

## Programma del Corso Allenatore di Base

### MODULO 1: CONTROPIEDE

- *Obiettivo del modulo:* l'essenza del gioco della pallacanestro, tutti i fondamentali di attacco e difesa coniugati per raggiungere il canestro il più rapidamente e velocemente possibile.
- *Traduzione dei postulati nel linguaggio tecnico:* occupare lo spazio in profondità e larghezza, battere sul tempo gli avversari, collaborare con i compagni nelle situazioni di soprannumero.
- *Punti di insegnamento*
  1. Entrare in possesso della palla
    - a. Rimbalzo
      - Mentre la palla è in volo preoccuparsi del proprio uomo
    - b. Palla recuperata
    - c. Canestro subito
  2. Linea di passaggio profonda dettata dai giocatori che corrono davanti alla palla più apertura immediata da rimbalzo
  3. Situazioni:
    - a. soprannumero: si sfrutta il maggior numero di attaccanti;
      - Due contro uno
      - Tre contro due
    - b. pari numero: situazioni favorevoli per l'attacco in cui si sfruttano gli spazi disponibili per l'uno contro uno

### MODULO 2: 1 CONTRO 1 IN MOVIMENTO (ATTACCO)

- *Obiettivo del modulo:* l'1c1 essenza del gioco di squadra L'uso dei fondamentali individuali tecnicamente e tatticamente.
- *Traduzione dei postulati nel linguaggio tecnico:* l'equilibrio individuale, la scelta del fondamentale in relazione allo spazio individuale e di squadra, al tempo del movimento
- *Punti di insegnamento:*
  1. Andare a canestro;
  2. Situazioni:
    - a. senza palla:
      - battere l'uomo in velocità (contropiede);
      - backdoor;
      - rimbalzo.
    - b. con palla:
      - difensore lontano
        - tiro (in base alle capacità);
        - passaggio
      - difensore vicino
        - battere il proprio avversario
          - a. tiro a canestro
          - b. passare la palla;

Note: suggerire una semplice sequenza di 1c1 con la palla per andare a canestro.

## MODULO 3: DIFESA 1 CONTRO 1

- *Obiettivo del modulo:* (l'1c1 difensivo come essenza della difesa di squadra gioco di squadra) L'uso dei fondamentali individuali tecnicamente e tatticamente. Spazi e tempi difensivi.
- *Traduzione dei postulati nel linguaggio tecnico:* l'equilibrio individuale, la scelta del fondamentale in relazione allo spazio individuale e di squadra, ai tempi del gioco.
- *Punti di insegnamento:*

Mentalità difensiva: attaccare l'avversario anche quando si è in difesa. Combinare l'aggressività alla capacità di contenimento: difesa nelle diverse zone del campo

1. Non concedere canestri facili  
Come?:
  - a. correre in difesa (Transizione difensiva)
  - b. posizionamento attivo
    - fare muro tra giocatore con palla e canestro
    - sulla linea di passaggio (rispetto al canestro)
2. Recuperare la palla per andare in attacco (azione di rimbalzo)
3. Tecnica individuale
  - a. Equilibrio del corpo per non sbilanciarsi (non concedere all'attacco facili traiettorie per andare a canestro)
  - b. Uso delle mani (condizionare l'abilità dell'attacco)

## MODULO 4: COLLABORAZIONI IN ATTACCO

- *Obiettivo del modulo:* la collaborazione a due in attacco come multiplo dell'uno contro uno. L'uso dei fondamentali individuali tecnicamente e tatticamente.
- *Traduzione dei postulati nel linguaggio tecnico:* l'uso dello spazio individuale e in collaborazione con i compagni, l'iniziativa individuale in relazione alla palla ed alla difesa.

- *Punti di insegnamento:*

- Primo passo del gioco di squadra
- Ottimizzare il movimento di 1 contro 1 per costruire un tiro

Come:

1. Farsi vedere dall'uomo con palla (entrare nel cono visivo dell'attaccante);
  2. dare un'altra opzione all'attacco;
  3. vedere il movimento della difesa;
  4. poter ricevere dall'uomo con palla.
- Scelta dei movimenti da effettuare (leggere)
    1. Palleggio (movimento uomo con palla)
    2. Passaggio (movimento uomo con palla)
    3. Taglio (movimento uomo senza palla)
    4. posizione dei giocatori sul campo: esterno/esterno

esterno/interno

Note: attraverso i concetti generali esposti proporre le collaborazioni canoniche proprie del gioco a due quali dai e vai, dai e cambia, dai e segui e dai e blocca, ecc...

## MODULO 5: COLLABORAZIONI IN DIFESA

- *Obiettivo del modulo:* la collaborazione a due in difesa come multiplo dell'uno contro uno. L'uso dei fondamentali individuali tecnicamente e tatticamente.
- *Traduzione dei postulati nel linguaggio tecnico:* l'uso dello spazio individuale e in collaborazione con i compagni, l'iniziativa individuale in relazione alla palla ed alla difesa. Stringere gli spazi e rallentare (distorcere) il tempo dell'attacco.

• *Punti di insegnamento:*

– Primo passo della difesa di squadra

– Difendere 1 contro 1 con palla

1 contro 1 senza palla

—————> MODULO 3

1. posizione difensiva su "attaccante statico" (attaccante con posizione definita sul campo)
2. posizione difensiva su "attaccante dinamico" (attaccante che stà operando un movimento d'attacco)
3. aiuto difensivo
4. tagliafuori
5. parlare in difesa

Note:

1. Uso del corpo e delle mani nella modalità d'aiuto
2. Enfatizzare la massima responsabilità individuale sulla palla
3. Parlare in difesa

## MODULO 6: COSTRUZIONE ATTACCO ALLA DIFESA INDIVIDUALE

- *Obiettivo del modulo:* il gioco di squadra visto come:
  - gioco senza soluzione di continuità dalla difesa e dal contropiede,
  - multiplo dell'1c1
  - attraverso il corretto uso dei fondamentali individuali.
- *Traduzione dei postulati nel linguaggio tecnico:* equilibrio del gioco a metà campo dal contropiede, utilizzo dello spazio in collaborazione con i compagni e anticipando la difesa
- *Punti di insegnamento:*
  1. L'attacco nasce dall'azione di contropiede
  2. Allargare a 5 i principi della collaborazione d'attacco a 2
  3. Dare indicazioni sulle possibili disposizioni iniziali dello schieramento
  4. Attaccare gli spazi / coprire gli spazi
  5. Bilanciamento in attacco (coordinazione spazio - tempo)
  6. Dare più linee di passaggio alla palla
  7. Attivare il lato debole
  8. Collaborazioni tra giocatori interni ed esterni
  9. Blocco lontano dalla palla
  10. Esaltare i fondamentali individuali nell'attuazione del gioco di squadra
  11. Rimbalzo offensivo

12. Tutto l'attacco deve poter toccare la palla durante lo svolgimento di una azione offensiva

Nota: il formatore propone un proprio sistema di gioco integrando i principi generali sopra esposti.

## MODULO 7: COSTRUZIONE DIFESA INDIVIDUALE

- *Obiettivo del modulo:* la difesa di squadra vista come unicum dall'attacco e dalla transizione difensiva, multiplo dell'1c1 difensivo e attraverso il corretto uso dei fondamentali individuali.
- *Traduzione dei postulati nel linguaggio tecnico:* equilibrio della difesa a metà campo dalla transizione difensiva, restringere gli spazi in collaborazione con i compagni e anticipando l'attacco
- *Punti di insegnamento:*  
**Integrare gli argomenti trattati nei precedenti moduli difensivi nella costruzione della difesa di squadra**
  1. Responsabilità individuale sia sulla palla, che vicino o lontano dalla palla;
  2. Quando il difensore sull'attaccante con palla viene battuto si inserisce la collaborazione (aiuti difensivi);
  3. La difesa si costruisce in 5: mantenere l'iniziativa della difesa con tutti e cinque i giocatori;
  4. Analizzare le varie situazioni d'attacco nell'ottica difensiva;
  5. Presidiare l'area dal lato debole;
  6. Effettuare cambi difensivi tra pari ruolo;
  7. Comunicare;

Nota: se i moduli precedenti trattati hanno richiesto specifiche maggiori il modulo da trattare va adattato alle esigenze dei corsisti.

## MODULO 8: COSTRUZIONE DIFESA A ZONA

- *Obiettivo del modulo:* la difesa a zona a partire dai principi della difesa individuale
- *Traduzione dei postulati nel linguaggio tecnico:* occupare gli spazi in relazione al movimento di palla ed uomo,
- *Punti di insegnamento:*
  1. I principi della difesa individuale sono il patrimonio genetico della difesa a zona;
  2. Definire gli spazi da difendere per ogni ruolo;
  3. Presidiare gli spazi (difendere sull'avversario che è in quella zona);
  4. Difendere gli spazi anche su rimbalzo difensivo;
  5. Posizione difensiva sulla palla nella difesa a zona;
  6. Tipi di difesa (pari, dispari, press, ecc...);
  7. Mettere in difficoltà l'attacco per quello che non sa fare (passare, spaziarsi, leggere la situazione d'attacco, ecc...);
  8. Passarsi gli attaccanti dalle varie zone di competenza (accompagnare i tagli).
  9. Comunicare;

## MODULO 9: ATTACCO DIFESA A ZONA

- *Obiettivo del modulo:* l'attacco alla zona visto come unicum dalla difesa e dal contropiede, l'uso dell'1c1 ed il corretto uso dei fondamentali individuali.
- *Traduzione dei postulati nel linguaggio tecnico:* l'attacco alla zona dalla lettura degli spazi della difesa e dell'attacco. uso dei fondamentali di passaggio e tiro per rompere i tempi di movimento della difesa
- *Punti di insegnamento:*
  1. Contropiede attacco primario;
  2. Giocare negli spazi;
  3. Spaziarsi tra interni ed esterni;
  4. Fronteggiare il canestro sempre;
  5. Uso delle finte (nei fondamentali di passaggio e di tiro);
  6. Penetrazioni;
  7. Creazione dei "Triangoli" d'attacco per mettere in sottomero la difesa;
  8. La circolazione di palla deve prevedere passaggi dentro/fuori, non solo circolazione di palla esterna;
  9. Cambiare lato alla palla, uso dei triangoli, soprannumero;
  10. Bilanciare il gioco per non subire contropiede;
  11. Rimbalzo d'attacco;

Nota: il formatore propone un proprio sistema di gioco integrando i principi generali sopra esposti.

### **MODULO AREA MEDICA**

- Cenni di pronto soccorso – h 1

Alcune nozioni sulle principali pratiche da poter utilizzare in caso di emergenze mediche e di traumi acuti, anche da parte degli operatori non medici (in linea di massima, si tratta di dare indicazioni sulle principali emergenze traumatologiche, nel rispetto dei ruoli e delle competenze)

- L'organizzazione sanitaria ai vari livelli – h 1

Inquadramento delle problematiche sanitarie nelle squadre e società sportive a vari livelli (giovanile, dilettantistiche, professionistiche) con considerazioni di tipo medico - legale (idoneità, assistenza gare, etc.) e con la trattazione degli argomenti di interesse dei vari ambiti di competenza

### **MODULO PSICOLOGIA DEL BASKET**

Come comunicare e costruire relazioni con i giocatori e la squadra:

**Unità 1:** La comunicazione come "fondamentale" per l'allenamento e la partita  
La comunicazione spontanea e riflessa.

- La capacità di comprendere il giocatore nella sua soggettività: empatia
  - a. Comprendere ciò che il giocatore mi dice (livello cognitivo)
  - b. Comprendere ciò che il giocatore prova (livello emotivo)
  - c. Comprendere il livello di integrazione tra cognitivo ed emotivo: percepire le incongruenze.

**Unità 2:** La capacità di comprendere me stesso: congruenza

- A. consapevolezza di ciò che penso rispetto a me stesso, un giocatore, la squadra, ecc.
- B. “ “ di ciò che provo (rabbia, paura, tristezza, gioia) rispetto a me stesso, un giocatore, la squadra, ecc.
- C. consapevolezza del livello di congruenza o incongruenza rispetto a ciò che penso e a ciò che provo.

**Unità 3:** Comunicare nei gruppi:

- A. Capacità di leggere la struttura di una squadra: diadi, triadi
- B. “ “ di vedere l’attenzione, la comprensione, le emozioni della squadra
- C. “ “ di ricevere e dare feed-back alla squadra
- D. Come comunicare con gli atleti di varie fasce d’età e livelli di specializzazione

**Unità 4:** La comunicazione a doppio feed-back (cosa produce in me; cosa produce nell’altro)

Esercitazioni pratiche: simulate, videomodeling.

## **MODULO PREPARAZIONE FISICA**

**Obiettivi:**

- Conoscere il profilo metabolico e muscolare del giocatore di basket
- Sviluppare la capacità di carico
- Orientare i contenuti in funzione delle capacità di prestazione dell’età

**Contenuti:**

- Le fasce di età dell’allenamento giovanile; diversità nella maturazione fisica (maschi-femmine e all’interno di ogni categoria)
- Competenze (cosa devono saper fare) al termine di ogni fascia.
- Priorità dell’allenamento in ciascuna fascia
- Caratteristiche del carico:

1 - della coordinazione rapida generale e specifica: esercitazioni per lo sviluppo delle capacità di combinazione, di orientamento spazio-temporale, di equilibrio, di ritmo.

2 - della forza reattiva, esplosiva e in funzione della maturazione

3 – di una crescita muscolare e di una flessibilità equilibrata

4 – della velocità: generale e della velocità d’azione specifica

5 - delle caratteristiche cardio-vascolari generali e specifiche

6 – principi di organizzazione dell’allenamento in funzione dell’impegno metabolico

**Individualizzazione del carico di allenamento:**

indicazioni di lavoro per la funzionalità muscolare

l’utilizzo del sovraccarico

gli esercizi di prevenzione