

GIACOMO LEONETTI – 03/05/1960 – Caracas (Venezuela)

Corso Trieste 15 – Telese Terme (BN) - giacomo.leonetti@alice.it - 3388469261 - 0824975745

Pubblicazioni:

- Contributi al testo: **FORMATRE FORMATORI** di Biccardi-Mango - Federazione Italiana Pallacanestro settore Giovanile
- Contributi al testo: **PSICOLOGIA DELLO SPORT A NAPOLI** di Tommaso Biccardi – CONI-SIPI
- Contributi al testo: **DIVENTARE COACH** di Ettore Messina – SIPI Integrazioni
- **Insegnante di Educazione Fisica** dall'81 - **Istruttore Mini Basket** dall'84 - **Allenatore Nazionale** dal '92
- Nato come Istruttore nei Centri Olimpia delle Scuole Elementari di Caserta, e Istruttore Minibasket alla JUVECASERTA.
- Socio Fondatore del BASKET CLAN CASERTA (due anni di Mini Basket e Settore Giovanile, dal 1986 in poi).
- Chiamato nell'88 da FRANCO MARCELLETTI alla **JUVECASERTA**, dove fa tutta la trafila nel **Settore Giovanile** (Propaganda – Ragazzi – Allievi – Cadetti Regionali), vincendo **5 TITOLI REGIONALI**.
- Nel '90-'91 **componente dello Staff della SERIE A1 CAMPIONE D'ITALIA** in qualità di collaboratore di FRANCO MARCELLETTI nella preparazione atletica.
- Dal '91 **Assistente agli Stage del C.N.A.G.** per il Settore Giovanile e Istruttore nella Formazione dei **Tecnici Regionali**.
- Nel '92 **CAMPIONE D'ITALIA Juniores con la JUVECASERTA** in qualità di Assistente di MARIO FLORIS. Viene nominato Selezionatore dal Settore giovanile (Trofeo "Decio Scuri"-Torneo delle Regioni). In questi anni partecipa ad altre 5 FINALI NAZIONALI GIOVANILI in qualità di Assistente.
- Nel '94 è **Istruttore ai Corsi per Allievo Allenatore C.N.A.** e Assistente allo Stage di Terzo Grado Sperimentale C.N.A.G. di GAETANO GEBBIA.
- Nel '95 è **Formatore Nazionale** ai Corsi per Istruttore Giovanile, e Formatore FIP degli Insegnanti di Educazione Fisica. **Consulente Tecnico** di una squadra femminile di **Serie B a Benevento**, che viene **promossa in A2**.
- Nel '96 è **assistente** di PIERO PASINI in **A2** sempre con la **JUVECASERTA** e nei due anni successivi **Assistente della NAZIONALE ITALIANA CADETTI** con ROBERTO DI LORENZO, GUIDO SAIBENE e MARIO DE SISTI.

Sempre nel '96 lascia la JUVECASERTA e apre **scuole di Basket (Citta' dei Ragazzi)** nelle due Scuole Medie dove Insegna, continuando il lavoro di Formatore per la Federazione .
- Nel 2001 ETTORE MESSINA lo chiama come **Assistente ai Corsi Nazionali per Allenatori di Bormio**.
- Nel 2002 diventa **Capo-allenatore ai Corsi Nazionali per Allenatori** di Norcia e Bormio, componente dello uno **staff Nazionale di Superformatori** diretto da ETTORE MESSINA, TOMMASO BICCARDI e NANDO DEL PRETE. E' anche , Assistente della NAZIONALE ITALIANA CADETTI con ANTONIO BOCCHINO e **Referente del Settore Squadre Nazionali per la Campania**.
- Nel '02 e '03 vince con **"Citta' dei Ragazzi" 2 TITOLI REGIONALI (Giochi della Gioventu')** e partecipa alle prime **FINALI NAZIONALI della sua Scuola-basket**, che intanto apre **6 sedi**. Come consulente del settore giovanile della **Falchetti-Juvecaserta** partecipa ad altre **2 FINALI NAZIONALI**.
- Nel '04, sempre a **Caserta** vince il **TITOLO REGIONALE** con gli Allievi mentre con i Bam : **FINALE NAZIONALE** di categoria e **CAMPIONI D'ITALIA "3 c 3 Join the game"**
- Nel '05 e '06 è a **Battipaglia** come responsabile del Settore Giovanile e allenatore delle squadre Under 18 e Under 16, con i quali accede alle **FINALI INTERREGIONALI**.
- Nel '07 e '08 è a **Napoli**, chiamato da ROBERTO di LORENZO come coordinatore tecnico della Eldo Basket Napoli e allenatore della Under 17 con la quale vince **2 TITOLI REGIONALI** ed accede alle **FINALI NAZIONALI per 2 anni consecutivi** .
- Dal 2009 al 2013 prosegue la sua esperienza nei CAMPIONATI SENIOR; con la Mens Sana **Campobasso in C dilettanti, girone G**, dove con una delle squadre più giovani del torneo, con obiettivo salvezza, si piazza al **3° posto** , disputando i **Play-off**; nel 2010 è a **Foggia in B dilettanti, girone D** ; nel 2011, di nuovo a **Campobasso**, in **B dilettanti girone D**, conquistando la **final eight di Coppa Italia**; nel 2012, a **Benevento, in DNC**, è **3°** e conquista i **playoff** (intanto **Città dei Ragazzi apre la sua 7° sede**); nel 2013 ad **Ariano Irpino in A2 femminile**.

- Dal 2014 **torna a Città dei ragazzi** e **ripartono i progetti scuola** e sorgono **nuove sedi** (Melizzano - Frasso T. – Campoli M.T.- Amorosi). CDR raggiunge così le **8 sedi** e **torna a superare i 200 iscritti**.
- Dal 2016 al 2019 vince **3 TITOLI REGIONALI SILVER (2 Under 18 ed 1 Under 14)**. Città dei Ragazzi **si stabilizza la quota 200 iscritti, le sedi si ottimizzano**, chiudendo le palestre di piccole dimensioni. Nel 2019 vince **7 Titoli provinciali (nuovo record per la scuola)**.

"IL MIO BASKET" 2019 - 20 (di Giacomo Leonetti)
PROGRAMMAZIONE GENERALE INTEGRATA PERSONALE
+ Scuola Basket Città Dei Ragazzi (Tecnica – Fisica – Relazionale)

1) DIAGNOSI CITTA' DEI RAGAZZI - OBIETTIVI

Ogni programmazione parte da una analisi della **situazione di partenza**

- **QUANTITA'** = La flessione a **208** del 2017-18 **non era un caso**; il **180** del 2019-20, una conferma che **bisogna riprendere a lavorare alla programmazione** anche se molto impegnato nell'organizzazione generale. Stiamo provando a raggiungere **250 "di scuola"**, avvicinandoci al **record storico di 284** (2003-04).
Ma prima dobbiamo tornare a 200, anche se, come vedremo, **il livello tecnico** sta salendo molto (**vittorie**), è normale pagare qualcosa (ragazzi che non ce la fanno a **reggere il ritmo**).
- **QUALITA'** = Alcuni obiettivi delle ultime diagnosi **sono stati raggiunti (sottolineato)**.
 - Ragazzi **che si spostano nelle sedi**, in modo da favorire allenamenti di gruppo, ma facendoli spostare **il meno possibile** (vedi orario e studio numeri e gruppi)
 - **Consolidare 1° a BN** - 7 titoli Provinciali + 1 Regionale Silver la scorsa stagione (**RECORD**). Altri **Titoli Regionali 3 in 4 anni, sempre Silver**. Ora magari **Gold**
 - Prima però bisogna andarci. Mai più di **1 seconda fase Gold per anno**. Bisogna **fare meglio**;
 - Cominciamo ad essere invitati ai **tornei Nazionali ed internazionali (Varese)**
 - **I Playground nelle varie sedi**: (Puglianello, S.Lorenzello, Amorosi e, **finalmente Telese**)
 - Siamo sulla buona strada per **consolidare regole** per ragazzi e genitori (vedi file a parte)
 - Altri vanno consolidati (**grassetto**):
 1. Istruttori che **programmano** da soli (**verificare**) - **Formazione** sul campo come momento di **integrazione** con Giacomo (in orario vedi tutti quelli che può)
 2. **Next** da campionati regionali **silver a Gold, ad Eccellenza (under 20 ok, under 13 ok)**
 3. Tornare a rifare **giocatori di alto livello**. Abbiamo **convocati nei raduni FIP** (ok Volpe 05, Fusco 06) - **serie nazionali (Bentrad non c'è l'ha fatta)**
 4. **Noemi D'Agostino** non andata alla selezione Campana - **Riccio** ha mollato al Jamboree Nazionale). Attenzione al **livello emotivo**. Sale il livello tecnico, dobbiamo farci "trovare pronti"
 5. Passare nel MB da 2 a 3G. Nelle giovanili da 3 a 4G
 6. Riguardo a **TECNICA e TATTICA** provare ad **INTEGRARE e SEMPLIFICARE**.

SAPERI ESSENZIALI

I fondamentali che bisogna padroneggiare per evitare **gli errori più frequenti**:

- **SPAZIO** = ed **occhi** - 2/3 giocatori **vicino** (persa) - **"zighinetto"** (persa) - **"balletto"** delle terme (indecisi) - **"la terra di mezzo"** (fuori i 3 punti) - **"capa e muro"** (persa)
- **TEMPO** = **CV** per **"via/flash"** e creare vantaggio, **"2"/"3"** per fare
- **1c1** = "catch - face - do" - "occhi" - "via/flash"
- = **PALLEGGIO** - **mano lontano** in 1c1 - **"never stop dribble"/"control-cambia-passa"**- **CV** per "via" (vantaggio) - "occhi" alti
- = **TIRO** = sx - "piedi" "face" "click" "serbia" - palmo frontale
- **COLLABORAZIONI** = movimento **uomini e palla "never stop moving"**
- = **FLASH** (gioco senza palla, smarcamenti e tagli) - CV e occhi
- = **PASSAGGI "ostacolati"** - **"facile"** al compagno libero - **"teso" no palla moscia** e ricezione **"2 mani"** - Analisi lettura **Hand-off/back-door**
- = **BLOCCHI** come si portano - **2 linee di passaggio** - **le 3 letture**. Qui bisogna riprendere tutto daccapo. Abbiamo solo presentato
- **INTENSITA'** = zighinetto (persa) e **"2"/"3"** "giro"
- **DIFESA** = **"corri - scivola - nega - area - VFF - ancora - guerra"**, **"occhi"** per capire prima cosa farà l'attacco + "piedi - mani - petto"

- **DIDATTICA** = molte esercitazioni 28 metri - in continuità - ostacolate (occhi) - 3 campi - almeno 20'/30' di gioco 5c5 ,.. e fuori corrono

2) FORMULE DI EQUILIBRIO

➤ 2 A) EQUILIBRIO DI SQUADRA (SISTEMA DI GIOCO)

- **PRENDI INIZIATIVA, MANTIENI, CHIUDI IL VANTAGGIO** TECNICO-TATTICO – FISICO - EMOTIVO, **IN 5 SENZA PERDERE 1** (EQUILIBRIO TRA COLLABORAZIONI e 1c1)
- **NELLO SPAZIO (3D dentro-fuori-di là - sia in attacco che in difesa), NEL TEMPO (2"/3" per fare con gli occhi - RITMO 70, CV "via" e movimenti "mentre" di uomini e palla), con INTENSITA' "ancora"; nelle FINALI** giocare molto difesa "forte" e "di là"
- **COME LO FACCIAMO**
- **DIFENDENDO " FORTE "**, "scivola - nega - area - guerra" e "vola - frena - fondo" (il di là in difesa), "ancora" (almeno per 2 ribaltamenti), "occhi" per capire prima cosa farà l'attacco + "piedi - mani - petto", soprattutto **nelle FINALI** o quando **VA MALE**
- poi **" VIA " IN CONTROPIEDE**, "facile" ai 2 runner, poi 4° dentro, 5° arriva e "ancora";
- poi **"GIRO"** (ATTACCA/PASSA/FLASH/HAND-OFF/BACK-DOOR-BLOCCA) **CON "RITMO 70 (2"/3") / 3D "**, con **L'OBIETTIVO FINALE DI UN TIRO APERTO "SI/NO"**, chiudendo al **RIMBALZO OFFENSIVO CON ALMENO 2 GIOCATORI**. Insomma:
FAME/DIFESA/PASSAGGI

➤ 2B) EQUILIBRIO PERSONALE

- **FARE CON CALMA DECISA, ATTENTO E SERIO** (equilibrio tra chiarezza e prendersi cura)
- **DA SUBITO**, (oggi, non domani)
- **FACENDO UN PASSO ALLA VOLTA** (senza frenesia), **CON IL TEMPO CHE CI VUOLE**
- **VIVENDO OGNI ATTIMO, SENZA RABBIA** (soprattutto sotto stress), **TROVANDO SOLUZIONI, COSTRUIENDO PONTI**
- **PRENDENDOSI RESPONSABILITA'** (buon padre di famiglia, soprattutto sotto stress)
- **DANDO IL MEGLIO DI SE** (best you can do)
- **SEMPRE PIU' SU, SENZA LAMENTARSI** (scuse), **SENZA FARE SCONTI** (scordare), **SENZA MOLLARE** (more up, never give up - i vincenti nella vita)
- **CON SACRIFICIO**, (soprattutto sotto stress - forza mentale)
- **FINO ALLA FINE** (alla fine arrivano solo questi..)
- **PER VINCERE**, consapevoli che nelle **partite difficili** (quelle che non piacciono), si può anche perdere, ma la **sconfitta insegna**, fa capire cosa fare per migliorare e **VINCERE ANCORA**.

3) IL QUADRO (Presentazione dei CONTENUTI di DIF/CP/ATT)

- **IN DIFESA = PRENDERE VANTAGGIO: " MIO (con lui) - NEGA (anticipo) - AREA - VOLA/FRENA/FONDO** (il di là in difesa), **ANCORA** (almeno per 2 ribaltamenti), **GUERRA"**
- **"AREA"** = mai subire **canestri facili** in contropiede
- **"MIO" "SCIVOLA"** = accoppiamoci a ¾ campo – **"DEBOLE"** = mandare prima sul lato "debole", anche a zona, poi sul **"FONDO"**, senza farsi mai battere **"CON LUI"** (contenere **"bianco"** - pressare **"rosso"** – cambi sistematici **"blu"**)
- **"NEGA"** = Anticipare passaggi vicino alla palla, posizionandosi sulla **"LINEA"** di passaggio, non permettere più alla palla di **ritornare**
- **"TUFFO" "ECCOLA"** con "occhi" per capire prima, e **CV** difensivi, **se buco l'anticipo "CAMBIA"** - **"BODY"** = corpo contro il taglio
- **MANTENERE VANTAGGIO: "AREA"** = Chiudiamo gli spazi "area", sempre **"5 maglie"** (box), sulle linee di passaggio
- **"VOLA – FRENA – ANCORA"** - Muoversi in **5 "mentre"** la palla si muove, **resistendo** nelle "3Dimensioni (**chiudersi e riaprirsi** fino a 3 volte) (**press** dopo contropiede, **raddoppi** in pivot/angolo, difesa sui blocchi spingendo negli **spazi non graditi**, zone)
- **CHIUDERE VANTAGGIO: "ECCOLA" "occhi"**(capire prima), tuffandosi a **recuperare** la

- palla
- **"TIRO"** = ostacolare ogni tiro, poi **tagliafuori** in 5 "guerra", da fare spesso
 - **IN CONTROPIEDE = "VIA"** = (difesa "forte" e pronti a correre in **CP in 5**, i più veloci si aprono nelle **3 corsie** (sprint 6 appoggi), con **2 passaggi "flipper" "facile"**, oppure palleggio **spinto** a "mani alterne", sempre con gli **"occhi alti"**, per un canestro facile **"dentro"** (azioni da 6"), poi arriva il **"4° dentro"**, anche da **"skip"/ "3 punti" (8")** e il **5° "arriva" (12"/ 16")**.
 - **IN ATTACCO = PRENDERE VANTAGGIO:** se la difesa si schiera giochiamo il nostro **attacco di sistema "GIRO": ATTACCA/PASSA/FLASH/HAND-OFF/BACK-DOOR/BLOCCA/D/F/DI LA' (3D)/IN 2"/3"/"ANCORA"/per un tiro "SI" con 2 al Rimbalzo Offensivo**
 - **"ATTACCA"** = 1c1 con palla, **battere** il difensore, separandosi con **cambi di velocità**, con 2 palleggi forti **"2 botte"**, dove c'è spazio più grande **"buco"**, sempre con **CV (no zighinetto, max 2"/3")**
= **"control"** (arretramento in palleggio) sui raddoppi / arresto rovescio, perno e passaggio
= da **"hand-off/back-door"**
 - **"PASSA" "FACILE"** al compagno libero = **MANTENERE** vantaggio (every day ostacolato pass)
 - **"FLASH"** = 1c1 senza palla. Smarcamenti **"V cut/reverse"**, **"Back-door"**, **tagli** sempre con **CV "PIEDI"**, nello **spazio** libero, **contro** gli spostamenti della difesa **"fade"**, **tagli "davanti"**
 - **"OCCHI"** = **"Catch - face - do"** sempre
= **LETTURE del petto** nell' **"HAND-OFF/BACK-DOOR"**
 - **"RITMO"** nel tempo = la regola dei **2"/3"** (per creare un vantaggio, fare qualcosa), azioni da 16"/24" "ancora", (palla 70 – piedi 70/90 (CV)
 - **"3D"** nello spazio = Prima **"dentro"**, poi **"fuori"**, ribaltare lato debole **"di là"**, 2/3 passaggi
 - **"ANCORA" (INTENSITA')** muovendo uomini e palla, un nuovo ciclo di PMC
 - **"INSIEME" COLLABORANDO** con i compagni: **"tagli-fade-hand-off/back-door-blocchi"**.
 - **"SI/NO"** = Con l'obiettivo finale di un tiro aperto (**CHIUDERE** vantaggio)
 - **"RIMBA"** = a – 8" ribalta e attacca "ancora", sempre con almeno **2 giocatori** al **rimb. off.**
 - **... RICOMINCIA (CIRCULARITA')** "con lui" "via" "giro" "ancora"...

4) I FONDAMENTALI CON GLI OCCHI (PREREQUISITI)

4 A) ASPETTI DIDATTICI GENERALI

- **Capire il gioco in 5**, sviluppare le **abilità fondamentali**, infine **integrare** i fondamentali nel **gioco**
- **I particolari** che faranno la differenza; **"parti"** trattate usando movimenti **"riconoscibili, reali"**.
- Partire quindi da una **presentazione generale**, per far capire, poi passare ad esercitazioni **con i "parziali"** della situazione che vogliamo esaminare
- **1 obiettivo alla volta** = SEMPLICITA' ed INTENSITA'
- Vanno usati come **tranfert della parte fisica**, meglio se **integrata** con essa
- A questo proposito, risulta molto utile **usare più spesso che si può i 28 metri**, ed anche perchè più facile riprodurre sia il **quadro**; sia **situazioni analitiche** di difesa, attacco o fondamentali
- **Dal punto di vista fisico-motorio** divido i fondamentali in: **OCCHI ALTI** (aspetto motorio più importante) - **MANI VELOCI ED ABILI** - **PIEDI VELOCI** - **FINTE**, dove le **finte** sono "il momento di unione" di tutti i fondamentali, il momento **"più alto"** dell'utilizzo degli stessi.
- **Dal punto di vista tecnico** invece, seguendo l'ordine propedeutico: **PALLEGGIO** - **TIRO** (1c1) - **PASSAGGIO** - **FLASH** (gioco senza palla e collaborazioni) - **DIFESA**
- **Gli esercizi di continuità** sono utilissimi allo scopo perchè danno contemporaneamente **ritmo e alto numero di ripetizioni**, con obiettivi precisi, la **"continuità precisa"**
- Una volta imparato il **movimento corretto**, si prova ad eseguirlo **prima con con cambi di velocità** fondamentali **per battere** il difensore creando vantaggi, poi a **velocità superiore**

- **Inserire abbastanza presto gli esercizi "ostacolati"** verificando apprendimento e **"vantaggio"**
- **"ATTACCA"** sinonimo di creare vantaggio in attacco, **"MIO" "CON LUI"**, vantaggio in difesa
- **Unire i fondamentali**, esempio tiro con ricezione, palleggio – passaggio e tiro, con **esercizi combinati** che **"continuano"**, sempre sollecitando **gli occhi "alti"**
- I fondamentali, sia **d'attacco che di difesa**, vanno sempre **riportati all'1c1, in situazioni di movimento** sia fronte, che spalle a canestro **"bersaglio grande"**: utilizzo frequente dell'**appoggio**, esterno, interno, 2 appoggi e, successivamente, nel contesto **del 5c5**
- **Il gioco 5c5 è funzionale a tutti gli apprendimenti, così come gli esercizi 1c0 e 1c1.**

➤ **4 B) CONTENUTI IN ORDINE PROPEDEUTICO/TEMPORALE E DI IMPORTANZA**

- Partire sempre dalle **osservazioni** dell'anno precedente. Esempio pratico, riguardo al **tiro degli aquilotti "1 mano"**, deve scomparire la seconda, oppure, **il gioco senza palla degli U13**
- Riguardo al momento ideale per sviluppare una particolare tematica tecnico-motoria, molta importanza assumono le **fasi sensibili (Martin)** fondamentali quando si programma. Qui sono elaborate con il testo minibasket di **Mondoni integrato** con il **modello "ad albero" di Leonetti**
- Nelle prime fasi dell'insegnamento (**Minibasket** e primi anni **giovanili**) è opportuno seguire il classico **ordine propedeutico** dei fondamentali: palleggio-tiro-passaggio-gioco senza palla-difesa. Il motivo sta nel fatto che **se l'attacco** non è valido, **neanche la difesa** crescerà.

FASI SENSIBILI RELATIVE ALLE VARIE CATEGORIE

CAPACITA' MOTORIE (coordinative – condizionali)	Pulcini	Sco/Lib	Aq/Gaz	Eso/U13	U14/15	U16/18 /20
Cap.apprendimento motorio	- / =	=	= / +	+ / =	-	=
Percezione corporea	+	+	= / +	= / -	-	-
Cap. reazione acustica e ottica	0	= / +	+ / -	-	-	-
Cap. orientamento spaziale	0 / -	-	- / =	= / +	+	+
Cap.di ritmo (org. temporale)	- / =	=	+	=	-	-
Lateralizzazione	0	-	= / +	+	-	- / =
Capacità di equilibrio	0 / -	=	= / +	+ / =	-	-
Coordinazione/differenziazione e Controllo motorio	0	-	= / +	+	-	- / =
Adattamento e trasformazione	0	0/-	=	= / +	+	=
Anticipazione e scelta	0	0	-	= / +	=	= / -
Resistenza	0 / -	- / =	= / +	+	+	+
Forza	0	0 / -	- / =	= / +	+	+
Rapidità	0 / -	+	+	+	-	-
Mobilità articolare	+	+ / =	= / -	-	-	-
Capacità affettive e cognitive	-	- / =	= / +	+ / -	-	- / =
Capacità di apprendimento	- / =	+	+ / =	= / 0	0	0
Leonetti	inizio	passag.	cambio	sviluppo	calo	fine

- Il mio equilibrio dipende dalla **COLLABORAZIONE CHE PERMETTE L'1C1** sia in attacco che in difesa. Ecco i contenuti, per ogni fondamentale:

1. PALLEGGIO

Prerequisiti	Contenuti tecnici	Esercizi / Situazioni
<ul style="list-style-type: none"> • Coordinazione occhio/mano • Equilibrio/controllo del corpo "giù" nei 	<ul style="list-style-type: none"> • Gambe "giù" • Mano (sopra-lato-avanti/dietro - "tirare" giù la palla) • Cambi di mano leggi spazio 	<ul style="list-style-type: none"> • Ball-handling 1–2 palloni • Nello "spazio" libero • Vs ostacolo • 1c1 movimento

cambi mano • Reattività • Mano lontano • Letture spazio "occhi" al difensore • Lateralità mano debole • CV per battere "via" (alza=accelera /abbassa=frena) le spalle - "no zigghi"	(frontale-gambe-schiena-giro) • Cambi di velocità per "battere" • Palleggio spinto in CP mani alterne • Perni/partenze incr.-dir.-reverse • "2 botte" nella penetrazione • Arresti in palleggio - " Control " e " crossover " se chiuso - Chiusura pall. e pass. " un attimo prima " • Palleggio "forte" e tiro est./int. • Migliorare angolo di passaggio • Passaggio dal palleggio • Finte per creare vantaggio	fronte/spalle (7m – 14m – 28m), tutti i giorni • 28 metri - 3 corsie • Penetrazione • Hand off e pick 2c2 • Sequenze di continuità tiro, passaggio, s.p. e dif. • Situazioni di gioco 3c3/4c4 - con l' interno - penetra/scarica - attacca " ancora " - " 3 campi " • 5c5 CP - 5c5 "attacca
---	--	--

2. TIRO

<u>Prerequisiti</u>	<u>Contenuti tecnici</u>	<u>Esercizi / Situazioni</u>
• Presa della palla • "occhi" al ferro "cath and face" • Letture di spazio "occhi" al difensore • Equilibrio e controllo " giù " • Coordinazione piedi-gambe-braccia-mano-dita-"serbia" • Ritmo movimento • Uso delle cavigliere (piccolo sovraccarico)	• Tiro al tabellone + euro step • Mano giusta , mano debole • Da fuori (da fermo /tiro libero) • In elevazione/ sospensione • Pall./arresto e tiro in 2 tempi • Arresti in un tempo (slavo) • Tiri di forza interni con arresto rovescio +indiana/wade/rocca/360 • Da 3 punti • Dribble move - spin move • Perni ad aprire per creare " spazio tiro "(Sikma/Kiki/Curry) • Finte di tiro "dentro", fuori per passare, ribaltare " Stonerook "	• Meccanica " tiro girato " una mano-radar-2 mani • Auto passaggio-palleggio • Lettura spazio "ostacolo" • Sequenze di continuità unendo anche palleggio, passaggio e difesa • 1c1 movimento fronte/spalle • Situazioni di gioco a 2-3-4 - " 3 campi " • Gare di squadra • Gare coppie-individuali • Tiro a tema 5c5 (..vs uomo-CP-zona)

3. PASSAGGIO

<u>Prerequisiti</u>	<u>Contenuti tecnici</u>	<u>Esercizi / Situazioni</u>
• " Occhi " difesa e compagni..3D • Rapidità mani • Equilibrio e controllo del corpo " giù " • Forza presa e velocità passaggio (medicene) • Tempo giusto del passaggio • Finte di passaggio	• Occhi "alti" e Mani "pronte" • " Facile " al compagno libero • 2 mani petto con spazio e in CP • Sopracapo/skip • 1 mano laterale + dal palleggio • Battuti/lob passaggi all'interno • Basaball in CP • Passaggio " prima " • Hand off - Lob - Halley hoop • Passaggi 3D (D-F-LD) di scarico a punire l'aiuto , di tocco " flipper ", " extra "pass, no look • Finte di passaggio	• Esercizi nello " spazio " • A coppie • A terzetti ostacolato • 1 palleggio utile/ no dribble • Sequenze di continuità unire palleggio, tiro e difesa • Esercizi in sovrannumero Situazioni di gioco a 2-3-4 con l'appoggio sp/t - " 3 campi " • Tema 5c5 (vs uomo – CP - zona)

4. GIOCO SENZA PALLA (FLASH)

<u>Prerequisiti</u>	<u>Contenuti tecnici</u>	<u>Esercizi / Situazioni</u>
• Occhi alla difesa, allo spazio libero, per battere • CV per battere • Equilibrio e controllo del corpo " giù " • Reattività	• Cambi direzione e velocità per battere nello " spazio " • Rimpiazzi e " fade "vs aiuto • Smarcamenti " flash " "spazio" • Tagli " flash " nello "spazio" • Back door " flash " nello "spazio" • Scambi di posto (D/F)	• Esercizi nello "spazio" vs ostacolo • 1c1 + appoggio fronte/spalle • Sequenze di continuità unire tutti i fondamentali • Sequenze 4 angoli (blocchi)

<ul style="list-style-type: none"> • uso delle cavigliere (piccolo sovraccarico) 	<ul style="list-style-type: none"> • Blocchi 3 letture • Roll CV nello "spazio" • Tagliafuori off. uso del corpo • "Guerra" al rimbalzo offen. • Finte 	<ul style="list-style-type: none"> • Situazioni di gioco a 2-3-4 con l'appoggio - " 3 campi" • 1 palleggio utile / no dribble • Tema 5c5 (vs uomo – CP - zona)
--	--	---

5. FONDAMENTALI IN DIFESA

<u>Prerequisiti</u>	<u>Contenuti tecnici</u>	<u>Esercizi / Situazioni</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Capire prima (occhi) • Equilibrio e controllo "giù" • Spinte e scivolamenti, risposta veloce all'attacco "NON FARSI BATTERE" • CV difensivo • Spostamenti "mentre" • uso delle cavigliere (piccolo sovraccarico) • Parlare in difesa 	<ul style="list-style-type: none"> • Posizione fondamentale "giù" • Sulla palla uso delle mani alla giusta distanza (pressare/contenere), non farsi battere, stare "con lui" • Anticipo linea di passaggio "nega" • Mettere il corpo vs il taglio "body" • Tagliafuori a rimbalzo "schiena" • Cambio di velocità difensivo, negli scivolamenti / nel tuffo "eccola" • Lato debole "area" riferimento "palla" • Resistere 3D "vola/frena/ancora" • "Cambio" difensivo • Aiuto e recupero/rotazioni • Posizionamento difesa sui blocchi • Aiuto e recupero in tutte le zone • Finte di aiuto sul lato forte 	<ul style="list-style-type: none"> • Esercizi a secco (birilli) • Esercizi senza mani • Esercizi di squadra muoversi in 5 "mentre" • 1c1 movimento, con palla e senza (7m-14m-28m), tutti i giorni • ..esterno/interno • Sequenze di continuità unire tutti i fondamentali • Collaborazioni a 2-3-4 uomo, zona e pressing - "3 campi" • Resistere (chiudersi e riaprirsi almeno 3 volte) • Collegare contropiede

- **Indicatori** per la **correzione** = in sostanza 3 cose: Posizione fondamentale "**giù**" - sempre "**occhi**" - cambi di velocità "**via**"

5) COSTUZIONE DELLE VARIE SITUAZIONI DI GIOCO

➤ **5 A) DIFESA INTENSA FINO ALLA FINE**

- **Riepiloghiamo** velocemente le **parole guida** presentate in precedenza nel "**quadro**
- **PRENDERE VANTAGGIO:** "**AREA**" - "**MIO**" - "**DEBOLE**" - "**FONDO**" - "**CON LUI**" (pressare "**rosso**"- contenere "**bianco**"- cambi sistematici "**blu**")
- **MANTENERE VANTAGGIO:** "**NEGA**" - "**LINEA**" - "**TUFFO/ECCOLA**" - "**CAMBIA**" - "**BODY**"- "**AREA**" - "**5 maglie**" - "**VOLA – FRENA – FONDO - ANCORA**" - "**PRESS**" - "**DOPPIO**" (spingendo l'attacco in spazi non graditi) - "**ZONA**"
- **CHIUDERE VANTAGGIO:** "**ECCOLA**" (**recuperare** la palla, aumentando l'**intensità** negli ultimi 8" - "**TIRO**" - "**GUERRA**"
- SEMPRE UN "**PIANO B**" contro le scelte dell'attacco
- PRONTI, NON APPENA **RECUPERATA** LA PALLA A **CORRERE** IN CONTROPIEDE.

➤ **CONTENUTI**

Pre-requisiti	Costruzione difesa att. giovanile	Costruzione difesa att.giovanile/senior
----------------------	--	--

- Piegati = "giù"
- **React** piedi e mani = **risposta** veloce all'attacco (CV difensivo)
- a) reagire ad una partenza, **"scivola" "con lui"** 2 palleggi
- b) reagire ad un passaggio con un tuffo **"eccola"**
- c) **"hands up"** uso delle mani
- **"Occhi"** capire cosa farà attacco
- Muoversi in 5, **"mentre"**
- **Mentalità** = **tuffarsi** a terra
- = **sulla linea** di passaggio
- Giochi di contatto **"guerra"**
- = tagliafuori vs "rimba"
- = rompere i tagli **"body"**
- **Finte** difensive (finta d'aiuto)
- **Resistere** a tempo, chiudere / riaprirsi, **fino a 2 volte**.
- Abituarsi a fare **2 cose**, in successione. esempio anticipo e difesa back/penetrazione e Danna". "vola-frena-ancora"

- **Bilanciamento su r.off** = **"Mio"** = x1 **ostacola** apertura = x2 e x3 **sulle linee** di passaggio dei 2 runner **"gomito" + "area"** = x4 e x5 sempre a **rimbalzo off**.
- **Difesa del CP sottonumero** = il più vicino "finta" l'altro "area"
- **Difesa sulla palla "mio" "giù"** mano sulla palla **"eccola"**, l'altra tra le ginocchia, **"con lui"**
- Pressare **"rosso"** = **"1/2 braccio"** da **"tutto"** campo e manda sulla mano **debole** (iniziativa), poi **"fondo"**, se contatto avambraccio **"tocca e lascia"**, **"chiuso"** se chiude il palleggio o alza la palla = Contenere **"bianco"** 1 braccio e 1/2", **salto indietro** sul palleggio, **"e le mani"** pronte sul **"tiro"**
- **"Nega"** linea di passaggio vicino alla palla = già sul **1° passaggio**, CV dif. con **"tuffo" "eccola"**, **"cambia"** se anticipo bucato, pronto back door = "nega" il **pivot "3/4 o 4/4"**, **"riperno"** se ribaltano, **"fondo"** se riceve = **"nega" il ribaltamento** = **"body"** contro i tagli in area = **sul lato debole "area"** uomo e palla, **pronti** sul passaggio skip
- **"Mentre" si muove la palla** sempre **"5 maglie" vicino** si muovono con la palla **"box"** = **"Aiuto e recupero"** sul **"fondo"** = Non farsi battere e inseguire – lato forte "finta" d'aiuto - **Pivot aiuta** su tutti **"out smile"**, anche **raddoppio** – il **"portiere"** sul lato debole pronto ad uscire sulla palla – se battuti **sul centro, cambio** a 2 con pivot = **4 maglie in "area"** – sul passaggio skip "vola /frena/fondo" in 5, il + vicino va **"mio"**
- = **Raddoppio "doppio" + il più vicino va + portiere**, con palla in angolo, in pivot, palla alla stella

- **Resistere**, chiudere/riaprirsi fino a 2 volte + **"vola/frena/fondo/ancora"**
- **Sui blocchi senza palla** = obbligare gli avversari a spazi non graditi = **"Rosso" vs tiratori** "con lui" + "nega" = **"Bianco" vs penetratori** "spazio" e mano, anche con palla sul lato debole = **"Blu" "cambia"** per **anticipare** = **"nega" il blocco** obbliga spazio diverso
- **Sul pick and roll** **"rosso" = "con lui" + "show"** di x5, contro **forte tiratore**, se sbatto con la spalla, rullare veloce sotto **"bianco" = il lungo aspetta** in area + **"treno/spazio"**, vs **penetratore** = **"doppio"** vs **stella** obbliga a passare **"blu" = cambi** sistematici o solo x5/x1 **"fondo" = mantenendo la coerenza**, soprattutto **contro non passatore** = **vs 2 pick**, x5 orizzontale + x1 "sprint" e recupero, sul lato debole sempre **"area"** pronti a **"cambiare" con i lunghi**
- **Zona = Finta aiuto e recupero** + principi **difesa uomo** = **Zona "2"**, con x1/2 palla post e ala, x3/4 "stantuffo ala" e angolo, x5 su pivot, aiuto post + aiuto penetrazioni = **Zona "3 Post"**, con x1 che va sul post, x2/3 vanno sulla palla, **ruota da sotto, match up in ritardo** sul ribaltamento = **Zona "3 Palla"**, con x1 che prende la palla, **rotazione da sopra** = **Zona "1"**, A/R ali mentre arriva coda = **Zone press** tuttocampo, **"2 alto" + "3 alto" "1 alto"** con **raddoppi** e rientro a zona, o rientro **uomo blu** = Zone **miste "4"**, **"box" (pari)** e **"stella" (diamante)** = **Match up**. seguendo qualche **taglio**, in particolare del leader = **Zone "ora"**, da uomo a zona e viceversa, se la palla va alla **stella**; se **pivot**
- **Press** = **"Tutto" dopo CP**, con freccia a favore 1c1, no raddoppi, tuffo sui passaggi, se buco = "cambia"; sul palleggio, finte d'aiuto e recupero + scambio a 2 = **"Doppio" raddoppi** ttc pivot/angolo/stella

➤ DIDATTICA

- Il **gioco 5c5** è **funzionale** a tutti gli apprendimenti, così come gli esercizi **1c0** e **1c1**.
- Usare gli **appoggi** 1-2 dentro/fuori, fissi, mobili 1/2 campo, tuttocampo per allenare il **mentre** e la **posizionamento** senza palla e gli **"occhi"**.
- Esercizi di **"continuità precisa"**.
- **Parlare** in difesa "mio" "cambia" "tiro" "chiuso" "blocco" "area".
- **Resistere a tempo "3 campi"**

- Usare spesso i **28 metri** per allenare la **transizione difesa-attacco** e viceversa, ad esempio 1c1 "Tanievich" o 2c2/3c3 in continuità "colori".
- Con la **linea da 3 punti più dietro** = mortale farsi battere in palleggio
- **Verificare** alla fine **cosa è passato** e farne **base di partenza** per la programmazione futura
- Ricorda **le squadre che vincono i campionati sono sempre la miglior difesa.**
- **Indicatori per la correzione:** Mi faccio battere / no anticipo, soprattutto il 1° passaggio / poca pressione, la palla che gira troppo facile/ area vuota, no lato debole /no guerra al rimbalzo no tagliafuori

➤ **5B) CONTROPIEDE RITMATO E INTENSO IN 5**

- **"VIA" - "FACILE"- "FLIPPER"- "SPINGI"** (palleggio spinto) - **"DENTRO"- [fino a 6"]** **"ARRIVA" "3 punti". [fino a 8"] - "5°" [fino a 12" - 16"] - "ANCORA"** (finire attaccando con **RITMO/3D**) [fino a 24"] - **"RIMBA"** = rimbalzo offensivo con almeno 2 giocatori.

➤ **CONTENUTI**

<u>Prerequisiti</u>	<u>Contenuti tecnici</u>
<ul style="list-style-type: none"> • "Pronti a correre"= Anticipaz. e collegamento con difesa • "Aprirsi"= negli spazi liberi • "Occhi alti" passaggio flipper "facile" al compagno libero • Fondamentali "in corsa" CV-Pall. - Pass. - Arresti (rovescio - pat) • Partenze in palleggio da ricezione - H.off/Pick in transizione - R.off 	<ul style="list-style-type: none"> • Primo passaggio profondo "via", poi palleggio spinto (N°1) • Senza palla aprirsi 28 metri "runner"(N°2-N°3) nelle corsie laterali • 2° passaggio flipper "facile" = canestro facile • "Attacca/passa"3D = dal 2c1 al 3c2/3c3, occupare angoli • "1° lungo dentro"+ tiro da "3 punti" smarcato o "step in" ancora dentro (N°4) • "H.off-pick" = con il "5°" • "attacca ancora"+ "Rimbalzo offensivo"

➤ **DIDATTICA**

- Il **gioco 5c5 è funzionale** a tutti gli apprendimenti, **così come gli esercizi 1c0 e 1c1**
- **Integra difesa e contropiede.** Gli esercizi **ostacolati** allenano gli "occhi" e l'intensità
- **Esercizi tipici:...medicine** e run (martedì)
- 3c0 **"3 corsie"** continuità+ritorno, correndo/scivolando/pressando/raddoppiando - **"ostacolato"**
- 2c1-3c2-4c3 in **continuità** con 1 pallone, palla che torna in fila; **"calcetto"**, chi passa difende
- Esercizi ad **handicap**, con difensore che recupera
- ..tuttocampo, si **finisce con 1 canestro**
- idem tuttocampo con difensori **fissi**, che cambiano ogni volta.
- 2c2-3c3-4c4 in **"difesa + CP 2 campi"** **"continuità precisa"**, meglio se **"a colori"- "3 campi"**
- 4c4-5c5 con **2 palloni** per la **difesa del CP**
- **Verificare** alla fine **cosa è passato** e farne **base di partenza** per la programmazione successiva
- **Indicatori per la correzione** = difesa poco intensa / no rimbalzi, non parte il 1° passaggio / in 2 nella corsia senza aprirsi / 2 runner non corrono / NO FLIPPER, solo palleggio oppure, manca palleggio e non prendiamo vantaggio neanche con il passaggio / troppo veloce e molte perse / non si corre in 5 / passaggi "missile" / non si gioca "ancora" / no rimbalzo 4 e 5

➤ **5 C) ATTACCO RITMATO E INTENSO IN 5 SENZA PERDERE 1**

- **PRENDERE VANTAGGIO: "ATTACCA" - "FLASH"**
- **MANTENERE VANTAGGIO: "PASSA" - "3D"- "RITMO"- "ANCORA"** (INTENSITA') **"8-7-6.."** ribalta e attacca "ancora", **"INSIEME"** (collaborando con i compagni): **"tagli - hand-off/back-door - fade - blocchi"**
- **CHIUDERE VANTAGGIO: "SI/NO" - "RIMBA"** (2 giocatori al rimbalzo offensivo).
- **CONTENUTI**

Prerequisiti	Contenuti tecnici	Situazioni
<ul style="list-style-type: none"> • "Occhi" "catch - face-do" letture del petto • "Attacca" 1c1 palla, con gli "occhi" nello "spazio", CV e direzione se chiuso • "Passa" "facile" "3D" • "Flash" 1c1 s. palla • Tutte le conclusioni dentro, fuori, di là, ostacolate • "Occhi" e passaggi "flipper" "ostacolati" • Aggressività al rimbalzo offensivo 	<ul style="list-style-type: none"> • CV "occhi"- cambi di mano • Piedi – CV e "occhi" • Tiri dentro tabellone - arresto rovescio - "indiana" - sottomano-lay up- "Wade" "Jabbar" - euro step -"effetto" "Rocca" "Sikma" "spin/dribble + da fuori "girato" "serbia"-giro/tiro"- da 3 di là "2 pass" "pat" - step-back - "jugo"" "kiki"- finte • Passaggi laterali - battuti – dal palleggio - baseball - lob – hoop – h.off • Letture dei "buchi" della difesa e movimenti "fade" • ribalta 2/3 passaggi "ritmo" • Letture Hand-off/back-door • Blocchi 3 letture • Tiro aperto e r.off. 	<ul style="list-style-type: none"> • Penetrazione • Back door e tagli • Post e Pivot + "vantaggio" • Zona • Blocchi ciechi • Hand off e Pick and roll • Blocchi verticali – stagger – interni - doppi • a -8", ribalta 3D, + r.off

➤ DIDATTICA

- Il **gioco 5c5 è funzionale** a tutti gli apprendimenti, **così come gli esercizi 1c0 e 1c1**
- L'**1c1** sarà sempre "dinamico", in movimento, con appaggi esterni, interni, 2 appoggi est/int. Curare "occhi" in "catch - face - do"
- Nei **giochi base** si possono riconoscere **varie situazioni**
- Usare spesso i **28 metri** per allenare la transizione difesa-attacco e viceversa, magari usando l'esercizio "hiddink-leonetti contemporaneo"
- Con la **linea da 3 punti più dietro** = recuperi più lunghi = è vitale battere in palleggio = creare vantaggi prima dentro (attacca 2"/3"/pivot/tagli), poi 3D.(conta passaggi – chiama spazi).
- Vediamo adesso una ipotesi di **sequenza per integrare** le varie parti:
 - **5c0 ..il "ritmo" del gioco/ 5c5...molta pazienza..quadro**
 - **4c0 / 4c4...i temi**, con esercizi di "**continuità precisa**" "**3 campi**"
 - Molto 4c4 con palleggio limitato o "**no dribble**", soprattutto per il gioco senza palla. Esempio "40 passaggi / 20 punti"= palla dentro + canestro (5 passaggi /3 punti) = ribaltamento + canestro (5 passaggi /3 punti)."**3 campi**"
 - **3c0 / 3c3...comincia l'analisi precisa**
 - **1c1 esterno** 4 direzioni + **appoggio esterno/interno** + 1c1 **centrale** continuo da 2 file
 - **1c1 interno** 4 direzioni (marcato dietro/avanti) + **appoggio esterno/interno**
 - **2c2** + app. + 2 app. - **3c3** + app. + 2 app./- **4c4** + appoggio - **5c5** metà campo/tutto campo "**3 campi**"
- Al **rimbalzo offensivo** conta la posizione e la "fame". Esercizio "**guerra**" il martedì/mercoledì/giovedì, sempre cambiando esercizio e nei vari contesti (att/dif/+cp)
- **Fiducia ed autocontrollo** sono indispensabili per vincere e, sono strettamente legati alla **consapevolezza**. Quindi, soprattutto nel settore **giovanile**, in attacco giocare un sistema con **idee aperte, ma chiare, riconoscibili e correggibili, non libero e basta**. Esempio: se anticipato = back door; se passi blocca per un compagno, 2"/3" possesso
- **Indicatori per la correzione** = ..spazi stretti, no "occhi" / non prendiamo vantaggio, no CV / cosa mi ha fatto perdere il vantaggio?..movimento troppo presto,troppo tardi, palla ferma "zighinetto", niente finte, niente buchi, e soprattutto no ribaltamento ("di la") no rimba..
- **Verificare** alla fine **cosa è passato** e farne **base di partenza** per la programmazione successiva.

6) PREPARAZIONE FISICO-MOTORIA

- **SEPULCRI** = Usare **esercizi di tecnica** per allenare le capacità coordinative (soprattutto nel Minibasket) e condizionali = esempio **spazio e tempo nei triangoli**, partire in 3 – Muscolatura equilibrata sopra/sotto + stabilizzare zona lombare (da fare fuori allenamento)

- **Coordinazione rapida – Forza rapida** (meno salti a 2 piedi (Novitziky squat jump avanti), più ad 1 piede) – Carico fisico adeguato = **“ritmo dell’allenamento = file piccole** (max 6”/8” con recupero 1/3 o 1/4) – **Sprint** a distanze differenziate (piccoli/lunghi), **sprintare più volte (1/2/3/4 campi)**, non più veloce - **5c5 tuttocampo** = metabolico ed allenante la transizione dif/att e viceversa..., almeno 30’ continui – Curare molto il **“core” (addominali e dorsali)** perseguendo l’equilibrio fra i 2 distretti muscolari.
- **MAZZAUFO** = Esercizi di atletica con le **regole tecnico-tattiche** (integrazione).
- **TALIENTO** = **fino a 14** anni parte posteriore – **fino a 16** anni forza e accelerazioni – **17/18 anni** pesi e movimenti reali.
- **COLLI** = **Mobilità articolare** (elastici) – **Equilibrio dinamico** (stretching dinamico) – **Piedi e reattività** (strisce di gomma): in avanti, indietro, dentro/fuori, di lato – **Esplosività** (salti/cambi di velocità/sprint): esempio, dopo le strisce...corri 2m + salto...oppure gli esercizi Leonetti “vola-frena” – **Gestione alimentare** (15% massa grassa) – Sviluppo capacità **metabolica**, che provoca trasformazione (vedi monitoraggio): lavoro a stazioni = piccoli gruppi (3/4 persone) x3”/ 5”, recupero doppio o triplo; 2c2 e 3c3 =10”/15”...15”pausa - Attività **giovanile** più sul versante **anaerobico-alattacido**, attività **senior** più su quello **aerobico**.
- **PAPA - D’ANCICCO** = **10-15` ogni giorno** – Per la **posizione fondamentale** usare il motore delle **ginocchia** - Lavoro intermittente ogni 3 settimane..2 giacomo, in occasione della partita fuori casa (3 gruppi / 20”x 6”x 2’ pausa x 3 vote / 8,medicine,react /andata, ritorno, andata,back, ...giacomo, aggiungi react?) – **Le 4 posture per la schiena** (retroazioni) a fine allenamento per 1’/2’...:1) gambe dritte; 2) aperte; 3) piegate; 4)torsione di lato.
- **TANIEVICH** = Sprint 6mx20/12mx12/18mx6 + **scivolamenti sprint + hockey + mani** - **Addominali e dorsali** alla fine, o durante pause attive / **alla fine, scarico schiena** appendersi
- Integrazione di **proteine solo quando c’è bisogno**: lavoro fisico importante (preparazione), lontano dai pasti - **Bere spesso**, altrimenti la prestazione fisica decade - Esercizi per la **coordinazione** = ginnastica piedi e mani. Esempio: gambe apertura sagittale, braccia veloci avanti-alto.
- **TANCREDI** = **Lavori 1/1 - da 8”/16”/24”/24”, fino a 60”/60”,** rappresentano il **70%** di una gara; **fino a 120”** = 20% ; **oltre 120”** = 5%
- **AMORE** = **Forza funzionale con esercizi a terra.**
- **CHIOCCHIO** = **Quantità/Qualità** Settembre (75/25), Gennaio (50/50), Maggio (25/75)
- **PAOLO GUDERZO** = **react – andature** (calciata, saltellata, dietro, anca, carioca) – **squat + laterale – corsa avanti/dietro – scivola e corri e viceversa – VFF – bouncing.**
Riprendiamo le funicelle, ci sono in tutte le sedi

7) RELAZIONE (da BICCARDI - DEL PRETE - BONACCI)

➤ **7 A) VOCABOLARIO**

- **INTEGRAZIONE = CONSAPEVOLEZZA** di “allenare persone”, sotto livelli sempre maggiori di **STRESS**, operando **“SCELTE LIBERE E RESPONSABILI”**, perseguendole **fino in fondo**
- **TOTALITA’** = livello logico composto **da PARTI** tenute insieme da una **FORMULA**
- **ENERGIA** = la **quantità di parti** presenti in una totalità, e la **capacità di aumentarle**
- **STRUTTURA** = la formula, **l’equilibrio che tiene unite le parti**, e la capacità di trovare una **nuova formula**, un nuovo equilibrio quando aumentano le parti
- **Atteggiamenti relazionali: GENITORE (dovere)**, capace di capire chi è in **difficoltà** e offrire il proprio **aiuto / BAMBINO (piacere)**, sa **modificare** la propria percezione, il proprio istinto, quando gli serve / **ADULTO (armonizza dovere e piacere)**
- **POSTULATI** = tutto ciò che avviene negli sport individuali e di squadra può essere descritto come **EQUILIBRIO** fra **AUTONOMIA** e **COLLABORAZIONE** in uno **SPAZIO** e un **TEMPO** opportuni
- **AUTONOMIA** = saper riflettere sul proprio fare **per confermarlo/confutarlo**, operando **scelte** libere e responsabili nell’interesse **proprio** e della **squadra****COLLABORAZIONE =**

saper stare con **persone** che sono **molto lontane da noi**, ci costringe ad aumentare la nostra capacità di **ascolto e "incontro"**, con lo scopo di **mantenere unita** la totalità squadra

- **PER VINCERE = vedere ed intervenire** sui fattori fondamentali (**la A**) che determinano l'**equilibrio** esistente nella **propria squadra**, in **quella avversaria**, nei **singoli** giocatori, allo scopo di **imporre il proprio equilibrio** su quello avversario (vedi **PIRAMIDE** del piano gara).
- **VANTAGGIO = spazio/tempo** necessari per raggiungere un **obiettivo** prima degli avversari.
- **INIZIATIVA = gestire, mantenere** un vantaggio
- **"Calma decisa" (ASSERTIVITA')** fare in modo non agitato, non passivo, **ma attento e serio = No rabbia, consapevole della paura, viverla, ma non farla comandare.**

➤ **7 B) REGOLE GENERALI**

- **"Guardare/si" sempre** - Passare – Muoversi in attacco leggendo la difesa / in difesa guardando uomo e palla = Relazione
- **Dare regole (G)** con serenità e chiarezza – **farle rispettare (G-A)** senza rabbia
- **Sostenere chi ha paura (G)**, sotto stress, nelle crisi, nei periodi di cambiamento/miglioramento
- **Con gli instabili** = Chiarezza (rispetto alle regole) /prendersi cura ("costruire ponti") (A-G)
- **La squadra rispecchia il coach** : se si sente perseguitato, i giocatori piangono o protestano; se è pigro, i giocatori non si impegnano; se è superficiale, loro non attenti alle letture.

7 C) FUNZIONE ADULTA

- Si **diventa adulti** diventando **responsabili**
- prima di avvicinarsi all'altro pensare a **come si stà = congruenza** con se stesso prima;
- sforzarsi di tener presente la **propria identità e quella altrui**; ponendosi il problema di comprendere le **differenze individuali** dei propri atleti
- arrivare ad un **ruolo incarnato**; pensando per **risolvere problemi**, che sono un **aiuto per modificare la struttura profonda (crescere)**, lasciandoli dietro le spalle **"no passato"**
- mediando e **"costruendo ponti"**
- prendersi la **responsabilità** di scegliere il tipo di **intervento più adatto alla crescita** ed all'apprendimento di quella persona
- non attribuire significati se non vengono esplicitati dall'altro, ma **fare domande per capire** guardare i **feed-back di occhi e volto**
- essere disposti a **rivalutare la propria posizione**, se nella relazione con il giocatore si ottiene un **feed-back che disconferma le proprie idee**
- non aver paura di litigare su cose importanti = per arrivare ad **unioni profonde** **bisogna passare da divisioni superficiali**, criticandosi apertamente, senza distruggersi; quindi **non aver paura di perdere un giocatore**, altrimenti comanda lui; **sceglie** se sono chiaro, e chiaro vuol dire, ad esempio **non farlo giocare** se non da il 100 %.

7 D) Nella COSTRUZIONE DEL ROSTER

- **Equilibrio** tra energia e struttura, **relazione** competitiva e collaborativa, ma soprattutto, **un buon gruppo di persone**. Non più di 2 **con alto livello emotivo**, attenti ad un **basso livello di energia**, cercare di **organizzarla**
- Capire bene **chi comanda**. Far definire gli **obiettivi stagionali** oltre alla società anche ai singoli, può far scoprire **aspettative diverse**, poi si stabilisce quella comune, **senza andare contro corrente** alla società ed alla squadra
- Avere notizie in **ambito tecnico** (studiare come i singoli **prendono, mantengono e chiudono** il vantaggio, se **"difendono e passano"**); **fisico** (infortuni, malattie); **relazionale** (se **"si fanno il culo" anche sotto stress**) **extra-campo** (telefonata agli allenatori, o a miei ex-giocatori affidabili); **costo** (senior)

- Se **perdo** per qualunque motivo quelli affidabili, **ne cerco altri simili**. Provare a fare, per quello che è possibile, **dei PROFILI STRUTTURALI INDIVIDUALI**, valutando gli incastri funzionali/disfunzionali
- Capacità di andare **al di sopra della relazione**: sentire e vedere, **prima se stesso**, poi l'altro; portare poi l'altro a fare lo stesso, **farlo insieme (massimo livello di empatia)**
- **Sgobbare** per arrivare, a tutti i livelli. Impegnarsi sempre al 100%, **l'impegno è contagioso** Scegliere persone che nel momento decisivo, difendono e passano. Tolleranza sull'errore
- Ogni identità (persona o gruppo) è **tanto più funzionale** quanto più la sua formula **integra**, senza eliminare o ridurre, **le parti** di cui è composta, assemblando, verificando, stabilizzando
- **Riepilogando** : **Contesto** (Dirigenti,Media,Tifosi,Agenti) / **Compito** (Obiettivo..) / **Identita'** (Giocatori, Staff, Dirigenti) / **Relazione** (Giocatori-Coach/Giocatori-Staff/Giocatore-Giocatore/Squadra-Contesto)
- **Andare fino in fondo** in tutte le cose: in un allenamento; in una partita; in una serie di playoff; in una stagione
- Il risultato più apprezzabile di tutta un'educazione è la capacità **di fare ciò che va fatto, nel momento in cui è necessario, sia che piaccia o no**. E' **la prima cosa** che dovrebbe essere imparata, ma probabilmente **l'ultima che si impara** veramente. (Aristotele)

➤ **7 E) PREPARAZIONE DELLA PARTITA**

- **Rompere equilibrio avversario = VINCERE**
- Partire dalla consapevolezza **di come siamo noi** (spazio / tempo, 1c1 e collaborazione, intensità, punti di debolezza/forza).Vedi PIANO GARA. Sono un allenatore **"liberista"**, **quando ho paura**.
- **Io dipendo (FORMULA/EQUILIBRIO)** dalla **COLLABORAZIONE CHE PERMETTE L'1c1**, dallo **spazio interno**, poi **3D** e voglio passare ad **INTENSITA'**, migliorando il fattore **TEMPO, PRIMA VELOCE, POI RITMATO 70**
- **Quindi** : **A) se attacchiamo male** allora assolutamente **difesa resistente**
B) se attacco ok, allora **difesa per chiudere** e vincere
- **Il piano gara in ordine di importanza**. Prima capire come **funzioniamo noi**, poi:
A) da cosa dipende principalmente l'avversario, **qualè il suo punto di forza, come prende il vantaggio**: dallo spazio, dal tempo, dall'1c1 dei singoli o dalle collaborazioni dall'intensità (cicli di PMC)? (**la piramide** e il suo vertice). L'idea che si trova al vertice della piramide del piano gara **non la possiamo assolutamente sbagliare**
- Se dipendono **dall'attacco**, bisogna farli assolutamente **attaccare male, così non difendono**. noi invece **intensità (PMC) per 24"**
- Contro chi **dipende dalla difesa**, la A è il nostro **attacco in 5** senza perdere 1, con ritmo e 3D.
B1) Giochiamo sul **nostro punto di forza** per rompere l'equilibrio della gara, senza snaturarci.
B2) Ci interessiamo poi del loro **punto debole**. Dove possiamo **"insistere"**
C1) Come fermare/attaccare **il loro leader**, specie se **non difende**
A livello **giovanile** possiamo già fermarci qui. Con i **senior**, ci sono altri 2 tasselli della piramide
C2) Poi altri **dettagli: ad esempio** se pressano o come attaccano la zona, se la usano, sempre se non già analizzato prima
C3) Le loro rimesse
- **Ad un livello più superficiale**: se abbiamo **più talento**, giochiamo come loro, **invertendo A e B1**; se abbiamo **meno talento**, **giochiamo contro**, sempre però, sapendo cosa **rompe l'equilibrio**
- **Per distruggere le formule superficiali = creare caos** difesa cambi sistematici "blu"
- **Siamo sotto = alzare il ritmo** = Pressare, riducendo gli spazi individuali "ombra"
- **Siamo sopra = mangiare tempo** = "linea di passaggio" + press zona "alto"
- **Facciamo altri esempi a livello logico degli avversari:**

- vs avversario che dipende dallo **SPAZIO**: attacco spazi interni = contenere / vs attacco spazi esterni = pressare
- vs avversario che dipende dal **TEMPO**, "ritmati" = **forte** sulla palla + sulle linee di passaggio = uomo "blu" / **cambiare scenario** = cambiare difesa anche "mentre", soprattutto sui giochi che ci mettono più in difficoltà
- vs dipendenti dal **tempo "energia veloci", poco collaborativi** = far pensare = zona / farli schiattare in difesa = gioco 3D
- se sono "**poco intensi**" = spingerli al 2° ciclo, pressando la palla e "bianco" gli altri
- se oltre al "**gioco accelerato**" sono anche **collaborativi** = difesa "blu" con cambi sistematici per non far prendere vantaggio o zona
- vs dipendenti dal **tempo, con 1 o 2 solisti** = far prendere la palla ai solisti, poi pressarli perché tireranno, cioè "spacca la squadra"
- vs dipendenti da **1c1 di 1 o 2 singoli, non collaborativi** = zona e cambi / raddoppi per costringerli a passare
- vs **COLLABORATIVI e INTENSI** = stare su tutte le linee di passaggio usando i cambi per anticipare i passaggi, fare contropiede e pressare anche "rosso". No zona
- **Condividere le decisioni con i collaboratori**, aumenta il ventaglio di ipotesi, rende le decisioni più potenti
- Prima noi però **fare pace con la paura**, soprattutto **nelle finali**, da collocare nel contesto della carriera (se perdiamo ci riproviamo l'anno prossimo, ma se vinciamo, **campioni ora**)

➤ **7 F) IN PARTITA**

- **Vivere la paura**, non scappare, sempre chiaro e sereno, attento e serio. Attento alla **paura di vincere** (distratto-smancerie)
- **Nella partita della vita** essere pronto a mettere i giocatori più freddi, più distaccati, ma che **lottano e si sacrificano** per la squadra, tirano col cuore. **Giocare in modo semplice**, difesa/transizione/passaggi/rimbalzi, sapendo come vincere rompendo equilibrio
- **Giocare le 3D** completa la relazione, la squadra che gioca in 5 è più difficile da smontare, e poi azioni lunghe sono sintomo di forza mentale. **Vince chi è più coeso**
- **Parla poco sotto stress**, declinando le "solite parole", con esempi chiari di "cosa fare"
- **Sereno e chiaro la cosa centrale** che dobbiamo fare per vincere (piano partita)
- **Se in difficoltà**, prima del time out, provare a risolvere: ad esempio passare a zona, mettere giocatori freschi, abbassare/alzare il quintetto. Verificare sempre poi **come escono i giocatori dal time-out (OBBLIGATORIO DIFESA E PASSAGGI)**
- **Assistente opposto a me**, più strutturato, con energia controllata, che mi apre la visione.
- Non urlare troppo, no rabbia, farsi "tirare la giacca" dall'assistente quando vado fuori giri, **risparmia energia** per arrivare **lucido e freddo fino in fondo**
- **Molti cambi nei primi 2 quarti**, magari un altro giro, dando la precedenza a **chi reagisce alle difficoltà**, a chi difende, a chi passa, **il quintetto più affidabile per il finale, studiando Valutazione, il Plus/Minus** (valutazione di squadra con quel giocatore in campo), l'OER (punti per possesso), del 2° e del 3° quarto
- **All'intervallo** con assistente o i 2 play, **scelta dei giochi più funzionali**.
- **Il time out loro, in campo**, lo chiama il leader
- **Mentalità (esempi)** = ritornare **correndo** al time out – farsi trovare **già pronti** al cambio "attivarsi" - "tuffarsi" - **parlare in difesa** - **altro**
- **Il momento della verità** è quello che ci dice **cosa abbiamo costruito**
- **Nei momenti che contano, nelle finali = difesa "forte" e passaggi "3D/70", soprattutto lato debole, correndo e attaccando, creando tiri di squadra**
Per me il momento che conta **inizia dal 3° quarto**, soprattutto **se sono avanti**. Per "mantenere" il vantaggio : **DIFESA FORTE E PASSAGGI**. L'avversario cercherà di bloccarmi l'attacco, allora:
 - **A) se attacchiamo male** allora assolutamente **difesa resistente**
 - **B) se attacco ok**, allora **difesa per chiudere e vincere**
- **Se avanti di 6/8** pressing e zona per mangiare tempo
- **Alla fine se in vantaggio** = no falli, **difesa forte** per mangiare tempo, tuffarsi sulle palle

vaganti, solo in ultima analisi pensare ad un fallo se ne abbiamo da spendere, anche rischiando un supplementare, ma se rubiamo abbiamo vinto

- Giocare con la **propria formula** è meno ansiogeno, ma la grande squadra **impara a fare tutto**, sia in attacco (diversi ritmi, imparare a prendere vantaggio anche sugli spazi esterni etc..) che in difesa (diversi spazi, pressione/contenere etc..)
- **IN DIFESA**
- **Se siamo in difficoltà sui pick = zona, meglio 3-2**
- Avere sempre una **prima opzione difensiva**, se non va avere **piano B**
- **Correre nei momenti che contano**, quando va male) integra difesa, passaggio e attaccare.
- **"Guerra" a rimbalzo**
- **IN ATTACCO**
- Avere sempre una **prima opzione offensiva** (un gioco da giocare di più, **che mette gli avversari in difficoltà**), soprattutto nel 4° quarto, dopo aver verificato in gara
- Quando facciamo canestro o subiamo fallo, **ripetere il gioco**, insistiamo sul punto debole
- **Correre nei momenti che contano**, nelle finali, quando va male **difesa forte, gioco lato debole**, e **attaccare con equilibrio** squadra e singoli
- **Contro chi dipende dalla difesa**, obbligatorio giocare in 5 **con ritmo e 3D**
- **Contro i cambi difensivi**, la pazienza di andare sul vantaggio: dentro (lungo vs piccolo), fuori (1c1 piccolo vs lungo), **sempre cambiando lato 3D**
- **Contro uomo** passaggi battuti; **contro zona** passaggi lob. **In entrambi i casi** passaggi "flipper"
- **Vs aiuti alti...fuori area** = flash dietro la schiena; **vs aiuti bassi...area** = fuori 3 punti.
- **Contro difesa mani addosso** = control/ribalta/dentro, anche usando il post + r.off.
- **Contro difesa di contenimento** = Cp sempre / Aprire 3D + r.off.
- **Vs difesa press** = idem nero con post centrale + r.off.
- **Vs zona** = sempre CP / flipper ...ribalta / "spacca" "flash"...in mezzo a 2
- **Finire sempre con un r.off.**

➤ **7 G) DOPO LA PARTITA**

- **Lo spogliatoio è sacro**, lasciare ai giocatori il loro spazio, anche quello di criticare. Ne parliamo martedì
- Vincere con **squadre di bassa classifica** = consapevole della paura / perdere con **squadre di alta classifica** = la paura **diventa dominante** / vincere con **squadre di alta classifica** = **equilibrio** nella gestione della paura
- Quando **non si è sicuri** di avere il gruppo, quando non si è condivisi, **meglio aspettare, guardare i feed-back** e veder come si sta, come stanno loro, **portarli alla consapevolezza**, poi costruire ponti, crescere, **ingrandire il proprio modello**
- **I sentimenti di contrasto** sono i momenti migliori per **sapere chi ho di fronte**
- **Dopo una sconfitta "calmi", video** consapevolezza su cosa sbagliato, **senza rabbia** Lavorare nella parte **"da migliorare"**. **NIENTE SCUSE**
- **Dopo una vittoria "molto calmi"** senza svuotarsi, **preoccuparsi** se le cose vanno molto bene, senza paranoie
- **La mentalità** si allena **ogni giorno** (in cerchio correndo, corri a prendere la tua palla)
- **Profili di prestazione** con griglia e video: a) cosa è centrale; b) cliccare sulle genericità per definire; c) cosa manca

➤ **7 H) DECISIVO PER GIACOMO (DECALOGO per COSTRUIRE UN RAPPORTO ADULTO)**

In ordine propedeutico:

- 1) Ho **energia**. In forma semplice **anche struttura**. Migliorare la capacità di **trovare soluzioni sotto stress** (nuova formula) quando aumentano le parti
- 2) Sono **B**, **adattato verso G**, migliorare la **funzione adulta**, ovvero la **calma decisa**
- 3) **Nei momenti importanti**: prendersi tempo e pensare a cosa fare per risolvere problemi; allenarsi a sentire lo scandaglio, registratore lucido di elementi, e, sempre **"calmo deciso"**
- 4) Ho paura di vedere che **in situazioni complesse** ho un **hardware limitato**; irrigidisco il mio sistema e **tendo a scappare**. Invece no: **farle affiorare**, mettermi **in difficoltà** e capire, confrontarsi, verificare. Lavorare sull'errore, **più attento ai dettagli**

- 5) La mia difficoltà di andare **fino in fondo**, mantenere iniziativa e gestire il vantaggio, "il **mentre**" mi crea problemi
- 6) Rendere **reali ed applicate** le regole essenziali, sotto stress, in **difficoltà**, senza perdere la testa **appigliandosi alle stronzate** per arrabbiarsi
- 7) **Parlare (contrastare/capire)**, facendo domande, no pregiudizio, no passato, **no rabbia**.
- 8) Dopo un accordo, tendo a scordare fuggendo dalle **responsabilità**. Più testardo quando ci tengo: **insistere vuol dire tenerci**
- 9) **Buon padre di famiglia: cosa c'è da fare**; no smancerie, no concessioni per paura di perderli, ma sempre serenità e "dare e chiedere chiarezza"
- 10) **Dipendere** maggiormente **dalla difesa** = umili e vele basse + rinforzi positivi in difesa (es...gioca chi difende)
- Riepilogando: aumentare RA; studiare FA** e capire i sogni; **consapevolezza EM** (soprattutto Paura e Rabbia, ma anche perseguire la Gioia); sciogliere **il COrpo rigido** armonizzandolo

8) DIDATTICA

- La formula **in ordine propedeutico di importanza:** (vedi **PIANO GARA**)
- **Cose facili – molto ritmo – dritti all'obiettivo, meglio uno. L'obiettivo si deve vedere**
- Usare molte esercitazioni di "continuità" "ostacolati" "3 campi"
- Prima capire, **poi meccanizzare. All'inizio diversità di esercizi, ma con lo stesso obiettivo**, proposte diverse, poi gare. Esempio: angoli diversi, distanze diverse, passaggi diversi, modalità diverse, con o senza palleggio, ritmi diversi
- **Correzione** = quando da solo non riesce (consapevolezza) - quando ci si allontana dall'obiettivo (**non passare sopra le cose**; quello che facciamo diventa **distintivo delle nostre idee**)
- Ecco l' **ALBERO MEDOTOLOGICO** che sintetizza, il mio **modello tecnico-didattico**

- Non sempre cambio attacco difesa, ma anche **3/5 ripetizioni, obbliga a scelte variate.**
- Negli scrimmage **obiettivi attacco vs obiettivi difesa, vince chi fa meglio**
- **Cronometro** per: durata dei set / ultimi secondi / il ritmo del gioco negli scrimmage (**uso del metronomo acustico**)
- **Pausa attiva** tiro 10' dopo time out + H2O x 2 volte + tiro finale - Tirare molto

➤ **IN ALLENAMENTO**

- **Allenamenti individuali** prima dell' allenamento, anche dopo, quando si può. Max 15'/20'.
- **Allenamenti metabolici:** Mar.- Merc./**carico intermedio:** Gio./**intensi e brevi:** Ven.- Sab.
- **Riprodurre le condizioni gara** (% fcmx)...60% = 3% / 70% = 20% / 80% = 11% / 90% = 27% 95% = 29% / 95-100% = 10% giocare spesso **28 metri. (TOTALE 66% = 2/3 dell'allenamento)**
- **No 60 – Si ritmo 70 – Ok il metabolico 90 – Aumentare il 95-100,** giocare spesso 28 metri

modalità = **Lavori individuali** con **file max 4**, per 3"/5" di esercizio, con intensità alta (80/90%), pausa doppia o tripla – **Nel 2c2** esercizio con pausa uguale o doppia – Esercizi di **continuità/ostacolati "occhi"/3 campi - Cambiare esercizio ogni 6'/8' 5'..2 ex/20'..3ex) - Bere almeno 2 volte, (pausa da 2') - "3 campi" - Una pausa attiva da 5 / 10', come in partita - individuali "a lato" - 30'/40' ad allenamento di 5c5, con obiettivi precisi**

- Il **finale di gara "Mazzarri"** va preparato in settimana:
 - 1) di carico = 10' 5c5 x 2 quarti + 20 scarico (mar/mer/gio/ven)
 - 2) di scarico = 10' 5c5 x 2 quarti + 20 scarico (mar/mer) + 10' 5c5 per 2 quarti+30' scarico (gio/ven)

9) FEEDBACK (MONITORAGGIO PARTITA)

➤ **PRE-PARTITA**

- **Video avversari** con uso del **piano gara** (max 30' con nuovo piano gara). [senior]
- Il piano gara riprodotto **con 2 fogli grandi** per il discorso pre partita / intervallo. [senior]
- **Giovanili solo ABC (vedi piano gara)**

➤ **IN PARTITA**

- **Obiettivi per quarto di gioco:** Dif.15 punti subiti = 60 / 10 punti in cp = 40 / 4 rimb.off. = 16

Max 4 palle perse = 12.. **Occhio ai "vuoti"**

- **All'intervallo video breve** su cosa va male delle idee A/B/C del piano gara (postazione video mini recorder con minuto su segnalazione dell'assistente) oppure rivedi video venerdì
- Il quintetto **più affidabile per il finale**, studiando **Valutazione, OER, Plus/Minus .**
- **Alla fine e durante la gara** (scout/play by play in panchina o vicino) **verificare la % di tiro:**

Tiri da 2... 50% = buono / 60% = ottimo	Tiri da 3... 33% = buono/40% = ottimo
Tiri liberi... 70% = buono / 80% = ottimo	Tiri totali 45% = buono/oltre 50%= ottimo
Rimbalzi 30/35 = buono/35/40 = ottimo oltre i 16 r.off	Palle perse 16 / recuperate 16 = ottimo

- Valutazione **oltre i 100 nelle gare ottime**
- Il **monitoraggio emotivo** del quintetto

➤ **POST PARTITA Video** della partita giocata (max 20') .. **da migliorare**

- L' avversario ci dice qual è il punto dove **"metterci in crisi"**, specie dopo una **sconfitta, che è il momento più preciso per conoscere i propri limiti.**

10) NEXT

- **IN ROSSO INTEGRAZIONI DA APPUNTI ANNUALI (blue - appunti tecnici ogni anno)**
Rivedi sottolineato importante
- Alcuni obiettivi delle ultime diagnosi **sono stati raggiunti (sottolineato). L'anno prossimo cancellerò quelli già consolidati (o lo faccio ora???)**.

DIFESA

- Put in "chiudi" "chiuso" "giù" verifica
- Osare di più in difesa (press dopo CP - tuffo e cambio - zone alto)
- Verifica "hands up"
- **Ex difesa finiscono:** Recupero - rimba - persa avversari
- Dopo la fase di meccanizzazione con Ex di continuità - nel gioco a tema **difesa + CP**
- Ex a specchio per parlare, mani e piedi
- **Il bouncing** difensivo studia
- **Da coppie argentine anche tocca e vai "charlie"**
- Zona di raddoppio Z1 = angoli - X1 impedire cambio di lato + 1 mano sul post quando palla in angolo - X ala prendi alto + raddoppio angolo + angolo opposto smile(bilancia opposto - X coda sempre in linea con la palla (non andare in angolo se non arriva la palla) - X5 nega pivot e post + chiude tutte le penetrazioni
- Coppie difensive **il più forte sul più forte anche in gara**
- **Birilli 3 scivolamenti** avanti - 3 indietro + braccia
- Ristudia la difesa del pick con x palla che prova sempre a passare "con lui" (gamba omologa e braccia alte) + passo esterno e mano addosso "spingi dentro" + "cambio" + pivot contiene con mani fuori + "fondo" spazio non gradito + "show rosso/bianco" + "doppio"
- Su giocatore senza palla sempre linea/nega = ripeti
- La linea della palla quando va verso il fondo = x1 con lui - x2 linea della palla - x3 linea con x2 (si forma un triangolo stretto) - se x1 battuto recupera, X2 aiuto e recupero su passaggio, x3 idem in linea con x2 - in 4 diventa una box stretta
- Z1 contro penetrazioni centrali
- **Marcare palla con la mano vicino**
- **Difesa "chiuso"** con la mano che scherma sempre la palla
- **Se palla che è andata in angolo torna su perchè non "negata" = ripeti**
- **Giocare difesa "forte/dura", non cattiva**

CONTROPIEDE

- **"Corrente continua" spostando i giocatori**
- CP = **avanti libero "passa" - no libero "attacca" - sempre 2 negli angoli - si corre in 5**
- Aumentare azioni da 6" (Duke drills - vantaggio - a/r)
- CP = 4° dentro - 5°back - pick - drag - ribalta + blocchetto
- CP sempre 2 run - "facile"

ATTACCO

- "guarda" - "scegli" (responsabilità) - "fai" (sono questi i 2"/3")
- 1c1 "guerra"
- Riprendi la sequenze **"4angoli" JCE e "fondo" Capobianco** e poi di la 2 campi
- **Il "trucco" del tiro libero con il blocco per liberare il saltatore**
- **La 4° dimensione (studia/put in)** anche per il fisico **"salta"**
- **Scambio LD leggendo lo spazio D/F** a seconda della posizione del difensore
- Gare di tiro **canestri consecutivi** (Boniccioli/Gia)
- 1c1 "improvviso": tutti con palla, scambio - coach chiama colore - colore posa e corre a difendere sul più vicino - sul suo - attacco va a canestro - pari e dispari
- "Corri" al rimbalzo offensivo (Put in)
- Contro i raddoppi non solo sponda, anche post = verticalizza
- **"Palla bassa"** nel palleggio - stai "giù"
- **Cambio di mano** prima orizzontale poi CV in avanti
- **2c1 "tocca"** - se difensore tocca il giocatore con palla vince
- Interno in sintesi = contatto - orologio - sprinta dopo pick - rimba e r.off - taglio smile e post sprint - corri CP
- **Fondamentale passaggio** = braccio disteso e frustata
- "Occhi" = faccio lo stesso - opposto
- **Errori sul tiro (piega/persa) = sbaglio da sotto 5 - aria 7 - tiro chiuso per. - capa e muro per.**

- **Attacco 1c1** = Vicino attacca spazio/control di la - Lontano Tiro/passa/top
- Attacco **Capobianco senza blocchi**
- **Le finte di passaggio** contro la zona/uomo è l'unico modo perchè "capa e muro" non sia un errore
- **Se non c'è gioco di qua**, giochiamo di là, 2/3 passaggi flipper
- Nascondi la palla in penetrazione "**Lebron**"
- Regola per i rimbalzisti nell'esercizio di "**tiro a gruppi**" : mai passare allo stesso di prima

DIDATTICA/METODOLOGIA

- **Quintetti e quartetti** non solo per "**stuttura/energia**", anche per **affidabilità** e tecnica (D/F)
- **Video didattica** PC Foggia
- **Trova studi su attacco zona, in primis Messina - Capobianco**
- **Presentare il tema alla fine del riscaldamento con il 5c5: almeno nell'allenamento riepilogo: ad inizio anno quando giochiamo molto 28 metri**
- **I "giovani" ora** - guardare anche il positivo - è immerso nella propria epoca e non fugge - ma ne prende anche il male - fare/farsi domande "cosa bene/cosa male" - domande = discernimento (capire). **Le 3 regole:** dare fiducia - farli sentire protagonisti - non piangersi addosso
- **Alcool** : unità alcolica 12g - limite 30g (2 bicchieri e mezzo di vino - 2 lattine e mezzo di birra)
- **Attivazione cognitiva MB - In AG è il tema 5c5 - è "occhi" (prerequisito fondamentale dell'anticipazione)**
- **In sintesi la pallacanestro è: Alta intensità - Letture di situazioni - abilità motorie e capacità fisiche. Sintetizzando ancora di più : Alto numero di ripetizioni (poche cose per allenamento /programmare), di situazioni (il prof. Napolitano "facciamo quest'esercizio quà), ad alta intensità (Marcelletti)**
- **Istruzione e formazione permanente** armi principali per cambiare in meglio le cose
- **Nella programmazione** quello che viene dopo verifica quello che viene prima
- **Riprendi allenamento a stazioni**
- **Studia settimana Capobianco** e altri
- Rivedere **le partite che fanno male** (NA - BG) (CB - MON)
- **Striscione** 6° uomo
- **Mentalità:** Quando un compagno è a terra gli altri corrono a rialzarlo - sul 1à TL segnato sbagliato "4 mani" - studiare una serie di esercizi
- **Allenare le situazioni punto a punto:** piccoli quarti da 2'-3' max 4' (pari / da -1 fino a -3)
- **Run out** = corri fino a che non ti chiamo - se ti fermi non ti chiamo
- **Quali antiossidanti aiutano il recupero? (studia)**
- **Studia difesa point zone - difesa zona "ora"** (passare improvvisamente a uomo o viceversa)

PREPARAZIONE/FISICO/MOTORIA

- Palla **stretta tra le ginocchia**
- **"360"** anche atletico

RELAZIONE

- **Papa Francesco:** Fare chiacchiere e terrorismo / fare fatti costruttivi attento e serio
- **La comunicazione**, non è quello che diciamo, ma quello che arriva = fare domande per capire
- **Grande tensione:** tu calmo - la squadra difesa forte e attacco 3D (tenere in campo chi fa questo)

MINIBASKET

- **La sequenza "treno" per il minibasket** (2 treni misti - stesso colore - rotaie righe)
- **La sequenza "sprint"** in 2 - da "attacca" - "flash" - "vicino"
- **Sequenza Minibasket "giochi con gli occhi":** coach dichiara capo - capo fa cose - tutti fanno - coach dice cosa fare capo interpreta
- **Giochi di "potere"**= "vantaggio" - poi chi segna prima

- **Anche nel minibasket "control" = rubaspazio**
- Variante **"coppie"**: 1 lascia l'altro prende - "vorrei ma non posso" - cambio coppie - "guerra" posso - cambio coppie anche guerra

PROGRAMMAZIONE ANNUALE SINTETICA PER CATEGORIA 2019-20 **E SUDDIVISIONE TEMPORALE A MEDIO E BREVE TERMINE**

(di Giacomo Leonetti)

DA "FORMARE FORMATORI" – LEONETTI/MANGO/BICCARDI + SEPULCRI

1) DIAGNOSI (DA MIGLIORARE Giacomo e squadra)

Prima di ogni considerazione: Io dipendo dall' **ATTACCO DI COLLABORAZIONE**, che permette **1c1**, prima **DENTRO**, poi **3D**, prima **VELOCE**, poi **RITMO 70**. Consapevole che **difesa e 1c1** all'interno di un **gioco di squadra (cambi di lato), chiudono la partita**

- **DA MIGLIORARE : INTENSITA' = MANTENERE INIZIATIVA** nel tempo, sia in **DIFESA** ("vola/frena/fondo/ancora"), che in **ATTACCO**, per **più cicli (fare in 2"/3" "ancora")**. **Analizzando** meglio però: **"attacca con gli occhi e CV lo "spazio" "catch - face - do"** per **prendere vantaggio** - le letture di **hand-off/back-door** - le letture dei **blocchi**

1. DIFESA

= **PRENDERE PIU' INIZIATIVA** (creare vantaggio) + **AUMENTARE INTENSITA'**

- **Pressare** subito la palla tuttocampo aiuta anche nella difesa del CP
- **Obbligare** spazi non graditi ,**"nega"**, **"press"** dopo Cp ,**"doppio"**, **"rosso"** "mio" "cambia"
- Siamo in crescita con i **recuperi (target 16)**
- Migliorata "area", ora manca il **mentre" di tutti e 5** (chiudersi molto box doppio)
- Successivamente **"vola/frena/fondo/ancora"**, **resistere fino a -8"**, con **CV in difesa**.
- Tagliafuori e **"guerra"** ogni giorno

2. CONTROPIEDE

= **FAR CORRERE DI PIU' I 2 RUNNER** (sprint 6 appaggi). I canestri in contropiede sono **diminuiti**.

- Aumentare **l'intensità**, non la velocità, **2"/3"**, corriamo **in 5** - **"continuità colori" "ostacolato" "3 campi"**

3. ATTACCO

= **ORA MENO PALLE PERSE** (target 16) = **AUMENTARE INTENSITA'**, non la velocità - Più **"Occhi" ("catch - face - do")** - Esercitazioni **"continuità" - "ostacolate" "3 campi"**

- **"Rimba"** e **"guerra"** ogni giorno.
- Attaccare **CV** con palla e senza, **"battere"** di più, **1c1** ogni giorno
- Mantenere **"flipper"**, aggiungere azioni **"mentre"**, **sul lato debole, movimento**.
- **Analisi di Hand-off/back-door/blocchi**
- Tiro da 3 ok, ancora più difficile recuperare / **tiro ostacolato da dentro + pat**
- **3 letture dei blocchi**
- Nella preparazione fisica la **"BASE DI LAVORO"** (reattività - forza - metabolico con il gioco) **tutti i giorni** ,(**Leonetti-D'Ancicco-Tancredi**)

2) PROGRAMMAZIONE SINTETICA ANNUALE PER CATEGORIA **(SAPERI ESSENZIALI - ABC da Osservazioni sistematiche)**

LEGENDA (in grassetto i SAPERI ESSENZIALI)

- **Obiettivi Tecnici**
- ❖ **Capacità coordinative** (Martin – Mondoni / Leonetti)
- **Capacità condizionali** (Martin - Mondoni / Leonetti)
- **Capacità relazionali** (Biccardi – Del Prete)

CATEGORIA SEGNI DISTINTIVI	TECNICO - TATTICO (SAPER FARE)	FISICO - MOTORIO	RELAZIONALE (SAPER ESSERE)
---------------------------------------	---	-------------------------	---------------------------------------

1) BABY - PULCINI (3 anni)

- EMOZIONE - CORPO/SPAZIO

- ❖ **PERCEZIONE CORPOREA**
- ❖ **SPAZIO** (occhi e piedi)
- ❖ Apprendimento **MOTORIO** degli **SCHEMI MOTORI DI BASE** prima di fisico con lo strumento Fondamentali **essenziali** e **presentazione GLOBALE** del gioco
- ❖ Apprendimento Motorio
- **MOBILTA' ARTICOLARE**
- **Inventare** giochi (istruttore – bambini)
- **Il gioco finale** (uscire dalla palestra con la **"GIOIA"** nel volto)
- **FESTE CDR**

- **PALLEGGIO** = **1 mano** da fermo - camminando - **in corsa - staffette** - cambio mano slalom - **mano moscia** (debole)
- **TIRO** = da sotto - **sopra - 2 mani** - 1 mano i+bravi - **centrale - laterale** angolino+bravi - da lontano
- **"ATTACCA" 1c1** mano lontano
- **No passi** - no doppio palleggio
- **"PASSA" e prendi 2 mani** - "occhi alti" "mani "pronte" - al compagno libero "facile"
- **"FLASH" "Spazio" "occhi" "piedi"** - acchiapparello e spazio utile in "gioco globale" - nella rimessa - palla moscia
- **1c1** appoggio **istruttore** - compagno – 1/2 campo e tuttocampo - senza app.
- **2 c 2** ttc + appoggio
- **3 c 3** ttc + appoggio - ad 1 canestro - a punti - a tempo
- Combinazioni 4 fondamentali in **attacca - passa - flash - ttc**
- **DIFESA** = **"Mio" "sotto"**
- **"zazzare"** la palla - **inventare** giochi difensivi
- **Palla si, corpo no** (urti=fallo)
- Giochi a **coppie**
- **nell'1c1 - 2c2 - 3c3** tuttocampo
- Palla moscia** anche **4c4**

- ❖ **PERCEZIONE CORPOREA**
- ❖ **Spazio** = Corri avanti - dietro - lato (di qua - di là) (LATERALITA') - slalom - salta - rotola - cerchi - tunnel - con palla
- ❖ Apprendimento Motorio **SCHEMI MOTORI DI BASE** = **camminare** (avanti - dietro) - **correre** (Via - stop - cambio) (TEMPO) -dentro - fuori - vicino - lontano) - **saltare** (ostacolini – corda) **strisciare - rotolare - arrampicarsi - lanciare/afferrare**
- ❖ Ritmo (veloce - lento)
- **MOBILITA' ARTICOLARE** (cordicelle - elastico)
- **Ed. Respiratoria**
- Rapidità
- **Grandi giochi** (palla quadrato / palla a terra / calcio flipper / MB blu / Attività motorie CENSIS)
- **Attrezzi** (Palla - cerchi - clavette - bacchette - cordicelle - ostacolini -tunnel - tappeti-asse di equilibrio)

- **EMOZIONE** (corpo - occhi - voce)
- **Ascolto** "occhi e orecchie"
- **FANTASIA (giochi fantastici** - inventare giochi)
- Capacità affettivo - cognitive (minime)
- Capacità apprendimento (minime / normali)
- **REGOLE** comportamentali = no puntuali iniziamo = no capricci 2 avvisi = **palla ferma** = occhi e orecchie quando istruttore spiega = 1 nel cerchio

2) SCOIATTOLI (2 anni)

- SCOPERTA

- SPAZIO

- del gioco
- dei fondamentali tecnici presentati in modo "funzionale" al gioco, ma sempre in forma globale
- ❖ Ancora **Motorio** prima del fisico, ma compare la **Rapidità (ogni allenamento)**
- ❖ **Percezione corporea**
- ❖ **SPAZIO** (occhi e piedi)
- ❖ **Capacità reazione** acustica e ottica a segnali - "piano/forte"
- ❖ **Apprendimento**
- **Rapidità**
- **Mobilità articolare**
- Ogni giorno **almeno 20' digioco 4c4**
- FESTE CDR
- **Gran Premio Minibasket Provinciale**
- **TORNEI**

- **PALLEGGIO** = mano sulla palla - "tirare" - camminando - in corsa - staffette - **cambio mano frontale** - slalom - **mano debole** - **arresto** in palleggio - ripartire - arresto 1 tempo - perni - no spazio "di-la/passa"
- **TIRO** = 2 mani - **1 mano globale** - **tiro in corsa centrale** - **laterale** - **da sx globale** - da lontano + "click" globale
- **"ATTACCA" 1c1** mano lontano con gli "occhi" nello spazio - anche con CV - se chiuso di la-passa
- **Passi - doppio palleggio**
- **"PASSA"** = prendi **2 mani** - no palla moscia (teso) - **"occhi alti"** - **"mani pronte"** al compagno libero **"facile"** - in corsa - dal petto - 1 mano forte laterale - ostacolati 2c1
- **"FLASH"** in (attacca - passa - flash) = **"Spazio" "occhi" "piedi"** - acchiapparello - cambio direzione e senso - frena/riparti - **CV - SI/NO** - perni - rimessa - palla **moscia**
- **1c1** con appoggio **istruttore - compagno - metà campo / tuttocampo fronte** - spalle "giravolta"
- **2 c 2 + 3 c 3 ttc + app.** - canestro - a punti - a tempo
- **4 fondamentali in ATTACCA/PASSA/FLASH no passi, doppio palleggio/spazio SI/NO/piedi "flash"-7 passaggi** - app. istruttore - compagno - Palla moscia
- **DIFESA** = "Mio"- "sotto" "zaz"- "giù"- "tigre"- "corri e chiudi" - "linea" e "tuffo"
- **Palla si, corpo no (urti = fallo)** - Coppie
- **2c2 - 3c3 - 4c4 ttc - 28m**

❖ **Apprendimento Motorio schemi motori di base** = esercizi Pulcini, **a gruppi, squadre, staffette**

❖ **PERCEZIONE CORPOREA** in movimento

❖ **Spazio = SI/NO** esercizi dei Pulcini con palla - iniziamo mano sx

❖ **CAPACITA' DI REAZIONE ACUSTICA E OTTICA** = letture di situazioni semplici - opzioni spazio si/no - compagno libero/marcato

❖ **Ritmo = CV** (veloce - lento e viceversa)

❖ **Equilibrio** (inizio)

❖ **Coordinazione motoria** (inizio globale - piedi/mani/gambe/braccia - occhio/mano - occhio/piede)

❖ **APPRENDIMENTO** (in questa fase molto predisposti ad imparare - fare proposte semplici, diverse, stimolanti)

➢ **RAPIDITA' = piedi veloci - mani veloci (ogni allenamento)**

➢ **MOBILITA' ARTICOLARE** = continuare con esercizi più complessi (cordicelle - elastico)

➢ **Ed. Respiratoria**

• **Grandi giochi** (palla quadrato / palla a terra / calcio flipper / MB blu / Attività motorie CENSIS)

• **Attrezzi** (Palla - cerchi - clavette - bacchette - cordicelle - elastici - ostacolino - tunnel - tappeti - asse di equilibrio)

- **SCOPERTA** del gioco - dei fondamentali tecnici presentati in modo "funzionale", ma sempre in **forma GLOBALE**
- Capacità affettivo /cognitive(minime)
- Capacità apprendimento (minime / normali)
- **REGOLE** comportamentali = no puntuali iniziamo = no capricci 1 avviso = palla ferma = occhi e orecchie quando istruttore spiega =1 nel cerchio = chi si allena gioca

3) AQUILOTTI (2 anni)

- GIOCO - TEMPO/SPAZIO

- ❖ Questo è l'anno del "cambio" nella tabella delle fasi sensibili.
- L'aspetto motorio vive la sua fase più importante, ma anche l'aspetto fisico, comincia ad assumere importanza
- ❖ Apprendimento Motorio
- ❖ Percezione corporea
- ❖ **Capacità reazione acustica e ottica "occhi" - CV**
- ❖ **RITMO E ORG. TEMPORALE (TEMPO)**
- ❖ Lateralizzazione
- ❖ Equilibrio
- ❖ Coordinazione
- **RAPIDITA'**
- Resistenza
 - Apprendimento
 - Capacità affettivo-cognitive
- Ogni giorno sempre **20' di gioco 4c4 – 5c5**
- **GRAN PREMIO MINIBASKET PROVINCIALE**
- FESTE CDR
- **TORNEI**

- **PALLEGGIO** = mano palla da fermo – in **movimento** - "tirare" "spinto" - in **corsa** - **slalom** - cambio mano **frontale** - giro - schiena - gambe - mano **SX** - **arr. in pall.** - **CV** - **arr. 1t** - 2t - **perni** e partenza incrociata - se no spazio = **di la/passa**
- **TIRO** = 1 mano - in **corsa laterale/centrale** - **dx** - **sx** - **da fuori piedi larghi** - "klik" - "serbia" - giro/tiro (spalle)
- **"ATTACCA" 1c1** mano **lontano** "occhi" "spazio" - **CV** - chiuso passa "facile" /cambia - di spalle
- No **passi** - **doppio** palleggio
- **"PASSA"** = "occhi **alti**/mani **pronte**"- no palla moscia (**teso**) - prendi **2 mani** - al compagno **libero** "facile"- **in corsa** - **perni** - dal petto - laterale - sopracapo - battuto - ostacolati 2c1 - baseball - "flipper" - Hand-off/back-door
- **"FLASH" attacca/passa /flash** "occhi" "piedi" "finte"- **cambio dir. frontale /giro** - c. di **senso** - **frena/riparti** - **CV** - **arresti 1 t** - 2 t - **D/F** - **Spazio SI/NO** - rimessa - con/senza appoggio istruttore - **comp.** - - **fronte** - spalle
- **Discese a 2** - a 3 - **2c1** ttc - 3c2 ttc - "aprirsi" 3 corsie
- **Fondamentali in "GIOCO" 2c2 - 3c3** (movimento uomini e palla) - **ATTACCA / PASSA / FLASH - D/F - HAND-OFF/BACK-DOOR** - spazio **SI-NO/piedi "flash" "moscia"**
- **DIFESA** = "Mio" "zaz" "giù" "scivola" "muro" "corri/chiudi" "linea" "tuffo"- se buco "cambia" "tiro" "guerra" giochi di rimba.
- **5c5 ttc - palla moscia (20' gioco every day)**

- ❖ Apprendimento Motorio **schemi motori di base** = esercizi Scoiattoli - verifica con **metodo gara** a squadre
- ❖ Percezione Corporea **in movimento**
- ❖ **Spazio = SI/NO - D/F** - con **palla** - mano **sx** - **s. palla** – **passaggi** - **fronte/spalle**
- ❖ **Capacità di reazione** acustica e ottica = situazioni con 2/3 gioc. - spazio **si/no** - compagno **libero/marcato**
- ❖ **RITMO E ORG. TEMPORALE (TEMPO)** Consolida **CV** con palla e senza - "mentre"
- ❖ **Lateralizzazione** = mano **sx**
- ❖ **Equilibrio dinamico** con palla e senza (**giu** - **arresti 1t** - 2 t - **perni e partenze incrociate**)
- ❖ **Coordinazione** = **consolidamento** occhi -piedi - gambe/braccia - occhio/mano) - ball handling - occhi e finte
- **RAPIDITA' = piedi veloci – mani veloci (ogni allenamento)** - sfide a coppie - squadre **distanze brevi + palla**
- **Resistenza = ritmo** allenamento - **file** piccole - es. **continuità** - corsetta 4 birilli - circuiti gara 1/1 pausa/recupero (max 1')
- Forza funzionale sempl.
- **MOBILITA' ARTICOL.** = verifica finale anche con **test** (cordicelle - elastico)
- **Ed. Respiratoria**
- **Attrezzi** tutti

- **GIOCO** e le sue regole
- Gestione della vittoria e della sconfitta
- oltre alla forma **forma globale** si comincia a far conoscenza con la forma analitica
- Il rapporto con **l'ISTRUTTORE (modello)**
- **I COMPAGNI** mix funzionali di struttura/energia
- **CAPACITA' AFFETTIVO / COGNITIVE** max
- **CAPACITA APPREND.** max (verifica e consolidamento metodo gara)
- **REGOLE** comportamentali = no puntuali corsetta 5'
- = no capricci 1 avviso
- = palla ferma – occhi e orecchie
- = 1 nel cerchio
- = **chi si allena gioca**
- = spostarsi, nei limiti del possibile nelle sedi
- **Aspettative campionato**
- Ansia pre-gara
- A scuola come va? (colloqui genitori)

4) ESORDIENTI (1 anno)

- CANESTRI ALTI

- 1 c 1

- TEMPO/SPAZIO

- ❖ Stesso programma Aquilotti, con la difficoltà dei 3,05. Questo è anno di **consolidamento** di apprendimenti del Minibasket **motori e tecnici**
- **L'aspetto fisico**, comincia ad avere tutti i **parametri in crescita**, si può lavorare tranquilli, no carichi massimali
- ❖ **APPRENDIMENTO MOTORIO**
- ❖ Percezione corporea
- ❖ **SPAZIO** = dopo la propedeutica nel Minibasket, questo è il momento di **cominciare ad usarlo (occhi e piedi) - CV**
- ❖ **LATERALIZZAZIONE**
- ❖ **EQUILIBRIO**
- ❖ **COORDINAZIONE**
- **RAPIDITA' - CV**
- **FORZA**
- Resistenza
 - Capacità affettivo-cognitive
 - Ogni giorno **20'** di gioco **4c4 - 5c5**
 - CAMPIONATO **PROVINCIALE/REGIONALE**
 - **Amichevoli CDR e TORNEI**

- **PALLEGGIO = b.handling** "spinto" - c. mano "frontale/"giro/schiena/gambe" "SX" - arr. in pall. - CV - "control" - arr. 1t/2t - perni e part. incrociata "2 botte" - se chiuso di la/passa (crossover)
- **TIRO = in corsa dx - sx - fondo - centro - da 2 - piedi larghi - 1 mano girato "klik" "serbia"- giro/tiro - da 3 globale - finte**
- **"ATTACCA"** mano lontano **1c1** "occhi" "spazio" - CV - chiuso passa facile/cambia - di spalle
- **"PASSA"** = "occhi alti e mani pronte" "teso" "2 mani" "facile" "perni" - in corsa - "petto/laterale/s.capo/ battuto/ostacolato/b.ball "flipper"- h.off/b.door
- **"FLASH"** in "gioco" D/F/DI LA' = "Spazio" "occhi" "piedi" "finte" (smarc./taglio) - c.dir. frontale /giro - "frena /riparti" "CV" "arr.1t/2t" "Spazio SI/NO" "back-door" "scambi"- app. **compagno** - senza appoggio
- **Discese a 2/3 - 2c1/3c2** "aprirsi" 3 corsie "VIA" tutti fanno tutto "lungo" "4°dentro"
- **2c2/3c3/4c4 ttc. + app. "corrente continua"**
- **"GIOCO"** (movimento uomini e palla) "ATTACCA/PASSA /FLASH/HAND-OFF/BACK-DOOR" (3D/RITMO 60/70) "spazio SI-NO" "flash" "scambi" "Tiro SI/NO" "2 r.off" "rimessa flash"
- **DIFESA** = "Mio" "zaz" "scivola" "corri/chiudi" "linea" "tuffo" "cambia" "taglio" "area" "tiro" "guerra" "tutto"
- 5c5 ttc - palla moscia **(20' gioco every day)**

❖ **APPRENDIMENTO**

- **motorio = consolidamento** schemi motori di base, **corsa** e andature (avanti/dietro/ laterale/carioca)"**JUMP**" (canestro)"lancia/afferra/rotola /tuffo"
 - ❖ Percezione Corporea = ancora presente
 - ❖ **SPAZIO = SI/NO - 3D** - posizioni **dispari** e **5 passi** - palla e senza - passaggi- fronte/spalle
 - ❖ **Capacita' di reazione** acustica e ottica = 2 o 3 giocatori - **spazio si/no** - compagno **libero/marcato**
 - ❖ **TEMPO = CV** con palla e senza - proposte sul "mentre" - 0/10/60/70/90
 - ❖ **LATERALIZZAZIONE** = mano sx
 - ❖ **Equilibrio dinamico** con palla e senza = pos.fondamentale - arresti 1t - 2 t - perni e partenze incrociate
 - ❖ **Coordinazione motoria** = occhi - piedi -mani - ball handling + 2 palloni - finte
 - **RAPIDITA'** = react piedi e mani (ogni allenamento) - sprint a coppie/squadre - distanze brevi +palla
 - **Resistenza** = ritmo - file piccole - continuità - corsetta - gare e circuiti 1ex/1rec. (max 1')
 - **Forza** = sub-max (arti sup / inf - funzionale - addominali - dorsali - gambe - braccia)
 - **MOBILITA'** = ginnastica - cordicelle - elastico
- Ed. Respiratoria**

- **GIOCO DI SQUADRA**

- Gestione della **vittoria** e della **sconfitta**
- oltre alla forma forma **globale**, conoscenza con la forma **analitica**
- Il rapporto con l'Istruttore (**modello**)
- **I COMPAGNI** mix funzionali di struttura/energia
- **CAPACITA' AFFETTIVO / EMOTIVO / COGNITIVE max**
- Capacità apprendimento = minimo (gare)
- **REGOLE** comportamentali = no puntuali corsa = no capricci out = palla ferma - occhi e orecchie = 1 nel cerchio = file fuori campo = 3 maglie + acqua in panchina = **chi si allena gioca = allenarsi con la squadra / sedi**
- **Aspettative campionato**
- **Ansia pre-gara**
- Conflitti
- Sintesi di squadra dal punto di vista tecnico/metodologico/relazionale
- Gelati / Pagelle

5) U13 (1 anno)

- **PALLONE N°5**
- **FORZA**
- **1c1**
- **COLLABORAZIONI**

• Questo è l'anno del **pallone grande**. Gli apprendimenti precedenti vengono verificati e consolidati con il **nuovo attrezzo**.

➤ Tutti i **parametri dell'ambito fisico sono al massimo livello**, si può lavorare in tranquilli, no carichi massimali

❖ **APPRENDIMENTO MOTORIO** = è una fase di sviluppo delle capacità coordinative

❖ **SPAZIO** = l'anno di massimo sviluppo

❖ **LATERALIZZAZIONE**

❖ **EQUILIBRIO**

❖ **COORDINAZIONE**

❖ **RAPIDITA' - CV**

❖ **FORZA**

➤ **RESISTENZA**

- Capacità affettivo-cognitive

• Ogni giorno **30' di gioco 4c4 – 5c5**

• **U13 REGIONALE**

• Amichevoli CDR e **TORNEI**

• **PALLEGGIO = b.handling**
"spinto" "in corsa+ostacoli" c.mano frontale/giro/schiena/ **gambe "2 botte" "SX" "arr. in pall." "control" "CV" "crossover" "arr. 1t/2t" "perni/part. incr./dir.)**

• **TIRO** = in corsa "**sx**" "**fondo**" "**centro**" "**piedi larghi**" "**girato**" "**clik**" "**serbia**" "**giro/tiro**" "**rocca**" "**da 3 globale**" - finte

• **"ATTACCA" 1c1** mano lontano "**occhi**" "**spazio**" "**CV**" "**chiuso/di la**" "**facile**" - Passi/doppio palleggio - arresto e tiro - di spalle

• **"PASSA"** "**occhi**" "**mani pronte**" "**facile**" "**perni**" "in corsa""petto/laterale/s.capo/ **battuto/ostacolati**" "**b.ball**"

"**flipper**" hand-off - lob
• **"FLASH" D/F/DI LA'** = "Spazio" "**occhi**" "**piedi**" "**finte**"- c.dir.fro./giro-c.senso - "frena /riparti" "**CV**"

"arr.1t/2t" "**smarc. 4 dir**" "**tagli**" "**b.door**" "**scambi**" "**Spazio SI/NO**" "**fade**" - finte - con e **senza** app. - **fronte/spalle**

• **Discese** a 2/a 3/a 4 - 2c1 e **3c2** ttc - "aprirsi" 3 corsie - "**VIA**" (tutti/tutto)

"**lungo**" - 4° dentro - "**ostacolato**"

• **Parziali a 2/3/4 ttc** e ½ campo "**gioco**" + appoggio

• **"GIRO"** (movimento uomini e palla) = ATTACCA/PASSA/ FLASH/HAND-OFF/B.DOOR (3D/RITMO 60/70

"scambi" "Tiro SI/NO" - 2 a r.off.)

" **FLASH**" rimessa fondo/lato

"**RIMESSA**" vs pressing

• **DIFESA** ="Mio" "scivola"

"**corri/chiudi**" "**linea**" "**tuffo**"

"**cambia**" "**area**" "**taglio**" "**tiro**"

"**guerra**" "**mentre**" "vola/frena/fondo 2 volte "**tutto**" "doppio"

5c5 ttc 30' x all – p. moscia

❖ **APPRENDIMENTO MOTORIO** = fase di sviluppo delle cap. coord. - Schemi motori con + difficoltà (CORSA/ JUMP/LANCIA/AFFERRA/ROT OLA

❖ **Percezione Corporea in movimento**

❖ Capacità di reazione acustica e ottica = consolidare "letture 2/3 giocatori - spazio si/no - comp. libero / marcato

❖ **SPAZIO** = anno di sviluppo - SI/NO - 3D - posizioni dispari e 5 passi - palla e senza -"facile"-

fronte/spalle

❖ **TEMPO CV** con palla e senza - "mentre"

❖ **LATERALIZZAZIONE** = massima - **molto sx**

❖ **EQUILIBRIO** = lavoro statico/dinamico (pos.fondamentale - arresti 1/2 t - perni e partenze incrociate)

❖ **COORDINAZIONE** = massima (occhi - piedi –mani - ball handling + 2 palloni - finte

➤ **RAPIDITA'** = massima (react piedi/mani sempre - sprint coppie/squadre + palla

➤ **FORZA** = **sub-max** (arti sup/inf - funzionale - 3x10 addominali - dorsali - braccia/gambe)

➤ **RESISTENZA** = **max** ritmo - file piccole – es. continuità - recupero attivo 4 birilli - gare e circuiti 1/1 pausa / recupero (max 1')

➤ **MOBILITA'** = ginnastica - cordicelle - elastico

➤ **Ed. Respiratoria**

- **GIOCO DI SQUADRA** =

Collaborazioni

- **GESTIONE DELLA VITTORIA E DELLA SCONFITTA**

- Forma **forma globale** e conoscenza con la **forma analitica**

- Leadership

- **RAPPORTO con L'ISTRUTTORE** (MODELLO)

- **I COMPAGNI** (MIX FUNZIONALI di struttura / energia)

- **CAPACITA' EMOTIVO / COGNITIVE max**

- Capacità apprendimento = minimo

- **REGOLE**

= no puntuali corsa

= file fuori campo

= 3 maglie + acqua in panchina

= chi si allena gioca

= allenarsi con la

squadra / sedi

- **Aspettative rispetto al campionato**

- **Ansia pre-gara**

- Attenzione ai **conflitti**

- **Sintesi di squadra**

dal punto di vista tecnico – metodologico

- relazionale

- **Gelati**

- **Pagelle**

6) U14 (1 anno)

- **PALLONE N°7**
- **1c1**
- **COLLABORAZ.**
- **SPAZIO/TEMPO**
- **LA ZONA**

❖ **ORIENTAMENTO**

SPAZIALE max;
sfruttiamo questo aspetto soprattutto per trattare l'argomento **zona**, sia in attacco che in difesa. Curare sempre gli **"occhi"**

Sono ai **massimi livelli** anche:

➤ **RESISTENZA**

➤ **FORZA**

❖ Tutto il resto è a livelli minimi, si continua a lavorare per verificare l'apprendimento, ed eventualmente svolgere una azione di **recupero**

❖ **Sempre CV**

- Ogni giorno **30' di gioco 4c4 – 5c5**
- **U14 REGIONALE**
- Amichevoli CDR e **TORNEI**

- **PALLEGGIO** = b.handling "2 ball" "spinto"- c.mano+CD +**CV** (frontale-giro-schiena-gambe) "2 botte" "**SX**" "**control**" "**crossover**" "arr. 1t/2t" "perni/part. incr." "**diretta**"
 - **TIRO** = in corsa sx - fondo - centro - **arr. rovescio "indiana"** s.mano "**girato**" "**serbia**" "**giro/tiro**" "**rocca**" - **da 3** dopo ribaltamento- finte
 - "**ATTACCA**" **1c1** "**occhi**" "**spazio**" "mano lontano"- **CV** - "**chiuso cambia**" "**flash**" "arresto e tiro" "**spalle**"
 - "**PASSA**" = "occhi e mani" "teso" "facile" "**perni**" "in corsa" "petto/laterale/s.capo /battuto /ostac."- **b.ball** -"**flipper**" "**hand-off/back-door**" (analisi) - "**lob**" "hoop""finte"
 - "**FLASH**" in "**gioco**" 3D "Spazio-occhi-piedi" "finte" "smarc. 4 dir./taglio" "**reverse**" "**CV**" "**arr.1t/2t**" "c.di senso" "fade"- appoggi - fronte/**spalle**
 - **Discese** a 2/a 3 a 4 - 2c1 e **3c2 ttc** – 3 corsie - "**VIA**" **tutti/tutto** "**lungo**" "**4°**" **5°back**" "ostacolato"
 - **Parziali a 2/3/4 ttc e 1/2 c. + appoggio** "1canestro/ punti/tempo" " 3 campi"
 - "**GIRO**"= ATTACCA/PASSA /FLASH/HANDOFF/B.DOOR 3D/RITMO70 "scambi" "**Tiro SI/ NO**" "**2 r.off.**" "**pivot**" "**l. debole**" - "**FLASH**" rimessa fondo/lato - "**PUGNO**"Attacca **dopo 2/3 passaggi**+orologio- "**TESTA**" attacco zona - "**RIMESSA**" vs pressing
 - **DIFESA** "Mio" "scivola/corri" "linea" "**tuffo**" "**cambia**" "**area**" "**tiro/guerra**" "**taglio**" "**mentre**" "**V/F/F** 2 volte" "**tutto/doppio**" "2 alto"
 - **5c5 ttc x 30'** "**moscia**" "3campi"

- ❖ **APPRENDIMENTO MOTORIO** = Schemi motori con **aumento del carico fisico** (CORSA/JUMP/LANCIA/ AFFERRA/ ROTOLA)
 - ❖ Percezione Corporea in movimento = **le finte** con gli occhi e il corpo
 - ❖ Capacita' di reazione acustica e ottica = "letture - si/no - libero/marcato (**palla persa**)"
 - ❖ **SPAZIO** = SI/NO - 3D - posizioni dispari e 5 passi - con e senza "facile" - **fronte/spalle** - zona
 - ❖ **TEMPO CV** con palla e senza - "**mentre**" - **Ritmo/3D**
 - ❖ **LATERALIZZAZIONE** = stabilizzare sx
 - ❖ **EQUILIBRIO** = lavoro statico/**dinamico** (pos.fondamentale - arresti 1t - 2 t - perni e partenze **incrociate** e dirette)
 - ❖ **COORDINAZIONE** = massima (occhi - piedi -mani - ball handling+**2 palloni** - **finte**
 - **RAPIDITA'** = react piedi/mani – sprint brevi coppie/squadre + palla con **aumento del carico**
 - **FORZA** = **arti sup./inf** funzionale -addom./ dors./ braccia/gambe - **record** individuali
 - **RESISTENZA** = ritmo - file 3/4 - es. continuità - 4 birilli - gare e circuiti 1/1 pausa/rec. (max 60"/60") - allunghi 70/90 (pausa 1/1)
 - **MOBILITA'** = elastico pre allenamento
 - Respirazione nelle pause

- Collaborazioni + complesse (**ZONA**)
- **GESTIONE DELLA VITTORIA / SCONFITTA**
- metodo **GLOBALE (fase presentazione)** e **ANALITICO (parte tematica centrale)** sono presenti entrambi
- **Leadership**
- **Il rapporto con l'Istruttore (MODELLO)**
- **I compagni MIX FUNZIONALI** struttura/energia
- Cap. emotive /cognitive = min.
- Cap. apprendim. = min.
- **REGOLE**
 - = no puntuali 0,5 €
 - = file fuori campo
 - = chi si allena gioca
 - = allenarsi con la squadra / sedi
 - 3maglie + acqua in panchina
 - **Obiettivi rispetto al campionato**
 - **ANSIA PRE-GARA**
 - **ATTENZIONE AI CONFLITTI**
 - **Sintesi** individuale e di squadra dal punto di vista tecnico - metodologico - relazionale
 - **PIZZATE**
 - **PAGELLE**

7) U15 (1 anno)

- COLLABORAZ.

- 1c1

- SPAZIO/TEMPO

- INTENSITA'

- LA ZONA

• Quest'anno compare **L'INTENSITA'**, ma, chiaramente, si continuano a **consolidare** gli ambiti precedenti

❖ **ORIENTAMENTO**

SPAZIALE è **massimo**; sfruttiamo questo aspetto soprattutto per trattare l'argomento **zona**, sia in attacco che in difesa, oltre a strutturare i **"giochi base"**. Curare sempre gli **"occhi"**

Sono ai **massimi livelli** anche:

➤ **RESISTENZA**

➤ **FORZA**

❖ Tutto il resto è a livelli minimi, si continua a lavorare per verificare l'apprendimento, ed eventualmente svolgere una azione di **recupero**

❖ **Sempre CV**

• Ogni giorno **30' di gioco 4c4 – 5c5**

• **U15 REGIONALE**

• Amichevoli CDR e **TORNEI**

• **PALLEGGIO = "2 palloni"**
"spinto" - tutti i CM + CD + CV - "2 botte" "SX" "arr. in pall." "control" "crossover" "arresti" "perni part. incr./diretta/reverse"

• **TIRO = Attacca "fondo" "centro" "arr. rovescio" "indiana" "wade" "sottomano" "lay up" "girato" "serbia" "giro/tiro" "rocca" "da 3 dopo ribal." "finte"**

• **"ATTACCA" 1c1 "occhi" "spazio" "CV" "crossover" "facile" "arr. e tiro" "spalle"**

• **"PASSA" "occhi e mani" "teso" "facile" "perni" "petto/in corsa/later./s.capo /battuto"**

"ostacolato" "b.ball" "flipper"

"lob/hoop" "finte" "extra" - **Analisi hand-off/back-door**

• **"FLASH" = "occhi" "piedi" "finte" "c.dir.fro." "reverse" "frena/riparti"**

"CV" "smarc. 4 dir." "tagli-b.door-scambi" "fade" "Spazio SI/NO" - con appoggio e senza - **fronte/spalle"**

• **Discese a 3 "2c1 e 3c2 ttc" "aprirsi" 3 corsie "hockey drib."**

• **"VIA"(tutti/tutto)"lungo""4°/5 back""ostacol.""3 campi"**

• **Parziali a 2/3/4 ttc + app.**

• **"GIRO"= 3D/RITMO70 "spazio**

SI-NO" "CV" "letture hand-off/back-door" "scambi" "presenta blocchi" "tiro SI/NO" "2 r. off." "pivot" "lato debole"

"FLASH" gioco di **tagli** + rimessa fondo/lato **"PUGNO" Attacca dopo 2/3 pass.+ "orologio" "5" sistema 5 fuori "TESTA" attacco zona post"RIMESSA" vs press**

• **DIFESA = "Mio" "scivola e corri" "linea" "bianco/rosso /blu" "tuffo" "cambia" "area" "tiro" "taglio" "guerra" "mentre" "VFF 2 volte" "tutto" "Z2" "doppio" "2 alto"**

• **4c4+5c5 ttc "3 campi" 30'**

❖ **APPRENDIMENTO MOTORIO** = Schemi motori con **aumento del carico fisico** (CORSA - JUMP - LANCIA /AFFERRA - ROTOLA)

❖ Percezione Corporea in movimento = **le finte** con gli occhi e il corpo

❖ Capacità di reazione acustica e ottica = **"letture** - spazio si/no - comp. libero / marcato nei parziali (**palla persa**)

❖ **SPAZIO = SI/NO** - 3D - 5 passi - posiz. dispari e pari - s. palla - fronte/ **spalle** - uomo/ zona

❖ **TEMPO CV** con palla e senza - **"mentre" - Ritmo / 3D**

❖ **LATERALIZZAZIONE** = stabilizzare sx

❖ **EQUILIBRIO** = statico /**dinamico** (pos.fondam. - arresti 1t/2 t - perni e part. incrociate/ **dirette**)

❖ **COORDINAZIONE** = massima (occhi - piedi -mani - ball handling + **2 palloni - finte**

➤ **RAPIDITA'** = react piedi/mani - sprint brevi coppie/squadre + palla con **aumento** del carico

➤ **FORZA = arti sup / inf** - funzionale - 3x10 addominali - dorsali - braccia - gambe - **record individuali**

➤ **RESISTENZA** = ritmo - file 3/4 - es. continuità - 4 birilli - gare e circuiti 1/1 pausa/rec. (max 60"/60") - allunghi 70/90 (pausa 1/1)

➤ **MOBILITA'** = elastico pre allenamento

Respirazione nelle pause

- **INTENSITA' = forza**

mentale di continuare/resistere in situazioni di stress

- **COLLABORAZIONI** complesse nuovi giochi - ZONA - pressing

- **GESTIONE DELLA VITTORIA / SCONFITTA** - metodo**GALEALE (presentazione) e ANALITICO (parte tematica centrale)** sono presenti entrambi

- **Leadership**

- **Il rapporto con l'Istruttore**

(MODELLO)

- **I compagni MIX FUNZIONALI**

struttura/energia

- Capacità emotive / cognitive = min.

- Capacità apprend. = minimo

- **REGOLE**

= no puntuali 0,5 €

= file fuori campo

= chi si allena gioca

= allenarsi con la squadra / sedi

= 3maglie + acqua in panchina

- **Obiettivi campionato**

- **ANSIA PRE-GARA**

- **ATTENZIONE AI CONFLITTI**

- Sintesi individuale e di squadra dal punto di vista tec./ metod./relazionale

- **PIZZATE**

- **PAGELLE**

8) U16

(1 anno)

- **COLLABORAZ.**

- **INTENSITA'**

- **1c1**

- **SPAZIO/TEMPO**

- **PRESSING/ZONA**

• Ancora INTENSITA', caratteristica delle grandi squadre, **consolidando** gli ambiti precedenti. Sempre cura degli

"occhi"

❖ **ORIENTAMENTO**

SPAZIALE ancora **massimo**; oltre ai "giochi base" anche i "giochi pick" e, come presentazione, i "giochi lato".

➤ Sempre **massimi livelli**:

➤ **RESISTENZA**

➤ **FORZA**

❖ Ritornano a livello normale

lateralizzazione e coordinazione, si può quindi riprendere **mano sx** e sulle **letture** in attacco e difesa, **sempre con CV**.

❖ Tutto il resto a livelli minimi, verifica dell'apprendimento, ed eventualmente azione di **recupero**

• L'anno dei **PARZIALI**

• Ogni giorno **30' di gioco 4c4 – 5c5**

• **U16 REG.**

• **Amichevoli CDR e TORNEI**

• **PALLEGGIO = 2 palloni** -"spinto"- CM+CD+**CV** "2 botte" "SX" "control" "crossover" "arresti" "perni e part.incr. /diretta/reverse - migliorare angolo passaggio

• **TIRO** = arr. rovescio "indiana" "wade" "sottom." "lay up" "girato" "serbia" "Rocca" "giro/tiro" "sikma" "da 3 di là" "2 pass" "kiki" "finte" "effetto"

• **"ATTACCA" 1c1 "occhi" "spazio" "CV" "crossover"- arresto e tiro - "spalle"**

• **"PASSA"** = "occhi e mani" "teso" "facile" "perni" "petto" "in corsa" "laterale" "s.capo" "battuto/ostacolato" "b.ball" "flipper" "lob/hoop" "finte" "extra pass" "dal palleggio" "Analisi hand-off/back-door

• **"FLASH"** = "occhi" "piedi" "finte" "c.dir.fro." "reverse" "CV" "senso" "tagli/b.door /scambi" "pick" "blocchi"

" fronte/spalle - Smarc. 4 dir

• **"VIA"** "3 corsie" "lungo"

"tutti/tutto" "ruoli"- 2c1 e 3c2 - 4/5 back "ancora" "ostacolato"

• **Giochi BASE "GIRO"**

"FLASH" "PUGNO" "pivot" "lato debole" "letture hand-off/back-door" "analisi blocchi 3 letture" "-8"

"TESTA" attacco zona post/pivot variante "FISSI"

"5" fuori "RIMESSA" vs press

Giochi PICK "Pollice" pick

Giochi LATO "ZERO" (ultimo tiro) "1L"

• **Parziali+app.-GAL-**"3 campi"

• **DIFESA** ="Mio" "scivola/corri"

"bianco/rosso/blu" "linea"

"tuffo/cambia" "taglio" "tiro" "guerra"

"mentre" "VFF 2 volte"

"tutto/doppio" "Z2+alto" "vs pick - blocchi c/v

• **4c4/5c5 ttc -"3 campi" 30'**

❖ **APPRENDIMENTO MOTORIO = aumento del carico fisico** (CORSA - JUMP - LANCIA /AFFERRA - ROTOLA)

❖ Percezione Corporea in movimento = **le finte** con gli occhi e il corpo

❖ **Capacità di reazione acustica e ottica** = "letture - spazio si/no - comp. libero/marcato nei parziali (**palla persa**)

❖ **SPAZIO** = SI/NO - 3D - 5 passi - posizioni dispari e pari - s. palla - "facile" - fronte/spalle - uomo e zona

❖ **TEMPO CV** con palla e senza - "mentre" - **Ritmo / 3D**

❖ **LATERALIZZAZIONE = stabilizzare sx**

❖ **EQUILIBRIO** = statico/ **dinamico**(pos.fondamentale - arresti 1t/2 t - perni e partenze incrociate e **dirette**)

❖ **COORDINAZIONE** = occhi - piedi - mani - b. handling + 2 ball - finte

➤ **RAPIDITA'** = react piedi/mani - sprint brevi coppie/squadre + palla con **aumento** del carico

➤ **FORZA** = arti sup/inf - funzionale - 3x10 add. - dors. - bra. - gambe - record individuali

➤ **RESISTENZA** = ritmo - file 3/4 - es. continuità - 4 birilli - gare e circuiti 1/1 pausa/rec. (max 60"/60") - allunghi 70/90 (pausa 1/1)

➤ **MOBILITA'** = elastico pre allenamento

➤ Respirazione nelle pause

- **INTENSITA' = forza mentale**

continuare/resistere/ chiudere sotto stress

- **COLLABORAZIONI** nuovi giochi - ZONA - press

- **GESTIONE**

VITTORIA/ SCONFITTA

- metodo **GLOBALE** (presentazione) e **ANALITICO** (parte tematica centrale)

- **Leadership**

- **Il rapporto con l'Istruttore** (MODELLO)

- **I compagni MIX FUNZIONALI struttura/energia**

- Capacità emotive /cognitive = **ripartono**.

Importanza del rapporto con Istrutt./compagni - Cap.apprendim.

- **REGOLE**

= no puntuali 0,5 € = file fuori campo

= chi si allena gioca = allenarsi con la squadra

= 3maglie + acqua in panchina

- **Obiettivi rispetto al campionato**

- **ANSIA PRE-GARA**

- **ATTENZIONE AI CONFLITTI**

- Sintesi individuale/ squadra tec./ metod./relazionale

- Contratto formativo

- **PIZZATE**

- **PAGELLE**

9) U18 (2 anni)

- **INTENSITA'**
- **COLLABORAZ.**
- **1c1**
- **SPAZIO/TEMPO**
- **PRESSING/ZONA**

- L' **INTENSITA'**, ora preponderante. Negli ambiti precedenti si **recupera**. Curare sempre gli **"occhi"**
- ❖ **ORIENTAMENTO SPAZIALE** è ancora **massimo**; consolidare **"giochi base"** lavoro con **i parziali** sui **"giochi pick"** e "giochi lato".
- Sempre ai **massimi livelli**:
- **RESISTENZA**
- **FORZA**
- ❖ Ritornano a livello normale **lateralizzazione e coordinazione**, si può, quindi riprendere **mano sx** e **letture** attacco e difesa, sempre con **CV**.
- ❖ Il resto è a livelli minimi, si continua verificare l'apprendimento, ed eventualmente svolgere una azione di **recupero**
- L'anno dei **PARZIALI**
- Ogni giorno **30' di gioco 4c4 – 5c5**
- **U18 REGION.**
- **Amichevoli CDR e TORNEI**

- **PALLEGGIO** = 2 ball - "spinto"- CM/CD/**CV** "SX" "control" "crossover" "arresti" "perni-part.incr. /**diretta** /**reverse**" "**migliora**" **angolo**
- **TIRO** = arr. rovescio "indiana" "sottomano-lay up" "girato" "serbia" "giro/tiro" "**Rocca**" "**Sikma**" "**spin** /**dribble**" "**da 3 di là**" "**2 pass**" "effetto" "**kiki**" "**finte**"
- "**ATTACCA**" **1c1** "occhi" "spazio" "**CV**" "crossover" "**arresto tiro**" "**spalle**"
- "**PASSA**" = "facile" "perni" "in corsa-lat-s.capo-battuto" "ostacolato" "b.ball - hand-off" "**lob/hoop**" "**finte**" "**extra**"
- **dal palleggio**
- "**FLASH**" "smarc. 4 dir." "reverse" "tagli - b.door-scambi" "**CV**" "**pick-blocchi**" - **analisi hand-off/back-door**
- Appoggi - **fronte/spalle**
- "**VIA**" 3 corsie "lungo" (tutti/tutto) (**ruoli**) - 2c1 e 3c2 "hockey"- **4°/5° back** "**ancora**" - "**ostacolato**"
- **Giochi BASE "GIRO"**
- "**FLASH**" "**PUGNO**" "**pivot**" "**lato debole**" "**3 letture blocchi**" "-8" "cerca il lungo"- **letture** Hand-off/back-door
- "**Pugno lato**" **5 fuori** "**BASSO**" **2 lunghi** "**TESTA**" attacco zona post/pivot+variante "**FISSI**"
- "**RIMESSA**" vs press
- Giochi PICK "**POLLICE**" - Giochi LATO "**1L**" svuota/riempi pick f. "**ZERO**" (ultimo tiro)
- **Parziali** ½ /ttc.+app - GAL -
- **DIFESA** = "Mio" "scivola /corri" (bianco/rosso/blu) "linea" "tuffo" "cambia" "taglio" "nega" "area" "**tiro**" "**guerra**" "**mentre**" "**VFF 3 volte**" "**tutto/doppio**" "**Z2+alto**"- vs pick-blocchi c/v
- 5c5 ttc** "**3 campi**" **30'**

- ❖ **APPRENDIMENTO MOTORIO** = **aumento** del carico fisico (COSA/ JUMP/LANCIA/AFFERRA/ ROTOLA)
- ❖ Percezione Corporea in movimento = **le finte** con gli occhi e il corpo
- ❖ **Capacità di reazione acustica e ottica** = "**letture** - spazio si/no - comp. libero/marcato nei parziali (palla persa)
- ❖ **SPAZIO** = SI/NO - 3D - 5 passi - posizioni dispari e pari - s. palla - "facile" - fronte/spalle - uomo e zona
- ❖ **TEMPO CV** con palla e senza - "**mentre**" - **Ritmo / 3D**
- ❖ **LATERALIZZAZIONE** = **stabilizzare sx**
- ❖ **EQUILIBRIO** = lavoro statico/**dinamico** (pos.fondamentale - arresti - perni e partenze incrociate e **dirette**)
- ❖ **COORDINAZIONE** = occhi - piedi - mani - b. handling+2 palloni - finte
- **RAPIDITA'** = react piedi/mani – sprint brevi coppie/squadre + palla **con aumento** del carico
- **FORZA** = arti sup / inf – funzionale - 3x10 addominali – dorsali – braccia – gambe – record individuali
- **RESISTENZA** = ritmo - file 3/4 - es. continuità - 4 birilli - gare e circuiti 1/1 pausa/rec. (max 60"/60") - allunghi 70/90 (pausa 1/1)
- **MOBILITA'** = elastico pre allenamento
- Respirazione nelle pause

- **INTENSITA' = forza mentale**
- continuare/resistere /chiudere sotto stress
- **COLLABORAZIONI**
- nuovi giochi - ZONA - pressing
- **GESTIONE VITTORIA/SCONFITTA**
- metodo **GLOBALE** (presentazione) e **ANALITICO** (parte tematica centrale)
- **Leadership**
- **Il rapporto con l'Istruttore** (MODELLO)
- **I compagni MIX FUNZIONALI struttura/energia**
- Cap. emotive /cogn. ripartono. Importanza rapporto Istr./com.
- Cap.apprendim.
- **REGOLE**
- = no puntuali 0,5 €
- = file fuori campo
- = chi si allena gioca
- = allenarsi con la squadra
- = 3maglie + acqua in panchina
- **Obiettivi rispetto al campionato**
- **ANSIA PRE-GARA**
- **ATTENZIONE AI CONFLITTI**
- Sintesi individuale/ squadra tec./ metod./relaz.
- Contratto formativo e profili individuali
- **PIZZATE**
- **PAGELLE**

10) U20 (2 anni)

- INTENSITA'
- COLLABORAZIONI
- 1c1
- SPAZIO/TEMPO
- PRESSING/ZONA

• **INTENSITA'** come punto cardine, **chiusura** del modello didattico, fine del ciclo giovan. (Programmazioni e osserv.sistematiche).

• Importanti il recupero dei fondamentali e del gioco di squadra. Curare gli **"occhi"**

❖ **ORIENTAMENTO SPAZIALE** è ancora **max**; consolidare **"giochi base"** con i **parziali** sui **"giochi pick"** "giochi lato".

➤ **Massimi** livelli di:

➤ **RESISTENZA**

➤ **FORZA**

❖ Tornano normali **lateralizzazione e coordinazione.**

Riprendere **mano sx** e **letture** in att. e dif..

Sempre CV.

❖ Il resto a livelli minimi. Verificare

Apprendimento e **recupero**

• **PARZIALI**

• Ogni giorno **30'** di gioco 4c4 - 5c5

• **U20 REGION.**

• Amichev. e Tornei

• Da questo gruppo, la nostra squadra **senior** ed i **nuovi**

istuttori.Rispecchiano il modello

• **PALLEGGIO** = "2 ball" "spinto" "CM/CD/CV" "SX" "control" "crossover" "arr.1t/2t" "perni e part. incr./diretta /reverse" "**migliora angolo**"

• **TIRO** = arr. rovescio "indiana" "sottomano/lay up" "girato" "serbia" "giro/tiro" "Rocca" "Sikma" "spin/dribble" "da 3 di là" "2 pass" "effetto" "**kiki**" "**finte**"

• **"ATTACCA"** 1c1 "occhi" "**CV**" "**crossover**"- **arr. tiro - spalle**

• **"PASSA"** "facile"- perni-petto-in corsa-laterale-s.capo-battuto-ostacolato- b.ball- hand-off- lob/hoop "**finte**" "**extra pass**" "**dal palleggio**"

• **"FLASH"** "4 dir." "reverse" "tagli- b.door-scambi-**CV**" "**pick -blocchi-**" "**analisi** hand-off /back-door-blocchi" "**spalle**"

• **"VIA"** "lungo" (**ruoli**)-2c1 e 3c2 - 4°/5° back "**ancora**" "**Pick**" "**drag**" "**ostacolato**"

• **Giochi BASE** "Giro" "Flash" "Pugno" "Pivot" "cerca il lungo"- "l. debole" "3 letture blocchi" "-8"

"**Pugno lato**"

"**P. basso**" **2 lunghi** bl. interno

"**Croce**" più blocco interno?

"**Testa**" att. zona+ "**Flipper**"

"**RIMESSA**" vs press

Giochi PICK "Pollice" "**pollice basso**" (centrale) "**pollice lato**"(2 pick)

• **Giochi LATO** "ZERO"(ultimo tiro)"1L"(D/F+cambio lato+ pick fin.)"2L" (2 uscite)"3L" (stagger) "4L"(4 Ita/Top)"5L" (D/F cerca il lungo+bl. interno

• **DIFESA** = "Mio" "scivola /corri" (bianco/rosso/ blu) "linea" "tuffo" "cambia" "taglio" "nega" "area" "tiro" "guerra" "mentre" "VFF 2 volte" "tutto /doppio" "**Z2 +alto**"- vs pick- blocchi c/v

5c5 ttc -"3 campi" 30' die

❖ **APPRENDIMENTO MOTORIO** = **aumento** del carico fisico (COSA/ JUMP/LANCIA/AFFERRA/ ROTOLA)

❖ Percezione Corporea in movimento = **le finte** con gli occhi e il corpo

❖ **Capacita' di reazione acustica e ottica** = "**letture** - spazio si/no - comp. libero/marcato nei parziali (palla persa)

❖ **SPAZIO** = **SI/NO** - 3D - 5 passi - posizioni dispari e pari - s. palla - "facile" - fronte/spalle - uomo e zona

❖ **TEMPO CV** con palla e senza - "**mentre**"- **Ritmo/3D**

❖ **LATERALIZZAZIONE** = **stabilizzare sx**

❖ **EQUILIBRIO** = lavoro statico/**dinamico** (pos.fondamentale - arresti - perni e partenze incrociate e **dirette**)

❖ **COORDINAZIONE** = occhi - piedi - mani - b. handling+2 ball "**finte**"

➤ **RAPIDITA'** = react piedi/mani - sprint brevi coppie/squadre + palla **con** aumento del carico

➤ **FORZA** = arti sup / inf - funzionale - 3x10 addominali - dorsali - braccia - gambe - record individuali

➤ **RESISTENZA** = ritmo - file 3/4 - es. continuità - 4 birilli - gare e circuiti 1/1 pausa/rec. (max 60"/60") - allunghi 70/90 (pausa 1/1)

➤ **MOBILITA'** = elastico pre allenamento

➤ Respiraz. nelle pause

- **INTENSITA'** = **forza mentale**

continuare/resistere /chiudere sotto stress
- **COLLABORAZIONI** nuovi giochi - ZONA - pressing

- **GESTIONE VITTORIA/SCONFITT A**

- metodo **GLOBALE** (presentazione) e **ANALITICO** (parte tematica centrale)

- **Leadership**

- **Il rapporto con l'Istruttore** (MODELLO)

- **I compagni MIX FUNZIONALI struttura/energia**

- Cap. emotive /cogn. ripartono. Importanza rapporto Istr./com. - Cap.apprendim.

- **REGOLE**

= no puntuali 0,5 €

= file fuori campo

= chi si allena gioca

= allenarsi con la squadra

= 3maglie + acqua in panchina

- **Obiettivi rispetto al campionato**

- **ANSIA PRE-GARA**

- **ATTENZIONE AI CONFLITTI**

- Sintesi individuale/ squadra tec./ metod./relaz.

- Contratto formativo e profili individuali

- **PIZZATE**

- **PAGELLE**

3) PROGRAMMAZIONE A MEDIO TERMINE (MENSILE) Esempio U20 (in caso di categorie inferiori = fermarsi prima)

MESE	TECNICA-TATTICA	PREPARAZIONE FISICA	RELAZIONE
------	-----------------	---------------------	-----------

<p>AGOSTO/ SETTEMBRE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preparazione pre-campionato • Presentazione DIF/CP/ATT • Prevalenza 5c5 	<p>CONTROPIEDE</p> <ul style="list-style-type: none"> • "via" "2 run"+sponda - "flipper" • 2c1 e 3c2 "dentro" • "arriva"4°+ skip • 5°H.off/Pick + "rimba" <p>ATTACCO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Giochi base e pick - lato - zona - rimesse fondo, lato e vs press • "Pivot" "lato debole" • a-8" = ribalta 3D + r.off <p>DIFESA</p> <ul style="list-style-type: none"> • del..cp (1c2-2c3) "mio" "area" • Costruzione "mio" "debole" "fondo" "area" "nega" "mentre" "A/R su pall.(box doppio)" "cambia" "tagli" "tiro" "vola/frena/fondo/ancora 2v." • difesa tuttocampo "tutto" "doppio" • vs pick=aspetta/cambio/show/fondo • vs blocchi ld = in mezzo • vs blocchi lf = treno • zona 2 - 3 - mista - press - uomo +zona <p>FONDAMENTALI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tutti "occhi-piedi-mani-finte + CV" 	<ul style="list-style-type: none"> • Ripresa fisico-motoria • Rilevazioni antropometriche • TEST di forza (arti superiori /inferiori /core (catene muscolari)) • Test di Leger • Test di rapidità Piedi • FORZA: fase di formazione e istruzione, priorità alla tecnica esecutiva – stabilizzazione -prevenzione • ALLENAMENTO: favorire i processi di adattamento e diminuire carichi arti inferiori 	<ul style="list-style-type: none"> • Regole comportamentali • Conoscenza individuale e di squadra
<p>SETTEMBRE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Continuare la presentazione globale delle regole • Prevalenza 5c5 con poca analisi 4c4 • Attacca/Passa /Flash • H.off/Back • Ritmo 70 / 3D e 2"/3" • SI/NO • Rimba • vs Zona e Press • Costruzione difesa uomo - zona - press 	<p>CONTROPIEDE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ripetere presentaz. gen. (correre in 5) + analisi a 4 ed a 3 <p>ATTACCO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ripetere presentaz. generale + analisi: • Prendi ("attacca"/"flash") • Mantieni ("passa" – "flipper") • Ritmo (2"/3") "70/3D" e letture H.off/back • Chiudi vantaggio ("si") • Pivot e lato debole • a -8" ribalta 3D + R.off <p>DIFESA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ripetere la presentazione generale analizzando 4c4 • muoversi in 5.."mentre" • resistere a 2 cambi di lato <p>FONDAMENTALI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tutti ..occhi-piedi-mani-finte +CV 	<ul style="list-style-type: none"> • POTENZA AEROBICA: portarla ai livelli ottimali con verifica in telemetria • FORZA: Potenziamento arti inferiori e forza max (prima parte massimale, carichi +70%, seconda parte dinamica massima (30 -70% del max)). • RAPIDITA' piedi, mani, occhi, sia attacco che difesa: cambi velocità, direzione, senso, scivolamenti + verifica tramite test. 	<ul style="list-style-type: none"> • Presentare il programma dell'anno • Contratto formativo
<p>OTTOBRE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Finisce il Quadro, da ora la sequenza è DIF/CP/ATT - Inizia l'analisi 4c4 e 3c3 parziali GAL dei giochi = Settimane a "tema" • Collaborazioni blocchi 3D in tutti i giochi uomo e zona • Pick and roll 	<p>DIFESA</p> <ul style="list-style-type: none"> • i concetti della uomo nella zona e nel pressing (1c2 e 2c3) <p>CONTROPIEDE</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'apertura...il concetto di "via" • + sponda • + 2 run di tocco "flipper" <p>ATTACCO</p> <p>Ripeti pres. generale + analisi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prendi "attacca"/ "flash" • Mantieni "passa-flipper" • Ritmo 70/3D • Chiudi vantaggio "si" • Letture penetra-ciechi-uscite-pick-zona • Pivot • a -8" = ribalta 3D+ r.off <p>FONDAMENTALI</p> <p>CV occhi -piedi –mani-finte</p>	<ul style="list-style-type: none"> • FORZA: Dinamica Max Funzionale (Sala pesi martedì/giovedì am. con allenamenti personalizzati tramite risultati dei test "sit and reach/squat test.") • POTENZA AEROBICA: Mantenere i valori raggiunti • RAPIDITA' piedi, mani, occhi, si attacco che difesa: livello sempre elevato, mai fatica • Lavoro METABOLICO: mercoledì pm. con e s.p. (mantenimento livelli ottimali) 	<ul style="list-style-type: none"> • Coesione della squadra • Definizione dei ruoli e della leadership (capitano) • Compiti individualizzati

<p>NOVEMBRE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Continua l'analisi ancora + fine = 1c1 in movimento • Attacca e CV / Flash e CV • Passa • Ritmo/3D • Rimba • Parziali GAL <p>in tutti i giochi uomo e zona</p>	<p>- DIFESA</p> <ul style="list-style-type: none"> • del..cp (1c2-2c3) "area" • difesa 1/2 c. "mio" "debole" "fondo" "nega" "eccola" "cambia"- A/R su pall. "taglio" "tiro" "vola/frena /ancora" • difesa tutto campo "press" • Zona <p>CONTROPIEDE</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 run Passaggi "flipper" • Palleggio spinto 2c1 "dentro" <p>ATTACCO</p> <ul style="list-style-type: none"> • il CV e le finte in attacca/Flash, Passa, Ritmo/3D, Rimba • 1c1 tutti i set fronte/spalle "Pivot" • a -8" = ribalta 3D+ r.off <p>FONDAMENTALI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tutti..e Finte CV e Controllo 	<ul style="list-style-type: none"> • Come per ottobre • OCCHIO SEMPRE AI GIOCATORI • FORZA: Dinamica massima (carico tra 30-70% del max.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Prime verifiche: rispetto delle regole; assunzione dei ruoli • Colloqui 1 per 1
<p>DICEMBRE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Collaborazioni penetrazioni (3c3 e 4c4) • hand off/pick in tutti i giochi uomo e zona • Parziali GAL • 1c1 movimento in/out 	<p>- DIFESA</p> <ul style="list-style-type: none"> • sulle penetrazioni (box doppio) uomo - zona - press <p>CONTROPIEDE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Attacca e Passa 3c2 "dentro" <p>ATTACCO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Collaborazioni sulle penetrazioni • Pivot • a -8" = ribalta 3D+ r.off <p>FONDAMENTALI</p> <p>Posizione fondamentale per tutto occhi/piedi/mani/CV controllo - Finte</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Come per novembre • TEST: rivedere • Mantenere carico parziale pre-sosta 	<ul style="list-style-type: none"> • Se c'è lo psicologo profili individuali, in particolare funzioni cognitive ed emotive • Profili di prestazione (tecnica – fisico – relazione) • Colloqui 1 per 1
<p>GENNAIO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Collaborazioni Back e CV in tutti i giochi uomo e zona • Parziali GAL • 1c1 movimento in/out 	<p>DIFESA</p> <p>sulla linea di passaggio</p> <ul style="list-style-type: none"> • "eccola" / "nega" / "palla" su back e tagli) / il "mentre" uomo e zona) <p>CONTROPIEDE</p> <ul style="list-style-type: none"> • "arriva" il 4° "dentro"+ skip e step in <p>ATTACCO</p> <ul style="list-style-type: none"> • CV, back e tagli in tutti i set <p>FONDAMENTALI</p> <p>CV e "control"</p>	<ul style="list-style-type: none"> • FORZA: Esplosiva Carichi sala pesi (0/30% del max.) • POT. AEROBICA: Mantenere valori raggiunti • RAPIDITA' piedi, mani, occhi, sia att. che dif. , in campo senza palla, funzionali + stabilizzazione 	<ul style="list-style-type: none"> • Lavoro sull'ansia pre-gara (reazioni somatiche e comportamentali); aspettative rispetto al campionato • Colloqui 1 per 1
<p>FEBBRAIO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Collaborazioni con l'interno • + blocco cieco in tutti i giochi uomo e zona • + pick and roll • Parziali GAL • 1c1 movimento in/out 	<p>DIFESA</p> <ul style="list-style-type: none"> • no pivot, no ribalta e difesa sul cieco <p>CONTROPIEDE</p> <ul style="list-style-type: none"> • ...il 5° <p>ATTACCO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pivot = Split/slide+se dentro fermi • se non c'è vantaggio arriviamo alla fine = ribalta 3D <p>FONDAMENTALI</p> <ul style="list-style-type: none"> • "piedi" "mani" "occhi" 	<ul style="list-style-type: none"> • Come per gennaio 	<ul style="list-style-type: none"> • Lavoro sull'assunzione delle responsabilità e dei rischi; lavoro sulla cooperazione e attenzione ai conflitti • Colloqui 1 per 1
<p>MARZO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Collaborazioni blocchi 3D in tutti i giochi uomo e zona • Il pick and roll • Parziali GAL 	<p>DIFESA</p> <ul style="list-style-type: none"> • sui blocchi in tutti i set • difesa pick and roll <p>CONTROPIEDE</p> <ul style="list-style-type: none"> • ...analisi..fino al 5° <p>ATTACCO</p> <ul style="list-style-type: none"> • i blocchi in tutti i set, 2 linee di passaggio • il pick and roll <p>FONDAMENTALI</p> <ul style="list-style-type: none"> • le finte,unire tutti i fondamentali 	<ul style="list-style-type: none"> • Come per febbraio 	<ul style="list-style-type: none"> • Responsabilità dei leader e dei gregari. • Gestione delle vittorie e delle sconfitte. • Attenzione agli eventi critici • Colloqui 1 per 1
<p>APRILE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Riepilogo per Playoff-playout analisi fine sui fondamentali 	<ul style="list-style-type: none"> • DIFESA...Riepilogo • CONTROPIEDE...Riepilogo • ATTACCO...Riepilogo • FONDAMENTALI ...Le finte – CV e controllo 	<ul style="list-style-type: none"> • FORZA: Reattiva • CARICO NATURALE (stiffness) 	<ul style="list-style-type: none"> • IDEM

MAGGIO • Riepilogo finale , analisi fine sui fondamentali	...IDEM • Di nuovo molto lavoro in 5 • Allenamenti brevi - molto tiro - grande intensità • CV/control+finte	• Come per aprile	• Gestione emotiva dell' eliminazione o dell' accesso alle finali
GIUGNO ➤ Fondam. individuali . su sfondo riepilogo	• Miglioramento individuale nei set giochi uomo e zona	• Come per maggio	• Sintesi tecnica, fisica, psicolog. • Contratto formativo

4) PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE

LA SETTIMANA TIPO IN PREPARAZIONE 9 G # SENIOR

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Mattino	Prep.Fisica	Prep.Fisica	Prep.Fisica	Prep.Fisica	Prep.Fisica	Riposo	Riposo
Pomerig.	Basket	Basket	Riposo	Basket	Basket	Amichevole	Torneo

LA SETTIMANA TIPO IN PREPARAZIONE 8 G # SENIOR

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Mattino	Prep.Fisica	Prep.Fisica	Riposo	Prep.Fisica	Basket	Riposo	Riposo
Pomeriggio	Basket	Basket	Basket	Basket	Riposo	Amichevole	Torneo

LA SETTIMANA TIPO 8 G # SENIOR

Lunedì	RIPOSO	RIPOSO
Martedì	PF1 (pesi) – Fondamentali indiv. – Tiro Quantità	Video1 - PF2 (react) Da migliorare..noi Tiro Tecnica – Fond. Guardie
Mercoledì	RIPOSO	PF3 (metabolico) - Difesa e contropiede..noi/vs – Tiro Run – Fond. Ali
Giovedì	PF4 (pesi + react) – Fondamentali ind. + squadra (timing att.e dif.) – Tiro Quantità	Riunione Staff Attacco e contropiede..noi/vs Tiro Tecnica – Fond. Pivot
Venerdì	Fond. Individuali-Tiro Tecnica	Video2 - Riepilogo VS – Tiro Squadra / Quantità
Sabato	RIPOSO	Riepilogo Formula +Tiro Quantità / Squadra
Domenica	RIPOSO O VIAGGIO / Video	GARA

LA SETTIMANA TIPO 7 G # SENIOR

Lunedì	RIPOSO	RIPOSO
Martedì	PF1 (pesi) – Fondamentali indiv. – Tiro Quantità	Video1 - PF2 (react) Da migliorare..noi Tiro Tecnica – Fond. Guardie
Mercoledì	RIPOSO	PF3 (metabolico) - Difesa e contropiede..noi/vs – Tiro Run – Fond. Ali
Giovedì	PF4 (pesi + react) – Fondamentali ind. + squadra (timing att.e dif.) – Tiro Tecnica	Riunione Staff Attacco e contropiede..noi/vs Tiro Quantità – Fond. Pivot
Venerdì	RIPOSO	Video2 - Riepilogo VS – Tiro Squadra / Quantità
Sabato	RIPOSO	Riepilogo Formula e ultimi accorgimenti Tiro Quantità /Squadra
Domenica	RIPOSO O VIAGGIO / Video	GARA

LA SETTIMANA TIPO 6G # SENIOR

Lunedì	RIPOSO	RIPOSO
Martedì		PF1 (pesi) – Tiro Quantità - Video1 - PF2 (react) Da migliorare..noi – Tiro Tecnica – Fond. Guardie
Mercoledì	RIPOSO	PF3 (metabolico) - Difesa e contropiede..noi/vs – Tiro Run – Fond. Ali

Giovedì	PF4 (pesi + react) – Fondamentali ind. + squadra (timing att.e dif.) – Tiro Tecnica	Riunione Staff Attacco e contropiede..noi/vs – Tiro Tecnica – Fond. Pivot
Venerdì	RIPOSO	Video2 - Riepilogo VS – Tiro Squadra /Quantità
Sabato	RIPOSO	Riepilogo Formula e ultimi accorgimenti Tiro Quantità / Squadra
Domenica	RIPOSO O VIAGGIO / Video	GARA

LA SETTIMANA TIPO 4G # GIOVANILE ECCELLENZA CDR NEXT

Lunedì	RIPOSO / GARA	
Martedì	PF1 (forza) – Tiro Quantità - PF2 (react) - Da migliorare..noi – Tiro Tecnica – Fond. Guardie	
Mercoledì	PF3 (metabolico) Tiro Quantità - Difesa e contropiede..noi/vs – Tiro Run – Fond. Ali	
Giovedì	RIPOSO	
Venerdì	PF4 (forza veloce + react) - Tiro tecnica – Fondamentali ind. + squadra (timing att.e dif.) – Attacco e contropiede..noi/vs – Tiro Tecnica – Fond. Pivot - Video	
Sabato	Riepilogo Formula VS e ultimi accorgimenti - Tiro Squadra / Quantità	
Domenica	GARA	

LA SETTIMANA TIPO 3G # GIOVANILE/Esordienti - Aquilotti CDR NOW

Giorno 1	PF1 (forza e react) – Tiro Quantità - Da migliorare..noi, Fondamentali ind. – Difesa e contropiede..noi/vs - Tiro Tecnica – Fond. Guardie
Giorno 2	PF3 (metabolico) - Tiro Quantità – Da migliorare..noi, Fondamentali ind. – Attacco e contropiede..noi/vs – Tiro Run – Fond. Ali
Giorno 3	PF4 (forza veloce + react) – Tiro Tecnica – Riepilogo Formula VS e accorgimenti - Tiro Quantità/Squadra-Fond. Pivot
G	GARA

LA SETTIMANA TIPO 3G # ESORDIENTI / AQUILOTTI CDR #

Giorno 1	Capacità Motorie e Fondamentali – Tiro Tecnica - Da migliorare..noi, Fondamentali ind. - Tiro Tecnica gare – Gioco 28m
Giorno 2	Capacità Motorie e Fondamentali – Tiro Tecnica - Difesa 28m - Tiro Tecnica gare – Gioco 28m
Giorno 3	Capacità Motorie e Fondamentali – Tiro Tecnica - Attacco 28m - Tiro Tecnica gare – Gioco 28m
G	GARA

LA SETTIMANA TIPO 2G # MINIBASKET SCOIATTOLI / PULCINI CDR

Giorno 1	Capacità motorie e Fondamentali "giocando" – Tiro Tecnica - Giochi di Difesa 28m - Tiro Tecnica gare – Gioco tuttocampo - Gioco finale
Giorno 2	Capacità motorie e Fondamentali "giocando" – Tiro Tecnica - Giochi di Attacco 28m - Tiro Tecnica gare – Gioco tuttocampo - Gioco finale
G	GARA

5) NOTE

- **Fondamentali sempre**, in ogni allenamento, nei 20' post 28 metri, con esercizi a secco:
 1. 1 vs ostacolo (sempre letture di occhi e tiro ostacolato)
 2. 1 vs 1
 3. 3 vs 3 (3 gruppi G – A - L)
 4. .. + Appoggio
- **Tagliafuori e R.off sempre ogni allenamento. In settimana** (Mar.. fond./Mer. in difesa/Gio..r.off/Ven..verifica)
- **1c1 sempre ogni allenamento**, alla fine della 1° fase, o come inizio dalla fase a tema
- **Nella fase di riscaldamento** dell' allenamento giornaliero anche **5c5 tema del giorno** (martedì-mercoledì-giovedì)
- **Martedì** fondamentali da migliorare DIF/CP/ATT, meglio nei 28 metri e con esercizi di **"continuità" e "ostacolati"**
- **Mercoledì (difesa)/Giovedì (attacco)** = vedi fondamentali riscaldamento + **meccanismi 4c4 e 5c5**. Nel 5c5 sempre 1, 2 quarti di gioco **con cronometro che corre** + ultimo minuto stop
- **Nell'allenamento tematico**(parte centrale) usare spesso **"3 campi"** ed esercizi **"ostacolati"**
- **Nell'Esercizio "riepilogo"**, oltre a quello classico con tempi di recupero più lunghi, da usare, magari per la spiegazione, utilizzare **anche "3 gruppi contemporanei"**
- **Venerdì, nella parte centrale, 4/5 scrimmage da 10'**, seguendo le **priorità della formula**, cronometro che corre, ultimo minuto stop, max 75', spiegazioni lavagna campo a velocità 10 :
 1. H2O 1 post riscaldamento / Max 3 giochi loro + rimesse
 2. Attacco noi

3. CP o difesa CP / H2O 2. valutare se 5' tiro se molto stanchi (scadimento)
4. Chiari vs Scuri con cambi, noi vs loro
5. Attacco /difesa a zona

Quando giochiamo fuori , più tiro di squadra.

- **Allenamento a tema:** Difesa + CP + 5c5 difesa e cp.
- **Allenamento riepilogo:** difesa / cp + attacco / 5c5 dif / cp / att...evidenziando il particolare.
- **Allenamento sabato** = 20' riscaldamento/20' riepilogo e dettagli non visti (gioco D)/20' tiro quantità.
- Pronto a cambiare giovedì con mercoledì/venerdì mattina se problemi a scuola. Ad ogni modo, meglio giovedì mattina libero a scuola.
- **Ridurre** la settimana tipo in preparazione **da 9G a 8G** (troppi infortuni negli ultimi 2 anni), oppure **solo 1 settimana 9G**; ultima settimana no torneo, solo amichevole, oppure riposo, insomma **arrivare meglio alla 1° di campionato.**
- **IN ROSSO LE VARIAZIONI DA INSERIRE IN QUELLA SUCCESSIVA**