

La programmazione: annuale, mensile, settimanale

PROGRAMMAZIONE

Iniziamo col definire in cosa consiste la programmazione nel contesto specifico della nostra attività.

Programmare significa **organizzare** e **strutturare** il lavoro in modo razionale e funzionale, analizzando le situazioni sulla base di parametri valutativi.

Ogni forma di programmazione, dall'intera stagione sportiva alla settimana di lavoro, per scendere ancor più ad imbuto, fino al programma di ogni singolo allenamento, è il frutto della valutazione di molti aspetti.

Non significa quindi solamente assegnare un determinato ordine logico alle azioni che si desidera svolgere, ma dare plausibilità e consequenzialità a qualunque variazione che l'analisi della situazione dovesse indurci a fare.

Parliamo quindi di una organizzazione **flessibile** - non di una rigida strutturazione - mirata ad ottimizzare il lavoro, rendendolo funzionale agli obiettivi prefissati.

Programmazione annuale

La programmazione annuale coinvolge l'intero arco della stagione agonistica, ed ha inizio in concomitanza con il primo giorno di raduno ed allenamento per terminare con l'ultima seduta di lavoro post-stagionale di miglioramento individuale.

Tra i fattori determinanti delle scelte programmatiche la **struttura della squadra** costituisce un punto strategico.

La valutazione di aspetti come:

- l'età media o la categoria del giovanile/ minibasket
- il livello di esperienza e conoscenza del campionato da parte dei giocatori
- il numero dei giocatori che componevano il nucleo della stagione precedente

- l'eventuale cambio dell'allenatore
- il cambio delle regole di spazi e tempi nel gioco

richiedono un'attenta analisi nello step iniziale della preparazione di precampionato.

Esempio:

Una squadra che inserisce un numero considerevole di giocatori nuovi, con un nuovo allenatore, e che deve affrontare un campionato con nuove regole di gioco, avrà sicuramente bisogno di svolgere molte partite (amichevoli ed ufficiali), prima dell'inizio del campionato stesso, e di un lavoro tecnico più specifico nella seconda parte della preparazione pre-campionato.

La programmazione annuale può essere suddivisa in tre momenti principali:

- **Pre-campionato**
- **Periodo agonistico (campionato)**
- **Post-stagione**

Aspetti programmatici specifici appartengono ad ognuna di queste tre macroaree:

1. **Lavoro fisico-atletico:**

- quantità
- tipologia del lavoro suddivisa per ruoli e caratteristiche del giocatore
- valutazione dei carichi complessivi nell'ambito delle sedute

2. **Argomenti tecnici:**

- costruzione della filosofia di gioco della squadra, attenendosi alle caratteristiche dei giocatori
- componente tattica specifica legata agli appuntamenti agonistici

3. **Numero di sedute e durate delle sedute stesse**

Pre-campionato

Il programma di lavoro di questo periodo, che ha una durata approssimativa di 6-8 settimane, va definito nella sua **globalità**, ma va dettagliato in corso d'opera, per garantire una necessaria **flessibilità**, sulla base dell'adeguamento alla risposta della squadra alle singole fasi di lavoro, ma nel contempo senza perder di vista l'obiettivo prefissato, in base alle scelte effettuate in fase iniziale.

L'incidenza del **lavoro fisico** nel primo mese riveste un carattere di estrema rilevanza, e possiamo dire che la quantità e la tipologia del lavoro tecnico nelle singole sedute vengono spesso determinate dall'integrazione con i carichi di lavoro della parte fisico-atletica, che va a condizionare frequentemente la metodologia dell'allenamento tecnico-tattico.

Condizione fondamentale è la **collaborazione ed il coordinamento tra preparatore fisico e coach**, per evitare nell'immediato forzature sul programma, che in futuro potrebbero rivelarsi un'area di criticità (sovraccarichi di lavoro, tempi di recupero, ecc.).

Il **lavoro coordinato** prevede una serie di parametri ed azioni che riassumo:

- **identificare il numero di sedute**
- **determinare i tempi delle sedute**
- **stabilire quando utilizzare la doppia seduta giornaliera** (carico complessivo e tipologia del lavoro, esecuzione a tutto campo, esecuzione a metà campo, lavoro sulla difesa, lavoro sull'attacco, ecc.)
- **effettuare una programmazione specifica del lavoro tecnico**
- **programmare i giorni di recupero** – se giornata intera o mezza giornata – in considerazione delle amichevoli e delle partite ufficiali di pre-campionato / tornei, che saranno comunque temporizzati non prima del decimo giorno di lavoro.

Chiediamo al preparatore fisico, in pre-stagione, di prendere contatto con i giocatori, per inviare loro un programma di allenamento fisico da svolgere per costruire un minimo di base su cui lavorare successivamente.

L'incidenza dei tempi del **lavoro del preparatore fisico** sul programma a medio termine è di 2/3 settimane, con una **frequenza iniziale quotidiana**,

che va proporzionalmente riducendosi con il passare del tempo e con l'avvicinarsi della fase agonistica vera e propria, fino al punto in cui l'intervento del preparatore fisico sarà di una / due volte alla settimana, come di solito avviene nella "settimana tipo".

In parallelo, bisogna stabilire le sedute di potenziamento fisico in sala pesi, che durante la pre-stagione e la stagione agonistica potranno essere dalle 2 alle 3 per settimana.

Non esiste però una regola precisa sul tipo di lavoro da svolgere, soprattutto perché in questa fase la programmazione è legata ad un altro aspetto, che è la definizione dei programmi agonistici e gli obiettivi stagionali della squadra, e cioè dalla necessità o meno di partire più o meno brillanti, di vivere una stagione agonistica molto lunga, con obiettivi raggiungibili solo nel finale, e quindi con necessità di condizione fisica ottimale in quel periodo.

Periodo agonistico

In fase di programmazione del lavoro nel periodo agonistico, la cosa più importante è l'identificazione dei periodi nei quali poter lavorare in maniera più consistente su quello che viene definito il "lavoro fisico più intenso", ovvero quel lavoro atto a mantenere la condizione fisica della squadra, piuttosto che ad incidere in modo specifico su alcuni aspetti fisico-atletici; la definizione di questi periodi viene determinata principalmente dal calendario agonistico (pause dello stesso per festività, oppure periodi con partite più o meno dure, più o meno facili, a seconda del valore della squadra e degli obiettivi specifici della stessa, in chiave di risultato finale).

Possiamo dire che vanno determinate le oscillazioni dell'andamento alternato del lavoro. Esempio: 3 settimane di carico crescente, una di scarico, da mediare con la tipologia delle partite in calendario.

Nel contesto di questa fase della stagione, un'altra valutazione importante è relativa alle amichevoli, al numero ed alla qualità delle stesse, nell'arco di un periodo medio (2-3 settimane, massimo 1 mese).

Post-stagionale

E' una fase dedicata generalmente al miglioramento delle qualità individuali dei giocatori, siano esse fisico-atletiche o tecniche. Risulta quindi evidente come la programmazione non possa essere generalizzata o riguardante tutto il gruppo, ma individualizzata anch'essa, con grande specificità ad ogni singolo atleta, ed il lavoro dovrà essere eseguito individualmente, con differenziazione per ruoli (e con conseguente impegno di molte ore di allenamento per i tecnici).

Questo non esclude che si possa parallelamente in questo periodo svolgere anche un lavoro di squadra, se si ha idea di mantenere molti degli atleti che fanno parte del medesimo nucleo.

Programmazione a medio termine mensile

Non ritengo che vi sia una necessità specifica di una così capillare opera di programmazione, ma sono convinto piuttosto che il programma di lavoro a medio termine non possa che essere considerato uno spaccato di quanto

programmato per tutta la stagione, e come tale interpretato. **A livello trimestrale ritengo però importante fare un'analisi del lavoro svolto e dei risultati ottenuti da parte degli atleti.**

Programmazione settimanale

E' sicuramente più importante invece questo tipo di programmazione.

Non ritengo che il termine di "settimana tipo" possa essere completamente utilizzabile nella fase di pre-campionato od in quella post-stagionale, ma sono convinto abbia una valenza assoluta in fase di stagione agonistica, e questo non soltanto perché una precisa organizzazione del lavoro settimanale si rivela indispensabile per ottimizzare il tempo passato in palestra, ma anche perché sono convinto che i giocatori necessitino di punti di riferimento importanti anche in questo senso, in un momento di massima tensione agonistica (poche variazioni, poche amichevoli, programmazione consolidata).

Le competenze dell'allenatore di alto livello

- Innalzare la prestazione della squadra
- Reclutamento
- Scouting
- Conduzione delle sedute di allenamento
- Gestione “umana” del gruppo

Cosa è più appropriato per definire il ruolo dell'allenatore di alto livello?

- Sviluppare la motivazione dell'atleta o evitare che la perda ?
- Definire gli obiettivi di ciascuno o negoziare con gli atleti gli obiettivi ?
- Lavorare sui difetti tecnici o potenziare le abilità già possedute ?
- Sviluppare il senso di appartenenza al gruppo o lavorare sulla soddisfazione legata al proprio successo/miglioramento ?
- Esaltare le diversità nel gruppo o cercare l'omogeneità ?

Categorie di comportamenti

COMPORAMENTI SPONTANEI

a) legati al gioco

TIG Istruzione Tecnica Generale

EG Incoraggiamento Generale

b) non legati al gioco

GC Comunicazione Generale

O Organizzazione

COMPORAMENTI REATTIVI

a) a seguito di azioni positive

R Ricompensa / Gratificazione

NR Non Gratificazione

b) a seguito di azioni negative

EM Incoraggiamento dopo un errore

TIM Istruzione Tecnica dopo un errore

P Punizione / Disapprovazione

TIM+P TIM Punitivo

IM Indifferenza all' errore

c) a seguito di indisciplina

KC Mantenimento della disciplina

Comportamenti più frequenti

Istruzione Tecnica Generale

229 32,2%

Incoraggiamento Generale

161 22,6%

L'allenatore dopo una buona azione si comporta

Gratificando 76%

Non Gratificando 24%

attacco difesa

Gratificando 94% 66%

Non Gratificando 6% 34%

vince perde

Gratificando 98% 50%

Non Gratificando 2% 50%

L'allenatore dopo una azione negativa si comporta

		attacco	difesa	vince	perde
Incoraggia	21%	23%	17%	29%	3%
Ignora	10%	11%	8%	1%	17%
Da un' istruzione	36%	34%	41%	45%	26%
Disapprova	12%	13%	9%	4%	31%
Disapprova ed					
Istruisce	21%	19%	25%	21%	23%

L'ho chiamato il Libro dei Sogni, però anno dopo anno si possono aggiungere i tasselli di un puzzle

SETTORE GIOVANILE

Organizzazione / Programmazione
Reclutamento / Regole (poche)
Idee Tecniche, Tattiche, Fisiche e Mentali
Errori / Vittorie / Sconfitte / Pianificazione della Stagione
Partita

ORGANIZZAZIONE

Avere un modello di riferimento ideale
Ogni anno aggiungere / migliorare qualcosa per avvicinarsi al modello di riferimento
Le idee contano più dei soldi (anche perché non ci sono 😊)
Costruire un progetto che possa durare nel tempo (persone giuste al posto giusto)

Coinvolgere nel progetto solo chi è veramente motivato
Non aver paura di chiedere (Istituzioni, Privati, Stampa)

ORGANIGRAMMA IDEALE

BASKET

Responsabile Organizzativo / Tecnico
Staff Allenatori / Assistenti
Preparatore Fisico / Metodologo
Medico Sportivo / Fisioterapista / Psicologo Sportivo (possono essere anche consulenti esterni)
Team Manager / Direttore Sportivo
Accompagnatori Squadre
Segreteria

ORGANIZZAZIONE IDEALE FUORI DAL BASKET (non presente Pielle e credo non fattibile)

Responsabile Foresteria / Trasporti
Addetti Foresteria (cucina, pulizie ecc.)
Responsabile Manutenzione Impianti si
Responsabile Scuola (tutor scolastico)
Responsabile Organizzazione Tempo Libero
Medico della Mutua
Responsabile Famiglie Reclutati (deve sempre rispondere)
Segreteria si

ORGANIGRAMMA ALLENATORI

Under 19 E: Allenatore assistente 1° squadra + 2 assistenti

Under 17 E: Responsabile Sett. Giovanile + 2 assistenti

Under 15 E: 1 allenatore + 2 assistente

Under 14: 1 allenatore + 1 assistente

Under 13: 1 allenatore + 1 assistente

ORGANIGRAMMA ALLENATORI

Esordienti: 1 allenatore + 2 assistenti

Minibasket : per ogni gruppo un istruttore esperto + 2 istruttori giovani

Under 19 O: 1 allenatore + 1 assistente

Under 17 O: 1 allenatore + 1 assistente

2 accompagnatori (quando possibile) per ogni squadra

COMPOSIZIONE SQUADRE

Eccellenza / Open : bisogna parlare con il gruppo di mezzo

Numero Giocatori: 12 massimo per le squadre eccellenza

Condividere le scelte società/ragazzo e ragazzo/famiglia

Sostituzioni allenatori/allenamenti (farsi vedere)

Visionare partite / informarsi (sapere sempre risultati o problemi)

PROGRAMMAZIONE

Il Giocatore deve essere ""MONTATO"" categoria dopo categoria partendo dal Minibasket o da dove inizia l'attività

Ogni Programmazione deve essere orientata al miglioramento del giocatore non al risultato finale

Nelle differenti categorie non cambia l'esercizio, cambia l'obiettivo dell'esercizio

Il contrario è l'Improvvisazione

MINIBASKET

EMOZIONE / SCOPERTA / GIOCO

Schemi Motori di Base

Fondamentali Individuali

Capacità Motorie:

Capacità Coordinative (sistema nervoso)

Capacità Condizionali (sistema somatico)

Capacità di Mobilità Articolare (flessibilità)

ESORDIENTI

- Obiettivo Principale: far innamorare i bambini della pallacanestro
- Tecnico: lavoro globale sui fondamentali individuali
- Tattico: giocare con gli altri nel rispetto del canestro e della palla
- Motorio: migliorare le capacità coordinative speciali (equilibrio/anticipazione motoria)
- Mentale: sentirsi accettati e gratificati

- Tre allenamenti settimanali + partita
- Tempi di lavoro individuali 5/10 secondi
- Tempi di recupero individuali 20/30 secondi
- Il lavoro non ha particolari differenze nell'arco dell'anno se non nell'aumento delle difficoltà in base alla capacità di risposta del ragazzo
- Il gioco 5c.5 è esclusivamente a tutto campo (ed utilizzo spazi)
- Insegnare a non mollare e non avere paura

UNDER 13

- Obiettivo Principale: il Gioco a tutto campo (condividere la palla)
- Tecnico: Fondamentali Individuali. Passaggio modulato dal lavoro quantitativo (globale) ad un lavoro più qualitativo (analitico/globale)
- Tattico: spaziature e punti di riferimento sul campo
- Motorio: lavoro sulle fasi sensibili delle capacità motorie
- Mentale: esaltare la loro autostima

- Dividere il lavoro in due fasi di 5 mesi (e non avere fretta)
- Per la programmazione mensile sviluppare un tema e svilupparlo nell'arco di un mese
- Carichi di lavoro (5/10 secondi) e Tempi di recupero (15/25 secondi) (finire sudati)
- No cose complesse (hanno poca capacità di analisi, attenzione di tipo riflesso)
- Correzioni immediate (sviluppare il feedback)

UNDER 14

- Obiettivo principale: Giocare a metà campo
- Tecnico: sviluppo dei fondamentali individuali con uso della mano debole
- Motorio: cambi di velocità
- Tattico: lettura e consapevolezza del proprio avversario
- Mentale: Autostima e Gratificazioni

- Dividere il lavoro in fasi di due mesi e sviluppare bene un tema
- Operare verifiche per valutare i lavori fatti e la loro fase di apprendimento
- Lavoro integrato con il preparatore fisico

- Dare ad ogni ragazzo dei traguardi prossimi da raggiungere
- Correzioni

UNDER 15

- Obiettivo Principale: 1c.1 con e senza palla offensivo e difensivo
 - Tecnico: Fondamentali con e senza palla. Fondamentali difensivi individuali
 - Tattico: migliorare la capacità di scelta ed il posizionamento sul campo
 - Motorio: Lavori di rapidità, velocità, di equilibrio dinamico e coordinazione braccia/gambe
 - Mentale: Sentirsi bravi e capaci di qualsiasi impresa
-
- Dividere la programmazione in fasi di due mesi
 - Operare verifiche
 - Aumento del lavoro integrato, prime didattiche per un prossimo uso di sovraccarichi
 - Traguardi individuali (differenziare il lavoro tecnico e fisico)
 - Correzioni

UNDER 17

- Obiettivo principale: Capire il Gioco
 - Tecnico: lavoro specifico sui fondamentali individuali e sulle collaborazioni di squadra
 - Motorio: rinforzi muscolari, uso sovraccarichi, sviluppo capacità condizionali
 - Tattico: giocare insieme (timing), equilibrio sul campo, ricerca della circolazione della palla
 - Mentale: voglia d'imporsi e di migliorare
-
- Dividere il lavoro in fasi mensili
 - Pianificare i lavori settimanali e giornalieri con particolare cura del lavoro individuale
 - Insegnare a giocare in due ruoli
 - Creare consapevolezza (questo è il tuo programma, puntiamo su di te)
 - Nei primi mesi giocare partite senza prepararle sugli avversari
 - Verifiche / Correzioni

UNDER 19

- Obiettivo Principale: dare un ruolo definito al giocatore
- Tecnico: Eccellere in almeno un movimento
- Tattico: Migliorare la propria qualità di gioco e la comprensione tattica della partita (letture)
- Motorio: miglioramento della forza massimale e della forza esplosiva
- Mentale: Sicurezza nei propri mezzi, guardare tutti negli occhi

- Dividere il lavoro in fasi mensili
- Pianificare i lavori individuali e di squadra
- Specializzare in un ruolo
- Creare opportunità per tutti
- Verifiche
- Correzioni

RECLUTAMENTO

- Il nostro reclutamento si svolge tutto l'anno
- Informazioni / stages / tornei / occasioni/scuole

GENITORI (è la cosa che forse noi allenatori abbiamo meno chiaro. Prestare attenzione)

Il figlio è la cosa più importante che hanno. Lo dobbiamo sapere e tenere presente

- Ci vuole un rapporto chiaro / allenare i genitori
- La decisione di trasferirsi si pensa con la testa ma si decide con la pancia
- Se i figli crescono diversi dai genitori o dai fratelli significa che sono state rispettate le personalità
- I genitori devono essere rispettati, non temuti (dai figli)

REGOLE

"I giovani hanno più bisogno di esempi che di critiche"

- Le regole devono essere poche ma chiare
- Le regole non devono mettere in difficoltà chi le decide
- Su errori comportamentali l'unica regola è chiedere perchè e capire dove abbiamo sbagliato (espedienti pratici, alla prima non si punisce)
- Prima viene la scuola e poi la pallacanestro. Se devo studiare posso saltare l'allenamento, non il contrario
- Orari di rientro e di sonno (il riposo fa parte dell'allenamento)
- In caso di bisogno seguire un regime alimentare corretto
- C'è un tempo per scherzare ed un tempo per applicarsi

IDEE TECNICHE ATTACCO

- Arresto e partenza
- Come chiudere l'1c.1 (tiri con contatto)
- Il post basso / il timing nel passaggio / ala
- Il palleggio e lo smarcamento sotto pressione
- Rimbalzo offensivo secondo schema d'attacco
- Lo schema mentale offensivo
- Contropiede, transizione, spaziature
- Palleggio e tiro da 3 devono essere al servizio del giocatore

IDEE TECNICHE DIFESA

- Tenere sul lato con il corpo
- Difendere la mano forte quando siamo in difficoltà
- Difendere il tiro da tre punti di tutti, meglio dare la penetrazione
- Anticipare con il corpo il ribaltamento di palla
- Rotazioni solo a due. Usare lo scambio
- Pressare sempre la palla
- Riempire l'area sul lato debole / Fare tagliafuori

IDEE DI GIOCO

- Non sistema offensivo / difensivo ma i due sistemi fusi in un'unica organizzazione di gioco

- Il modo di giocare migliora o peggiora il giocatore (ripulire il giocatore)
- **Allenare i fondamentali in situazioni reali e riconoscibili**
- I fondamentali devono essere orientati alla collaborazione
- Qualità più di Quantità (iniziare al 100%)
-

IDEE TATTICHE ATTACCO

" In una situazione complessa la soluzione giusta è quella più semplice "

- **Fare cose semplici ma efficaci (con regole), non semplici superficiali (a caso)**
- Un gioco base che possa sviluppare le caratteristiche dei giocatori (**non un gioco che piace all'allenatore**)
- Rimesse per segnare
- Principi contro difesa a zona
- Eventuali situazioni speciali
- Il bonus / tiri liberi

IDEE TATTICHE DIFESA

- Individuale a metà campo con regole
- Individuale a tutto campo con pressione (non necessariamente con raddoppi)
- Difesa su blocchi e pick/roll
- Una zona che possa creare sorpresa
- Il bonus

IDEE MOTORIE

- Lavoro pre allenamento
- Lavoro con i pesi
- Lavoro metabolico
- Navette recupero carenti
- Lavoro rapidità di piedi
- Lavoro di forza esplosiva
- Lavoro propriocettivo
- Defaticamento

IDEE PER ALLENAMENTO MENTALE

" In una battaglia vince chi ha fermamente deciso di vincere "

- Dare un'identità. (stile, maglia)
- Creare una mentalità. Il successo non è la vittoria, il successo è il miglioramento.
- Raggiungere "lo stato di grazia" cioè la totale congruenza tra mente conscia (razionalità) e mente inconscia (istintività)
- Fisiologia del corpo (faccia, atteggiamento) e focus mentale (capacità di concentrazione)

IDEE PER L'ALLENAMENTO MENTALE

Come accrescere la propria Autostima:

- Non possono comprarla devono costruirla esiste un solo modo per svilupparla:
- Dare loro qualcosa che non sanno fare e farli lavorare sodo finchè non riescono a farla
- Poi ancora con una cosa più difficile ed il processo ricomincia
- La cosa che in assoluta accresce di più l'autostima non è vincere ma sovvertire un pronostico sfavorevole, o confermare un pronostico favorevole

IDEE PER L'ALLENAMENTO MENTALE

Come sovvertire un pronostico:

" nessuno può farvi sentire inferiori se voi non siete d'accordo "

- Quando un pronostico viene inspiegabilmente sovvertito è perchè non è stato tenuto conto della volontà di non soccombere del più debole
- Valori morali (con i giovani provocano sempre qualcosa di buono), Convinzione non Miracolo
- La sfida. Lo sfidante per diventare campione deve battere il campione

IDEE PER L'ALLENAMENTO MENTALE

Come confermare un pronostico:

- Accettare il ruolo di favoriti
- I più forti lavorano di più e meglio
- Giocare senza giocatori importanti
- Basare il sistema sul gioco e non sull'individualità
- Non farsi condizionare da una partita sbagliata

DIMOSTRARE LA PROPRIA ECCELLENZA

Fondamentali non tecnici:

- Volontà / disponibilità anche mentale al sacrificio / Automotivazione (darsi da fare da soli, senza interventi esterni)
- Impegno giornaliero. Essere positivi e fiduciosi che il nostro intervento possa migliorare la situazione. Uscire dalla propria zona di confort e rischiare
- Saper ascoltare / Volere e non Sperare
- Relazione. Capire il proprio ruolo nella squadra / gruppo

ERRORI

- Avere fretta

- Pensare che la tattica aiuti la tecnica (è vero il contrario)
- Darsi alibi anche tecnici
- Non avere una struttura adeguata alla propria ambizione
- Pensare di essere i più bravi senza dimostrarlo

VITTORIE E SCONFITTE

- Vincere o perdere è un'abitudine, meglio abituarsi a vincere
- Iscriversi ai campionati giusti
- Organizzare tornei per far provare a vincere (soprattutto all'inizio)
- Si vince migliorando (non si parte mai per vincere è una conseguenza)
- Si vince diminuendo il divario dalle avversarie più forti
- A volte una sconfitta serve (e bisogna stupire)

PIANIFICAZIONE DELLA STAGIONE

- Inizio e Fine
- Campionati e Tornei
- Pre-season e Post-season
- Programmi mensili / settimanali / giornalieri
- Raduni con selezioni o nazionali
- Vacanze e giorni di riposo
- Presentazione / Feste / Cene / Iniziative
- Interzona e Finali (eventuali)

PARTITA

- Pensiamo per noi, far sapere ai giocatori poche cose e quelle che vogliamo. Mai far sentire gli altri più bravi
- Riunione tecnica: dare idee di gioco in attacco ed in difesa. Dare una regola speciale (capire quando dobbiamo dire qualcosa di motivazionale)
- Riscaldamento devono iniziare a pensare
- Gestione quintetto, urlo, cambi, time out, falli
- Ci sono cose che fanno vincere e cose che fanno perdere, bisogna allenarle.
- Fine della partita (gestione)

INTERZONA

- Per una squadra media è più difficile andare all'interzona, che dall'interzona alle finali nazionali
- Se c'è una sorpresa è alla prima giornata
- Pensare una partita alla volta (compartimenti stagni)
- I giocatori non devono vedere partite
- Può contare lo scarto, giocare fino alla fine
- Comunque è un'esperienza

CONCLUSIONI

" E' prerogativa della grandezza recare felicità con piccoli doni "

- Dare spazio alle idee dei propri allenatori e collaboratori, non essere rigidi ma stimolare
- Allenare la mente e far sentire la persona capace aiuta l'apprendimento tecnico / tattico
- Donare tempo: è la cosa che fa capire quanto una o più persone siano importanti per voi

SUGGERIMENTI SU COME ALLENARE di Ettore Messina

Il primo aspetto da tenere in mente quando ci si accinge ad allenare una squadra di basket è che non conta quello che si sa, ma quello che si riesce a trasmettere.

Possiamo individuare dei diversi livelli di crescita del giocatore:

- crescita mentale (bisogna stimolarli a crescere come persone e come giocatori. Ogni coach ha una sua personale sensibilità su quest'aspetto)
- crescita tecnica
- crescita atletica (essere tonico, saper usare i piedi, saper controllare il proprio corpo. Saper utilizzare bene il proprio corpo è essenziale per un corretto utilizzo di spazio e tempo)

Bisogna allenare il giocatore per poter giocare qualsiasi tipo di basket, non solo i nostri sistemi di gioco: non trascurare mai il lavoro sui fondamentali, ma provare sempre a completare i nostri giocatori.

Per ogni fondamentale che s'insegna non sottovalutare mai l'uso dei piedi.

In tutto quello che facciamo ci deve essere una progressione didattica, altrimenti si crea confusione nei giocatori. Non bisogna insegnare tutto ciò che si sa ed in ordine sparso, ma seguire una corretta progressione didattica, step per step, dalla A alla Z.

Ad esempio, nell'insegnamento del tiro:

- a) spiegazione ed impostazione del gesto (presa della palla, posizione del corpo, distensione del braccio)
- b) meccanizzazione del gesto, ma senza stress (tirare senza limiti di tempo e di %)
- c) esercizi con stress (tabelle di tiro, lavoro con difesa, ecc.)

Non si può svolgere la fase c) se prima non si è completata la fase b)

Curare l'abilità dei giocatori di adeguarsi al ritmo della partita.

Ad esempio, nell'1c1 a coppie, consentire 3 o 4 attacchi consecutivi, così l'attaccante non si preoccupa solo di far canestro, ma anche di come e cosa sta facendo. Questa può essere una fase intermedia, ad esempio tra b) e c)

Bisogna comunque dare al giocatore i fondamenti teorici, che poi con il tempo potrà modificare al variare dei suoi equilibri. L'applicazione della teoria nella meccanica del corpo del giocatore va curata parecchio.

Bisogna cercare per ogni giocatore il giusto equilibrio, che non necessariamente è quello che si trova sulla letteratura didattica classica.

Ad esempio ci sono giocatori che se tengono il braccio correttamente nell'effettuare il tiro, non hanno l'indice in linea col canestro: per essi può essere necessario tenere il gomito leggermente in fuori.

Non inserire comunque mai la teoria, ma creare condizioni concrete per un miglioramento del gesto.

Privilegiare la tecnica rispetto alla tattica: la tattica dà risultati a breve termine, la tecnica te la porti dietro tutta la vita.

Bisogna ricercare sempre la corretta posizione sul campo.

PASSAGGIO

Richiedere sempre un passetto in avanti col piede dal lato del passaggio (nella direzione del passaggio e senza incrociare perchè potrebbe portarmi fuori equilibrio), ciò serve a:

- aumentare l'equilibrio
- migliorare l'angolo di passaggio senza ricorrere al palleggio
- diminuire la distanza tra chi passa e chi riceve

Ciò è fondamentale se devo effettuare passaggi dentro, meno importante se effettuo un passaggio in linea.

Con il passetto in avanti il giocatore è anche portato a doversi piegare un pò di più sulle ginocchia.

Curare anche la corretta posizione del post (sempre sulla linea palla-canestro) contribuisce a creare un buon angolo di passaggio.

Non consentire alla difesa di stabilire le nostre scelte d'attacco, ma mantenere sempre l'iniziativa, appena possibile, specie contro difese aggressive, si deve battere il proprio avversario. Bisogna imparare ad usare i piedi per muoversi un secondo prima dello spostamento del difensore e batterlo in controtempo.

Con il passetto in avanti si mantiene l'iniziativa come attaccante (se si passa a gambe scariche non si è pronti a sfruttare eventuali errori della difesa).

Sulla pressione devo esagerare la posizione del difensore per poi batterlo nel senso opposto: se è a braccia alte devo fintare alto e passare a terra, viceversa se è a braccia basse devo fintare basso e passare sopra la sua spalla. Anche nelle finte va usato il passetto, che mi aiuta anche a rendere più efficace la finta.

I passaggi migliori per il post sono quelli a terra, con i quali ha il tempo per vedere la palla che rimbalza e scegliere quando staccarsi dal difensore (contatto attaccante/difensore) per prendere la palla.

Esercizi per il passaggio:

- 3c3 o 4c 4 a metà campo senza palleggi

- dai e cambia in quadrato (passo a destra e vado nella fila di sinistra). Correre incontro alla palla, fare un passo verso la palla, ruotare che e passare nella direzione opposta. Si può suggerire di muoversi come se si avessero gli sci sotto ai piedi, se non ruoto sulle anche "mi si aprono le gambe!".

La ricezione è fondamentale per poter attaccare con efficacia.

Esercizi di 1c1. Appena sto per ricevere, devo puntare gli occhi sul ferro e avere un'idea chiara di cosa sta facendo il difensore.

Devo giocare 1c1 senza palla con l'idea di ricevere in una posizione da cui posso rendermi subito pericoloso con un tiro (cercare di avere un secondo di vantaggio sulla difesa).

Non devo mai tenere la palla ferma in mano. Se sono indeciso, o passo o faccio una finta. Se sono pressato non devo fare molte finte; ne basta una sola per "esagerare" la posizione del difensore. E' anche una situazione mentale: non devo aver paura della pressione.

Se tengo la palla per 4 secondi, quando la passo diventa una palla sporca, difficilmente utilizzabile per una conclusione rapida da un compagno.

Il coach difende (assume solo la posizione; è meglio che ci stia il coach perchè sa quale soluzione deve essere migliorata da ogni giocatore), chi riceve deve muoversi verso la palla guardando come sta reagendo il difensore (ricevere con gli occhi puntati sul ferro) mentre con la coda dell'occhio controlla la palla che sta arrivando.

Successivamente si può scegliere di marcare chi passa.

Lavorare sull'1c1 in movimento e non da fermo; se mi smarco bene ho un secondo di vantaggio sul difensore, questo secondo va sfruttato.

Non si deve dire palleggia a testa alta, penetra a testa alta, perchè a testa alta non si riesce a correre! Bisogna palleggiare e penetrare con gli occhi alti, guardando avanti, non guardando a terra.

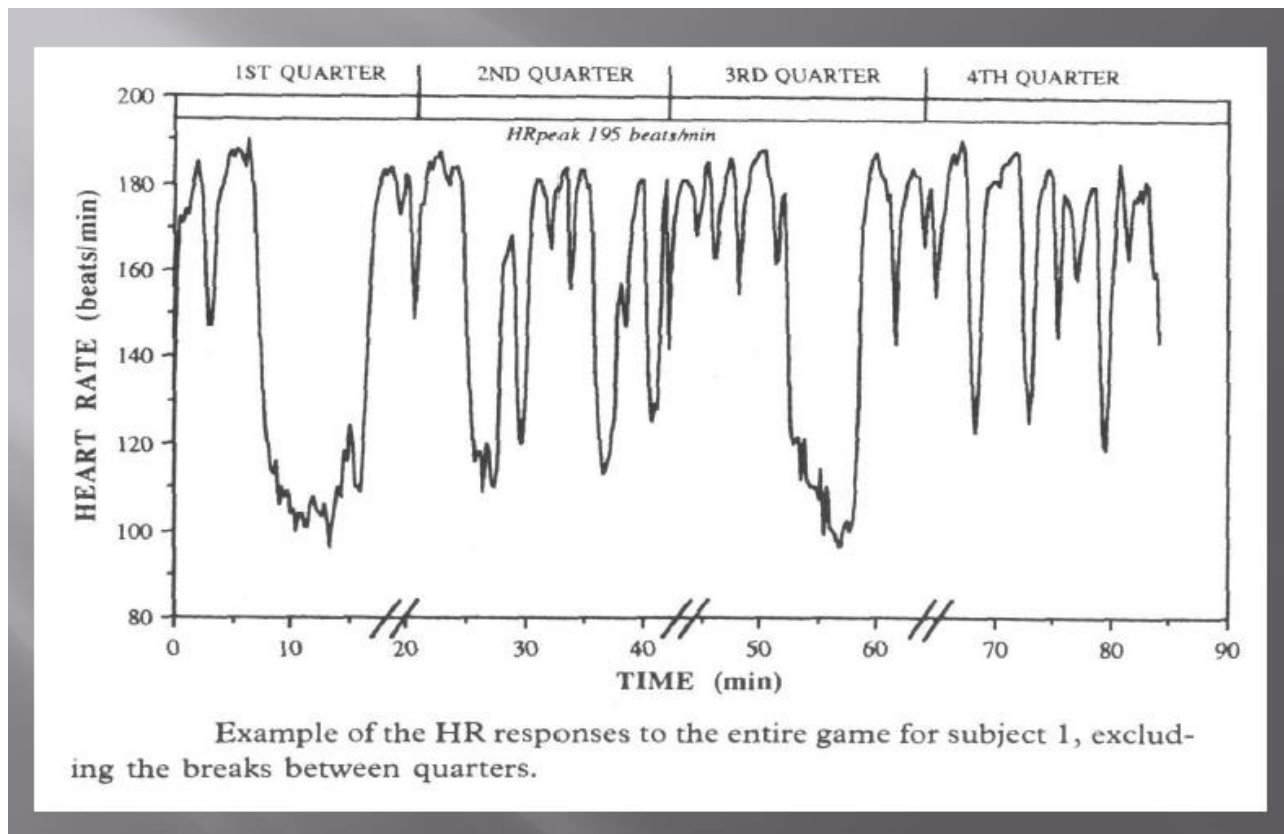
Per sfruttare i giocatori alti, non dotati di un gran tiro, che ricevono in post alto e vengono sfidati a tirare si può scaricare sul lato opposto e giocare dai e vai. Una possibile alternativa è quella di bloccare per il giocatore a cui ho passato la palla (specie se buon tiratore). Si sfrutta il fatto che non c'è buona difesa sul mio pick & roll: se il difensore si è posizionato lontano sarà infatti impossibile una buona difesa sul palleggiatore, e se si avvicina per uscire sul palleggiatore il post prosegue buttandosi a canestro.

Come si porta il blocco su chi porta palla? Le gambe fanno una T col difensore, ma la cosa più importante è come piazzare le spalle: la spalla più vicina alla palla deve essere portata sulla spalla interna del difensore. Non blocco con lo sterno o con la spalla più lontana (in genere quella interna) perchè in tal caso il difensore può passare dietro senza rinunciare a mettere pressione sulla palla. Se il difensore passa dietro, ho fatto guadagnare 30 cm. al tiratore, se passa sopra sto fermo e ci pensa il tiratore (passando spalla a spalla con chi blocca) a costringere il difensore a seguirlo.

Se la difesa mi sfida a tirare perchè non ho un buon tiro devo colpire l'atteggiamento della difesa prendendo un'iniziativa che mi possa procurare un vantaggio (ad esempio il discorso del dai e vai del post di prima).

In generale durante l'allenamento si lavora sui fondamentali solo correggendo gli errori collettivi, altrimenti ci fermiamo troppo e si spezza il ritmo dell'allenamento. Se si può, è meglio lavorare 30' da solo o al massimo in due. In tal modo il giocatore non si vergogna di sbagliare o di essere richiamato. In questi 30' bisogna lavorare su un solo movimento, non su tutti i fondamentali!

Voglio farvi vedere la frequenza cardiaca di un giocatore di basket durante una partita. Se vogliamo creare degli allenamenti efficaci che simulino una partita, occorre ricordarsi di questo grafico



Concludo con delle mie considerazioni:

Nella pallacanestro giovanile l'obiettivo finale non è quello di vincere ma quello di formare dei giocatori. L'accento non va posto sul risultato, ma sulla prestazione. Questo non vuol dire che la vittoria non sia importante, anzi da molta mentalità, ma è preferibile dare formazione ai giocatori che alleniamo. L'esempio che se intravediamo delle doti di possibile playmaker in un nostro atleta, lo proviamo già ad impostare lì anche se nell'immediato non ci fornirà i frutti di un piccinaccolo già pronto.

Come vogliamo formare un giocatore:

- Autonomo, capace di fare le scelte adeguate alle situazioni sempre variabili (io spesso sull'errore fischio, interrompo il gioco e dico di rifare, senza suggerire i correttivi)
- In possesso dei requisiti fisici e degli strumenti tecnici necessari
- Educatore alla creatività
- Che sappia giocare e non solo eseguire

Il basket è un gioco di situazione e non possiamo parlare di tecnica e di tattica come due cose distinte: non c'è tecnica senza tattica e viceversa. Ci vuole comunque sempre giocatori pensanti.... Anche se io ho avuto allenatori che invitano a non pensare ma di andare ("Baroncini docet")

La tecnica e la tattica si possono acquisire da :

- Acquisizione
- Applicazione
- Perfezionamento (ed i piccoli particolari direi che fanno fare grandi miglioramenti)

Apprendimento:

- Esercitazioni con esecuzioni ripetute del movimento
- Esercitazioni variate: in seguito ad un'esercitazione con esecuzioni ripetute del movimento, inserire variabili (es. modificando il lato, l'angolo di esecuzione, la distanza od il piede perno). In questo modo stimoliamo il giocatore
- Esercitazioni applicate: stimolare la consapevolezza del giocatore con situazioni REALI

Quello che vi chiedo è di lavorare sempre sui fondamentali, di giocare sempre e di lavorare sempre sempre con intensità e devo dirlo fuori dai denti io non credo che questo venga sempre fatto.

Io provo a darvi dei consigli. Purtroppo non posso essere sempre presente, spesso noto che i miei suggerimenti non vengono accolti. Io non voglio imporre, cosa che se fossi presente farei.

Intensità allenamenti. Ci vuole la capacità degli allenatori di non fare clinic, ma di allenare, quindi di darci dentro.

Più le cose sono semplici e più si può essere intensi. Non prendere esercizi copiati da internet, lavoriamo sulle nostre cose. Nel momento che siamo capaci, possiamo migliorare i particolari. L'intensità deve essere creata con lavoro accattivante. Credo molto nella ripetizione dei gesti ma non per lungo tempo. Il giocatore gli viene a noia e perde concentrazione ed intensità.

Concludo che dobbiamo mettere l'asticella più alta sempre della realtà. A volte per alcuni di noi può non essere semplice allenare un gruppo non competitivo. Vi dico però che alcune volte è semplice allenare alla Pielle. Non avete il fiato sul collo, non vi vengono chiesti dei risultati, non vi viene chiesto di tirare fuori i giocatori. Ma invece noi, partendo di fondo dobbiamo imporci degli obiettivi, metterci sempre in gioco, guardarci allo specchio e chiederci sempre se le scelte che abbiamo fatto sono risultate giuste, se potevamo fare di meglio, se abbiamo educato i nostri giocatori alla disciplina, se sono migliorati tecnicamente ... magari di più delle nostre minime attese, se sanno stare in campo, se sapranno essere autonomi anche negli anni in cui voi non li allenerete più