

15 agosto 1993, ore 10.00 (gruppo B)

Prof. Pietro Mango

Riscaldamento e stretching vengono riproposti come nell'allenamento del gruppo A, compreso il lavoro per la sensibilità dei piedi.

Istruttore S.S.N. Roberto di Lorenzo

2>0 in continuità

- Giocatori disposti su quattro file laterali, come da diagr. 132. (1) recupera la palla dal rimbalzo ed apre a (3) o (4) che vanno in contropiede sul lato opposto. Chi ha eseguito il passaggio di apertura si deve allungare verso il passaggio. Obiettivo: non effettuare più di tre passaggi.

- Come l'esercizio precedente ma in 2>1.

L'attaccante che non ha tirato recupera velocemente in difesa. L'idea, per la difesa, è quella di cercare di subire lo sfondamento ponendosi tra l'attaccante ed il canestro e di non avere nessun attaccante dietro le spalle.

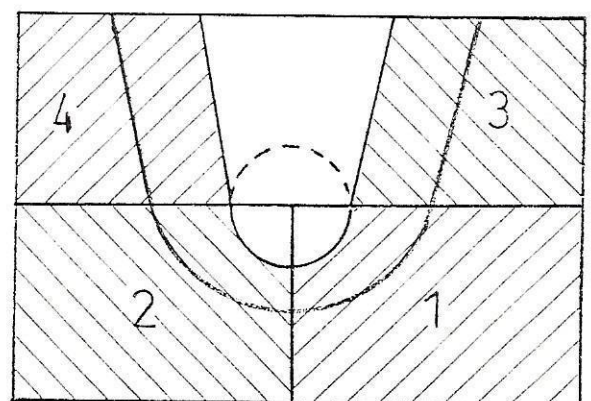
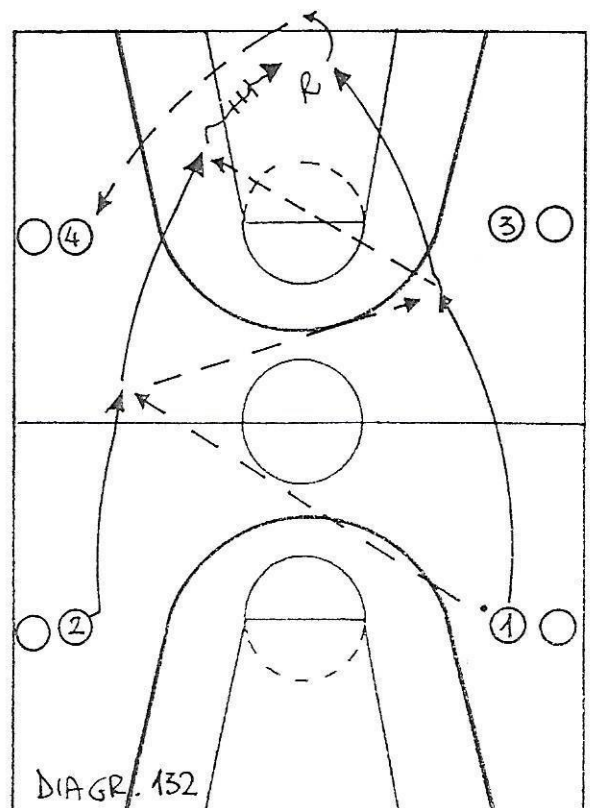
Il difensore, appena recuperata la palla, esegue un'apertura su uno dei due attaccanti che partono dai serbatoi.

Principi per il gioco d'attacco

- Quattro esterni ed un interno. Gli esterni si muovono in quattro aree di competenza: due al di sopra del tiro libero e due al di sotto come riportato nel diagr. 133/A. Come punto di riferimento per lo smarcamento e per uscire dopo un taglio, si ha la linea dei tre punti.

Il giocatore interno ha come sua zona di competenza la "campana" come riportato nel diagr. 133/B.

Se non c'è un centro di ruolo, la posizione interna diventa intercambiabile.



Regole per il giocatore con palla:

- 1) minacciare il tiro;
- 2) giocare 1>1;
- 3) vedere sempre i quattro compagni;
- 4) cercare un passaggio in penetrazione e come seconda opzione un passaggio perimetrale.

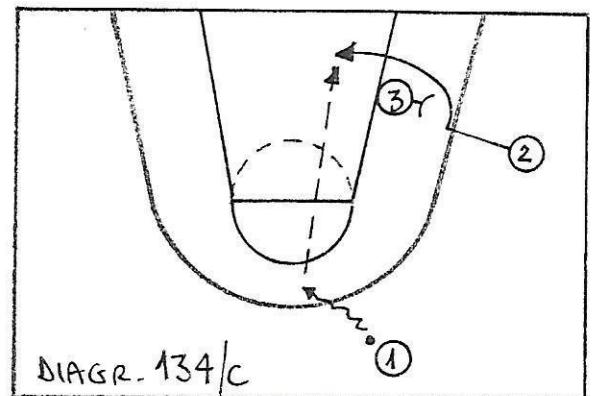
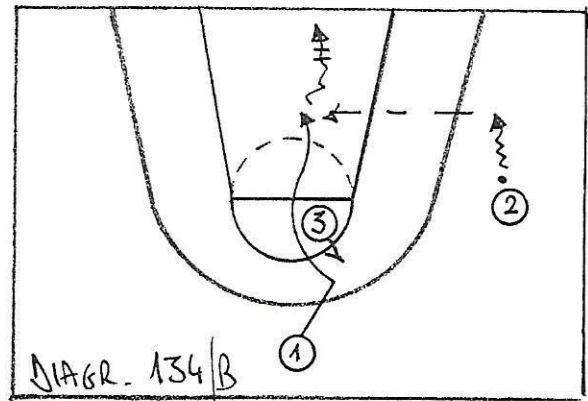
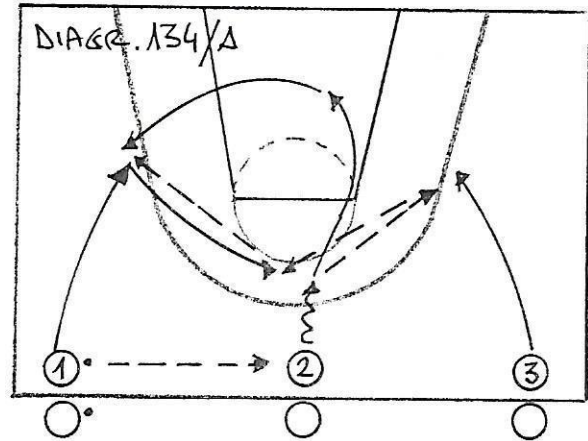
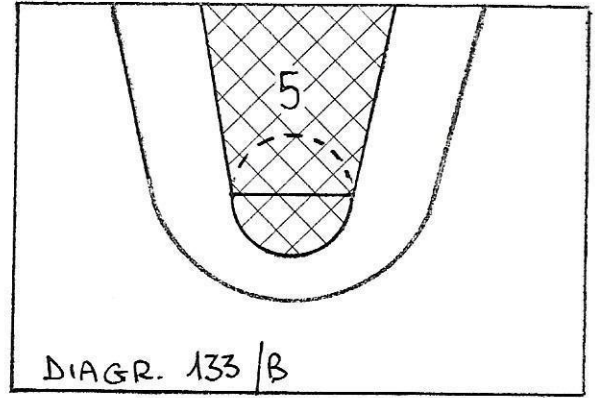
Regole per il giocatore senza palla:

- 1) impegnare il difensore facendogli perdere di vista la palla, ad esempio portando via l'aiuto, lasciando lo spazio per il gioco 1>1;
- 2) non si può stare nel medesimo punto più di tre secondi. Questo per stimolare la circolazione della palla ed il movimento degli stessi attaccanti senza palla;
- 3) Se è anticipato deve muoversi facendo percorrere la strada più lunga alla difesa (lo smarcamento finisce fuori dalla linea dei tre punti);
- 4) Se non riesce a smarcarsi per ricevere, può portare un blocco per un compagno.

Per rendere più efficace questo sistema di gioco, è necessario ribaltare spesso la palla da un lato all'altro del campo.

3>0 solo per esterni

- Giocatori disposti su tre file come da diagr. 134/A. Partono i primi di ogni fila e si muovono liberamente seguendo i principi sopra indicati e prima di andare al tiro devono eseguire quattro passaggi. Dopo il tiro devono catturare il rimbalzo ed aprire il contropiede sul canestro opposto. Successivamente è stato permesso agli interni di giocare nella propria posizione. Il post può collaborare con gli esterni fungendo da posto di blocco e dando una seconda linea di passaggio dopo il blocco. (diagr. 134/B e 134/C)

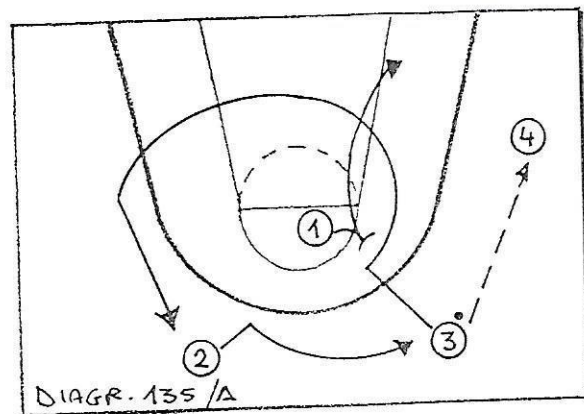
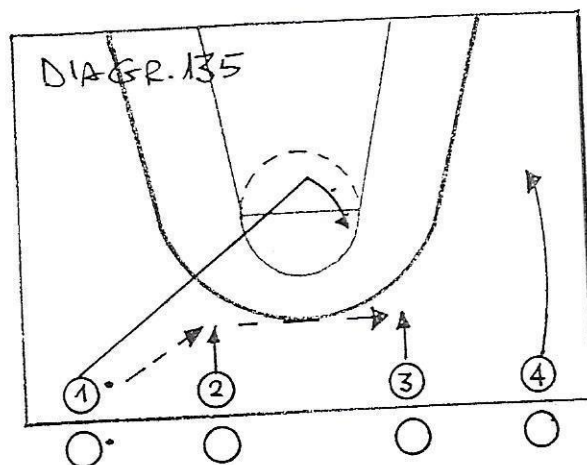


4>0 da metà campo

- Giocatori disposti su quattro file a metà campo, come da diagr. 135. La fila (1) è composta da giocatori interni che, dopo il primo passaggio, andranno ad occupare la posizione di post alto.

Il primo movimento prevede l'utilizzo del post alto come posto di blocco, quindi (3), dopo aver passato la palla a (4), eseguirà questo movimento. Il secondo movimento è quello di penetrare e scaricare. I giocatori seguono le regole spazio-temporali sopra esposte.

Dopo un minimo di quattro passaggi si può andare al tiro e sul successivo recupero del rimbalzo si apre il contropiede per la transizione verso l'altro canestro. L'errore più comune è quello che i giocatori in possesso di palla non guardano canestro, e, nello smarcamento, non escono dalla linea dei tre punti.

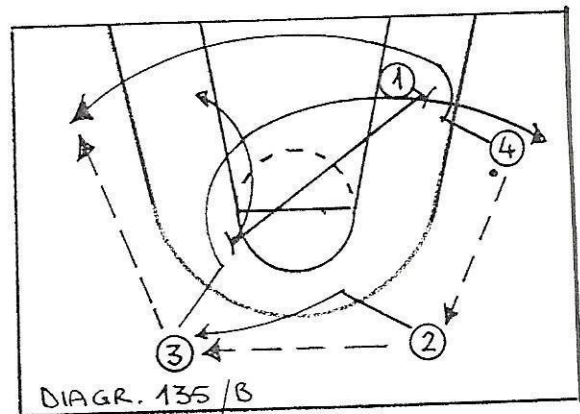


4>4 a metà campo

- I giocatori giocano 4>4 su una metà campo con le regole sopra esposte. Quando la difesa recupera, va dall'altra parte del campo e gioca 4>0 concludendo dopo aver effettuato almeno cinque passaggi, quindi ritorna nella metà campo precedente e gioca a sua volta 4>4 contro un altro quartetto.

4>4 in continuità

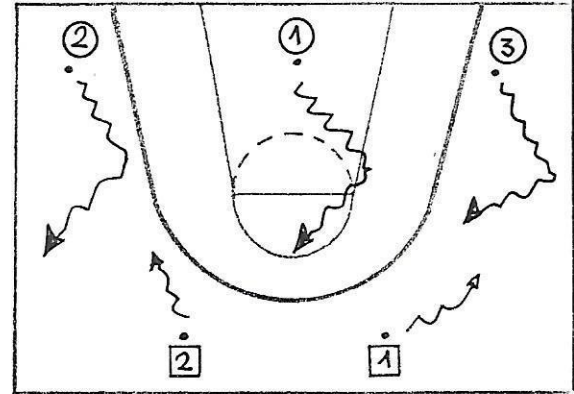
- Giocatori divisi in tre quartetti giocano in continuità 4>4 rispettando le regole viste in precedenza.
- Partita 5>5 agonistica cercando di rispettare le regole esposte negli esercizi precedenti.



Attaccante senza palla: - togliere gli aiuti
- dare linee di passaggio

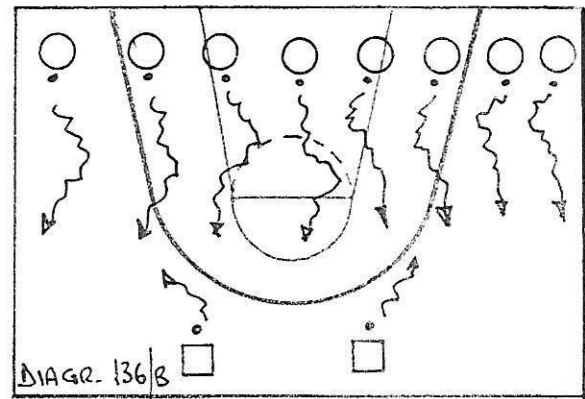
Istruttore S.S.N. Guido Saibene

- Tutti i giocatori con palla palleggiano liberamente nella fascia centrale del campo. Ogni qualvolta incontrano un compagno devono superarlo con soluzioni diverse, tipo:
a) puntare la spalla esterna del compagno e batterlo con cambio di velocità;
b) simulare una situazione di raddoppio, quindi arretrare in palleggio e cambiare rapidamente velocità.
- Tutti i giocatori con palla eseguono l'esercizio "Prendersi".
(vedi diagr. 2)
- Con le regole dell'esercizio precedente viene proposto un esercizio che prevede due cacciatori e tre attaccanti come diagr. 136/A.



DIAGR. 136/A

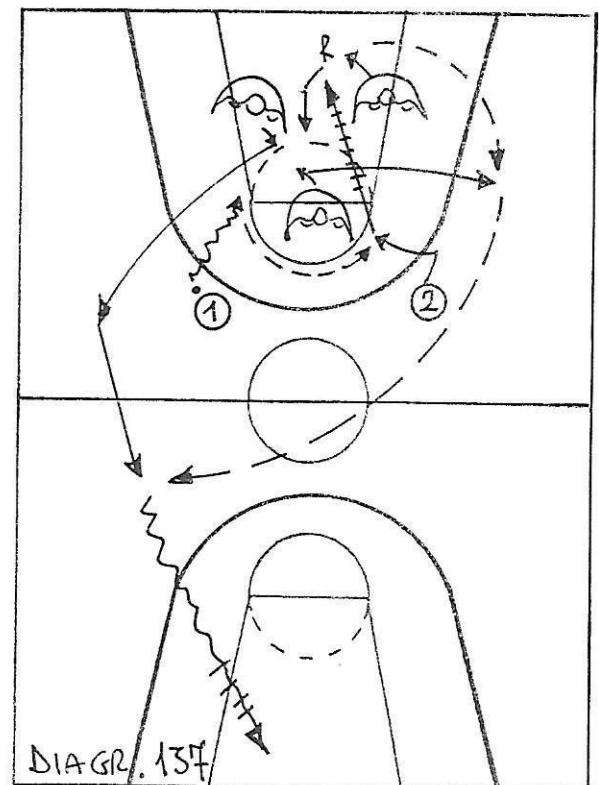
- Due cacciatori a metà campo, tutti gli altri giocatori con palla sulla linea di fondo campo, al segnale dovranno toccare più avversari possibili prima che oltrepassino la linea di metà campo come diagr. 136/B



DIAGR. 136/B

2>3 e 3>0

- Difesa schierata a triangolo 1-2. I due attaccanti devono trovare, penetrando e scaricando, lo spazio per un tiro da fuori. L'attaccante senza palla deve farsi trovare nel cono visivo di chi è penetrato per ricevere il passaggio. La difesa recupera il rimbalzo e conclude in contropiede sul canestro opposto con soluzioni libere.
(diagr. 137)



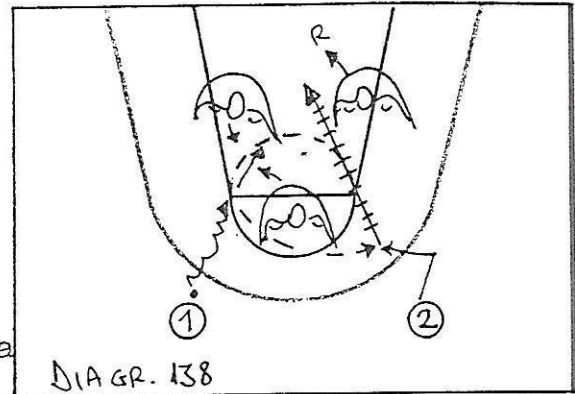
DIAGR. 137

2>3 e 3>2

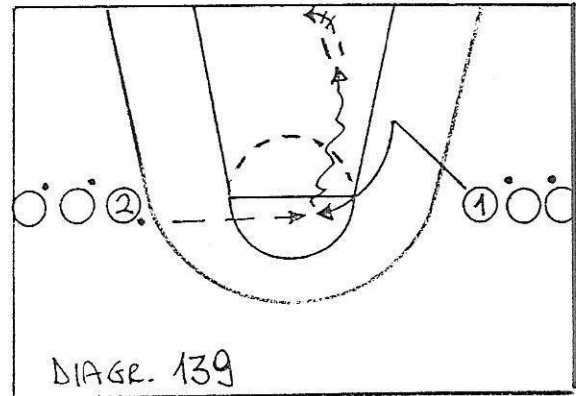
- Come nel precedente esercizio con la variante che quando parte il tiro, chi sta in attacco non può rimanere fermo ma deve andare a rimbalzo o indietreggiare. L'esercizio continua con la difesa che, dopo aver recuperato la palla, effettua contropiede 3>2 sul canestro opposto.

(diagr. 138)

L'attaccante senza palla deve entrare nel cono visivo del compagno con palla
Coordinazione tra gli esterni



- Giocatori disposti su due file come diagr. 139. (1) senza palla si muove verso canestro, cambia direzione e velocità per ricevere oltre la linea dei tre punti, fronteggia, effettua un palleggio, arresto di potenza e tiro, recupera la palla e va in coda alla fila opposta. (2), dopo aver passato, si smarca facendo attenzione a saltare fuori appena (1) lascia libera la linea di passaggio cogliendo il tempo giusto di smarcamento; ricezione.



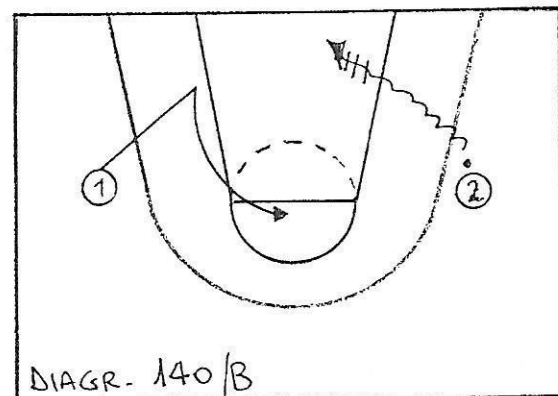
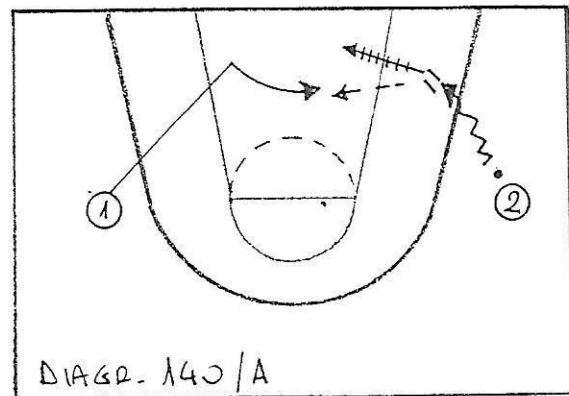
3>3

- Giocatori divisi a terzetti giocano liberi rispettando il concetto di "spaziatura" ed il rispetto delle iniziative dei compagni.

Esempio: se (1) taglia prima che (2) parte in palleggio, (2) non potrà penetrare ma dovrà arrestarsi per tirare o passare poiché si deve adeguare all'iniziativa di (1) (diagr. 140/A)

Se invece è (2) che inizia la penetrazione prima del taglio di (1), (1) dovrà rispettare quest'azione aprendosi per togliere l'aiuto a (2) (diagr. 140/B)

Passare la palla soltanto se viene chiamata! Tagli profondi e non andare a bloccare i pari ruolo perchè non serve.



15 agosto 1993, ore 16,00

Prof. Pietro Mango

Riscaldamento e stretching vengono riproposti come negli allenamenti precedenti.

Istruttori S.S.N. Roberto di Lorenzo
Giovanni Piccin
Guido Saibene

Lavoro per stazioni su 4 canestri

- I^a stazione.

Obiettivi: smarcamento e spaziatura. Due file in posizione di guardia, (2) si smarca, riceve da (1), fronteggia ed effettua finta di tiro mentre (1) a sua volta effettua uno smarcamento in allontanamento o in avvicinamento. (2) in palleggio si adegua agli spostamenti di (1) secondo le seguenti soluzioni:

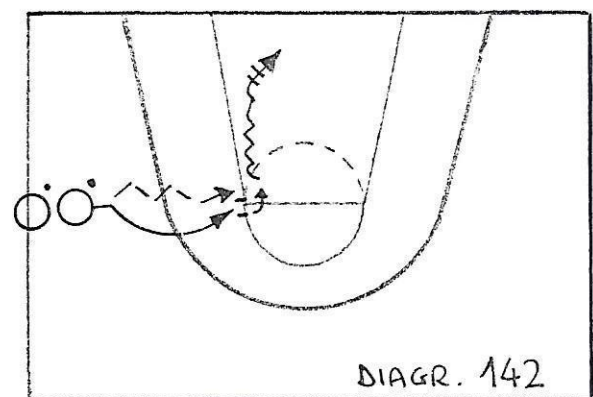
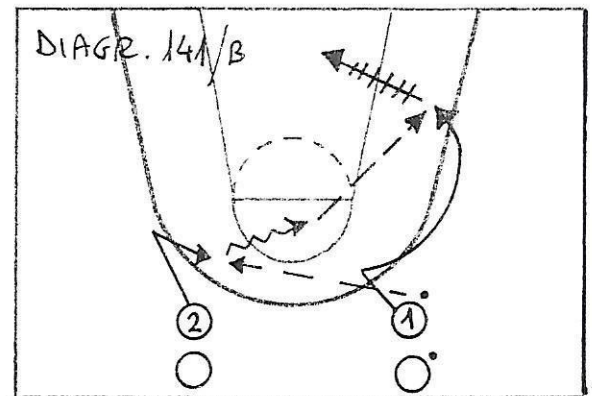
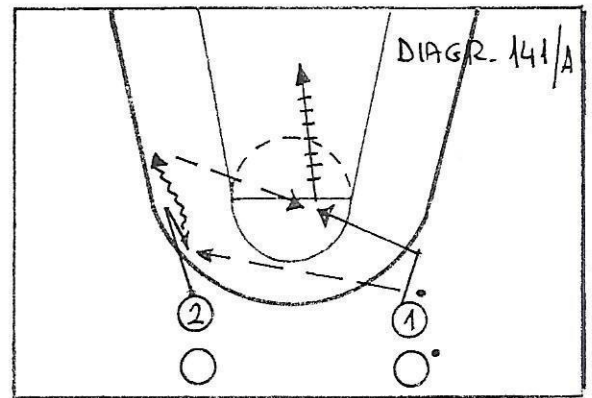
A) (1) si avvicina alla palla dopo un movimento in allontanamento, (2) esegue un palleggio verso il fondo come da diagr. 141/A.

B) (1) si allontana dopo un movimento verso la palla, (2) esegue un palleggio verso il centro come da diagr. 141/B.

Obiettivi: - chi riceve la palla deve fronteggiare canestro; - chi passa deve usare la mano esterna passando sulla mano omologa del ricevente. Successivamente gli assistenti assumono una posizione di difesa al fine di stimolare i giocatori ad una migliore esecuzione del passaggio.

- II^a stazione.

Obiettivi: - automatismo del tiro in corsa e del tiro dopo arresto di potenza; - fronteggiare il canestro. Una fila sul prolungamento del tiro libero; tutti con palla, autopassaggio sullo spigolo del tiro libero, ricezione con arresto a piedi paralleli alla traiettoria dell'autopassaggio. Facendo perno con il piede interno (quello corrispondente al canestro) fronteggiare il canestro allineando i piedi. Eseguire quindi una partenza incrociata e con un solo palleggio concludere con un tiro in corsa o con un arresto di potenza. (diagr. 142)



Suggerimenti: - eseguire il palleggio in modo da guadagnare un vantaggio; - assumere una posizione pericolosa appena ricevuta la palla.

- III^a Stazione

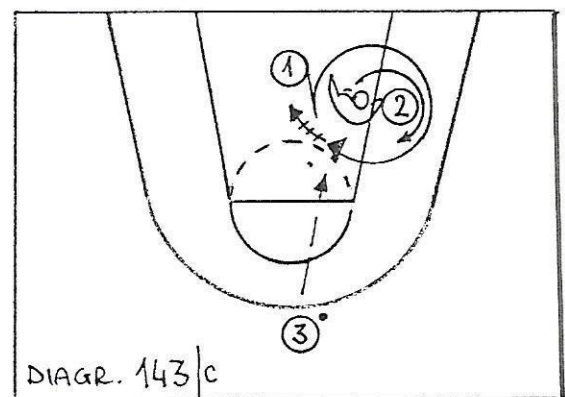
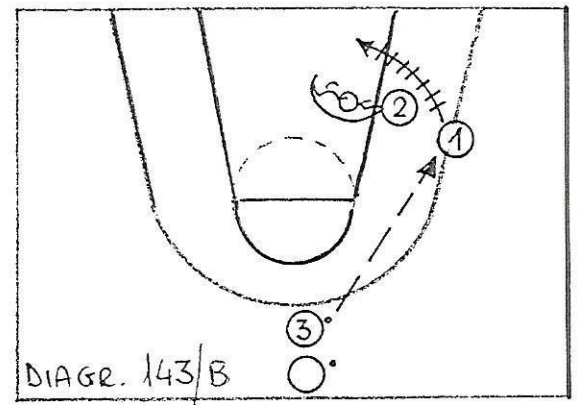
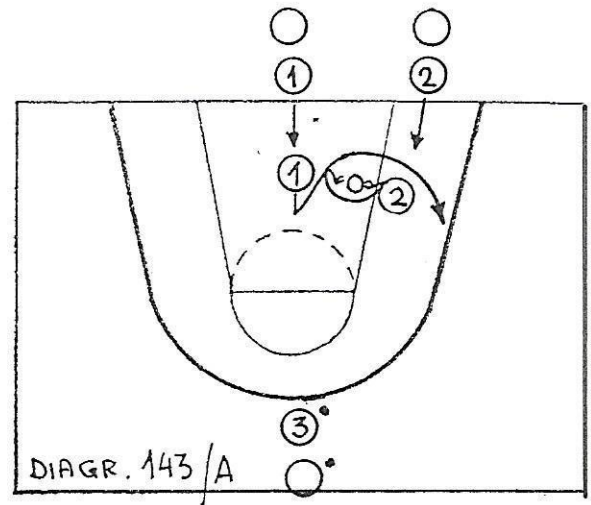
Obiettivi: come portare il blocco e come uscire dal blocco.

Tre file disposte come diagr. 143/A (2) in posizione di post-medio, porta un blocco per (1) che, da sotto canestro, compie un passo verso la palla per poi sfruttare il blocco. Le soluzioni possibili sono due:

1) Diagr. 143/B: ipotizzando che la difesa rimanga sul blocco, (1) passa sotto il blocco per uscire e ricevere per un palleggio arrestato e tiro rapido.

2) Diagr. 143/C: se il difensore segue (1) passando dietro al blocco, (1) esegue un movimento a "riccio" ("curl") per punire il difensore, riceve e tira. Particolari da curare: - passaggio con la mano esterna; - accompagnare il blocco con un movimento di giro dorsale usando come piede perno quello corrispondente al canestro.

Rotazione: 1x2, 2x3, 3x1.

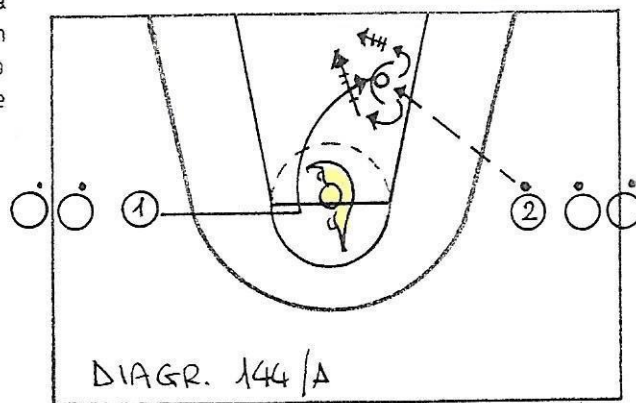


- IV^a Stazione

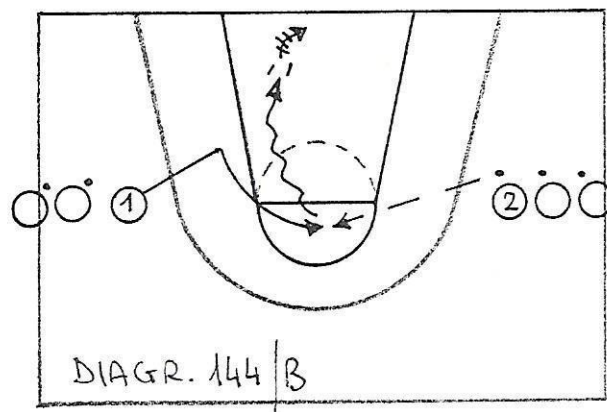
Obiettivi: dare un segnale per la ricezione (dove e quando); equilibrio dopo la ricezione.

Due file sul prolungamento del tiro libero, tutti con palla tranne il primo di una fila. Il giocatore senza palla effettua uno smarcamento per ricevere dal primo della fila opposta. Usare due tipi di smarcamento:

1) Diagr. 144/a : un passo verso la palla e "back-door", ricezione in area con spalle a canestro, giro frontale con scelta del piede perno e tiro.



2) Diagr. 144/B : un passo verso il canestro e uscita in lunetta, ricezione e tiro. Successivamente alla ricezione seguirà un palleggio incrociato e tiro con arresto di potenza.



Suggerimenti: - dare sempre un bersaglio; - segnare sempre anche dopo un errore; - dare continuità all'esercizio: passare e muoversi.

Rotazione: recuperare il rimbalzo e cambiare fila.

La progressione di questo esercizio contempla l'inserimento di un assistente che simula la difesa per ostacolare il tiro da sottocanestro, successivamente verrà inserito un assistente che simula la difesa che ostacola la partenza. L'esercizio si conclude con l'1>1 agonistico dove il difensore sarà colui che ha attaccato nell'azione precedente. Chi difende recupera il rimbalzo e cambia fila.

La progressione è perciò la seguente: - 2>0
- 2>0 + un appoggio (assistente)
- 2>0 + due appoggi (assistenti)
- 1>1 agonistico.

- 5>0 su metà campo per ripassare i concetti del gioco di attacco alla uomo (schieramento: quattro esterni ed uno interno).

- Partita 5>5 a tutto campo

- Defaticamento con il prof. Mango

16 agosto 1993, ore 9.00 (gruppo B)

prof. Pietro Mango

- Stretching: stessa sequenza dei giorni precedenti (vedi pagg. 2, 3, 4).

Esercizi per la sensibilizzazione dei piedi, l'equilibrio statico e dinamico.

Senza scarpe:

- Dalla posizione fondamentale piegarsi su una gamba rimanendo in equilibrio su di essa (alternare destra e sinistra).
- Cambi di direzione. Giocatori disposti in riga a fondo campo dalla posizione fondamentale spingere per cambiare direzione con un passo rimanendo in equilibrio su una gamba per alcuni secondi. Arrivati a metà campo camminare fino alla linea opposta di fondo campo.
- Come il precedente, camminare e al segnale andare in equilibrio su un piede e spingere per cambiare direzione.

Sensibilizzazione dei piedi per percepire ogni cambiamento anche in situazioni di difficile equilibrio statico e dinamico.

- Camminando, ogni 3 o 4 passi andare in equilibrio su un piede e cambiare direzione.
- Corsa lenta, ogni 2 o 3 passi arresto e cambio di direzione.

Esercizi per sfruttare il più completamente possibile la spinta degli avampiedi nel cambio di direzione.

Con le scarpe:

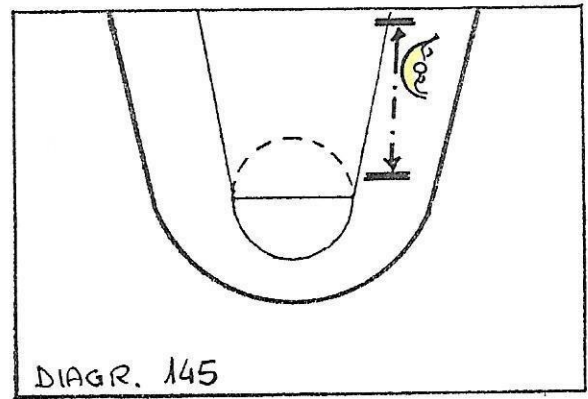
(sempre da in riga a fondo campo, discese a tutto campo)

- Corsa all'indietro, al segnale cambio di fronte, scatto in avanti con cambio di velocità.
- Corsa all'indietro, al duplice comando (es.: "destra-destra!" oppure "sinistra-sinistra!") effettuare prima un giro dorsale e poi un cambio di direzione nelle direzioni indicate.

Esercizi per il cambio di velocità nel cambio di direzione eseguendo due movimenti rapidi conseguenti ad un segnale.

Test per verificare la rapidità degli arti inferiori in esercizio di scivolamento. E' importante curare l'equilibrio per reagire ai cambi di senso e coordinare il movimento delle braccia che toccano terra.

- Toccare con la mano corrispondente le due righe poste alla distanza di 3 metri eseguendo degli scivolamenti laterali. Far leva sugli avampiedi e non uscire con i piedi dalle due righe delimitanti il percorso. (diagr. 145).



Test per le braccia per verificare la rapidità e la forza degli arti superiori. E' importante coordinare e velocizzare la ricezione con movimento di passaggio; dosare la forza per avere un rimbalzo diretto oppure indiretto sul pavimento. La componente precisione (colpire la striscia) rende più completo il testo di rapidità.

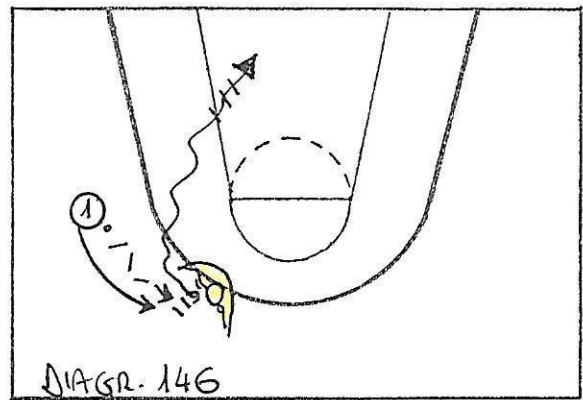
- Alla distanza di 3 metri dalla parete eseguire passaggi contro la parete stessa il più rapidamente possibile cercando di colpire una striscia posta all'altezza di un metro e mezzo. Si conta il numero di passaggi in 10".
- Stessa prova dalla distanza di 5 metri dalla parete.

Istruttore S.S.N. Guido Saibene

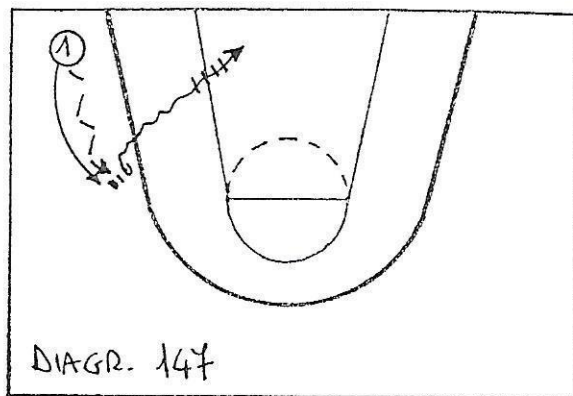
Obiettivo: abituare l'attacco alla lettura della difesa (difesa guidata). A gruppi di 6 con un pallone a testa: eseguire degli autopassaggi dalla posizione di guardia. Raccolta la palla fronteggiare e leggere la difesa.

Possibili soluzioni:

- Difesa in recupero = partenza incrociata e conclusione con tiro di potenza;
- Difesa in ritardo = tiro;
- Difesa che buca l'anticipo = "reverse" (Diagr. 146).

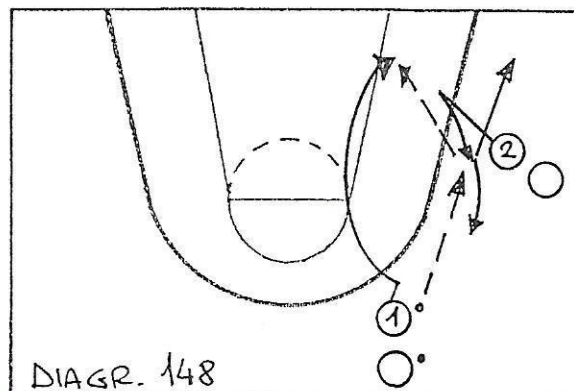


- Come il precedente esercizio ma in posizione di ala (Diagr. 147)



Obiettivo: collaborazione a due per togliere l'aiuto.

- Disposizione come da diagr. 148: (2) si smarca e riceve la palla da (1), il quale taglia forte prendendo posizione in post basso. (2) passa ad (1) e si muove per togliere l'aiuto.

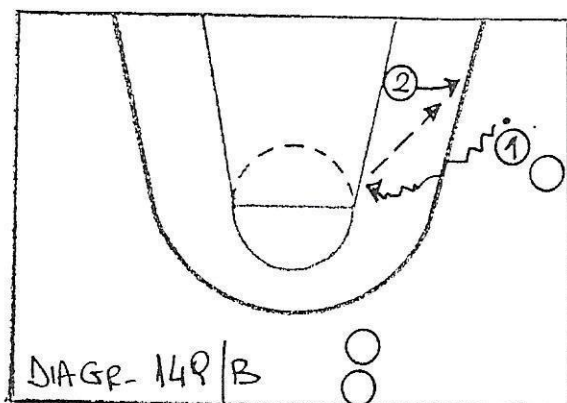
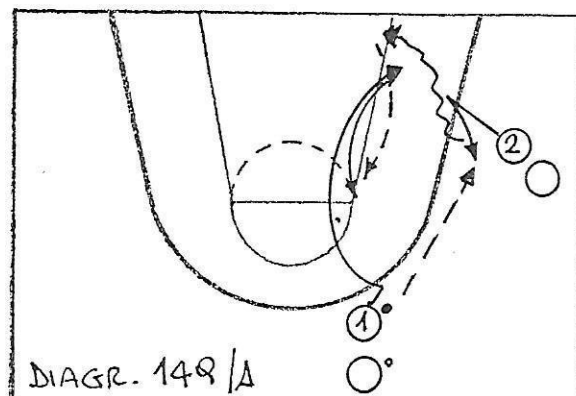


- Come il precedente esercizio ma con difesa passiva sul passatore.

Obiettivo: collaborazione a due per battere l'aiuto.

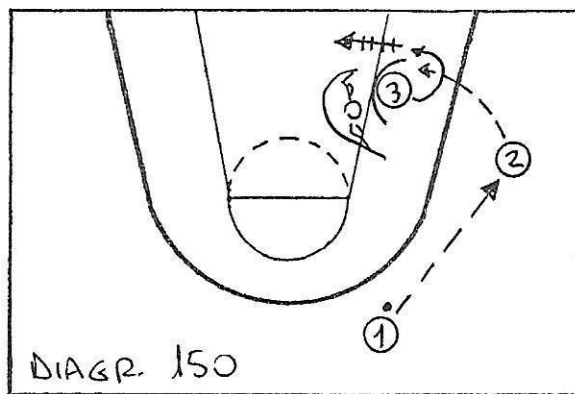
- Disposizione come esercizi precedenti. (2), ricevuta la palla in posizione di ala, penetra e chi gioca dentro, cioè (1), legge il movimento del compagno reagendo di conseguenza per togliere l'aiuto e crearsi un buon angolo di ricezione. Opzioni:

- con penetrazione verso il fondo il post sale sul gomito di lunetta (diagr. 149/A);
- con penetrazione verso il centro il post esce in posizione di mezzo angolo (diagr. 149/B).



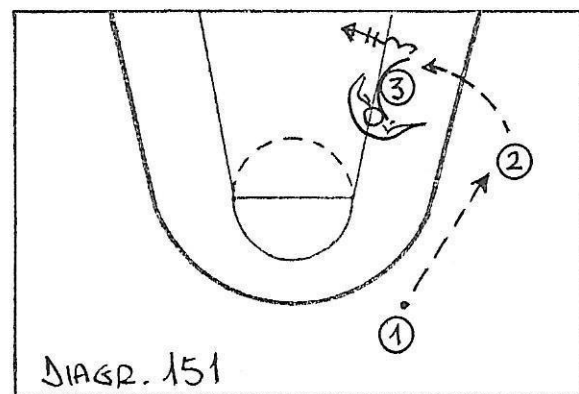
5 min.: Prendere posizione in post basso. Disposizione come da diagr. 150.

- Il post basso gioca con i piedi al di sopra della seconda tacca (medio). Appena la palla arriva in posizione di ala il post prende posizione spalle a canestro, chiamando la palla lontano dalla difesa, quindi riceve, fronteggia e tira. Rotazione in senso orario.



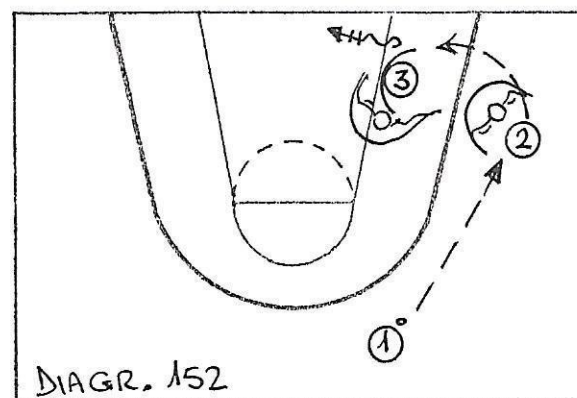
5 min.: Concludere dove non c'è difesa.

- Come l'esercizio precedente: il post basso, dopo aver ricevuto, sente con il corpo la posizione del difensore (difesa guidata) e con un palleggio protetto scivola sul fondo e conclude con un arresto di potenza (diagr. 151).



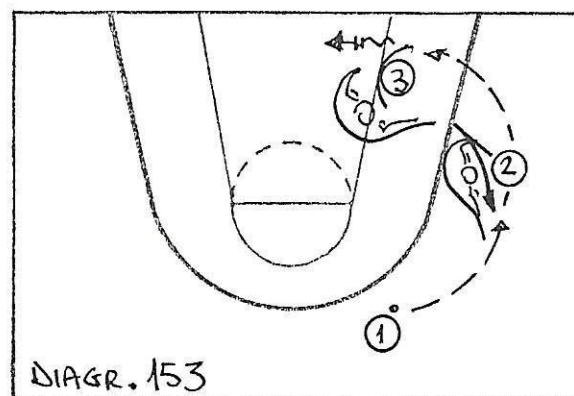
5 min.: Leggere la difesa anche su passaggio.

- Come l'esercizio precedente con un difensore che ostacola anche il passaggio di (2) a (3) (difesa guidata); il post prende posizione con una "sbracciata" e conclude sempre con un arresto di potenza (diagr. 152).



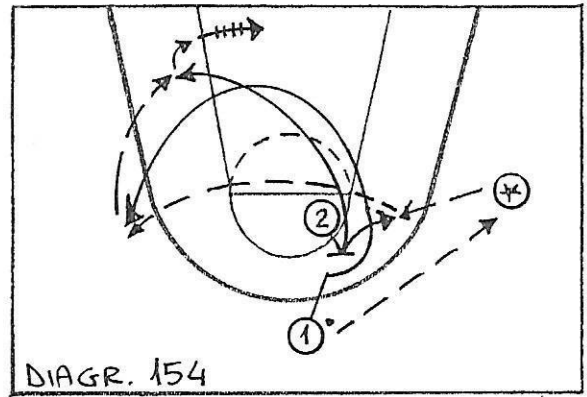
5 min.: 1>1 agonistico dalla posizione di post basso.

- Come l'esercizio precedente con difesa agonistica sul post basso. Rotazione in senso orario (diagr. 153).



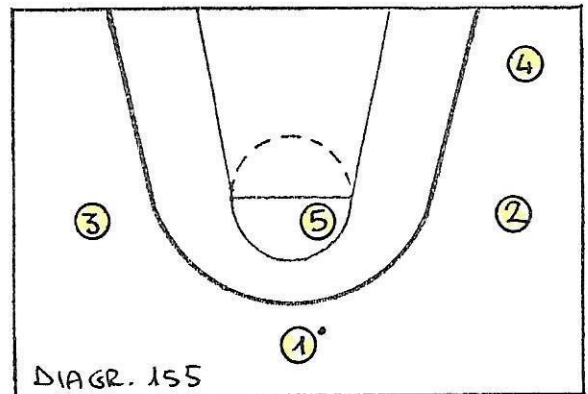
5 min. : Collaborazioni a 3.

- (1) passa la palla all'appoggio, sfrutta il blocco del post alto e taglia sotto canestro per uscire sul lato debole, fuori della linea dei 3 punti, nella posizione indicata dal diagr. 154. Il post si apre e ribalta la palla, taglia in post basso, riceve e tira.



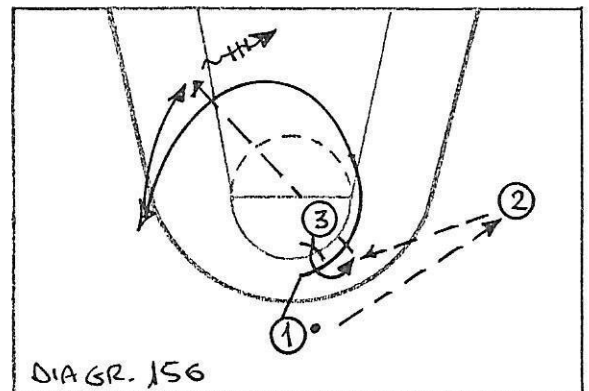
5 min.: 5>0, soluzioni libere con 4 esterni ed un post alto

- (diagr. 155). Regola: dopo ogni passaggio muoversi (uno smarcamento, un taglio, un blocco)



10 min.: 3>0, collaborazione a tre.

- Disposizione come da diagr. 156 con palla in possesso di (1). Provare le varie situazioni di gara ("back-door" su anticipo, etc.)

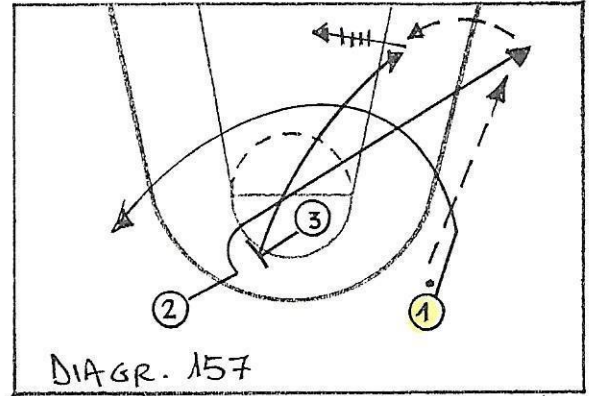


10 min.: 3>3.

Disposizione come l'esercizio precedente ma opponendo una difesa agonistica. Cambio attacco-difesa ogni 3 o 4 ripetizioni. Regole: rispettare il concetto di "spaziatura", permettere la penetrazione del compagno, attaccare con pazienza. Ogni palla persa: 5 piegamenti sulle braccia. Rotazione: due lunghi fissi; esterni = chi difende esce, chi attacca passa in difesa, chi subentra attacca.

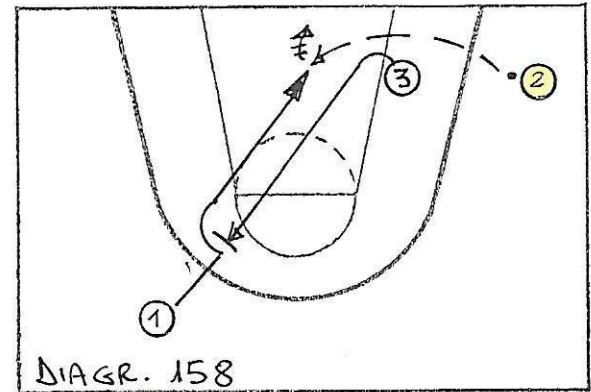
10 min.: 3>3 con due guardie e un post alto = varie soluzioni

- (diagr. 157) N.B.: se si presentano notevoli difficoltà per far circolare la palla, il post esce fuori dalla linea dei tre punti e ribalta la palla. Chi segna rimane in attacco e viene cambiata la difesa; se la difesa recupera, va in attacco e subentrano altri tre in difesa.



- 5 min.: 3>3 come esercizio precedente con il post alto che blocca subito per la guardia senza palla, con possibilità di appoggio all'assistente nella posizione di ala.

- 5 min.: 3>3 con disposizione iniziale come da diagr. 158. Se il post non riceve entro 3" porta un blocco cieco per la guardia.



- 5 min.: tiri liberi usando tre canestri. Un tiro e cambiare canestro.
- 15 min.: 5>5 a metà campo partendo con 4 esterni e un post alto. Cambiare attacco-difesa ogni cinque azioni e contare i canestri realizzati in ogni fase.
N.B.: gli esterni devono finire i movimenti sempre oltre la linea dei 3 punti.
Con palla in post alto, blocco cieco dell'ala per la guardia per giocare sul fondo.
- 7 min.: 5>5 a tutto campo.

Defaticamento con il prof. Mango.

16 agosto 1993, ore 10.00 (gruppo B)

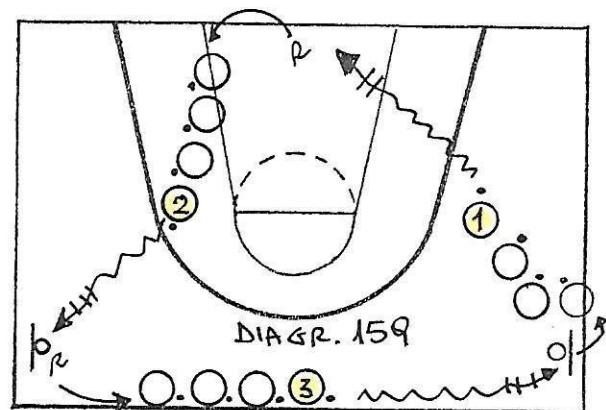
Prof. Pietro Mango

Riscaldamento e stretching vengono riproposti come nell'allenamento del gruppo A.

Vengono poi eseguiti degli esercizi per lo sviluppo dell'equilibrio.

Istruttore S.S.N. Giovanni Piccin

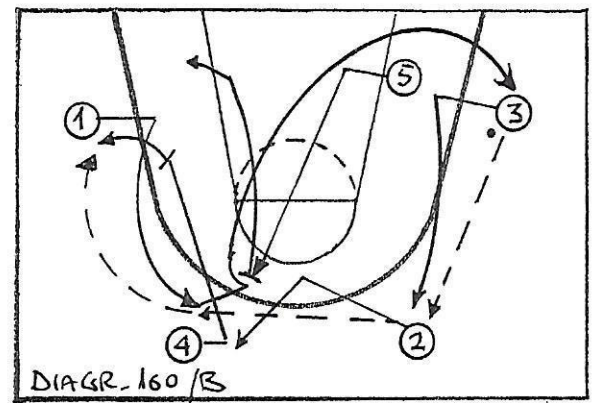
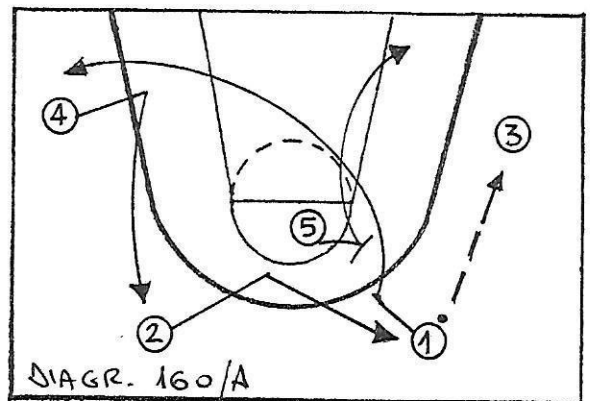
- Giocatori in ordine sparso su una metà campo con un pallone a testa eseguono cambi di direzione, senso e velocità in palleggio.
- Giocatori con palla, divisi in tre quartetti, in fila in posizione di ala, eseguono una partenza rapida in palleggio e conclusione in terzo tempo cercando di realizzare canestro senza che il pallone tocchi il tabellone o il cerchio. La palla deve entrare nel canestro facendola cadere dall'alto. (diagr. 159)



525 su metà campo

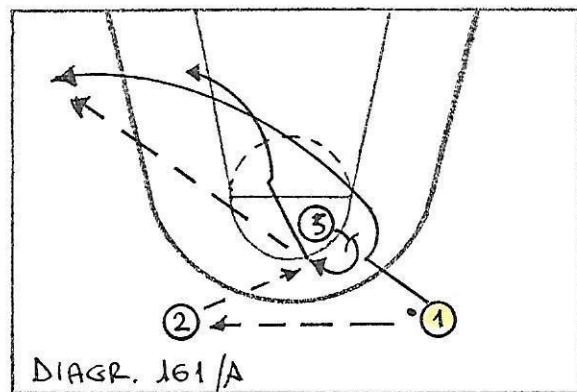
- Sviluppando il gioco d'attacco proposto negli allenamenti precedenti (quattro esterni ed un interno), l'attacco effettua tre azioni consecutive prima di passare in difesa. Scopo dell'esercizio è quello di far assimilare ai giocatori quali sono i concetti da applicare per costruire il gioco. (diagr. 160/A e 160/B)

Dopo questa fase finalizzata all'obiettivo globale che si intende conseguire, si passa ad analizzare in dettaglio i movimenti e le soluzioni da concretizzare sul campo. La disposizione dell'attacco è data da quattro esterni ed un interno i quali dovranno giocare nelle posizioni contemplate nei diagr. 133/A e 133/B. Il compito del post alto sarà quello di rendersi il più possibile pericoloso, favorendo un taglio della guardia con un blocco, successivamente aprirsi per ricevere ed eventualmente ribaltare la palla, passare e tagliare.

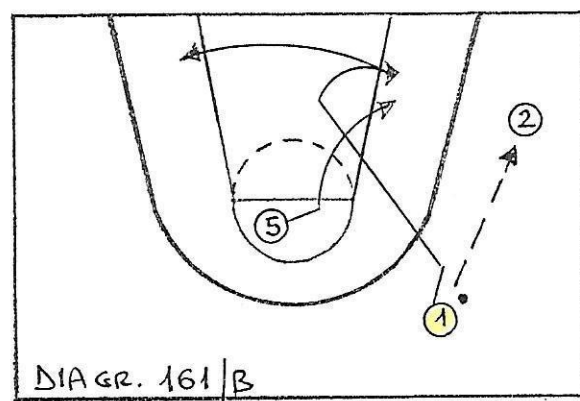


3>0 (due esterni ed un post)

- (1) passa a (2) e taglia a canestro sfruttando il blocco di (5) ed esce in angolo; (5) dopo il blocco, si apre verso la palla, riceve, fronteggia, passa ad (1) e taglia. (diagr. 161/A). Coach Piccin insiste sul concetto di rispettare l'iniziativa dei compagni in qualsiasi fase del gioco.



- Nel diagr. 161/B, (1) passa la palla a (2), taglia eseguendo un flash verso la palla sotto canestro ed esce dalla parte opposta; (5) ne ha atteso l'esecuzione e poi s'imbuca forte in post basso. Con la palla in post alto, gli esterni (guardie) devono fare un passo davanti alla linea della palla in modo che il post possa guardare sia il canestro che i compagni. I tagli degli esterni devono sempre concludersi oltre la linea dei tre punti per creare ampi spazi di gioco. Obiettivo: migliorare la collaborazione a tre (due esterni ed un post alto) ponendo particolare attenzione sul lavoro svolto dal post.



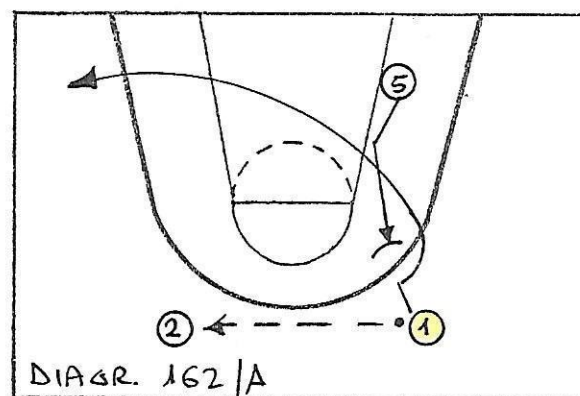
3>3 su metà campo

- Come nell'esercizio precedente ma con l'aggiunta della difesa.
- Giocatori divisi in quattro terzetti giocano in forma agonistica 3>3 su metà campo con i concetti di gioco esposti in precedenza. Il terzetto che realizza canestro rimane in attacco e viene cambiato il terzetto in difesa. Ogni canestro realizzato vale un punto; la squadra che per prima arriva a cinque punti vince, le perdenti fanno dieci piegamenti sulle braccia. Viene riproposto l'esercizio introducendo ulteriore pressione scandendo i secondi che mancano al termine dell'azione. Viene sottolineato il concetto di pericolosità offensiva costante con e senza palla. L'idea che devono avere tutti gli attaccanti è quella che ognuno in campo dovrà "fare qualcosa" per il compagno (es. un blocco) e poi "qualcosa" per se stesso (es. blocco e giro verso la palla, smarcarsi per ricevere, tagliare per ricevere).

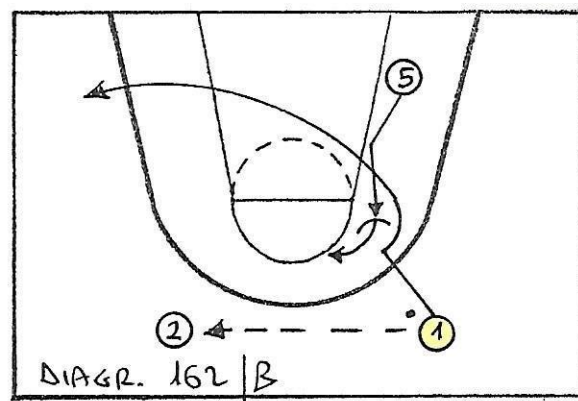
Tiro Libero

- Giocatori con palla eseguono un tiro libero per canestro contando venti realizzazioni prima di terminare l'esercizio. Viene stimolata continuamente la concentrazione sul tiro da parte dei giocatori.
- Successivamente vengono analizzate nuove situazioni nelle quali (5) si viene a trovare in post basso. Il post basso dovrà prendere posizione a cavallo tra la prima e la seconda tacca per:
 - A) non precludersi una soluzione sul fondo;
 - B) lasciare sufficiente spazio alla guardia affinché possa a sua volta giocare 1>1.

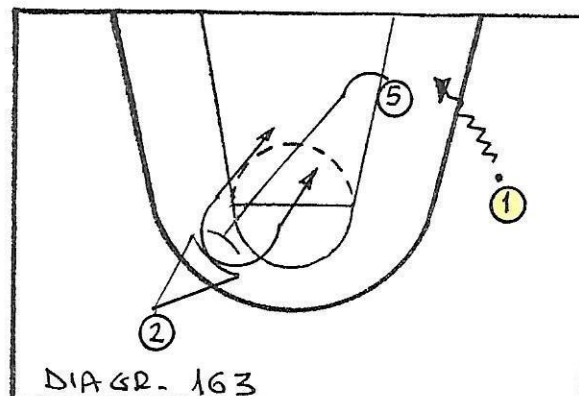
Palla da (1) a (2) sul lato opposto, (1) riceve un blocco cieco da (5). E' importante che il blocco sia portato molto fuori (vicino alla linea dei tre punti) per creare maggior spazio sotto. (diagr. 162/A)



- Il post basso individua la posizione difensiva dell'esterno (che può essere più o meno corretta), e assume l'iniziativa di un blocco cieco alle sue spalle per poi occupare la posizione di post alto. (diagr. 162/B)



- Altra situazione si verifica con palla in ala. Se la palla rimane troppo su un lato, (5) porta un blocco cieco in posizione di post alto sul lato opposto per favorire il taglio di (2) e consentire maggior spazio ad (1) per giocare 1>1. (Diagr. 163)



3>3 agonistico su metà campo

- Vengono riproposte le soluzioni viste per il numero (5) in post basso.
Coach Piccin pone particolare attenzione alla tecnica sui blocchi. Il bloccante dovrà chiamare il nome del compagno a cui porta il blocco, tenere la posizione ed aprirsi verso la palla. Il bloccato dovrà leggere la posizione del proprio difensore nascondendosi dietro a lui. Passare il più vicino possibile al blocco, effettuando un cambio di velocità.

3>0 a metà campo

- Vengono riproposte le condizioni di gioco sia nel caso di post basso che in quello di post alto.

5>5 su metà campo

- Come momento di unione tra la fase analitica del gioco svolta con tre giocatori e la successiva fase agonistica, viene inserito nuovamente il gioco 5>5 sulla metà campo. La squadra in attacco gioca per cinque azioni prima di passare in difesa. Questo accorgimento serve per perfezionare gli automatismi del gioco.
- Partita 5>5 agonistica su tutto il campo.
- Al termine della partita il gruppo B ha svolto gli esercizi differenziati (lunghi ed esterni) precedentemente proposti per il gruppo A.
- Defaticamento con il prof. Mango.

17 agosto 1993, ore 9.00 (gruppo B)

Prof: Pietro Mango

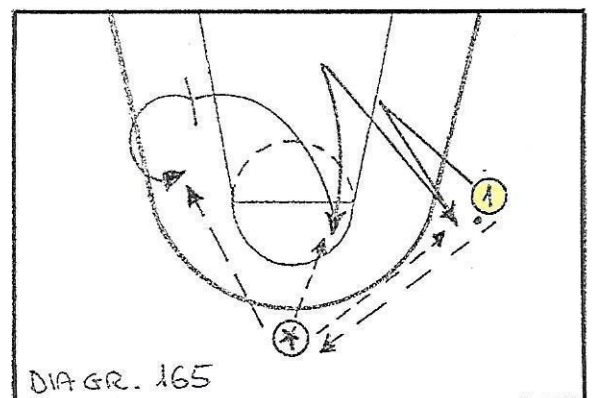
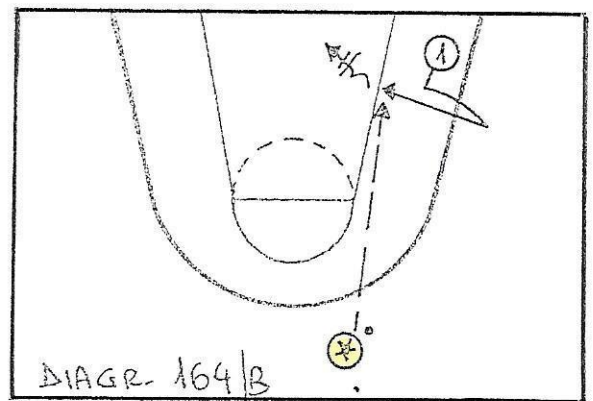
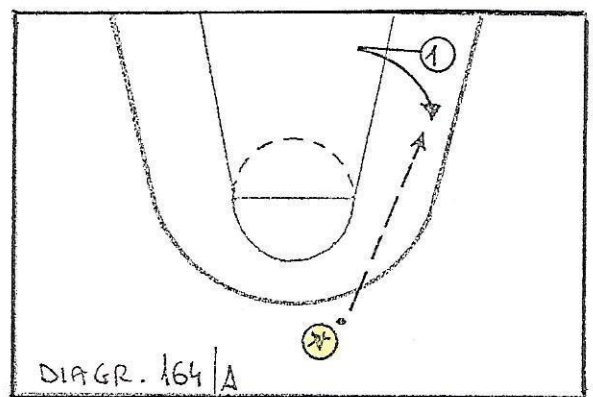
- Riscaldamento e stretching vengono riproposti come negli allenamenti precedenti (vedi pagg. 2, 3, 4)
- Esercizi per la sensibilizzazione dei piedi, l'equilibrio statico e dinamico vengono riproposti come a pag. 73.

Istruttore S.S.N. Guido Saibene

- Obiettivo principale degli esercizi proposti è migliorare l'intesa tra passatore e ricevitore allo scopo di diminuire il numero di palle perse. A questo proposito, coach Saibene chiarisce con esempi visivi (diagr. 164/A e 164/B) che, in caso di palla persa su passaggio, la responsabilità è da attribuire totalmente al passatore, quando il ricevente non abbia indicato quando e dove vuole ricevere. Occorre pertanto allenare i giocatori a "parlare con le mani", cioè a chiamare la palla con dieci dita quando ci si muove verso la stessa, oppure con cinque dita usando la mano più lontana dal difensore (mano esterna).

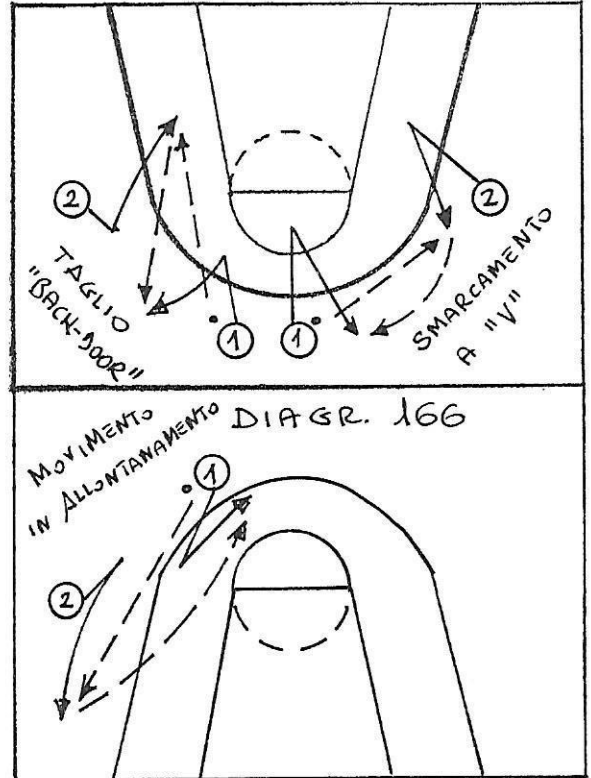
"Parlare con le mani"

- Disposizione come da diagr. 165: dopo aver passato la palla all'appoggio, eseguire un smarcamento a "V" verso la palla, quindi un taglio profondo per salire successivamente in post alto, infine portare un blocco cieco sul lato lato opposto a quello di partenza e girarsi verso la palla. L'appoggio passa:
 - A) alla fine dell'ultimo movimento eseguendo nel frattempo delle finte di passaggio;
 - B) sceglie quando passare la palla a condizione che il giocatore la chiami con le mani.



"Spaziatura"

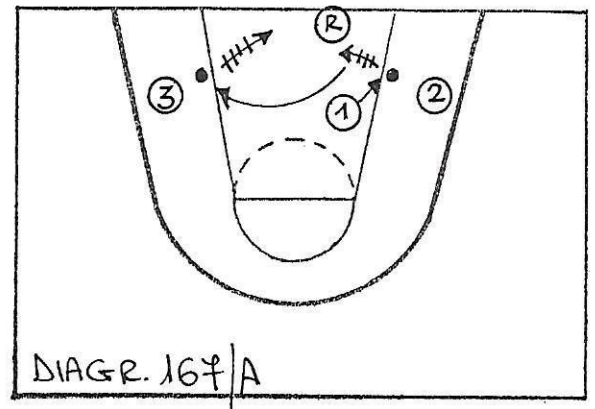
- L'obiettivo dell'esercizio è quello di abituare i giocatori a passarsi la palla mantenendo una distanza minima di 5 metri per impedire che un solo difensore possa marcare due attaccanti. I giocatori, disposti a coppie con un pallone, sono liberi di muoversi per il campo. Il giocatore senza palla esegue: smarcamento a "V", taglio back-door, movimenti in allontanamento. Il palleggiatore deve mantenere la distanza. Viene posta particolare attenzione alla esecuzione del passaggio facendo uso del piede perno ed allungandosi in direzione del ricevente, migliorando così l'angolo di passaggio. Viene usato un passaggio battuto per servire il taglio back-door e due mani sopra la testa per il compagno in allontanamento. Variante: al segnale "cambio", il giocatore senza palla cerca un nuovo compagno sulla metà campo opposta. Viene aggiunta una finta di tiro ed il palleggio prima di passare. (diagr. 166)



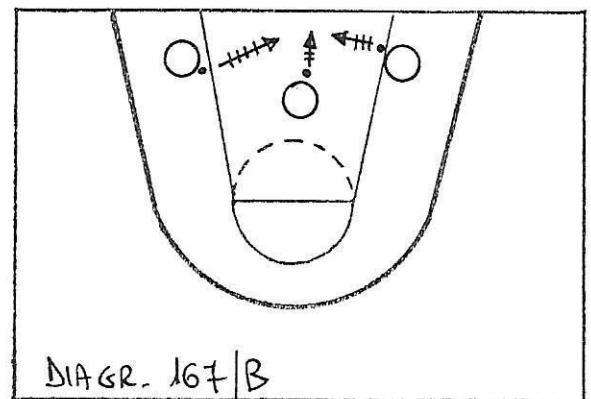
Tiro: lavoro su 4 stazioni

- Giocatori divisi in terzetti per ogni canestro.

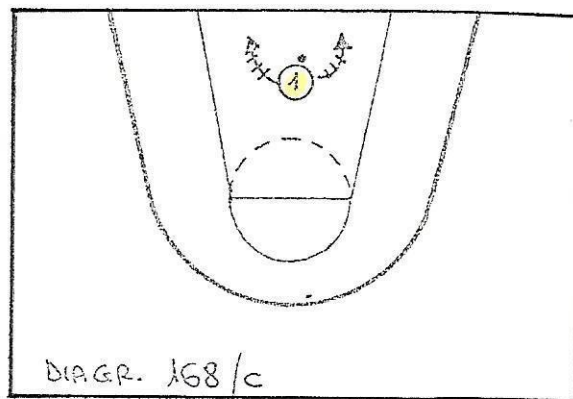
I^a stazione: "piedi intelligenti". (1) deve raccogliere la palla sistemata a terra dai compagni (2) e (3), girarsi usando il piede perno e tirare da sotto con la mano esterna facendo uso del tabellone. (diagr. 167/A)



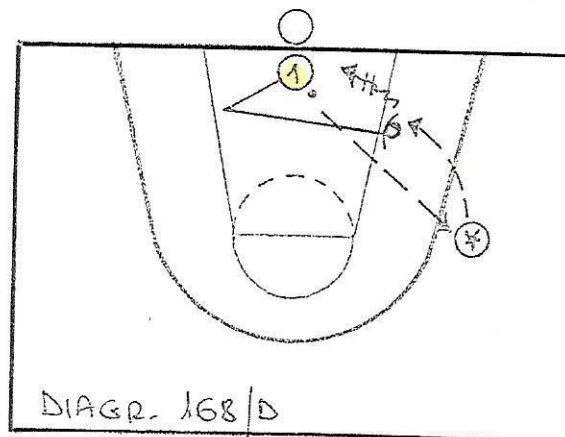
II^a stazione: meccanica del tiro. Giocatori con palla ad un metro dal canestro curano la meccanica del tiro. Successivamente due mani sulla palla ponendo attenzione sulla mano d'appoggio che deve lasciare il contatto della palla con il giusto tempismo. (diagr. 167/B)



- III^a stazione: gancini "Mikan drill"
Un giocatore di fronte a canestro esegue dei gancini con passo e tiro in continuità per realizzare 10 canestri.
(diagr. 168/C)



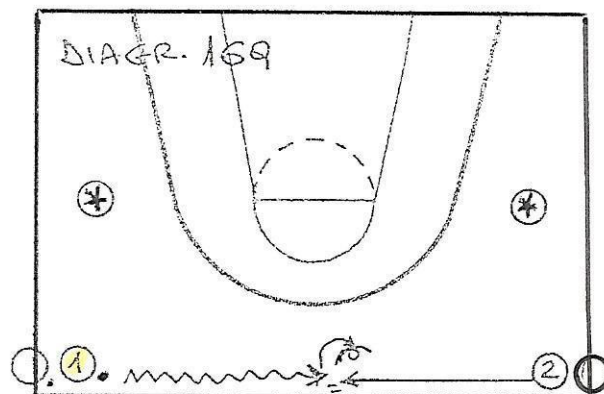
- IV^a stazione: lavoro differenziato.
I lunghi giocano 1>0 partendo dalla posizione spalle a canestro dopo aver eseguito un ribaltamento ed un taglio verso la palla.
(diagr. 168/D)



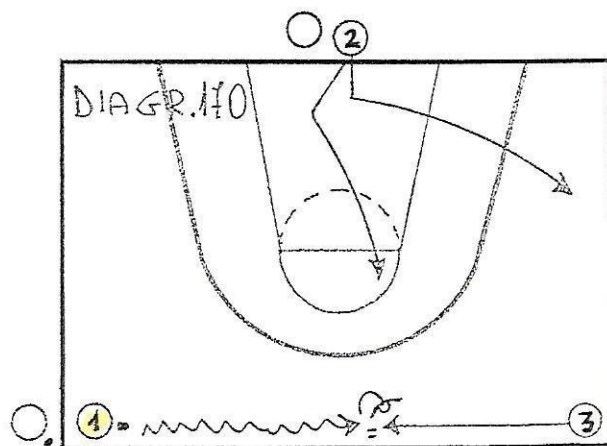
I piccoli eseguono un esercizio specifico per migliorare la lettura della difesa. (Vedi diagr. 87/A)

1>1 con appoggi.

- Giocatori divisi su due file a metà campo (una con palla). (1) palleggia fino al centro con mano esterna ed esegue un passaggio consegnato e difende su (2) che riceve il passaggio e gioca 1>1. (2) deve giocare in dai e vai con gli appoggi passando la palla solamente quando viene chiamata con dieci dita. Il gioco si conclude con un canestro.
(diagr. 169)



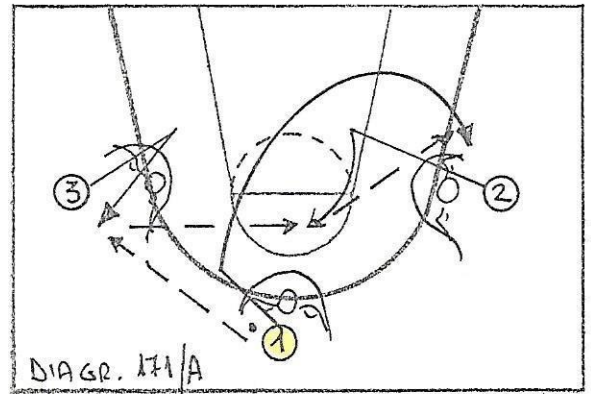
- La progressione dell'esercizio prevede l'inserimento di una terza fila dietro la linea di fondo.
I giocatori delle due file centrali (1) e (3) giocano come nell'esercizio precedente, (2), partendo da sotto canestro, sceglie di uscire su un lato in posizione di ala oppure in post alto. Prima di concludere a canestro (3) deve passare all'appoggio quando questo chiama la palla. (diagr. 170)



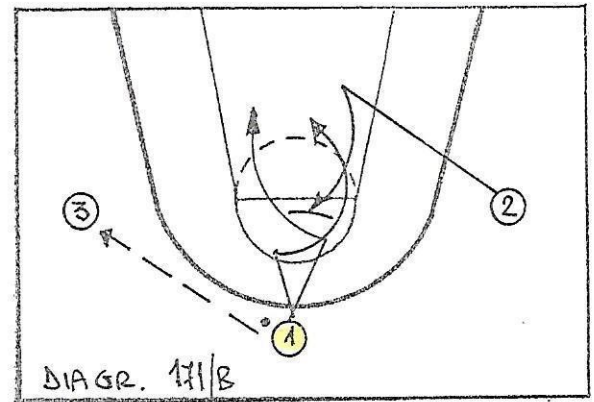
- Come nell'esercizio precedente ma con l'aggiunta di un difensore su (2). Viene ricordato ai giocatori che, se il giocatore senza palla viene anticipato, deve muoversi concludendo il movimento sulla linea dei tre punti. La rotazione sarà la seguente: (1) x (2) x dif. x (3).

3>3 su metà campo

- Partenza dalle posizioni esterne. Tutti gli attaccanti, essendo giocatori esterni, devono occupare delle posizioni sulla linea dei tre punti, limitandosi a fare un flash quando tagliano dentro l'area. Non è permesso di giocare nelle posizioni interne. L'attacco che segna mantiene il possesso della palla. (diagr. 171/A)



- Come il precedente esercizio ma con la variante che un giocatore va ad occupare la posizione di post alto, creando situazioni di "dai e vai" con l'uso del posto di blocco costituito dal centro o giochi con appoggio in post alto. (diagr. 171/B)



5>5 su metà campo

- Viene ricomposto il gioco con le regole viste in precedenza. Viene ricordato ai giocatori di portare un blocco cieco quando si muovono verso una posizione già occupata da un giocatore chiamandolo per nome.

Partita 5>5 tutto campo.

Defaticamento con il prof. Mango

17 agosto 1993, ore 10.00 (Gruppo A)

Prof. Pietro Mango

- Riscaldamento e stretching vengono riproposti come negli allenamenti precedenti.
- Esercizi per la sensibilizzazione dei piedi, l'equilibrio statico e dinamico vengono riproposti come a pag. 73.

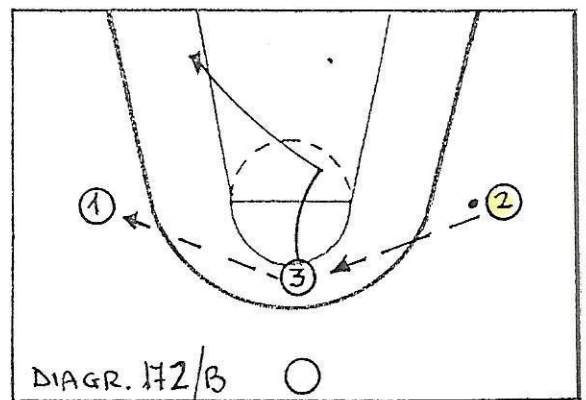
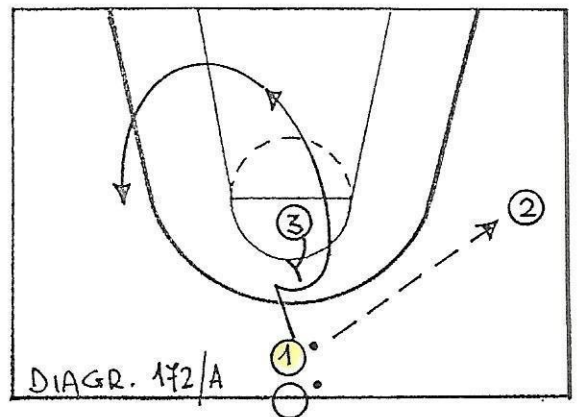
Istruttore S.S.N. Roberto di Lorenzo

L'allenamento ha come obiettivo la costruzione dell'attacco con quattro esterni ed un interno.

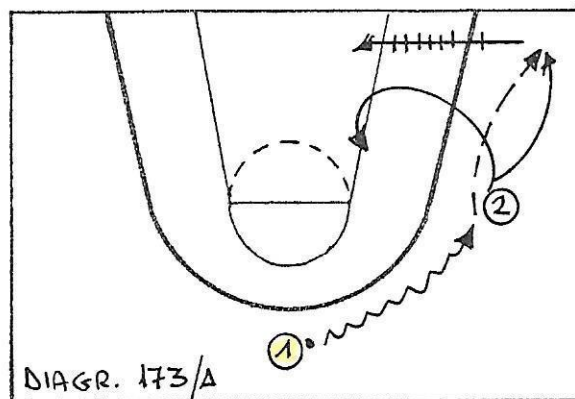
- Giocatori disposti come da diagr. 172/A: (1) passa a (2), (3) sale e porta un blocco cieco, (1) legge la difesa e taglia verso canestro sfruttando il blocco, se non riceve esce sul lato debole in posizione di guardia. (3), dopo aver bloccato, si gira verso la palla.

Le soluzioni sono:

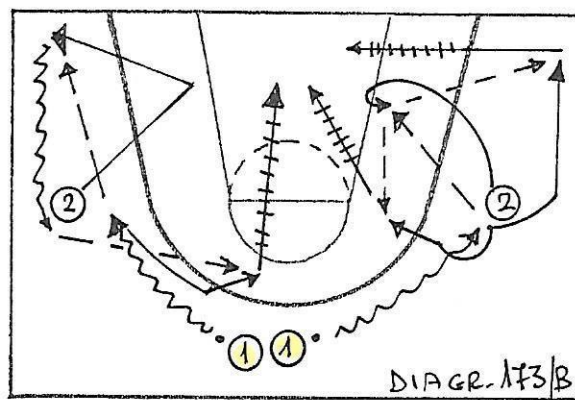
- A) palla ad (1) sul primo taglio;
- B) palla a (3) che ribalta lato poi taglia andando a posizionarsi in post basso dove può giocare dai e vai con (1) (diagr. 172/B).



- Disposizione come da diagr. 173/A:
 (1) si sposta in palleggio verso (2) che ha la possibilità di smarcarsi in due diversi modi:
 A) se si tratta di un giocatore interno prenderà posizione in post basso;
 B) se si tratta di un esterno si allargherà verso l'angolo e da questa posizione tira.
 Rotazione: (1) x (2) - (3) x (4) - (2) e (4) in coda alla fila centrale.

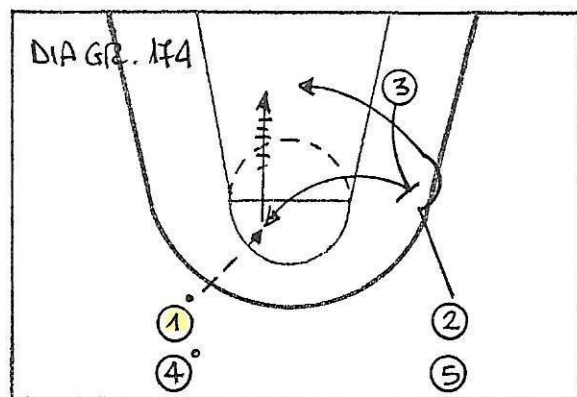


- Variante alle soluzioni precedenti:
 C) (1) si sposta in palleggio mentre (2) prende posizione in pivot basso e riceve la palla mentre (1), immaginando un difensore, si muove per ricevere ed andare al tiro. (diagr. 173/B)
 D) (1) si sposta in palleggio mentre (2) si smarca in angolo e riceve. Se non ha soluzioni di tiro o 1>1, ritorna in palleggio verso la posizione di guardia. (1) mantiene la distanza e, ricevuta la palla, effettua un tiro da fuori.



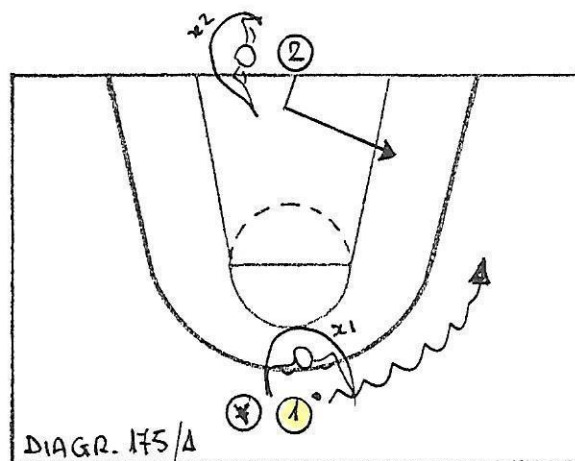
3>0 "Blocco cieco sul lato debole"

- Disposizione come da diagr. 174. (3) porta un blocco cieco a (2) che legge la difesa e taglia verso canestro, (3) si gira e salta verso la palla creando la seconda linea di passaggio, (1) passa a (3) per un tiro dal post alto.
 Rotazione: (1) x (2) - (2) x (3) - (3) recupera la palla e va in (1).

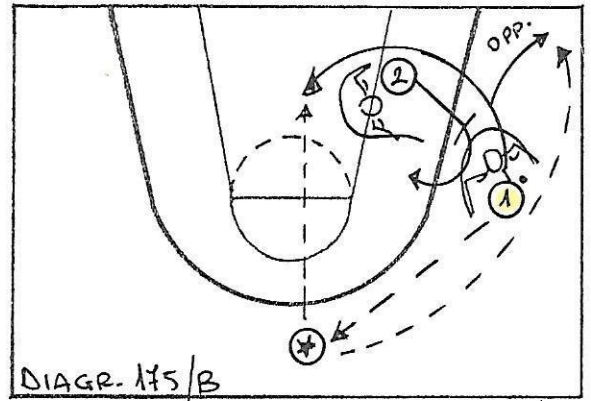


2>2 con appoggio su 1/4 di campo

- (1) con palla si sposta in palleggio in posizione di ala per creare un buon angolo di passaggio e giocare con (2) che ha preso posizione in pivot basso come da diagr. 175/A. Se i due attaccanti non trovano delle soluzioni per andare a canestro, possono passare la palla all'appoggio e ricreare la situazione di blocco cieco precedentemente analizzata.



- se non c'è un passaggio, (1) continua il taglio sul lato opposto fino alla linea dei tre punti, riceve e rigioca una nuova situazione di 2>2. (diagr. 175/B)

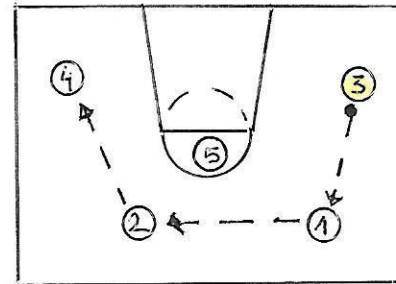


3>3 con due esterni ed un interno

- Vedi diagr. 157.

5>5 su metà campo

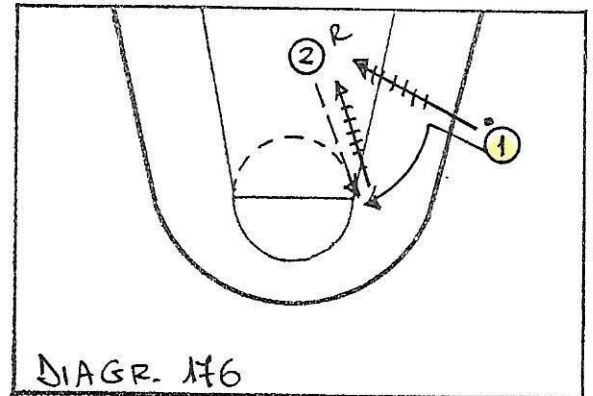
- Attaccanti disposti con 4 esterni ed un interno provano le varie soluzioni mantenendo la spaziatura; ogni cinque possessi di palla si cambia attacco-difesa.



Quando la palla ritorna alta, per esempio da (3) a (1), scaricare sempre sull'altro lato perchè la difesa è ancora sbilanciata e quindi è più probabile fare canestro.

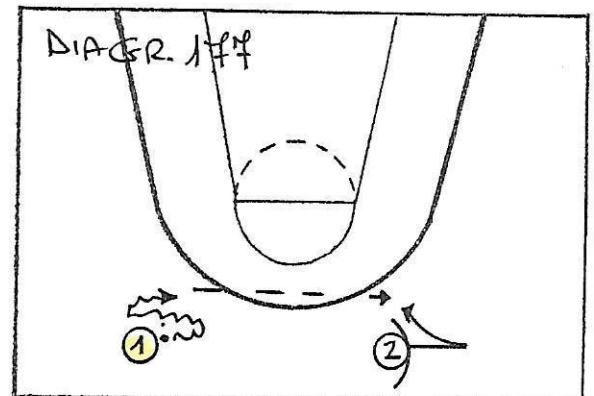
5>5 in continuità

- giocatori divisi in quattro gruppi giocano 5>5 in continuità a tutto campo proponendo soluzioni viste in precedenza.
- A coppie con due palloni eseguire dieci tiri consecutivi a testa in modo rapido. (diagr. 176)



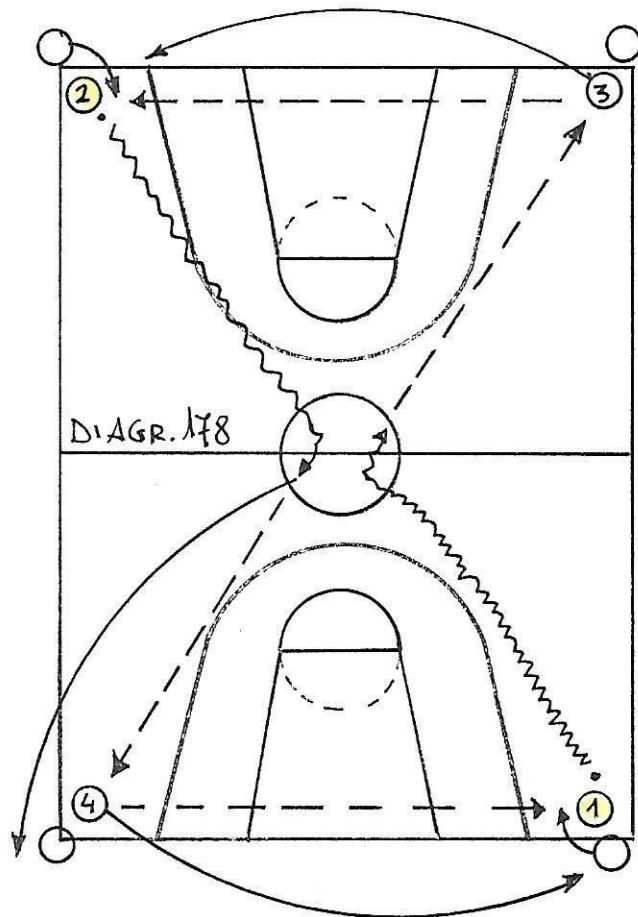
- A coppie sempre con due palloni, eseguire passaggi da fermi usando il piede perno ed accompagnando la palla. Variare i tipi di passaggio.

- Come nell'esercizio precedente ma in movimento mantenendo la stessa distanza ("spaziatura"). (diagr. 177)



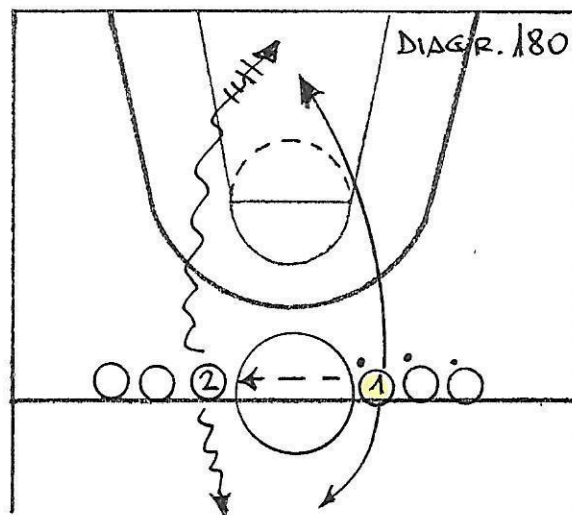
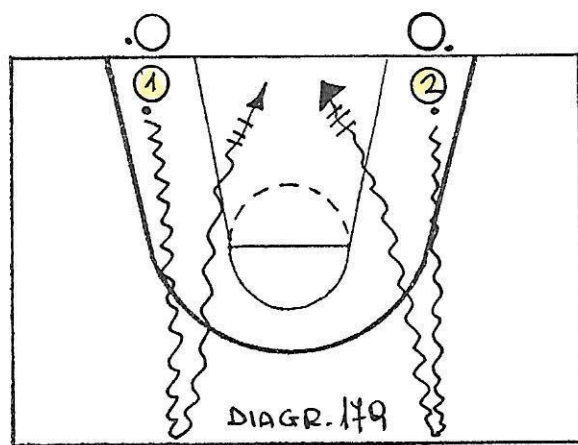
"Quattro angoli"

- Disposizione come da diagr. 178. (1) e (2) partono palleggiando con la mano interna facendo cambio di mano quando si trovano di fronte a metà campo. La palla deve correre veloce, quindi non superare mai i due palleggi. Chi riceve deve fare un passo verso la palla. Al fischio si inverte il giro. (diagr. 178)



Gara di tiro in corsa

- Disposti come da diagr. 179. Al via (1) e (2) partono alla massima velocità in palleggio con la mano esterna, a metà campo fanno cambio di senso e di mano e tornano verso canestro con due palleggi.
- Lo stesso esercizio viene riproposto a squadre, vince la squadra che realizza per prima dieci canestri.
- Disposti come da diagr. 180. (1) passa la palla a (2) che sceglie il canestro dove andare a tirare. (1) deve recuperare in difesa. Obiettivo: mentalità; il difensore non deve mai rassegnarsi al canestro subito ma tentare tutto il possibile.



Defaticamento con il prof. Mango

17 agosto 1993, ore 16.00 Gruppi A-B

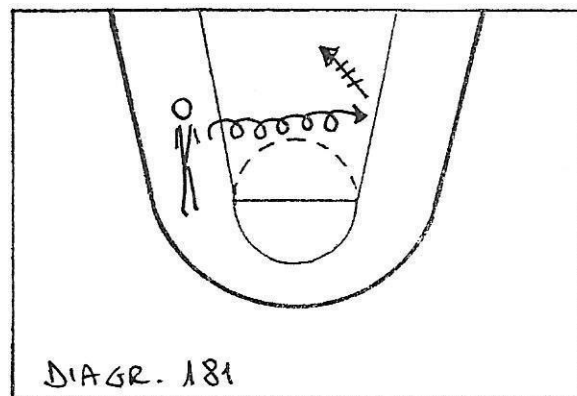
Prof. Pietro Mango

- Riscaldamento e stretching vengono riproposti come negli allenamenti precedenti.
- Esercizio di tiro con la benda agli occhi (vedi pag. 51)

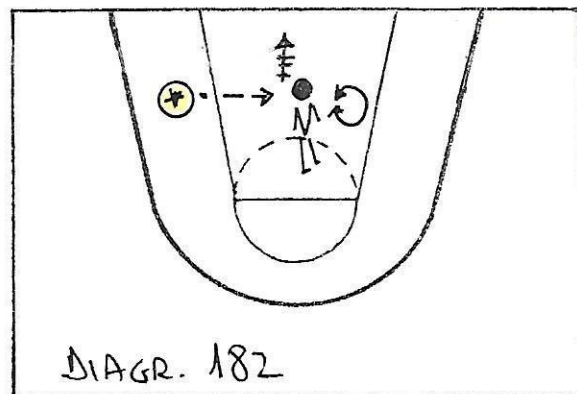
Esercizi per l'equilibrio

In questa serie di tre esercizi i giocatori tirano dopo aver messo in crisi l'analizzatore dell'equilibrio.

- 1 - Stesi a terra: rotolare su se stessi, al segnale alzarsi, ricevere la palla e tirare (diagr. 181).



- 2 - A due metri di distanza dal canestro, saltare eseguendo nella fase di volo un giro di 360° due volte a destra e due volte a sinistra, ricevere la palla e tirare (diagr. 182).

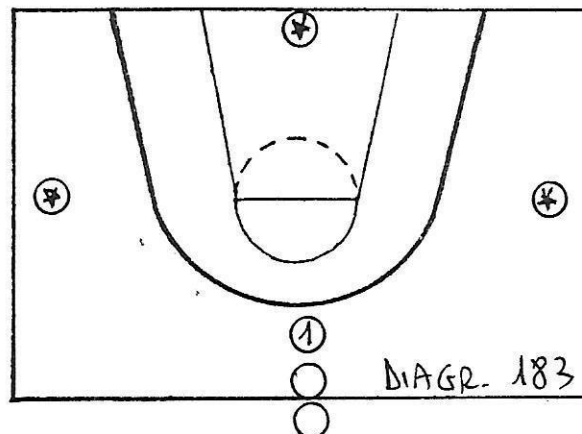


- 3 - Tirare in sospensione e, nella fase di volo, ricevere un leggera spinta dall'assistente nell'istante immediatamente precedente al tiro.

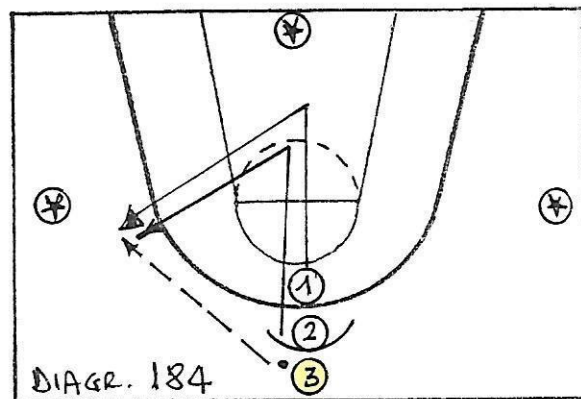
Esercizi per la visione periferica

I seguenti esercizi hanno la finalità di stimolare la visione periferica risolvendo situazioni sempre più complesse.

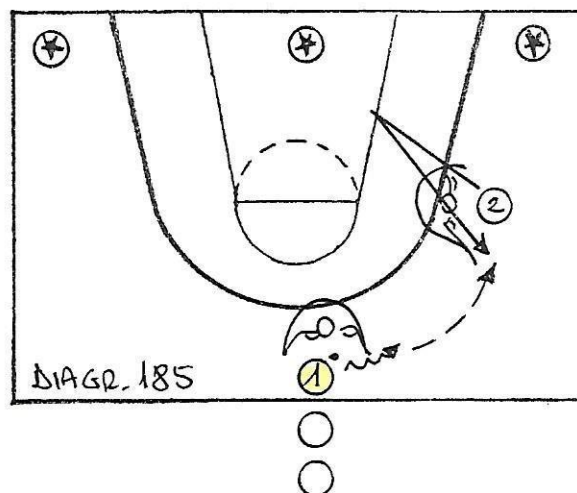
- Disposizione come da diagramma 183. I tre assistenti segnalano contemporaneamente con la mano un numero per 1". Il primo della fila, tenendo la testa ferma e rivolta al canestro ed usando la visione periferica deve leggere i numeri e ripeterli a voce alta.



- Variante: palleggiare sul posto.
- Disposizione come da diagramma 184: (3) palleggia, (1) si smarca e (2) difende su (1). Quando (3) esegue il passaggio per (1) i tre assistenti contemporaneamente segnalano un numero per 1" che (3) deve leggere a voce alta.



- Disposizione come da diagramma 185: (1) si muove in palleggio e nel momento che eseguirà il passaggio a (2) dovrà leggere a voce alta il numero segnalato con la mano dai tre istruttori.



Istruttore S.S.N. Giovanni Piccin

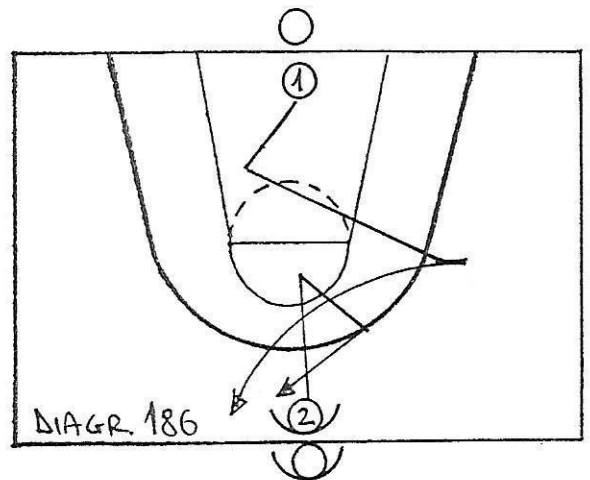
- Tutti con palla, palleggio libero per tutto il campo usando tutti i tipi di cambio di mano e arretramento in presenza degli istruttori che ostacolano. Scopo: miglioramento dei fondamentali del palleggio, della reattività dei piedi e della visione periferica

- Come il precedente ma ognuno cerca di rubare la palla a tutti gli altri.

Scopo: miglioramento dei fondamentali del palleggio, della reattività e della visione periferica.

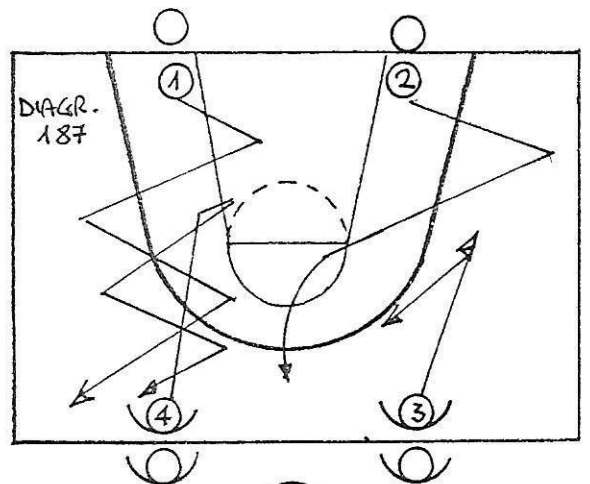
- Come il precedente esercizio ma sotto forma di gara: chi perde il possesso di palla viene eliminato. Contemporaneamente alla riduzione del numero di giocatori viene ridotto anche lo spazio operativo. Vince chi rimane solo in campo.

- Due file di giocatori senza palla disposte come da diagramma 186. (1) deve superare la linea di metà campo senza farsi toccare da (2) usando le finte, i cambi di direzione e di velocità. Rotazione: andare in coda alla fila opposta.

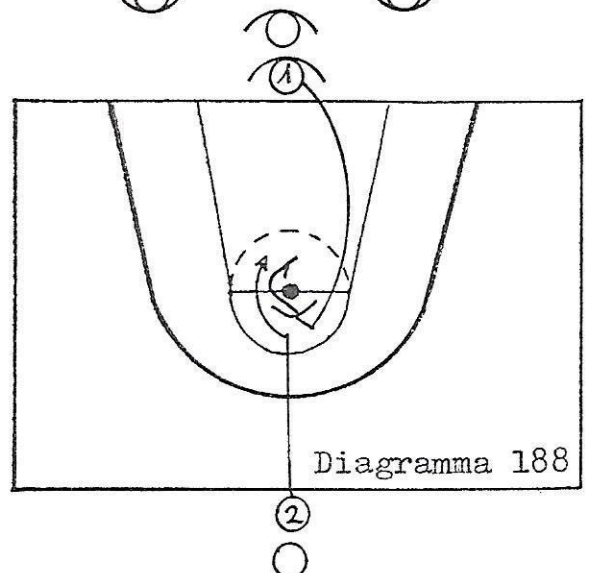


- Come il precedente ma su quattro file: (1) e (2) non devono farsi toccare da (3) e da (4)

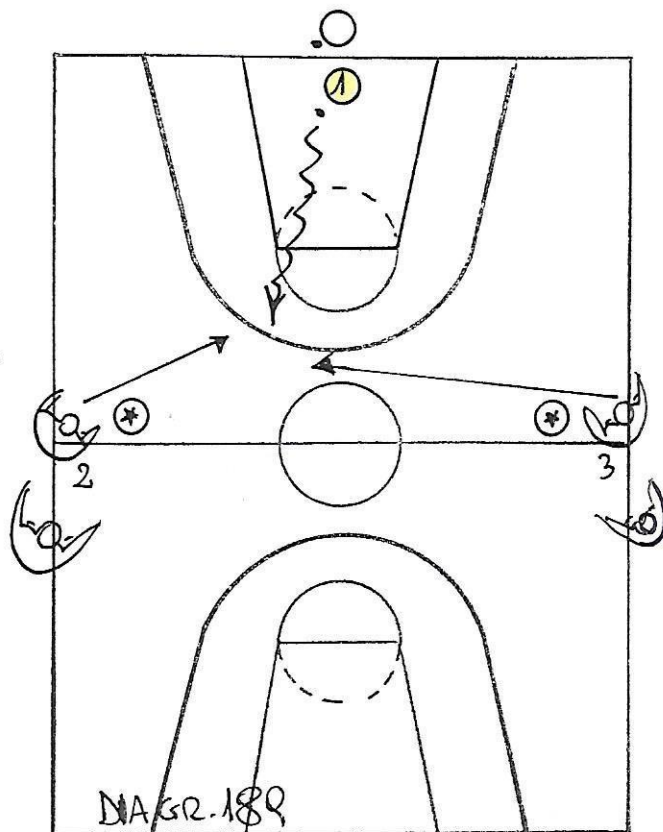
Rotazione: 1x2; 2x3; 3x4; 4x1. (Diagramma 187).



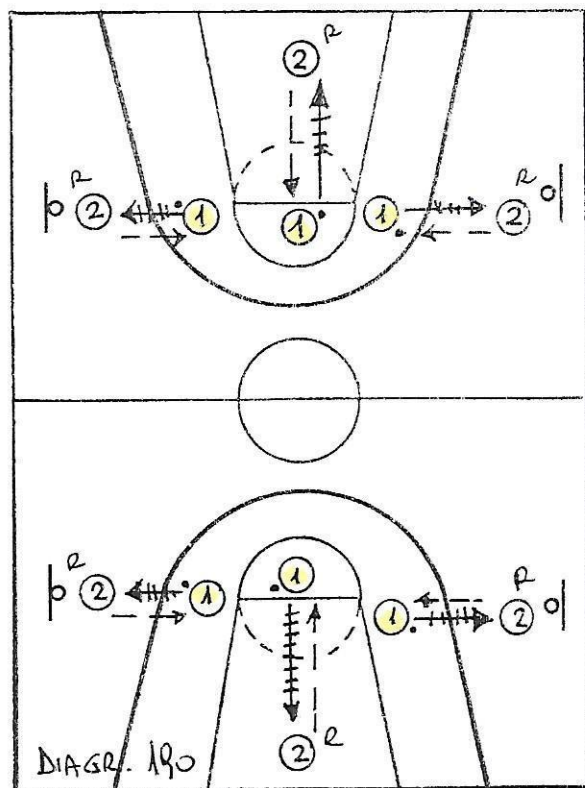
- Due file di giocatori senza palla disposte come da diagr. 188, un pallone che giace a terra sulla linea del tiro libero. (1) deve correre per proteggere legalmente con il proprio corpo la palla dai tentativi di (2) di toccarla. Rotazione: andare in coda alla fila opposta.



- 1>2 a tutto campo con due appoggi. Disposizione come da diagramma 189, due assistenti fungono da appoggi. (1) attacca contro (2) e (3) che cercano di indirizzarlo verso le linee laterali con lo scopo di raddoppiarlo. Quando (1) viene raddoppiato può avvalersi degli appoggi per giocare in "dai e vai". L'azione deve concludersi sempre con un canestro (se la difesa recupera la palla va in attacco). Rotazione: 1x2, 2x3, 3x1.



- Utilizzando tutti i canestri disponibili i giocatori, suddivisi a coppie con un pallone a coppia, eseguono tre tiri liberi ciascuno, dopodiché cambiano canestro (diagr. 190).



- Disposizione come esercizio precedente: gara a stazioni. Ogni canestro costituisce una stazione (vedi diagr. 190): se si realizza un tiro libero si può passare alla stazione successiva, viceversa si resta a tirare sullo stesso canestro finché non si realizza. Vincono i primi tre giocatori che riescono a completare il giro.

Di seguito è stata disputata una partita con giocatori divisi su due squadre e quindi il lavoro di defaticamento.

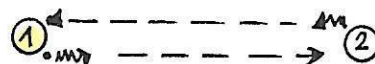
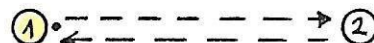
18 agosto 1993 ore 9.00 (Gruppo B)

Prof. Pietro Mango

- Riscaldamento e stretching vengono svolti come negli allenamenti precedenti.
- esercizi per la sensibilizzazione dei piedi, l'equilibrio statico e dinamico come a pag. 73.

Test di controllo delle capacità spazio-temporali.

- Passaggi diretti.
Ogni volta che il giocatore riceve la palla bisogna contare mentalmente 5 secondi prima di effettuare un nuovo passaggio.
- Passaggio e palleggio.
Ogni volta che il giocatore riceve la palla esegue prima 5 poi 10 palleggi sul posto, sempre contando i 5 secondi.
- Con gli occhi bendati, correre piano da una linea di fondo all'altra cercando di mantenere la direzione retta.
- Come l'esercizio precedente ma con l'aggiunta dell'arresto a un tempo nel momento in cui il giocatore pensa di essere sopra la linea di fondo campo.
- Corsa alla massima velocità sulla distanza dei 20 metri. Verifica dei tempi su due prove.
- Corsa alla massima velocità in palleggio partendo dalla linea di tiro libero finendo con un tiro in corsa sul canestro opposto.
(Verifica del tempo impiegato e del numero dei palleggi eseguiti).
- Esercizi per l'orientamento e l'equilibrio del tiro visti in precedenza a pag. 51



Istruttore S.S.N. Guido Saibene

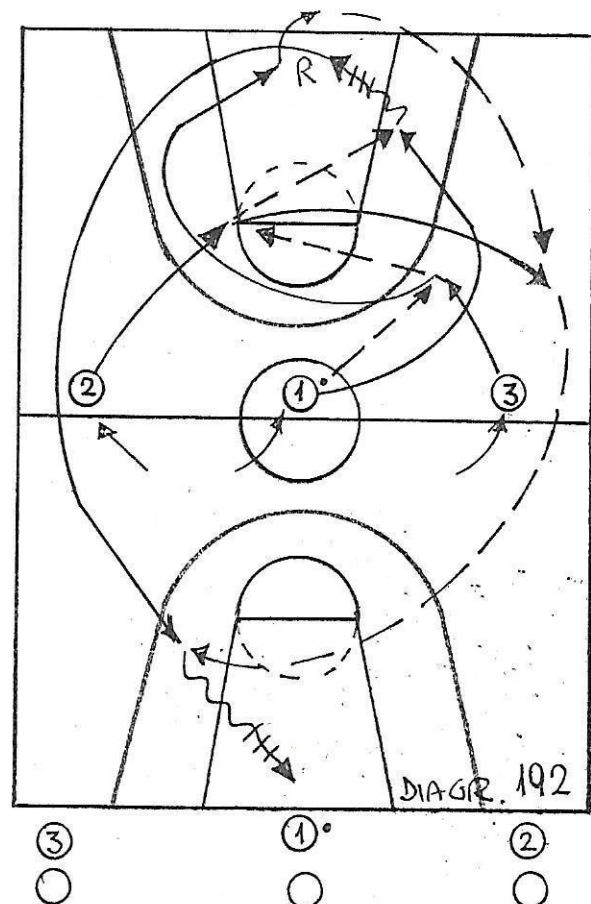
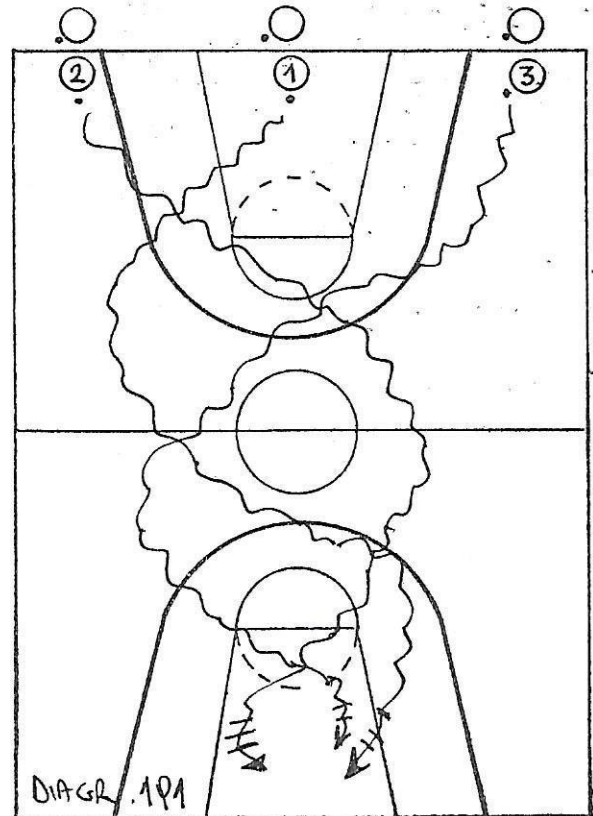
Treccia in palleggio

- Giocatori con palla divisi su tre file dietro la linea di fondo campo corrono in palleggio disegnando una treccia fino alla conclusione sul canestro opposto. Gradualmente ad ogni percorso viene stretto lo spazio tra i giocatori. Obiettivo: sviluppare la capacità di palleggio. (diagr. 191)

- Giocatori divisi su tre file dietro la linea di metà campo eseguono treccia a tre con passaggio. Obiettivo: sviluppo delle capacità di passaggio in corsa.

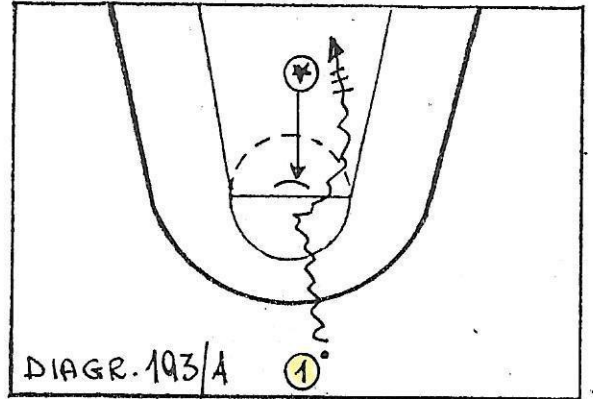
- Come nell'esercizio precedente ma con ritorno in contropiede 3>0. (1) tira e scappa in contropiede, (2), che ha eseguito l'ultimo passaggio, va a ricevere l'apertura sul lato dove ha passato la palla, (3) va a rimbalzo ed esegue un'apertura rapida. (2) deve passare rapidamente ad (1) anche, se necessario, con l'uso del palleggio. Obiettivo: aumentare la velocità del contropiede. (diagr. 192)

- Come nell'esercizio precedente ma con l'aggiunta che (1), dopo aver concluso il contropiede, difende su (2) e (3) che attaccano 2>1.

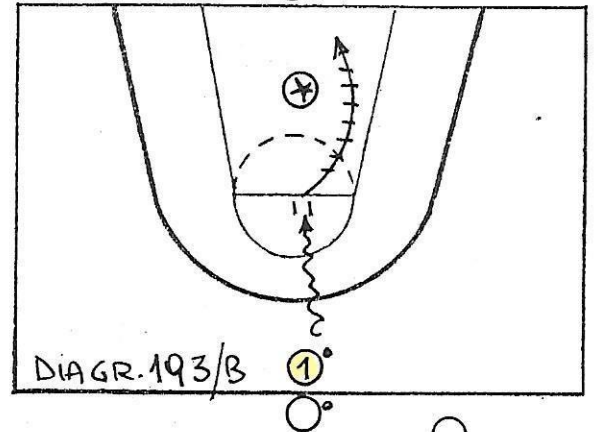


Letture della difesa

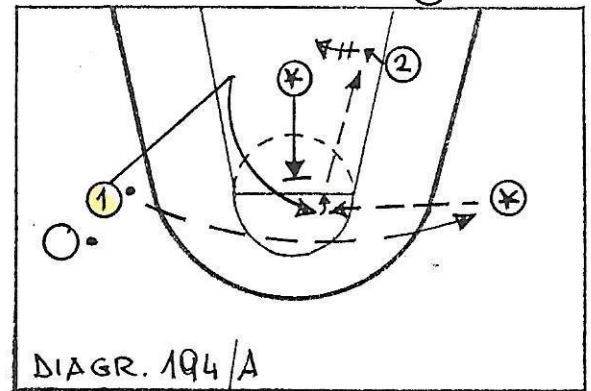
- Giocatori con palla dietro la linea di metà campo, un assistente dentro l'area. Palleggiare forte verso canestro osservando il comportamento dell'assistente:
 - se si avvicina, batterlo con una conclusione da sotto (diagr. 193/A)



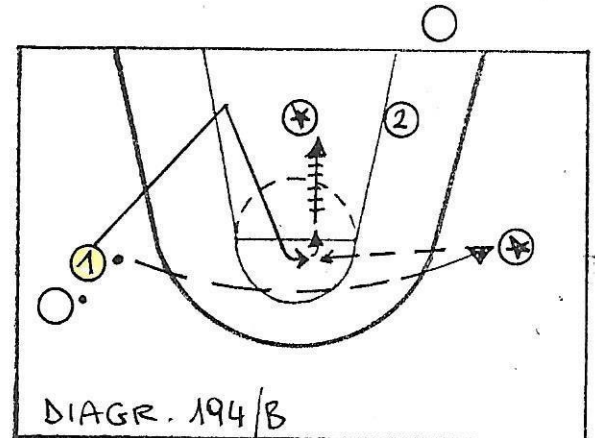
- se rimane fermo dentro l'area, eseguire un arresto e tiro. (diagr. 193/B)



- A coppie con un pallone a coppia. (1) passa la palla all'assistente, che funge da appoggio sul lato opposto, quindi finta e sale in post per ricevere il passaggio di ritorno. Dopo aver fronteggiato, legge la difesa dell'assistente e se questo si avvicina scarica la palla ad (1) sotto canestro. (diagr. 194/A)



- Come nell'esercizio precedente ma se il difensore rimane dentro l'area, (1) riceve e tira. (diagr. 194/B)



- Giocatori con un pallone a testa eseguono autopassaggio in posizione di ala, ricezione, allineamento e tiro. (vedi diagr. 27)

Istruttore S.S.N. Guido Saibene

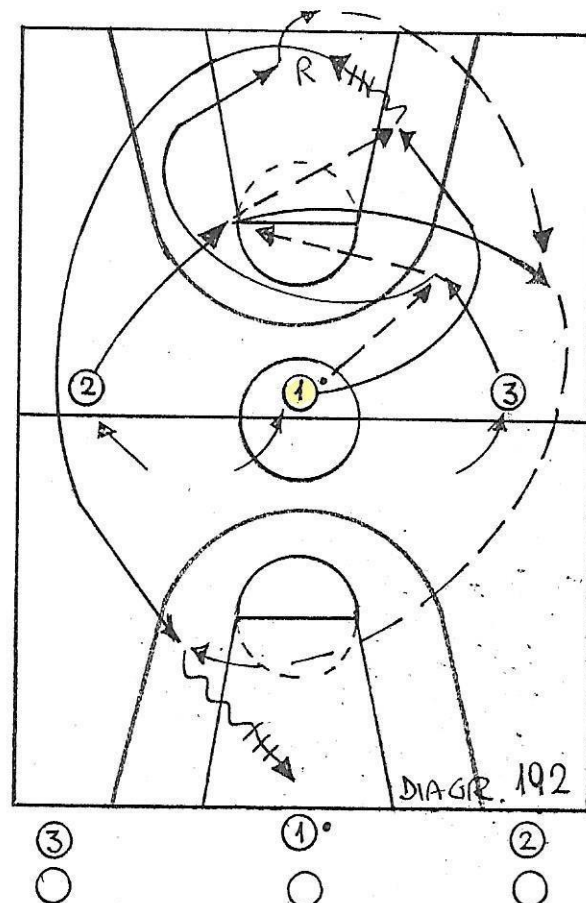
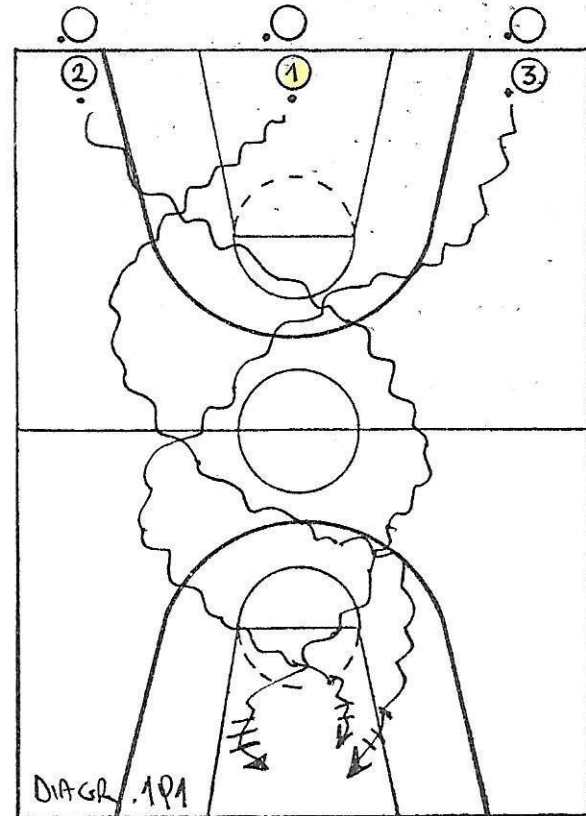
Treccia in palleggio

- Giocatori con palla divisi su tre file dietro la linea di fondo campo corrono in palleggio disegnando una treccia fino alla conclusione sul canestro opposto. Gradualmente ad ogni percorso viene stretto lo spazio tra i giocatori. Obiettivo: sviluppare la capacità di palleggio. (diagr. 191)

- Giocatori divisi su tre file dietro la linea di metà campo eseguono treccia a tre con passaggio. Obiettivo: sviluppo delle capacità di passaggio in corsa.

- Come nell'esercizio precedente ma con ritorno in contropiede 3>0. (1) tira e scappa in contropiede, (2), che ha eseguito l'ultimo passaggio, va a ricevere l'apertura sul lato dove ha passato la palla, (3) va a rimbalzo ed esegue un'apertura rapida. (2) deve passare rapidamente ad (1) anche, se necessario, con l'uso del palleggio. Obiettivo: aumentare la velocità del contropiede. (diagr. 192)

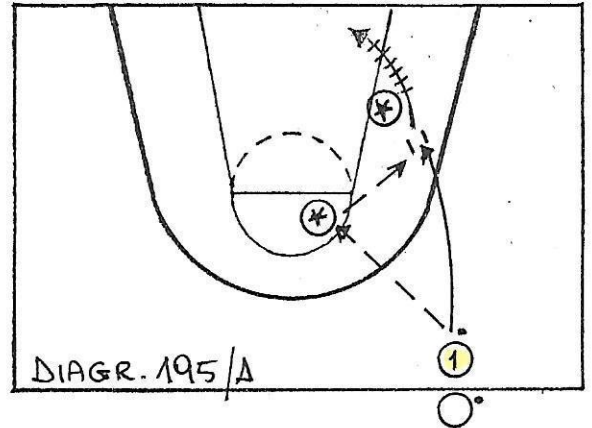
- Come nell'esercizio precedente ma con l'aggiunta che (1), dopo aver concluso il contropiede, difende su (2) e (3) che attaccano 2>1.



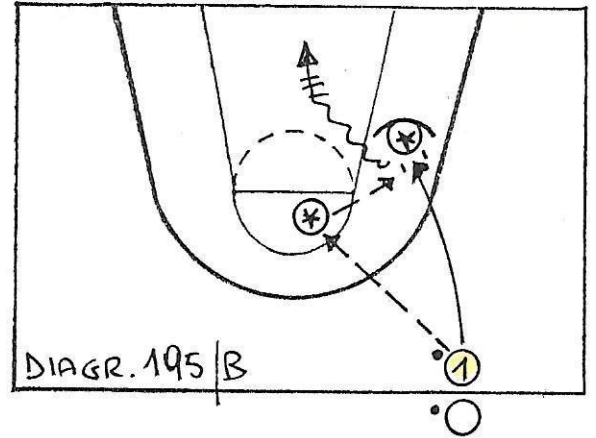
- Giocatori con un pallone a testa eseguono passaggio all'assistente, si smarcano in ala, ricezione e tiro curando l'arresto e tiro in velocità. (Vedi diagr. 112)

- Come l'esercizio precedente ma con l'aggiunta di un assistente sul punto di ricezione in posizione difensiva in modo da dare una immediata chiave di lettura della soluzione:

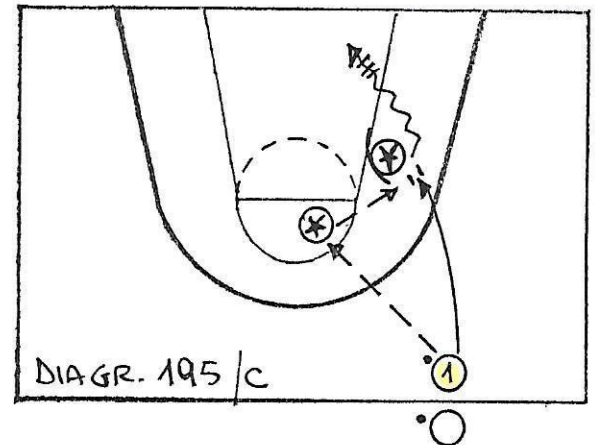
A) difensore distante = tiro da fuori (diagr. 195/A);



B) difensore che chiude la penetrazione sul fondo = partenza verso il centro (diagr. 195/B);

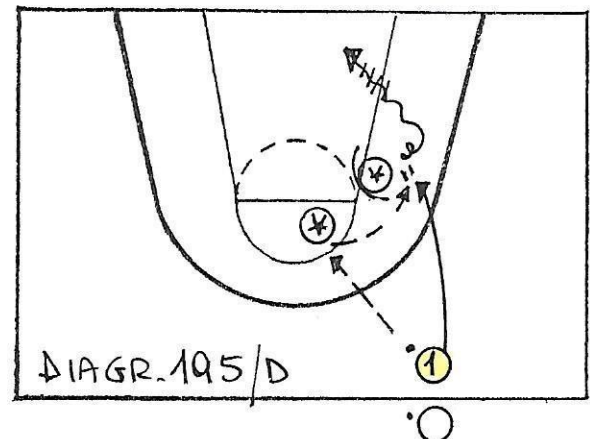


C) difensore che chiude il centro = partenza verso il fondo (diagr. 195/C);



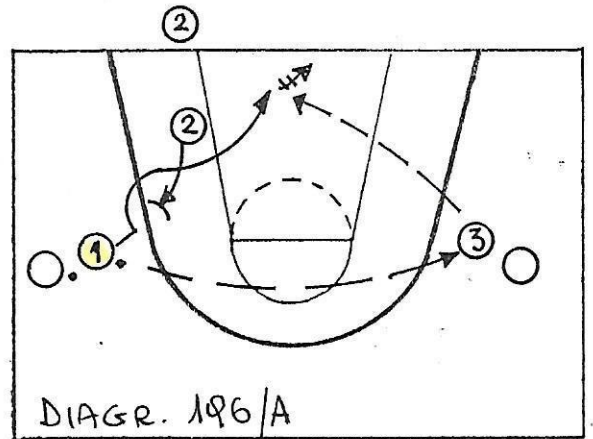
D) difensore sbilanciato nella ricerca della palla = "reverse" (diagr. 195/D).

Obiettivo: ricezione in velocità, lettura della difesa, arresto e tiro rapido.

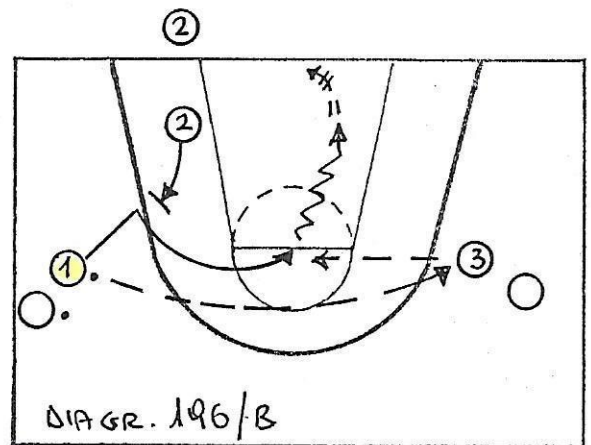


- Disposizione su tre file come da diagr. 196/A.
(1) passa a (3) e riceve un blocco cieco da (2). (2), dopo il blocco, va incontro alla palla per dare una seconda linea di passaggio:

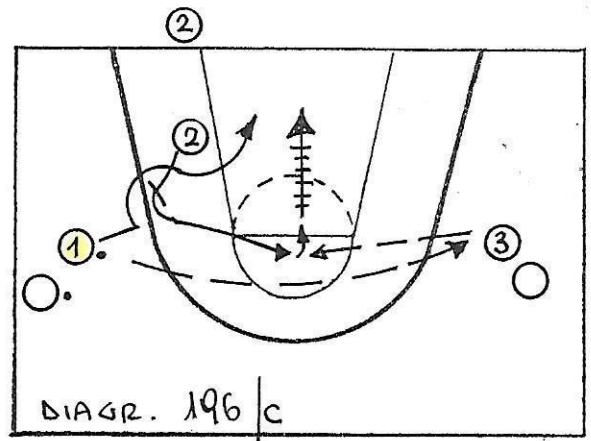
- A) (3) può passare ad (1) che sfrutta il blocco per ricevere sotto canestro e concludere (diagr. 196/A);



- B) come il precedente ma (1) riceve sulla linea di tiro libero ed esegue un palleggio, arresto e tiro di potenza (diagr. 196/B);



- C) come il precedente ma (3) passa a (2) che, dopo il blocco, va incontro alla palla per dare una seconda linea di passaggio; (2) riceve e tira (diagr. 196/C).



- 5>5 su metà campo per ripassare l'attacco alla difesa individuale.
- 5>5 partita a tutto campo.
- Defaticamento con il prof. Mango.

18 agosto 1993, ore 10,00 (Gruppo A)

Prof. Pietro Mango

- Riscaldamento e stretching vengono svolti come negli allenamenti precedenti (vedi pagg. 2-3-4-5).
- Esercizi per la sensibilizzazione dei piedi, l'equilibrio statico e dinamico (vedi pag. 73).
- Test di controllo delle capacità spazio-temporali visti nel precedente allenamento con il gruppo B.

Istruttore S.S.N. Roberto di Lorenzo

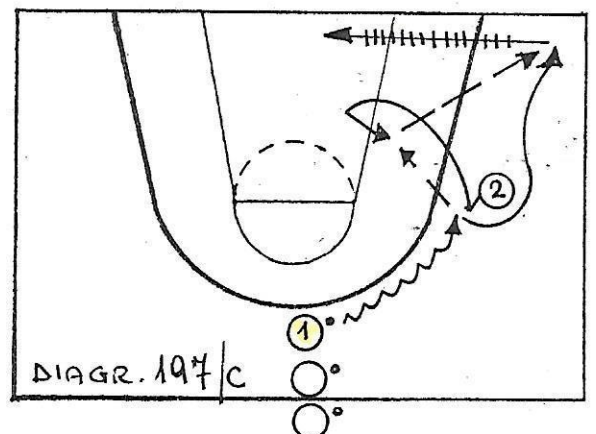
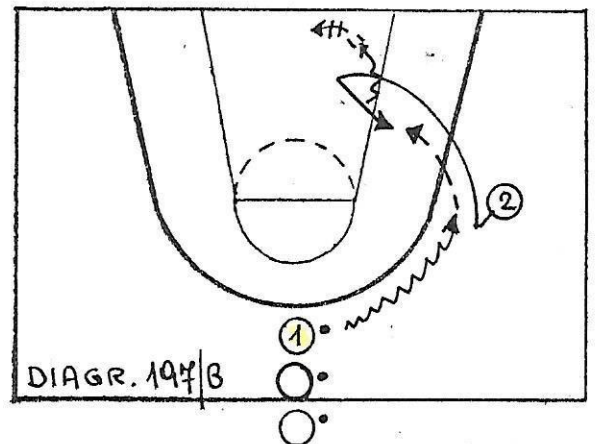
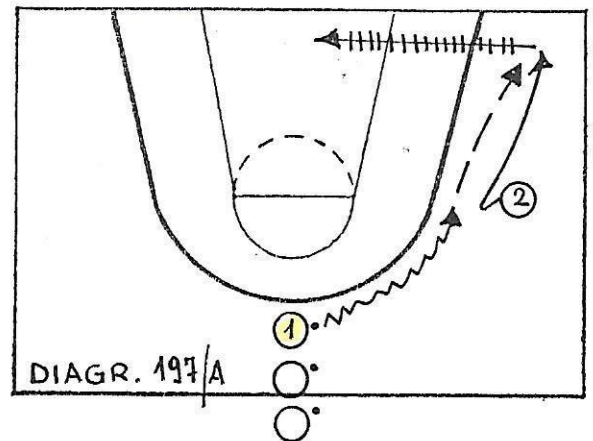
- Disposizione come da Diagr. 197/A. (1) si muove in palleggio verso (2), il quale deve mantenere la spaziatura nei confronti del compagno con la palla reagendo al movimento della stessa cercando allo stesso tempo la posizione migliore per un tiro (alta percentuale).

- A) Se (2) è un esterno dotato di un buon tiro, si muoverà verso l'angolo (diagr. 197/A);
- B) se è un "lungo" prenderà posizione in post medio (dopo aver tagliato a canestro) e, ricevuto il pallone, effettuerà giro verso il fondo, arresto di potenza e tiro (diagr. 197/B).

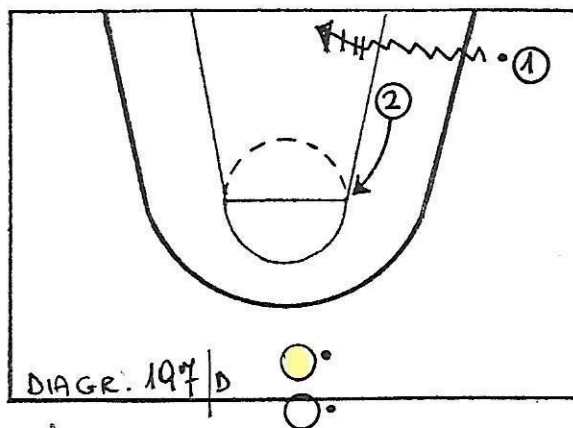
Coach di Lorenzo insiste, per una buona esecuzione dell'esercizio, su due concetti fondamentali: per quanto riguarda il tiratore il fatto di muoversi negli spazi con il giusto tempo eseguendo cambi di direzione e di velocità; per quanto riguarda invece il palleggiatore l'uso del palleggio al fine di migliorare l'angolo di passaggio.

- Ulteriore soluzione: dopo il passaggio, (1) si ripositiona per creare un angolo di uscita alla palla (allontanamento) e tira. (diagr: 197/C)

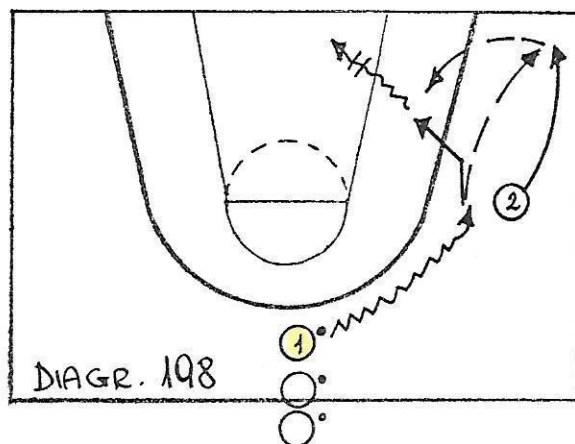
Uso del palleggio anche per trovare una miglior distanza di passaggio!



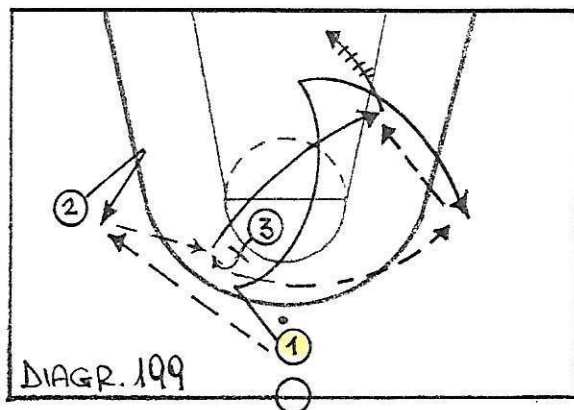
- Se (1), giocando in 1>1, decide di penetrare, (2) toglie l'aiuto salendo in post alto (diagr. 197/D).



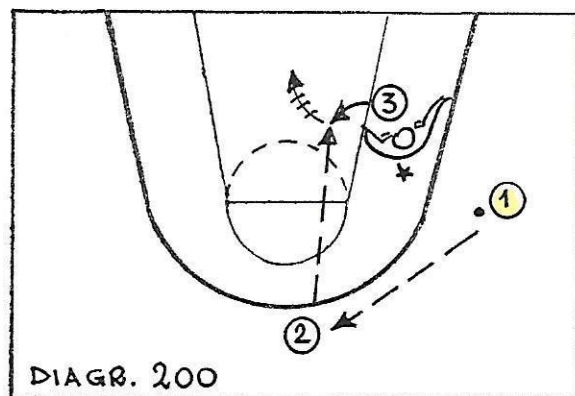
- Altra soluzione: (1) può concludere direttamente in "dai e vai" (diagr. 198).



- Disposizione come da diagr. 199. (1) passa a (2), sfrutta il blocco cieco di (3) ed esce dalla parte opposta alla palla. (3), dopo aver bloccato, si apre verso la palla per riceverla e ribaltarla immediatamente sul lato opposto e con un taglio verso canestro va a prendere posizione in post medio sul lato della palla. Da questa posizione può ricevere e concludere. (uso del post alto per ribaltare la palla).



- Come esercizio precedente ma se il post medio è marcato aggressivamente dal coach e non può ricevere la palla dall'ala, sfrutta il passaggio di ribaltamento ala-guardia e, dopo aver preso contatto con il difensore, taglia forte in mezzo all'area per ricevere da (2) e concludere (diagr. 200).



Gli obiettivi di questi esercizi appena svolti sono:

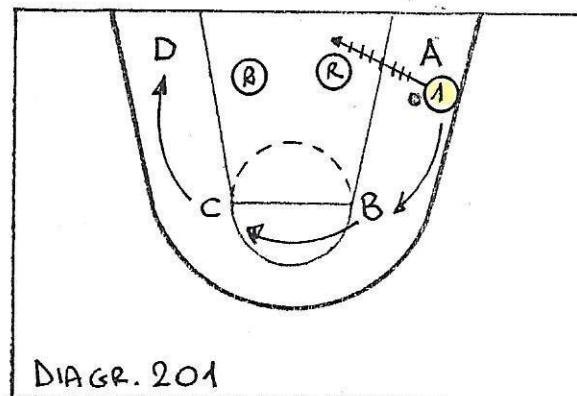
- coinvolgere il più possibile il post nel gioco di squadra;
- abituarlo a continui movimenti finalizzati a una sua ricezione o a quella dei compagni;
- sfruttare gli spazi concessi dalla difesa soprattutto dopo un passaggio di ribaltamento per imbucarsi verso la palla o per portare un blocco cieco.

- Gara di tiro "Golf".

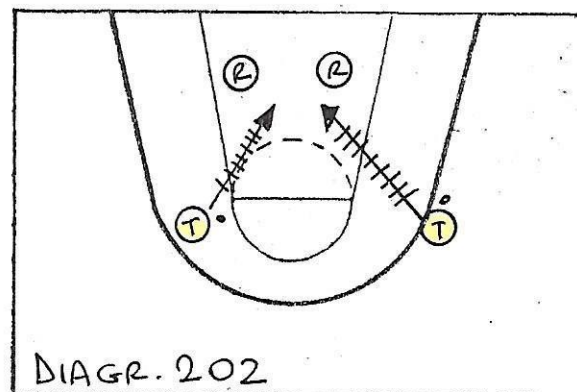
A squadre, sulle due metà campo, il giocatore con la palla deve realizzare nel più breve tempo possibile 4 canestri dalle 4 posizioni indicate dal diagr. 201. Si passa alla posizione successiva soltanto dopo aver realizzato. Il tiratore è aiutato da due rimbalzisti che gli passano la palla.

Trattasi di una gara ad eliminazione: il giocatore che perde la sfida esegue un "suicidio".

- Gara di tiro a punti: giocatori a coppie devono realizzare il maggior numero di punti per poter eliminare gli avversari schierati nell'altra metà campo (un tiratore da 3 punti e uno da 2 punti). Tempo: 3', la posizione viene scelta dal giocatore (diagr. 202).



DIAGR. 201



DIAGR. 202

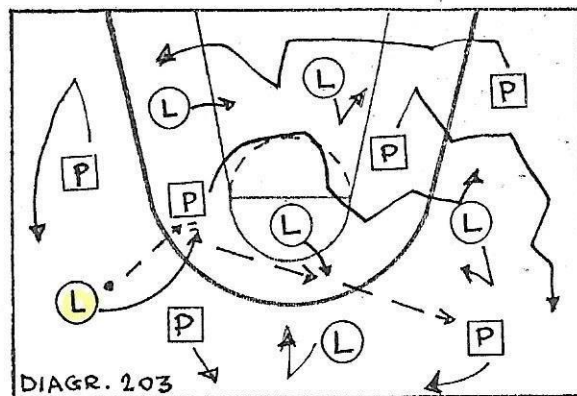
- Tiri liberi: coach Piccin scommette sui tiri liberi realizzati consecutivamente dalla squadra o dai singoli giocatori. Se i giocatori riescono a vincere la scommessa inizieranno il defaticamento, altrimenti eseguiranno uno scatto fino a fondo campo e ritorno fino a quando non vinceranno una di queste scommesse.

Scopo di questi esercizi è di allenare i ragazzi al tiro in condizione di stress che è la situazione ricorrente in partita.

- Defaticamento con il prof. Mango.

Lupi e pecore

- Giocatori divisi in due squadre (rossi e blu) si muovono all'interno di una metà campo. La squadra che è in possesso di palla (lupi) deve eliminare gli avversari passandosi la palla ("agire in branco") per cercare di colpire da vicino le "pecore". Vince la squadra che riesce ad eliminare in minor tempo quella avversaria. (diagr. 203)



Ⓛ = LUPI
Ⓟ = PECORE

Difesa su attaccante con palla

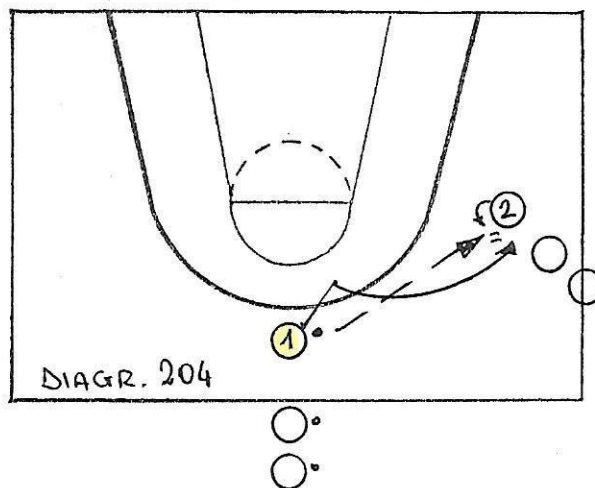
- La prima idea di difesa è: "attaccare l'attacco".

Regole:

- distanza dall'attaccante: mezzo braccio;
- la posizione difensiva deve assicurare la possibilità di agire e cioè di utilizzare le mani (che non vuol dire cercare avventure, ossia scoprirsi, ma significa che, se l'attaccante scopre la palla, la si può rubare, se la protegge si deve ostacolare al massimo il passaggio = la mano del difensore diventa l'ombra della palla) e di difendere sulle penetrazioni (cioè di muoversi);
- usare quindi le mani e i piedi ma soprattutto la testa;
- non si deve subire la penetrazione centrale perchè offre diverse soluzioni all'attacco mentre nella penetrazione sul fondo l'attaccante può essere più facilmente ingabbiato.

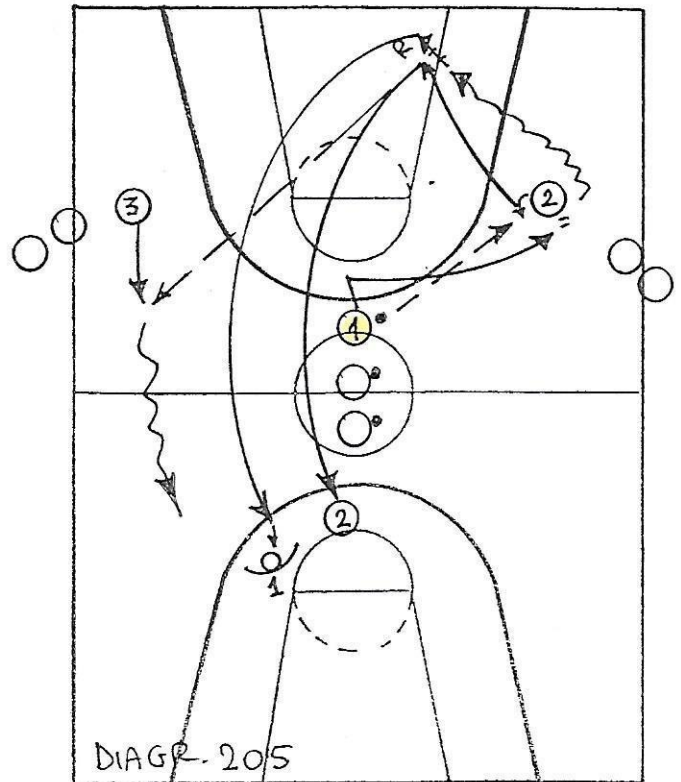
Esercizio

- Disposizione come diagr. 204
(1) passa a (2) e va a ricevere in dai e segui. (1) attacca e (2) difende applicando per la difesa le regole appena enunciate.



Esercizio per lavorare sulla mentalità di transizione.

- Disposizione su tre file come da diagr. 205. La prima parte dell'esercizio è analoga al precedente, successivamente quando (2) recupera la palla va in contropiede assieme a (3), con (1) che si trasforma in difensore (2>1).



Difesa sull'attaccante senza palla ad un passaggio di distanza.

I due riferimenti per la difesa sono:

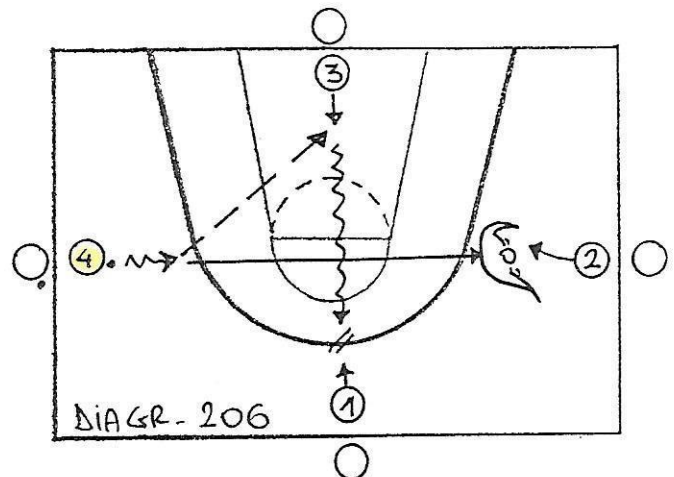
- palla;
- avversario.

Regole:

- assumere una posizione di anticipo;
- tagliare con la mano vicino alla palla la linea di passaggio ("sporcarla");
- usare l'altra mano come antenna ossia prendere contatto con l'avversario;
- impedire all'attaccante di eseguire il movimento più pericoloso cioè tagliare davanti.

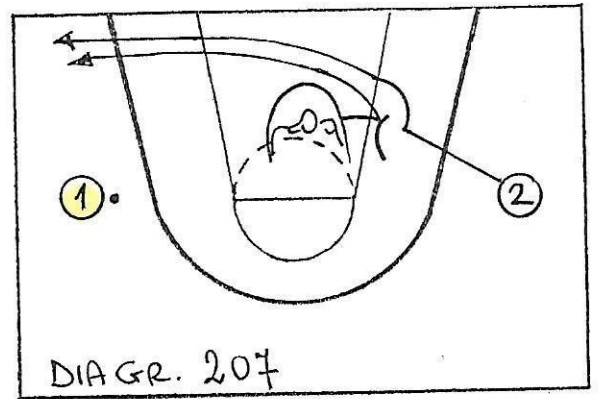
Esercizio

- Giocatori disposti su quattro file come da diagr. 206. (4) esegue alcuni palleggi, passa la palla a (3) e corre a difendere su (2); contemporaneamente (3) corre a difendere su (1). Due contro due con applicazione delle regole di difesa sull'attaccante senza palla sopra esposte.



Difesa sull'attaccante senza palla sul lato debole

- Disposizione come da diagr. 207. (X2) deve assumere una posizione flottata. Sull'eventuale taglio di (2), (X2) deve attivarsi e cioè usare il braccio corrispondente come antenna per sentire l'attaccante, farlo passare dietro (mai davanti!) guardando la palla ed anticiparlo in angolo.



- Esercizi di tiro
- Partita 5>5 tutto campo.

Defaticamento con il prof. Mango.

20 Agosto 1993; ore 9

Prof. Pietro Mango

Stretching: come gli allenamenti precedenti

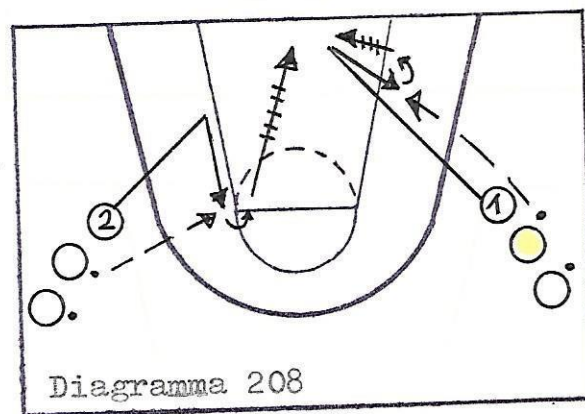
Inoltre: tutti gli esercizi a pag. 95 e gli esercizi per l'equilibrio a pag. 91.

Istruttore Settore Squadre Nazionali Guido Saibene

- Palleggio libero a tutto campo

- Diagramma 208:

movimento di (1) = per i lunghi;
movimento di (2) = per i piccoli.



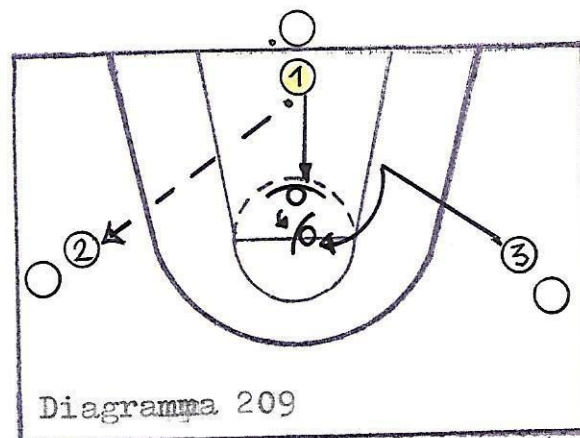
- Esercizio diagramma 186 a pag. 93 (usare finte di testa e di corpo, non fare mai niente di uguale).

- Esercizio diagramma 204 a pag. 104.

- Diagramma 209:

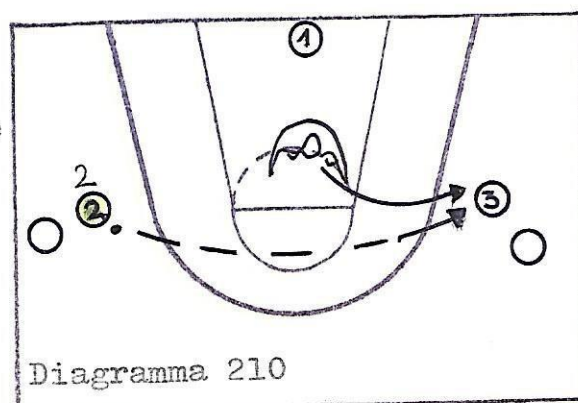
difesa sul lato debole e sul taglio;

Tecnica: vedi diagramma 207 a pag. 106.



- Diagramma 210:

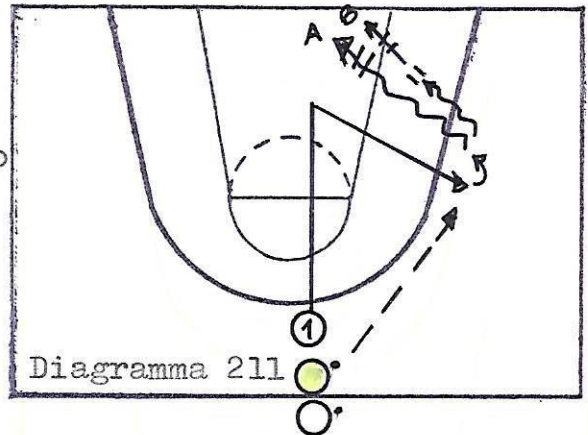
passaggio della palla direttamente dal lato debole al lato forte ("skip-pass"): "volare con la palla".



Istruttore Settore Squadre Nazionali Roberto di Lorenzo

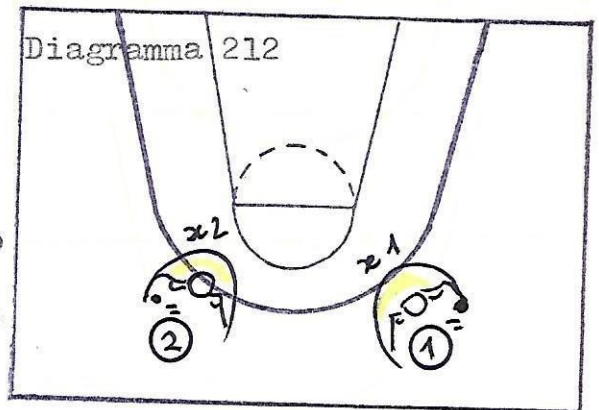
- Diagramma 211:

soluzioni: A = entrata
B = palleggio, arresto
e tiro.



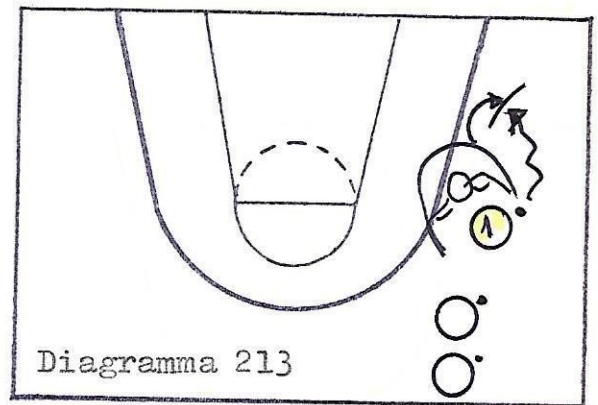
- Diagramma 212:

difesa 1c1: X1 e X2 consegnano la palla rispettivamente a (1) e a (2) e difendono. Per la difesa il segreto è sempre quello di avere l'iniziativa, di minacciare la palla (non di prenderla)



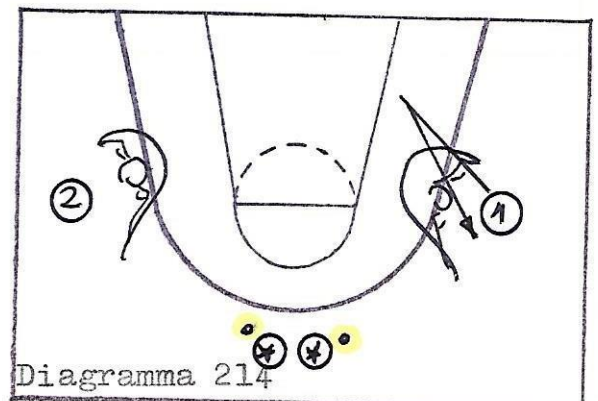
- Diagramma 213:

(1) esegue palleggio, arresto e porta la palla in posizione di tiro; il difensore X1 si sposta e alza la braccia con mani davanti alla palla quando (1) porta la stessa in posizione di tiro.



- Diagramma 214:

difesa sull'attaccante senza palla vicino alla palla.
L'assistente funge da appoggio.



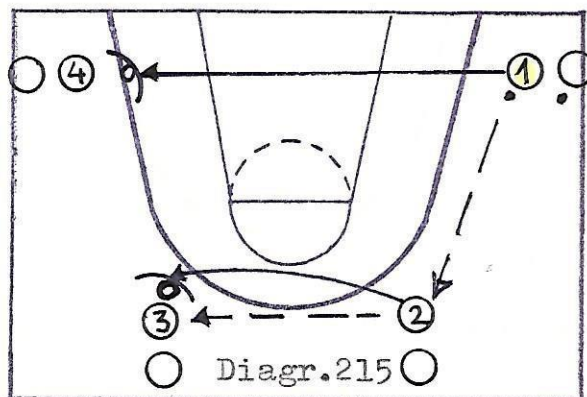
- Partita

20 Agosto 1993, ore 16

- Prof. Pietro Mango
Stretching: solita sequenza
- Istruttore Settore Squadre Nazionali Mario Blasone

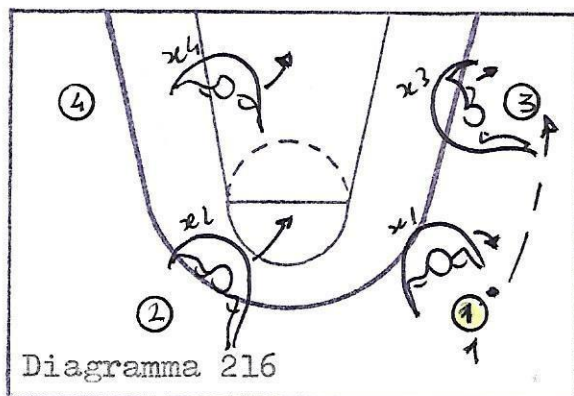
- Diagramma 215:

passare la palla e "volare" difesa 2c2 e conversione (ogni esercizio dall'1c1 al 4c4: sempre "conversione", chi conquista la palla va sempre in contropiede, non facciamo mai esercizi specifici per il contropiede; chi ha perso la palla recupera in difesa)



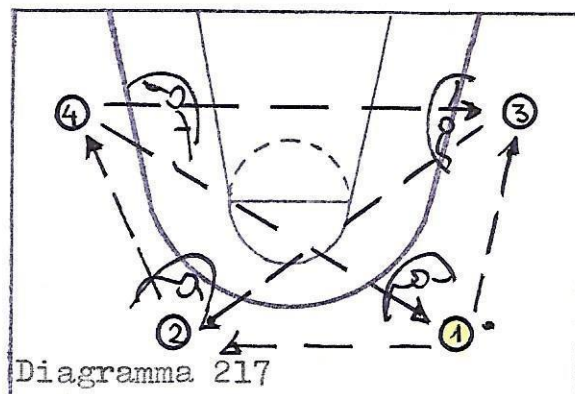
- Diagramma 216:

4c4. Per la difesa: pressione, anticipo, lato di aiuto, assumere un atteggiamento intimidatorio.



- Diagramma 217:

Per 15": passaggi, poi l'attacco cerca di concludere (sempre entro il 30° secondo).



- Partita

Sabato 21 Agosto 1993, ore 9

- Riscaldamento
- Partita
- ore 10,15: chiusura del Centro di Alta Specializzazione

RISPOSTA: ritengo che la scelta tra un comportamento aggressivo o comprensivo sia da un lato secondaria, e dall'altro lato fuorviante.

E' una scelta secondaria rispetto alla prima regola di comportamento cui abbiamo l'obbligo di attenerci nei confronti dei nostri giocatori, che è quella di essere sempre giusti ed equi nei confronti dei componenti della squadra, una disparità di trattamento provoca inevitabilmente la distruzione della credibilità di un allenatore.

E' una scelta fuorviante perchè io ritengo che la base assoluta del nostro comportamento in palestra sia quella di essere sempre noi stessi; è sicuramente importante saper ottenere la disciplina e la massima intensità in allenamento, ma il metodo usato per giungere a questo è puramente legato al temperamento di ognuno, non a dei modelli cui attenersi, rigidi o morbidi che siano.

DOMANDA: come ritiene che i giocatori giovani possano affrontare per la prima volta una difesa a zona?

RISPOSTA: non dobbiamo farci un problema troppo grande nei confronti dell'attacco alla zona, anzi, ritengo sia un grande errore pensare che la zona sia qualcosa di completamente "diverso" o particolarmente complicato; la cosa più importante è adattare l'uso dei fondamentali in possesso dei nostri giocatori alle situazioni difensive, senza creare loro complicazioni cercando un gioco prevalentemente perimetrale ed attenersi, invece, a dei chiari principi d'attacco.

DOMANDA: quali sono in linea di massima, gli obiettivi tecnici da perseguire nelle varie fasce d'età?

RISPOSTA: a livello allievi i due obiettivi base sono la meccanizzazione del tiro e l'1>1.

Allenando un gruppo cadetti cureremo particolarmente l'adattamento alla difesa a zona.

A livello juniores è importante curare l'uso del centro, nel duplice aspetto dei compiti del centro stesso e dei movimenti di tutti gli altri giocatori in relazione alla sua posizione.

DOMANDA: è utile insegnare la difesa tutto campo?

RISPOSTA: voglio premettere che, a mia opinione, nel nostro campionato manca una buona miscela tra contropiede ed attacco alla difesa schierata, dato che quest'ultima costituisce la regola quasi assoluta; ciò che balza subito all'occhi, osservando certe squadre estere, soprattutto dell'est europeo, è come queste siano in grado di capire il ritmo da imporre ad una partita sapendo optare per situazioni di contropiede o rallentamento del gioco.

Per ciò che riguarda la difesa, penso possa essere utile insegnare alla nostra squadra ad estendere fino a 3/4 campo la pressione difensiva senza usare raddoppi: questo non richiede alcuno sforzo tattico, nè l'apprendimento di fondamentali differenti da quelli usati nella difesa a metà campo, richiedendo, invece un maggiore impegno mentale e sforzo fisico, per cui sarà necessario ruotare maggiormente i giocatori a disposizione.

DOMANDA: in Italia, praticamente tutte le squadre usano gli

stessi criteri di gioco a livello giovanile; pensa che potrebbe essere utile che i giocatori si abituino ad affrontare diversi sistemi di gioco, come capita, per esempio, negli Stati Uniti?

RISPOSTA: a tale proposito ho due fermissime convinzioni:

1) un allenatore deve sviluppare ed insegnare un sistema coordinato, effettuando una selezione tra le conoscenze tecniche in proprio possesso, che rispecchi la sua personalità e le sue convinzioni. Ritengo sbagliato accettare quasi passivamente ogni novità che ci viene proposta in clinics, stages o altre occasioni di confronto.

2) non è particolarmente importante adottare un sistema di gioco o libero od organizzato. Ciò che, invece, è fondamentale, è che i nostri giocatori conoscano bene i principi fondamentali del gioco della pallacanestro, che, in altri termini, siano in grado di effettuare le scelte adeguate e le corrette letture della difesa in ogni circostanza; questo è molto importante soprattutto a livello giovanile, in ragione del fatto che il giocatore che esce da questo settore deve essere pronto per essere inserito in prime squadre in cui dovrà adattarsi ai differenti sistemi di gioco dei vari allenatori.

DOMANDA: pensa che i nostri giocatori si allenino troppo poco rispetto, ad esempio, ai giocatori che praticano altri sport?

RISPOSTA: sì, questo è un rilievo esatto: i giocatori si allenano poco e, inoltre, non praticano altri sport. L'esperienza internazionale mi ha fatto capire che all'estero i giocatori sono, dal punto di vista fisico e tecnico, mediamente molto più avanti dei nostri, che invece sono più abili sotto il profilo tattico.

DOMANDA: secondo lei sarebbe quindi utile far effettuare molti allenamenti anche quando i giocatori sono molto giovani?

RISPOSTA: sarebbe molto più utile se praticassero altri sport e giocassero molto più tra di loro; il maggior numero di sedute può essere utilizzato per ripartire al meglio il lavoro individuale e quello globale.

DOMANDA: Le percentuali di tiro dei giocatori italiani in allenamento sono pari a quelle dei giocatori di scuola slava, i quali però si assumono, e spesso con successo, responsabilità assai maggiori. Perché?

RISPOSTA: la mia esperienza di allenatore di giocatori come Danilovic e Zdovc mi ha dimostrato come elementi di questo genere siano estremamente esigenti nei confronti di se stessi in ogni allenamento, il che li prepara al meglio ad assumersi responsabilità nel corso delle partite. Per i giocatori giovani è fondamentale, a tale proposito, l'esempio visivo fornito da giocatori più adulti, come ho potuto riscontrare positivamente con Coldebella, molto influenzato dall'esempio di Zdovc e di Danilovic; non si tratta di una questione di soldi, ma di orgoglio personale: molti nostri ragazzi si allenano come dei piccoli professionisti, mentre alcuni lo fanno solo per migliorarsi, e questo è ciò che permette loro

il grande salto di qualità.

Domanda: Lei pensa che si corra il rischio di illudere dei giovani atleti con il sogno di diventare dei giocatori di alto livello?

RISPOSTA: non è un problema che mi sia trovato ad affrontare frequentemente nella mia carriera, dato che in genere i giocatori, anche se giovani, hanno coscienza delle proprie capacità; in ogni caso, non mi pare sia negativo avere dei sogni, perchè ognuno deve provare a fare ogni cosa al massimo delle proprie capacità, spingendo se stessi a raggiungere nuovi traguardi.

INTERVENTO DEL METODOLOGO PROF. MANGO

DOMANDA: QUALI SONO GLI OBIETTIVI DEL LAVORO CHE STA SVOLGENDO IN QUESTO CENTRO DI ALTA SPECIALIZZAZIONE ?

Per il tempo che mi è stato messo a disposizione nell'ambito della programmazione del lavoro non ho potuto puntualizzare tutti gli aspetti che avrebbero dovuto essere messi in evidenza. L'esperienza avuta l'anno scorso con il gruppo del '75 mi ha permesso di individuare dei problemi comuni che legano in qualche modo questi due gruppi. Ho cercato così di selezionare ed analizzare quelle che potevano essere le difficoltà comuni (agli altri gruppi) che avrei incontrato con i ragazzi affrontando un programma di lavoro di questo tipo (SPIEGARE - CAPIRE - APPLICARE). Nella programmazione del lavoro l'attenzione l'ho rivolta soprattutto alla sensibilizzazione dei piedi.

I piedi, che la maggior parte dei ragazzi non sanno usare in modo corretto, sono l'elemento principale su cui poggia ciò che si fa in campo. Se non si è padroni della stabilità e della sensibilità, tutto quello che si fa sopra queste basi di appoggio risulta deficitario, o quanto meno adattato ad una situazione instabile che non potrà mai essere l'espressione ottimale che il soggetto può esprimere nella propria performance.

Dobbiamo aiutare il ragazzo a prendere coscienza dei propri piedi sia per stare in equilibrio, che per controllare gli spostamenti del baricentro in condizioni dinamiche. Così facendo migliorerà l'espressione motoria dei fondamentali della pallacanestro; per questo ritengo indispensabile che si cominci a lavorare su di un programma di questo tipo sin dal Minibasket.

La difficoltà con cui ci si scontra affrontando un lavoro di questo tipo riguardano soprattutto la sfera mentale, cioè il riuscire a creare un feeling con ogni singolo soggetto che vada oltre la figura del preparatore visto come persona che fa fare fatica. Quando si è riuscito a far capire che la pallacanestro non è qualcosa di diverso da quello che stiamo facendo con il nostro lavoro in palestra, siamo in grado di intervenire su di loro godendo della massima disponibilità. L'idea che dobbiamo far passare è che tutto quello che facciamo è pallacanestro, perché molto spesso le loro abitudini li inducono a legarsi a degli schematismi troppo rigidi.

Un altro aspetto che puntualizzerò in questo periodo è il lavoro di visione periferica. I ragazzi quando giocano sono portati a guardare solo una parte ristretta del campo e solo chi capita in quella zona fa parte del gioco. Quindi bisogna stimolare i ragazzi, mediante l'allenamento, a sfruttare le proprie capacità visive, visto che il campo visivo umano può andare oltre i 180°, anche se con diverse possibilità e limitatamente a determinate angolazioni.

Una indicazione che mi piace sottolineare agli allenatori è che molto spesso dedichiamo poco tempo all'osservazione dei nostri ragazzi, e per osservazione intendo attenzione ai particolari. In un lavoro come il nostro ritengo sia importante la capacità di osservazione, in quanto ci consente di notare tanti aspetti talvolta sconosciuti del ragazzo.

Tornando al lavoro dei piedi, la prima operazione secondo me da fare è togliere le scarpe, in questo modo è possibile riuscire a stimolare una sensibilità che con le scarpe viene meno. I ragazzi hanno una percezione abbastanza ridotta e questo li porta, talvolta, ad assumere degli atteggiamenti strani. Abbiamo potuto notare che senza la scarpa possono addirittura aumentare le difficoltà anche nel camminare, in quanto non abituati ad instaurare un rapporto confidenziale con la superficie che li sostiene. Molte volte, solo perchè il ragazzo ha delle caratteristiche fisiche particolari che gli consentono una buona elevazione, non andiamo a vedere se l'appoggio del piede è corretto, ci accontentiamo di quello che fa senza accorgerci che con un lavoro mirato sulla stabilità degli appoggi, può migliorare ancor di più il suo livello di espressione.

DOMANDA: CON UN LAVORO DI QUESTO TIPO, DAL PUNTO DI VISTA DELLA SENSIBILIZZAZIONE DEL PIEDE, IN CHE TEMPI SI RIESCE AD AVERE UN MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA'?

La riuscita del lavoro dipende dalla disponibilità del soggetto, se riesce a capire che il lavoro che stai facendo con lui, anche personalizzato, è importante ed utile per il suo allenamento, per farlo stare meglio, allenare e giocare meglio, allora e solo allora avremo una crescita da parte del soggetto che porta ad ottenere risultati notevoli. Se invece il soggetto subisce il lavoro come imposizione, come lavoro in più da fare, oltre a quello che svolge normalmente, si vedranno i risultati con tempi molto più lunghi ed in proporzione ridotti. I tempi per un programma di questo tipo non sono di mesi ma di anni in condizioni normali. Con soggetti particolarmente sensibili e disponibili il processo è molto più rapido.

DOMANDA: IPOTIZZANDO CHE SI RIESCA AD APPLICARE SUL RAGAZZO UN TIPO DI LAVORO DI QUESTO TIPO, IN CONDIZIONI OTTIMALI, QUANTO SI RIESCE A MIGLIORARLO ?

Ci saranno notevoli miglioramenti, chiaramente non è possibile come in un programma tecnico ipotizzare un programma di stabilizzazione di un gesto tecnico in un mese. Parallelamente al miglioramento della stabilità e della sensibilità si noterà anche un miglioramento del gesto tecnico ed una maggiore economicità dello stesso.

DOMANDA: QUALI SONO LE DIFFICOLTA' RELATIVE ALL'USO DEI PIEDI IN SITUAZIONI DINAMICHE ?

Il lavoro dei piedi è legato oltre alle situazioni di equilibrio statico a tutti gli spostamenti: cambi di direzione, cambi di velocità. Ma quanti dei nostri ragazzi sanno che cos'è un cambio di velocità? L'altro giorno lavorando sui cambi di velocità e progressione si sono notati notevoli difficoltà, la maggior parte dei ragazzi conoscano soltanto tre velocità basilari: lenta, media e veloce. Non conoscendo altri tipi di sensibilità, si incorre in notevoli difficoltà anche nel portare avanti un programma tecnico che necessiti di questo elemento.

In che parte dell'allenamento bisogna inserire il lavoro di sensibilizzazione svolto senza scarpe? Questo tipo di lavoro deve essere svolto sempre all'inizio dell'allenamento per una durata di circa 15 minuti, perchè si ha bisogno di una freschezza mentale e notevole concentrazione.

- PERCEZIONE
- RIPETIZIONE
- EFFETTUAZIONE
- INTERPRETAZIONE

Sicuramente fino a poco tempo fa, nella maggior parte dei club, si lavorava in modo prevalente sull'effettuazione con un continuo ripetersi del gesto fino alla perfezione, ma poi nel riscontro della partita dove le situazioni di gioco sono continuamente mutabili, quindi non prevedibili, il ragazzo si trova a dover improvvisare delle scelte casuali, o a non saper rispondere in modo adeguato. Perciò più saranno le possibilità di lettura che noi daremo al ragazzo, più saranno le soluzioni dalle quali il ragazzo può attingere per una possibile scelta.

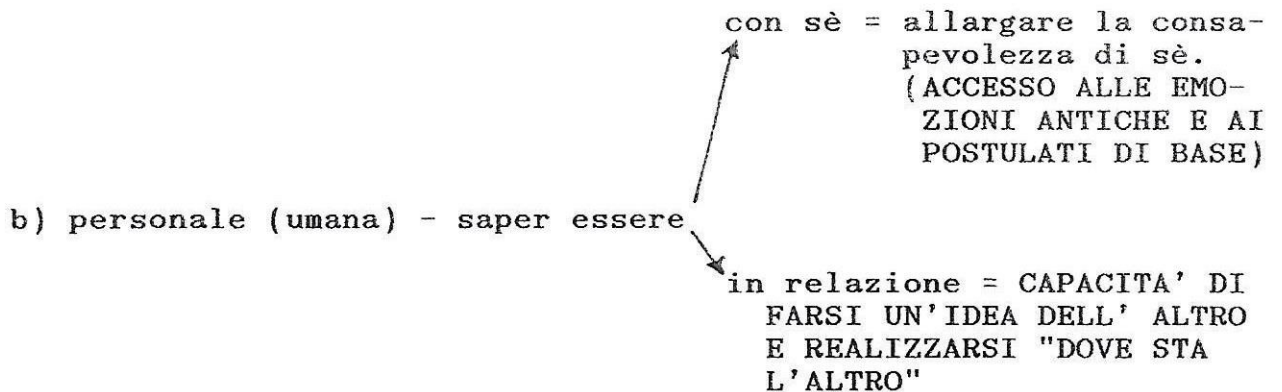
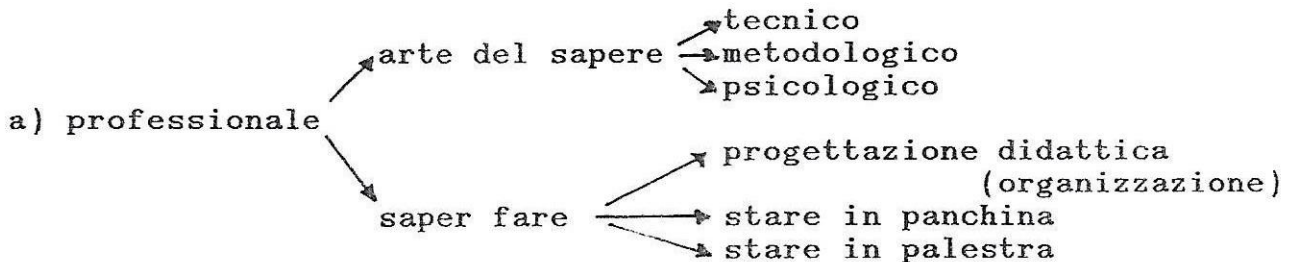
CONTRIBUTO DELLO PSICOLOGO DOTT. BICCARDI

COME CRESCERE ALLENANDO

INTRODUZIONE

Il tema generale da trattare riguarda come crescere allenando. Il mestiere dell'allenatore ci porta a contatto con gli altri ed è il rapporto con gli altri che ci permette di crescere. La tappa fondamentale per la crescita è la decisione di allargare sempre più la consapevolezza della propria personalità.

1. CONCETTO DI CRESCITA



Due concetti fondamentali da tener presente per farsi un'idea di sè stesso e dell'altro (il giocatore per esempio) sono: I POSTULATI INCONSAPEVOLI e il concetto del "DOVE STA L'ALTRO".

1.1 I POSTULATI ci vengono passati dai nostri genitori e noi li assimiliamo inconsciamente fino ad arrivare al punto di agire automaticamente, al di fuori del proprio controllo critico e questo soprattutto in situazioni di stress.

1.2 Il concetto del "DOVE STA L'ALTRO" è importante nella fase di conoscenza del "soggetto" se si vuole entrare in un rapporto più profondo, è necessario capire dove sta l'altro, cioè capire quanto l'altro è in grado di comunicare con noi.

ESEMPIO: Se io ho un ricco vocabolario della lingua inglese e di fronte a me c'è una persona che comprende solo poche parole, e se io voglio veramente comunicare con lui devo ridurre il mio vocabolario ed usare solo i termini che lui conosce. Poi un po' alla volta posso provare ad usare nuove parole e così allargare il suo vocabolario. E così di seguito.

CRESCITA PROFESSIONALE



CRESCITA PERSONALE



MOTIVAZIONI A METTERSI IN DISCUSSIONE
(capacità di confronto con gli altri)

- 1 - Apertura ai problemi professionali
- 2 - Apertura ai problemi relazionali
 - colleghi
 - giocatori / genitori
 - collaboratori
 - ecc. ecc.

2. UN MODELLO PER LEGGERSI E PER LEGGERE L'ALTRO

Il modello di personalità usato per leggersi e per leggere l'altro è il modello integrato di G. Ariano:

Ⓒ	Genitore	Ⓐ	Razionale
Ⓐ	Adulto	Ⓕ	Fantastica
Ⓑ	Bambino	Ⓔ	Emotiva
		Ⓒ	Corporea

Questo modello ipotizza:

2.1 SFERA GENITORIALE Ⓒ - questa area ha prevalentemente due funzioni:

- * regolamentare tutti i nostri comportamenti automatici che ci vengono tramandati dai genitori e dall'apprendimento quotidiano e quindi automatizzati.
- * in una relazione con l'altro è prendersi cura, dare regole.

SFERA ADULTA (A) - la capacità di essere autonomi, critici e di accedere ai propri bisogni e soddisfarli.

SFERA BAMBINO (B) - comprende l'istintività, l'egocentrismo, la spontaneità, tutti aspetti che ci portano a reagire come un bambino, senza grosso spirito critico.

Nel comporre un gruppo il compito dell'allenatore è ricercare quali di questi aspetti sono presenti nei suoi giocatori per portarli bilanciare e non creare eccessi di (G), di (A) o di (B).

2.2 Le sfere (Ra) (Fa) (E) (Co) - Queste sfere consentono una lettura più particolareggiata di sé e dell'altro. E' importante in una relazione personale prestare attenzione alle reazioni fisiche (Co) ed emotiva (E).

Per esempio parlando con un giocatore l'allenatore può notare che il ragazzo ha le pupille leggermente dilatate, il respiro bloccato (Co), le mani un pò sudate e queste reazioni fisiche del giocatore in lui inconsapevolmente possono provocare disagio, irritazione o timore (E). Sempre in questa relazione l'allenatore potrebbe avere delle fantasie riguardo al rapporto.

Per esempio potrebbe aver fantasia di voler andare via o di buttare giù dalla finestra il ragazzo o di contro il voler cenare con lui, uscire, giocare, ecc...

Se l'allenatore utilizza la sue Fantasie (Fa) esse possono aiutarlo a valutare la sua disponibilità ad avvicinarsi o ad allontanarsi dal giocatore. Questa capacità di valutare reazioni corporee (Co), emozioni (E) (tristezza, rabbia, paura o piacere) e fantasie (Fa) è legata alla funzionalità della sfera (Ra).

3. ESEMPIO DI UNA CONSULENZA PSICOLOGICA

Dopo la presentazione del modello teorico il relatore Biccardi propone la possibilità di lavorare con uno degli allenatori presenti in quanto le domande poste dagli intervenuti riguardavano principalmente problemi reali che gli allenatori si trovano ad affrontare nella loro pratica professionale.

Le tematiche esposte in alcuni casi sono:

- a) P. - come migliorare il rapporto con il suo capo-allenatore.

- b) F. - come gestire la squadra.
- c) C. - come scegliere la società con cui collaborare.
- d) A. - come valutare le "lamentele" dei giocatori.
- e) M. - i problemi di rivalità tra giocatori.

Il Relatore valuta interessante lavorare con C.

^ Riportiamo parte del dialogo per una maggiore comprensione del lavoro ^

C.	RELATORE BICCARDI
	Come stai ? bene ?
Si	Come ti senti ?
E' una situazione nuova che mi incuriosisce	Come sto io ?
Tranquillo	Al 60 % si, al 40 % teso. Perché è una situazione nuova. Qual'è il problema ?
La mia difficoltà nel scegliere in maniera "decisa" cosa fare	Qual'è il problema ?
Scegliere con quale società impegnarmi tenendo conto dei problemi di studio e lavoro	Quante società sono ?
Tre: A,B,C	Perché un problema lo studio ?
Perché devo completare il ciclo di studi per iscrivermi all'università scegliendo tra architettura e psicologia.	Perché il lavoro ?

Dopo una piccola incertezza
La mamma

che C. non deve mai sbagliare ?

Non devi mai sbagliare, devi essere perfetto ?

Questo è un esempio di postulato di base. Individuato questo passo a lavorare sulla (A) di C. chiarendo per lui cosa è più importante.

Cosa vuoi fare ?

Voglio studiare ed allenare

Il lavoro con (Ra) è stato sul fare esame di realtà circa il tipo di scuola che C. deve frequentare per prendere il diploma.

La difficoltà di C. era di sentirsi sminuito se conseguiva il diploma presso una scuola privata o serale. Lo aiuto a chiarire che razionalmente era più funzionale un tipo di scuola adatto ai ragazzi della sua età (22 anni) e conciliabile con allenare. Questa era la tappa alla quale giungere per poi andare avanti.

Quale delle società è compatibile con lo studio ?

Tutte, anche la più lontana.
Ma non sono certo poichè sono tutte società nuove.

Anche il contratto comporta criteri di scelta.

Si. Inoltre voglio fare un passo in avanti.

| Biccardi cerca di capire il ve-
| ro problema nella scelta della
| società. "Secondo me in questo
| momento lui era un (B) spaventa-
| to. Il lavoro da fare era porta
| re la (P) nella consapevolezza
| dell' (A) e poi decidere.

| In sintesi il lavoro da fare er
| una mappa cognitiva ed emotiva
| relativa alla persona per faci-
| litarla nelle decisioni utili
| alla sua professione e vita.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- * T. Biccardi - Teoria e pratica della psicologia dello sport
ED. Società Stampa Sportiva ^ Roma 1989
- * G. Ariano - Il disegno della persona umana
Ed. Borla ^ 1987
- * Fernando
Savater - Etica per un figlio
Ed. Laterza
- * Gerhard Treutlein / Heinz Janalik / Udo Hanke
- L'allenatore vincente
Ed. Società Stampa Sportiva ^ Roma
- * SDS - Rivista di cultura sportiva
Numero 26
Luglio / Settembre 1992
" lo psicologo e il team "
a cura di Mario Gulinelli e Paolo Magrini

La Nuova Venezia

Sport

la Nuova

Mercoledì
11 agosto 1993

35

De Alexandris, una conferma

MESTRE — Un'altra soddisfazione per Guido De Alexandris: il tecnico mestrino è stato infatti convocato come rilevatore di appunti tecnici in occasione del centro di alta specializzazione maschile in programma a Madonna di Campiglio dall'11 al 21 agosto.

Da segnalare, tra l'altro, che tra le 24 giovani promesse del basket nazionale è stato chiamato anche il sandonatese Nicola Molena, un ragazzo del '77, di 192 centimetri, che gioca da guardia nel San Donà Basket che milita in B/2. E' la conferma che Molena ha tutte le doti, se saprà impegnarsi con serietà, di tentare la carta del grande basket.

A capo dello staff tecnico il commissario tecnico della nazionale Ettore Messina, coadiuvato tra gli istruttori da Mario Blasone.

la Nuova

Venezia lunedì

Lunedì 30 agosto 1993

lunedìSport



Basket

la Nuova

Lunedì 30 agosto 1993 **35**

Nuova pubblicazione per Guido De Alexandris

MESTRE - Nuova pubblicazione per Guido De Alexandris in collaborazione con Luciano Favro. Il tecnico mestrino ha messo per iscritto gli appunti tecnici raccolti come rilevatore clinic al Centro di Alta Specializzazione maschile di Madonna di Campiglio, svoltosi in Trentino dal 12 al 21 agosto.

Il volume, realizzato in collaborazione con la Federazione Italiana pallacanestro, settore Squadre Nazionali, riporta le relazioni e i disegni che sono esposti nel corso degli interventi, a cominciare da quelli di Ettore Messina, allenatore della nazionale maschile. A Madonna di Campiglio si sono alternati sul tavolo dei relatori alcuni degli allenatori dello staff tecnico azzurro, Messina appunto, Mario Blasone, Roberto Di Lorenzo, Giovanni Piccin e Guido Saibene, oppure alcuni assistenti come Adriano Baruzzo, Dante De Benedetti, Roberto Franceschini, Marco Gatti, Giacomo Leonetti, Luca Locci, Alberto Martelossi, Stefano Meller e Andrea Zanchi, il metodologo dell'allenamento Pietro Mango, lo psicologo Tommaso Biccardi.

L'apertura dei lavori è toccata al professor Pietro Mango che si è soffermato sugli esercizi di riscaldamento e di stretching, mentre la chiusura ha visto Ettore Messina rispondere alle domande dei giovani tecnici intervenuti al clinic. Il volume consta di 109 pagine, più 13 d'appendice.

Basket

NUOVA PUBBLICAZIONE

**Diventa un libro
il "clinic"
di Madonna di Campiglio**

Nuova pubblicazione per il tecnico mestrino Guido De Alexandris che, con l'allenatore Luciano Favro, ha raccolto in un volume gli appunti tecnici del clinic di basket tenuto al Centro di alta specializzazione maschile a Madonna di Campiglio dal 12 al 21 agosto. Le relazioni sono state tenute dall'allenatore della nazionale maschile Ettore Messina e da Mario Blasone, Roberto Di Lorenzo, Giovanni Piccin re Guido Saibene. Hanno partecipato al clinic anche Adriano Baruzzo, Dante Di Benedetti, Roberto Franceschina, Marco Gatti, Giacomo Leonetti, Luca Locci, Alberto Martelossi, Stefano Meller e Andrea Zanchi, Pietro Mango, Tommaso Biccardi, Alberto Ferrantelli, Mauro Mariani, Marco Bellini e Antonio Clementi.