

# SINTESI DI UNA FILOSOFIA DI GIOCO



Emanuele Sgarlata

OBIETTIVI PER PARTITA <CESTISTIC.A.> BEF  
STAGIONE 2004 / 2005  
(11 COMANDAMENTI)

DIFESA

1. NON SUBIRE PIU' DI 50 PUNTI E REALIZZARNE ALMENO 70
2. FORZARE GLI AVVERSARI A TIRARE CON MENO DEL 35%
3. RECUPERARE PIU' DI 15 PALLE
4. NON FARE SEGNARE PIU' DI 15 PUNTI A QUALSIASI AVVERSARIO
5. FARE 12 TIRI IN PIU' DEGLI AVVERSARI
6. COMMITTERE MENO DI 18 FALLI

ATTACCO

7. TIRARE CON ALMENO IL 51% ( 70+45+38)
8. TIRARE I LIBERI CON ALMENO IL 79%
9. FARE MENO DI 8 PALLE PERSE

RIMBALZI

10. CONQUISTARE ALMENO 12 RIMBALZI OFFENSIVI
11. CONQUISTARE ALMENO 28 RIMBALZI DIFENSIVI

## PRINCIPI ATTACCO ALLA ZONA

- 1) -uso intelligente del palleggio( penetrazione diretta - penetrazione angolare <taglio verso l'Ala e l'ala esegue un movimento shallow> - congelare il difensore in punta con il palleggio contro ( freezing)
- 2)-penetrare i <varchi>
- 3)-riempire gli spazi vuoti
- 4)-rovesciare la palla
- 5)-bloccare l'uomo dietro della zona
- 6)-taglio flash dietro la difesa
- 7)-uso del blocco contro la Zona
- 8)-<distortion> = *distorcere lo schieramento della zona*
- 9)-frenare il passaggio
- 10)-quando il Post -alto riceve la palla-fronteggia il canestro e rovescia la palla

## IL BASKET

"Il basket-è il campione "All Star" e il giocatore dell'Oratorio o della Scuola.E' uno scugnizzo che lancia un pallone logoro a un canestro rotto. Un ragazzo che gioca 40 minuti e uno che spera di riuscire ad entrare in campo basket è un cortile all'aperto o un Palazzo bellissimo,è gioia,estasi ed esaltazione ed anche tristezza,dolore,sconforto.E' riuscire ad affrontare il Trionfo e il Disastro allo stesso modo senza perdere la testa quando tutti intorno a te la perdono,e se la prendono con Te.Il basket è divertimento,ma anche sofferenza e fatica,sudore e lacrime,speranze e delusioni,ricordi incancellabili Il basket è solidarietà per i compagni,rispetto per gli altri,disciplina,dedizione,responsabilità,esempio.E' la gente ricca e la gente povera,nord e Sud;Est ed Ovest,piccoli e grandi,neri e bianchi.  
E' tutto questo e altre cose ancora! La più importante è che Tu ed io abbiamo la fortuna di farne parte"  
< Bob Knight >

## Schema metodologico

La metodologia dell'insegnamento, vale a dire le strategie, le tecniche e le modalità utilizzate per insegnare, è la base di una corretta crescita tecnica, tattica e psicologica degli atleti.

Tradizionalmente si privilegiava l'aspetto addestrativo (enfaticamente il concetto di ANALISI) a scapito della conoscenza e comprensione del gioco (percezione della sua struttura, ricognizione delle situazioni, selezione e scelta delle azioni, percezione dei tempi e degli spazi).

Gli studi svolti hanno evidenziato la necessità di una revisione delle abitudini didattiche e dei metodi tradizionali a favore di un insegnamento fondato sulla centralità del gioco rispetto alla tecnica del movimento e all'abilità del gesto.

Si concorda, quindi, sulla necessità d'insegnare ai giovani che si avvicinano al basket a capire le strutture del gioco, da quelle più semplici alle più complesse, e ad acquisire i codici d'azione individuali, cioè i concetti che motivano ogni azione.

Strutture e codici sono i veri fondamentali del gioco: rimandare il loro apprendimento a vantaggio dell'apprendimento delle abilità tecniche può incidere in modo assolutamente negativo nella evoluzione delle capacità dell'allievo e non favorirà la formazione di giocatori autonomi, creativi, capaci di operare delle scelte tra le varie azioni possibili.

Il gioco del basket, a differenza di altri sport con la palla, richiede che tutti i giocatori partecipino a ciascuna delle tre fasi su cui si articola e sviluppa:

- 1) l'attacco, quando la squadra ha il possesso della palla;
- 2) la difesa, quando la squadra non ha il possesso della palla;
- 3) la conversione, quando il possesso della palla passa da una squadra all'altra.

Ciascuna di queste tre strutture genera, poi, una varietà di strutture semplici attraverso le quali corre la partita: sono le varie situazioni di gioco che nascono, si sviluppano e si ripresentano puntualmente.

Ogni giocatore deve, quindi, saper riconoscere ciascuna situazione e quali siano i codici che determinano le decisioni da prendere e la scelta dell'azione da eseguire.

Che cosa fare quando sono in possesso della palla o quando la palla è in possesso di un compagno; quando difendo contro un avversario in possesso della palla o quando è senza palla ed è vicino o lontano dalla palla; che cosa fare quando il possesso della palla passa alla squadra avversaria e quando, invece, la propria squadra entra in possesso della palla, e così via.

L'istruttore, quindi, deve insegnare a **capire** il gioco attraverso le sue situazioni, sviluppando in ogni giocatore la capacità di:

- a) **riconoscere** le situazioni, in ciascuna delle tre strutture del gioco;
- b) **decidere** attraverso la selezione e la scelta dell'azione da compiere;
- c) **eseguire** le abilità (quelle che l'allievo è in grado di usare).

Passando dalla enunciazione teorica alla predisposizione di un programma di lavoro, l'istruttore dovrà far compiere all'allievo l'esperienza necessaria per operare le scelte adeguate in sei tipi di situazioni che si sviluppano, in sequenze circolari, durante il gioco:

1. Ho la palla: che cosa faccio? Perché? Come?
2. Un mio compagno ha la palla: che cosa faccio? Perché? Come?
3. Il mio avversario ha la palla: che cosa faccio? Perché? Come?
4. Il mio avversario non ha la palla, è vicino al suo compagno con la palla: che cosa faccio? Perché? Come? E' lontano dalla palla: che cosa faccio? Perché? Come?
5. Ho recuperato/un mio compagno ha recuperato la palla: che cosa faccio? Perché? Come?
6. Ho perso/un mio compagno ha perso il possesso della palla: che cosa faccio? Perché? Come?

Il percorso didattico proposto segue la struttura dei c.d. stadi successivi:

1. Stadio cognitivo: Che cosa? L'allievo deve capire che cosa deve fare.
2. Stadio autonomo: Perché? L'allievo si concentra sulla strategia dell'azione.
3. Stadio associativo: Come? L'allievo perfeziona l'abilità richiesta dalla situazione (movimenti e gesti tecnici).

Ogni seduta d'allenamento dovrà presentare all'allievo situazioni di gioco, dalle più semplici alle più complesse. Immergendo l'allievo nel gioco vivo egli acquisirà la cognizione e la comprensione di ogni situazione ed imparerà i codici dell'azione in ciascuna struttura del gioco. Il gioco, la "pratica" agiranno, a loro volta, da "insegnanti" delle abilità tecniche cioè dei mezzi con cui l'allievo risponderà alla domanda "Come?".

Nel primo periodo d'insegnamento sarà opportuno proporre esercitazioni su situazioni estrapolate dalla partita: esse saranno facilmente comprese a differenza delle esercitazioni delle quali è difficile al principiante capire il significato ed immaginarne l'utilità. Ritengo, quindi, che sia opportuno svolgere qualsiasi tipo di gioco - situazione con la presenza dei difensori e con "traffico" come in partita.

Le esercitazioni senza difensori non permettono al giovane allievo (che non possiede al momento la "fantasia" necessaria per immaginare le ipotesi di comportamento dei difensori) di capire la situazione e, quindi, il perché dell'azione.

Successivamente a questo periodo, allorché il giocatore sarà in possesso di un minimo di autonomia comportamentale, egli stesso sentirà la necessità di migliorare la tecnica gestuale per essere in grado di esprimere maggiore efficacia nelle scelte che opera.

E' questo il momento di proporre l'insegnamento della tecnica fondamentale dei gesti attraverso esercitazioni miste, analitiche e globali.

## FONDAMENTALI DEL GIOCO

Sono i concetti e le cognizioni essenziali per capire il gioco e le sue strutture che l'istruttore deve trasmettere agli allievi prima dell'addestramento sulle abilità tecniche.

Basterà un esempio. "Ognuno marchi un attaccante": ma non è esigenza prioritaria insegnare "Ferma la palla"?

1. Conoscere la posizione della palla.
2. Conoscere le linee di passaggio.
3. Conoscere la posizione del proprio avversario (difensore o attaccante).
4. Conoscere la giusta posizione difensiva.
5. Conoscere la giusta posizione offensiva.
6. Conoscere la giusta spaziatura tra le posizioni d'attacco.
7. Fermare la palla ed impedire che entri in canestro.
8. Vedere:
  - la palla
  - il canestro
  - le mani del proprio difensore
  - le mani del difensore del compagno
  - i difensori
  - quattro compagni
9. Riconoscere la situazione.
10. Comunicare con i compagni.
11. Prendere la palla e fronteggiare il canestro.
12. Mettere la palla in mezzo.
13. Occupare le posizioni libere.



## SCHEDE D'ALLENAMENTO

### Indice

- 1) "Autopassaggio"
- 2) "2 c. 1 " (con A, lato debole)
- 3) "1 c. 1 dinamico" (lato debole)
- 4) "Ali e guardie" (1 c. 1 con appoggio, lato forte)
- 5) "Velika coordinazia"
- 6) "Orsa Maggiore"
- 7) "Passa e difendi"
- 8) "Rimbalzo e apertura" ( contropiede 2 c. 1)
- 9) "Discesa a 5 e ritorno 3 c. 2" (contropiede 3 c. 2)
- 10) "Rombo" (passaggio 1 c. 2)
- 11) "Repetita juvant" ( 2 c. 2, tutto campo, spacing e 1 c. 1)
- 12) "Repetita juvant" (2 c. 2, tutto campo, collaborazioni a 2)
- 13) "DUKE" ( difesa: aiuta e recupera)
- 14) "2 c. 2 con appoggio" ( 2 c. 2 lato debole)
- 15) "2 c. 2 con appoggio" ( contropiede 3 c. 2 )

**Obiettivo:** conclusioni dell'uno contro uno (tiro o entrata).

**Situazione:** 1 c 1 da recupero della palla (varie posizioni).

**Esercizio:** "Autopassaggio".

**Regole:** lanciare la palla verso l'area indicata; il difensore parte da posizione interna, tra canestro e attaccante; finire sempre con un canestro realizzato.

### SEQUENZA DIDATTICA E CODICI D'AZIONE

#### 1. CHE COSA FACCIAMO?

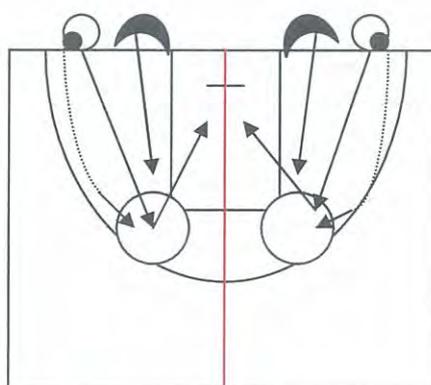
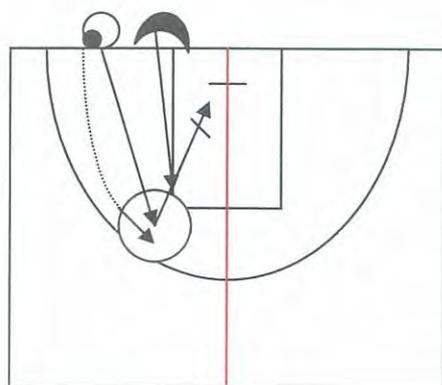
1. Recupero la palla.
2. Fronteggio il canestro.
3. Leggo il campo.
4. Leggo la difesa.
5. Eseguo:
  - a) Tiro
  - b) Palleggio (entrata)

#### 2. PERCHÉ?

1. Per attaccare.
2. Per "vedere".
3. Per sapere dove sono.
4. Per scegliere l'azione.
5. a) non sono ostacolato.  
b) sono ostacolato.

#### 3. COME?

1. Uso il perno esterno.
2. Uso la visuale periferica.
3. Devo "vedere" 4 compagni (regola del 4).
4. Posizione di triplice minaccia.
5. Passo per il tiro.
6. Partenza (incrociata o diretta).



**Sviluppo:** 1 coppia su ciascun lato del campo per aumentare il "traffico".

**Obiettivo:** smarcamento e conclusioni nell'uno contro uno.

**Situazione:** 1 c 1, lato debole.

**Esercizio:** "1 contro 1 con appoggio".

**Regole:** Iniziare da una situazione di 1 c.1 con palla: l'A. passa all'appoggio sul lato opposto; il difensore "vola con la palla".

SEQUENZA DIDATTICA E CODICI D'AZIONE

1. CHE COSA FACCIO?

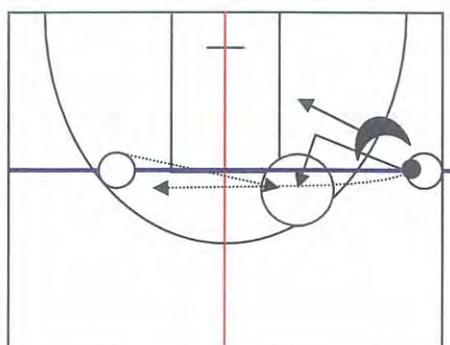
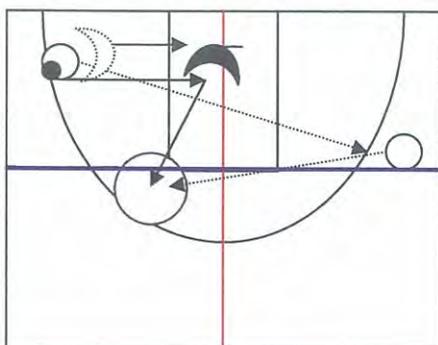
1. Riconosco dove mi trovo (lato debole).
2. "Cerco" il mio difensore.
3. Mi muovo per ricevere un passaggio.
4. Segnalo mostrando "10 dita" per ricevere la palla.

2. PERCHE?

1. Non posso ricevere un passaggio.
2. "Tolgo" al difensore la possibilità di aiutare.
3. Il compagno deve sapere dove e quando voglio la palla.

3. COME?

1. Uso i movimenti a "V", esitazione, e cambi di direzione.
2. Devo andare contro il petto del difensore e fermarmi prima di andare verso la posizione libera.



**Obiettivo:** smarcamento e conclusioni dell'uno contro uno.

**Situazione:** 1 c 1 con appoggio, lato debole.

**Esercizio:** "1 contro 1 dinamico".

**Regole:** Non andare oltre la linea rossa.

SEQUENZA DIDATTICA E CODICI D'AZIONE

1. CHE COSA FACCIO?

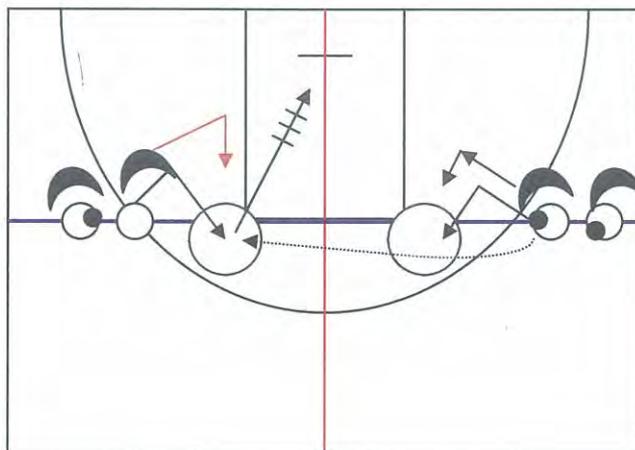
1. Riconosco dove mi trovo (lato debole).
2. Mi muovo per ricevere un passaggio.
3. Segnalo mostrando "10 dita" per ricevere la palla.
4. Eseguo:
  - a) Tiro
  - b) Entrata incrociata, verso l'esterno.

2. PERCHE?

1. Non posso ricevere un passaggio.
2. "Tolgo" al difensore la possibilità di aiutare.
3. Il compagno deve sapere dove e quando voglio la palla.

3. COME?

1. Uso i movimenti a "V", esitazione, e cambi di direzione.
2. Uso come perno il piede esterno.
3. Fronteggio il canestro.
4. Passo per il tiro.
5. Passo incrociato Lungo.
6. Palleggio basso.



**Obiettivo:** smarcamento e conclusioni dell'uno contro uno.

**Situazione:** 1 c 1 con appoggio, lato forte (a un passaggio dalla palla).

**Esercizio:** "Ali e guardie".

**Regole:** Iniziare da una situazione di 1 c.1 con palla: l'A. passa all'appoggio e taglia per smarcarsi.

SEQUENZA DIDATTICA E CODICI D'AZIONE

1. CHE COSA FACCIO?

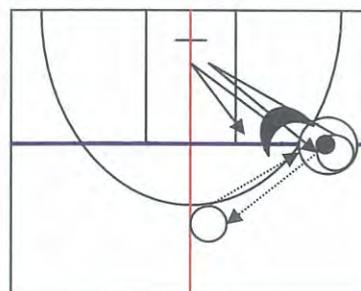
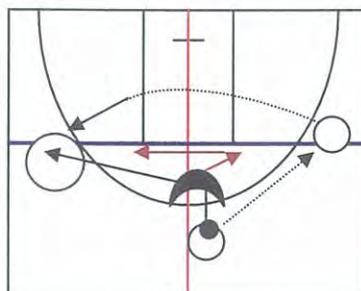
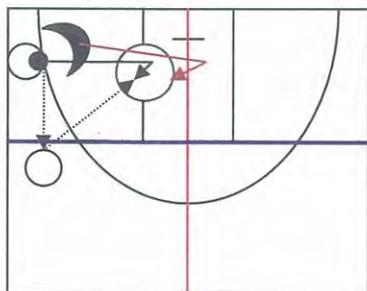
1. Mi smarco per ricevere la palla.
2. Vado verso il canestro e torno.
3. Segnalo al passatore quando e dove voglio la palla.

2. PERCHE?

1. Sono anticipato e non posso ricevere la palla.
2. Costringo il difensore a spostarsi.

3. COME?

1. Uso tagli a "V".
2. Uso il passo incrociato o il giro dorsale.
3. Uso esitazione e cambio di velocità.



**Obiettivo:** passaggio e comunicazione.

**Situazione:** gioco in traffico.

**Esercizio:** "Velika coordinazia".

**Regole:** chiamare il compagno, aspettare la risposta (10 dita), passare e seguire.

SEQUENZA DIDATTICA E CODICI D'AZIONE

1. CHE COSA FACCIO?

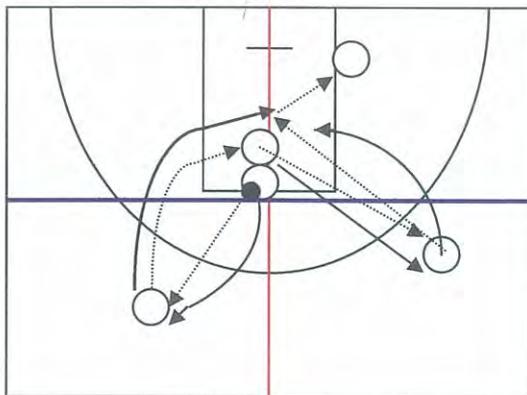
1. Cerco un compagno e lo chiamo.
2. Aspetto la risposta: devo vedere "10 dita".
3. Passo dove vedo il "bersaglio".
4. Se il compagno non Segnala se vuole e dove vuole la palla non passo.
5. Seguo la palla e prendo il posto del compagno.

2. PERCHE?

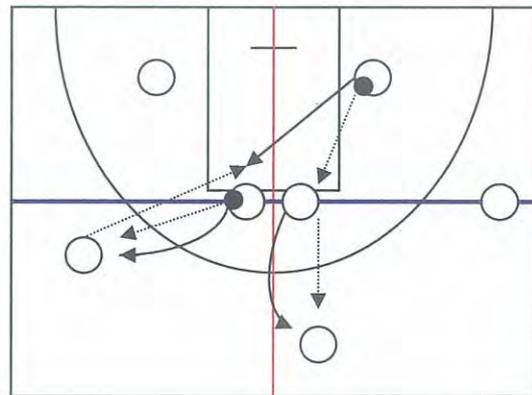
1. Devo comunicare con il compagno per essere sicuro di non sbagliare.
2. Devo passare quando e dove vuole il compagno.
3. Sono responsabile del possesso della palla.

3. COME?

1. Gridando il nome.
2. A due mani/a una mano, diretto o battuto a terra.
3. Eseguendo 1/2 passo in avanti.
4. Usando un piede come perno.
5. Mantenendo una posizione raccolta .



5 giocatori (2 in mezzo), 1 pallone



7 giocatori (2 in mezzo), 2 palloni

**Obiettivo:** passaggio ostacolato.

**Situazione:** rimessa da fondo campo.

**Esercizio:** "Orsa Maggiore".

**Regole:** chiamare il compagno, aspettare la risposta (10 dita), leggere il difensore, passare e seguire (prendere il posto del ricevitore).

SEQUENZA DIDATTICA E CODICI D'AZIONE

1. CHE COSA FACCIO?

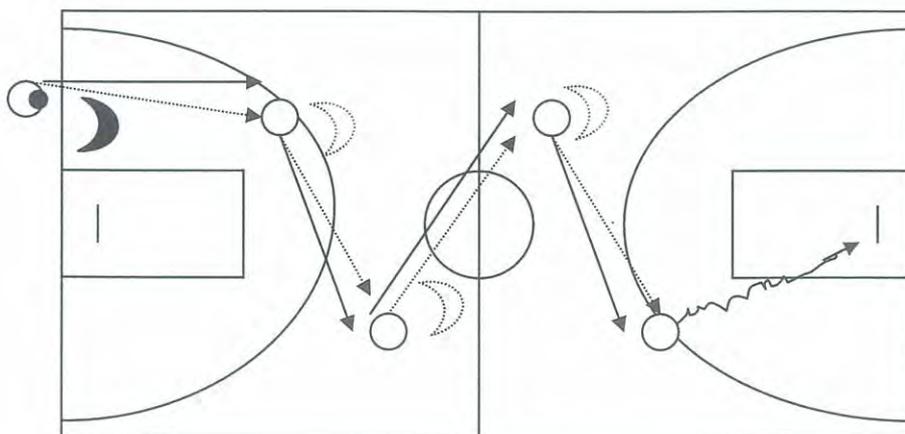
1. Cerco un compagno e lo chiamo.
2. Aspetto la risposta: devo vedere "10 dita".
3. Passo dove vedo il "bersaglio".
4. Leggo la difesa e cerco i "varchi" nella figura del difensore.
5. Seguo la palla e prendo il posto del compagno.

2. PERCHE?

1. Devo comunicare con il compagno per essere sicuro di non sbagliare.
2. Devo passare quando e dove vuole il compagno.
3. Devo evitare le mani del difensore.

3. COME?

1. A due mani/a una mano, diretto o battuto a terra.
2. Eseguendo 1/2 passo in avanti.
3. Usando un piede come perno.
4. Mantenendo una posizione raccolta.



**Obiettivo:** passaggio ostacolato.

**Situazione:** 2 c 1 (guardia-post basso; guardia-post alto; alto-basso).

**Esercizio:** "Passa e difendi".

**Regole:** difensore a piedi fermi; senza palleggio/con un palleggio).

### SEQUENZA DIDATTICA E CODICI D'AZIONE

#### 1. CHE COSA FACCIO?

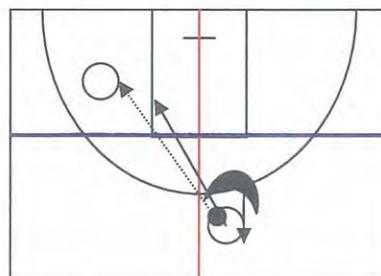
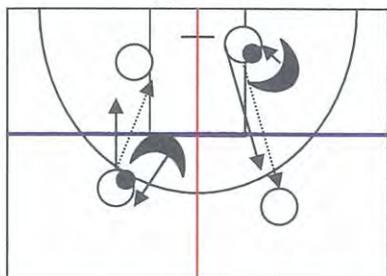
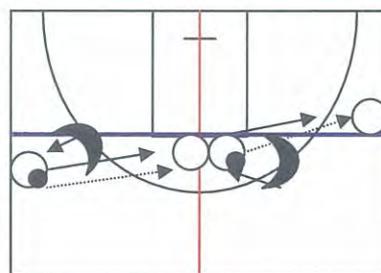
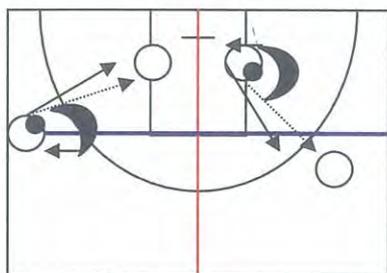
1. Guardo il compagno.
2. Guardo le mani del difensore.
3. Cerco i "varchi" nella figura del difensore.
4. Passo la palla dove e quando mi indica il compagno.

#### 2. PERCHE?

1. Per vedere se è libero e può ricevere.
2. Per evitare che il difensore intercetti.
3. Per essere certo che la palla raggiunga il "bersaglio".

#### 3. COME?

1. Uso le finte.
2. Uso 1/2 passo in avanti/lato.
3. A due mani/a una mano. Diretto o battuto a terra.
4. Attraverso i varchi della figura del difensore.
5. Senza "scavalcare" in alto le mani del difensore.



**Obiettivo:** passaggio in corsa ostacolato.

**Situazione:** contropiede 2 c 1 .

**Esercizio:** "Rimbalzo + apertura".

**Regole:** 3 giocatori: il primo lancia la palla sul tabellone, recupera e passa al secondo; il terzo giocatore difende (in mezzo o sul passatore). Concludere con canestro realizzato e ritornare con rimessa da fondo campo (difende chi ha realizzato). Gli attaccanti corrono preferibilmente su corsie contigue. Senza palleggio/1palleggio.

### SEQUENZA DIDATTICA E CODICI D'AZIONE

#### 1. CHE COSA FACCIAMO?

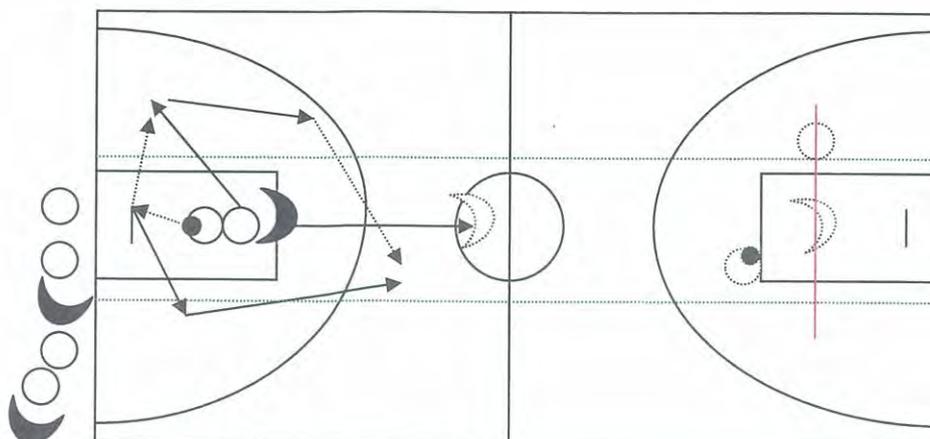
<p><b>Attacco:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prendo la palla e passo al compagno (apertura).</li> <li>2. Passo dove indica il compagno.</li> <li>3. Leggo la difesa .</li> </ol> <p><b>Difesa:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guardo la palla.</li> <li>2. Sto in linea con l'A. più avanzato.</li> <li>3. Ostacolo il passatore oppure sto in mezzo.</li> </ol>
---

#### 2. PERCHÉ?

<p><b>Attacco:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Devo far avanzare la palla nel modo più veloce (passaggio).</li> <li>2. Devo passare quando e dove vuole il compagno.</li> <li>3. Devo evitare le mani del difensore.</li> </ol> <p><b>Difesa:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Devo fermare o rallentare l'avanzata della palla.</li> </ol>
--

#### 3. COME?

<p><b>Attacco:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. A due mani/a una mano, diretto o battuto a terra.</li> <li>2. Lontano dalle mani del difensore</li> </ol> <p><b>Difesa:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sto sulla linea di passaggio .</li> <li>2. Attacco il passatore e recupero sul ricevitore.</li> </ol>
--



**Obiettivo:** passaggio in corsa ostacolato.

**Situazione:** contropiede 3 c 2.

**Esercizio:** "Discesa a 5 e ritorno 3 c.2".

**Regole:** 5 giocatori: andata passaggi a due mani da 1 a 5. Concludere con canestro realizzato e ritornare con rimessa da fondo campo (difendono chi ha realizzato e chi ha eseguito l'ultimo passaggio).

SEQUENZA DIDATTICA E CODICI D'AZIONE

1. CHE COSA FACCIO?

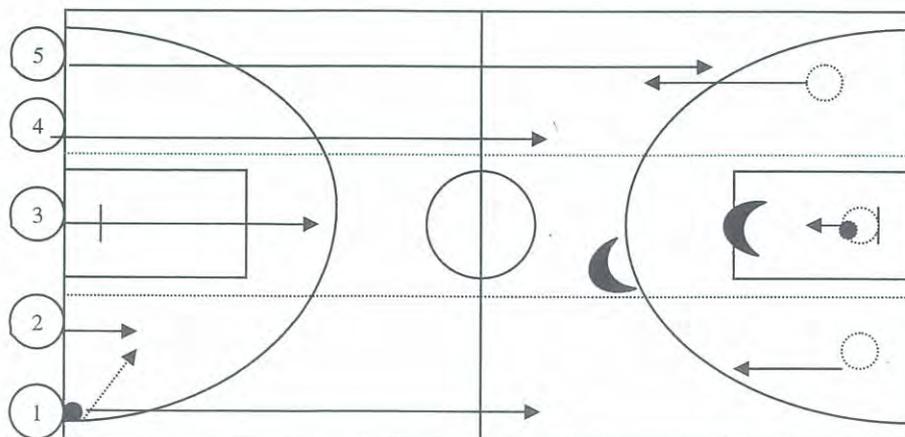
- Attacco:**
2. Prendo la palla e passo al compagno (apertura).
  3. Passo dove indica il compagno.
  4. Leggo la difesa .
- Difesa:**
1. Guardo la palla.
  2. Sto in linea con l'A. più avanzato.
  3. Ostacolo il passatore oppure sto in mezzo.

2. PERCHE?

- Attacco:**
1. Devo far avanzare la palla nel modo più veloce (passaggio).
  2. Devo passare quando e dove vuole il compagno.
  3. Devo evitare le mani del difensore.
- Difesa:**
1. Devo fermare o rallentare l'avanzata della palla.

3. COME?

- Attacco:**
1. A due mani/a una mano, diretto o battuto a terra.
  2. Lontano dalle mani del difensore
- Difesa:**
1. Sto sulla linea di passaggio .
  2. Attacco il passatore e recupero sul ricevitore.



**Obiettivo:** passaggio contro il raddoppio di marcamento.

**Situazione:** 1 c. 2 .

**Esercizio:** "ROMBO".

**Regole:** L'attaccante penetra e passa al compagno libero. Rotazione oraria.

### SEQUENZA DIDATTICA E CODICI D'AZIONE

#### 1. CHE COSA FACCIO?

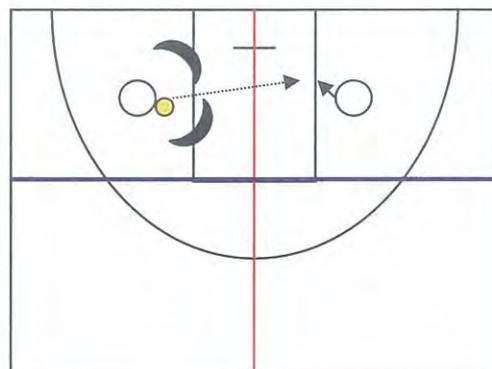
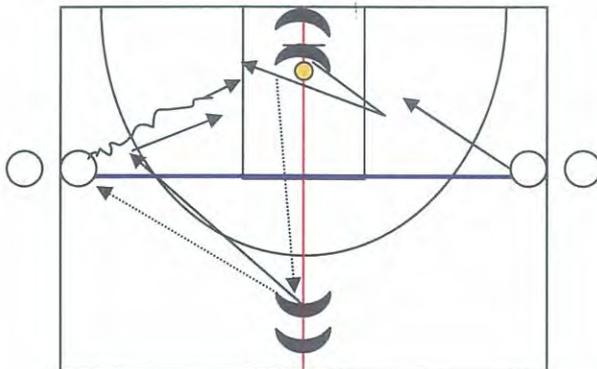
1. Leggo la difesa.
2. Cerco i "varchi" tra i difensori.
3. Passo la palla al compagno libero.

#### 2. PERCHE?

1. Sono ostacolato da due difensori.
2. Devo battere il raddoppio di marcamento.

#### 3. COME?

1. A due mani/a una mano battuto a terra.
2. Attraverso i varchi dei due difensori.
3. Anticipando la difesa.



**Obiettivo:** Spacing e gioco 1 c. 1.

**Situazione:** 2 c. 2.

**Esercizio:** "Repetita juvant".

**Regole:** a) Rimessa da fondo campo; b) occupare 2 posizioni contigue (lato forte) o lato forte e lato debole; c) obbligatorio 3 passaggi tra gli attaccanti, poi finire con canestro realizzato; d) prima solo andata; successivamente aggiungere la conversione (gli attaccanti vanno in difesa).

SEQUENZA DIDATTICA E CODICI D'AZIONE

1. CHE COSA FACCIO?

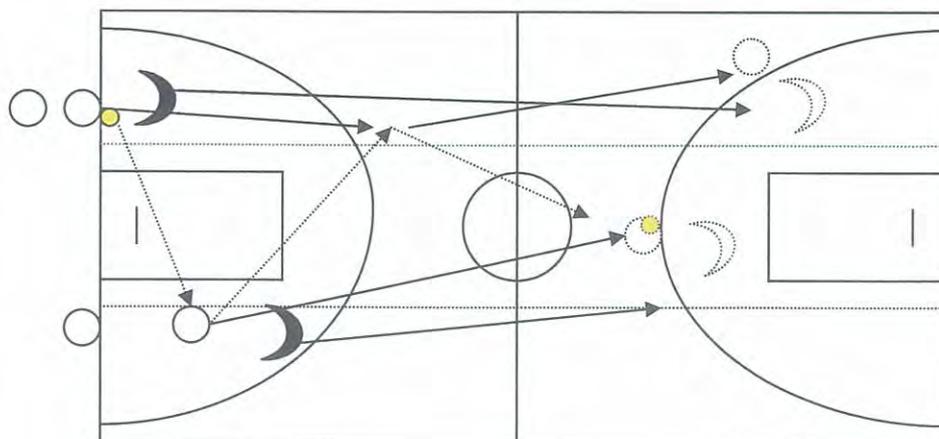
<p><b>Attacco:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fronteggio il canestro e leggo la difesa.</li> <li>2. Passo e mi smarco.</li> <li>3. Tiro o entro.</li> </ol> <p><b>Difesa:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pressione sulla palla.</li> <li>2. Anticipo l'A. senza palla.</li> <li>2. Aiuto sulla palla.</li> </ol>
--

2. PERCHE?

<p><b>Attacco:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Per vedere compagni ed avversari.</li> <li>2. Non sono a distanza di tiro e il difensore è vicino.</li> <li>3. Dif. lontano/vicino.</li> </ol> <p><b>Difesa:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ostacolo l'A. con palla.</li> <li>2. Fermo la palla.</li> <li>3. Nego il passaggio.</li> </ol>
--

3. COME?

<p><b>Attacco:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uso il giro.</li> <li>2. Taglio e torno.</li> <li>3. Partenza incrociata o diretta; tiro in sospensione.</li> </ol> <p><b>Difesa:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Distanza di braccio.</li> <li>2. Guardia aperta o chiusa.</li> <li>3. Fuori dell'area.</li> </ol>
--



**Obiettivo:** Collaborazioni a 2 (attacco) : dai e vai (3 opzioni: taglio avanti, taglio dietro, taglio flare); penetra e scarica; clear out (shallow cut).

**Situazione:** 2 c. 2.

**Esercizio:** "Repetita juvant".

**Regole:** a) Rimessa da fondo campo; b) occupare 2 posizioni contigue (lato forte) o lato forte e lato debole; c) obbligatorio 3 passaggi tra gli attaccanti, poi finire con canestro realizzato; d) prima solo andata; successivamente aggiungere la conversione (gli attaccanti vanno in difesa).

### SEQUENZA DIDATTICA E CODICI D'AZIONE

#### 1. CHE COSA FACCIO?

Attacco:

1. Taglio davanti.
2. Taglio dietro.
3. Taglio infuori (flare).
4. Faccio spazio (clear out e shallow cut).

Difesa:

1. Salto v. la palla.
2. Volo con la palla.
3. Seguo il "cutter".
4. Aiuto verso la palla.

#### 2. PERCHE?

Attacco:

1. Il difensore. è fermo.
2. Il dif. è in anticipo.
3. Non c'è spazio.
4. Non posso ricevere e aiuto l'1 c. 1.

Difesa:

1. L'A. non deve tagliare avanti.
2. Per recuperare l'A.
3. Per fermare la palla.

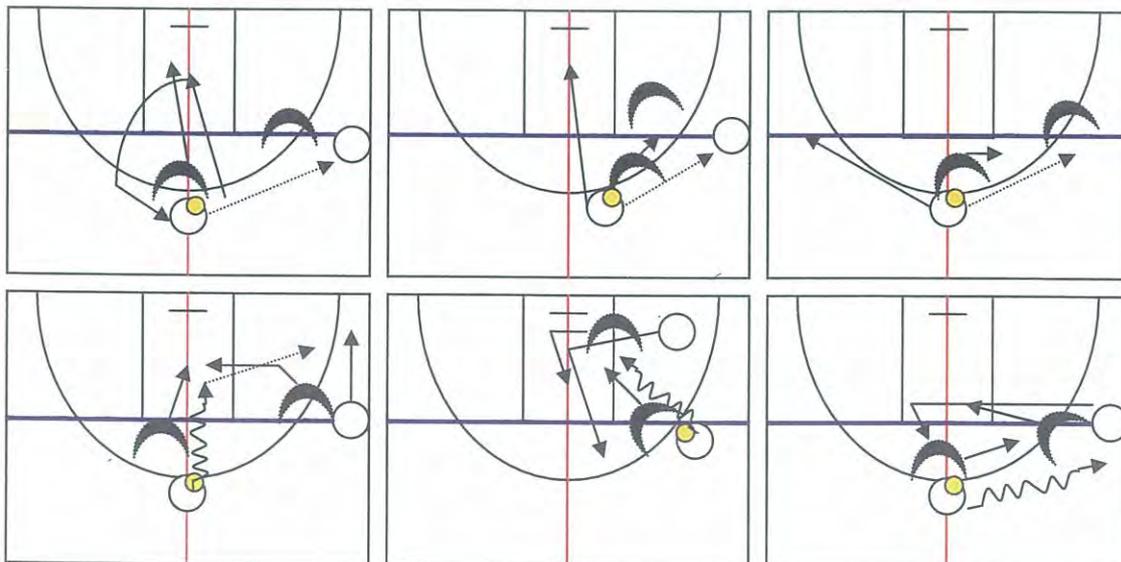
#### 3. COME?

Attacco:

1. Con cambio di dir.
2. Passo lungo.
3. Mostrando "10 dita" se voglio la palla.

Difesa:

1. Guardia aperta o chiusa.
2. Scivolamento e corsa in avanti.



**Obiettivo:** Collaborazione a 2 (difesa): aiuta e recupera.

**Situazione:** 1 c. 2.

**Esercizio:** "DUKE"

**Regole:** L'attaccante libero riceve il passaggio e conta fino a 2 e, quindi, entra in palleggio (prendo - fronteggio - entro). Il difensore lo ferma e recupera sul proprio avversario.

### SEQUENZA DIDATTICA E CODICI D'AZIONE

#### 1. CHE COSA FACCIO?

**Difesa:**

1. Salto verso la palla.
2. Aiuto sulla palla per fermare il pericolo (fuoco-pompieri).
3. Recupero il mio avversario "volando" con la palla:

**Attacco:**

1. Passo e mi allontano (taglio infuori).

#### 2. PERCHE?

**Difesa:**

1. Per impedire il taglio avanti.
2. Per impedire che gli A. realizzino.

**Attacco:**

1. Non posso tirare né entrare/ c'è un compagno libero più avanti.
2. Per "dilatare" l'aiuto.

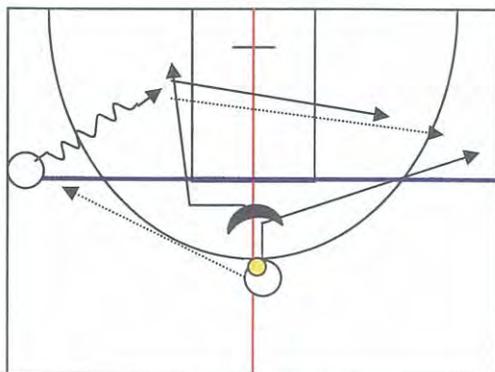
#### 3. COME?

**Difesa:**

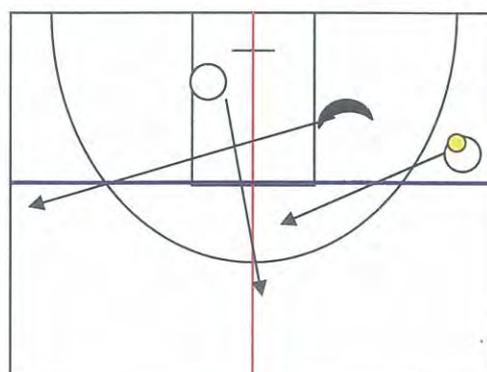
1. Guardo la palla.
2. Scivolamento e corsa in avanti.

**Attacco:**

1. Finto un taglio in avanti e cambio direzione.



2 file + 1 difensore



Rotazione

**Obiettivo:** Gioco 2 contro 2 a 1/2 campo (e contropiede 3 c. 2).

**Situazione:** 3 c. 2.

**Esercizio:** "2 c. 2 con appoggio"

**Regole:** 5 giocatori; ogni giocatore agirà come appoggio (5 ripetizioni); i 2 difensori vanno in contropiede con il giocatore - appoggio; apertura sotto la linea blu.

SEQUENZA DIDATTICA E CODICI D'AZIONE

1. CHE COSA FACCIAMO?

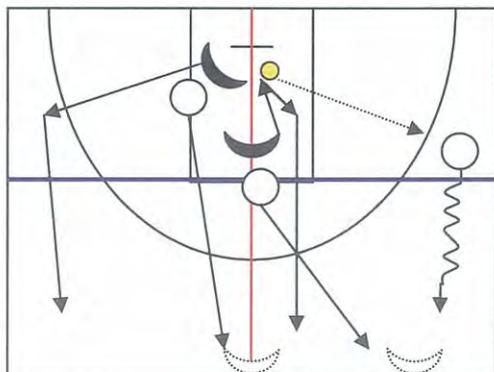
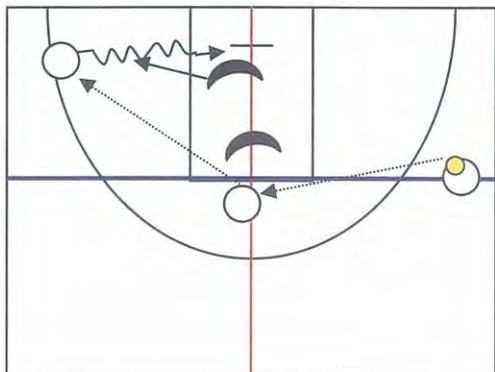
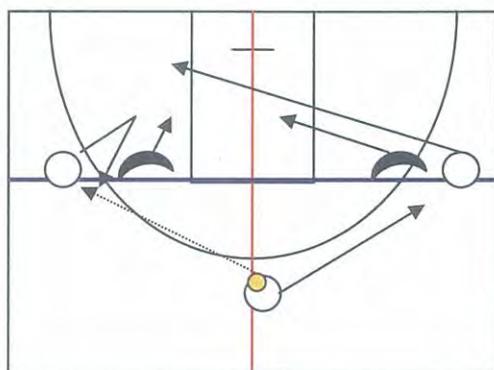
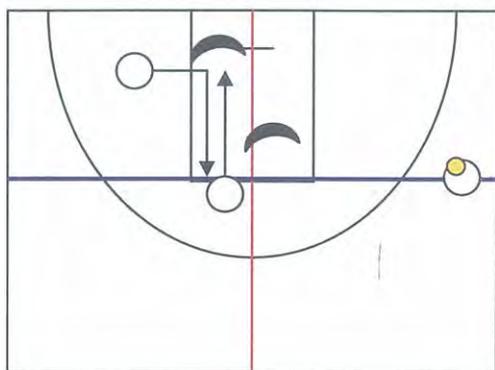
Vedi schede precedenti  
 Aggiungere:  
 uso dei blocchi e difesa.

2. PERCHÉ?

Vedi schede precedenti  
 Per aiutare un compagno a smarcarsi.

3. COME?

Vedi schede precedenti  
 Usando a) blocchi a scendere; b) ciechi; c) infuori.



**Obiettivo:** contropiede 3 c. 2.

**Situazione:** 3 c. 2.

**Esercizio:** "2 c. 2 con appoggio"

**Regole:** 5 giocatori; ogni giocatore agirà come appoggio (5 ripetizioni); i 2 difensori vanno in contropiede con il giocatore - appoggio; apertura sotto la linea blù.

### SEQUENZA DIDATTICA E CODICI D'AZIONE

#### 1. CHE COSA FACCIO?

**Attacco:**

1. Occupo la corsia libera.
2. Leggo la posizione dei 2 difensori.

**Difesa:**

1. Se sono vicino, attacco la palla.
2. Se sono lontano, difendo il canestro, in linea con l'A. più avanzato.
3. Se sono uscito sul 1° passaggio, esco sul 2°.

#### 2. PERCHE'?

**Attacco:**

1. I primi 3 attaccanti devono correre uno per ogni corsia.
2. Se i difensori sono in linea orizzontale vado in mezzo (split)

**Difesa:**

1. Per rallentare l'avanzata e dar tempo ai rientranti.
2. Per difendere il canestro e il rimbalzo.

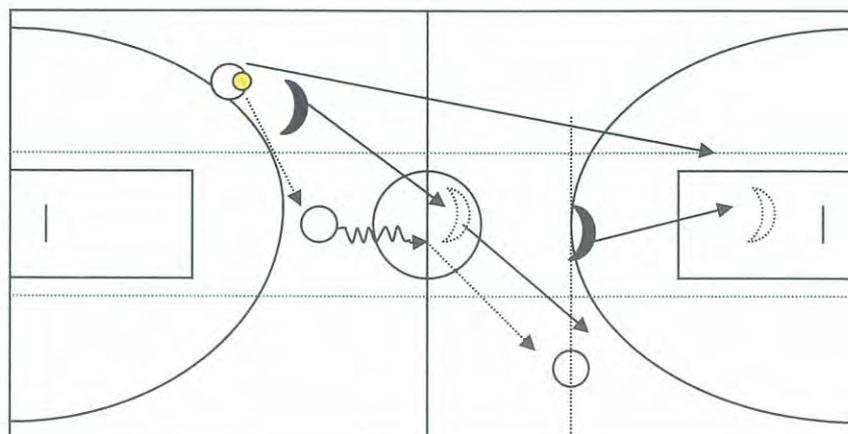
#### 3. COME?

**Attacco:**

1. Vado verso il lato e guardo avanti.
2. Uso entrata e scarico o l'arresto sulla linea blù, vicino al "gomito" dell'area.

**Difesa:**

1. A distanza di braccio.
2. Guardia aperta, una mano verso la palla, l'altra mano verso l'Attaccante



## IL TIRO

La Regola Uno delle "Official Basketball Rules" afferma che scopo di ciascuna squadra è di lanciare la palla dentro ("to throw the ball into") il canestro dell'avversario e di impedire all'altra squadra di prendere la palla o di segnare un canestro.

Di conseguenza la logica conclusione di ogni manovra d'attacco è il tiro, cioè il lancio della palla nel canestro (tiro diretto) o contro il tabellone (tiro indiretto), con un movimento coordinato di gambe, braccia, mani e dita.

### **Analisi del movimento:**

la meccanica del tiro è piuttosto complessa: è opportuno analizzarla per conoscerne i dettagli. Il modello teorico dovrà essere adattato alle capacità di ciascun giocatore.

- 1. Piedi:** puntati a canestro, distanti l'uno dall'altro circa come la larghezza delle spalle. Il piede corrispondente alla mano che tira leggermente avanzato per ottenere un migliore allineamento del corpo verso canestro.
- 2. Gambe:** sono le molle che portano in alto. La spinta delle gambe si collega con la palla. Prima si caricano le gambe per l'elevazione poi si deve iniziare a portare la palla verso l'alto. E' un movimento simultaneo: piegare le gambe e portare alta la palla (Ginocchia giù - Palla su!).
- 3. Braccia:** il braccio debole sostiene, aiuta a portare alta la palla ed ha solo una funzione di equilibrio. Il braccio forte è sotto la palla con gomito puntato a canestro e forma con il busto tre angoli di 90 gradi (polso - avambraccio, avambraccio - braccio, braccio - busto). Il braccio va disteso completamente verso canestro.
- 4. Polso:** si carica a 90 gradi e dopo il rilascio deve chiudersi verso canestro. E' il tocco finale di tutto il complesso movimento con cui si dà l'effetto back-spin: due giri e mezzo che la palla deve fare nell'arco di tiro. Se il polso non si chiude la palla sarà ferma come un mattone.
- 5. Mani:** la mano debole aiuta a portare in alto la palla e con dita ben aperte ha funzione di sostegno laterale. Non deve interferire con la mano che tira. La mano forte deve avere le dita ben aperte per un buon controllo della palla. Il rapporto tra le due mani viene dettato dalla posizione dei due pollici: queste due dita guida formano una "T" sulla palla. Le dita sono orientate con l'indice che divide la palla e dopo il rilascio indicherà il canestro.
- 6. Bersaglio:** il punto di mira può essere il gancio della rete che si trova di fronte al tiratore. Il primo ferro viene considerato come un ostacolo da superare e quindi si deve usare un buon arco di tiro. Questo arco non deve essere né troppo teso o piatto né troppo alto.
- 7. Palla:** viene portata in alto sopra la testa tra il naso e la spalla. Si avrà così un buon allineamento spalla - gomito - mano - canestro. Inoltre si verrà a creare una naturale finestra per una perfetta visione del bersaglio. Alla palla deve essere impresso un movimento contrario alla direzione del tiro.

### **Difetti più comuni e loro correzioni:**

1. Gomito in fuori.
2. Polso alto o laterale.
3. Braccio avanti.
4. Bacino in cattivo equilibrio
5. Mano in contrasto.
6. Arco di tiro teso o piatto.
7. Piedi troppo larghi o stretti.

### **Gomito in fuori.**

E' il difetto più diffuso. E' necessario osservare il tiratore da dietro. Fermarlo quando ha la palla sopra la testa. Si vedrà così che il suo dito indice è obliquo (verso l'interno); sarà sufficiente portare l'indice in posizione verticale ed il gomito andrà a posto. Si avrà così l'allineamento indice - gomito - spalla e la meccanica sarà accettabile.

### **Polso alto o laterale.**

Alcuni atleti non finiscono con il polso chiuso verso canestro. Alcuni rimangono con il polso rigido e mano alta. Altri spezzando il polso, finiscono con la mano verso l'interno o l'esterno. Anche qui l'indice deve essere decisivo: il tiratore dovrà rimanere con il dito indice puntato al canestro! Così facendo si potrà correggere questa turbativa del tiro.

### **Braccio avanti.**

Il giocatore tira esponendosi alla difesa. E' un difetto che nasce dalla cattiva postura di tiro (palla troppo lontana dal corpo). All'origine è dovuto ad una carenza di forza. Per correggere l'allievo metterlo a mezzo metro da un muro e fargli appoggiare la palla e l'avambraccio contro lo stesso (a contatto).

Dopo fare ruotare di 90° gradi il giocatore verso canestro per tirare. Il giocatore deve effettuare il movimento di caricamento delle gambe tenendo sempre la palla sopra la testa. L'allenatore sta vicino al tiratore ed eventualmente interviene con la mano per impedire l'abbassamento della palla.

Attenzione!: l'allenatore non può intervenire decine e decine di volte e correggere passivamente l'atleta. E' l'atleta che viene responsabilizzato a controllarsi, autocorreggersi e pensare a se stesso, a risolvere il suo problema. Ad ogni tiro deve interrogarsi: "Ho tirato bene?". Solo così facendo il giocatore diventerà un tiratore con una buona tecnica.

### **Bacino in ceduta.**

E' un difetto dovuto ad una cattiva postura e di conseguenza tutto il caricamento viene compromesso.

Si è detto che il corpo è come una molla che si comprime e quindi si scarica verso canestro.

Tutti gli elementi, però, debbono essere in linea; in questo caso va in **ceduta** (il giocatore si "siede") anziché portarsi all'indietro per un buon bilanciamento del corpo.

La correzione deve enfatizzare il movimento all'indietro del fondo schiena.

L'atleta esegue un autopassaggio in avanti di due o tre metri, recupera la palla eseguendo un arresto ad un tempo e tiro. Il salto in lungo ed arresto ad un tempo obbliga l'atleta ad raccogliersi, abbassarsi sotto il proprio peso.

### **Mano in contrasto.**

Se la mano debole è in opposizione alla mano che tira dobbiamo obbligare il tiratore a tirare solo con la mano forte.

Vicino a canestro l'atleta porta la palla sopra la testa (tra testa-spalla) e successivamente porta la mano debole a sostegno.

La causa della mano in contrasto è dovuta ad una posizione della palla troppo centrale troppo sopra la testa: allontanando la palla, cioè portandola tra il naso e la spalla, la mano debole non arriva a contrastare ed opporsi alla palla.

### **Arco di tiro teso o piatto.**

Se il giocatore imprime alla palla un arco di tiro teso compromette la percentuale di realizzazione e questa tende a schizzare via. Ci vuole molta pazienza per la correzione, per l'atleta e ...l'allenatore. E' infatti necessario fare un paio di passi all'indietro. Portiamo il nostro giocatore sottocanestro, a mezzo metro da esso. Così facendo il tiratore è obbligato ad arcuare il tiro per poter superare il ferro del canestro. Mano a mano che otterremo un miglioramento allontaneremo il nostro atleta dal canestro, con pazienza.

Ricordiamo che non possiamo continuamente dare suggerimenti all'atleta.

Dobbiamo costringerlo a lavorare: l'ostacolo da superare è il nostro artificio per raggiungere lo scopo.

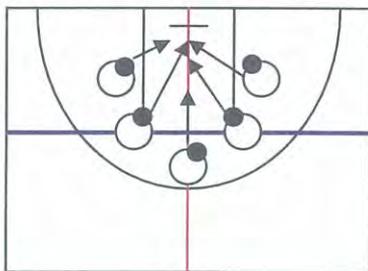
### **Suggerimenti per impostare il tiro:**

1. Tirare con una mano sola, sottocanestro;
2. Tirare seduti a terra, sottocanestro;
3. Fintare il tiro due volte e tirare al terzo tentativo;
4. Aiuto psicologico: i principianti devono sapere che attraverso il cerchio possono passare due palloni contemporaneamente.

### Esercizi propedeutici

#### 1. "CINQUE FILE"

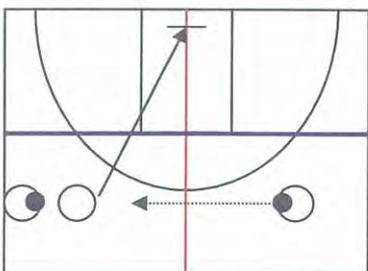
Tirare dalle posizioni fondamentali alla distanza di due metri. Tutti con un pallone, tirano in rapida successione da destra e da sinistra (Diagr.1). L'Allenatore di fronte suggerisce senza fermare:



1. Piegare le gambe
  2. Estendersi verso canestro
  3. Rimanere con il braccio in alto per un secondo.
- Rotazione di un posto a sinistra.

Diagr. 1

#### 2. PASSO PER IL TIRO

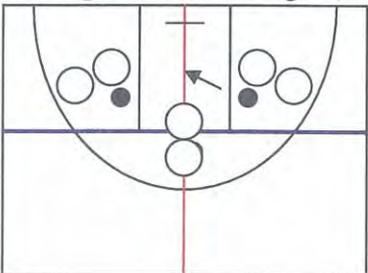


Due file, di fronte (Diagr. 2). Un pallone ciascuno, tranne il primo della fila 2. Il ricevitore esegue un giro in avanti sul piede sinistro a sinistra e sul piede destro a destra se tira con la mano destra. Quindi, porta avanti il piede corrispondente alla mano che tira (passo per il tiro): piede destro - mano destra.

Diagr. 2

#### 3. TIRO IN CORSA

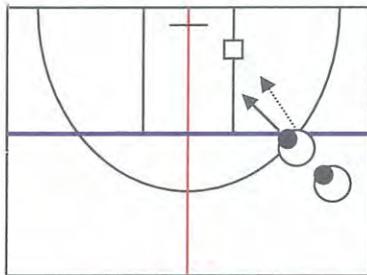
A) Un passo e tiro (Diagr.3).



Tutti a non più di 2 metri da canestro con una palla ciascuno. Dalla posizione fondamentale eseguire un passo verso canestro (sinistro sul lato destro). Recuperare la palla e cambiare fila.

Diagr. 3

B) Due passi e tiro (Diagr.4).

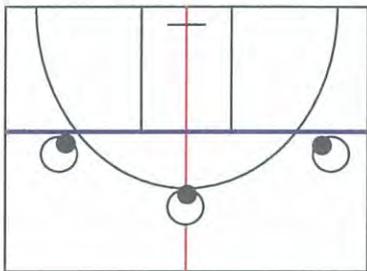


Mettiamo un segnale a terra (una asciugamano) ed allontaniamo di qualche metro le file. Il tiratore passa la palla all'allenatore ed arriva in leggera corsa slanciando e superando l'ostacolo con la gamba destra.

L'allenatore (che si trova all'altezza dell'ostacolo) consegna la palla al giocatore che esegue due passi, destro e sinistro e tira.

**Diagr. 4**

### C) Terzo tempo (Diagr. 5 )

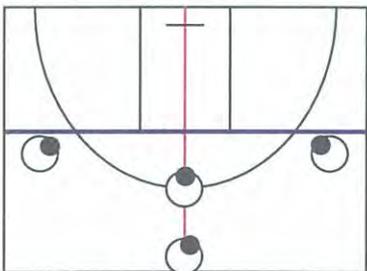


Portiamo le file ancora qualche metro indietro ed insegniamo loro ad eseguire sul posto tutti assieme un palleggio e un passo allo stesso tempo e ritornare in posizione fondamentale.

Dopo questa prova, invitiamo i giocatori in testa alle file ad eseguire contemporaneamente il passo e palleggio contando "Uno!" e continuando "Due!"..."Tre!", andare a canestro. Ricordiamo l'Uno, Due e Tre come un ritmo.

**Diagr. 5**

### D) Tiro in corsa (Diagr. 6 )



Portiamo gli atleti sulla metà campo ed a mezza velocità li invitiamo a prendere il ritmo del tiro da sotto partendo dalla metà campo.

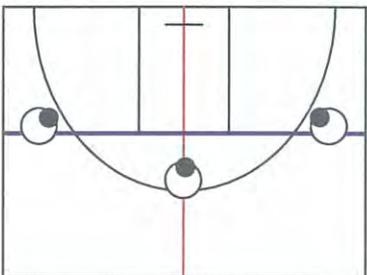
**N.B.:** progrediamo con una gara a dieci canestri. La fila che realizza per prima dieci canestri vince.

**Diagr. 6**

4.

## TIRO SALTANDO

### 1. " AVANTI " .

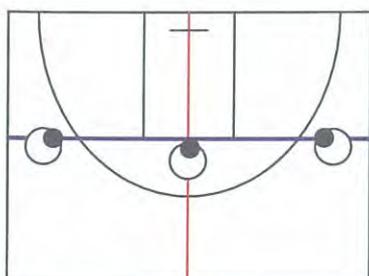


Tre file, tutti con palla. Buttare la palla in avanti, lasciarla rimbalzare, riprenderla e tiro a canestro (Diagr. 7).

Il giocatore parte raccolto, carico per andare a recuperare la palla, piedi puntati verso canestro. Tiri in rapida successione, recuperano la palla e cambiano fila in senso orario.

**Diagr. 7**

### 2. " LATERALE " .



Ora il giocatore butta la palla alla sua sinistra, balza per recuperarla facendo attenzione a puntare i piedi a canestro (Diagr.8).

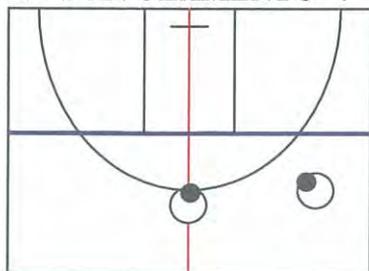
Cambiando sempre fila si eseguono tiri da differenti angoli.

Lo stesso esercizio buttando la palla sulla destra, recupero e tiro, come sempre.

Aumentiamo la difficoltà della ripresa dell'equilibrio, facendo recuperare la palla da un movimento di scivolamento difensivo

**Diagr. 8.**

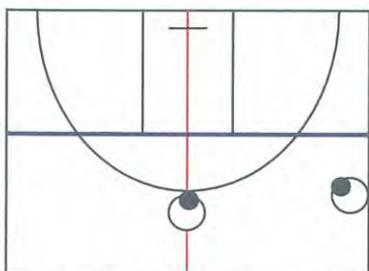
### 3. "SCIVOLAMENTO".



Il giocatore consegna la palla al compagno che lo segue.

Questi lancia la palla avanti o indietro al tiratore che deve scivolare a canestro, recupera la palla e con un giro di 180° gradi porta i piedi a canestro e tira (Diagr.9).

**Diagr. 9**



Attenzione: se la palla viene lanciata dietro il giocatore in scivolamento, questi deve aprirsi alla palla. Egli deve fare un giro dorsale per non perdere di vista la palla (Diagr.10).

**Diagr. 10**

## Esercizi "2 Minuti"

E' compito dell'allenatore garantire che l'allenamento si svolga con un ritmo tale da coinvolgere tre cose, semplicemente per effetto dei carichi di lavoro che l'allenatore pone. Queste **tre cose** sono:

1. Preparazione fisica
2. Aggressività
3. Concentrazione.

Per avere un aiuto in queste aree, abbiamo sviluppato un'idea che chiamiamo "**Esercizio due minuti**".

In questa categoria sarà classificato qualsiasi esercizio che possa essere condensato e svolto tra un minuto e mezzo e due minuti.

Durante lo svolgimento dell'allenamento giornaliero, inseriamo dei differenti esercizi "Due minuti", da un minimo di tre a un massimo di cinque.

Lo scopo è di obbligare i giocatori a passare molto rapidamente da uno specifico argomento ad un altro sul quale lavorano sodo per un breve periodo e, dopo, ritornano, ancora altrettanto rapidamente, ad un altro argomento.

Potremmo mettere, per esempio, un esercizio "Due minuti" tra la conversione difensiva e l'attacco alla zona.

Gran parte degli esercizi "Due minuti" sono presi da quelli che usiamo per il trattamento di palla, il passaggio, o il tiro, con prevalenza di questi ultimi.

E' possibile, comunque, utilizzare qualsiasi esercizio per questo scopo purché i giocatori siano in grado di **iniziare rapidamente**, ricavarne qualche beneficio e passare alla successiva fase d'allenamento con altrettanta rapidità.

Gli **esercizi di tiro** sono maggiormente utilizzati.

Sono anche i preferiti dai giocatori e i più semplici per due ragioni:

1. E' facile ricordare il nome dell'esercizio e, quindi, è altrettanto facile iniziarlo immediatamente.
2. Sono divertenti ed intensi (specie se non ci sono più di 6 giocatori nella fila) e danno un grande contributo al miglioramento del tiro, permettendo l'esecuzione di un alto numero di tiri in un periodo di tempo limitato.

Appena l'allenatore indica l'esercizio (es. Dentro - Fuori!), i giocatori si suddividono subito in 2 file, una per canestro, un pallone ciascuno tranne il primo della fila.

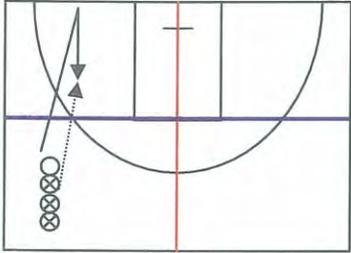
Di regola si incomincia dal lato destro.

Dopo 1 minuto l'Allenatore ordina "Cambio di lato!" e i giocatori si spostano sul lato sinistro.

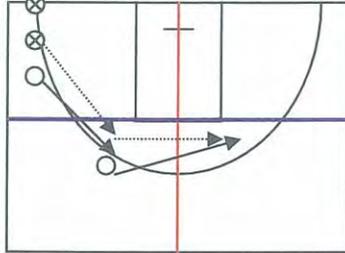
Si possono inserire da 3 a 5 esercizi di tiro "2 minuti" in un allenamento.

Esercizi di tiro "2 Minuti"

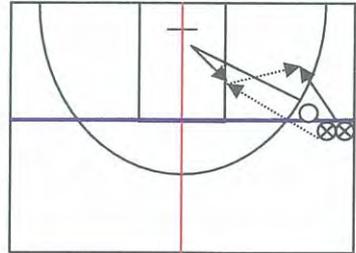
01 Vai e torna



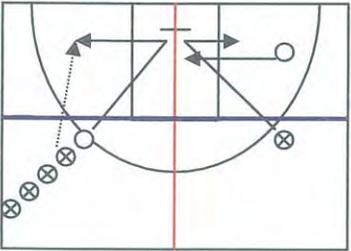
02 Indiana



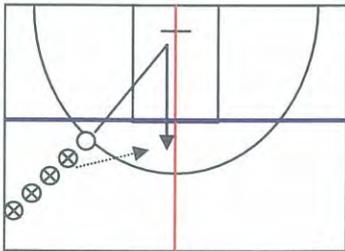
03 Rilocalazione



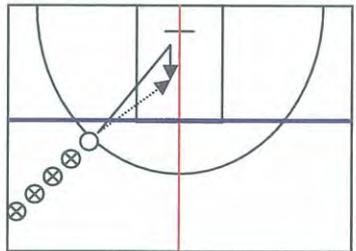
04 Dentro - Fuori



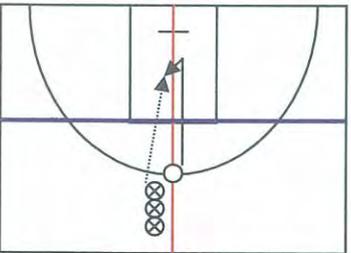
05 Dentro - Alto



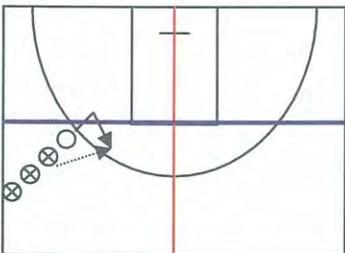
06 Post up lato



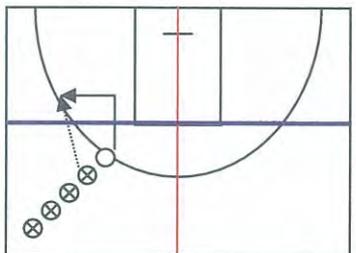
07 Post up centrale



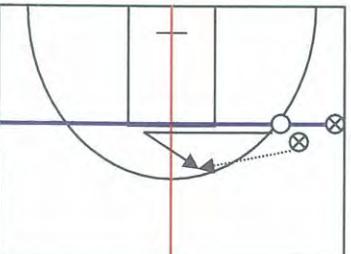
08 Taglio a V



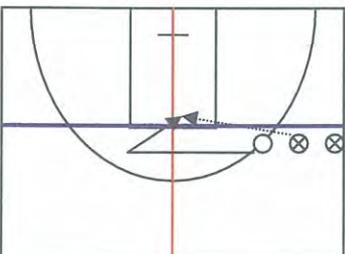
09 Taglio a L



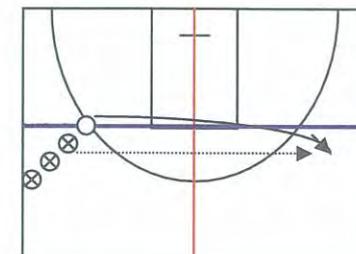
10 Shallow cut (out)



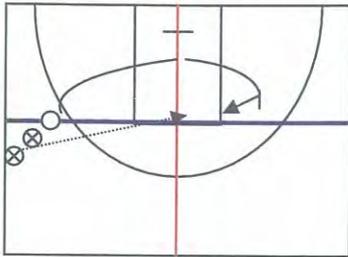
11 Shallow cut (in)



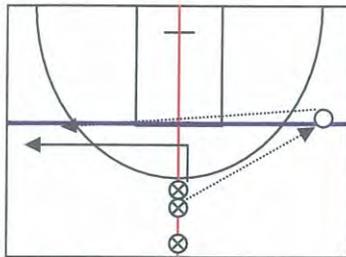
12 Taglio Flare (infuori)



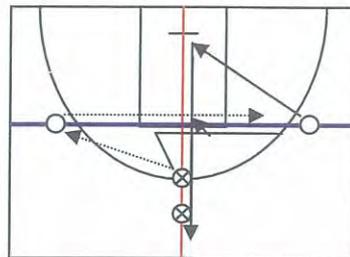
13 Blocco cieco



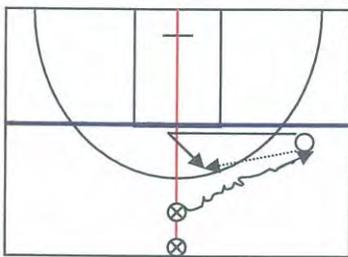
14 Taglio flare + skip



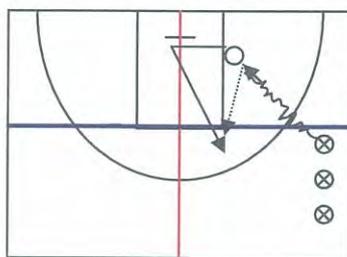
14 segue: lato opposto



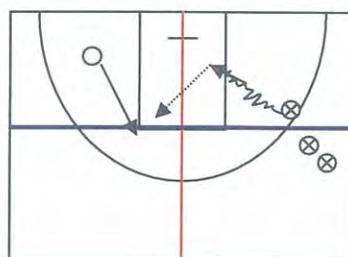
15 Palleggio e Shallow



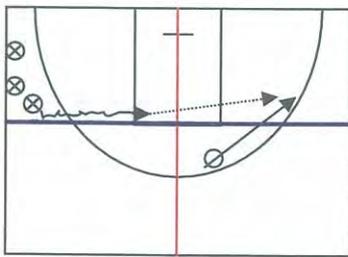
16 Fai spazio (clear out)



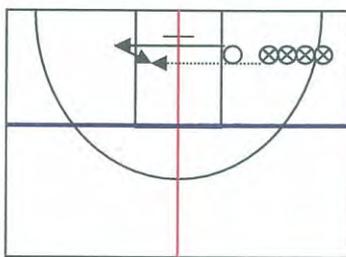
17 Orologio Uno



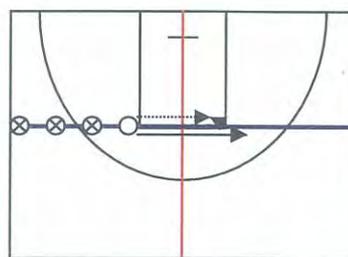
18 Orologio Due



19 Taglio, stop, giro, 1



20 Taglio, stop, giro, 2



## PRINCIPI PER L'ATTACCO

1. Portare la palla nella migliore posizione
2. Leggere la difesa
3. Fronteggiare il canestro e contare fino a 2 (Prendo-guardo-faccio)
4. Distanziamento
5. Muoversi senza palla
6. Aiutare un compagno a smarcarsi
7. Selezione di tiro

## CINQUE FONDAMENTALI PER L'ALLENAMENTO GIORNALIERO

1. Trattamento di palla ( Passaggio, Ricezione, Palleggio)
2. Tiro
3. Movimenti senza palla
4. Tagli
5. Blocchi
6. Rimbalzo offensivo (2 obiettivi: Palla o Raddoppio)

## PUNTI D'INSEGNAMENTO

- TIRO :**
- a) Piedi: ricezione della palla e arresto (a due tempi se in "traffico")
  - b) Mani a T
  - c) Palla SU' - Ginocchia GIU'
  - d) Distensione del braccio - Ginocchia SU'
  - e) Allenarsi a tirare sempre sotto pressione (del tempo, del difensore, della gara)

- PALLEGGIO:**
- a) Posizione raccolta
  - b) Puntare al corpo del difensore
  - c) Cambio di direzione con giro dorsale usando la stessa mano.

- PASSAGGIO:**
- a) Comunicazione tra passatore e ricevitore.
  - b) Ricevitore: deve sempre puntare "DIECI DITA" alla palla.
  - c) Responsabilità del passatore.
  - d) Eseguire 1/2 passo in avanti.
  - e) Passare la palla lontano dalla difesa.

### **MIGLIORE POSIZIONE PER LA PALLA:**

La migliore posizione per la palla, contro qualsiasi difesa a metà campo, è la sommità della lunetta.

Da lì può essere mandata in qualsiasi direzione e può andare in ogni tipo di azione.

Viceversa, la peggiore posizione per la palla è negli angoli del campo dove si può fare molto poco con essa.

### **LEGGERE LA DIFESA:**

I difensori devono studiare l'uomo che stanno marcando. E' altrettanto importante per un attaccante studiare il difensore che lo marca.

Si deve insegnare a un attaccante a focalizzare la sua attenzione sul suo difensore e non sulla palla.

La maggior parte degli attaccanti sono concentrati sulla palla perchè cercano costantemente di averla tra le loro mani. Se invece essi sono concentrati sul difensore, possono andargli via facilmente.

### **SENZA PALLA:**

Se un difensore marca alto, si deve portarlo più alto e tagliare basso.

Se un difensore marca basso, si deve portarlo più basso e tagliare alto.

Se si è marcati molto strettamente, bisogna allargarsi sul campo, in modo da poter andare in entrambe le direzioni, verso la linea laterale e verso l'area, per tentare di smarcarsi.

Se il difensore gioca molto largo, si deve portarlo molto vicino all'area in modo da poter saltare fuori e ricevere la palla in una posizione dalla quale si può fare subito un tiro se egli non riesce a recuperare lo spazio.

In tutti questi casi, l'uomo senza palla deve concentrarsi sul difensore che lo marca piuttosto che badare alla palla.

Uno dei grandi errori nel gioco offensivo individuale senza palla è guardare la palla, seguire la palla, e andare verso la palla piuttosto che giocare contro il difensore.

### **CON LA PALLA:**

L'uomo con la palla deve leggere il difensore che lo marca. La gamba avanzata del difensore è una direzione in cui esiste un'ottima possibilità di penetrazione. E' più facile penetrare verso la gamba avanzata che non verso la gamba che sta dietro, lontana dall'attaccante.

In più, prestare attenzione al difensore, assicura all'attaccante con la palla, all'occasione, un piccolo vantaggio, a seconda dello spostamento del difensore in avanti o indietro, verso un lato o verso l'altro. Tantissime volte i giocatori prendono la palla e fanno un movimento senza

considerare l'esatta posizione del difensore e perdonare il vantaggio che si era creato in relazione a quella posizione.

L'attaccante con la palla deve anche guardare verso tutto il campo per vedere dove può spostare la palla, sia con un passaggio, sia con un palleggio, e metterla nella posizione più vantaggiosa possibile.

Questo fa parte del concetto di aiutare a smarcarsi.

E' compito dell'attaccante con la palla di portarla dove l'attacco può trarne il massimo vantaggio.

### **FRONTEGGIARE :**

Un giocatore che entra in possesso della palla deve fronteggiare il canestro immediatamente contando fino a due (prendo - fronteggio - eseguo).

Ciò dà l'opportunità di vedere il campo e scegliere la posizione migliore per mandarvi la palla, sia con un passaggio sia con un palleggio. Un giocatore che passa la palla o palleggia subito dopo la ricezione, spesso, perde di vista qualcuno che si smarca o è smarcato, perchè semplicemente non ha avuto il tempo di cercare quel compagno libero.

Un immediato passaggio o palleggio può essere eseguito soltanto se il giocatore ha determinato, prima della ricezione della palla, se c'è la possibilità di tirare a canestro oppure se c'è un compagno libero al quale egli può passare la palla per il tiro.

Nelle situazioni a tutto campo, lo sfondamento di un attaccante capita, tantissime volte, quando un giocatore prende la palla muovendosi in avanti, e nello stesso tempo, palleggia senza girarsi e senza vedere per accertarsi della posizione del difensore che potrebbe trovarsi molto stretto su lui.

Fronteggiare il canestro per un conto di due secondi (equivalente al ripetere: "prendo - fronteggio - faccio", dove faccio sta per: tiro, passo o palleggio) dà anche un grande aiuto nella coordinazione dell'attacco. I giocatori senza palla sono in grado di eseguire tagli e blocchi conoscendo che la palla sarà tenuta nella sua posizione fintantochè essi possono fare qualcosa del genere.

Tenere la palla contando fino a due, permette a tutti, compreso l'uomo con la palla, di fare un miglior lavoro di lettura della difesa.

### **DISTANZIAMENTO:**

Non c'è niente di più importante di una appropriata distribuzione dei giocatori su tutto il campo o su metà in relazione al tipo di difesa che si deve affrontare.

In tutte le situazioni, la distanza ideale tra i giocatori va da quattro metri e mezzo a cinque e mezzo. E' opportuno avere i giocatori nè più lontani nè più vicini di questa distanza.

Questa è la *giusta spaziatura* sia per giocare contro il pressing da una linea di fondo all'altra, sia per affrontare una difesa uomo contro uomo, sia per giocare efficacemente contro una zona.

Non è possibile, ovviamente, mantenere le distanze in ogni momento a causa del movimento, dei tagli e dei blocchi che sono usati.

Il distanziamento (o giusta spaziatura) deve essere rispettato nello schieramento iniziale (a tutto campo o a metà campo) e nel contropiede, e mantenuto quando i giocatori escono fuori da un taglio o da un blocco, ritornando verso il perimetro esterno, oppure si scambiano tra loro nelle posizioni di post.

### **MUOVERSI SENZA PALLA:**

Un giocatore senza palla può scegliere tra **3 possibilità**:

1. favorire il compagno in possesso di palla, muovendosi per dargli spazio e portare via il proprio difensore (Clear out), mantenendo il corretto distanziamento (spacing);
2. smarcarsi per ricevere la palla;
3. aiutare un compagno a smarcarsi (vedi sopra).

### **AIUTARE A SMARCARSI:**

Molto importante nello sviluppo di un attacco è aiutare un compagno a smarcarsi.

Ci si può aiutare a smarcarsi in due modi:

1. Si può cambiare la posizione della palla: se qualcuno esce da un blocco, si deve dargli un passaggio. In questo modo si aiuta qualcuno a smarcarsi.  
Questo è possibile se si "vede" che cosa sta accadendo. Spostare la palla in una differente posizione, migliora la linea di passaggio e permette di farla arrivare al compagno libero.
2. La seconda cosa possibile per aiutare un compagno a smarcarsi è portare un blocco o usare un blocco fisso. Una squadra che cerca di fare dei blocchi e sa come farli, sarà sempre in grado di smarcare un giocatore.

### **SELEZIONE DI TIRO:**

Ogni giocatore pensa che ogni tiro che tenta sia un buon tiro. Un giovane non ha la capacità di usare la selezione di tiro.

La selezione di tiro è il più importante fattore nell'attacco di squadra.

Per un giocatore è molto importante capire la sua forza e, forse ancor di più, le sue debolezze.

Non si deve esitare a dire ai giocatori che cosa possono fare o che cosa non sono capaci di fare.

Non devono tentare quello che non sono capaci di fare.

Se i giocatori riescono ad arrivare al punto di eseguire dei buoni tiri, aumenterà grandemente la possibilità di vincere. Se lasciamo che tirino pensando che andremo a rimbalzo, allora quella squadra non concluderà mai nulla.

Ottenere **buoni tiri** qualifica qualunque cosa si farà in attacco.

Ottenere **più tiri** è quello che si cerca di fare con l'aiuto della difesa.

Nello sviluppo di un attacco, la principale preoccupazione nella testa di un allenatore deve essere la selezione di tiro.

**Buoni tiri** sono quelli tentati:

- 1) in entrata
- 2) con percentuale del 70% da sotto, del 45% da due punti, del 35% da tre punti.
- 3) senza contrasto del difensore mai contro 2 difensori.
- 4) con possibilità di rimbalzo: mai tiri senza possibilità di rimbalzo.

L'allenatore dovrà, ovviamente, stabilire percentuali di tiro adeguate al livello dei propri giocatori.

Ogni giocatore dovrà conoscere che cosa è un "**Buon Tiro**".

## MOTION OFFENSE

### Attacco libero contro le difese individuali

L'attacco "Motion" è facile da imparare: la relativa facilità dell'apprendimento è dimostrata dal fatto che dopo cinque lezioni anche i ragazzi di dieci anni dimostrano di averlo compreso. Dopo tre lezioni i ragazzi più grandi non hanno alcuna difficoltà a metterlo in pratica.

L'attacco "Motion" è un gioco "libero": libero perchè concede ampia libertà d'azione ad ogni giocatore, permettendogli di esprimersi secondo la propria capacità creativa.

La maggior parte degli attacchi basati su schemi danno libertà di scelta al giocatore con la palla, mentre il giocatore senza palla ha un preciso percorso da seguire: il gioco libero, invece dà la stessa libertà anche al giocatore senza palla.

Questa libertà di iniziativa e di scelta non è, peraltro, assoluta: essa si deve esprimere in modo adeguato al comportamento dei difensori avversari. In altre parole, la *lettura della difesa determina* le scelte degli attaccanti.

L'attacco "Motion" non va confuso con i tipi di gioco basati sull'uno contro uno o sull'uso del palleggio. Il gioco libero non esclude le iniziative di uno contro uno: esse, però, costituiscono soluzioni suggerite dalla "lettura" delle reazioni difensive ai movimenti d'attacco eseguiti dai giocatori.

Dalla semplicità del gioco libero consegue il vantaggio di poterlo introdurre *globalmente* fin dal primo giorno d'allenamento: esso contribuirà a migliorare in maniera rilevante le abilità dei giocatori e a sviluppare la loro capacità creativa non "ammanettandoli" con codici prefabbricati. Parallelamente il miglioramento dei giocatori produrrà la graduale crescita del livello del gioco.

Anche la difesa potrà migliorare con lo stesso graduale processo dell'attacco dal momento che dovrà affrontare una varietà di situazioni. Il buon gioco offensivo basato sui fondamentali favorisce un *miglioramento globale* dei singoli giocatori.

Un vantaggio dell'attacco "Motion" è la sua *universalità*: esso, infatti, può essere usato con efficacia contro qualsiasi tipo di difesa, zona o uomo o combinate. Il gioco libero consente di "dominare" qualunque difesa grazie all'abilità dei giocatori di trovare da soli le soluzioni corrette e frustra coloro che vorrebbero condizionare l'attacco con continui cambiamenti di difesa o con le cosiddette difese "Topolino" (Quadrato e uno, Triangolo e due e così via).

Un altro vantaggio dell'attacco "Motion" è la sua adattabilità ai singoli giocatori e alle loro differenti abilità. Questa caratteristica offre un efficace contributo al gioco d'attacco nei vari momenti di una partita.

## METODO D'INSEGNAMENTO

Il primo, fondamentale, compito nell'insegnare l'attacco "Motion" è di istruire i giocatori a **CAPIRE** il gioco: per capire è necessario **VEDERE**. Questo concetto implica tre cose: *riconoscere, prevedere, eseguire*.

Si deve insegnare ai giocatori a *riconoscere le situazioni di gioco*, cioè quello che accade in una fase della partita. La capacità di riconoscere nasce dall'attenzione del giocatore per quello che accade, cioè dalla sua capacità di *concentrazione*.

Se un giocatore riconosce la situazione, potrà *prevedere* quello che accadrà e, quindi, potrà *eseguire* i fondamentali che egli giudicherà adeguati alla situazione stessa.

Il nostro attacco deve essere scomposto nelle sue parti fondamentali sulle quali si predisporranno gli esercizi d'allenamento. I vari pezzi sono, quindi, messi insieme in sequenze di quattro contro quattro o di cinque contro cinque (sequenze d'apertura).

Le **sequenze d'apertura** sono serie di movimenti d'avvio del gioco basate sull'uso dei fondamentali offensivi: qualcosa come, nel Jazz, i **temi** dai quali nascono le improvvisazioni melodiche.

Usiamo il metodo globale, in ogni allenamento. E' importante considerare che un esercizio analitico non permette ai giocatori di riconoscere e prevedere le situazioni di gioco. Pertanto, è essenziale, dal punto di vista didattico, che le esercitazioni giornaliere prevedano il gioco quattro contro quattro e il gioco cinque contro cinque, usando tutto il campo: in tal modo si crea la necessità di "leggere la difesa" che è il presupposto da cui si sviluppa il nostro gioco d'attacco.

### PRINCIPI DELL'ATTACCO "MOTION"

1. Leggere la difesa.
2. Mantenere un buon distanziamento e bilanciamento (spacing).
3. Passare e muoversi, ma non seguire il proprio passaggio.
4. Prendere la palla (ricezione) e fronteggiare il canestro mantenendo il possesso per il conto di 2:  
prendo, fronteggio, passo (o tiro o entro). *La palla deve "vedere" 4 compagni (regola del "4").*
5. Non fare due tagli contemporanei verso la stessa area.
6. Usare tutte le possibilità di fare e sfruttare i blocchi senza la palla e muoversi con uno scopo.
7. Mettere la palla nell'area della lunetta.
8. Far cambiare lato alla palla ("*Ribaltare*"). Non ribaltare la palla mentre è in corso un blocco.
9. Occupare l'area del Post alto o basso o entrambe.
10. Se un Post sul lato della palla ha la possibilità di andare a canestro, **NON** entrare in quell'area.
11. Usare al massimo il taglio a "V" per smarcarsi con o senza un blocco.
12. Palleggiare soltanto per:
  - a) portare avanti la palla;
  - b) migliorare l'angolo di passaggio;
  - c) penetrare ed andare a canestro;
  - d) aggiustare lo spacing;
  - e) uscire dal traffico.

### ALLENAMENTO

1. esercizi di tiro specifici ;
2. esercizi di 1 contro 0 e 1 c. 1 con Appoggio;
3. esercizi di 2 c. 0 , 2 c. 1 e 2 c. 2 con Appoggio;
4. esercizi di 3 c. 0 e 3 c. 3 con Appoggio;
5. sequenze d'apertura 4 c. 0 e 5 c. 0;
6. 4 c. 4 e 5 c. 5;
7. gioco con restrizioni;
8. gioco "Cambia possesso" .

### SCHIERAMENTI

Nel gioco "Motion" si possono usare diversi schieramenti, in relazione alla disponibilità di giocatori o a esigenze particolari.

Lo schieramento che abbiamo usato normalmente prevede due Ali alte che non si devono allontanare dall'area (nn.4 e 5) per occupare *a rotazione* una posizione di post alto o basso o entrambe. Possiamo far giocare nella posizione di post tutti i nostri giocatori facendoli ruotare: *il principio è di riempire sempre una posizione di post*, senza che vi sia la necessità di avere un *post permanente*. Gli altri giocatori sono tutti intercambiabili: essi possono giocare in tutte le posizioni del campo, inclusa una seconda posizione di post.

Questo è il nostro attacco "**Regolare**" e abbiamo molti modi differenti con cui possiamo iniziare il movimento dei nostri attaccanti in relazione al tipo di difesa che incontriamo.

Mettiamo particolare attenzione per rispettare il distanziamento, da quattro metri e mezzo a cinque e mezzo, tra i nostri giocatori, esterni ed interni e per mantenere il bilanciamento.

### ERRORI PIÙ FREQUENTI NELL'ATTACCO "MOTION"

1. Movimenti troppo rapidi (rispettare il conto a due).
2. Blocchi male eseguiti.
3. Due tagli contemporanei.
4. Palleggiare verso gli angoli.
5. Mancato rispetto del distanziamento.
6. Affollamento dentro l'area.
7. Non fronteggiare il canestro.
8. Seguire la palla dopo un passaggio.
9. Far cambiare lato alla palla mentre un compagno esce da un blocco.
10. Non guardare dentro.

### TERMINOLOGIA

APERTURA  
APPOGGIO  
BLOCCANTE  
BLOCCO A SCENDERE  
BLOCCO CIECO  
BLOCCO INFUORI  
CHIAMA IL NOME  
CONTA FINO A 2  
CUTTER  
DIECI DITA VERSO LA PALLA  
DAI UN BERSAGLIO ALLA PALLA  
FAI SPAZIO  
FRONTEGGIA  
LEGGI IL CAMPO  
LEGGI LA DIFESA  
LIBERA IL LATO  
MARCA IL TUO DIFENSORE  
MUOVITI CON UNO SCOPO  
PASSA LA PALLA LONTANO DAL DIFENSORE  
PASSAGGIO SKIP  
PASSO AVANTI PER IL TIRO  
REGOLA DEL 4  
REGOLA DELL'OROLOGIO  
RIBALTARE  
SELEZIONE DI TIRO  
TAGLI:  
1) Dietro (backdoor);  
2) Flash (alto o basso);  
3) Infuori (flare);  
4) Interno (dai e vai);  
5) A ricciolo;  
6) A "v";  
7) Shallow;  
8) Vai e torna (rimpiazza).

## MOTION OFFENSE CONTRO LE DIFESE A ZONA

Abbiamo **3 METODI DI ATTACCO** contro le difese a zona che usiamo con il nostro attacco "Motion":

- 1) Il **PRIMO METODO** è l'attacco ai varchi naturali della zona. Noi mettiamo i nostri giocatori perimetrali di fronte ai varchi e gli altri due uomini dietro la zona.
- 2) Il **SECONDO METODO** è la distorsione della zona.
- 3) Il **TERZO METODO** è lo schieramento con 3 uomini lungo la linea di fondo: lo chiamiamo **3 SOTTO**

### 1) **PRIMO METODO** : ATTACCO AI VARCHI DELLA ZONA.

Abbiamo **5 Principi** nel nostro attacco ai varchi della zona:

- 1) uso intelligente del palleggio
- 2) ribaltamento della palla
- 3) mettere uno o due giocatori dietro la zona
- 4) tagli flash da dietro la zona
- 5) uso dei blocchi.

Il **Primo principio** riguarda l'uso intelligente del palleggio:

La **prima cosa** che il giocatore con la palla può fare è la **PENETRAZIONE DIRETTA** : egli può entrare in palleggio direttamente nel varco che ha di fronte. Quando egli penetra si attira due difensori addosso: può quindi passare la palla a destra o a sinistra o sotto canestro o indietro verso il vertice della lunetta.

La **seconda cosa** che il giocatore con la palla può fare, quando si trova di fronte alla lunetta, è la **PENETRAZIONE ANGOLARE** verso il lato esterno: egli palleggia verso l'ala che esegue un taglio **SHALLOW** verso la sommità della lunetta. La palla viene quindi passata al giocatore davanti alla lunetta.

Abbiamo esercizi di tiro che incorporano la penetrazione angolare e il taglio Shallow.

La **terza cosa** che il giocatore con la palla di fronte alla lunetta può fare è **CONGELARE** il difensore in punta (**FREEZING**): egli esegue un palleggio verso il difensore, lo congela e, quindi, passa al compagno sul lato, libero per un tiro .

Penetrazione nei varchi, penetrazione angolare e "Freezing", sono i tre modi di uso intelligente del palleggio per attaccare i varchi della difesa a zona.

Il **Secondo principio** che usiamo nel nostro motion offense contro la difesa a zona è il ribaltamento della palla. Ogni buon attacco si prefigge di far spostare la difesa da un lato all'altro: ribaltare la palla è un grande concetto d'attacco.

Il **primo modo** di eseguire il ribaltamento della palla è l'uso della Penetrazione angolare e del taglio Shallow.

Il **secondo modo** di ribaltare la palla è l'uso del **POST ALTO** che taglia da dietro la difesa, riceve da un lato e passa la palla sull'altro lato.

Il **terzo modo** di fare un ribaltamento della palla è il passaggio **SKIP**: l'ala passa la palla sopra la difesa al giocatore libero sul lato opposto.

Il **Terzo principio** di attacco contro la zona del nostro Motion offense è mettere uno o due giocatori dietro la zona.

Facciamo così per **due ragioni**: una, quando un attaccante gioca alle spalle della zona, la difesa non ha la visione su lui ed è più difficile difendere contro i tagli interni come quelli Flash; l'altra ragione è di assicurarci una buona posizione interna di rimbalzo d'attacco.

Il **Quarto principio** è il taglio flash da dietro la zona : quando la palla è in cima alla lunetta, il giocatore che sta dietro alla zona può fare un taglio Flash dentro l'area per una possibilità di tiro

o di passaggio. Possiamo eseguire un taglio Flash da dietro la zona anche quando la palla si trova su un lato con un movimento del secondo giocatore. Anche il giocatore perimetrale che si trova di fronte a un varco laterale, sul lato opposto alla palla, può fare un taglio Flash dentro l'area per un tiro o un passaggio.

Il **Quinto principio** di attacco alla difesa a zona da noi usato è l'uso dei blocchi. I blocchi sono il mezzo più efficace per creare occasioni di tiro.

Un **Primo Blocco** viene stabilito dal giocatore che sta dietro alla difesa, quando la palla viene passata dal centro campo al lato destro o sinistro: egli esce sul difensore e gli pone un blocco per dare al compagno che sta sul lato una rapida occasione di tiro.

Un **Secondo Blocco** per un'altra rapida occasione di tiro può essere stabilito dal giocatore laterale per il compagno in possesso della palla.

Un **Terzo Blocco** contro la zona può essere stabilito quando la palla è ribaltata da un lato all'altro con il passaggio SKIP: il giocatore che sta dietro la zona, porta un blocco davanti al difensore di fondo campo e crea una occasione di tiro per il compagno che sta sul perimetro.

## 2) **SECONDO METODO: DISTORSIONE.**

Usiamo sempre gli stessi cinque principi del nostro attacco Motion: cambiamo soltanto lo schieramento iniziale. Quello che facciamo è disporre molti attaccanti contro i difensori.

Abbiamo TRE SCHIERAMENTI :

- 1) DUE STACK BASSI (vicini alla linea di fondo campo) ;
- 2) UNO STACK ALTO - UNO STACK BASSO (asimmetrici);
- 3) TRIPLO STACK su un lato.

## 3) **TERZO METODO: ATTACCO 3 SOTTO.**

Disponiamo tre giocatori lungo la linea di fondo e due guardie lungo il perimetro di fronte ai varchi della zona. Per il resto usiamo sempre gli stessi principi del nostro attacco "motion".

## LAVORARE SULL'ATTACCO

Qualsiasi lavoro 5 contro 5 deve essere fatto in periodi della durata massima di 10 minuti.

Se, per esempio, lavoriamo sull'attacco alla difesa a uomo, dopo dieci minuti dovremo fare qualche altra cosa.

Se il nostro piano d'allenamento prevede un lavoro per complessivi quaranta minuti, lo suddivideremo in quattro periodi di dieci minuti.

Riteniamo che sia indispensabile passare da un argomento all'altro durante l'allenamento perchè così si gioca una partita di basketball.

Uno dei problemi che facilmente un allenatore può incontrare nell'allenamento è soffermarsi troppo a lungo su una fase del gioco non creando una situazione che riproduca realisticamente quello che succederà in partita.

In tutte le situazioni di 5 contro 5 che usiamo in allenamento è necessario che ci sia la **conversione** all'altro canestro per avere un pieno effetto dal lavoro.

Il basketball non è un gioco a metà campo e lavorare a metà campo, sia sull'attacco che sulla difesa, senza fare conversione all'altro canestro, su ogni possesso, non favorisce il miglioramento del flusso del gioco.

Ci sono **due modi** per lavorare allo sviluppo di qualsiasi particolare schieramento:

Nella **prima situazione**, l'attacco su cui lavoriamo è iniziato su una parte del campo e va avanti fino alla conclusione. Ciò avverrà quando si realizza un canestro e la difesa entra, quindi, in possesso della palla o ogni volta che la difesa conquista la palla a seguito di un intercettamento, un rimbalzo difensivo, un cattivo passaggio o una violazione. Appena la difesa ha il controllo della palla, andrà in conversione offensiva mentre gli attaccanti torneranno indietro, in conversione difensiva.

Quando lavoriamo su una particolare fase del nostro attacco a cinque uomini, dovremo, quindi, far correre la squadra in conversione difensiva, e riportare la palla avanti iniziando un altro possesso offensivo. A conclusione di quel possesso, faremo le correzioni e le modifiche necessarie e riportiamo la palla in attacco, tornando di nuovo in difesa e ancora una volta in attacco.

Ciò ci procura due possessori offensivi con una conversione in difesa e una conversione in attacco, in analogia a quello che faremo in partita. Non superiamo questo numero di conversioni al fine di poter avere la massima opportunità d'insegnamento con l'inizio di un nuovo possesso offensivo.

La **seconda situazione** d'insegnamento che useremo per il miglioramento dell'attacco è la partenza dalla parte difensiva del campo. Il nostro secondo quintetto comincerà con un possesso offensivo contro il nostro primo quintetto in difesa. Quando il primo quintetto guadagnerà il possesso della palla, farà la conversione in attacco all'altro capo del campo, usando il gioco che vogliamo provare.

Completato questo possesso, avremo il secondo quintetto che ricomincia la sequenza con un possesso offensivo.

Se stiamo lavorando sulla conversione difensiva o vogliamo mettere particolare enfasi sulla difesa, nell'allenamento del giorno, il secondo quintetto porterà la palla avanti in conversione offensiva. In questo modo, il nostro primo quintetto lavorerà su due conversioni difensive per ogni suo possesso offensivo. Ogni volta che vogliamo mettere un'enfasi particolare in allenamento sul nostro gioco d'attacco o sulla nostra difesa o su una specifica fase del nostro attacco, il nostro principio è che il primo quintetto dovrà avere due possessori sul punto d'enfasi per ogni possesso del secondo quintetto.

## RESTRIZIONI OFFENSIVE

Un eccellente sussidio didattico per porre enfasi su uno specifico argomento offensivo è la predisposizione di restrizioni nel gioco d'attacco che si deve fare in un certo periodo di tempo in allenamento.

Queste restrizioni possono riguardare il palleggio, il passaggio, i blocchi o il tiro.

Esempi di restrizioni offensive:

1. Cercare sempre di fare **quattro passaggi** prima di eseguire un tiro, tranne che uno dei nostri tiratori, da noi precedentemente autorizzato a tirare prima dei quattro passaggi, sia rimasto smarcato.

Questa restrizione può essere rafforzata richiedendo otto passaggi su un certo possesso o una serie di possesi prima che si possa tentare un tiro.

2. Permettere di tirare a un solo giocatore, Se c'è **un tiratore** principale, non lasciamo tirare altri se non lui.

E' un modo eccellente per chiunque per lavorare a smarcare il "cannoniere" contro una difesa stretta.

Ogni volta che l'attacco può ottenere un tiro da sotto su un passaggio, si potrà farlo chiunque

sia, così come in ogni altra situazione di attacco con restrizioni.

3. Se abbiamo **due tiratori** principali, giochiamo con l'obbligo che nessuno può tirare al di fuori di questi due.

4. **Il primo "cannoniere" non deve tirare.** Gli altri giocatori devono lavorare per segnare mentre i tiratori passano e bloccano.

5. Se si dispone di un post che rappresenta la chiave del gioco offensivo, si stabilisce che non si può fare alcun tiro se prima la **palla** non va per **tre volte al post**. Ciò obbliga la squadra a passare la palla dentro e fa lavorare i post per smarcarsi.

6. **Non palleggiare** (oppure permettere **solo 2 o 3 palleggi**).

In ogni allenamento dovrebbero esserci dei possesi di palla durante i quali è vietato palleggiare.

Questo è un eccellente mezzo per migliorare i movimenti senza palla, poichè ottenere un tiro

dipenderà completamente da passaggi, tagli e blocchi.

## PRINCIPI PER LA DIFESA

1. "Vedere" palla ed avversario
2. Fermare la palla
3. Pressione sulla palla
4. Leggere l'Attacco
5. Distanziamento
6. Tenere la palla sui lati
7. Aiutare

## CINQUE FONDAMENTALI PER L'ALLENAMENTO GIORNALIERO

1. Fermare la penetrazione (fare muro)
2. Gioco di gambe (scivolamento, recupero, volare con la palla)
3. Anticipo (sul lato forte, sul lato debole)
4. Rompere i tagli
5. Tagliafuori e rimbalzo

## PUNTI D'INSEGNAMENTO

### MOTIVAZIONE:

- a) Aggressività
- b) Fermare la palla
- c) Attaccare l'Avversario

### POSIZIONE:

- a) **Sulla palla:** "fare muro" (fermare la penetrazione) oppure "forzare" (negare il centro);
- b) A distanza di braccio dalla palla;
- c) **Sulla linea di passaggio:** sul lato "forte" ( ad un passaggio dalla palla): anticipare;  
sul lato "debole o dell'aiuto" (a due o più passaggi dalla palla): staccare.
- d) Guardia chiusa e guardia aperta.

**LAVORO DEI PIEDI:** a) Scivolamento: prima aprire poi scivolare; fare mezzi passi;  
mantenere la distanza tra i piedi;

b) Correre: per recuperare la posizione o per anticipare.

**BRACCIA E MANI:**

a) Seguire gli spostamenti della palla;

b) "Tracciare" la palla con la mano del lato della palla;

c) Ostacolare il cambio di direzione con la mano opposta  
(mantenerla bassa all'altezza delle ginocchia dell'A.).

**LATO DELL'AIUTO:**

a) Aiutare chi aiuta (Rotazione: 3 c. 3);

b) Aiutare contro i tagli dietro e il passaggio lob

c) Rompere i tagli;

d) Tagliafuori e rimbalzo difensivo.

**CONTROPIEDE:**

a) Ostacolare il rimbalzista

b) Fermare o far cambiare direzione alla palla.



Molto spesso gli allenatori commettono l'errore di non capire che gli attacchi e le difese sono soltanto mezzi con i quali si insegna il gioco del basket. Molti infatti ritengono che sia l'attacco a segnare i punti e che sia la difesa ad impedire di farli.

Questo modo di pensare è la cosa più errata nell'insegnamento del gioco: sono i giocatori che realizzano i canestri e i giocatori che impediscono di realizzarli.

Gli schemi d'attacco e di difesa sono soltanto secondari.

Un corretto insegnamento, pertanto, deve riguardare soprattutto due cose:

**1. Capire il gioco.**

**2. Eseguire i fondamentali.**

Partendo da questa premessa, non intendo affermare che la Ball defense vi farà vincere tutte le partite: più semplicemente dirò che essa, per le sue caratteristiche uniche, potrà entusiasmarvi e darvi nuove motivazioni, fermo restando che l'efficacia di essa dipenderà, come detto in premessa, dalla buona esecuzione dei fondamentali da parte dei giocatori e dal loro grado di comprensione del gioco.

L'idea di attuare la "ball defense" nacque in me allorchè ebbi l'occasione di veder giocare la Kentucky University, del coach **Rick Pitino**, che la condusse alla conquista del titolo NCCA nel 1996 .

La difesa contro la palla si basa su *due fondamentali osservazioni*: la prima è che i difensori tendono istintivamente a cercare con lo sguardo la palla (la cosa è assolutamente evidente nei giocatori meno evoluti) anziché l'avversario; la seconda è che gli allenatori chiedono ai loro giocatori l'uso di due differenti posizioni fondamentali a seconda che difendano a zona oppure ad uomo c. uomo.

**CINQUE ragioni fondamentali** mi convinsero, quindi, ad usarla:

1. I difensori devono usare una unica posizione fondamentale e devono guardare la palla **sempre**.
2. Recuperare da 20 a 25 palle per partita.
3. Responsabilità individuale.
4. Evitare le penetrazioni alle spalle dei difensori.
5. Contrastare efficacemente il tiro da tre punti.

Ho usato la Ball defense per due anni con il supergruppo di 18 ragazzi tra Juniores e Serie C2. La prima squadra si è classificata al terzo posto e gli juniores hanno vinto il titolo regionale

della categoria. Con queste squadre abbiamo raggiunto una media di 24 palle recuperate per partita.

La ball defense si basa su **TRE PRINCIPI**:

**1. Il PRIMO PRINCIPIO è "Fermare la palla"**

I difensori devono sapere che il pericolo è la palla e che compito di ognuno e di tutti è fermare la palla. Marcare il proprio avversario è importante ma secondario al primo impegno. Per essere in grado di garantire una pronta difesa contro la palla, i quattro difensori che marcano i quattro attaccanti senza palla devono disporsi in posizione di "**GUARDIA APERTA**": i piedi devono essere rivolti verso la palla, una mano puntata verso la palla e l'altra verso il proprio avversario.

Quando l'avversario si muoverà verso il canestro useranno gli scivolamenti difensivi in guardia chiusa, e appena non sia più possibile vedere palla e attaccante, dovranno aprire alla palla.

**2. Il SECONDO PRINCIPIO è "L'anticipo aperto"** sull'attaccante ad un passaggio di distanza dalla palla.

**3. Il TERZO PRINCIPIO** prevede l'uso della "**Corsa in avanti**" per interferire sulla linea di passaggio quando l'attaccante va verso la palla: in questo caso il difensore deve tentare di entrare in possesso della palla con le due mani, usando la mano interna all'attaccante per intercettare e l'altra mano per afferrare saldamente la palla.

Quindi, **non si usa** lo scivolamento in avanti ma un vero "Sprint" contro l'attaccante che corre verso la palla.

L'area di difesa è, inoltre, divisa da una **LINEA ROSSA** in due parti: il lato della palla e il lato dei Pompieri.

Si divide, poi, la parte interna o **Dentro** dell'area di difesa da quella esterna o **Fuori** con una **LINEA BLU'** che attraversa la linea di tiro libero.

Abbiamo, infine, **DIECI REGOLE** :

**1. PRESSIONE SULLA PALLA** : il difensore sulla palla deve stare a una distanza pari al braccio semidisteso affinché possa disturbare costantemente l'attaccante.

" **TRACCIARE LA PALLA** " senza tentare di rubarla dalle mani dell'attaccante.

Il difensore deve esercitare il massimo contrasto sul passatore per impedire passaggi facili.

## **2. FORZARE IL PORTATORE DI PALLA.**

Obiettivo della difesa è togliere un lato all'attaccante: quindi mai posizione "BOX" davanti alla palla: Il difensore deve assumere una posizione pronunciata sulla mano forte dell'avversario, un piede avanti di lato e l'altro dietro. La mano avanti è bassa all'altezza del ginocchio dell'attaccante e condiziona la palla su un lato; la mano dietro (quella del piede arretrato) deve contrastare un facile passaggio verso l'interno.

## **3. NEGARE I PASSAGGI PENETRANTI.**

Il difensore che si trova su un avversario ad un passaggio dalla palla deve disporsi a "un braccio" dalla linea di passaggio (posizione di triangolo palla-difensore-attaccante molto appiattito) in "ANTICIPO APERTO" ed impedire la ricezione della palla.

## **4. FORZARE I TAGLI BACKDOOR.**

L'anticipo sull'attaccante che tenta di ricevere la palla deve essere forte, tanto da forzare l'avversario ad eseguire un taglio backdoor: I difensori del lato dell'aiuto (Pompieri) si aspettano che il passatore esegua un passaggio verso il *cutter* e sono pronti ad intercettare ed entrare in possesso della palla.

**5. SALTARE VERSO LA PALLA :** il difensore dell'attaccante in possesso della palla, deve "saltare" verso la palla quando viene passata, mantenendo la guardia "aperta".

## **6. TAGLIARE I TAGLI.**

Per rompere il taglio di un attaccante usiamo la parte laterale del corpo (**spalla e avambraccio**) in modo da mantenere la posizione di guardia "aperta".

**7. FERMARE LA PALLA FUORI DELL'AREA:** i difensori del lato dell'aiuto (Pompieri) devono accorrere per fermare la palla prima che entri nell'area interna.

**8. CONTRO I BLOCCHI A SCENDERE (DOWN SCREEN):** il difensore del cutter passa in mezzo, tra il bloccante e il suo difensore che si stacca e apre alla palla.

**9. CONTRO I BLOCCHI CIECHI (BACK SCREEN):** il difensore da guardia "aperta" passa a guardia "chiusa" con un mezzo giro indietro, facendo perno sul piede lontano dall'avversario, scivola sopra al blocco -lato palla-, e apre nuovamente alla palla alla fine del taglio.

**10. CONTRO I BLOCCHI DA POST BASSO A POST BASSO (CROSS SCREEN).** usiamo il cambio difensivo .

## **PROGRESSIONE DIDATTICA DELLA "BALL-DEFENSE"**

Nell'insegnamento e nella costruzione della difesa si deve seguire una progressione logica, dagli elementi fondamentali a quelli più complessi, utilizzando situazioni di gioco. Non va trascurata la conversione dalla difesa all'attacco ( e, quindi, tuttocampo) perchè è necessari

allenare i giocatori a recuperare la palla ed attaccare. Ogni attività si deve concludere con un canestro realizzato.

Progressione didattica:

**Prima parte:**

**1. Motivazione:**

a) Fermare la palla; b) Giocare aggressivamente (prendere l'iniziativa sull'Attaccante).

**2. Posizione:**

a) sulla palla; b) sulla linea di passaggio.

**3. Lavoro dei piedi:**

a) scivolamento: prima aprire, poi scivolare, b) fare mezzi passi, c) mantenere la distanza tra i piedi.

**4. Lavoro della braccia e delle mani:**

a) mantenersi a 1 braccio di distanza dalla palla; b) "tracciare" la palla con la mano del lato della palla; c) la mano opposta alla palla starà bassa (all'altezza del ginocchio dell'A.) per ostacolare il cambio di lato del palleggio.

**5. Difesa contro l'attaccante con la palla:**

a) pressione sulla palla, 2) negare il centro, 3) salto verso la palla sul passaggio; 4) tagliafuori.

**6. Difesa sulla linea di passaggio:**

**a) sul lato della palla o lato forte (a un passaggio dalla palla):**

- anticipo aperto, mai chiuso (ferma la palla - controlla l'avversario).
- fermare la palla.

**b) sul lato dell'aiuto o lato dei Pompieri:**

- posizione rispetto a palla, linea rossa, linea blu, guardia aperta;
- intercettare i passaggi al backdoor cutter;
- intercettare i passaggi lob al post basso;
- tagliare i tagli verso la palla con l'avambraccio;
- chiamare "FUOCO!" e fermare la palla.

**Seconda parte:**

**1. Difesa sul post:**

a) post basso; b) post alto.

**2. Difesa contro il blocco e giro (pick and roll):**

a) centrale; b) laterale.

### 3. Difesa contro i blocchi:

a) blocco a scendere; b) blocco cieco; c) blocco infuori; d) blocco da post basso a post basso; e) stack basso e alto; f) doppio blocco; g) uscita da posti di blocco (basso e alto).

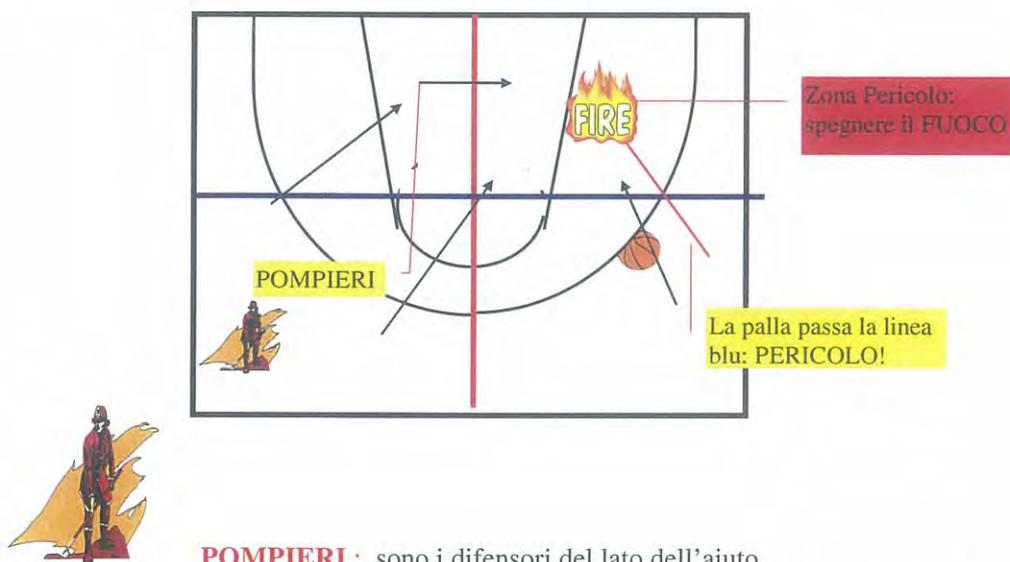
### 4. Difesa contro il contropiede:

a) raddoppiare il rimbalzista; b) fermare la palla; c) far cambiare direzione al palleggiatore  
d) 2 c.3: chi esce sul primo passaggio - esce sul secondo.

## AREA DI DIFESA

**LINEA ROSSA:** divide l'area di difesa in lato della palla e lato dell'aiuto o dei **POMPIERI** (c.d. lato forte e lato debole).

**LINEA BLU':** divide l'area di difesa in zona interna (**DENTRO**) e zona esterna (**FUORI**).



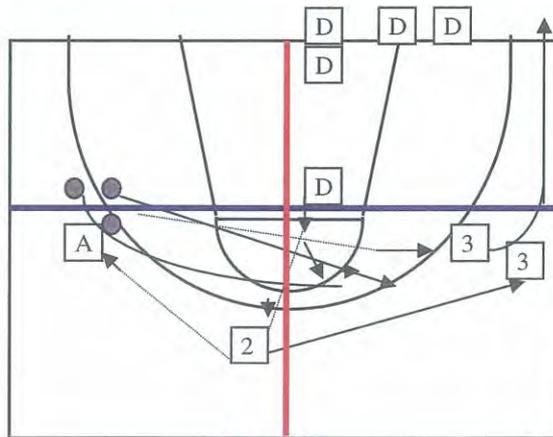
**POMPIERI** : sono i difensori del lato dell'aiuto.

Quando la palla entra nell'area interna (Dentro), essi accorrono alla CHIAMATA : **"FUOCO!"**

## ESERCIZI

### Es.n.1 "PALLA"

E' il primo esercizio mirato allo sviluppo dell'aggressività e del desiderio di conquistare la palla. Vogliamo inculcare nel giocatore una idea fondamentale: lottare per entrare in possesso della palla. Vogliamo che il difensore sappia che ci aspettiamo da lui almeno 4 palle recuperate per partita.



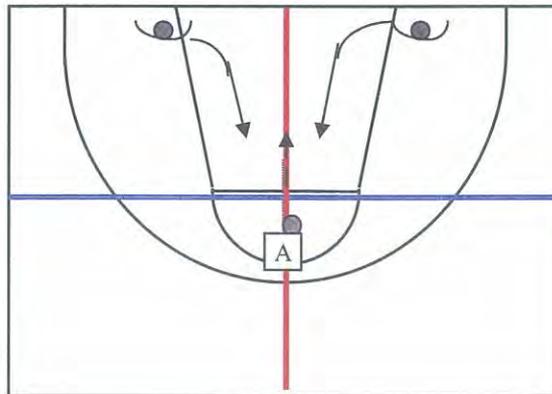
Diagr. 1

Nel **Diagr.1** vediamo un assistente e due appoggi che lavorano con tre palloni. L'**assistente** esegue 3 passaggi *sporchi* verso **3**. Il difensore **D** deve intercettare i primi due e "prendere" la palla sul terzo passaggio e correre in contropiede in palleggio verso il canestro opposto. **2** recupera i palloni e li passa all'assistente. Dopo il canestro realizzato, **D** passa la palla a **2** e prende il suo posto. La rotazione (eventuale) dei giocatori che fanno da appoggi avviene seguendo la numerazione. Il **3** va in coda alla fila dei difensori.

Attenzione! I difensori si debbono **TUFFARE** a terra per recuperare la palla.

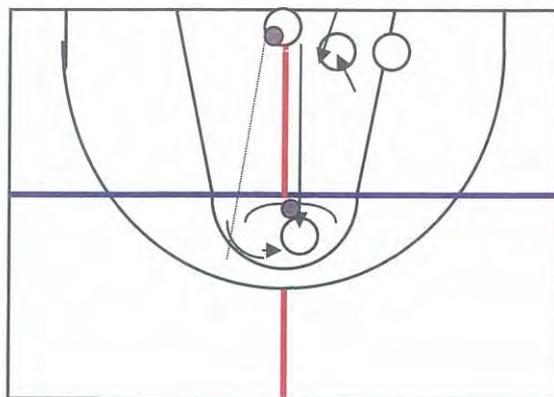
### Es.n.2 "AGGRESSIVITA"

Giocatori disposti come nel **Diagr. 2**. I primi due eseguono il "battipiedi", al segnale "Via!" del Coach, si girano e corrono a recuperare la palla che il Coach lascia cadere (tuffarsi!). Chi prende la palla attacca contro il compagno.



Diagr. 2

### Es.n.3 "STEP UP"

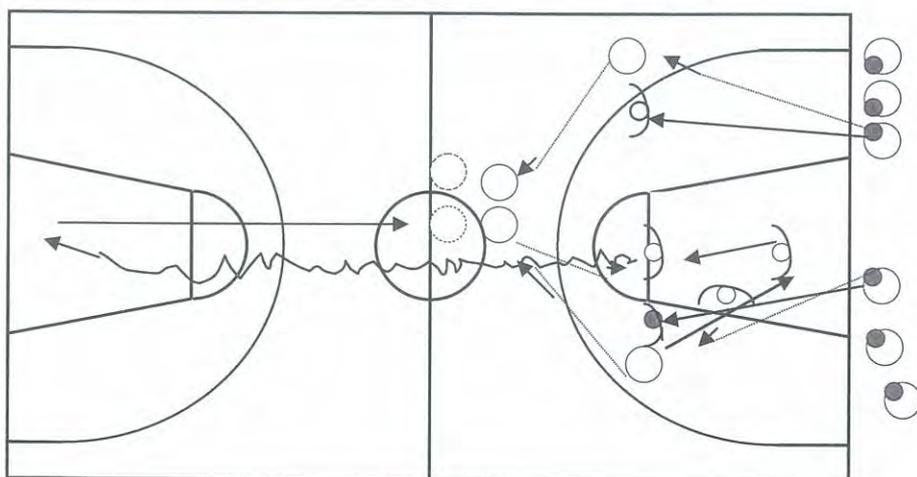


**Diagr. 3**

Il primo giocatore della fila sottocanestro passa la palla all'A. posto davanti alla lunetta e corre per "aggrederlo". Deve *toccarlo* con la mano e quindi resistendo per almeno **due palleggi**, impedirgli il passaggio al primo giocatore in fila. L'A. può usare il palleggio per migliorare l'angolo di passaggio al compagno sottocanestro (**Diagr.3**).

Es.n.4 "ANTICIPO APERTO"

E' un esercizio di 1 contro 1 senza palla con un appoggio. Il difensore deve anticipare l'A. **aperto verso la palla**, seguire il taglio verso il canestro leggermente chiuso, aprire verso la palla alla fine del taglio e scattare in avanti per intercettare appena l'A. torna verso la palla. Due file a fondo campo, il primo passa all'A. in ala e corre in avanti a prendere la posizione di anticipo aperto mentre l'A. passa all'appoggio in mezzo (**Diagr.4**).

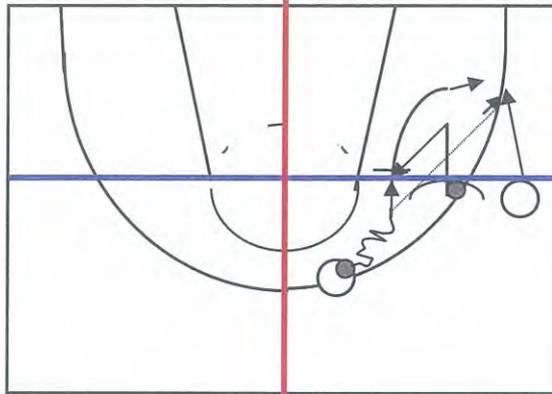


**Diagr. 4**

**N.B.:** L'intercettazione deve avvenire con la mano sul lato dell'A. (**mano interna**). La palla deve essere controllata quindi con l'altra mano che chiude la presa. Una volta in possesso della palla il difensore, legge il campo, e parte in palleggio verso il canestro opposto (conversione 1 c. 0).

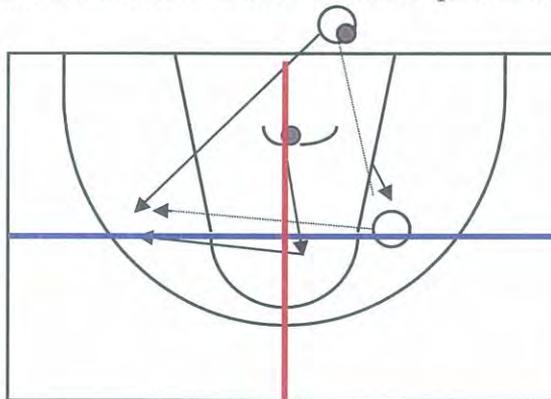
Es.n.5 "FERMA LA PALLA-CONTROLLA L'A."

2 contro 1 con un attaccante libero. Il difensore - sempre in posizione di guardia aperta - deve fermare la palla e recuperare il proprio uomo (Diagr.5) .



Diagr. 5

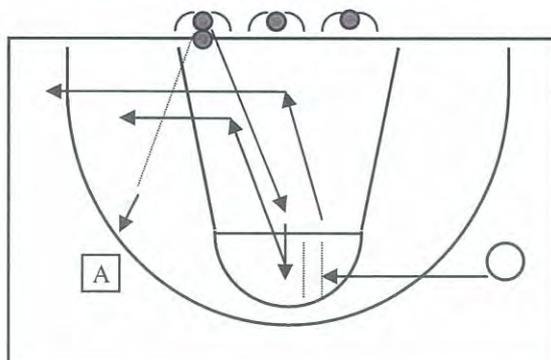
Si gioca 1 c. 1 fino alla realizzazione del canestro. Dopo si fa subito conversione (Diagr.6) .



Diagr. 6

Es.n. 6 "TAGLIA IL TAGLIO"

Disponiamo i giocatori come nel Diagr.7. Il primo giocatore passa all'appoggio e corre a difendere sull'A. del lato debole, posizionandosi verso la palla.

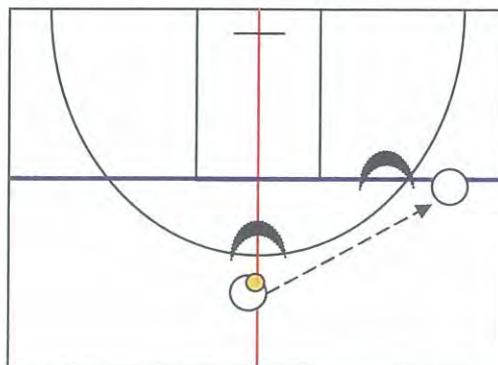


Diagr. 7

L'A. eseguirà un taglio palla-canestro e uscirà in angolo. Il difensore dovrà anticipare l'A. **“tagliando il taglio”** con la spalla e l'avambraccio, senza perdere di vista la palla. Sul successivo taglio a canestro seguirà l'avversario in guardia semi-chiusa cercando sempre di vedere la palla.

Es.n.7 “2 contro 2 KENTUCKY”

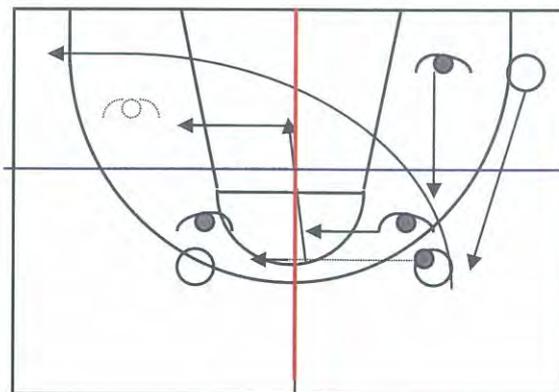
Si gioca 2 c. 2 in un quarto di campo e si conlude con la conversione dei difensori contro gli attaccanti (Diagr.8).



Diagr.8

Es.n. 8 “SUPERPIPPO”

Alleniamo i giocatori a **volare con la palla** ad ogni passaggio per mantenere la posizione tra palla ed uomo e a marcare il taglio costringendo L'A. all'esterno (Diagr.9). Giochiamo sempre con la conversione tutto campo.



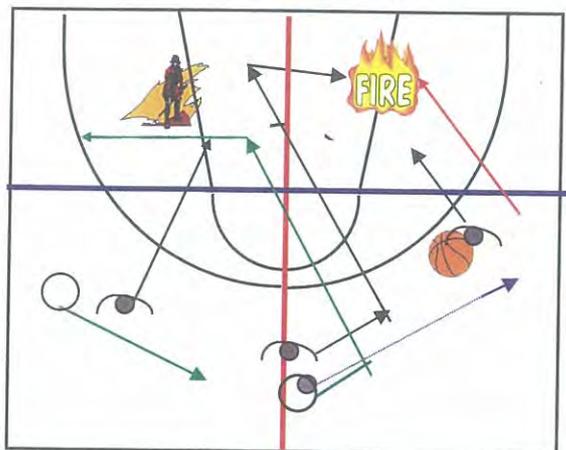
Diagr. 9

Es. n. 9 “FUOCO!”

3 contro 3 con conversione a tutto campo. L'attaccante con palla passa, taglia a canestro ed esce sul lato opposto alla palla. Il ricevitore gioca 1 c. 1 tentando la penetrazione.

Il difensore del “cutter” lascia l'avversario, chiama “FUOCO!” e corre a **fermare la palla**.

Il terzo difensore (POMPIERE) allaga l'area (rotazione sotto canestro) (Diagr.10).



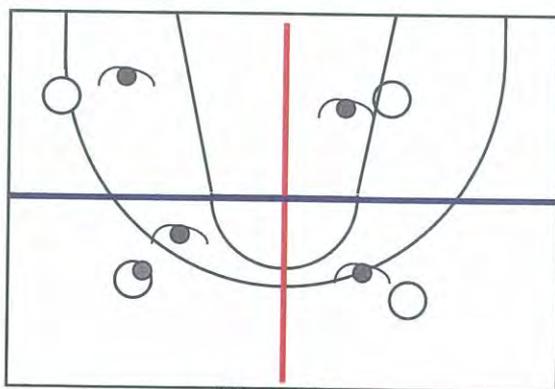
Diagr. 10

Es. n.10 "INDIANA"

L'ultimo esercizio della prima parte del nostro insegnamento è un **4 contro 4 con conversione** tutto campo partendo da diversi schieramenti: quattro esterni (2-2 oppure 1-2-1) o tre esterni ed un post basso o due guardie e due post (alto e basso).

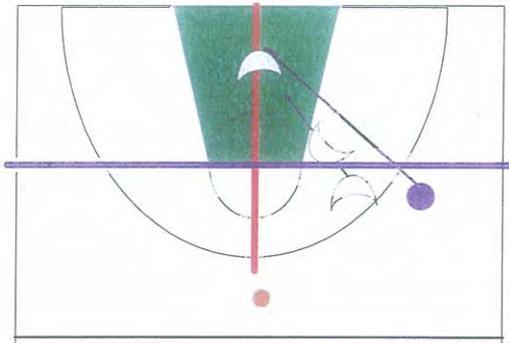
Quando i difensori hanno consolidato la loro preparazione aggiungeremo un quinto attaccante libero (senza difensore) per aumentare le difficoltà.

I difensori dovranno costringere l'attacco a fare **almeno 5 passaggi** prima di ottenere un tiro (Diagr.11).



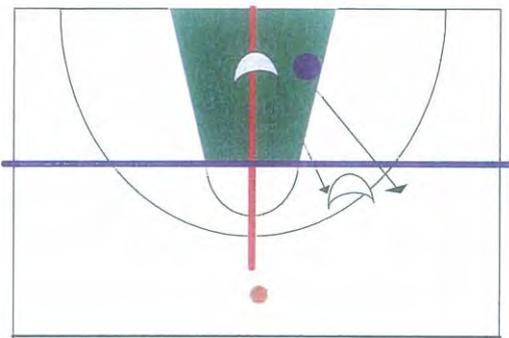
Diagr. 11

## POWER MOVES



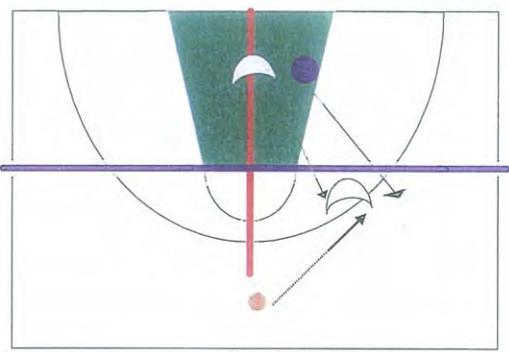
Es. APRIRE  
Inizio:  
Anticipo aperto  
Scivola - Apri

Diagr.1



Segue:  
Corri - Anticipa

Diagr.2



Segue:  
intercettazione e  
contropiede

Diagr. 3

COME PREPARARE UNA SQUADRA DI BASKET ( secondo la mia esperienza – Emanuele sgarlata )

#### SEDE ORGANIZZATA

Minimo indispensabile:

- telefono
- fax
- computer
- computer a disposizione dell'Allenatore
- televisore e lettore DVD
- sala medica a disposizione del fisioterapista e del medico ,tutto sotto il controllo dello staff tecnico

#### ORGANIZZAZIONE SOCIETARIA

- Presidente
- Vice-Presidente
- Dirigente Responsabile o Amministratore Delegato
- General/Manager
- Team/Manager
- Dirigente accompagnatore-
- Dirigente addetto agli Arbitri
- Dirigente responsabile delle statistiche
- Dirigente responsabile del settore giovanile
- Addetto stampa

Assegnare i compiti e controllare che vengano eseguiti

Talent scout : conoscitore profondo di giocatrici o giocatori

#### STRUTTURA TECNICA

- allenatore
- vice/allenatore
- preparatore fisico
- medico generico ( con conoscenze di sostanze dopanti )
- osteopata
- fisioterapista con conoscenze di programma di prevenzione/ equilibrio/ lateralità/ spazio-tempo/ percezione - < preparazione mentale > ( Dott. Claudio Scribano componente dello staff al Milan – dott. Simone Cocchiara – mio componente dello staff alla femminile )
- nutrizionista/dietologo/medico sportivo ( dott.Michele Rosa )

Punto di partenza ,prima della preparazione , è la visita medica generale per il controllo dello stato dell'atleta e le analisi cliniche.

Quindi si sottopone l'atleta ad una visita accurata , partendo dal controllo della tiroide fino alla conformazione dei piedi.

Questo serve al medico per fare una scheda completa sullo stato dell'arte e con una ecografia muscolare , fornire delle indicazioni specifiche sul lavoro da svolgere al preparatore fisico , mirato alla muscolatura dell'atleta per potere orientare la programmazione del lavoro individuale

Dopo la prima fase di vascolarizzazione, dopo il lavoro aerobico , che serve , si passa ad un lavoro individuale .Infatti il lavoro deve essere mirato diverso per ogni atleta , perché diverso è l'utilizzo in campo durante la gara e diverso è la conformazione fisica –metabolica – strutturale del soggetto che andiamo a preparare.

Ogni 20 giorni l'Atleta viene controllata/o dal medico , la sua muscolatura sottoposta a ecografia e il medico fornisce al preparatore fisico la scheda con le carenze muscolari da colmare.

#### Sedute di allenamento:

Come ogni cosa prevale il buon senso e l'esperienza del coach e del suo staff

Da settembre a gennaio Otto sedute a settimana

Negli ultimi due mesi di campionato 6/7 sedute settimanali

n.2 mattine ( almeno ) : pesi

Mattino: pesi – scarico ( Tiro )

– lavoro individuale

- lavoro di equilibrio fisico e mentale ( due sedute a settimana ) = ore 3 per ogni seduta

n.1 mattina : Lavoro individuale = ore 1,30 per ciascun gruppo ( guardie) – ( ala piccola- Ala grande – centro )

Pomeriggio: agosto / gennaio ore 2,00 – 2,30

Ultimi due mesi = ore 1,30 ( intensità max )

Lavoro Fisico svolto dal mio preparatore\_ prof.Giuseppe Bocchieri

Allenamento pomeridiano:

Lavoro tecnico/ tattico

Stretching 5'

-un esercizio per preparare la squadra alla concentrazione

-lavoro integrato proposto dal <preparatore fisico>

-60% = lavoro di attacco ( se è una squadra femminile l'attacco – per me – ha la priorità

- **IL MIO OBIETTIVO è REALIZZARE DAI 73 punti IN SU )**

40% = è di difesa per tenere le avversarie sotto i sessanta punti

per una squadra maschile 50% e 50%

-lavoro tattico ( globale a 4 e a 5 )

-Tagliafuori

-difese di squadra

-esecuzioni dei giochi dell'avversario

-5 Vs 5 con un quintetto che utilizza i giochi della squadra avversaria e un quintetto i nostri giochi.

- 5 Vs 5 con lo stesso principio per le difese.

CARATTERISTICHE DELLA MIA SQUADRA VINCENTE

O COME PLASMARE O INNESTARE PER COMPLETARE UN GRUPPO VINCENTE

1) play-maker : è una giocatore/ce adatto/a al ruolo – ha personalità – è l'allenatore in campo –

pensa in simbiosi con l'allenatore – ha tiro da tre – controllo di palla – grande difensore – sa dettare i ritmi della gara – non perde la testa – pensa anche per le compagne o i compagni

1) play-maker – giovane – veloce – con un tiro discreto – sa cambiare il ritmo alla gara ( se fai la coppa deve essere esperta /o)

2) guardia tiratrice : ha i punti nelle mani – sa creare/inventare un canestro allo scadere del tempo – attacca il canestro e l'avversario

2) guardia difensore – gioca in appoggio al play – sa attaccare il press – sa passare la palla ai giocatori /alle giocatrici interni/e – non soffre se non tira – è in possesso del tiro da tre

3) ala piccola

3) ala piccola – giovane – ha le caratteristiche per occupare due posizioni – sa difendere sul 2/3/4

4) Ala grande : può giocare da tre-quattro – cinque – ha visione di gioco – ha il tiro da tre – Rimbalzista – ha leadership

4) Ala grande : può giocare da 4 e da 5 – Tiro da tre – Rimbalzista principe – dinamico/a per concludere in Trantition

5) Centro-esperto/a – grintosa-dura nei contatti- grande rimbalzista – buone percentuali da sotto canestro e nei tiri liberi

5) Centro –giovane –

INDICAZIONI : ( devono essere fatte – accertarsi)

Raduno - 7 settimane prima dell'inizio della preparazione ( se non fai la coppa )

Allenamenti:

mattina ( erba – terreno morbido)

sera : Palestra

Dopo la prima settimana – gg.10 raduno/ritiro in campagna ( agriturismo ) o luogo di meditazione della chiesa., o convento ( grande Jugoslavia di Aza Nikolic )

Una settimana di lavoro

Organizzazione di un Torneo a quattro

Giocare almeno n.12 partite

#### MATERIALE:

-Divise da allenamento per lo staff con i loghi

- Duple – face n.4 colori per la squadra

- tute d'allenamento – asciugamani – borsoni con ruote – zainetti – completi da gara – n.2 felpe con cappuccio per tempo libero ( dopo l'allenamento e/o la gara ) da indossare per le interviste;

- divisa per lo staff da gara con i loghi

- addetto stampa e commentatore TV – parla con l'Allenatore a fine gara – specialmente in trasferta

- orchestrina per ravvivare l'ambiente

- due responsabili del tifo ( organizzato ) a supporto delle squadra e delle giocatrici ( la massa va trascinata perché è < ignorante> - ignora le problematiche settimanali di un gruppo che gioca a basket < raffreddore – influenza – ciclo mestruale ( quasi tutte insieme ) – infortunio – problemi di stomaco per lo stress - periodo fuori condizione – depressione – litigio con il partner – incomprensione con una compagna/o di squadra o con l'allenatore )

- addetto agli arbitri ( un ex arbitro o ufficiale di campo o persona competente del ruolo che ricopre

#### ALLENAMENTI

Disponibilità : intera settimana

Riposo : una giornata e ½ - il resto a discrezione dell'allenatore

- esempio : quando si vince fuori casa una giornata di riposo in più ( premio)

- nella parte finale di stagione o quando la squadra è stanca ( ½ giornate di riposo)

Se la Società ( previa richiesta dell'Atleta in anticipo ) autorizza ( dopo avere consultato lo staff ) il rientro indipendente dalla squadra , l'Atleta deve essere in sede il lunedì sera.

#### REGOLAMENTO PER LE GIOCATRICI E LO STAFF

- ci si siede e ci si alza tutti insieme dalla tavola

- a tavola niente telefonini

- due ore prima della gara telefonini spenti

-si arriva al campo due ore prima della gara ( fasciature – vestizione – concentrazione )

- per l'allenamento si viene 30' prima ( fasciature – vestizione – riscaldamento – stretching fatto –interviste , salvo se si fa <video> e riunione tecnica;

-alla fine dell'allenamento si fa stretching ( minimo 10' )

- no si assumono medicine senza avere consultato il medico sociale

- è severamente vietato fumare in Palestra – prima della gara – nello spogliatoio

- è severamente vietato ubriacarsi – assumere sostanze alteranti – stupefacenti – ritirarsi oltre le 24,00 durante la settimana;

- il giorno antecedente la gara alle ore 23,00 a casa
- dopo la gara non oltre le tre di mattina;
- dopo la gara in trasferta la giocatrice ( previo avviso al Team manager che concorda con l'allenatore ) si può uscire e ritirarsi non oltre le due di notte. Il permesso può essere revocato in qualunque momento per motivi disciplinari o di scarso rendimento.
- Il giocatore o la giocatrice che risponde all'allenatore o , dopo un cambio , ha un comportamento in panchina < poco rispettoso > o non rispetta un componente dello staff, subisce una multa o può essere posta <fuori squadra> con decurtazione dello stipendio ( vedi normative )
- non si possono rilasciare interviste lesive nei riguardi della Società – di un Dirigente – o di un componente dello Staff;
- la giocatrice che è tenuta a riposo presenza e partecipa a tutte le iniziative e impegni della squadra
- il fisioterapista , prima di concedere riposo , concorda con l'Allenatore;
- durante la riunione tecnica , nell'Ufficio o nello spogliatoio non è ammesso nessuno ( neanche il Presidente , perché , con la sua presenza , influenza negativamente la preparazione psicologica pre-gara del team ) che non faccia parte dello staff tecnico , senza autorizzazione;
- quando si fa stretching non si parla con nessuno al di là della transenna.
- nessun Dirigente o persona estranea o familiare può parlare con un/una giocatore/e dopo che entra nel rettangolo di gioco.

**Oggetto:** Copia di Microsoft Word - CURRICULUM VITAE EMANUELE SGARLATA-1-1.doc

**Data:** martedì 1 ottobre 2024 11:50:42 Ora legale dell'Europa centrale

**Da:** Emanuele Sgarlata

**A:** jessy, fsgarlata@gmail.com

**Allegati:** image002.png

## ***CURRICULUM VITAE DI EMANUELE SGARLATA***

***Emanuele Sgarlata nato a Ragusa il 20 agosto 1950 e residente a Roma in Via Livorno n. 58 , domiciliato in Ragusa Via Archimede n. 198. Titolo di studio:***

Maturità classica

Coniugato con Francesca -Insegnante N. 3 figli:

Fabio : Laureato alla Luiss – GUIDO CARLI DI ROMA - Avvocato

Claudio: Laureato alla Luiss -economia aziendale - manager azienda

Jessica: Laureata alla Luiss -economia

ÿ Atleta

ÿ Istruttore

ÿ Allenatore

ÿ Dirigente

ÿ Formatore

**Tessera federale n. 1049 Allenatore Nazionale**

**n.12 Finali Nazionali giovanili**

**CAMPIONE D'ITALIA – VIRTUS RAGUSA 1998 SENIOR ( CAPO ALLENATORE A ROSETO DEGLI ABRUZZI )**

**CAMPIONE D'EUROPA UNDER 18 MASCHILE BASKETBALL ASSOCIATION MALTA ( 2009 )**

**MEDAGLIA DI BRONZO AGLI EUROPEI SENIOR A MALTA ( 2010)**

Anno 1964/1965 Ragusa”	inizio attività come giocatore alla Scuola “ Francesco Crispi di
Anno 1965/1966	attività alla “Virtus Ragusa” All.re Amerigo Penzo di Venezia
Anno 1966/1967 Ragusa	Finale Regionale Juniores e serie C- All.re Francesco Recupido
Anno 1968/1969	Finale Regionale Juniores e serie C -All.Francesco Recupido
Anno 1969/1970	<b>Promozione in serie “B” - All. Paolo Cianfrini</b> di Livorno
Anno 1970/1971	campionato di serie “B” Inizio attività come Allenatore-Promozione in serie D con la Squadra della Parrocchia “Virtus Santa Maria delle Scale”

Dal 1972 al 19979

### **Finali Nazionali**

Mini -Basket a Bologna maschile e femminile Giochi Della Gioventù maschile e femminile a Roma

ÿ Propaganda a Cheti

ÿ Cadetti a Monopoli

ÿ Allievi a Marina di Massa

ÿ Cadetti a Cervignano del Friuli

1974/ 1975

Settore giovanile a Civitavecchia

N. 8 campionati tra serie C e B femminile - D e C maschile

### **ÿ Formazione**

Dal 1972 al 1978

1. Partecipazione ai Campus di Arnaldo Taurisano in Valtellina

2. Corso "Allenatore" a Porto San Giorgio con De Sisti Mario

3. Corso "Allenatore Nazionale" a Roma e a Castrocaro Terme con i **maestri**

**Recupido-Cianfrini-Penso-De Sisti-Taurisano-Primo - Peterson -**

**Gamba- vari allenatori americani - Nicolie - Tracuzzi ecc.**

Anno 1980/1981

**Assistente di Vittorio Tracuzzi alla Virtus Ragusa**

Anno 1981

assistente di Giuseppe Barbara in serie B maschile con la Virtus

Ragusa

**dal 01.12.1981 Capo-Allenatore serie B -**

**Virtus Ragusa**

**Anno 1982**

**Finale Nazionale Juniores a Pesaro**

Anno 1982/1983

**Serie C con la Virtus Ragusa II° Posto**

Anno 1983/1984

**Serie C con la Virtus Ragusa e Promozione in serie B**

Anno 1984/1985 A

Serie B femminile con la Cestistica Ragusa II° posto Play -Offs serie

Anno 1985/1986

Serie D e settore giovanile Fortitudo Ragusa

Anno 1986/1987

ÿ " "

### **Formazione**

Dal 1986 ..... al 1992 Partecipazione ai Raduni della pre-selezione della Nazionale "Cadetti" a Sondrio con **Giuseppe Garano**

Anno 1987/1988 *serie B2 a Cefalu'*

Anno 1988/1989/1990/1991/92 Campionati Regionali e Nazionali con la Fortitudo Ragusa

Anno 1993/1994 Serie D maschile Fortitudo maschile e Settore Giovanile

Anno 1994/1995 Serie C maschile Fortitudo Ragusa e Settore giovanile

Anno 1995/1996 Serie C maschile Fortitudo Ragusa e Settore Giovanile

Anno 1996/1997 Settore Giovanile Virtus Ragusa e Fortitudo Ragusa

Anno 1997/1998 ASSISTENTE ALLENATORE ALLA VIRTUS RAGUSA

**Promozione in serie A2**

**Campione d'Italia come Allenatore-Capo della serie B d'eccellenza Maschile**

Anno 1998/99

**G.M. della Virus Ragusa**

Anno 1999/2000

**General Manager alla Virtus Ragusa serie "A"**

Anno 2000/2001

Direttore Sportivo alla Virtus Ragusa serie "A"

Anno 2001/ 2002

Direttore Sportivo alla Virtus Ragusa serie "A"

Responsabile <progetto scuola> Comprensorio "Rodari" di Ragusa

**Progetto votato dagli alunni e dagli Insegnanti al I° posto nel**

### **P.O.F.**

**Partecipanti al <progetto>**

**( n. 352 alunni classi elementare + n. 159 ultimo anno scuola materna )**

Anno 2002/2003

Direttore Sportivo alla Virtus Ragusa serie "A"

Allenatore gruppo Allievi maschile della Virtus Ragusa 2 classificato Fase

Regionale

Campionato "Allieve " Virtus Eirene Ragusa"-semifinalista Nazionale campionato di categoria.

Anno 2003/2004 Direttore Sportivo alla Virtus Ragusa serie "A"

Allenatore della squadra femminile "I Ponti " 2 classificata nel campionato di serie C.

#### **Stagione 2004/2005**

Allenatore "Cestistica Ragusa" -campionato serie B F Eccellenza

ÿ **Promozione in serie A2** Femminile - Società "**CESTISTICA RAGUSA**" con tutte giocatrici locali

#### ÿ **Promozione in Serie D**

ÿ Stagione sportiva 2005/06

ÿ Campionato Serie A2 Femminile

ÿ Finale Regionale Under 18Femminile

#### **Stagione sportiva 2006/07**

Istruttore under 14 campionato d'eccellenza maschile Basket Club

Responsabile e coordinatore Progetto Scuola-Mini basket della SOCIETA' <Basket Club > Ragusa

#### **Comprensori :**

>Giovanni Pascoli> <G. Rodari> ,

<E.

Berlinguer>,<Mariele Ventre>,<Paolo Vetri> ,

<S.S.Redentore>

Alunni/e coinvolti nel <progetto scuola-sport > n.975

#### **STAGIONE 2007/08**

TEAM MANAGER E ASSISTENTE ALLENATORE

Della Passalacqua Virtus Eirene serie B/Ecc. Femminile - girone D2

Istruttore Under 18 Femminile

Istruttore Under 16 maschile

Responsabile del Progetto Scuola delle Società :Basket Club Ragusa - Passalacqua Virtus Eirene

Vice-Allenatore della Nazionale Maltese

*Partecipazione Europeo di Edimburgo per piccole Nazioni - girone C 7° posto*

#### **Stagione 2008/09**

General - Manager e Assistente Allenatore

-Della Passalacqua Virtus Eirene serie B/Eccellenza femminile

-Responsabile del settore giovanile

- *Vice-Allenatore della Nazionale Maltese maschile*

<Promozione in serie A2 femminile<

*Giocchi del Mediterraneo con la Nazionale senior maschile a Cipro*

**Campione)d'Europa)Under)18)maschile)basketball)Association)Malta)**

*Stagione 2009/2010 Haed coach Virtus Eirene femminile A2 Medaglia di bronzo campionati europei senior basketball Association Malta*

**STAGIONE 2010/2011**

- Collaborazione con Trogylos Priolo ( A1 F )
- Under 17 F –Passalacqua Virus Eirene Ragusa
- Progetto Scuola Istit.Comprendivo “S.MARTA DI MODICA”
- EUROPEO UNDER 16 M Basketball Association Malta

Stagione 2011/2012

PROGETTO SCUOLA

Santa Marta di Modica

Lezioni curricolari ed extracurricolari

Ragazzi/e coinvolti circa 125

Stagione 2012/13

Progetto Scuola Modica Santa Marta

Progetto Scuola “G.Verga” di Comiso

OLIMPIA BASKET COMISO

STAGIONE 2013/14

Progetto Scuola “Santa Marta” di Modica

Settore giovanile OLYMPIA ASD BASKET 2010 COMISO

SQUADRA SENIOR COMISO: terza classificata

Squadra Under 17 : seconda classificata finale regionale

STAGIONE 2014/15

OLIMPIA BASKET COMISO SENIOR

UNDER 18 MASCHILE

PROGETTO SCUOLA A COMISO IN 3 ISTITUTI COMPRESIVI

STAGIONE 2015/2016

RIORGANIZZAZIONE AZZURRA BASKET POZZALLO PROMOZIONE IN SERIE D MASCHILE

UNDER 13/14/16 MASCHILE

GRUPPI FEMMINILI AD MAIORA RAGUSA

PROGETTO SCUOLA CESARE BATTISTI RAGUSA

STAGIONE 2016/17

SERIE B FEMMINILE ASD AD MAIORA

UNDER 16 E 18 FEMMINILE ASD AD MAIORA

AZZURRA BASKET POZZALLO MASCHILE:

CAMPIONATO DI SERIE D MASCHILE

MINI BASKET

FINALE NAZIONALE UNDER 16 FEMMINILE A TRIESTE

FINALE NAZIONALE FEMMINILE 3 VS 3 UNDER 16 A RIVA DEL GARDA

FINALE NAZIONALE FEMMINILE UNDER 18 A BOLOGNA

FINALE NAZIONALE F.I.P. TROFEO DELLE REGIONI A ROSETO DEGLI ABRUZZI

STAGIONE 2017/18

SERIE B FEMMINILE CON LA VIRTUS EIRENE PASSALACQUA  
UNDER 18 FEMMINILE CON LA VIRTUS EIRENE PASSALACQUA FINALE NAZIONALE A  
BATTIPAGLIA  
UNDER 16 FEMMINILE CON VIRTUS EIRENE PASSALACQUA FINALE  
INTERREGIONALE IN TOSCANA  
FINALE NAZIONALE F.I.P. REGIONE SICILIA IN LOMBARDIA

STAGIONE 2018/19

SERIE B FEMMINILE CON ASD AD MAIORA BASKET RAGUSA  
MINI BASKET MASCHILE E FEMMINILE  
PROGETTO SCUOLA "MARIELE VENTRE" DI RAGUSA  
FINALE NAZIONALE FEMMINILE F.I.P. SICILIA TROFEO DELLE REGIONI A  
SALSOMAGGIORE

STAGIONE 2019/20

SERIE C FEMMINILE ASD AD MAIORA  
CAMPIONASTI GIOVANILI  
PROGETTO SCUOLA MARIELE VENTRE RAGUSA  
Interruzione a Marzo COVID

Stagione 2020/ 21 LAVORO A SINGHIOZZO ASD AD MAIORA

STAGIONE 2021/2022

SERIE C FEMMINILE ASD AD MAIORA  
UNDER 13 MASCHILE ASD AD MAIORA  
CAMPUS CON I BAMBINI/E MALTESI  
TORNEO OVER 60 CON LA NAZIONALE OVER 60/70

STAGIONE 2022/2023

CAMPUS A RAGUSA FINE AGOSTO CON RAGAZZINI/E MALTESI E ITALIANI  
SERIE C FEMMINILE  
UNDER 14 MASCHILE  
CAMPUS A MALTA SETTIMANA DI PASQUA  
COCHING CON DUE ISTRUTTORI CHE LAVORANO A MALTA  
DIRETTORE AL CORSO ALLENATORE DI BASE

STAGIONE 2023/2024

CAMPIONATO SERIE C FEMMINILE AD MAIORA  
UNDER 15 MASCHILE AD MAIORA  
PROGETTO SCUOLA "CESARE BATTISTI" A RAGUSA  
TORNEO INTERNAZIONALE FEMMINILE  
CAMP SETTIMANA DI PASQUA A MALTA

CAMP A RAGUSA 28/08/2024 CON RAGAZZI/E MALTESI E ITALIANI

STAGIONE 2024/25

PROGETTO SCUOLA QUASIMODO A MARINA DI RAGUSA (85 BAMBINI/E)

CAMPUS A MALTA, SETTIMANA DI PASQUA  
JARBOREE A RAGUSA, 31 MAGGIO - 2 GIUGNO UNDER 17 MASCHILE

CAMPUS DAL 28-08 AL 03-09-2025