

“Correggersi per correggere I fondamentali di base”

Vogliamo parlare del “Miglioramento Tecnico Individuale “ dovrebbe essere, anche se tanti dicono di lavorarci, in tutti i momenti di crescita:

- passaggio dal minibasket al basket ... dare le idee guida,
- maturazione nel corso dell'attività giovanile ... stabilire e centrare piccoli traguardi,
- correzione di difetti precisi in giocatori evoluti ... esigenza base concretezza,
- stabilire un “ruolo” ... perciò specializzazione = inserire meglio il giocatore nel gioco di squadra.

L'idea (giusta e qualificante) “Insegnare Fondamentali” va messa nella giusta ottica, altrimenti rischiamo di perderci:

- non dobbiamo addestrare “orsi ammaestrati” che sappiano fare precisamente dei movimenti,
- non dobbiamo allontanarci mai dalle esigenze di gioco e semplificare le scelte,
- ogni ragazzo deve riconoscere il “Fondamentale” come un mezzo utile per giocare meglio,
- per questo dobbiamo cercare di usare tutti i mezzi per arrivare al “cuore” dei problemi.

Non possiamo (e vogliamo) mai allontanarci dal gioco reale, tutto deve rimanere divertente, appassionare per creare nei ragazzi il problema di volersi migliorare:

- non è possibile allenare chi non si diverte, chi non si diverte non è in grado di imparare niente,
- si migliora solo divertendosi, chi non si diverte non fissa nel suo “vissuto” cestistico,
- non è possibile migliorare chi non vuole diventare migliore,
- faticare può essere bello ... solo se si conosce il traguardo che si vuole raggiungere.

La differenza tra gioco e sport è il lavoro per ottenere un risultato, perciò bisogna fare i conti con il far fatica:

- i giocatori di oggi non sono scansafatiche, vogliono solo “vedere” subito i risultati,
- per i ragazzi di oggi spesso è la prima volta ... perciò maggiormente apprezzato,
- non possiamo tradirli ... ma neanche annoiarli ... poche idee molto chiare e condivise,
- non possiamo pensare che si possa sempre faticare divertendosi ... ma diamo piccole dosi,
- la vera fatica è quella mentale ... dobbiamo trovare modi per tenere alta l'attenzione.

COME e QUANDO ... dipende assolutamente dal livello dei ragazzi e dalla struttura del gruppo squadra:

- non allontanarsi mai dal gioco ... sempre collegamento col risolvere meglio situazioni di gioco,
- nei primi anni di attività il lavoro individuale è assolutamente un pezzo di ogni allenamento,
- penso che in tutta l'attività giovanile debba essere una parte di ogni allenamento,
- cercare momenti di attenzione non lunghi ... voler arrivare alle “auto-correzioni”
- per gruppi senior usare riscaldamenti e gare di tiro per inserire lavoro individuale,
- per giocatori evoluti è fuori dagli orari di allenamento di squadra.

I giocatori sono i protagonisti ... allenatore = defilato regista ... lui deve:

- sapere cosa vuole in modo molto preciso ... e rendere partecipe il ragazzo dell'obiettivo,
- non avere una sola strada ... prevedere di doversi correggere ... se non ci sono risultati,
- usare tutto quello che c'è per trovare soluzioni ... cercando anche collaborazioni,
- non crearsi alibi ... essere onesto con se stesso ... si possono provare tante vie,
- sapere che la testa è la parte del giocatore più difficile da allenare ... e provarci sempre ...

Stimolare per ottenere impegno:

Il lavoro è ottenere l'impegno (soprattutto mentale) del giocatore, ottenere questo è la cosa più difficile perché bisogna trovare continuamente stimoli adatti, di solito si può far leva su:

- a) diventare più bravi in cose precise (con effetti rapidi),
- b) voglia ottenere maggior spazio nella squadra (attenzione a non tradire aspettative),
- c) appartenere ad un gruppo squadra e volere il bene del gruppo,
- d) far piacere all'allenatore (può essere stimolo per pochissimo tempo).
- e) stabilire traguardi personali ... brevi e possibili da raggiungere.

Stimolo:

La mentalità di arrivo è migliorarsi per servire di più alla squadra, ma su questo meccanismo le incomprensioni sono continue:

- ogni giocatore continuerà a pensare per sé sempre: questo deve essere il principio da tener presente,
- dobbiamo stare attenti a non fare promesse senza mantenerle,
- meglio dare traguardi minimi da centrare in periodi brevi,
- il riscontro per ogni ragazzo è sempre la fiducia che gli si dà nella realtà di gioco.

Ogni ragazzo è un mondo a parte ogni stimolo non dura per molto tempo, bisogna essere molto attenti a modificare sempre gli stimoli per mantenere tensione ogni ragazzo, perciò:

- ognuno ha bisogno di essere considerato importante sempre ...DARE ATTENZIONE,
- trasmettere con l'esempio l'idea di IMPEGNO,
- essere molto attenti alle reazioni dei singoli in ogni momento,
- trasmettere entusiasmo per il gioco ed il lavoro, non dare solo input negativi.

In ogni ragazzo c'è un molto poco di razionale, la prima reazione è sempre di "pancia" spesso trasmettiamo input (negativi o positivi) senza accorgercene, per questo è necessario:

- essere noi stessi convinti di quello che facciamo,
- saper accettare davvero intimamente ogni persona per quella che è...
- tanto "SORRISO" per ricordarci sempre che è un gioco,
- avere contatti umani continui ...non solo ufficiali.

"Bastone + Carota" ... dobbiamo essere attenti a correggere senza creare problemi nell'autostima in ciascun ragazzo, ogni rimprovero deve contenere:

- la voglia dell'allenatore di migliorare il proprio giocatore, usando il poco tempo di attenzione,
- la rabbia perché non si riesce ad ottenere ciò che è nelle potenzialità del giocatore,
- l'indicazione della strada per migliorarsi ... in modo possibile,
- l'accettazione totale dell'umanità del ragazzo,
- appena possibile dire: "Bravo!" ... è un rinforzo educativo necessario.

Non possiamo perdere il ritmo di lavoro per "correggere"; non fermare mai troppo, dobbiamo mantenere l'allenamento divertente per ottenere il coinvolgimento di ogni ragazzo, perciò:

- selezionare le correzioni, attenzione solo a quello che si è scelto e non su tutto,
- lavorare su concetti molto piccoli ... perché possano arrivare,
- chiarire esattamente e più volte cosa si vuole,
- usare poche parole, ma estremamente comprensibili,
- usare tutti i mezzi possibili per ottenere la comprensione di ciò che si vuole.

Una buona idea (...specie in prima squadra) è dare ruoli, non inteso in modo classico, ma specializzare qualcuno in attività precise, ma anche in questo dobbiamo stare attenti:

- è "eticamente" estremamente scorretto "USARE I GIOCATORI",
- le specializzazioni non devono essere "miopi" ... ma pensare sempre ad un futuro,
- il ragazzo deve sapere di accettare dei limiti ... e deve nel contempo lavorare per superarli,
- comunque il protagonista è il ragazzo non l'allenatore.

Obiettivi del lavoro di allenatore:

- 1°) far appassionare a questo gioco i ragazzi (al gioco ... non al contorno),
- 2°) scoprire la bellezza di passare “dal io al noi” (gruppo-squadra),
- 3°) costruire giocatori per le prime squadre.

Lavoro dell'allenatore = dare strumenti ai ragazzi perché sappiano:

- 1) vedere (riconoscere) in tempo reale le situazioni di gioco,**
- 2) poterle risolvere nel modo più semplice (perciò veloce),**
- 3) avere un rapporto positivo con l'errore.**

Allenare è più difficile di quello che crediamo, ma è una esperienza molto affascinante, è necessario diventare più bravi “correggendoci”, per fare questo bisogna:

1) Usare metodo nel giudicare l'efficacia delle scelte:

- da questa auto-critica dipende la riuscita del lavoro,
- cerchiamo tutti i modi pur di arrivare alla “testa” dei giocatori,
- senza fretta, alle volte le scelte hanno bisogno di tempo per essere efficaci,
- se non si ottiene il risultato ... si deve modificare il modo di lavorare,
- le cadute di tensione sono sintomo di disagio ... dobbiamo coglierle.

2) Conta più l'approccio coi ragazzi che la tecnica:

- la maggioranza delle cose che trasmettiamo è senza parole,
- i ragazzi tolgono “stima” molto facilmente ... e difficilmente lo dicono,
- capire subito se una scelta è stata presa male da un ragazzo,
- sempre trasmettere: ...”Di te ... me ne importa molto!”**
- essere chiari nelle scelte e nei rapporti ...in particolare con quelli meno bravi,
- sempre cercare di coinvolgere tutti.

3) Ammettere gli errori è un modo per dare rispetto:

- insegnare coi fatti la chiarezza dei rapporti,
- vuol dire: “voglio migliorarmi” per tirar fuori di più i vostri valori,
- senza colpevolizzarsi ... si può sbagliare ... si deve correggersi,
- sdrammatizzare le situazioni ... ed aiutare i ragazzi a voler superare gli errori.

4) Impegno nell'allenare è il modo per ottenere impegno:

- non si può ottenere intensità se non si dà massima attenzione,
- i ragazzi devono sapere che l'allenatore pensa al loro miglioramento singolo,
- la fiducia nasce dalla accettazione dei limiti reciproci,
- non facciamo psicologismo ... vogliamo solo valorizzare i rapporti umani,
- la preparazione del lavoro deve essere più precisa possibile.

5) Comunichiamo più con il “resto” ... che con le parole:

- dobbiamo sapere che non possiamo non comunicare con corpo e posizionamento,
- anche per questo è meglio pensare in positivo ed essere molto chiari,
- il significato delle parole viene colto molto meno del nostro atteggiamento,
- contano la distanza a cui stiamo dai ragazzi e la posizione del nostro corpo,
- è decisivo dove li guardiamo e con quale espressione ... **COMUNICARE ENTUSIASMO.**

Allenare è Correggere ... Correggere è ...:

- non solo ripetere il movimento ... si fissa solo l'errore come abitudine,
- andare al "nocciolo" del problema ... è una cosa piccola ... base che genera l'errore,
- non basta arrivare a una buona gestualità ... deve diventare strumento di gioco,
- CORREGGERSI ... se non ci sono risultati bisogna ricercare perchè.

Avere metodo nella scelta delle correzioni:

- osservare con metodo ... l'occhio clinico dell'allenatore è indispensabile,
- semplificare ... andare al nocciolo del problema,
- analizzare ... il problema nel modo più immediato,
- approfondire ... la ricerca ... se necessario andare alla ricerca di cause "a monte",
- essere pronti a cambiare ... se non si ottengono risultati cercare altre strade,
- tornare sempre al gioco reale ... non perdere il collegamento con la realtà.

Usiamo il METODO GLOBALE:

- estrapolando le situazioni dal gioco semplificandole e dando "input" molto semplici e precisi,
- cercare di non fermare il ritmo dell'allenamento:
- le correzioni fermando devono mantenere un particolare valore,
- mai dare concetti sganciati dal gioco ... risultano incomprensibili,
- dobbiamo sapere che le interruzioni di ritmo nel gioco creano disattenzioni.

SCEGLIERE su cosa lavorare tenendo presente che è necessario:

- analizzare i problemi dal più grande a quelli più piccoli,
- semplificare al massimo i concetti in modo che si arrivi al "nocciolo",
- far vedere subito i vantaggi ottenuti con la correzione,
- dare sempre entusiasmo finendo sempre con "rinforzi positivi".

Vedere le situazioni di gioco:

I giocatori spesso non riescono a fare scelte adatte alla situazione di gioco, il nostro compito non è teorico, ma dobbiamo cercare di limitare il numero degli errori.

E' molto di moda lavorare più sul "QUANDO" bisogna fare una scelta che sul COME" si deve fare il movimento richiesto dalla scelta, credo che bisogna sempre partire dalla capacità di scelta del giocatore ed aiutarlo a "CAPIRE il GIOCO", ma sono certo che il Basket non è u gioco naturale (non si può correre con la palla in mano + spazio troppo stretti) e per fare le scelte giuste sono necessarie delle "ABILITA'" di CONOSCENZA del GIOCO e tecnica individuale:

La scelta di partire dal GIOCO per CONOSCERLO presuppone che ci sia attenzione prima di tutto sui "FONDAMENTALI di GIOCO di SQUADRA" sia in attacco che in difesa; anche in questo caso l'esigenza principale del coach è "SEMPLIFICARE", ... idee base:

- giocare sempre 1c.1 con il gusto di battere l'avversario ... in tutti i casi ed a tutti i livelli,*
- allenare alla "ANTICIPAZIONE" saper prevedere cosa sta per accadere;*
- ATTACCO: -il giocatore con palla vuole andare al tiro ... sceglie di non tirare se necessario,*
 - senza palla = "VOLERE" sempre la palla ... muoversi per poter avere passaggio,*
 - usare gli spazi del campo in modo da non disturbarsi a vicenda,*
 - posizionarsi e muoversi in relazione alla palla (lato forte e lato debole),*
 - collaborare per battere la difesa = aiutare sempre i compagni;*
- DIFESA: -VOLERSI RIPRENDERE la PALLA per attaccare,*
 - sulla palla = ATTACCARE i DIFETTI dell'ATTACCANTE + fare "MURO",*
 - senza palla = NON LASCIAR RICEVERE FACILMENTE e dove vuole l'attaccante,*
 - compattarsi in modo da essere tutti in grado di collaborare (vedere sempre palla),*
 - aiutarsi per non subire un canestro ... attraverso meccanismi precisi.*

Abbiamo 2 grandi possibilità per cercare di diminuire gli errori:

- 1) la tattica = cercare soluzioni “furbe” per “camuffare” i limiti dei giocatori,**
- 2) affrontare il problema tecnico nella sua essenza ... cercando di superarlo.**

1) E' la soluzione più usata (quella della squadre che devono ottenere risultati) si cerca di mettere i giocatori nelle condizioni di limitare il numero di errori ... facendo solo quello che sono capaci di fare bene.

Tutti siamo costretti prima o poi a cercare questa strada (... non è peccato) dobbiamo però saperne i limiti e chiarirli subito:

- sono assolutamente soluzioni transitorie (perché la difesa si adatta presto),
- non sono prevedibili in pieno le contromosse e si possono avere gravi insuccessi,
- a tutti i livelli bisogna prevedere anche un modo per superare questi limiti ... così ben delineati,
- usarne tanta crea giocatori con limiti “cristallizzati” ... perciò sempre meno bravi.

Chiaramente questa scelta è diversa a seconda del gruppo squadra che la vive:

In una prima squadra:

- la scelta “leader” è vincere = la tattica è indispensabile,
- il lavoro individuale è usato per far entrare i giocatori meglio nelle esigenze di squadra,
- per lavorare individualmente bisogna usare soprattutto spazi al di fuori dell'orario di allenamento.

Nelle giovanili:

- la tattica dovrebbe essere usata in relazione alla crescita dei ragazzi ... non per i risultati,
- non si dovrebbe usare molto tempo in allenamento per l'organizzazione di gioco,
- si allenano i giocatori non la squadra .. perciò attenzione massima alla loro crescita.

2) In questo modo si ottengono molto meno risultati iniziali, è strada lunga e nessuno è in grado di essere assolutamente sicuro ... si va sempre un po' per tentativi, è necessario:

- che il ragazzo conosca i propri limiti e li voglia superare ... sapendo che è “fatica”,
- dare traguardi molto semplici e raggiungibili ... chiari per il ragazzo,
- verificare di continuo (confrontandosi con il giocatore) i risultati,
- essere duttili ... sapere che si può sempre migliorare le scelte .. e farlo,
- sempre confrontare nel gioco i miglioramenti ottenuti.

Gli errori vengono commessi per:

A) valutazione errata della situazione,

B) mancanza di Prerequisiti Tecnici Individuali.

A) Il problema non è fare un movimento cestistico corretto, ma che questo movimento deve essere “risposta” adatta alla situazione di gioco del momento ... e deve essere più semplice possibile (perciò rapido ed efficace) per risolvere il problema.

Per ottenere questa capacità bisogna non pensare di risolvere tutto arrivando ad ottenere una buona “gestualità” nei Fondamentali Individuali, ma il giocatore deve “conoscere il gioco” nella sua essenza senza grandi concetti di organizzazione, ma con idee molto chiare:

ATTACCO

- attaccare sempre** il canestro con la palla in mano ... occhi al ferro,
- chi non ha la palla** = vuole sempre la palla ... sempre vedere la palla,
- si può **usare il passaggio per battere** il proprio avversario ... rivoglio subito palla,
- collaborare** ... con i passaggi e coordinando i movimenti senza palla,
- usare lo spazio** in relazione alla palla ed il canestro,
- riconoscere i momenti della partita** ... gestione delle situazioni speciali

DIFESA

- attaccare la palla per riaverla** ... trovare modi adatti e legali,
- “MURO”** sulla palla ... tra palla e ferro ... spostarsi di lato,

- non far ricevere facile** il proprio avversario senza palla .. stare sempre tra palla ed avversario,
- cambiare “ruolo” mentre vola il passaggio** ... da anticipo a muro ... da muro ad anticipo,
- senza palla sempre verso palla** sulla linea di passaggio ... almeno una mano,
- distanza** da avversario senza palla direttamente proporzionale alla distanza dalla palla,
- aiuto** = scambio di avversari per chiudere la via del ferro ... aggredendo

Per fare scelte adatte è necessario **”vedere la porzione di campo maggiore possibile”** per poter capire come affrontare la situazione:

- con la palla in mano = guardare il ferro ... si vede tutta la zona d’attacco,
- appena si riceve = guardare ferro ... possibilmente “coi piedi”,
- senza palla = vedere avversario e palla ... giocare contro lui per avere palla,
- usare lo spazio ... mai troppo vicini o troppo lontano da palla e compagni (fuori linea da 3),
- difesa sulla palla = solo avversario e rivolere la palla,
- difesa senza palla ... vedere avversario e palla sempre = aiutarsi con le “pistole”,
- aiutarsi in difesa per rivolere la palla.

I giocatori migliori sono quelli che **”prevedono le situazioni di gioco”** questo è un dono di natura, si può aiutare questa capacità dando ai giocatori delle **“prassi di lettura”** per analizzare le situazioni:

ATTACCO

- prima che ti arrivi la palla devi già sapere dov’è il tuo avversario,
- appena ricevi vuoi far canestro = guardi la “via del ferro” e “leggi” la posizione del difensore,
- con palla cogliere il punto debole dell’avversario ... sapere come ha messo i piedi,
- senza palla essere sempre pronto a muoversi ... non tacchi a terra ... molto Pos. Fond.,
- volere sempre una linea di passaggio ... pronto se ce l’hai ... muoversi se non ce l’hai,
- prima vuoi passare verso la palla ... se non riesce scatti dietro ... linea da 3 come riferimento,
- usa lo spazio collaborare con gli altri ... idea di tecnica di squadra.

DIFESA

- non aspettare, attacca subito** la palla appena il tuo avversario riceve,
- studia il tuo avversario + sfrutta le sue carenze** ... non hai bisogno che te lo spieghi l’allenatore,
- permetti** di ricevere facilmente **solo dove non vorrebbe ricevere**,
- aiuto** = **aggressività** ... vuoi sfruttare occasione per rubare palla,
- si possono fare finte in difesa** per indurre all’errore l’attaccante,
- fai diventare ogni 1c.1 con palla un 1 contro 5** ... fai scelte condivise coi compagni.

B) Parliamo di Prerequisiti non di Fondamentali, sono cose che vengono prima dei Fondamentali sono le capacità di base che permettono ai ragazzi di affrontare le situazioni di gioco trovando le contromosse senza avere limitazioni, queste sono:

- a)**controllo della palla** con le due mani (alcuni giocatori “resettano” le soluzioni di mano debole),
- b)**presa della palla** subito in modo da poter fare qualsiasi cosa,
- c)**equilibrio** ... **sul posto** + saperci arrivare in tutti i modi (è condizione indispensabile per giocare),
- d)**equilibrio dinamico** ... poter fare qualsiasi movimento mentre se ne sta facendo un altro,
- e)**coordinazione tra arti** ... poter muovere braccia e gambe senza collegamenti,
- f)**conoscenza della regola dei passi** e saper sfruttare la regola (piede perno),
- g)**spostamenti laterali difensivi** ... pronti a tutto usando le mani in vari modi,
- h)**spostarsi lateralmente** da corsa in ogni direzione,
- i)**saltare in Pos.Fond.** per **adeguare posizione difensiva in relazione alla palla.**

Tutti i giocatori devono avere queste abilità, di solito gli errori nascono proprio da difficoltà di questo tipo, non bisogna avere paura a far lavorare anche giocatori evoluti a riappropriarsi di questi prerequisiti

Chiaramente non è tutto così semplice, spessissimo non c’è una causa semplice ma un concatenarsi di cose che portano a far rifugiare il ragazzo sul fatto di cercare sempre la stessa cosa in ogni situazione ... **MA NOI ABBIAMO IL DOVERE DELLA SEMPLIFICAZIONE.**

Rivisitiamo i FONDAMENTALI:

Molto spesso abbiamo un'idea estetica dei Fondamentali come di movimenti plastici slegati dalla realtà del gioco, la vera esigenza è esattamente il contrario dobbiamo vivere i Fondamentali come strumento per risolvere situazioni di gioco.

Non abbiamo bisogno di movimenti esteticamente precisi, ma di idee semplici efficaci nella realtà del gioco, per questo dobbiamo:

- dare (... per ogni fondamentale) solo un punto di attenzione preciso ... che possa essere BASE,
- lasciare un margine di variabilità per rendere il movimento adatto al singolo giocatore,
- mai perdersi in precisazioni leziose ... tornare al gioco,
- quasi sempre (a tutti i livelli) bisogna tornare ai "prerequisiti" per risolvere il problema.

Questo cambia anche il modo di insegnare i Fondamentali:

- analizzare il movimento solo quando ci sono difficoltà reali da risolvere in modo preciso,
- usare poco 1c.0 ... dare subito la variabile di un avversario che fa una scelta da "leggere".

Perciò il Fondamentale è la risoluzione più efficace di un problema, dobbiamo scegliere cosa si deve ottenere, per esempio:

Abilità in palleggio è sotto pressione difensiva "vedere" tutto il campo:

- il palleggio protetto deve essere "scoperto" dai ragazzi come risposta alla situazione,
- noi dobbiamo solo codificare il movimento semplificandolo,
- idea base = vedere sempre il campo ... guardando ferro si vede tutto il campo fino ai 2 angoli,
- dal palleggio bisogna poter fare qualsiasi cosa ... dobbiamo fare riferimento ai prerequisiti,
- non solo "vedere" ... ma mantenere la possibilità di 1c.1 cercando di battere avversario.

Solo il tiro da fuori richiede un lavoro analitico, con il giocatore consapevole protagonista, deve arrivare a riconoscere l'errore, spezziamo il lavoro in settori molto precisi:

- 1) sensibilità delle dita sulla palla,... mano sulla palla e spinta con le dita forti,
- 2) equilibrio, posizione fondamentale, arresti a fronteggiare,
- 3) spinta di piedi e gambe (lavorando in modo distinto ... prima piedi),
- 4) meccanica di tiro senza palla e senza canestro (polso + braccio polso + linea diritta)
- 5) meccanica di tiro con palla senza canestro (punto d'attenzione rotazione dietro,
- 6) meccanica spinta di palla al canestro solo polso dita (braccio teso) ... 50 cm. dal ferro,
- 7) meccanica spinta: braccio + polso + dita ... 2 m. dal ferro,
- 8) presa palla ed uso della mano che non tira,
- 9) abbassare palla e salire + tiro ... una linea,
- 10) da 3 m. + spinta piedi,
- 11) da 4 m. da Pos. Fond. + spinta gambe e piedi.
- 12) ricezione frontale e tiro.

E' l'allenatore che decide come procedere per affrontare i problemi di gioco, solo lui ha sensazione vera della situazione e come deve essere affrontata, tutte le valutazioni esterne mancano dei giusti "in-put" ... una scelta sbagliata come idea generale può essere l'unica possibile in un dato momento ... perciò giusta per il gruppo-squadra.

Niente può sostituire "l'occhio clinico" e questo va allenato come si allenano i giocatori (per errori e correzioni) ... anche il giocatore che capisce meglio il gioco per diventare allenatore ha bisogno di allenare questa capacità di valutare le situazioni nel nuovo ruolo, perciò bisogna:

- 1) avere bene in mente il "progetto" generale del lavoro della squadra,
- 2) conoscere la situazione generale del momento della squadra e del singolo giocatore,
- 3) "sentire" il momento mentale della squadra = sfruttare gli attimi di attenzione vera,
- 4) mantenere la tensione giusta in allenamento ... cogliendo gli "scazzi",
- 5) semplificare al massimo i problemi (è questo il vero "occhio clinico" dell'allenatore),
- 6) scegliere su cosa lavorare: in quale momento e per quanto tempo,
- 7) decidere con quale "metodo" affrontare il problema,
- 8) aver bene in testa i possibili metodi per risolvere le situazioni,

- 9) *dare sicurezze ... la più importante è “**mi interesse di Te**”,*
10) *verificare di continuo il risultato delle scelte ed essere pronto a correggersi.*

Metodi di CORREZIONE:

*Usare il giusto metodo per correggere si impara stando di palestra, un allenatore esperto non “**pensa più ... SENTE la situazione**” ... per arrivare a questo bisogna allenare molto sapendo di doversi migliorare.*

*In una prima fase è necessario controllarsi molto per “**costruirsi**”, sapendo che:*

1) *si deve correggere in ordine di grandezza ... prima affrontare i problemi grossi, si conoscono tutti i problemi ... ma si affrontino quando è necessario, l'allenatore non è l'attore protagonista ... specie in partita, siamo educatori ... nel senso che tiriamo fuori dai ragazzi quello che già hanno dentro, insegniamo un gioco (il basket) ... non la vita (non possiamo uscire dai nostri confini, ogni momento di gruppo è utile per migliorare il gruppo ed il singolo giocatore, dobbiamo arrivare alla testa dei giocatori ... spesso ci sono barriere ... vanno rimosse, il compito principale è dare stimoli continui ... ed ogni stimolo scade molto presto, i giocatori vogliono avere giustizia ... sanno quando non l'hanno ... e quando fanno i furbi, bisogna essere credibili ... dobbiamo conoscere i nostri limiti.*

Possiamo usare degli strumenti precisi per influenzare il modo di vivere il basket in un gruppo di ragazzi, abbiamo a disposizione queste possibilità:

la voce ... perciò avere dei rapporti umani ... non solo parlare ma soprattutto ascoltare, i modelli ... dimostrazioni, tape, imitazione di giocatori bravi, le regole dei giochi ... organizzare il gioco è compito specifico dell'allenatore a tutti i livelli, il far rispettare le regole: il famoso dare giustizia ... non è giudicare ... è più essere giudicati, le esercitazioni ... che abbiano struttura e finalità precisa e conosciuta anche dai ragazzi.

*Concretamente sul campo dobbiamo scegliere come ottenere i risultati voluti, applicando con un “**disegno**” preciso i modi che abbiamo per correggere:*

1) *Spiegando le organizzazioni molto chiaramente ... in modo molto sintetico,*
2) *Parlando coi giocatori mentre giocano ... o quando aspettano il loro turno per giocare,*
3) *Mettendo regole di gioco adatte ad affrontare il problema che si vuole vedere,*
4) *Fermando il gioco e “**pietrificando**” la situazione per rivederla,*
5) *Fermando e chiamando vicino tutti i ragazzi ... in caso di gravi problemi di mentalità,*
Analizzando il singolo movimento con progressioni precise,
Lavorando sui prerequisiti individualmente per rimuovere le cause dell'errore,
Reinserendo il movimento corretto nella realtà del gioco.

Molto importante è avere un'idea precisa di dove si vuole arrivare e delle strade che si provano a percorrere per arrivare:

1) *meglio scrivere un piano di lavoro, almeno settimanale, prefiggendosi degli obiettivi,*
2) *l'allenamento deve essere preparato ... in modo particolareggiato per non perdere tempo,*
3) *ogni scelta deve avere una finalità ... possibilmente chiarita anche coi ragazzi,*
4) *gli strumenti devono essere organizzate per finalizzarsi all'obiettivo voluto,*
5) *bisogna addestrare la sensibilità per capire quando bisogna cambiare ... e farlo.*

I vari tipi di correzione devono essere concatenati in modo di centrare bene l'argomento:

A) *il ragazzo deve sentirsi correggere più volte mentre gioca, per poi estrapolare la situazione, la correzione deve sempre essere vissuta come modo per risolvere problema concreto, deve esserci dialogo tra allenatore e giocatore per affrontare insieme la cosa, l'allenatore deve avere bene idea di cosa fare e dirlo chiaramente,*
B) *l'analisi del movimento non deve diventare noiosa ... staccandosi dalla realtà.*

FACCIAMO UN ESEMPIO DI QUESTO LAVORO

1c.1 in palleggio :

Vediamo un lavoro concreto valido a tutti i livelli per realizzare le idee che abbiamo accennato in precedenza; chiaramente cercheremo di circoscrivere i problemi affrontati in modo da non disperdere la possibilità di capire il metodo di lavoro.

1contro 1 in palleggio da metà campo

A)LIBERO (diagr.1):

Vicino a linea metà campo (X1) passa palla a 1 e difende, (1) vuole far canestro, ... possiamo render più agonistico organizzando una gara a punti.

SUGGERIMENTI detti ai giocatori mentre giocano

per l'attaccante:

- testa alta + guarda il ferro = vedi tutto il campo,
- stai più in mezzo possibile ... se stai uscendo torna al centro,
- vuoi sempre andare al ferro + vedi difensore ... vai dove non c'è,
- il gioco è continuo se tiri vuoi riprenderti la palla.

per il difensore:

- attaccalo ... vuoi riprenderti la palla,
- fare "muro" = tra lui ed il ferro ... ti sposti di lato ,
- appena rischi di essere battuti = corri per riprendere posizione davanti a lui,
- distanza di un braccio = devi poter toccare suo corpo senza allungarti.

REGOLE DI 1c.1 PER AFFRONTARE PROBLEMI:

Attraverso REGOLE di gioco vogliamo chiarire concetti importanti per attacco e difesa.

B) Attaccante da quando ha palla può fare solo (x) palleggi per arrivare al tiro:

Base loro precedente vogliamo dare idea di cercare soluzioni rapide, il numero di palleggi dipende dal livello dei ragazzi (da 5 a 10).

C) Attaccante può tirare solo se passa attraverso linea T.L. (diagr.2):

Cominciamo a dare davvero punti di riferimento nello spazio di campo, è il modo per costringere l'attaccante a stare al centro in modo da poter vedere contemporaneamente i 2 lati del campo.

Aiuta anche la difesa a non farsi battere (restringendo il campo) permettendo autostima del difensore.

D) Dentro-Fuori dalla linea da 3 (diagr.3):

(1) vuole sempre passare attraverso alla linea di T.L. se si accorge di non riuscire torna indietro fuori dalla linea da 3 ... per ricominciare dal centro.

L'idea leader è sempre guardare il ferro e c'è sempre regola di numero massimo di palleggi

E) 12" ... senza pestare linea (diagr.4):

Manteniamo le regole dei lavori precedenti ... (X1) consegna a 1 a centro campo e difende iniziando a contare lentamente da 12 a 1:

- vince 1 se riesce a pestare o a far pestare da X1 la linea di T.L. nei 12",
- vince X1 se nei 15" ne lui ne (1) pestano la linea di T.L..

F) Passare per battere difesa (diagr.5):

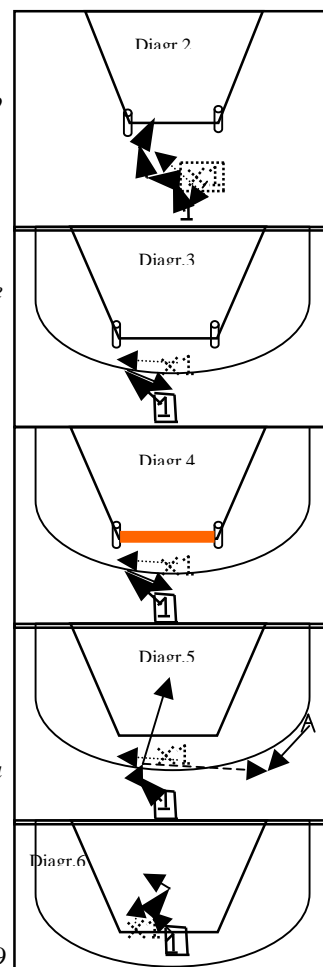
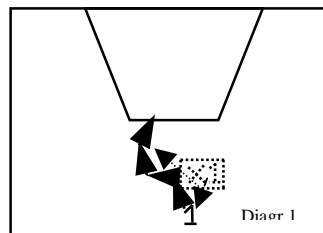
Restringiamo il numero di palleggi, ma aggiungiamo un appoggio ... A si muove fuori dalla linea da 3 per poter sempre ricevere ... idea base mantenere sempre distanza iniziale(1) può usare il passaggio per "bucare" il difensore ... Passa e taglia forte davanti a X1 per ricevere in vantaggio

G) Tirare .. sfruttando un vantaggio (diagr.6):

Siamo dentro area ... X1 consegna a 1 e gli dà subito un vantaggio ... 1 va al tiro sfruttando il vantaggio:

- salta appena passa = si può bucare,
- è nettamente di fianco = tagliare la strada.

Vogliamo chiaramente arrivare ad usare tiri auto-protetti ... il tiratore usa il proprio corpo come scudo per poter tirare bene.



Abbiamo visto tantissime possibilità di lavoro, scegliamo solo una cosa ... per ragioni di tempo ... ma anche perché non vogliamo studiare la tecnica di Ic.1, ma usare questa situazione per stabilire un sistema di lavoro ed un miglioramento individuale dell'allenatore.

1contro 1 "BUCARE":

Analizziamo questa situazione sia in attacco che in difesa.

ATTACCO:

Lavoriamo a migliorare la capacità dei giocatori di "infilarsi" in palleggio oltre alla figura del difensore ... ed il lavoro del difensore per evitare questo.

Cominciamo dall'attacco vogliamo arrivare a far cogliere ai ragazzi:

- QUANDO ... scegliendo il momento giusto,
- IL LATO DOVE BUTTARSI ... leggendo da che parte infilarsi,
- PREPARANDO sul POSTO la penetrazione ... sempre leggendo difesa,
- dando idee generale sul COME eseguire questo movimento,
- MIGLIORANDO il movimento ... semplificandolo ... agendo sui "prerequisiti".

A) Scegliere il momento per buttarsi (diagr.7) (Copiato dal prof. GRANDI) :

2 fanno ruotare una corda lunga ... (1) palleggiando deve decidere quando passare in palleggio senza farsi toccare dalla corda.

L'idea è guardare una situazione palleggiando (perciò non avere problemi di palleggiare senza guardare palla) e decidere quando è il momento adatto per agire ... faremo questo lavoro anche con la mano debole.

b) Scegliere tempo leggendo difesa (diagr.8):

(1) palleggia sul posto davanti ad A (allenatore o assistente) ... quando A decide di staccare i piedi saltando in alto ... (1) si butta oltre alla figura dell'ostacolo.

Idea: mettere prima palla e poi piede avanti oltre ai piedi di A ... senza perdere controllo della palla ... ed del corpo.

c) Scegliere + passo-palleggio SPINTA (diagr.9):

Come lavoro precedente ... aggiungiamo l'idea di spingere molto avanti prima la palla e subito dopo il piede che si muove ... A si mette davanti alla linea di T.L. a circa 50 cm. dalla riga ... (1) deve mettere primo palleggio e piede avanti oltre alla linea per scattare avanti.

d) "Buttarsi" = Iniziare uno sprint (diagr.10):

Base lavoro precedente ... iniziamo nello stesso modo, ma appena (1) spinge palla e piede ... X1 si gira e scatta ... è uno sprint: vince il primo che tocca il sostegno del canestro ... perciò non facciamo solo un passo spinta, ma vogliamo cercare velocità subito.

g) "Buttarsi" + "Sprintare + Tagliar strada (diagr.11):

Come lavoro precedente solo che vince (tra (1) e X1) il primo che mette un piede dentro al cerchio a terra dietro.

L'idea a cui vogliamo arrivare è insegnare a (1) a sfruttare l'eventuale vantaggio ottenuto tagliando la strada al recupero del difensore.

h) Tagliar strada (diagr.12):

(1) e X1 ... (1) parte quando vuole (ha solo un palleggio)... X1 parte dopo l'avversario ... il giocatore con pala si muove subito per mettersi dietro il difensore ... andrà verso il ferro solo dopo aver tagliato fuori X1.

d) Leggere il lato dopo (x) accensioni di laser (diagr.13) (Copiato dal prof. GRANDI) :

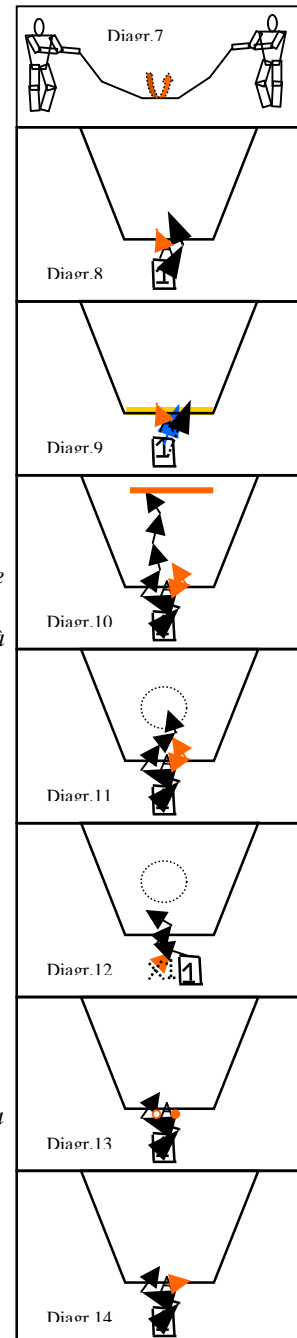
Base come il lavoro precedente + A ha nelle mani 2 "laser" li accende alternativamente col ritmo che vuole all'accensione della (x) luce ... (1) deve buttarsi in palleggio da quella parte ... il numero di accensione va da 5 a 20.

(1) non sa da che parte dovrà buttarsi perciò deve muovere palla e piedi in modo da essere pronto subito sui 2 lati ... non analizziamo come ... la reazione deve essere più pronta possibile.

e) Leggi spostamento difensivo (diagr.14):

Lavoro sulla base dei precedenti ... ora A fa un passo laterale e ritorno con un solo piede da una parte ... (1) deve reagire buttandosi dall'altra parte, perciò dovrà:

- partire appena si muove lateralmente il piede,
- usare palleggio adatto dalla parte dettata dalla difesa,
- "bucare il difensore" ... mettendo piede oltre ai piedi di A.



Quello che abbiamo visto sempre molto facile ed efficace ... in realtà in campo ci sono sempre dei problemi che vanno affrontati con molta chiarezza, se un giocatore non riesce bene a "bucare" l'avversario dobbiamo arrivare a capire con molta precisione perché ed agire nello specifico per superare il problema.

Di solito i problemi stanno sui "prerequisiti" ... il "bucare" non richiede grandissima coordinazione, certo non tutti hanno:

- 1) la prontezza ed equilibrio per fare davvero un passo in avanti profondo oltre difensore,**
- 2) l'abilità nel trattare la palla tale da mandarla avanti senza perdere controllo.**

Lavoriamo specificamente su queste qualità di fondo:

Senza palla = equilibrio:

Al segnale di A ogni giocatore deve saper reagire facendo un passo avanti lungo nella direzione richiesta (non predeterminata) ... questo passo è l'inizio di uno sprint .. "in controllo" (diagrammi 15).

Per essere reattivi bisogna:

- non avere i tacchi a terra (sotto al tacco passa un foglio di carta),
- essere un po' piegati sulle gambe .. per poter esprimere forza in avanti,
- avere i piedi già un po' in movimento (movimenti molto rapidi e corti),
- vedere bene il segnale ... ma anche avere visione di tutto il campo d'attacco.

Per poter essere efficaci è utile abbassare il baricentro mentre si fa il passo avanti (idea passare sotto difensore) ... dobbiamo passare più vicino possibile all'ostacolo in modo di avere più spazio e poter sfruttare contatto.

Il passo in avanti rispetto all'ostacolo potrà essere:

- ad incrociare passando col piede opposto ad ostacolo,
- con lo stesso piede ... più difficile buoni vantaggi dopo primo passo;
- ... i ragazzi devono sempre essere in grado di poter scegliere quello che hanno bisogno per ottenere vantaggio ... perciò devono essere in "equilibrio".

Dopo i primo passo di penetrazione bisogna poter fare qualsiasi cosa (diagr. 16):
L'idea principale è continuare sprint avanti (non a passi troppo lunghi), ma sul secondo passo 1 deve poter:

- arrestarsi di potenza ... di colpo fermando a 2 tempi,
- tagliare la strada al recupero del difensore,
- rimbalzare fuori ... senza cambiare fronte.

Non basta saper fare il passo avanti profondo l'attaccante deve saper fare "finte" per sbilanciare il difensore e non perdere equilibrio, questi movimenti si faranno soprattutto con la palla, ma è importante già senza palla fare movimento forti senza perdere equilibrio ... bisogna senza palla lavorare a:

- spostare le spalle facendo intendere uno scatto su un lato e poter andare su 2 lati,
- rialzare il baricentro (in modo apparente)... per ripartire forte,
- arretrare a piccolissimi passi per scattare avanti in entrambi i lati.

Di solito si arriva davanti al difensore dopo un movimento forte per attaccare perciò bisogna sempre essere in grado di arrestarsi e poter ripartire, per ottenere questo bisogna (diagr. 17):

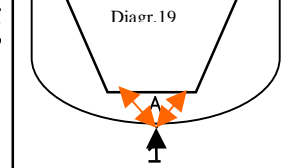
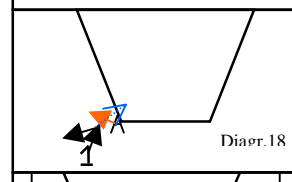
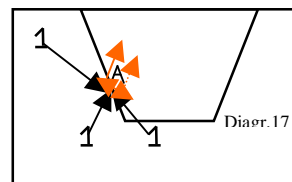
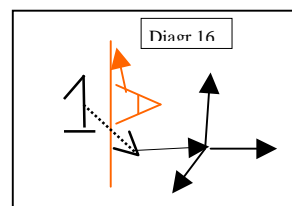
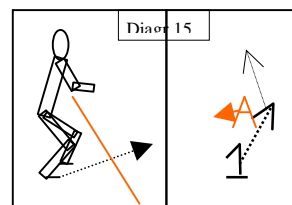
- la prima idea è arrivare a fronteggiare il ferro per poter andare su 2 lati,
- arrivare con i piedi sempre in movimento per poter sempre ripartire,
- abbassare il baricentro senza perdere sensibilità sui piedi.

Se il difensore A ferma il tentativo di penetrazione con il petto ... 1 deve essere in grado di saltare indietro (diagr.18):

Sul contatto di A .. 1 deve aver appoggiato piede così in equilibrio da poter saltare indietro senza cambiare fronte (vedere sempre ferro);
... se il contatto non preciso 1 può anche usare il corpo di A per ruotare dorsale sul corpo del difensore andando verso il ferro sull'altro lato (movimento difficile ... ma si può imparare).

Attaccare e tornare indietro per ristabilire le spaziature è la base dell'attacco di squadra, il punto di riferimento è la linea da 3 punti ... se non riesce a "bucare" il difensore l'attaccante rimbalza sempre dietro alla linea (diagr.19):

- dobbiamo aumentare lo spazio perciò stiamo soprattutto fuori dalla linea,
- l'idea è tornare al punto di partenza per poter riattaccare ... magari su altro lato,
- i piedi di 1 si muovono su una "V" ... guardando sempre ferro,



in palleggio = palla comandata:

La pre-condizione per poter “bucare” il difensore in palleggio è avere grande dimentichezza in palleggio con le 2 mani ... questa abilità è un po’ passata di moda, ma è troppo importante ... dovrebbe essere lavoro del MiniBasket, ma è molto utile “rivisitarlo” a tutti i livelli.

Credo che si debba lavorare in modo preciso nell’abilità di palleggio catalogando le capacità da addestrare e cercando “progressioni sistematiche” per arrivare ad ottenere abilità precise, queste capacità sono:

palleggio a varie altezze (sempre enfatizzando la forza del gettare palla a terra),
palleggio molto alto (forza + tenere dita sulla palla più possibile),
sensibilità dita (palleggio bassissimo ... dita forti ed elastiche),
palleggiare e varie coordinazioni,
palleggiare senza guardare palla (occhi chiusi + 2 palloni + pallina da tennis),
spostare palla lateralmente (V con una mano o cambi di mano),
cambi di mano in tutti i modi (anche in sequenza),
spostare palla verticalmente (ninna-nanna + otto in palleggio + cambi dietro schiena),
spingere palla in avanti da palleggio sul posto,
correre in tutte le direzioni e velocità palleggiando.

Queste abilità di base devono diventare “proprietà di palleggio” in situazione di gioco contro alla difesa, palleggiando bisogna:

-proteggere la palla dalle mani del difensore = usare il proprio corpo,
-imparare a resistere contro pressione difensiva forte,
-poter sempre tirare o passare da palleggio senza impedimenti = avere molto palla nelle dita,
-attaccare sempre = leggere la scelta del difensore,
-saper usare lo spazio di campo conoscendo le situazioni di gioco.

Un giocatore di basket deve saper fare ogni tipo di scelta di gioco da palleggio ... perciò:

ha palla in controllo sempre = palleggiare forte,
non ha inabilità evidenti (mano debole allenata),
palleggia e vede più porzione di campo possibile (guardare il ferro sempre),
vede sempre il proprio avversario e si accorge delle sue scelte,
ha un “metodo” suo per leggere le situazioni di gioco.

2) Per “bucare” il difensore il palleggio più importante è quello in avanti mentre si fa il passo oltre ai piedi del difensore, questo palleggio deve essere:

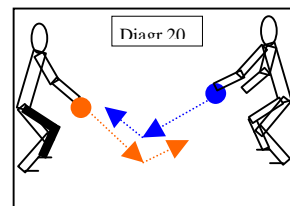
-in controllo = poter sempre recuperare la palla,
-battere decisamente oltre al piede spinto in avanti,
-lontano dalle mani del difensore.

Per insegnare la spinta in palleggia avanti della palla uso questa serie copiata dal prof. De Sisti ... poi un po’ integrata con l’esperienza (diagr. 20).

A coppie, uno di fronte all’altro (distanza 3/4 m. ... per i piccoli di meno) una palla a testa: palleggiare e passare con una mano palla all’altro che la prende e e palleggia con una mano mentre passa sua palla.

E’ un lavoro molto utile perché:

-costringe al palleggiare anche con mano debole e vedere situazione,
-in modo automatico sono costretti a spingere palla avanti,
-devono stare di fronte e devono essere reattivi coi piedi.



Anche in questo lavoro cerchiamo di prevedere una precisa progressione di difficoltà in modo che la serie sia allenante a molti livelli:

passare all’altro dopo un numero di palleggia a scelta (si possono avvertire con la voce),
uno palleggia con 2 palloni e li passa contemporaneamente all’altro,
passare all’altro sempre dopo 2 palleggi verticali,
un palleggio + passo all’atro,
ricevere e passare all’altro senza palleggi in mezzo,
2 cambi di mano frontali + spinta palla,
2 “V” in palleggio con la stessa mano + spinta,
cambio mano “Bodiroga” + spinta avanti,
2 cambi mano sotto gambe + spinta (abbiamo piedi non ha fronteggiare),
come il lavoro precedente con saltello a cambiare gamba avanti,
ninna-nanna + spinta “bowling” (...abbastanza difficile),
ninna-nanna + spinta “Esposito” da sotto gambe,
ninna-nanna + spinta da dietro schiena.

Enfatizzare lo spingere palla avanti a terra forte con lavori a coppie (diagr.21):
 Uno dietro all'altro (distanza 1/2 metri non troppo vicino): palleggiare sul posto e spingere palla avanti a farla battere in mezzo alle gambe dell'altro ... subito sprintare a riprendersi palla avanti.

Con questo lavoro vogliamo definire:

- la spinta forte della palla avanti in basso,
- l'allungarsi ed abbassarsi in avanti,
- il correre dietro alla palla per rimanere in controllo.

Questo spingere avanti da palleggio verrà fatto da:

- palleggio verticale ... almeno 2 palleggi,
- 2 cambi di mano frontali rapidi
- ”V” frontali .. spostare palla orizzontalmente con una sola mano,
- cambio di mano e spinta sull'altro lato (è movimento molto importante),
- ninna-nanna e spinta avanti “bowling” difficile ... ma utilissimo.

La spinta in avanti dobbiamo ora metterla dentro nello “sprintare –fermarsi palleggiando—ripartire”, usiamo percorsi in palleggio con ostacoli (diagr.22):

(1) spinta verso ostacolo si arresta davanti a fronteggiare riparte di scatto verso il ferro ... poi cambia direzione e va verso ostacolo successivo per eseguire lo stesso movimento.

Possiamo analizzare i modi con cui (1) si può fermare davanti ad ostacolo:

- arresto a fronteggiare (non conta se ad 1 o 2 tempi) ... ma pronti a scattare,
- corsa sul posto a piccoli passi a baricentro basso,
- corsa indietro a piccolissimi passi (pronto a ripartire),
- spostamenti laterali (scivolamenti) a passi cortissimi.

Nel palleggio sul posto è necessario fare qualche “finta” per sbilanciare il difensore e “bucarlo”, in questi esercizi suggeriamo ai ragazzi come far perdere equilibrio al difensore:

- abbassarsi sul lato del palleggio .. per poter partire sui 2 lati,
- fintare cambio di mano (V frontale) per poi partire,
- rialzare il palleggio forte ... ma non il baricentro,
- cambiare mano molto largo ... meglio se sotto gambe,
- portare la palla indietro per ripartire da palla ... nascosta.

Dopo il tentativo di “bucare” il palleggiatore dee riconoscere la posizione del difensore e reagire di conseguenza, per fare questo diventa decisivo:

- l'equilibrio ... cioè essere in controllo di corpo e poter fare altri movimenti,
- il controllo della palla ... poterla dirigere in palleggio da altre parti.

A) se (1) è andato oltre alla figura di XI (diagr 23) (l'ha bucato) vuole proiettarsi al ferro (ma in controllo ... nel gioco reale altri difensori aiutano e si può sfondare).

Se ha davvero vantaggio (1) deve tagliare la strada del recupero di XI spostandosi lateralmente ... senza cambiare mano per evitare “blitz” da dietro.

B) se XI reagisce saltando indietro ... (1) ha la possibilità di tirare con spazio (diagr. 24) ... questo arresto tiro può essere fatto in vari modi:

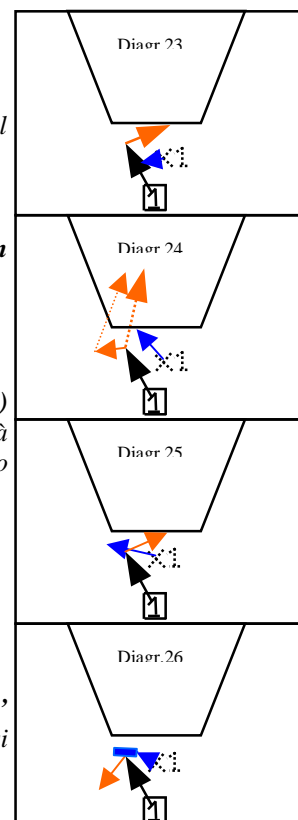
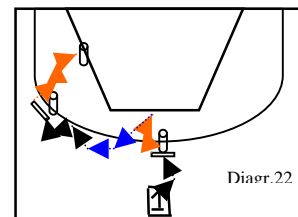
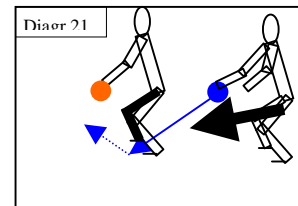
- quasi piedi a terra ... arrestandosi in pochissimo spazio,
- saltando alto da arresto meglio se ad un tempo,
- dopo un salto indietro (Kiki move) per aumentare lo spazio.

C) se XI riesce a chiudere il lato di penetrazione andando davanti alla palla ... (1) può cambiare mano per penetrare su altro lato (diagr 25) ... il cambio di mano sarà per “bucare” difensore su altro lato, con palla sempre in controllo ... considerando anche i piccoli spazi e difensori in aiuto:

- molto largo avanti buttando prima palla un po' indietro per poi bucare,
- dietro schiena o sotto gambe per andare subito su altro lato,
- con un giro a penetrare al ferro ... se XI è a contatto:
 - prima gira testa per vedere subito la vie del ferro,
 - mantenere e sfruttare il contatto per tagliarlo fuori su nuova direzione,
 - col massimo equilibrio ... si deve poter saltare indietro.

D) se XI chiude bene il tentativo di penetrazione ... (1) deve solo saltare un po' indietro tenendo vivo il palleggio (diagr 26) ... in questo caso praticamente si azzerava tutto e si ricomincia 1c.1, diventa molto importante:

- usare gli spazi giusti (meglio fuori linea da 3),
- vedere tutto il campo (guardare sempre il ferro).



Difesa:

*In questo caso il lavoro difensivo è semplice ... in realtà molto difficile: **BISOGNA SPOSTARSI LATERALMENTE** per avere sempre davanti il corpo dell'attaccante, essendo movimento innaturale non complicato:*

*-è estremamente allenabile **DOBBIAMO CREDERCI** ... non cercando scorciatoie,*

-i dettagli fanno davvero la differenza ... l'allenatore deve imparare a riconoscerli,

*-l'aspetto psicologico diventa decisivo ... il ragazzo deve essere **CONVINTO di POTER RIUSCIRE**,*

*-bisogna studiare **PROGRESSIONI GIUSTE** ... anche gratificanti per il difensore.*

A) Contenere in piccoli spazi = CERCHIO a terra (diagr.27):

(1) palleggiando vuole mettere un piede dentro al cerchio a terra ... X1 lo vuole tenere lontano dal cerchio e averlo sempre davanti.

Chiaramente l'esigenza base è spostarsi di lato mantenendo "muro" tra la palla e la meta ... per facilitare il difensore (di solito 6) possiamo mettere un numero massimo di palleggi a (1).

Possiamo iniziare questo lavoro in vari modi per arrivare a sottolineare aspetti precisi della tecnica difensiva:

I)(X1) consegna a 1 ed inizia a fare muro:

Vogliamo lavorare sull'uso delle mani sulla palla, X1 appena non ha la palla vuole mettere una mano sotto alla palla senza perdere equilibrio ... le mani ed i piedi devono potersi muovere in tutti i modi.

Il passaggio da (X1) a 1 può essere fatto, da molto vicino consegnato o da più lontano battuto ... questo cambia l'aspetto della tecnica difensiva che vogliamo enfatizzare ... da più lontano arrivare sulla palla coi piedi già in movimento.

II) Lanciare palla a farla rimbalzare nel cerchio (diagr.28):

(1) vince se lancia palla e gli fa fare il primo rimbalzo nel cerchio, questo costringe X1 a cercare molto di più di toccare la palla soprattutto mettendo le mani sopra quando (1) ferma il palleggio per tirare.

III) Culo a Culo (diagr.29):

Torniamo al traguardo di mettere un piede nel cerchio: (1) e X1 iniziano spingendo indietro "culo contro culo", X1 deve mantenere contatto e spostarsi lateralmente per tenersi dietro l'avversario ... sentendo gli spostamenti ... senza vederli. In una prima fase (1) non può staccare il contatto ... deve cercare di arrivare al cerchio palleggiando e spingendo.

IV) RECUPERO LATERALE (diagr.30):

(X1) di fianco a 1 passa battuto e corre per fare "muro" tra 1 ed il cerchio, deve arrivare sulla palla:

- mettendosi bene tra avversario e cerchio ... (occupare spazio),
- pronto a spostarsi lateralmente ... perciò coi piedi in movimento,
- grandissima attenzione a fare primo passo sul lato dell'attacco di (1),
- le mani (sotto alla palla) possono rallentare la scelta dell'attaccante.

V) Scatto per "MURO"(diagr.31):

(1) non ha i piedi rivolti al cerchio ed ha X1 di fianco ... pparte in palleggio quando vuole per andare a mettere piede nel cerchio, il difensore deve scattare per arrivare a mettersi tra palla e cerchio e fare "muro".

E' lavoro molto importante per la tecnica difensiva, possiamo arrivare a lavorare sul come arrivare davanti alla palla e come mettere le mani.

VI) Recupero da dietro (diagr.32):

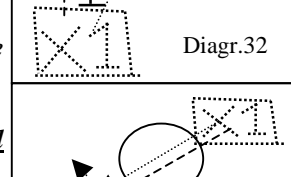
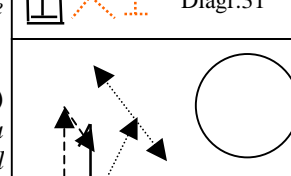
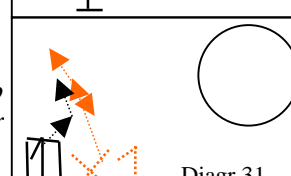
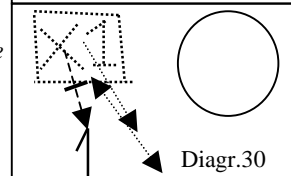
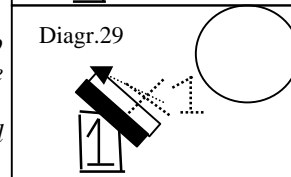
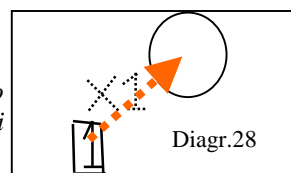
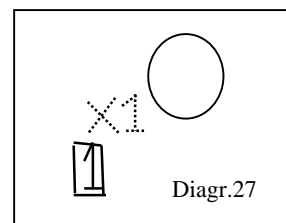
(X1) passa "lob" a 1 da dietro ... con la palla e vuole arrivare davanti a (1) insieme alla palla, è lavoro importante sempre per scattare e scivolare, ma soprattutto arrivare da corsa a fare "muro" occupando molto spazio sulla via del cerchio, pronti a spostarsi lateralmente.

Anche in questo caso insegniamo ad usare le mani nel modo corretto a creare problemi all'attaccante.

VII) Recupero frontale (diagr.33):

(X1) da dietro al cerchio passa battuto a 1 e corre verso per difendere, questo è il lavoro più importante da insegnare al difensore, dobbiamo enfatizzare:

- arrivare sulla palla a piccoli passi molto veloce piegandosi sulle gambe,
- pensare di dover spostarsi lateralmente ... su un lato non prefissato,
- usare le mani per rallentare l'attaccante ... poi per evitare tiro rapido.



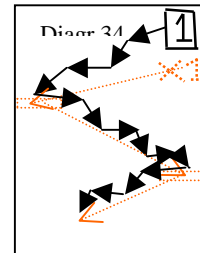
Esercizi didattici di difesa sulla palla

1/3 campo Volley per il lungo ... "Bjedov Drill" (diagr 34):

4 palleggi : (1) fa discesa zig-zag (4 palleggi e cambio mano),

X1 è davanti a (1) fa "muro":

- ha le mani che tengono i lati della maglietta di (1),
- si sposta lateralmente per mantenere questa posizione,
- deve mantenere le spalle sempre parallele a linea di fondo.



Corri e sistemati: ora X1 parte di fianco a (1),

X1 dovrà sprintare e arrivare a posto davanti a (1):

- sprintare i 4 passi di palleggio per arrivare davanti a (1),
- mettere le spalle parallele alla linea di fondo e mani sulla maglietta,
- essere pronto a scivolare o scattare da questa posizione.

Costringere il cambio mano:

X1 sprinta e si mette davanti a palla per forzare cambio mano,

sul cambio mano X1 dovrà:

- fare uno scivolamento laterale per tenere (1) davanti a se,
- risprintare per riandare davanti a (1) dopo altri 3 palleggi.

2 passi di scatto + 2 scivolamenti:

X1 parte di fianco fa 2 + 2 (2 passi di scatto + 2 scivolamenti):

- corre i primi e palleggi di (1), ... per arrivare davanti all'avversario
- scivola per i successivi 2 palleggi davanti al corpo di (1),
- sul cambio mano ... corre ancora i primi 2 palleggi e poi di seguito.

Agonistico:

Sullo stesso spazio ... (1) vuole andare a toccare con il piede la linea di fondo senza mai cambiare mano ... X1 vuole costringerlo a cambiar mano più volte possibile

- ad ogni cambio mano di (1) ... X1 conta ad alta voce
- se sta per essere battuto ... X1 urla: "Aiuto!" e sprinta a recuperare.

Anche in difesa i problemi di solito nascono dalle cattive abitudini dovute a difficoltà nei "prerequisiti" ... qui forse le cose richieste sono più semplici, ma con più difficoltà, dobbiamo arrivare a:

- 1) essere nelle posizione di massimo equilibrio davanti alla palla (un braccio di distanza),
- 2) spostarsi lateralmente mantenendo posizione di massimo equilibrio,
- 3) essere sempre pronti a sprintare per recuperare la posizione sul palleggiatore.

Questi lavori si possono fare in collaborazione con il Preparatore Atletico (se possibile), ma questo rapporto viene spesso travisato:

- anche P.A. deve conoscere dove vogliamo arrivare ... almeno conoscere l'esigenza e il movimento di basket,
- le scelte tecniche (... e le conoscenze cestistiche) **sono il mestiere dell'allenatore**,
- tutto deve essere ricondotto al basket, il nostro sport ha esigenze specifiche,
- si deve essere aperti a tutto ciò può farci crescere, ... con ruoli chiari,
- per allenare fisicamente al basket il miglior modo è giocare a basket ... con diversi carichi di lavoro,
- il P.A. è decisivo nella costruzione del giocatore ... il miglioramento della Capacità Motorie Individuali è suo,
- ci sono grossi problemi di tempo, in palestra bisogna evitare lavori non indispensabili.

Vogliamo arrivare ad incidere sulla velocità di reazione:

- il primo problema è "vedere" ... poi subito si deve reagire con un movimento semplice,
- riconoscere le scelte dell'avversario ... se possibile prevederle = allenare questa capacità,
- nello specifico la risposta è solo un passo laterale dalla parte giusta,
- attaccare in difesa è il vero modo per avere le risposte giuste.

Per poter reagire bisogna essere in "equilibrio":

- "equilibrio" = poter fare qualsiasi movimento nel corso di un altri movimenti,
- non è una cosa statica ... all'inizio però si allena in modo statico,
- dobbiamo variare molto gli stimoli ... per avvicinarsi alle situazioni di gioco,
- Il P.A. potrebbe essere molto utile nelle determinazione dei carichi di lavoro.

1) Equilibrio e reattività di piedi richiedono un lavoro quotidiano, dobbiamo cercare di renderlo più vario possibile ... utilizzando magari elementi di altri sport:

Calcio:

- 1) Sul posto far passare la palla da un piede all'altro più velocemente possibile,
- 2) Come lavoro precedente andando di fianco (cambiare lato ogni 6/7 passi),
- 3) Spingere la palla da un piede all'altro in avanti usando solo esterno piedi,
- 4) Spingere palla avanti con un solo piede (interno-esterno) (cambio piede ogni 10 passi),
- 5) Sul posto spostare palla lateralmente più ampio possibile (equilibrio) (cambio piede ogni 4 volte),
- 6) Sulla base del lavoro precedente spostare palla avanti e indietro più ampio possibile,
- 7) Tenere palla in equilibrio sul piede alzato per 6" (cambio piede ogni volta) (equilibrio),
- 8) In equilibrio su un piede far girare palla a terra attorno altro piede (cambio ogni 2 giri),
- 9) Sulla base del lavoro precedente + piccoli saltelli sul posto,
- 10) Passaggi al muro coi piedi: fermare palla con un piede e calciare con l'altro (cambio sempre piede).

Palla ferma a terra (piedi veloci):

Sul posto davanti alla palla un piede sopra palla uno sotto, con un saltello cambiare il piede sul palla, Sulla base del lavoro precedente + palla sul fianco ... saltelli laterali,
Palla sul fianco: corsa sul posto + saltello laterale per correre sul posto sul lato opposto alla palla, Sulla base del lavoro precedente: dietro e avanti alla palla (cambiando fronte),
Sulla base dei lavori precedenti: saltelli avanti ed indietro alla palla (senza cambiare fronte),
Con passi velocissimi girare attorno alla palla 8 in un senso e poi subito in quello opposto,
Da dietro alla palla salto sopra palla per andare davanti e piccoli passi attorno palla per tornare dietro, Sulla base del lavoro precedente al contrario; salto da dietro ad avanti e piccoli passi per andare avanti,
Corsa a "V" con palla in mezzo fatta solo con piccoli passi,
Sulla base del lavoro precedente "V" con balzo avanti (stesso piede) + piccoli passi dietro per tornare, Sulla base del lavoro precedente ... ora balzo avanti incrociato,
Scatto in avanti + corsa sul posto davanti alla palla,
Scatto in avanti e giro attorno palla a piccoli passi,
Scatto all'indietro e giro attorno palla a piccoli passi,
Scatto laterale e girare attorno palla a piccoli passi (cambiare spesso il lato).

Il P.A. può essere utile collaborando a questo con lavori fuori delle ore di allenamento su:

- mobilità articolare del piede caviglia,
- coordinazione combinata piedi-braccia,
- reattività di piedi ... soprattutto negli spostamenti laterali.

Molte delle difficoltà difensive nascono dalla Posizione Fondamentale, è necessario lavorare analiticamente su questo, sia in modo statico sia arrivandoci da movimenti forti da tutte le direzioni, l'attenzione è arrivare pronti a potersi spostare lateralmente:

Ricerca statica della posizione di massimo equilibrio:

Sistemare i piedi + spinta in alto coi talloni,
Piedi a posto = sedersi a cercare massimo equilibrio,
Eseguire di seguito i lavori precedenti ad occhi chiusi,
Prima verifica ... muovere vorticosamente le braccia senza perdere equilibrio,
Seconda verifica ... salto più alto possibile senza piegarsi di più prima (cadere sul posto),
Saltelli sul posto + caduta in Posizione Fondamentale (contare fino a 3) + salto e ricaduta sul posto,
Corsa sul posto + caduta in Posizione Fondamentale (contare fino a 3) + salto e ricaduta sul posto,
Corsa sul posto ginocchia alte + ricadere in Pos. Fond. ruotando 90° avanti,
Come lavoro precedente ruotando 90° indietro,
Corsa sul posto + caduta in Pos. Fond. con un angolo di 180° in avanti ... insieme con 2 piedi,
Corsa sul posto + caduta in Pos. Fond. 180° in avanti ... prima piede interno poi quello esterno,
Corsa sul posto + caduta in Pos. Fond. 180° in avanti ... prima piede esterno poi quello interno,
Corsa sul posto + caduta in Pos. Fond. con un angolo di 180° indietro ... insieme con 2 piedi.

Arrivo in Posizione Fondamentale da movimenti in varie direzioni:

Corsa lenta in avanti + caduta in Posizione Fondamentale (contare fino a 3) + salto e ricaduta sul posto,
Corsa lenta indietro + caduta in Posizione Fondamentale (contare fino a 3) + salto e ricaduta sul posto,
Correre avanti su una linea + arresto con 2 piedi su una linea ruotando avanti,
Come lavoro precedente correndo indietro,
Sprint in avanti + cadere in Pos. Fond. Senza cambiare fronte + verifiche,
Sprint in avanti + cadere in Pos. Fond. Senza cambiando fronte + verifiche.

2) L'idea è riuscire a spostare lateralmente la Posizione Fondamentale rimanendo nel massimo equilibrio, i famosi scivolamenti difensivi, movimento molto semplice, ma spesso non molto chiaro neanche nella mente degli istruttori, bisogna chiarire bene che:

- sono piccoli passi laterali sempre con un piede a terra che spinge,
- la larghezza minima tra i 2 piedi è quella delle spalle,
- si sposta sempre per primo il piede verso la direzione che si sceglie,
- le braccia devono muoversi indipendentemente ai piedi.

Da Posizione Fondamentale: spostarsi lateralmente con balzi radenti, rimanendo nella stessa posizione,

Da Posizione Fondamentale: muovere piede ad allargare e tornare il piede scarico,

Da Pos. Fond.: allargare un piede e risistemarsi in Pos. Fond. con altro piede (scivolamento),

Da Pos. Fond.: un salto laterale + 1 scivolamento difensivo sullo stesso lato,

Da Pos. Fond.: un salto laterale + 1 scivolamento difensivo sull'altro lato,

Da Pos. Fond.: 2 scivolamenti su un lato (verifica Pos. Fond. all'arrivo),

Da Pos. Fond.: 1 scivolamento su un lato + 1 scivolamento su altro lato (verifica Pos. Fond. all'arrivo),

Da Pos. Fond.: 2 scivolamenti su un lato + 2 scivolamenti su altro lato (verifica Pos. Fond. all'arrivo).

Spesso i ragazzi hanno difficoltà a muovere le braccia indipendentemente allo scivolamento laterale per questo possiamo abbinare la tecnica di scivolamento a:

- applaudire con le mani ... davanti al petto e sopra alla testa,
- semplici movimento con le braccia (slanci abbinati o alternati),
- con palla in mano muovere palla da una mano all'altra in vari modi,
- palleggio o esercizi di ball-handling.

3) Abbastanza difficile è scivolare da sprint, la situazione di recupero difensivo, dobbiamo lavorarci molto in modo sistematico ... per i giovani questi lavori devono essere "routine" in tutti gli allenamenti ... non più di 10'.

Corsa e scivolamenti su una linea:

X1 corre un passo e subito fa uno scivolamento nella stessa direzione (diagr.35),

Come lavoro precedente facendo 2 passi e 2 scivolamenti,

Come precedenti ... ma palleggiando,

X1 corre un passo e scivola un passo subito dopo in direzione opposta (diagr. 36),

Stesso lavoro con 2 passi per lato,

Lanciando e scivolando a riprendere palla e tornare posizioni iniziale.

Corsa e scivolamenti a zig-zag:

X1 corre si arresta davanti ostacolo e scivola su altro lato (diagr.37),

Come lavoro precedente toccando ostacolo da sotto con mano esterna,

Arrivato davanti ostacolo = un saltino indietro poi scivolamenti,

Come lavori precedenti da corsa in avanti + scivolamenti in avanti,

Sulla base dei precedenti avanti ed indietro.

Da posizione anticipo a scivolamenti laterali:

X1 da posizione anticipo salata davanti ad ostacolo e scivola laterale (diagr.38),

Come lavoro precedente toccando ostacolo da sotto con mano esterna,

Arrivato davanti ostacolo = un saltino indietro poi scivolamenti,

Come lavori precedenti ... da scivolamenti verticali anticipo,

... da recupero per difesa sul back-door.

Corsa avanti + scivolamenti laterali perpendicolari alla direzione di corsa ... questo è il lavoro più difficile ed importante ... presuppone la scelta della difesa contro avversario:

X1 corre in avanti si ferma davanti ostacolo e scivola di lato (diagr.39),

Come precedenti con 2 mani avanti su ostacolo (braccia quasi tese),

Fermarsi lontano da ostacolo + avvicinarsi a piccoli passi avanti da Pos. Fond.

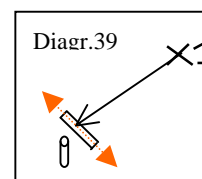
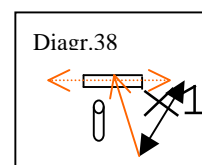
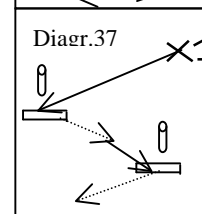
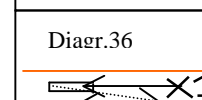
Come lavoro precedente con un saltino indietro appena arrivato davanti ostacolo,

Corsa avanti + corsa sul posto a braccia larghe ad occupare molto spazio,

Scatto avanti a braccia alte per tiro (non salto) + scivolare di lato,

Sprint avanti + chiudere un lato netto + scivolare su altro lato,

Nella corsa avanti fintare di chiudere un lato e andare a chiudere l'altro.



Su questo lavoro la vera difficoltà è spostarsi sul lato giusto subito, in particolare:

- allargare per primo il piede dalla parte dell'attacco dell'avversario,
- sembra una cosa scontata ... invece è proprio il succo della questione,
- non vogliamo scorciatoie (specie per i giovani) ... non permettiamo il lasciare più di un passo di spazio,
- le mani possono sempre rallentare le scelte dell'attaccante,
- vogliamo trovare sempre nuovi modi per enfatizzare questo particolare in modo specifico.

Serie calcio a coppie (diagr. 40):

Idea base:

Uno di fronte all'altro 4/5 metri di distanza, una palla a terra: passare coi piedi circa 1 metro fuori ai piedi del compagno.

Mentre arriva palla chi riceve dovrà spostarsi di lato rapido per governare palla coi piedi, sarà costretto a muovere prima il piede dove deve andare.

Facciamo questo lavoro in più modi:

- 1) stoppare la palla con il piede in fuori,
- 2) ... dopo aver stoppato palla farla passare da un piede all'altro sul posto,
- 3) stoppato palla spostarla verso posizione iniziale scivolando,
- 4) stoppato palla calciarla avanti e riprenderla,
- 5) arrivare sulla palla spingerla in fuori + sprintare per riprenderla,
- 6) farla passare palla sotto le gambe + girarsi e sprintare per riprenderla.

