufatto edilizio per lo sport, per realizzare un'opera pubblica in cambio della sua gestione per un numero di anni sufficiente a ripagare l'investimento. Nei rapporti con soggetti privati è importante che il presidente gestisca la relazione che si ingenera tra proprietà ed associazione affidandosi, nella redazione dei contratti di affitto o anche di semplice contratto di comodato d'uso a professionisti esperti in materia.

Come indicato poche righe sopra, altro capitolo è rappresentato dagli **impianti sportivi** appartenenti al patrimonio pubblico.

Si accede a questi impianti tramite procedure di evidenza pubblica, agendo quelli che comunemente si identificano nel gergo come "bandi pubblici". Le amministrazioni hanno generalmente un regolamento comunale o di area metropolitana per l'affidamento degli impianti sportivi, su cui poggia la redazione degli avvisi pubblici per le procedure di selezione ed assegnazione ai soggetti ritenuti idonei.

Il panorama di questi impianti sportivi è suddivisibile in due gruppi: **impianti sportivi propriamente detti e palestre scolastiche**. Tra i primi rientrano i palasport, gli impianti sportivi comunali, gli impianti all'aperto, nei vari livelli dimensionali e di capienza spettatori, che ne determinano oltre che l'appetibilità alla gestione, anche l'omologabilità per determinate categorie agonistiche. Sono spazi generalmente adeguati allo svolgimento dei campionati delle discipline sportive normate dalle Federazioni Sportive Nazionali.





Le **palestre scolastiche sono spazi didattici per l'educazione motoria e per l'educazione fisica**, edificati secondo normative risalenti alla metà degli anni settanta, in parte successivamente aggiornate.

Per le scuole elementari e medie, la superficie edificata dedicata è generalmente legata al numero delle classi dell'istituto e non allo sport che vi si pratica. La norma prevede, secondo il numero di classi unità da 200 mq o 400 mq più servizi dedicati.

Nelle scuole superiori la norma prevede la possibilità di realizzare spazi per l'attività di 600 mq più servizi, aumentabili di altri 150 mq di spazio per il pubblico. Tranne l'ultimo caso (superficie di 600 mq), le altre tipologie di spazi scolastici non consentono la possibilità di disputare campionati di pallacanestro, perché il loro sviluppo in superficie non consente di accogliere la tracciatura del campo ed i relativi spazi di sicurezza.

Le Norme CONI per l'impiantistica sportiva, di riferimento per la realizzazione di nuovi impianti sportivi o la ristrutturazione di impianti esistenti, identificano questi spazi come impianti sportivi di esercizio, adatti solo alla

preparazione della disciplina sportiva. Per l'assegnazione di questi luoghi di sport è prevista procedura di evidenza pubblica, attivata dal soggetto che ne ha titolo.

Il testo dell'avviso è pubblicato per tempo dal soggetto titolare del bene nei modi previsti dalla legge (su portale ufficiale e albo pretorio).

L'associazione che intende concorrere all'assegnazione dovrà redigere un progetto adeguato e presentare tutti gli allegati richiesti, per essere incluso nella graduatoria di assegnazione. Per impianti importanti o che richiedano opere di completamento o di manutenzione più o meno significative, possono essere incluse nel testo della procedura le opportune richieste di intervento, che contemperino tali interventi.

Ulteriore possibilità è rappresentata dalla manifestazione di interesse di un soggetto privato a realizzare un'**opera di pubblica utilità**, a proprie spese ed in cambio di una gestione pluriennale, in un lotto di proprietà della collettività e qualora gli strumenti urbanistici in essere lo consentano.

Le **procedure di concessione di lavori pubblici**, partenariato pubblico

privato o project financing, nel rispetto del nuovo codice dei contratti pubblici, richiedono la necessità di essere seguiti da professionisti e tecnici esperti, che aiutino il soggetto richiedente in tutto l'iter realizzativo dal punto di vista progettuale, esecutivo, di finanziamento e di programmazione della gestione dell'opera. In fase di valutazione sull'impianto da affittare, concorrere in fase di procedura pubblica o realizzare, un tema particolarmente sentito in questo momento è quello della sua sostenibilità. Sotto questo concetto trovano spazio varie tematiche.

La **sostenibilità economica** è spesso legata alla localizzazione dell'impianto: lo studio dei bacini di utenza e la valutazione del conseguente ciclo economico che vi si ingenera è fondamentale per poter sostenere le spese di gestione.

Insistere su bacini di utenza già sfruttati da altri soggetti produrrà pericolose suddivisioni della clientela potenziale e quindi minori e meno stabili entrate, così come non è assolutamente consigliabile realizzare la cosiddetta Cattedrale nel deserto, in zone poco urbanizzate e con previsioni di piano



regolatore che non consentano aumenti di densità di popolazione nel tessuto insediativo.

La **sostenibilità ambientale** è riferita per gli impianti sportivi oltre a tutte quelle tematiche che riguardano la necessità di limitare la produzione di emissioni nocive per l'ambiente, soprattutto al contenimento delle spese a carattere energetico e l'approvvigionamento da fonti rinnovabili.

Contenere le dispersioni agendo sulle caratteristiche di involucri poco performanti come le cosiddette coperture leggere dei campi sportivi - utilizzare ad esempio teli aggiuntivi che producano camere stagne percorse da aria, utilizzare pannelli sandwich rigidi coibentati, uso di presso strutture di ultima generazione - rappresenta una strategia di intervento su strutture esistenti

o strutture di progetto con un costo di realizzazione relativamente basso. Studi più approfonditi vanno condotti su **edifici di per se più complessi, per adottare tutti gli accorgimenti che consentano all'energia termica prodotta di non disperdersi.**

Gestire le apparecchiature che producono tale energia rappresenta una ulteriore fonte di risparmio, così come ricercare fonti di approvvigionamento da quanto la natura offre: ricorrere a tecnici preparati in fase progettuale assicura le più giuste scelte per bilanciare l'investimento, andando a simulare un piano di gestione quanto più reale possibile. In ultimo ma non meno importante, qualunque sia il **regime di rapporto con la proprietà, le tematiche di responsabilità che si manifestano e che il presidente assume sulla sua perso-**

na nella gestione dell'impianto sportivo, sia esso di proprietà, in affitto, in comodato o in regime di concessione, queste sono legate principalmente alle norme che regolano la sicurezza nell'impianto sportivo, in ottemperanza al quadro normativo attuale.

Questo tema è descritto in modo semplice ed esaustivo dall'Ing. Giovanni Piccin, già presidente del CNA, nella pubblicazione on line gratuita *"La sicurezza negli impianti sportivi, nozioni base"* a cura del Settore Agonistico e con la collaborazione della Commissione Impianti Sportivi della FIP, la cui consultazione raccomandiamo.

Degli stessi autori consigliamo di consultare *"Regolamento relativo all'impiantistica sportiva in cui si pratica il gioco della pallacanestro"*.



BASKETNET.IT

Powered By  BASKETCOACH.NET

NEWS E INFORMAZIONE
sulla pallacanestro italiana e straniera





**PLAYBOOK SOFTWARE • ESERCIZI • DIAGRAMMI
SCHEMI • VIDEO • CLINIC • LIBRI TECNICI • DISPENSE
PIANI DI ALLENAMENTO • RISORSE PER ALLENATORI**

www.basketcoach.net