Marzo

PLAYBOOK 2009

Newsletter

per il Coach,
il Giocatore
di Basket,
il Dirigente

Questa Newsletter è dedicata a **Gabriele Piazzolla**

Le rimesse Lego©

(cc) Foto by kevin813

PARAMETRI

E' possibile pensare arbitrariamente di determinare il prezzo di un parametro?

LE RIMESSE ALL'INTERNO DEL GIOCO "LEGO©"

Rimesse laterali e dal fondo in zona d'attacco

APPRENDIMENTO MOTORIO

Passare dalla teoria alla pratica: esempio di lezione per la categoria Under 12

Roberto Cecchini

Foto by Kurros

"La pallacanestro che è programmata e guidata come pura educazione fisica, ossia come ricreazione, ha pochissimi punti in comune con la pallacanestro di vertice"

Asa Nicolic

EDITORIALE

In questo numero cercherò di focalizzare l'attenzione sia agli aspetti tecnici che a quelli di natura finanziaria. Le società di pallacanestro vivono una situazione di equilibrio economico abbastanza difficile. Se andiamo a definire la società di basket come un'azienda, organizzata secondo i dettami economici che regolano appunto le attività umane, dobbiamo fare riferimento a regole ben conosciute.

Gino Zappa è stato un economista e aziendalista italiano. È stato uno dei più importanti studiosi ed innovatori della teoria dell'impresa in Italia, di scienze aziendali. Egli definisce l'azienda come "una coordinazione economica, istituita e retta per il conseguimento di un fine e destinata a durare nel tempo". Ebbene, è proprio quello che vuole essere una moderna società di pallacanestro.

Essere una coordinazione di elementi che cooperano per conseguire un fine. Ogni società ha un proprio fine ma penso che lo scopo che accomuna tutte è quello di riuscire a creare una attività sportiva e un movimento legato ad essa nella propria area di appartenenza. Io penso che una possibilità per poterlo fare sia quello di contribuire alla produzione di giocatori di basket. Un modello di ecosostenibilità è la miglior soluzione per la pallacanestro italiana. È eco-sostenibile ciò che porta ad agire l'uomo in modo che il consumo di risorse sia tale che la generazione successiva riceva la stessa quantità di ricchezza che noi abbiamo ricevuto dalla generazione precedente. Oggi le società di basket stanno utilizzando per le loro prime squadre, ciò che hanno avuto in eredità dalle generazioni precedenti. Ma cosa stanno facendo per garantire che il futuro darà le stesse opportunità anche ad altri? Secondo me oggi si sta facendo poco o nulla. Soprattutto le società di serie A che, nel passato prossimo hanno contribuito nella produzione di ottimi giocatori e allenatori per tutte le categorie. Oggi, le stesse, avendo interrotto il processo di costruzione delle professionalità (giocatori e coach) sono costrette, per mantenere alto lo standard qualitativo richiesto, nel reperire le risorse all'esterno del loro territorio nazionale. Concettualmente, il modello di sviluppo basato sulla ecosostenibilità. deve basarsi su una riorganizzazione completa di quello che si sta facendo oggi. In sintesi tale modello di sviluppo recupera ed integra i concetti dell'economia tradizionale e dell'ecologia. Per creare una nuova economia nel basket occorre seguire il principio della Vocazionalità e dei Talenti, facendo svolgere ad ogni componente del mondo basket il ruolo che gli compete. Gli allenatori devono continuare ad allenare utilizzando i principi meritocratici che hanno da sempre permesso il progresso del nostro bellissimo sport. L'Economia Sostenibile, si fonda sulla capacità del Sistema Terra, di ripristinare in un certo periodo le stesse energie utilizzate. Per questo motivo è necessario che sistema ecologico e sistema economico giacciano sullo stesso piano. L'economia sostenibile conduce pertanto ad esigenze di riformulazione dei sistemi utilizzati oggigiorno in modo da fare in modo che si possa innescare la capacità rigenerativa del mondo del basket italiano.

Roberto Cecchini

P A R A M E T R I

(cc) Foto by Oso

Su sollecitazione di un amico, ho partecipato ad una discussione apparsa su un Foum.

L'argomento trattato era: i "Parametri" economici da riconoscere per il reclutamento e la formazione dei giovani cestisti.

Vi riporto il mio pensiero:

Sostengo che nessuno può pensare arbitrariamente di determinare il prezzo di un parametro.

Dal momento che si è imbroccata la strada che stabilisce che il giocatore è un bene in quanto portatore (sano) di valore (€), esso è soggetto a regole economiche.

Qualcuno può obiettare che è schifoso.... ma è così.

Quando si dice che non è veritiero dire che i giocatori "costano cari", con questo mio discorso proverò a dimostrare che non è possibile sapere se è vera o falsa questa affermazione, in quanto è il mercato che stabilisce ciò che è caro rispetto a ciò che è a "buon mercato". Infatti, come è possibile rilevare in qualsiasi libro di economia (e io che oltre che essere Allenatore, sono persona che, per lavoro, deve conoscere le leggi di mercato), dico che ci sono diversi elementi che influenzano la domanda:

1. Il prezzo del bene acquistato: Alias il giocatore ITALIANO di pallacanestro che, nella fattispecie non è neppure acquistato (e quindi può essere ammortizzato in "n" anni...)
2. Il prezzo dei beni complementari e succedanei: nella fattispecie i giocatori STRANIERI o di NON FORMAZIONE che popolano il primo dei tanti campionati di SERIE A e gli oriundi (argentini, slavi, etc. che popolano i campionati di serie C2
3. Il reddito del consumatore (società di pallacanestro): in questo momento storico non è proprio un elemento che fa brillare gli occhi ai presidenti delle società di basket (e non solo);
4. Le aspettative soggettive dei consumatori (società di pallacanestro): che, a parte pochi ed isolati casi, viene sovente il sangue da naso pensare ad eventuali promozioni alla serie superiore;
5. Il costo del denaro: che fino a qualche tempo fa era in costante ascesa e scoraggiava ogni investimento. Ora è in discesa ma, è palese che gli investimenti dei presidenti (se hanno una azienda) sono più concentrati a far quadrare i conti della ditta e salvare qualche padre di famiglia dai licenziamenti anziché investire in giocatori;
6. L'elasticità o la rigidità della domanda: e qui c'è poco da commentare in quanto la domanda nel basket è flessibile come il marmo di Carrara;
7. Bisogni del consumatore (società di pallacanestro): e qui bisogna capire chi ha bisogno e di chi.

Nessuno può pensare arbitrariamente di determinare il prezzo di un parametro

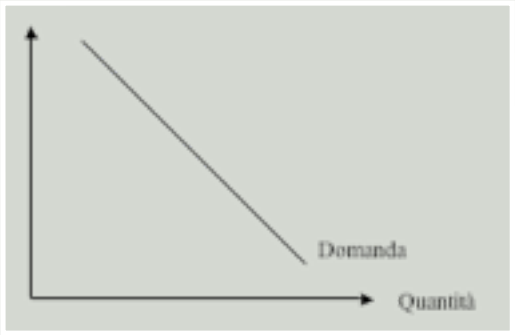
"Dopo tutto questo parlare, la metà dei lettori ha già gettato la spugna ed è già passata a qualche cosa d'altro... per chi avesse uno spirito masochista (e qualcuno ci deve pure essere visto che allena la pallacanestro) vado avanti nel mio ragionamento che (purtroppo) si basa su fatti certi e poco contestabili..."

La domanda si caratterizza principalmente per tre fattori:

•Concentrazione della domanda: La domanda di giocatori ITALIANI di pallacanestro è del tipo "domanda polverizzata", ossia non siamo in regime di monopolio (un solo acquirente).
•Elasticità della domanda: indica la variabilità della domanda in relazione ad un determinata variabile (prezzo, reddito, ecc.). Una domanda molto elastica varia notevolmente in seguito ad un sensibile aumento/riduzione del prezzo.
•Differenziazione della domanda, che definisce tante più domande (e offerte) quanto più sono i segmenti di mercato. Nel caso della pallacanestro, i segmenti di mercato sono le varie categorie (A; A2; A.Dil; B.Dil,...; D)

Fondamentali di economia applicati al Basket

Le curve di domanda hanno pendenza negativa, questo significa che più il prezzo di un bene o servizio è alto, meno ne viene richiesto. Viceversa più un bene o servizio è buon mercato e viene venduto più il prezzo è basso.
Per questo motivo, il rapporto tra quantità e prezzo è inverso.



Siccome oggi come oggi, tenere in panchina l'ottavo, nono e decimo giocatore di proprietà costa meno che prenderli a parametro sul "mercato", gran parte delle società con poche ambizioni e budget risicati, stanno facendo la prima scelta.

Queste sono da sempre le fondamenta economiche nelle quale la nostra pallacanestro si è sempre mossa. Non è possibile che qualcuno possa stabilire il prezzo delle prestazioni sportive di un giocatore a priori. Non può farlo la Federazione, il governo, il Papa. Chi insiste nel sostenerlo deve anche essere disposto a pagarne le conseguenze.

Tenere in panchina l'ottavo, nono e decimo giocatore di proprietà costa meno che acquistare a parametro sul "mercato"

Quando si crea una sorta di "equilibrio naturale" tra la domanda e l'offerta dovuta ad una reciproca alimentazione, si creano i presupposti per una crescita continua e duratura. Nella storia non sempre è stato così, anzi nell'era contemporanea questa situazione di costante equilibrio è una rarità.

Se analizziamo la pallacanestro, si è cercato di attuare una sorta di regolamentazione per mantenere questo equilibrio facendo ricorso ad una "domanda artificiale".

Sono state introdotte le regole degli under nelle varie categorie: Tot in A.dilettanti, un altro tot in B.diletanti etc.

Questo stratagemma si chiama: generare una domanda artificiale.

Per "domanda artificiale" si intende quando le società vivono al di sopra dei propri mezzi indebitandosi. La spesa così generata viene detta "artificiale" e cioè che non può durare per sempre perché prima o poi i debiti vanno pagati.

Non esistevano, e continuano a non esistere, così tanti giocatori per le categorie sopra citate per rimpolpare quello che le regole avevano imposto. I campionati hanno subito per forza di cose un rimbalzo tecnico verso il basso.

La tendenza è andata rapidamente in questa direzione e ha preso velocità. Come una valanga ha trascinato con sé anche una parte buona della pallacanestro.

Il mio amico Giuseppe Sciascia, giornalista colto e preparato, dice testualmente:
"La stragrande maggioranza delle società minori medie, medio-piccole o piccole che vivono di prestiti, prestitini, svincolati e giocatori non prodotti a casa loro non hanno ancora capito la portata devastante (per loro) dell'aggravio dei costi per allestire un organico a partire dal 2011 in poi (id est 10 svincolati non prodotti in B2 senza Over 32 uguale 65.000 euro di costo di ingresso sul mercato). Se ne accorgeranno sulla loro pelle, e qualcuno piangerà lacrime amare (di coccodrillo)."

Giuseppe ha ragione... E' il primo discorso che ho tentato di fare comprendere a qualche "presidente" che, a parole mi ha dato ragione, ma nei fatti mi ha praticamente smentito.

Sapete quanto costa per un "presidente" cambiare la sua rotta (o meglio condotta) nel settore giovanile?

Ve lo dico io.... TANTISSIMO. Vuol dire metterci mano, cambiare, mettere in discussione, questionare, combattere, dedicare energie, risorse. A volte i settori giovanili sono "Feudi". Quasi mai la dirigenza ha la forza per assumersi la responsabilità di modificare lo stato delle cose.

Il 2011 si avvicina a grandi passi e mettere sul banco i 65.000 euro spaventa più noi che chi attinge più alla saccoccia delle famiglie dei giocatori del minibasket e del vivaio che alle proprie.
Ho allenato il settore giovanile a Desio, Monza, Treviglio e Cantù.
Ho visto da vicino nascita e morte di una società, ho visto promozioni e retrocessioni, ho visto germogliare e crescere tanti giocatori.

Abbiamo "prodotto" giocatori a scopo di lucro, per missione, per dovere, perché non se ne poteva fare a meno... ma il comune denominatore era l'assorbimento dei giocatori nel "mercato" di competenza sulla base del valore "reale" del singolo.

Oggi, non è più così! e sono in molti ad essersene già accorti.

Roberto Cecchini

RIMESSE LATERALI

In questo articolo presento alcune rimesse in gioco della palla. Esse sono state costruite per fare in modo di essere compatibili con il gioco Lego©. In questi diagrammi, il giocatore scelto per effettuare la messa in gioco della palla è l'ala forte. Io prediligo questo giocatore in quanto solitamente possiede le doti sia dal punto di vista fisico che tecnico per effettuare passaggi efficaci. Quando i giocatori hanno preso posizione, il gioco comincia con un segnale dato dall'uomo in possesso della palla. Il comando può essere un nome, un numero, un schiaffo alla palla. Chi effettua la rimessa deve posizionarsi ad un passo abbondante dalla linea laterale. Deve essere in perfetto equilibrio. Nel diagramma 1, (4) valuta immediatamente se possibile effettuare un passaggio a pallonetto a (1). Se ciò non fosse possibile, (5) e (1), contemporaneamente, bloccano per (2) e (3) che, a loro volta, effettuano un taglio "scissor" dentro l'area. (1), dopo avere effettuato il blocco sul difensore di (3) si posiziona in guardia sul lato debole. Il blocco di (1) per (3), porta sovente la diifesa ad optare per il cambio della marcatura. (4) rimette la palla in campo. Appena la palla viene rimessa in gioco, è buona norma cambiare fronte all'attacco attraverso il passaggio al giocatore posto sul lato debole.

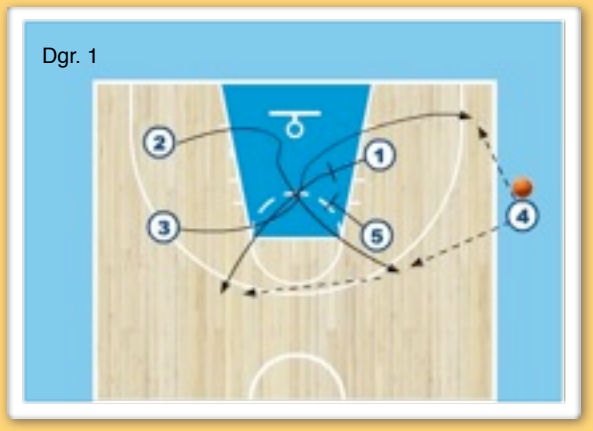
Nel diagramma 2 è indicato lo sviluppo della rimessa. (1) ha la possibilità di giocare 1c1 su un quarto di campo lasciato libero. Se ciò non fosse possibile, si posiziona con la palla in posizione di ala, al di fuori dalla linea dei tre punti, per migliorare l'angolo di passaggio. (3) blocca per (4) che taglia a canestro, (5) si "imbuca in posizione di post medio.

"Quando ci si cimenta in una gara, solo la vittoria libera dalla tensione della prova."

Pindaro

(cc) Foto by rich115

Side Out-of-Bounds Plays



Nel diagramma 1 è evidente come questa rimessa sia costruita per fare in modo di stimolare la difesa ad effettuare un cambio difensivo del difensore di (1) per (3) in occasione della messa in gioco della palla. Tale scelta sarà poi punita dal conseguente blocco di (3) per (4). In questa fase (X1) non potrà assolutamente effettuare un cambio di marcatura e la scelta di seguire a "treno" del difensore di (4) potrà essere abilmente sfruttata dalla squadra in attacco.

RIMESSE DAL FONDO IN ATTACCO

Nel diagramma 3, disegno un tipico esempio di rimessa da fondocampo in zona di attacco. Anche in questo caso, il giocatore deputato alla rimessa è l'Ala Forte. Al segnale, (2) taglia per ricevere e, nel caso gli fosse impedita la ricezione nel cuore dell'area, porta un blocco a (3) che lo sfrutta tagliando a canestro. (5) blocca a sua volta per (2) che si affaccia alla palla per una ricezione. (1) si posiziona sul lato della palla a una distanza tale che il suo difensore non possa disturbare l'azione in corso. Valgono ancora i principi sopraccitati: Appena rimessa in gioco la palla, se non ci fossero le condizioni per effettuare immediatamente un facile tiro non contestato, occorre cambiare immediatamente il lato all'attacco.
Nel diagramma 4 vediamo infatti (2) passare la palla a (1) che ha come prima opzione il passaggi a (3) in angolo per un tiro da tre punti. Se ciò non fosse possibile, (1) cambia lato alla palla utilizzando il palleggio. (3) e (5) effettuano un blocco "stagger" o un doppio blocco per (4) che, dopo aver valutato la migliore posizione da sfruttare, si posiziona per ricevere in post medio.

Roberto Cecchini

(cc) Foto by Vedia

Baseline Out-of-Bounds Plays

Chi conosce il territorio ha le maggiori possibilità di vittoria in battaglia.

Confucio

MOVING: IL MOVIMENTO È TUTTO

Quest'anno mi sto dedicando alla consulenza tecnica per alcune società di basket. Dopo aver analizzato le potenzialità e i limiti strutturali, preparo delle lezioni agli allenatori e allenamenti "tipo".
Al fine di prepararmi con coscienza al compito, ho ripreso a studiare sia la pallacanestro giocata che tutta quella parte teorica che deve, secondo il mio avviso, essere intesa come "i fondamentali dell'istruttore".
Nella stessa misura che i nostri dirigenti, il pubblico, i media, pretendono che i giocatori conoscano i fondamentali (palleggio, tiro, passaggio), sono fermamente convinto che gli allenatori devono conoscere, oltre la tecnica e la tattica del basket, altri fondamentali specifici quali

la teoria dell'allenamento;
i processi mentali e sportivi;
la psicologia di base.

In questo articolo ho intenzione di rendervi partecipi di alcuni aspetti legati all'allenamento. Cercherò di essere il meno noioso possibile, integrando nella lezione sia la parte teorica che il lato pratico.

Al fine di riuscire ad impostare l'attività sportiva dei propri giocatori, l'allenatore deve comprendere nei dettagli quali sono i processi che guidano l'apprendimento. La psicologia dell'apprendimento negli ultimi anni ha affrontato un progressivo cambiamento di modello. Si è passati dal concepire l'apprendimento motorio non più come un sistema "meccanico", bensì un processo "cognitivo".

La mente non è più vista solo come un semplice recettore di impulsi ma un cervello attivo in grado di organizzare e pianificare il comportamento. Questo porta a pensare che nelle fasi di apprendimento, l'uomo non è più guidato da influssi esterni ma è un "soggetto - agente" capace di auto-programmazione e di autoregolazione. Conseguentemente possiamo affermare che noi, in autonomia, provochiamo tutti i nostri apprendimenti.

Pensando in questi termini, i movimenti devono essere intesi come azioni legate ad un obiettivo all'interno di un contesto di riferimento.
L'individuo è sempre coscientemente orientato al raggiungimento di uno scopo, non apprende movimenti frazionati ma gesti rivolti all'ottenimento di un risultato. Tale effetto è sostenuto da strategie cognitive che permettono di entrare in relazione, controllare, comprendere e modificare l'ambiente in un processo di continuo adattamento.
Il giocatore di pallacanestro, per ricevere la palla, deve costruire un programma motorio che tenga conto di tutte le informazioni relative alla situazione:

Deve calcolare la distanza e la velocità della palla;
Deve prevedere in quale punto del campo arriverà;
Deve valutare la posizione del suo corpo nello spazio e conseguentemente spostarsi;
Deve considerare inoltre la posizione dell'avversario e quindi, costruire velocemente uno schema per l'azione che gli consenta di superarlo per andare a canestro e, nel contempo verificare gli effetti della sua azione.

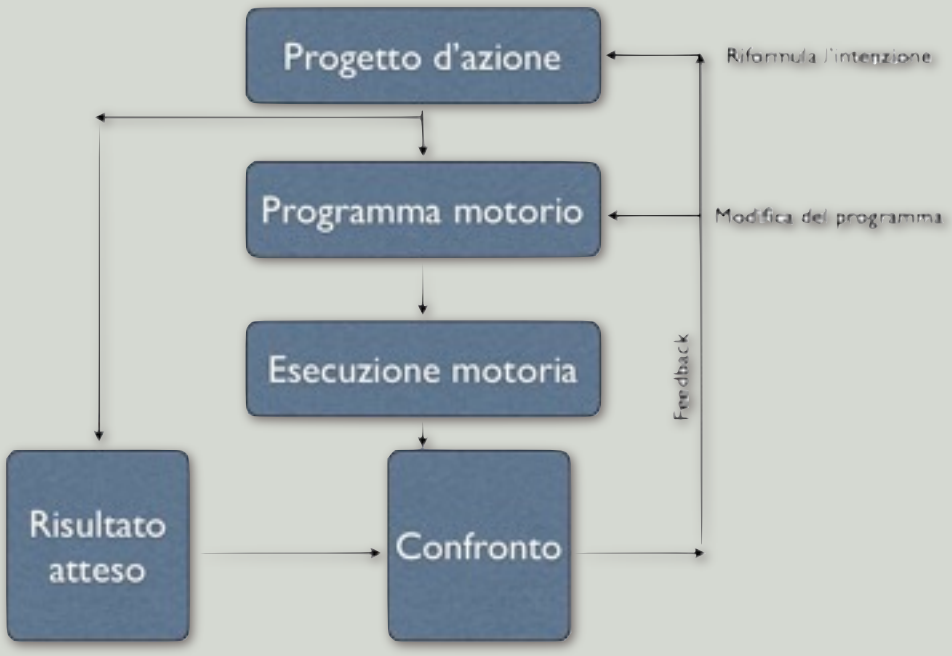
Questa descrizione in sequenza appare estremamente complessa. In realtà il nostro giocatore effettua queste operazioni in maniera quasi simultanea. Egli costruisce un progetto atto ad anticipare la propria successione di movimenti attraverso la costruzione di un'immagine motoria.

Il problema dell'esecuzione corretta di un progetto motorio è diverso da quello del suo apprendimento. Infatti "l'apprendimento di un'abilità consiste nella costruzione di un progetto d'azione adeguato al problema motorio da risolvere". Detto in parole povere significa che, per costruire un "progetto d'azione", finalizzato ad uno scopo, il giocatore deve potersi muovere in funzione al risultato che vuole ottenere.
L'allenatore che insegna ai propri giocatori nuove abilità è quindi colui che opera non su "condizionamenti fisici" ma su "processi mentali".

Considerando il progetto d'azione generalizzato, il giocatore deve costruire un "programma motorio" utilizzando tutte le informazioni a sua disposizione:
osserverà un modello,
elaborerà istruzioni verbali,
utilizzerà informazioni precedentemente apprese.

Al termine di queste analisi che, per forza di cose avvengono in frazioni di secondo, il giocatore procede all'"esecuzione del movimento" vero e proprio. Il raffronto tra il risultato atteso ed il risultato conseguito fornisce un ulteriore fonte di informazione detta "feedback".

Il feedback "propriocettivo" consente al giocatore di modificare il programma motorio prendendo consapevolezza rispetto alle richieste del compito richiesto. Prevedere il risultato può fare in modo di riuscire a riformulare l'intenzione in base all'esperienza.
L'allenatore non deve confondere i movimenti intenzionali (auto-regolati dal giocatore) da quelli automatizzati. L'atto motorio complesso, anche quando viene effettuato con un basso grado di coscienza, è sempre in grado di essere controllato dal giocatore.
Possiamo suddividere schematicamente l'apprendimento in tre successive fasi:
La prima fase dell'apprendimento: In questo periodo, il giocatore è necessariamente molto concentrato. Se prendiamo in esame per esempio l'apprendimento del tiro in "terzo tempo", possiamo infatti verificare in che modo il giocatore
cerca di mantenere il suo corpo in equilibrio;
raccoglie la palla dal palleggio;
coordina i passi in armonia per controllare la velocità, la direzione;
controlla salto ed il tiro della palla;
verifica il punto di ricaduta a terra.
In questa **prima fase** dell'apprendimento il compito principale consiste innanzitutto nello scoprire ciò che deve essere appreso ed in secondo luogo nell'incominciare a crearsi una rappresentazione mentale del movimento. Questa fase richiede una grande partecipazione della memoria: il giocatore osserverà il movimento eseguito da un altro e, in qualche modo, tenterà di riproporlo. Ne consegue spesso una difficoltà ad organizzare temporalmente la sequenza di movimenti necessari a tutto il progetto d'azione. Sarà la sperimentazione del movimento a fornire il feedback necessario all'auto-apprendimento I feedback che agiscono nella prima fase dell'apprendimento in seguito scompariranno completamente.
La **fase intermedia**:
In questa fase dell'apprendimento l'obiettivo da raggiungere è l'organizzazione e l'integrazione di tutte le soubroutines motorie messe a fuoco durante la prima fase. Il programma motorio deve
strutturarsi in modo tale che la sua attivazione richieda il minimo sforzo. Una volta determinato l'obiettivo, l'attivazione del programma non deve richiedere, il carico della memoria o dell'attenzione sulle varie soubroutines motorie.



L'**ultima fase**
Quando il programma motorio si è perfettamente costituito, non è più richiesta la massima attenzione per ogni singola soubrourines. I passaggi, sino alla perfetta esecuzione motoria. diventano fluidi, coordinati ed integrati. In questa fase si realizza il miglioramento nell'esecuzione motoria in funzione alla pratica. Alcuni allenatori dicono che a questo livello l'abilità acquisita diventa automatica. Questo non è propriamente esatto in quanto tale "automatismo" è comunque sempre sotto il diretto controllo del giocatore.

DALLA TEORIA ALLA PRATICA:

In termini pratici propongo ora un “allenamento tipo” per ragazzi di 11-12 anni il cui scopo è quello di fornire, attraverso una serie di esercizi (mezzi), dei riferimenti che aiutino i giocatori ad imparare a:

leggere le diverse situazioni di gioco

elaborare le informazioni confrontandole con le proprie esperienze già acquisite

eseguire una corretta azione motoria

Per ogni esercizio proposto verranno indicati gli “obiettivi di progetto”, ossia il motivo per cui si è scelto di fare eseguire quel tipo di esercizio piuttosto che un altro. Ogni allenatore, nel concepire il proprio allenamento dovrebbe aver ben chiara la motivazione sottostante.

Quando “genero” il mio allenamento ho sempre ben presente qual è il mio obiettivo:

Creare giocatori pensanti, autonomi, creativi, ricchi di fantasia e non automi che eseguano i miei ordini.

Vengono poi inserite delle “osservazioni”. Il coach dovrebbe sempre porsi in maniera critica e costruttiva rispetto ai propri esercizi in modo da poter verificare l’efficacia e, con il tempo, utilizzare determinati esercizi per poter mettere in luce determinati aspetti e correggere le eventuali abitudini errate che le esercitazioni mettono in luce.

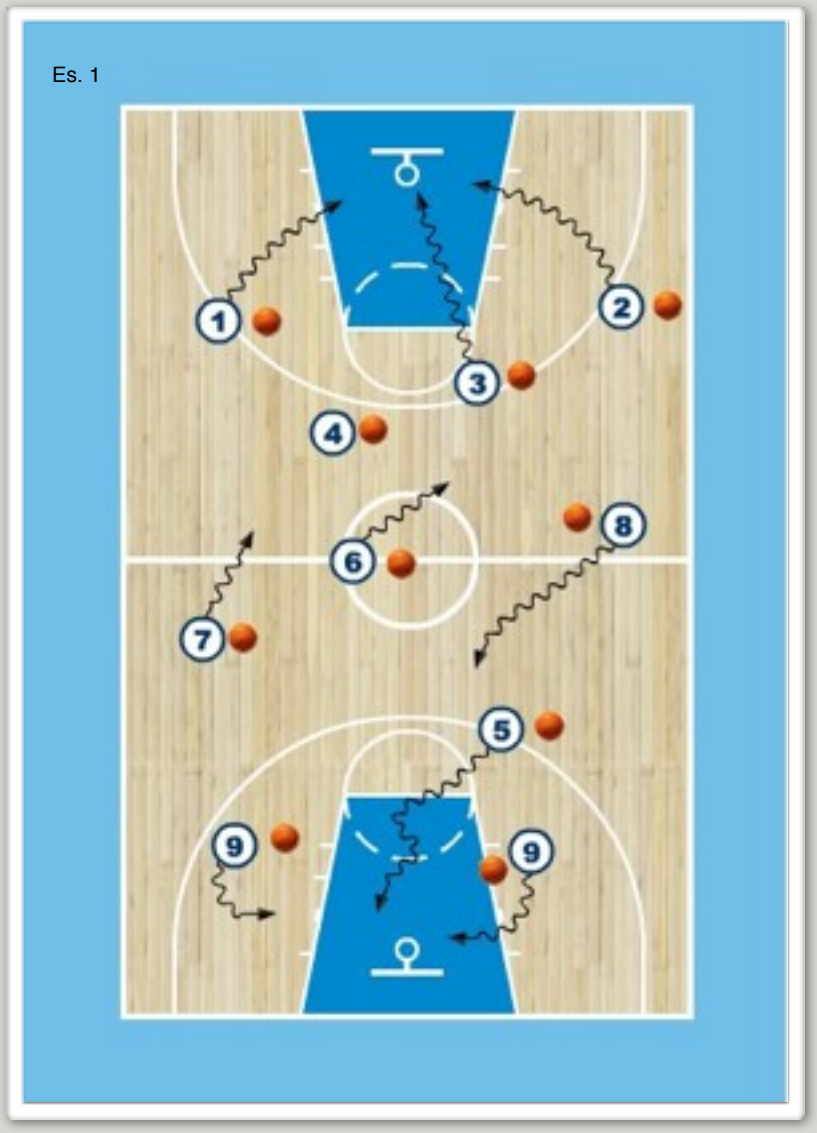
Foto by ratterrell

Esercizi: Allenamento tipo

Es. 1: attivazione
I giocatori, tutti con la palla, si muovono liberamente sul campo ed eseguono:
cambio canestro ogni tiro;
cambio di mano a metà campo e sulla linea del tiro libero
Obiettivi: Attivazione motoria dei giocatori. Richiamo dei fondamentali individuali con la palla quali tiro e palleggio con cambi di direzione:
Osservazioni: Verificare ogni giocatore, la postura, la cattiva tendenza a palleggiare guardando la palla. Evitare correzioni e memorizzare ciò che invece deve essere ricordato ad ogni giocatore durante la seduta di allenamento. Instaurare un clima sereno e allegro. Occorre ricordarsi nel rinforzare positivamente i giocatori, sorridere spesso verificando che i giocatori siano pronti fisicamente e psicologicamente prima di passare all'esercizio successivo.

Note: L'attività di riscaldamento quali la corsa lenta, i cambi di direzione e di velocità, accompagnati da una sequenza di allungamenti (stretching), sono importanti per la preparazione fisica e mentale. La fase preparatoria all'allenamento vero e proprio si divide in tre fasi:

1. Riscaldamento di 5 minuti per sollecitare il sistema cardiocircolatorio
2. Lo stretching
3. Gli esercizi specifici della pallacanestro



Es. 2: Trattamento di palla.
Ogni giocatore con palla. Tutti in un'unica fila. I ragazzi partono in palleggio dalla posizione di guardia ed eseguono arresto e tiro. Fra il movimento di arresto e quello di tiro si eseguono movimenti di ball-handling:
Cerchio intorno alla testa;
Cerchio intorno alla vita;
Otto tra le gambe
Dopo ogni esecuzione si cambia il lato.
Obiettivi: Percezione spazio-temporale, abbinare il ball-handling con i fondamentali palleggio e tiro, esecuzione dinamica dei fondamentali, equilibrio. Fare in modo che l'esercizio risulti piacevole e gratificante per i ragazzi.

Es. 3: 1c1 con la palla.

I giocatori, dalla linea dei tre punti, si mettono a coppie, una palla per coppia e giocano 1 contro 1:

Tuttocampo;

A metà campo.

L'attaccante consegna la palla al difensore che la renderà quando è pronto.

Obiettivi: Verificare la combinazione dei fondamentali di attacco in relazione anche al comportamento della difesa. Verifica dell'abitudine del difensore a porsi davanti alla palla.

Osservazioni: Si può notare che, riducendo lo spazio in cui si gioca, aumenta l'agonismo e si ha più velocità. Nel contempo si effettuano meno cambi di mano e di direzione. E' possibile limitare l'uso del palleggio.

Le correzioni devono essere brevi ed efficaci. Ricordarsi di motivare alternativamente sia gli attaccanti che i difensori. Sottolineare gli aspetti positivi che la corretta esecuzione dei fondamentali porta ad ottenere. Fare paragoni con i giocatori importanti conosciuti dai ragazzi senza rendere inverosimile ciò che si dice. La credibilità deve essere sempre tenuta in debita considerazione. Evitare punizioni o rimproveri inutili. E' giusto stimolare invece la curiosità dei giocatori facendo domande potenti tipo: "cosa avresti fatto se il tuo avversario avesse fatto questo?" Stimolare l'immaginazione.

ERRORI	CONSIGLI
Si inizia il palleggio prima di aver letto la difesa	Dopo aver ricevuto il passaggio, leggere la postura, la distanza e la posizione dei piedi del difensore e poi iniziare a muoversi
Sbilanciamento all'indietro e conseguente perdita di iniziativa	Usare un deciso mezzo passo avanti per far indietreggiare il difensore
Sull'entrata a canestro si palleggia troppo larghi concedendo al difensore più tempo e spazio per contestare il tiro	Palleggiare oltre al difensore e tagliare la strada per evitare il recupero

Es. 3/a

Es. 3/b

Es. 3/c

Es. 4: 1 contro 1

I giocatori si fronteggiano su due file a metà campo, una con la palla ed una senza. L'attacco, senza l'uso di finte, deve decidere su quale lato giocare 1 contro 1.

Variante: Il gioco inizia con il giocatore in possesso di palla che la passa al compagno che diventa attaccante.

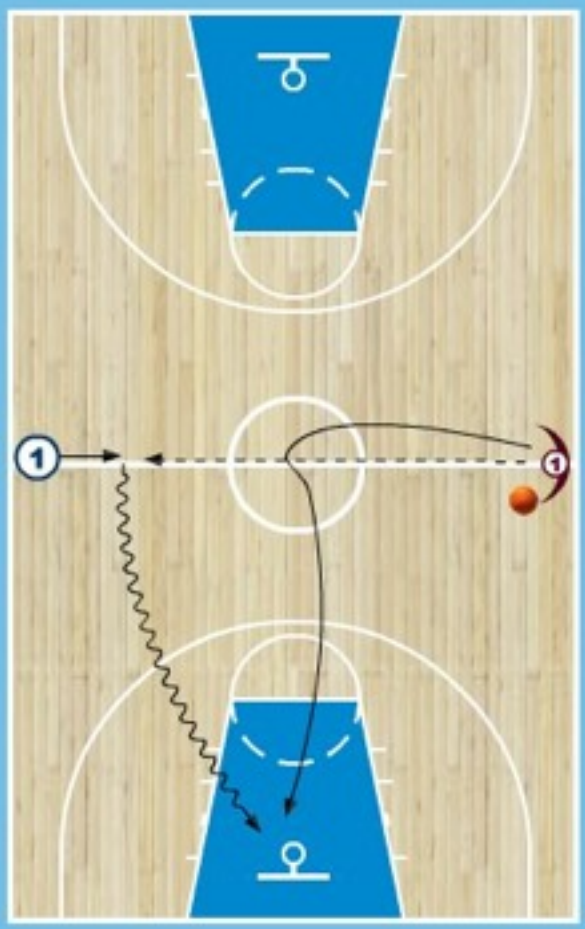
Obiettivi: L'attaccante deve sfruttare il vantaggio e concludere nel minor tempo possibile. Il difensore corre davanti alla palla.

Osservazioni: Nel secondo caso la difesa è più reattiva perché dà il segnale di inizio dell'esercizio

Verificare se i giocatori in attacco hanno la tendenza a tagliare la strada alla difesa per fargli fare la strada più lunga. Non dobbiamo insegnare "trucchi" ma cercare di fare scoprire spazi e tempi sconosciuti.

ERRORI	CONSIGLI
Sull'entrata a canestro si palleggia troppo larghi concedendo al difensore più tempo e spazio per contestare il tiro	Palleggiare oltre al difensore e tagliare la strada per evitare il recupero

Es. 4



(cc) Foto by jmacphoto.com

Es. 5: 1 contro 1 senza palla:
Un attaccante ed un difensore, nella posizione di guardia, si fronteggiano. L'allenatore con la palla funge d'appoggio in posizione di punta. L'attacco si muove per ricevere la palla e cercare un tiro rapido.

Varianti:
Si gioco solo su un quarto di campo
Si parte con la palla all'attaccante che la passa all'appoggio
Smarcamento per ricevere dalla rimessa dal fondo
Smarcamento per ricevere dalla rimessa laterale

Obiettivi: Gestione del corpo nello spazio per occupare gli spazi liberi. Smarcamento e ricezione della palla.

Osservazioni: L'allenatore all'inizio non deve dare limitazioni di spazio. Deve lasciare scegliere al giocatore cosa fare. Vengono poi posti dei limiti quali:
Giocare in spazi ridotti
Evitare i lanci lunghi
In questo modo si rende l'esercizio più difficile e si migliora l'apprendimento. La variante del passaggio iniziale dell'attaccante permette a quest'ultimo di partire, da uno stato "dinamico", in una situazione di sorpresa al fine di ottenere un vantaggio

Elementi da curare nel dimostrare il Taglio a "V":

1. Tagliare a canestro
2. Movimento a due tempi
3. Alternare finte e ritmo
4. Portare il difensore a scegliere tra chi guardare
5. Flettere le ginocchia
6. Ruotare la punta del piede
7. Spingere verso l'esterno
8. Spostare il peso del corpo
9. Passo lungo con il piede esterno
10. Mano esterna in alto come bersaglio
11. Proseguire sino alla ricezione
12. Ricevere il passaggio
13. Prendere la palla con due mani
14. Usare l'arresto a due tempi
15. Posizionare i piedi a canestro
16. Dominare il fronte d'attacco
17. Posizione di triplice minaccia

Roberto Cecchini

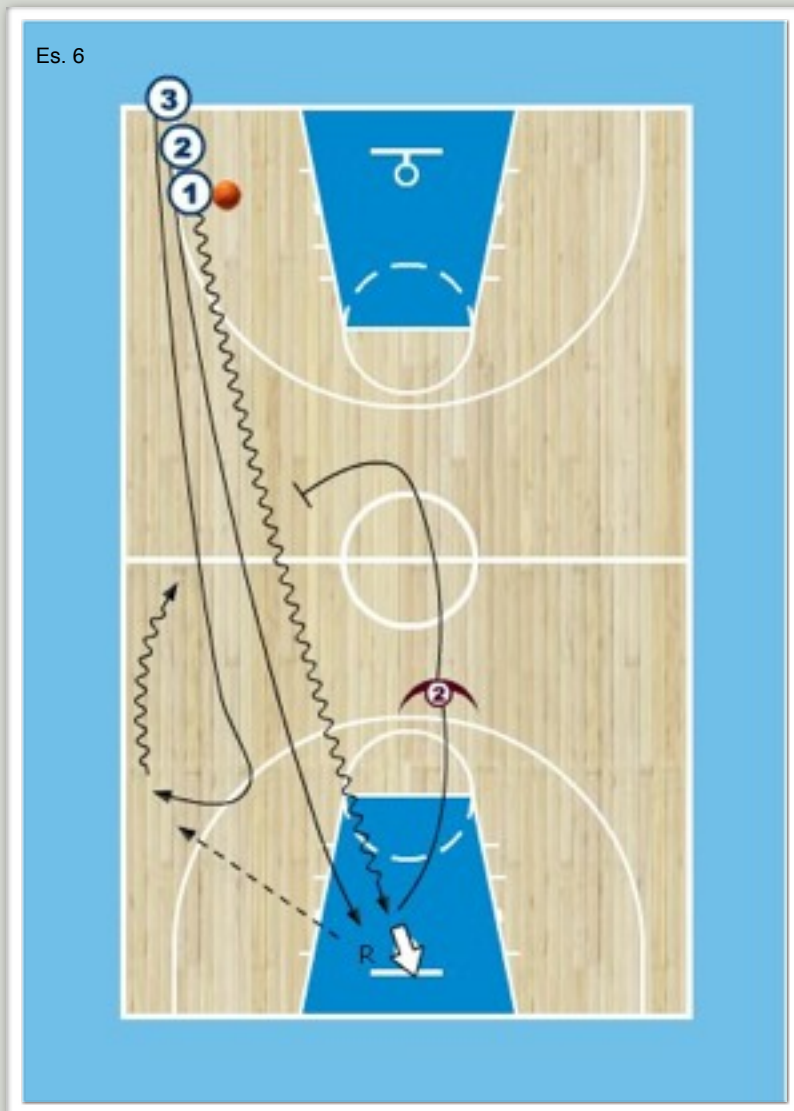
Es. 6: Soprannumero:
Giocatori disposti a terzetti. Un pallone per terzetto. (1) tira a canestro e poi difende; (2) prende il rimbalzo od esegue la rimessa e attacca con (3).

Obiettivi: Lavorare in soprannumero sfruttando il vantaggio.

Osservazioni: iniziando senza regole si possono analizzare i comportamenti difensivi di:
Chi sceglie di pressare la palla;
Chi sceglie di difendere su chi deve ricevere;
Chi sceglie di ritornare a difendere il proprio canestro.

Il contropiede:

Il contropiede è una fase esaltante che coinvolge molto i giocatori. L'obiettivo è quello di fare avanzare la palla rapidamente per effettuare un tiro ad alta percentuale di realizzazione o giocando in sovrannumero contro la difesa o impedendo ad essa di schierarsi in modo opportuno. Per effettuare un buon contropiede è necessario essere in ottime condizioni fisiche, saper utilizzare i fondamentali ad alta velocità e prendere decisioni rapide. E' quindi opportuno lavorare molto, fin dalle prime fasce d'età nel contropiede.



(cc) Foto by jmacphoto.com

Es. 7: Soprannumero:

(1) e (2) sono sulla linea di fondo e attaccano; (3) e (4) difendono partendo dalla linea di tiro libero. L'allenatore passa la palla a uno dei due attaccanti. Il difensore di chi riceve tocca la linea di fondo e poi recupera in difesa mentre gli altri giocano 2 contro uno a tutto campo. Rotazione: chi attacca va in difesa. I difensori escono

Obiettivi: Giocare in soprannumero cercando di accelerare la conclusione per evitare il recupero del secondo difensore.

Osservazioni: L'inserimento del secondo difensore avvicina ad una situazione tipica di gara. La rotazione permette di allenare la transizione attacco-difesa. Il giocatore che recupera, essendo motivato, lavora al massimo. Fare attenzione ai tempi di recupero.

Es. 7

ERRORI	CONSIGLI
Il palleggiatore si attarda nel passaggio	Fare in modo che il giocatore libero si faccia vedere e sentire
Il giocatore senza palla corre troppo vicino al centro del campo	L'uomo senza palla deve correre davanti alla palla e correre sulla fascia laterale

(cc) Foto by jmacphoto.com

Es. 8: 2 contro 2 dalla linea di fondo:
2c2 a tutto campo, partendo dalla linea di fondo dentro il campo.
Varianti:
2c2 dalla rimessa di fondo
2c2 da metà campo
2c2 dalla linea da tre punti

Obiettivi: Verifica della collaborazione a due in relazione allo spazio. Con la rimessa si lavora anche sul passaggio e lo smarcamento.
Osservazioni: Se si lavora partendo dall'1c1 è facile poi costruire il 2c2. Negli spazi ristretti si dovrebbe verificare da parte dell'attacco una lettura della difesa e la conseguente scelta tra una conclusione individuale o una collaborazione. E' possibile verificare l'attitudine a muoversi dopo aver passato la palla.

(cc) Foto by TheImageGroup

Es. 9: Tiri liberi**:** I giocatori si dividono in due squadre ed effettuano una gara ai tiri liberi. Vince chi arriva prima a 21. Rivincita a canestri opposti.

Obiettivi: Esecuzione di tiri liberi in condizione di affaticamento e quindi pressione.

Osservazioni: Verificare lo stato di soddisfazione dei giocatori. Cercare di entrare in contatto visivo e verbale con tutti. Un "cinque alto" e una pacca sulla spalla ad ogni giocatore sono la gratificazione che dobbiamo sempre elargire ai giocatori. Bisogna ricordare ai ragazzi tutto ciò che di buono è stato appreso e fare in modo che si possa tutti lasciare l'allenamento con il sorriso sulle labbra.

ERRORI	CONSIGLI
Si cambia modo di effettuazione dei tiri liberi tra un tiro e l'altro	Sperimentare, nei bambini va bene. Fare però capire che adottare una procedura fissa del tiro è preferibile
Si è nervosi prima e durante il tiro libero	Prendere l'abitudine di fare un profondo respiro per rilassare mente e corpo

Tutti in cerchio, urlo e... alla prossima!

Roberto Cecchini

Es. 9

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- Tarantini F. (1989), L'apprendimento motorio, Scuola dello sport;

- Salvini A. e Tarantini F. (1987), -La consapevolezza di se e l'azione motoria: aspetti cognitivi ed interattivi.

"Quelli che disputano, contraddicono e confutano la gente di solito sono sfortunati nei loro affari. Talvolta ottengono una vittoria, ma mai la benevolenza, che sarebbe per loro di maggiore utilità."

Benjamin Franklin

SE VUOI FARE LEVA

"Se vuoi fare leva, metti annuncio su giornale di Belgrado. Se il giorno dopo bambino viene da solo prima delle 10, tu prendi bambino, se bambino viene prima delle 12 con papà fai provino, se bambino viene dopo le 12 con mamma tu non fare neanche provino"

Anonimo

Roberto Cecchini

(cc) foto Cecchini R.

"Non da ogni palma della vittoria
nascono noci di cocco."

Stanislaw Lec

PLAYBOOK

A.L.A.I.P
ASSOCIAZIONE LAZIALE ALLENATORI
ISTRUTTORI PALLACANESTRO

Diritti d'immagine:

Le immagini incluse in questa Newsletter sono tutelate da licenza Creative Commons che consente ad altri di copiare, distribuire, visualizzare ed elaborare l'opera protetta da copyright
(e opere derivanti) a condizione che ne venga dato credito.
http://creativecommons.org/
Le foto sono a disposizione sul sito http://www.flickr.com

SOME RIGHTS RESERVED

Anno 3 numero 2

Copyright (cc) 2009 CECCHINI ROBERTO.
Licenza Creative Commons.
Quest'opera è stata rilasciata sotto la licenza Creative Commons Attribuzione-Non commerciale-Condividi allo stesso modo 2.5 Italia. Per leggere una copia della licenza visita il sito web http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.5/it/ o spedisci una lettera a Creative Commons, 171 Second Street, Suite 300, San Francisco, California, 94105, USA.

BY NC SA

PLAYBOOK

Newsletter

per il Coach,
il Giocatore di Basket,
il Dirigente

Newsletter distribuita a mezzo web gratuitamente
http://web.mac.com/roberto.cecchini
Numero concesso all'associazione A.L.A.I.P.

roberto.cecchini@alice.it

(cc) BY-NC-SA