

ALLENAMENTO INTEGRATO

10/12/2020

Andrea Capobianco



andrea.capobi@gmail.com

Allenamento integrato : IL PROGRAMMA

Concetto di allenamento

Concetto di integrazione

L' integrazione presuppone un atteggiamento integrativo

Il modello integrato

Allenamento integrato

Descrizione ed applicazione del modello integrato negli sport individuali

Descrizione ed applicazione del modello integrato negli sport di squadra

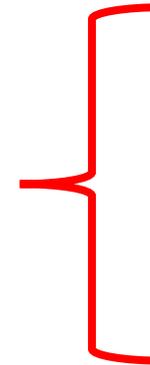
Esempio di modello integrato in uno sport di alto livello – Modello integrato nella pallacanestro



Andrea Capobianco: allenamento integrato

ALLENAMENTO

A-LENA = dare forza



tecnicamente

fisicamente

mentalmente

Prepararsi fisicamente mentalmente e tecnicamente , tramite esercitazioni a una gara o a un'attività sportiva a superarsi

ALLENARE CHI? ESSERE UMANO

L'allenatore non deve assecondare i giocatori ma
PRENDERSENE CURA

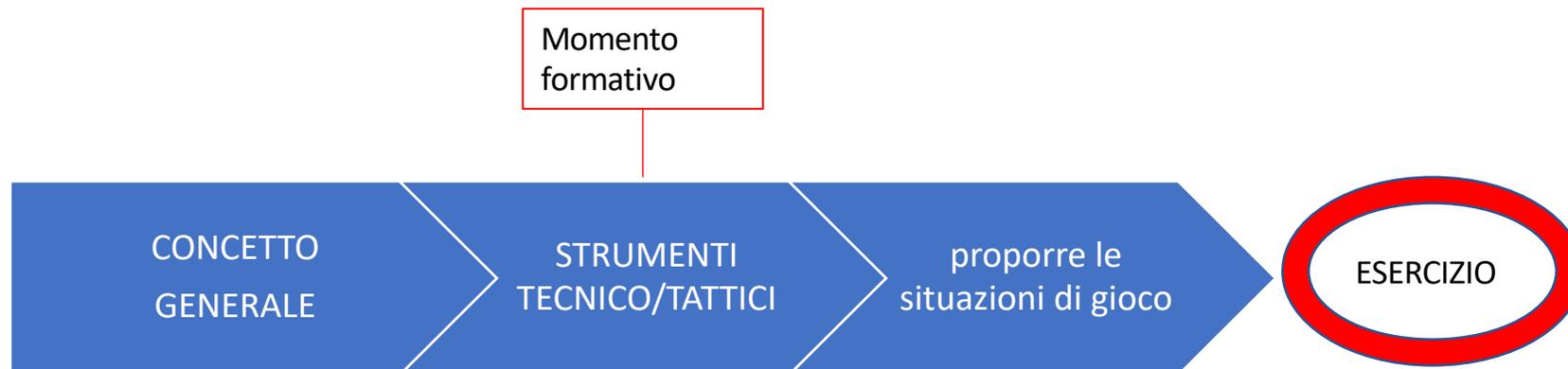
Allenare = dare forza ... cosa vuol dire dare forza?

Allenare = Preparare, tramite esercitazioni, fisicamente tecnicamente e mentalmente a una gara o a un'attività sportiva... a superarsi

L'allenatore non deve assecondare i giocatori ma **PRENDERSENE CURA**

STRUMENTI PRATICI

CREARE ESERCIZI : opportunità formative



Concetti Chiari

Allenamenti = “Progressioni di Esercizi / Situazioni proposte” =
opportunità formative proposte

Allenamento

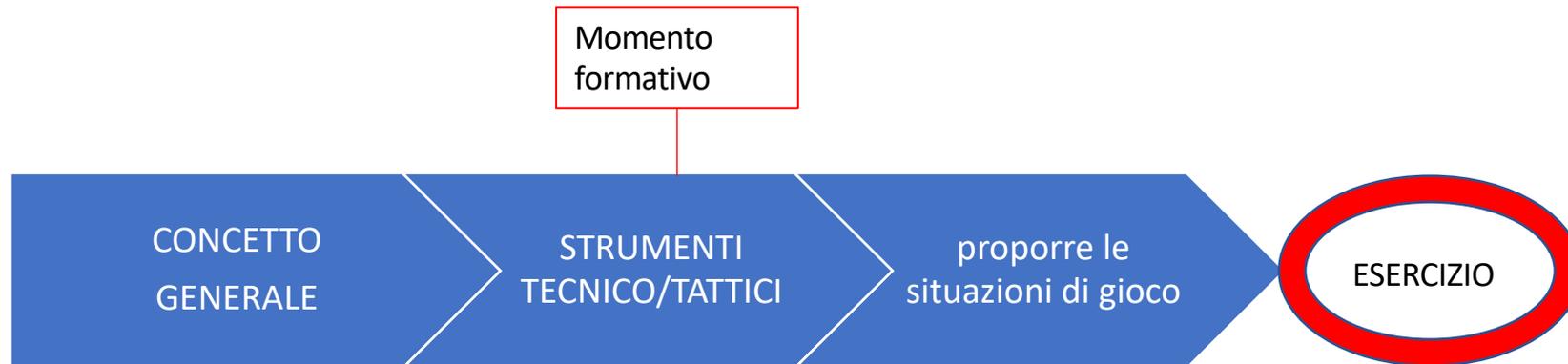
E' un attività pratica
che prevede esercizi/ occasioni formative
mirati al miglioramento dell'atleta / squadra.

Miglioramento
FISICO/TECNICO/MENTALE

=

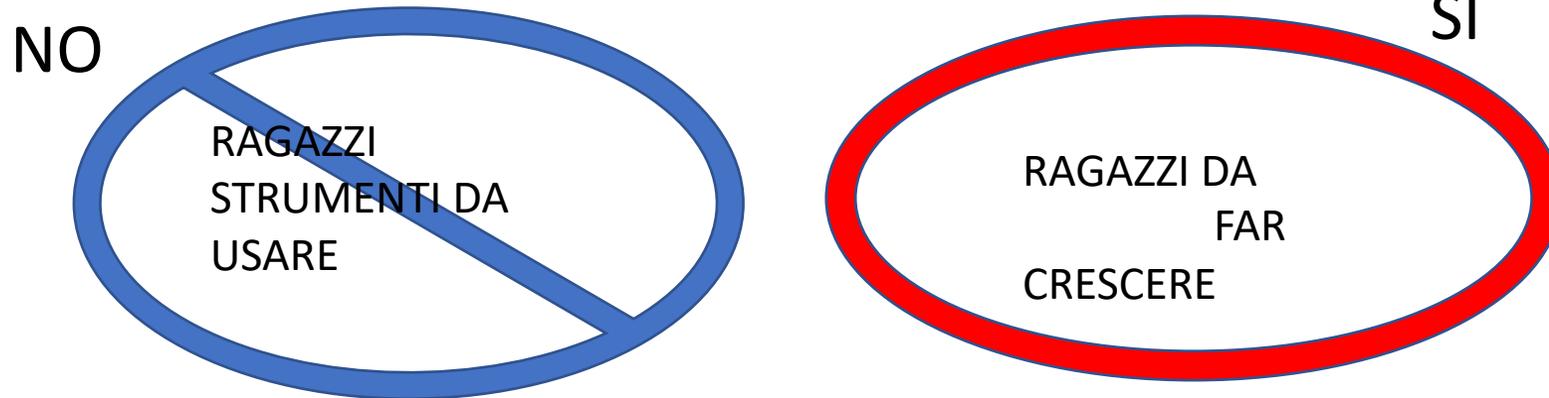
Miglioramento
della totalità = dell'atleta e della squadra nella sua pienezza

ALLENARE vuol dire CREARE ESERCIZI adatti all'atleta, alla squadra : quindi l'Esercizio è opportunità formative



L'ATLETA va aiutato dall'ALLENATORE per raggiungere l'obiettivo

Chiarezza



Atleta al centro:
“informazioni” per rendere consapevole

MIGLIORAMENTO ATTIVO

=

Ragazzo protagonista della sua crescita

=

Ragazzo deve sapere quali obiettivi/finalità si propone di raggiungere

=

Ragazzo deve sapere perché alcuni esercizi sono indispensabili

Atleta al centro: “informazioni” per rendere consapevole

MIGLIORAMENTO ATTIVO

CONSAPEVOLEZZA

RESPONSABILITA’

Strumenti

1. Utilizzo della voce
2. Far giocare e non far eseguire sotto dettatura
3. Uso dei video
4. Avere il coraggio di far sbagliare
5. Utilizzo di metodi da utilizzare
6.

AUTOESIGENZA

**COMPETIZIONE
CON SE STESSI**

ALLENARE



I soggetti degli allenamenti

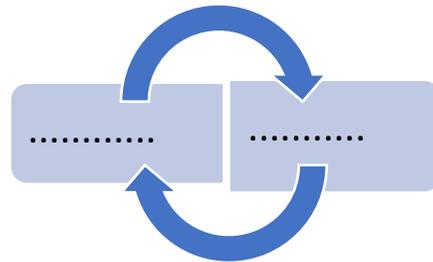
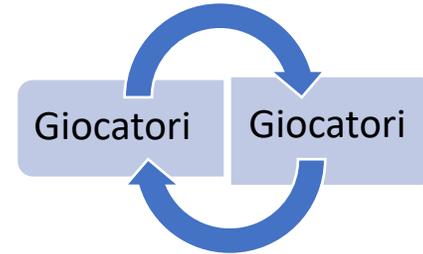
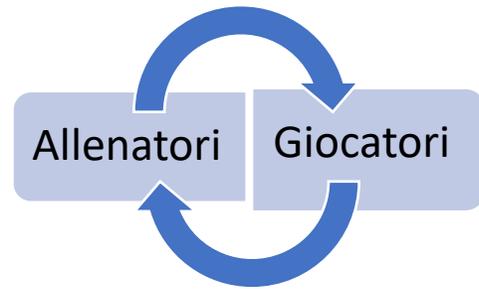
Giocatori/giocatrici
Squadre

ALLENAMENTO INTEGRATO

Sport
individuali

Sport
squadra

ALLENARE = IMPORTANZA delle RELAZIONI



Chiarezza su ciò che dobbiamo fare
Allenamento dell'atleta e/o della squadra

Dare forza all'individuo / squadra

=

allenare l'individuo/squadra

=

Dare forza a tre livelli

(mentale fisica tecnica)

EQUILIBRIO

Allenamento della squadra

Allenare l'individuo integrandolo
all'interno della squadra

=

Integrazione equilibrio mentale/tecnico/fisico

TECNICO	FISICO	MENTALE
un giocatore molto bravo a tirare da fuori forse vicino è il caso di mettere un giocatore più bravo a penetrare verso il canestro	vicina di un giocatore dotato a livello struttura fisica possiamo inserire anche un giocatore meno dotato	vicino al giocatore egoista assolutamente dobbiamo mettere un giocatore altruista

Concetti Chiari

Esercizi / Situazioni proposte in allenamento = opportunità formative

Partite = situazioni di verifica del lavoro svolto in cui si verifica anche la mentalità vincente sotto stress (giocare al massimo delle possibilità)

Le priorità di insegnamento

A chi insegno (chi è il giocatore nella sua totalità) + in quale parte del periodo formativo mi trovo + come posso allenarlo (dare forza)

Vari modelli di pensiero

I giocatori “nascono imparati”

I giocatori hanno delle doti (talenti) ma devono essere allenati per poterli esprimere



A parole la stessa corrente di pensiero ma con i fatti
SAPER ESSERE diverso dal SAPER APPARIRE
Per allenare : FATTI non PAROLE

I giocatori / le squadre vanno allenate

ALLENARE = DARE FORZA

Nelle squadre / giocatori senior

Nelle squadre / giocatori giovani

LIMITI

PREGI

LIMITI

PREGI

I FATTORI CHE INTERVENGONO



CHIAREZZA

Obiettivo da raggiungere



Non si può
prescindere!!!!

Punto di partenza

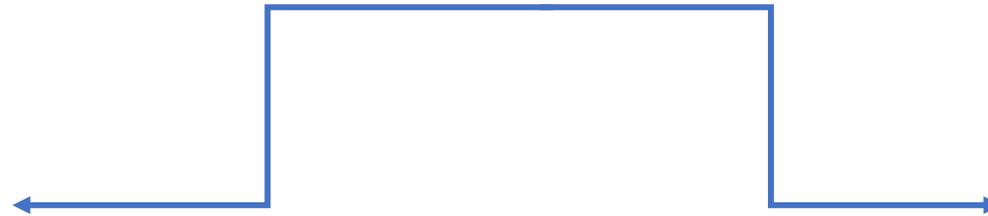


COSTRUZIONE PERCORSO FORMATIVO

ALLENATORE

Artista che dipinge un quadro / Scultore che scolpisce un'opera

Allena le parti
conoscendo l'orizzonte
– immaginando ,
“conoscendo”/tenendo
presente la totalità

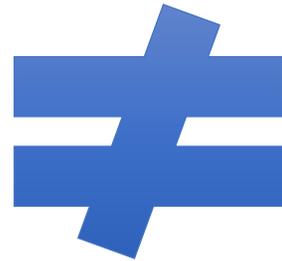


Allenare la totalità
guardando
l'importanza del
dettaglio



Andrea Capobianco: allenamento integrato

INTEGRAZIONE



CONFUSIONE

IMPORTANZA DEL RUOLO!!!!

Andrea Capobianco: allenamento integrato

INTEGRAZIONE

Concetto di integrazione

=

Costruzione di una totalità comune

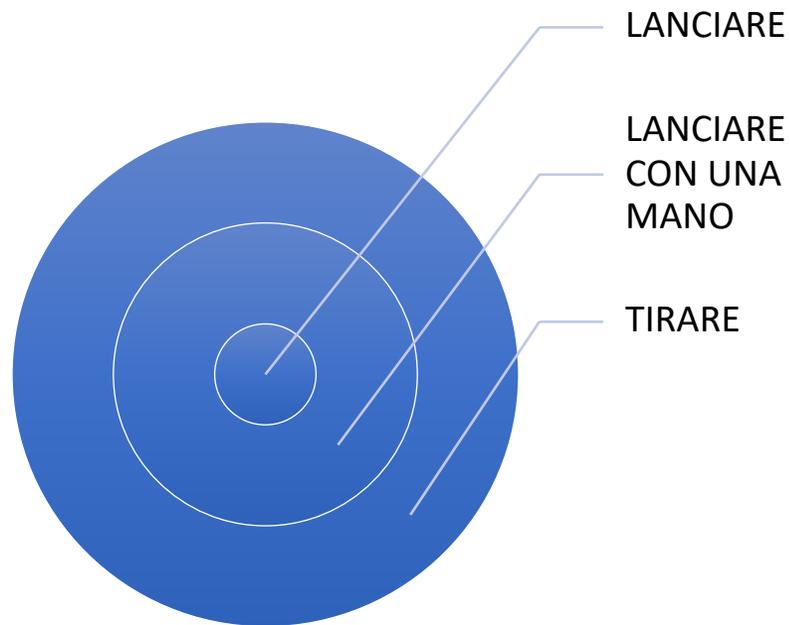
Allenamento integrato: le integrazioni esistenti

Integrazione orizzontale

Integrazione verticale

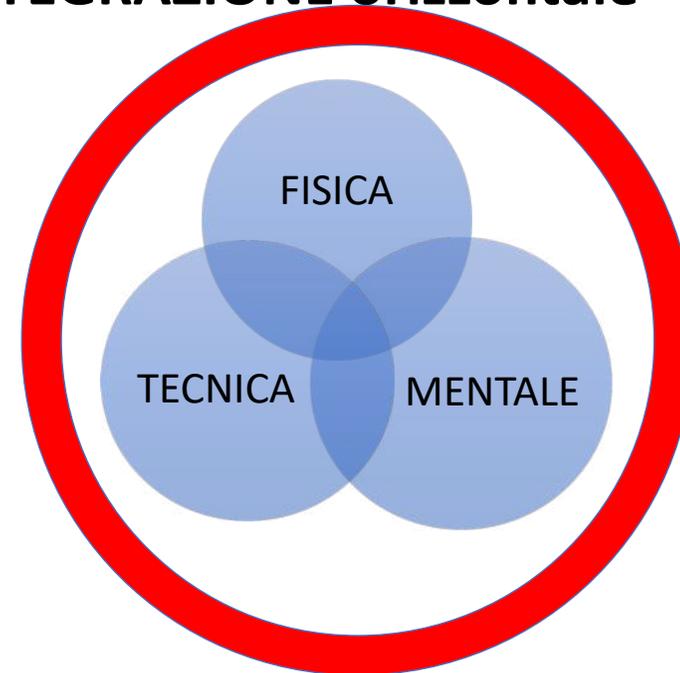
INTEGRAZIONI DI CUI PARLEREMO

INTEGRAZIONE verticale



Cosa viene prima e cosa dopo?

INTEGRAZIONE orizzontale



In ogni momento le tre parti integrate

INTEGRAZIONE

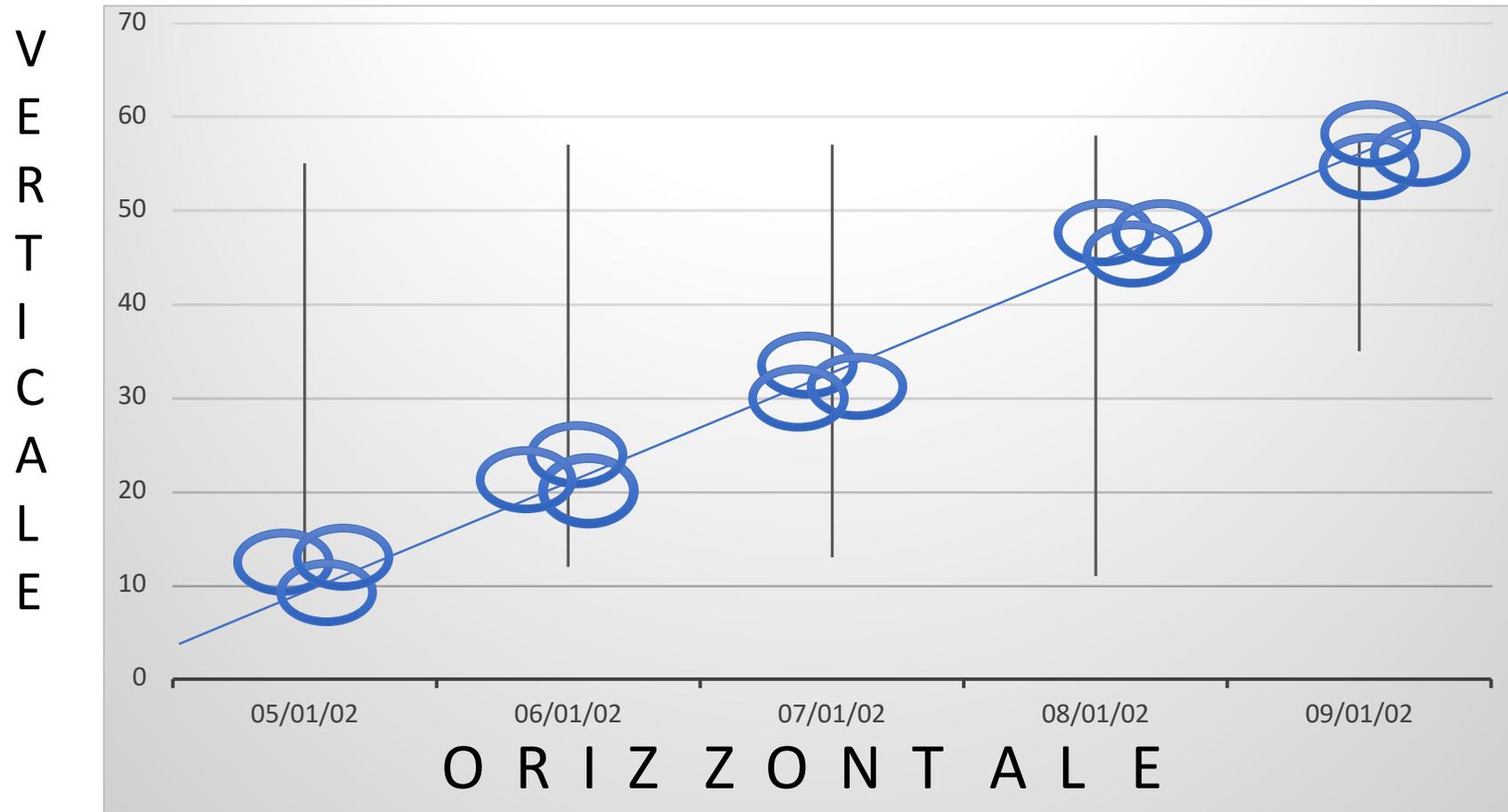
VERTICALE

- Ciò che viene prima è ricchezza per il dopo

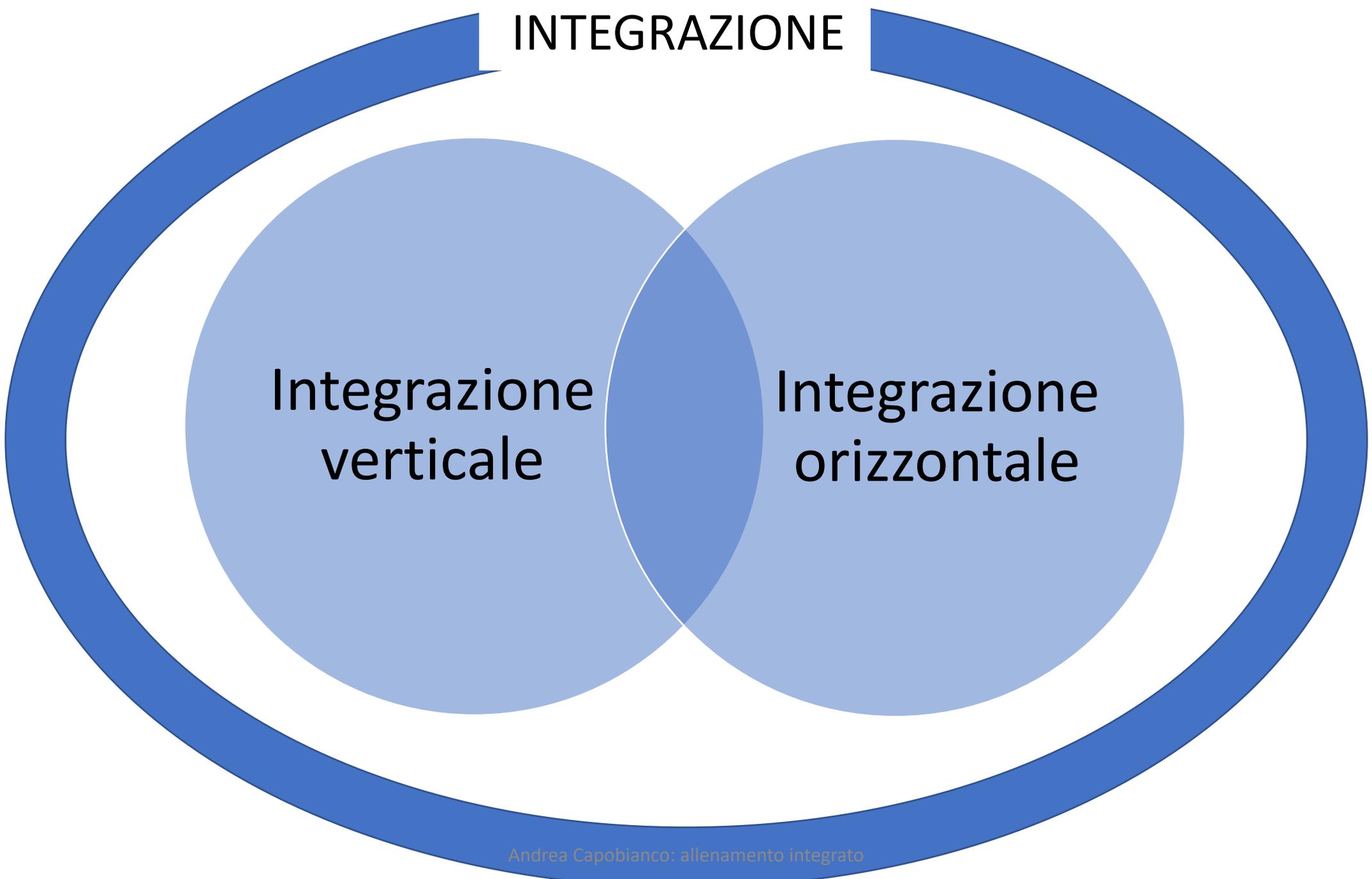
ORIZZONTALE

- Integrazione tra la parte mentale, la parte fisica e la parte tecnica

Le Integrazioni Verticale – Orizzontale si ... integrano!!!!



INTEGRAZIONE

A Venn diagram illustrating the concept of integration. It features two overlapping light blue circles. The left circle is labeled 'Integrazione verticale' and the right circle is labeled 'Integrazione orizzontale'. The overlapping area in the center is shaded a darker blue. The entire diagram is enclosed within a thick blue oval border.

Integrazione
verticale

Integrazione
orizzontale

LA CONOSCENZA DELLE REGOLE DELL'INTEGRAZIONE

Integrazione intesa come costruzione di una totalità comune

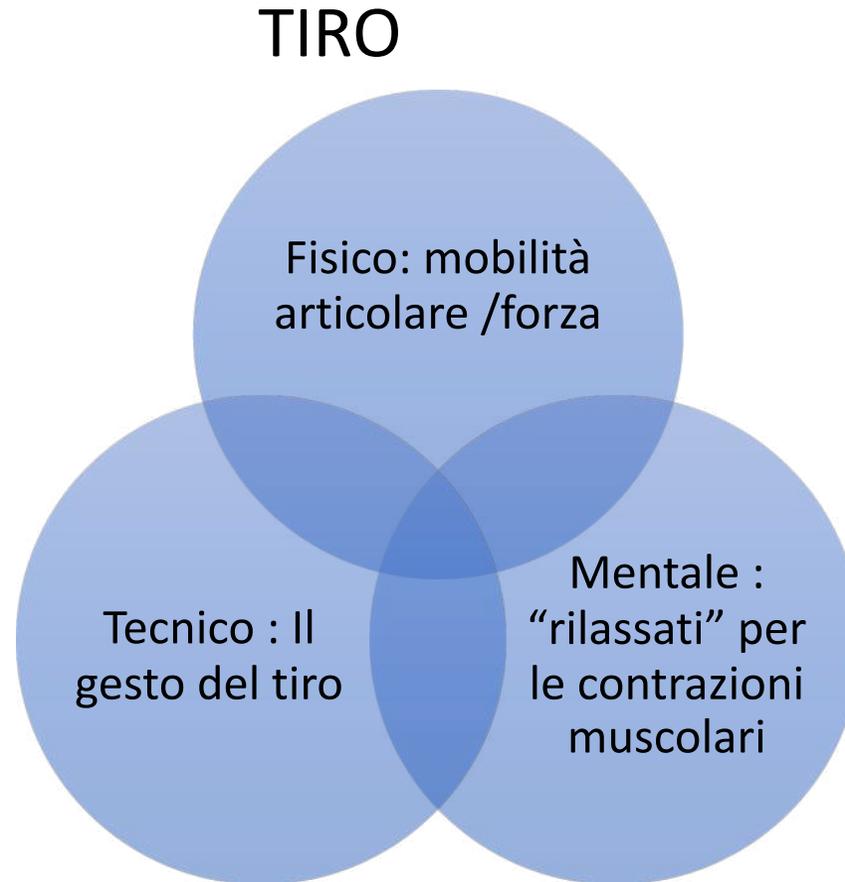
E' necessario:

1. La conoscenza della legge di funzionamento di ciascuna delle identità che si vogliono far incontrare (integrare)
2. Del livello a cui è possibile l' incontro
3. Della posizione gerarchica (=ruolo) che ciascuna di esse assumerà all' interno della totalità comune

- Mettere insieme le cose senza curarsi delle “regole” produce un' integrazione “spontanea” che può (spesso) non convertirsi in un potenziamento della totalità generale come si ci attenderebbe dalla buona qualità delle identità che si affrontano.

LEGGI PER INTEGRARE

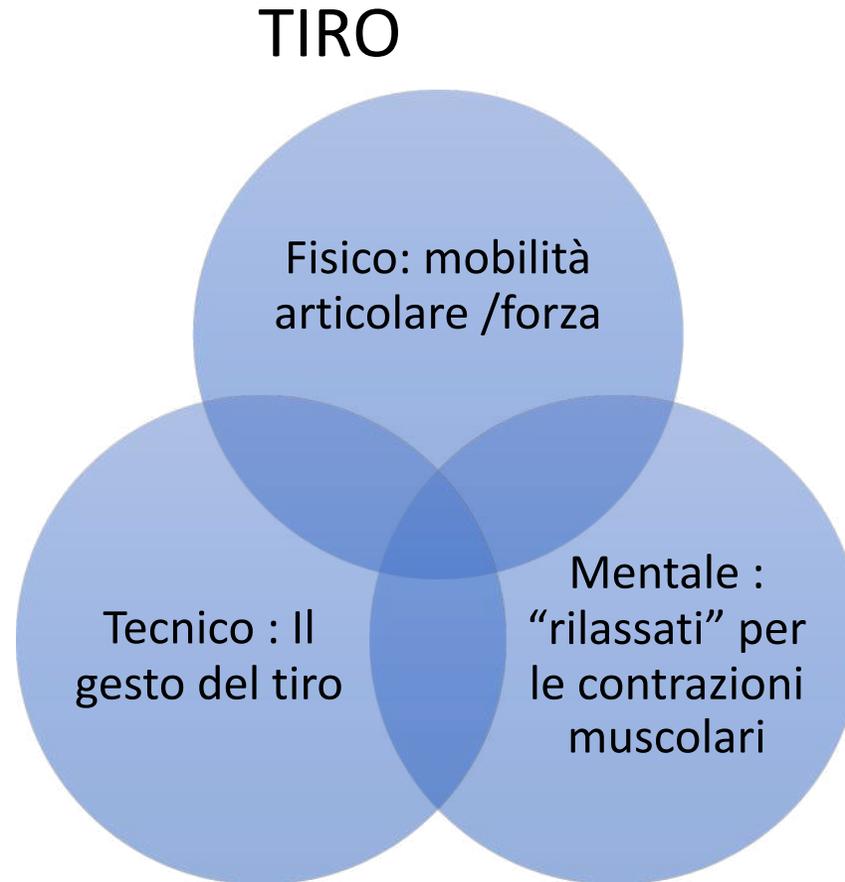
1- La conoscenza della legge di funzionamento di ciascuna delle identità (PARTI) che si vogliono far incontrare (integrare)



LEGGI PER INTEGRARE

2- Del livello a cui è possibile
l' incontro

Alzare o abbassare l'intensità
senza sporcare la parte tecnica



LEGGI PER INTEGRARE

3- Della posizione gerarchica (=ruolo) che ciascuna di esse assumerà all' interno della totalità comune

LE PRIORITA'

SE SIAMO CONVINTI LA SCELTA

ESSERE CONSAPEVOLI

Possiamo indirizzare l' intervento

Capire l' errore ... cosa è dovuto

Mettere in discussione le proprie scelte

.....

NON ESSERE CONSAPEVOLI

Intervento “casuale”

Difficoltà di mettere in discussione le scelte

Correzione unilaterale (esempio solo tecnica)

.....

Costruzione di una totalità comune



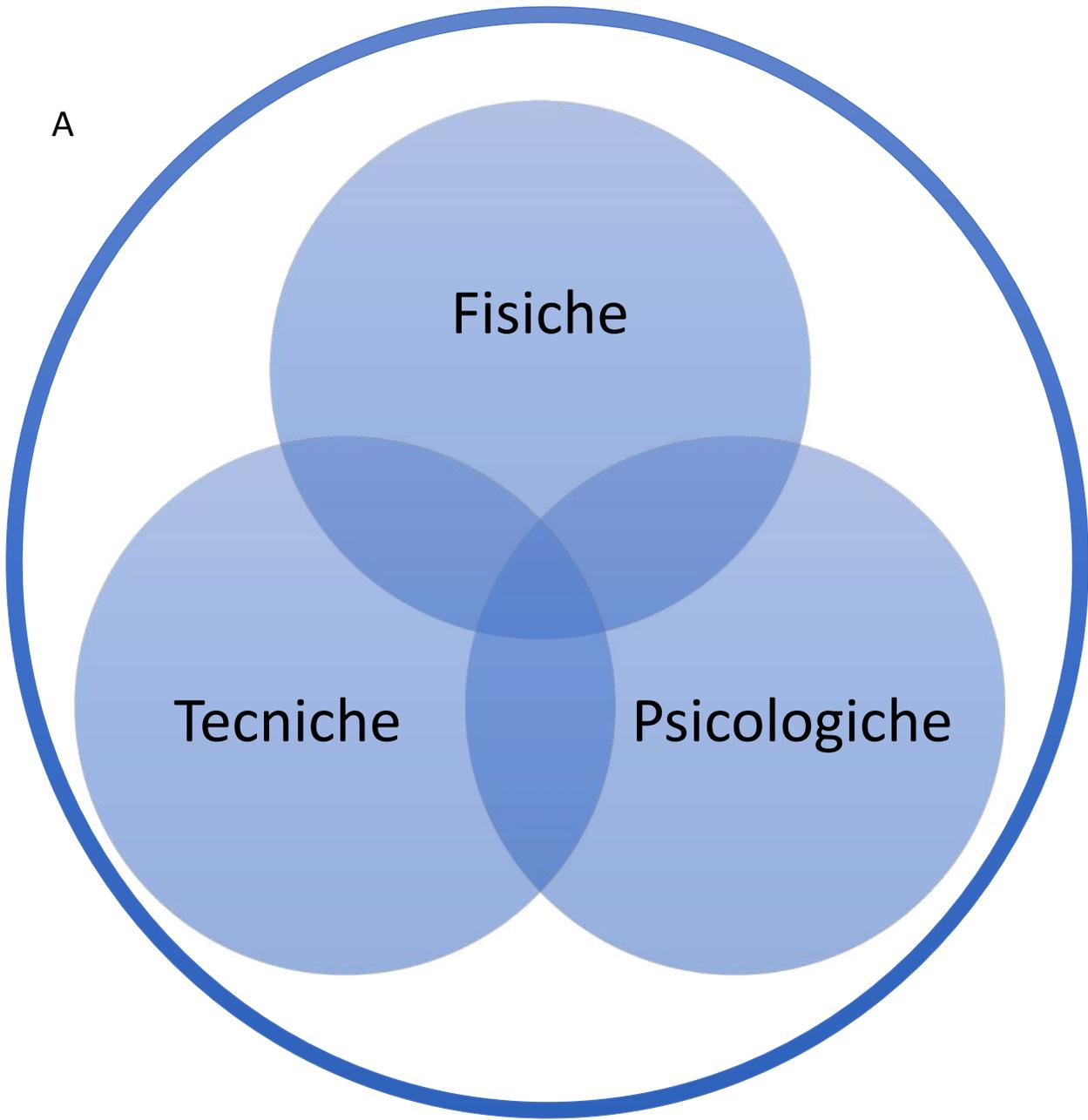
INTEGRAZIONE

Ogni componente influenza l'altra

Un tiro all'ultimo secondo che fa vincere o perdere la partita

l'importanza dell'integrazione

A
L
L
E
N
A
M
E
N
T
O



LE INTERFERENZE

ESISTONO!!!

Modello integrato

- Negli allenamenti
- Nella costruzione di una squadra
- Nella preparazione di un gioco d' attacco
- Nella preparazione di una gara
- Nella gestione delle partite/gara



Andrea Capobianco: allenamento integrato

Atteggiamento integrativo

Con quale atteggiamento ci si avvicina a ciò che è diverso?

Fonte di arricchimento o di minaccia?

“ATTEGGIAMENTO INTEGRATIVO CONDUCE NELLA DIREZIONE DI CONSIDERARE CIO’ CHE E’ DIVERSO COME LA MAGGIOR FONTE DI CONOSCENZA DI SE STESSO E DEL MONDO SPECIALMENTE QUANTO CIO’ AVVIENE ALL’ INTERNO DI UNA RELAZIONE POSITIVA CONSOLIDATA.”

PROBLEMATICHE: atteggiamento con “mondi” diversi

Atteggiamento di distacco

- Restare nel mio mondo con poca possibilità di crescita = orizzonti ... limitati

Atteggiamento costruendo ponti

- Ciò che è diverso è fonte di conoscenza ... maggiore/migliore se all' interno di una relazione positiva= orizzonti ampliati

L' integrazione prevede un atteggiamento integrativo

- Cosa facciamo quando incontriamo gli altri?
- Quando incontriamo gli altri incontriamo parti di noi?
- Con quale atteggiamento ci si avvicina a ciò che è diverso che sia dentro o fuori di se?
- Ci sentiamo minacciati da ciò che è diverso o è fonte di arricchimento?



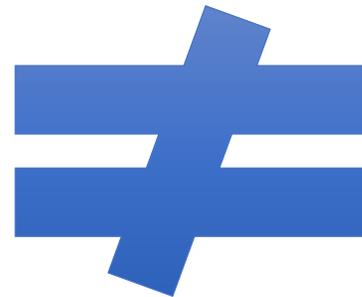
Andrea Capobianco: allenamento integrato

Quando alleniamo porsi domande:

- Perché ciò che è stato facile fino ad un certo punto poi diventa difficile? Il gesto tecnico perché cambia?
- Perché ciò che è stato difficile fino ad un certo punto poi diventa facile? Il gesto tecnico perché diventa più efficace?
- Cosa è cambiato nelle azioni di gioco?
- Perché un giocatore rende più in una squadra piuttosto che in un'altra?
- Perché un atleta rende di più in una manifestazione che in un'altra?
- Perché lo stesso gesto tecnico ha un'efficacia in un momento della partita ed un'altra efficacia in un altro momento?

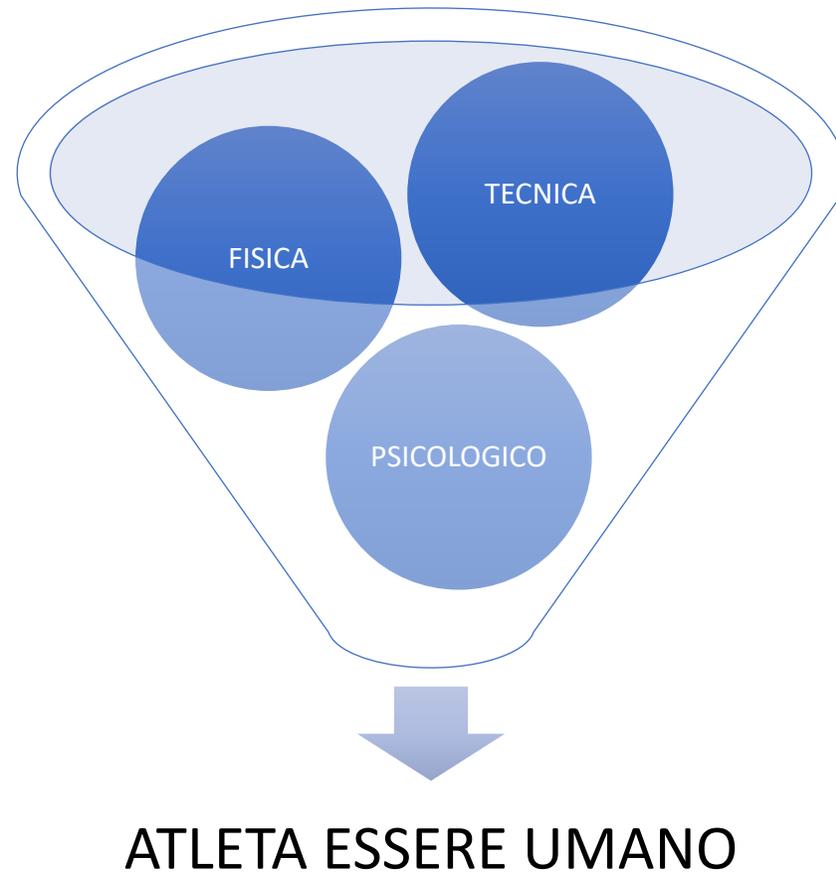
LA RISPOSTA?

ESSERE UMANO



MACCHINE

CI SONO INTERFERENZE?



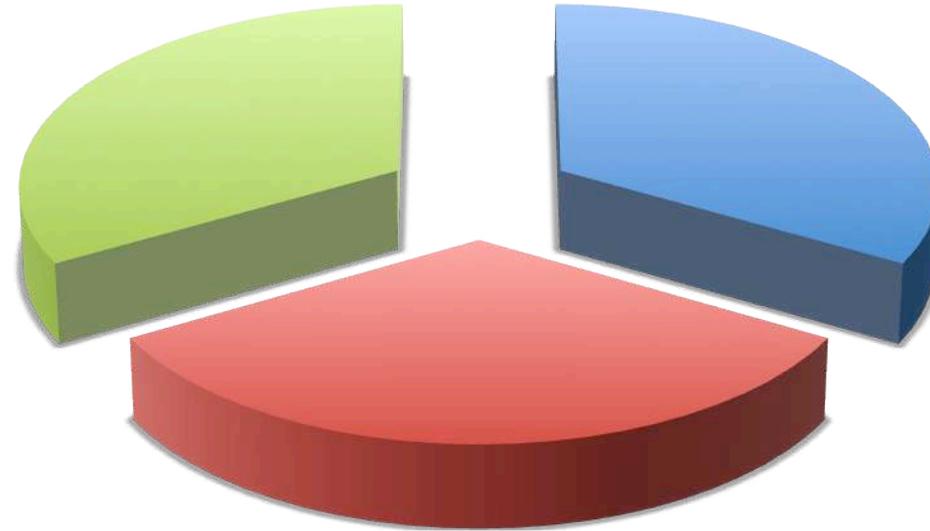
Domande

Vedere gli spazi per effettuare un azione funzionale è una abilità fisica, tecnico/tattica o psicologica (mentale)?

Tirare e segnare è una abilità fisica, tecnico/tattica o psicologica (mentale)?

La partenza dei 100 mt è una abilità fisica , tecnico/tattica , psicologica?

La battuta nel tennis è una abilità fisica, tecnico/tattica psicologica?



OGNI ALLENATORE INCARNA CONSAPEVOLMENTE O SPONTANEAMENTE (INCONSAPEVOLMENTE) UN TIPO DI INTEGRAZIONE

Allenamento integrato: le integrazioni esistenti

Integrazione orizzontale

Integrazione verticale

ALLENAMENTO INTEGRATO può essere svolto:

Negli sport di squadra

Negli sport individuali

IMPORTANZA DI AVERE UN MODELLO: il modello di riferimento dell'allenamento integrato è:

IL MODELLO INTEGRATO

INTEGRAZIONE

- MODA?
- MODELLO DI RIFERIMENTO?
- REGOLE DALL'ALTO?

IMPORTANZA DEL MODELLO

Non si può fare a meno di avere un modello

La consapevolezza del modello che si possiede ne aumenta la forza

IL MODELLO INTEGRATO

ALLENAMENTO INTEGRATO
SOLO TEORIA O ANCHE PRATICA

ESEMPI DI MODELLO

TECNICO:

è il modello più utilizzato in modo inconsapevole

Tutto dipende dalla tecnica

“LAMENTOSO”:

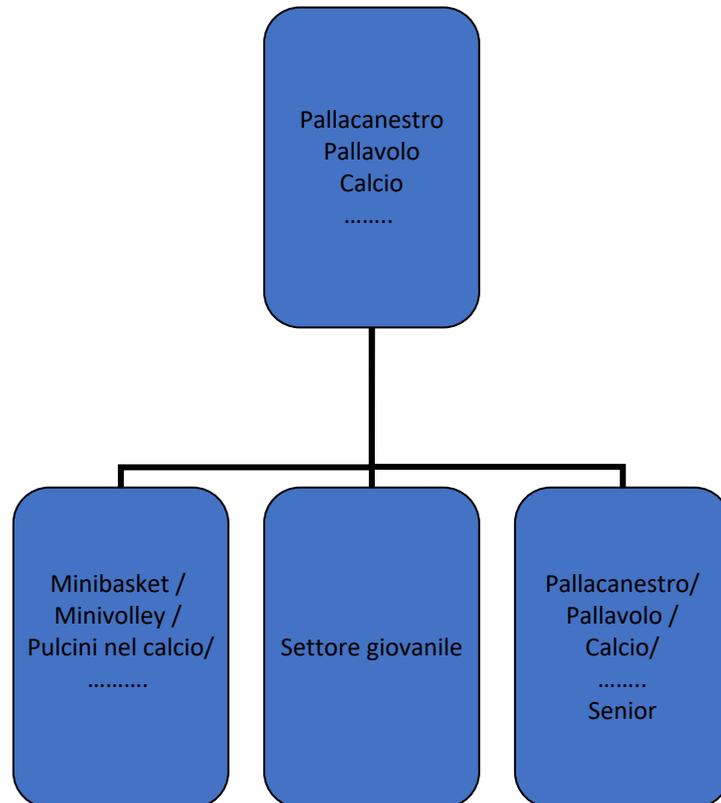
Altro modello molto utilizzato

Tutto dipende dal fatto che :

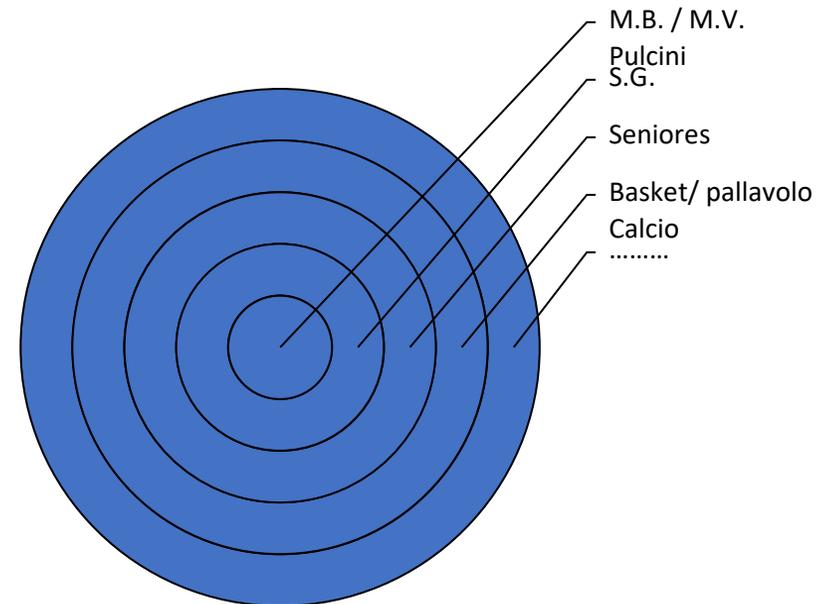
- I ragazzi di oggi
- Le famiglie
- Le scuole

Chiarezza dei Modelli

MODELLO SETTORIALE



MODELLO INTEGRATO



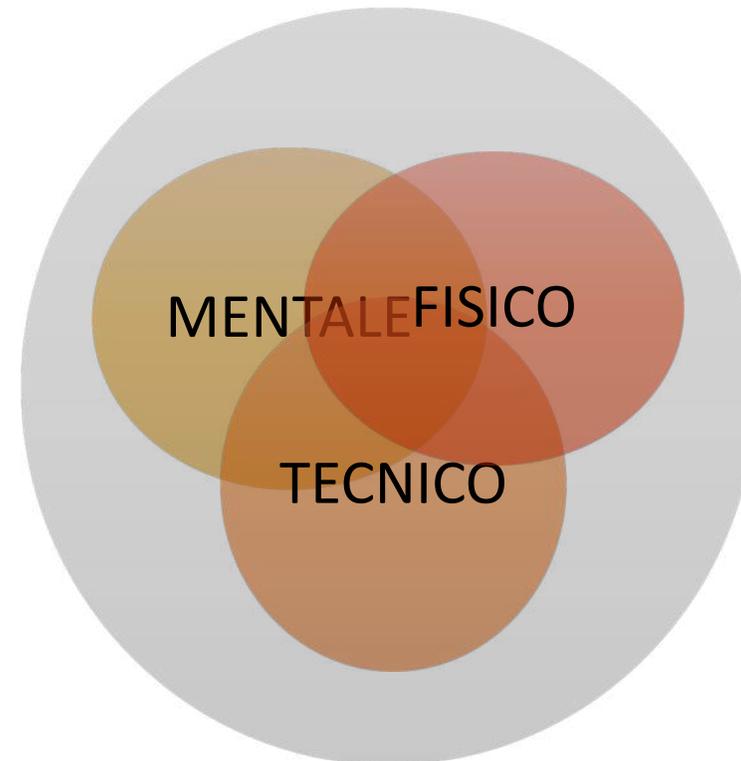
Chiarezza dei Modelli

Totalità Giocatore

MODELLO SETTORIALE

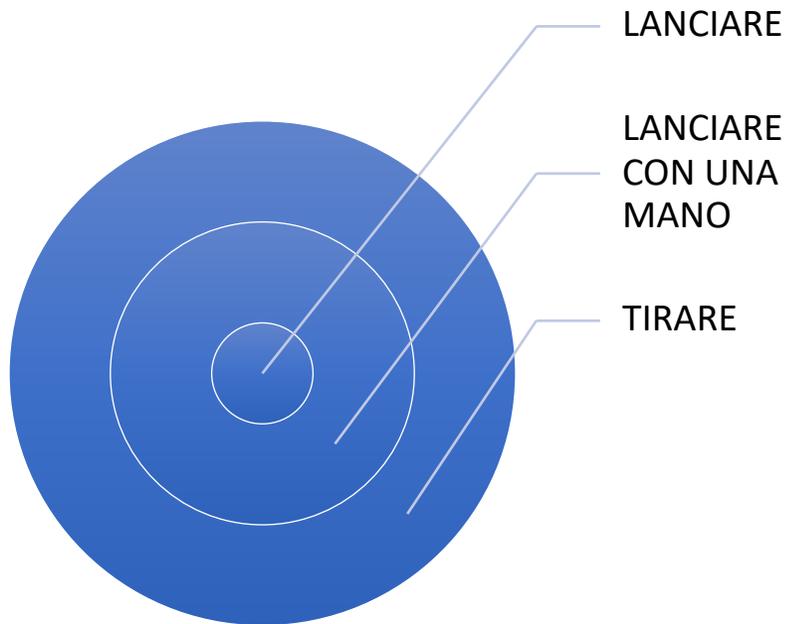


MODELLO INTEGRATO



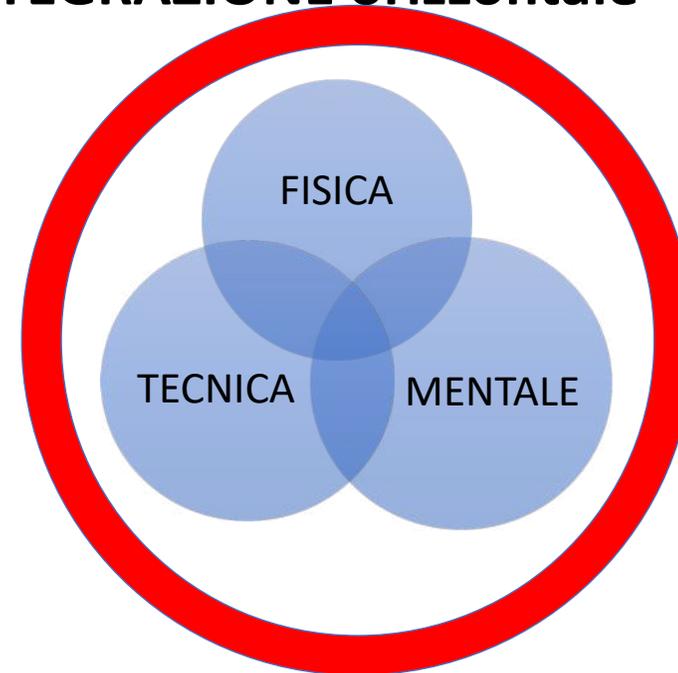
IMPORTANZA DEL MODELLO DI RIFERIMENTO

INTEGRAZIONE verticale



Cosa viene prima e cosa dopo?

INTEGRAZIONE orizzontale

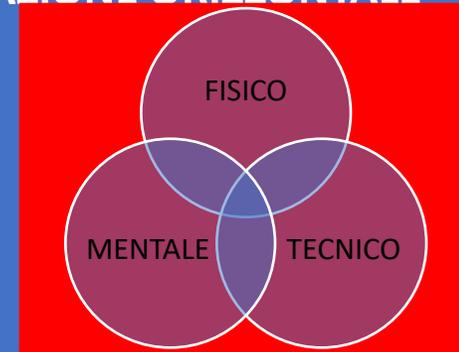
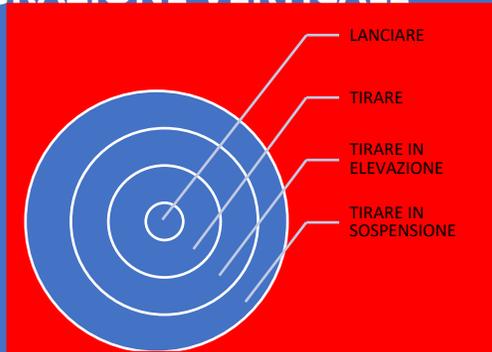


In ogni momento le tre parti integrate

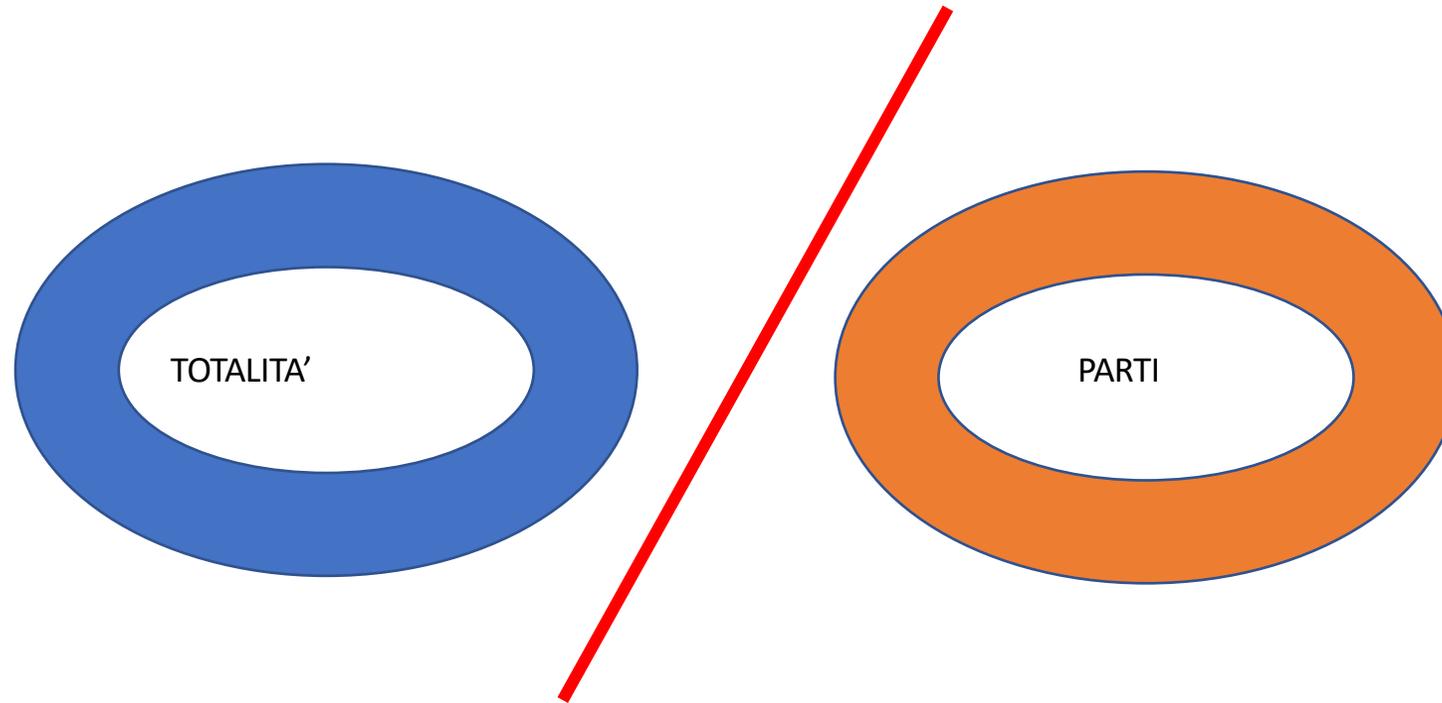
ESEMPIO DI PERCORSO FORMATIVO

integrando l'integrazione orizzontale e l'integrazione verticale

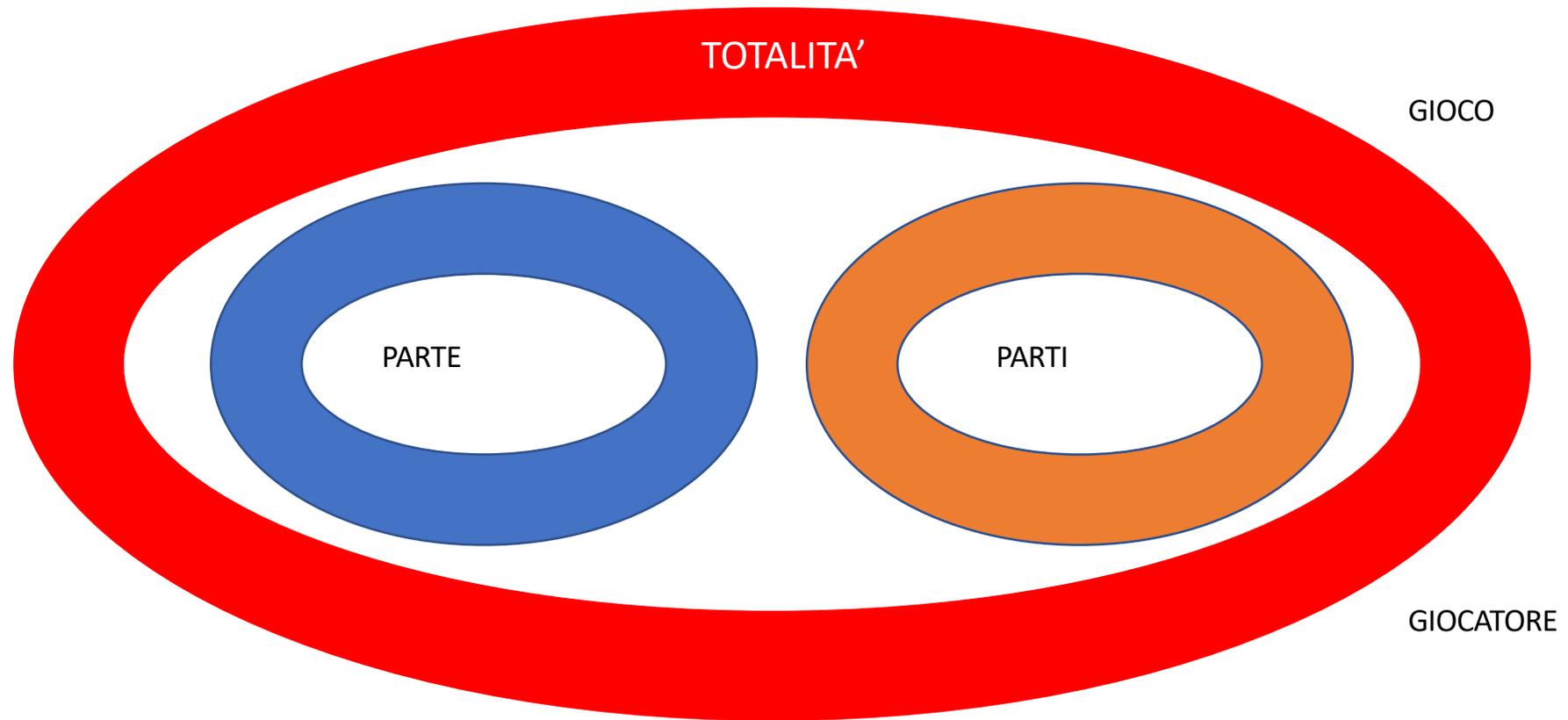
ETA'	INTEGRAZIONE VERTICALE	INTEGRAZIONE ORIZZONTALE
STEP 1	
STEP 2	1vs1 smarcamento per ricevere	
STEP 3	1vs1 smarcamento per ricevere/angoli di passaggio	
STEP 4	1vs1 smarcamento per ricevere negli spazi dove si ha un vantaggio contro il proprio avversario	
STEP 5	ALLENARE. =. DARE FORZA



Problematiche: confusione tra parti e totalità=
si lavora sulle parti senza conoscere la totalità
e si lavora sulle totalità senza correggere le parti



Problematiche



TOTALITA' / PARTI

VEDERE LE PARTI NEL GIOCO. (dalle parti al gioco)

- Il fondamentale nel gioco
- 1vs1 nel gioco
- Blocchi nel gioco
- Pick and roll nel gioco

VEDERE LE PARTI NEL GIOCO. (dal gioco le parti)

Perché non riesce il gioco

I tempi

Gli spazi

I fondamentali

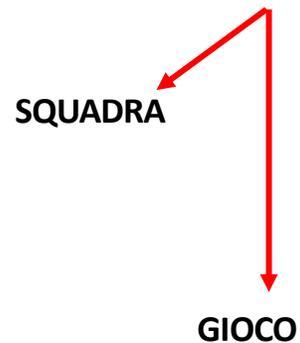
.....

Dividiamo

Totalità

- L'insieme che raccoglie in unità la molteplicità delle parti

(dott. del Prete corso allenatore 2005)



Parti

- Una porzione di una totalità, nel nostro caso NON sono tutte uguali



DIFFICOLTA'

Allenatore : AVERE CAPACITA'

Vedere le parti in funzione della totalità

Dalla totalità vedere i limiti e i pregi delle parti

COSA CI DICE IL GIOCO : DIAGNOSI

- I tempi del gioco
- Gli spazi del gioco
- Le capacità collaborative
- Le capacità di autonomia/iniziativa
-

Gli strumenti utilizzati:

- Fondamentali tecnici
- Fondamentali tattici
- Capacità fisiche
- Capacità mentali

COME MIGLIORARE LA PARTE in
MODO FUNZIONALE
TENENDO PRESENTE LA
TOTALITA'

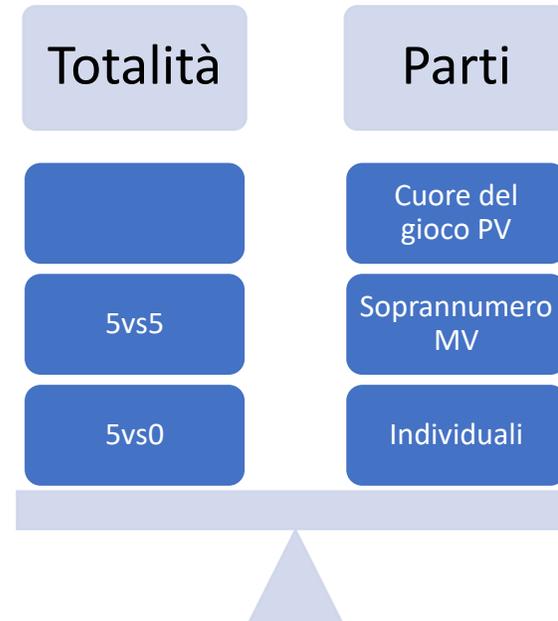
Esempio pratico delle parti da far integrare in un gesto tecnico: il passaggio nella pallacanestro

FISICO	TECNICO	MENTALE
Equilibrio del corpo Coordinazione segmentaria Spinta dei piedi Forza	Posizione fondamentale Aprire tutti gli angoli del corpo spinta con le braccia Spinta con le mani Rilascio della palla con i polpastrelli delle dita Passo in direzione del ricevente	Capacità collaborative Altruismo Senso di responsabilità Rispetto

Esempio pratico delle parti da far integrare in un gesto tecnico la schiacciata nella pallavolo

Tecnico	Fisico	Mentale
<p>Posizione con gambe piegate pronti a correre</p> <p>Se sei destro tenere piede sinistro leggermente dietro viceversa se sei mancino</p> <p>Se sei destro primo passo forte con il piede sinistro nella direzione della palla se se è mancino usare il filo posto</p> <p>Secondo passo per aumentare la velocità portando le braccia dietro per prepararti al colpo</p> <p>Fare dopo passo terminando con i piedi alla distanza delle spalle le ginocchia piegate controllata dei piedi braccia dietro il corpo</p> <p>Angolo del corpo a 30° dalla rete con la scuola della mano che colpisce la palla più lontano dalla rete</p> <p>Mano aperta con le dita unite colpire la palla con il centro della mano</p> <p>Atterrare con le ginocchia piegate</p>	<p>Equilibrio</p> <p>Forza</p> <p>Capacità di differenziazione spazio- temporale</p> <p>Anticipazione motoria</p> <p>Fantasia motoria</p> <p>Ritmo</p>	<p>Senso di responsabilità</p> <p>Gestione dello stress</p> <p>Capacità di lettura in tempi brevi</p> <p>Rispetto</p>

ALLENARE = dare forza ... l'allenatore deve dare forza



IMPORTANZA DELLA FUNZIONALITA' = essere consapevoli di ciò che serve = Equilibrio

NB: Non è l'esercizio che ci dice su cosa lavoriamo (globalità o analitico) ma il come lo alleniamo = cosa correggiamo? Su cosa diamo importanza?

Come mettere insieme le parti?

LA FORMULA STRUTTURALE

=

LA RICETTA

(COME SI METTONO INSIEME LE PARTI)



Andrea Capobianco: allenamento integrato

ALLENAMENTO INTEGRATO

LE CAUSE DEGLI ERRORI

I PRINCIPI PER SUPERARE I LIMITI

LA VALUTAZIONE DELLA SQUADRA , DEL GIOCATORE PER
PROGRAMMARE



LA “DIAGNOSI”

Allenamento integrato

Ogni parte influenza le altre parti

- Il giocatore è stanco perciò non piega le gambe in difesa

COSA ALLENIAMO?

- La tecnica??? La consapevolezza del gesto???
- la parte fisica = la "resistenza"?

Allenamento integrato

Ogni parte influenza le altre parti

- Il giocatore non conosce la tecnica del tiro

COSA ALLENIAMO?

- La mobilità articolare??? La consapevolezza del gesto???

la parte tecnica = la conoscenza ed esecuzione del gesto?

Allenamento integrato

Ogni parte influenza le altre parti

- Il giocatore sbaglia sempre gli ultimi tiri

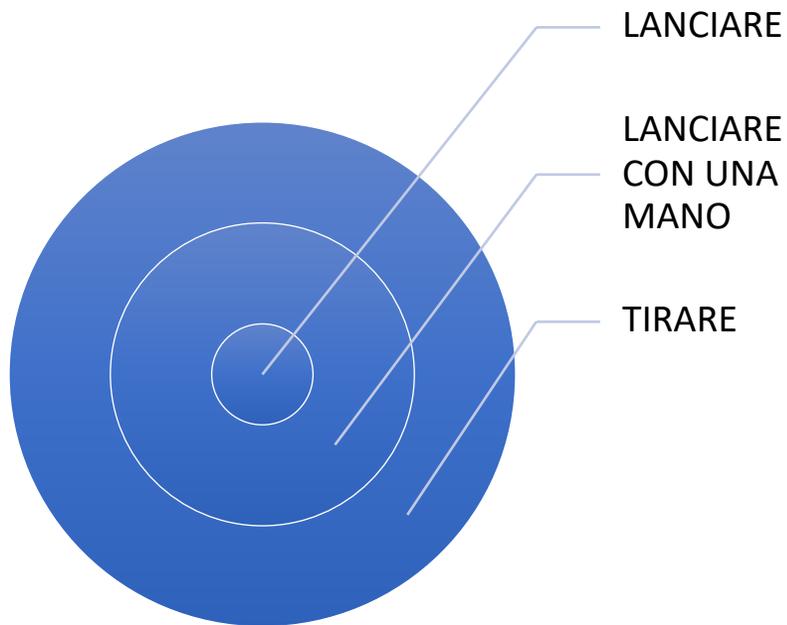
COSA ALLENIAMO?

- La mobilità articolare??? la parte tecnica = la conoscenza ed esecuzione del gesto?
- Il tiro sotto pressione facendo essere concentrati sul gesto?

E' illusorio credere che la squadra sia in un sistema impermeabile alle tensioni ed ai segnali positivi o negativi che arrivano dall' esterno.

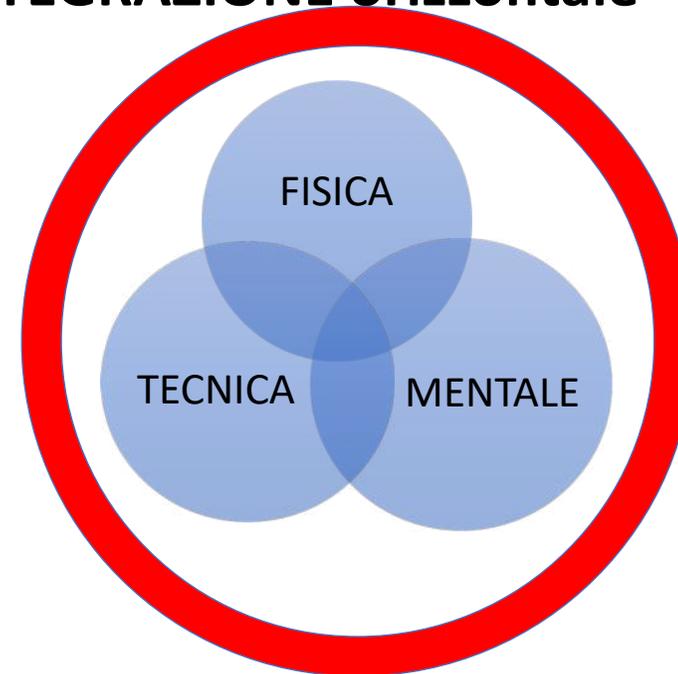
IMPORTANZA DEL MODELLO DI RIFERIMENTO= il modello di riferimento dell'allenamento integrato è il modello integrato

INTEGRAZIONE verticale



Cosa viene prima e cosa dopo?

INTEGRAZIONE orizzontale



In ogni momento le tre parti integrate

Idea di programmazione anno per anno : allenamento integrato per la formazione

ETA'	COSA FARE? PROPEDEUTICO	
12/14 ANNI		
15/16 ANNI		
18/20 ANNI		

L'allenamento integrato come modello di riferimento il modello integrato e viene utilizzato

- Negli allenamenti
- Nella costruzione di una squadra
- Nella preparazione di un gioco d'attacco
- Nella preparazione di una gara
- Nella gestione delle partite/gara

Questo modello viene utilizzato nel preparare gli allenamenti

- Definizione degli obiettivi dell'allenamento con estrema chiarezza
- Nella ricerca degli esercizi funzionali all'obiettivo dell'allenamento dobbiamo tener presente **l'integrazione verticale**:
 1. in che momento dell'anno siamo –
 2. cosa fanno fare i giocatori –
 3. cosa sa fare la squadra
- Bisogna tener presente **l'integrazione orizzontale** quindi gli obiettivi mentali fisici e tecnici
- Nel preparare gli allenamenti è fondamentale capire l'obiettivo che vogliamo tenere e proporre esercizi funzionali all'obiettivo sapendo sempre esiste un'integrazione fisica tecnica mentale individuale e di squadra in ogni momento

Integrazione negli allenamenti

Integrazione tra le varie componenti

- Il riscaldamento
- La parte centrale
- La verifica

P
A
R
T
I

I
N
T
E
G
R
A
R
E

FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTO

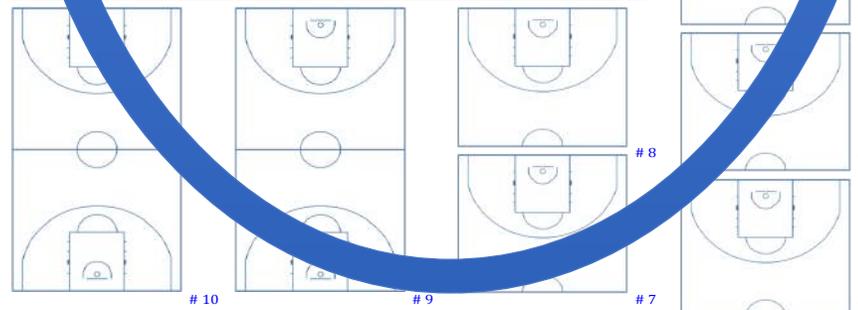
CENTRO TECNICO MARCHE

MALIA BASKETBALL

Luogo: Ancona
Data: 2000

Data: 10/03/2015
Obiettivo: Palleggio / 1vs1 con / Conclusioni CP

17.27-17.45	Preparazione fisica (Posizioni-rapidità)
17.45-18.05	Palleggio due palloni + "spaziature"
	Palleggio cambio di mano
	18/18 da palleggio spinto
18.05-18.20	1vs1 con palla : partenze 1vs0 (birilli) #3
	Partenze 1vs1 dif guidata (coach) + difesa CP #10
	Partenze 1vs1 da recupero
18.20-18.30	2vs1 ½ campo
	1vs1 / 2vs1
18.30-18.45	3vs3 da 1vs1 con palla
	Bere
	Partite
giocatori	
Note squadra	



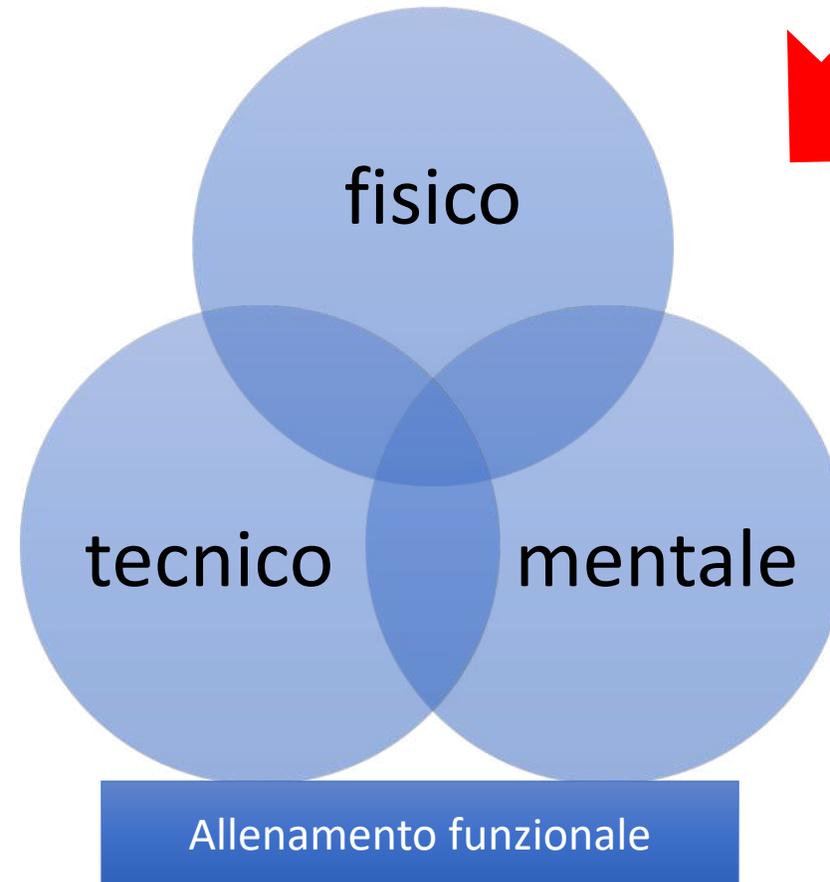
TOTALITA'

ALLENAMENTO

Semplice somma delle parti

Parte fisica reattività dei piedi
+
Parte tecnica scivolamenti dif.
+
Parte mentale far memorizzare uno schema
=
ALLENAMENTO funzionale???

Integrazione delle parti



Obiettivi

Esempio di
Progressione
didattica:

COSA TENER
PRESENTE ????

FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO

GIORNATE AZZURRE MARCHE

ITALIA BASKETBALL

Luogo: Marotta
Anno: 2000

Data: 25 novembre '13
Obiettivo: Palleggio- CP - PV 1vs1 MV spazature

12'	Riscaldamento Prep fisico + ball handling	
10'	Palleggio palleggio spinto : tec e tatt #1 + esitation + lettura C	
20'	CP: 1vs0+1 rec #9 - 2vs1 conclusioni #2 - 2vs1 gare 2vs1 rec #10	
8'	6 realizzati + bere	
25'	PV 1vs0 partenze #3 - 1vs1 handicap #4 (due palloni) MV spazature #5 #6 P + M 3vs3 #7	
	PARTITE	
Note giocatori		Note squadra

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

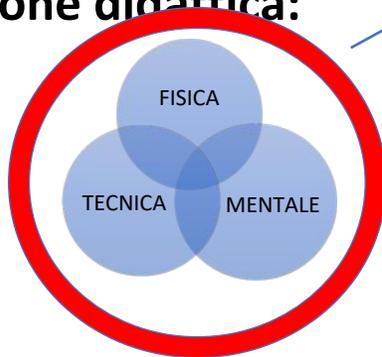
**D
I
S
E
G
N
A
R
E**

Riscaldamento:

Cosa viene dopo?

Solo fisico?

La Progressione didattica:



FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO

GIORNATE AZZURRE MARCHE

ITALIA BASKETBALL

Luogo: Marotta
Annata: 2000

Data: 25 novembre '13
Obiettivo: Palleggio- CP – PV 1vs1 MV spazature

12'	Riscaldamento Prep fisico + ball handling
10'	Palleggio palleggio spinto : tec e tatt #1 + esitation + lettura C
20'	CP: 1vs0+1 rec #9 – 2vs1 conclusioni #2 – 2vs1 gare 2vs1 rec #10
8'	6 realizzati + bere
25'	PV 1vs0 partenze #3 - 1vs1 handicap #4 (due palloni) MV spazature #5 #6 P + M 3vs3 #7
PARTITE	
Note giocatori	Note squadra

A series of ten basketball court diagrams, numbered #1 to #10, illustrating different drills. Diagrams #1-4 are arranged vertically on the right side, #5-7 are arranged horizontally at the bottom, and #8-10 are arranged in a 2x3 grid at the bottom left.

Un esempio



Luogo:
Annata:

**ESEMPIO di
PROGRESSIONE
DIDATTICA**



Data:
Obiettivo: 1vs1 senza palla (no contatti)

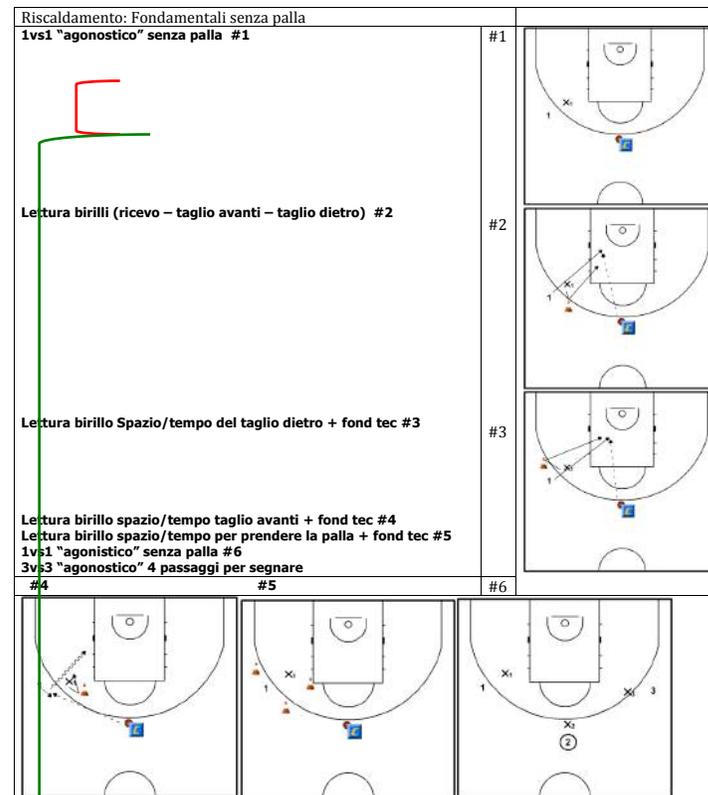
Il riscaldamento è una parte della totalità allenamento quindi : ... Obiettivo nella nostra idea!!!!

Prima idea = far provare

Allenare le parti

Le parti nella totalità = verifica

Verifica in situazione più complessa



Negli allenamenti

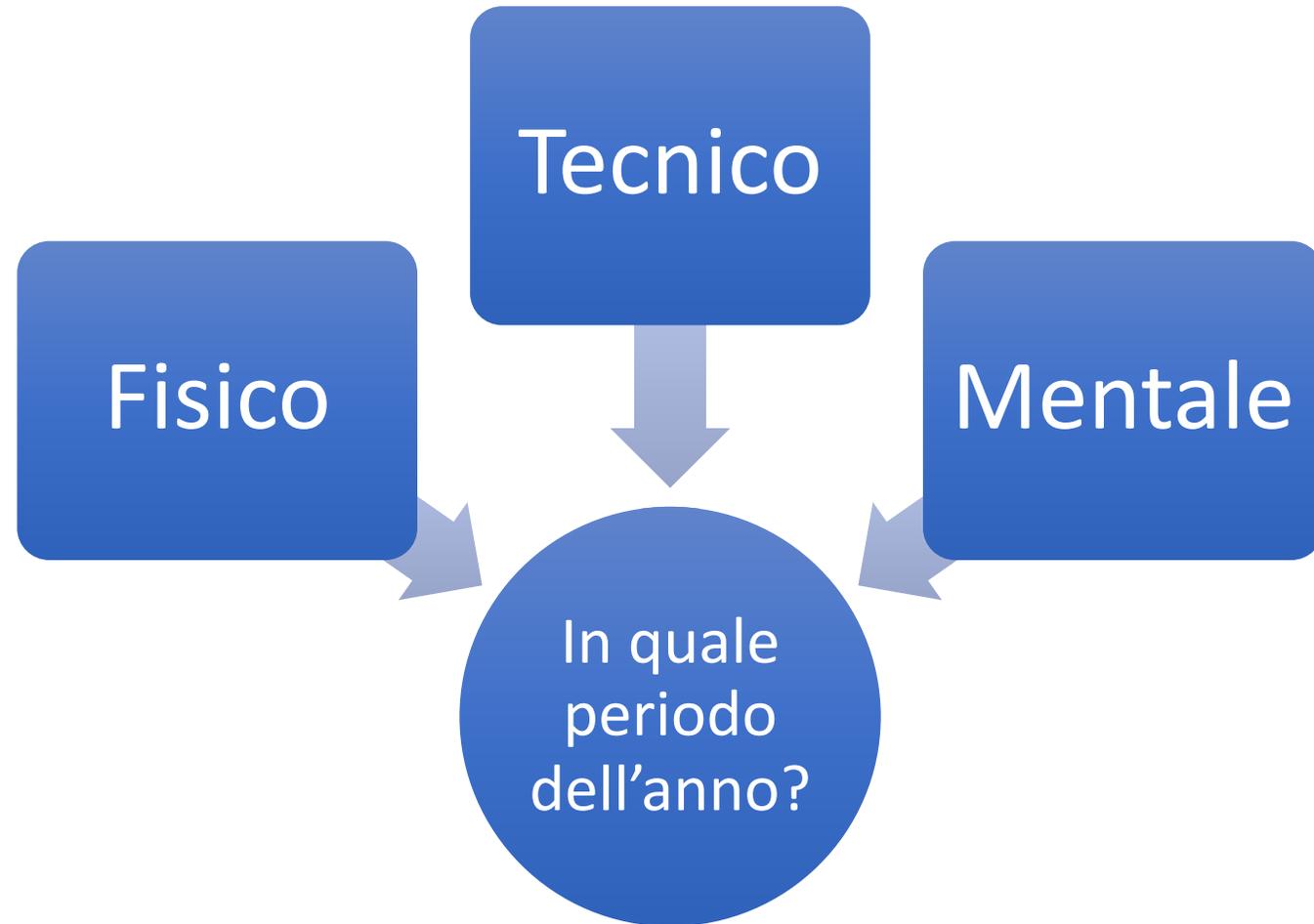
L'allenamento si integra con gli altri allenamenti



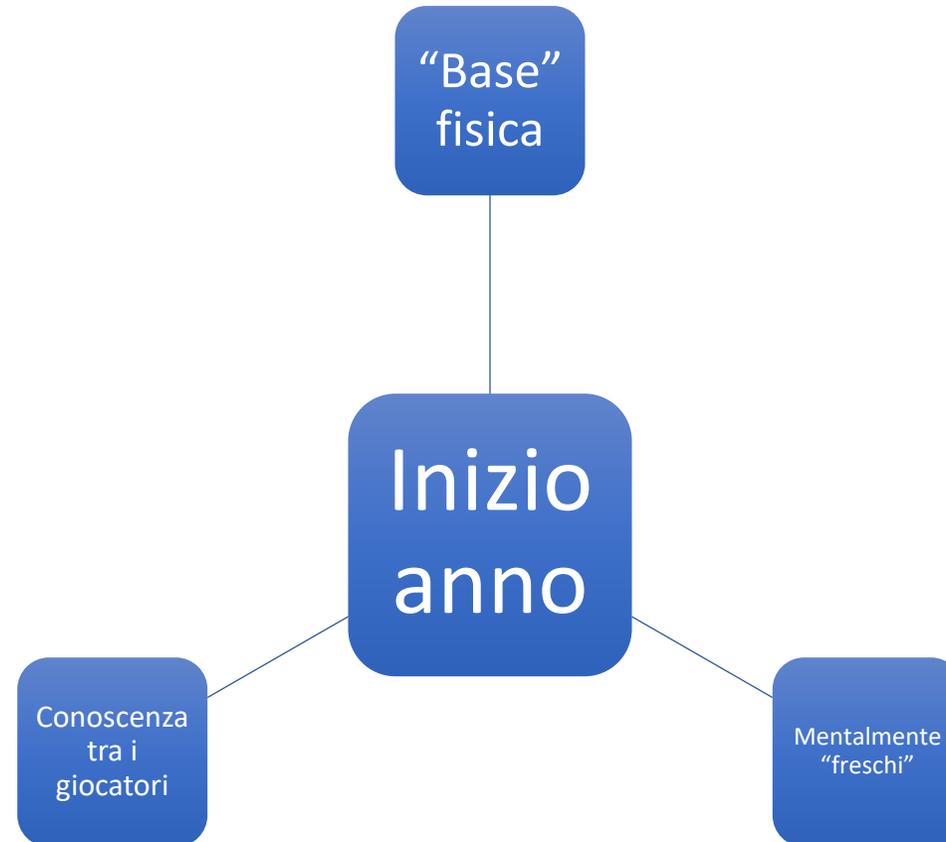
L'esercizio nell'allenamento come si integra ?



Si integrano e bisogna tenerne presente

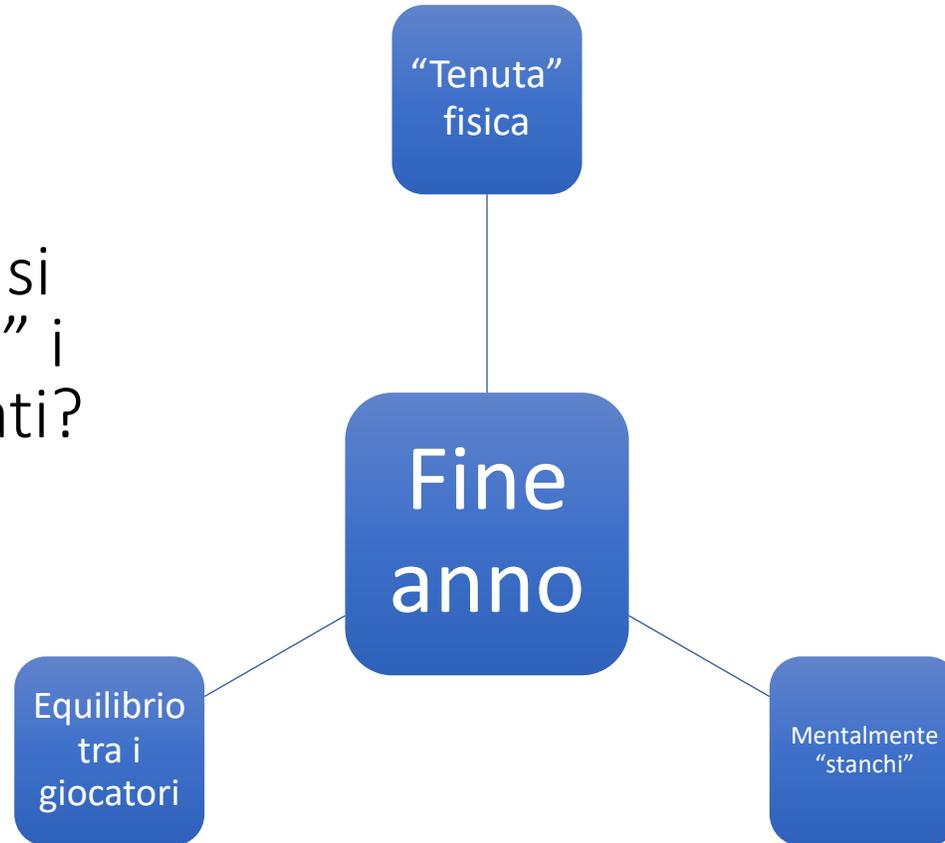


Utilizzando il linguaggio tecnico

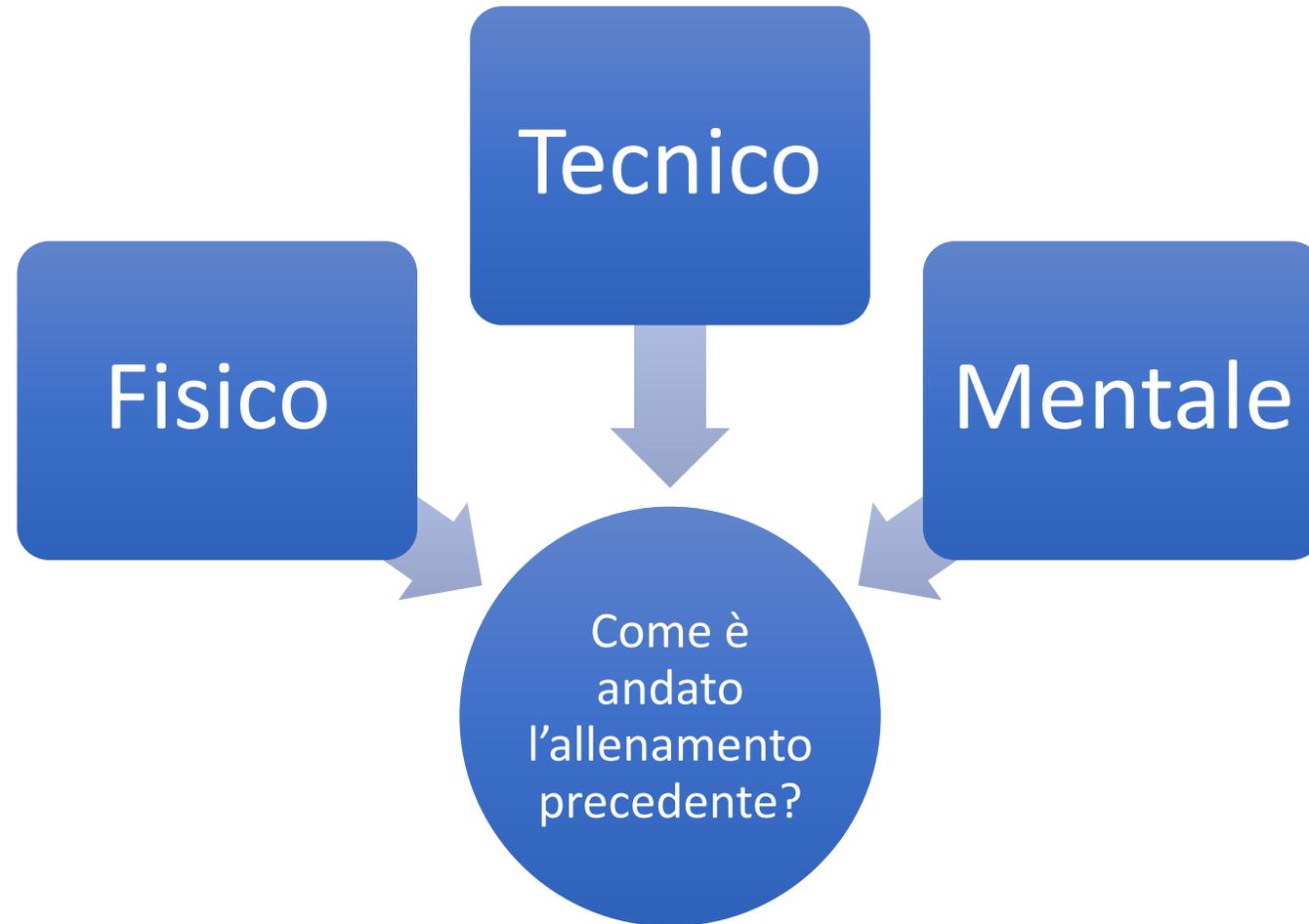


Utilizzando il linguaggio tecnico

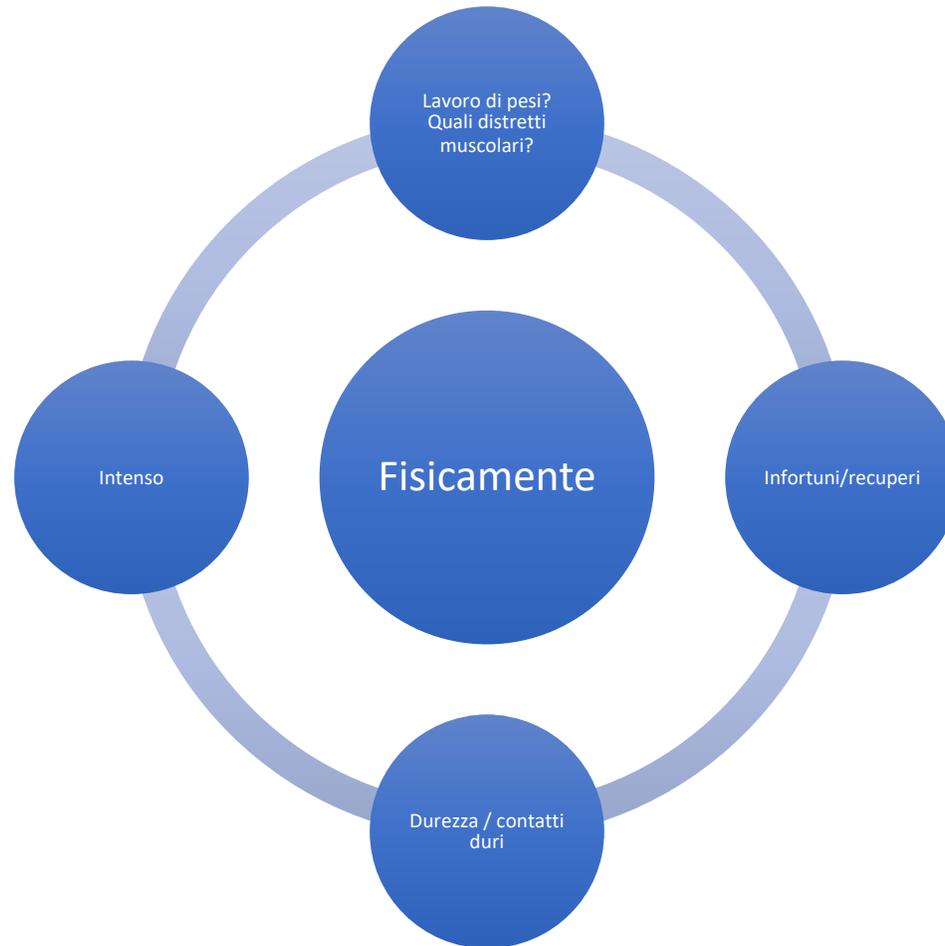
Quando si
“vincono” i
campionati?



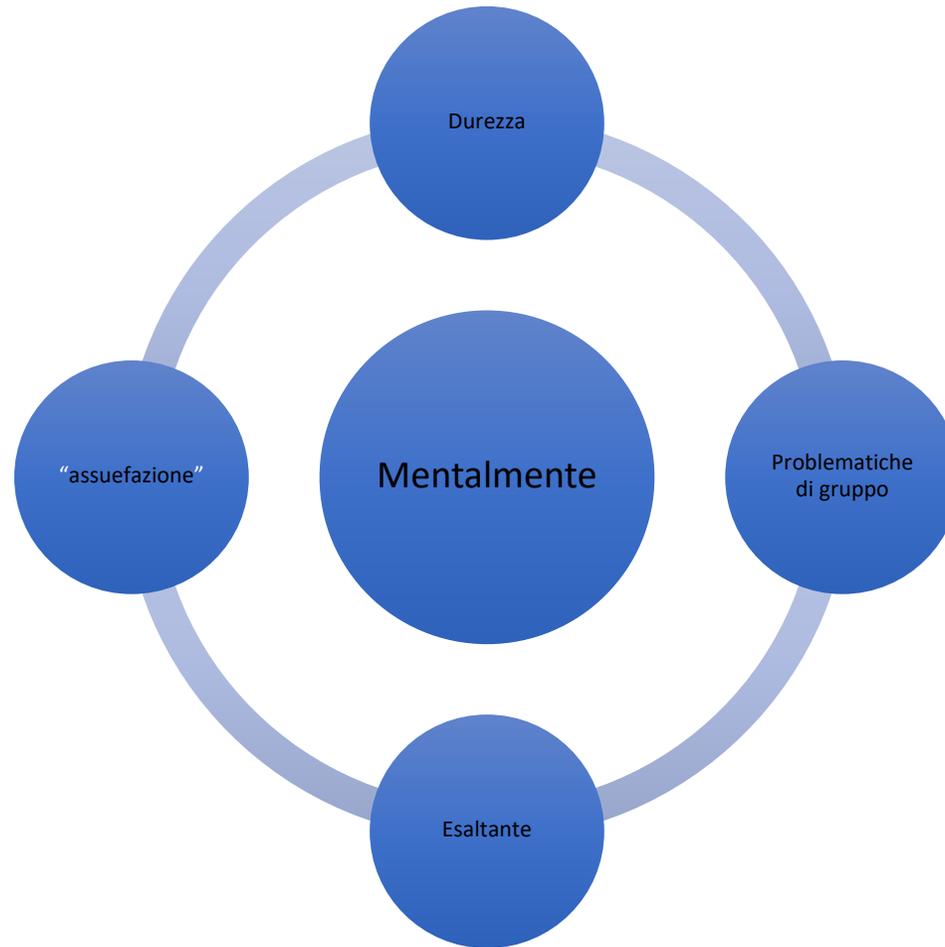
Si integrano e bisogna tenerne presente



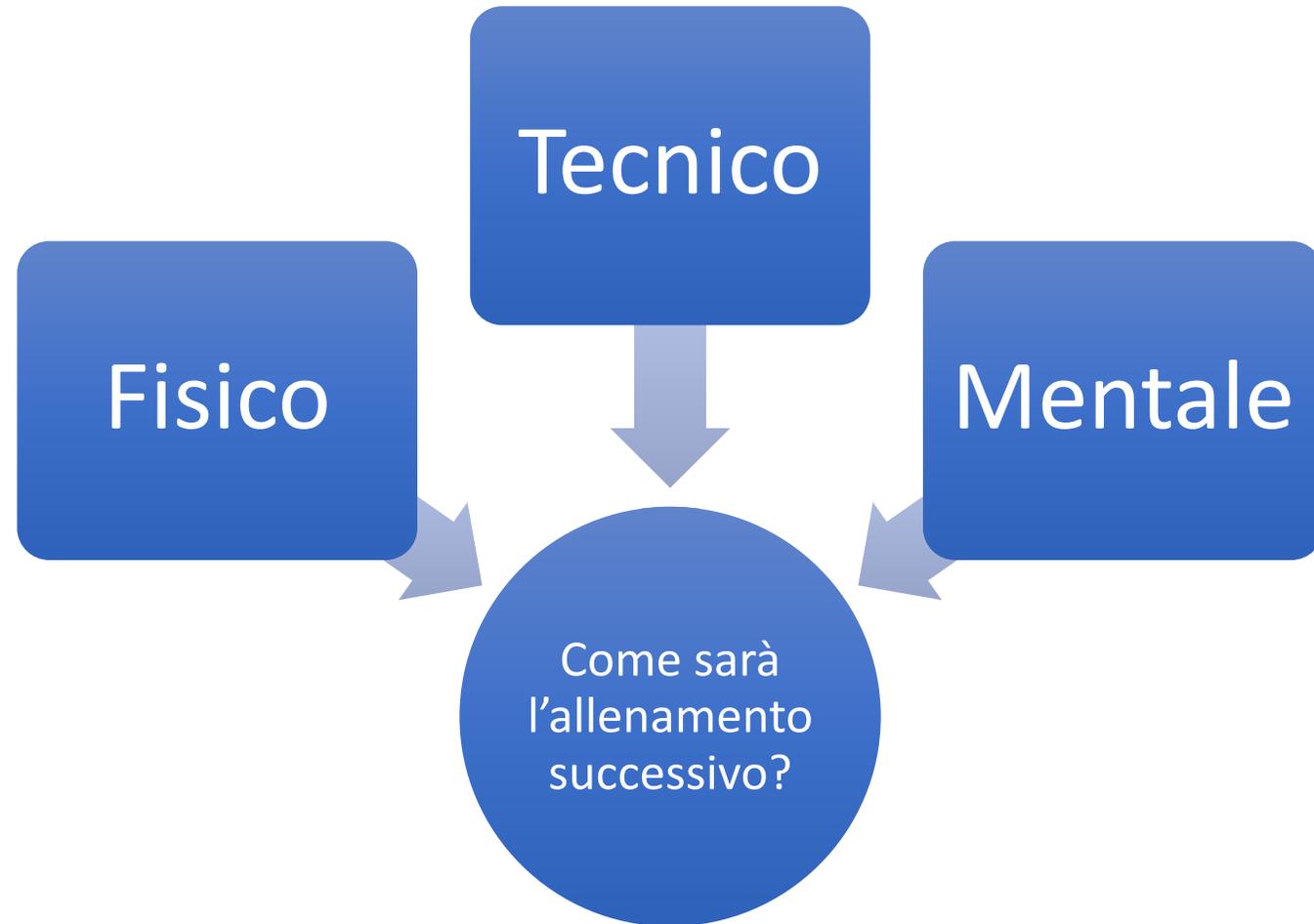
Utilizzando il linguaggio tecnico

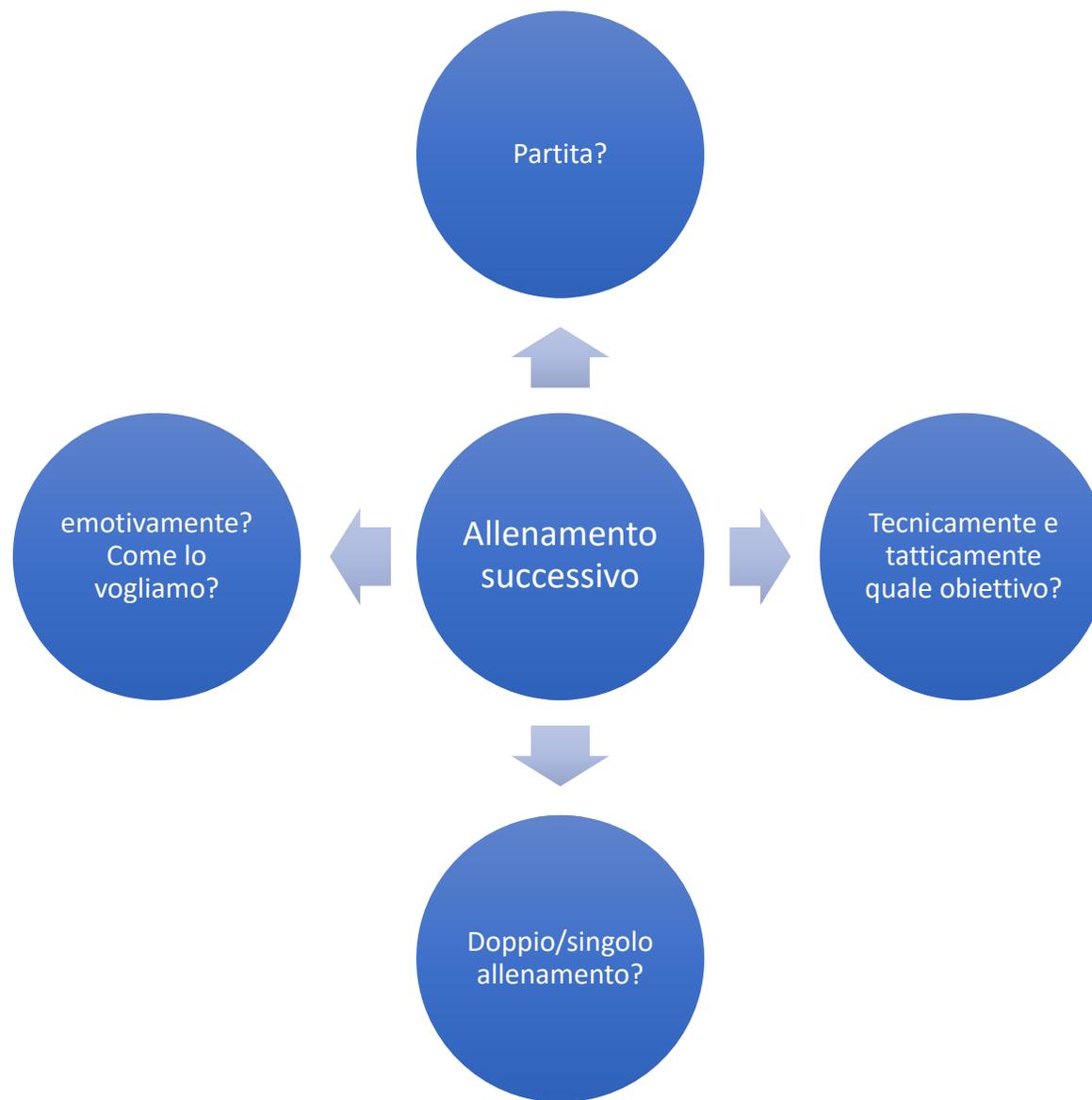


Utilizzando il linguaggio tecnico

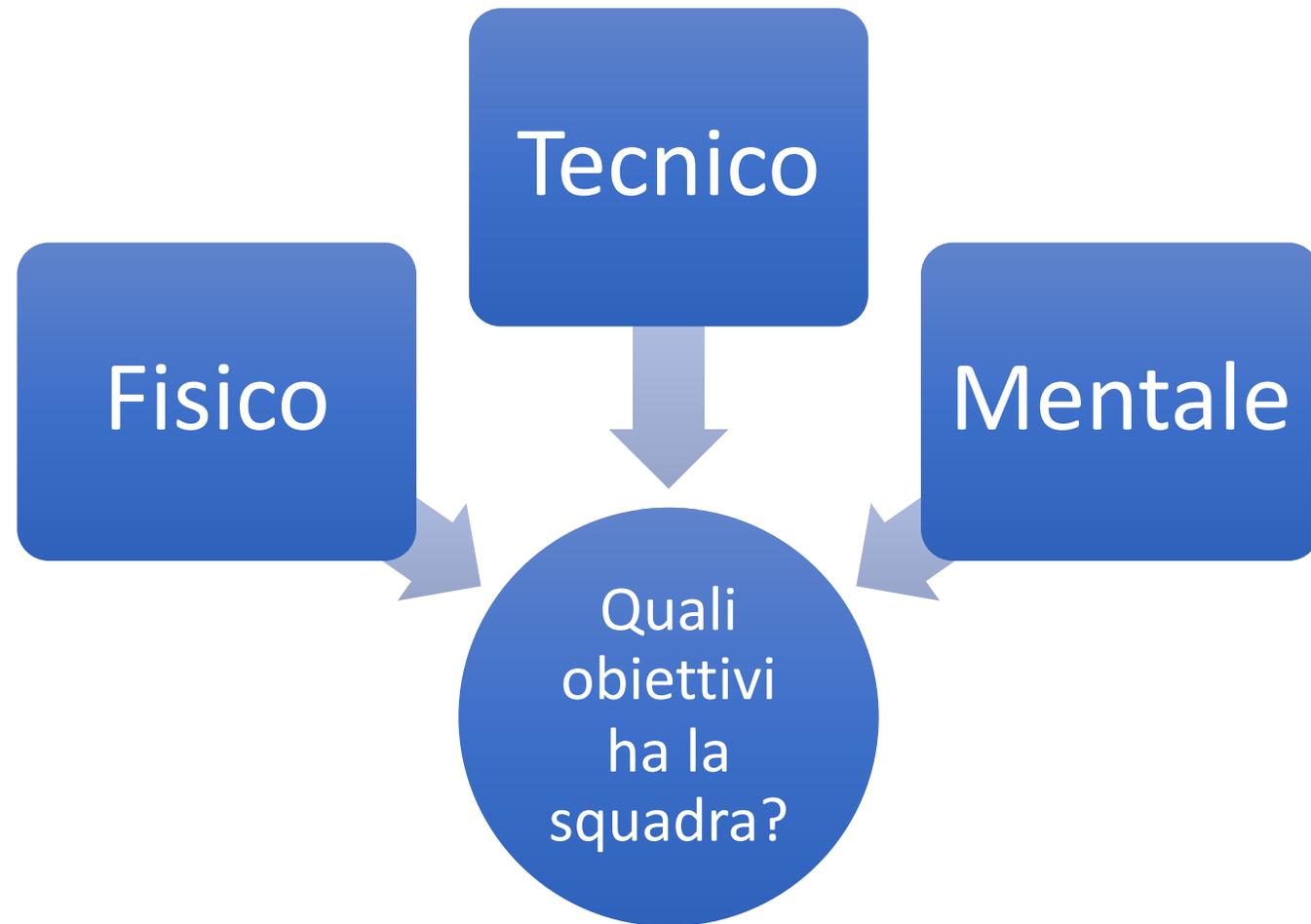


Si integrano e bisogna tenerne presente

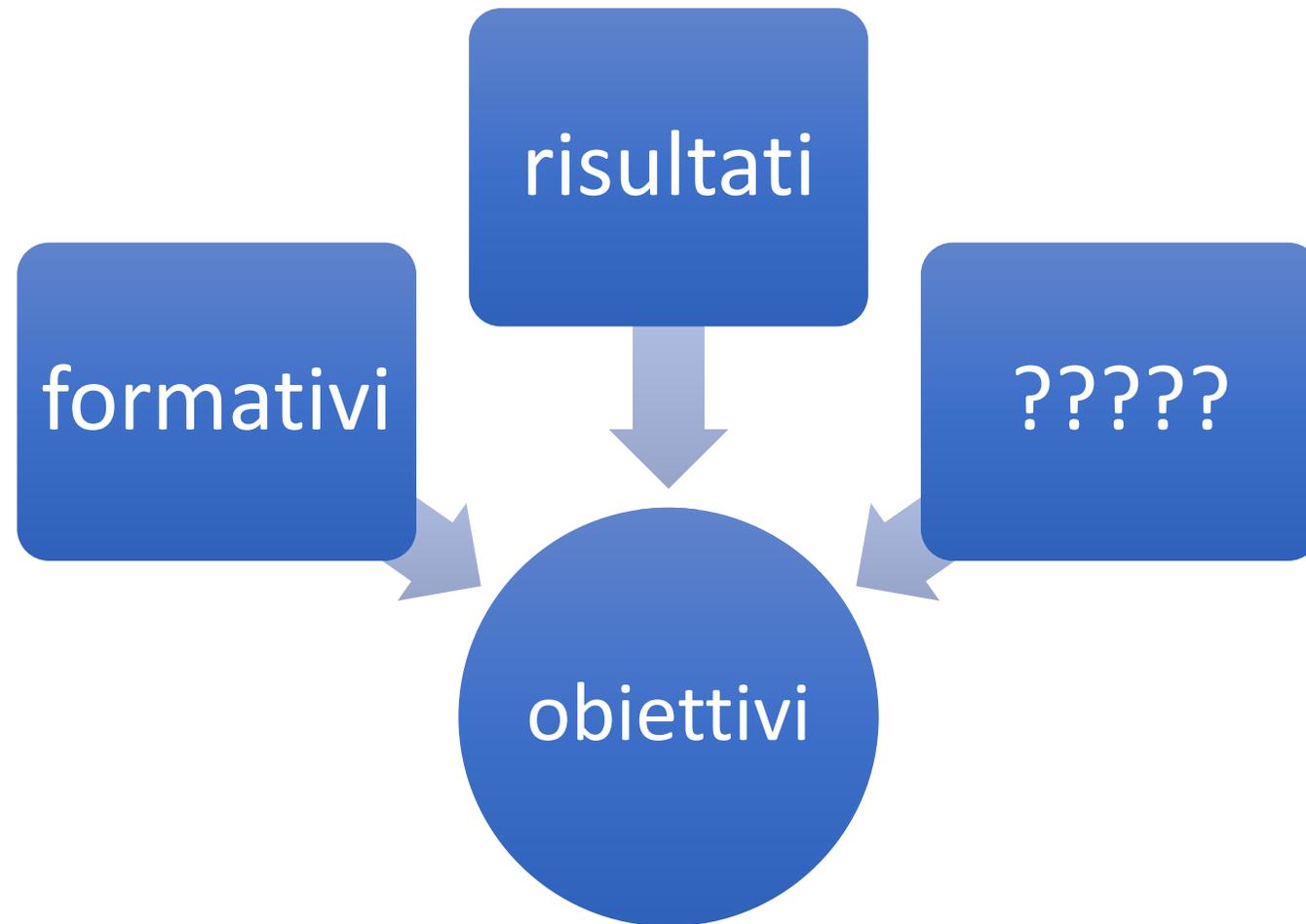




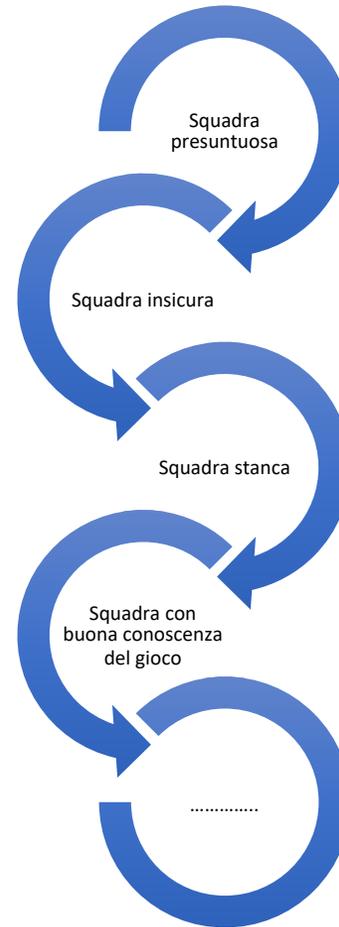
Si integrano e bisogna tenerne presente



Obiettivi



Nell'allenamento : la progressione didattica ... in un allenamento integrato

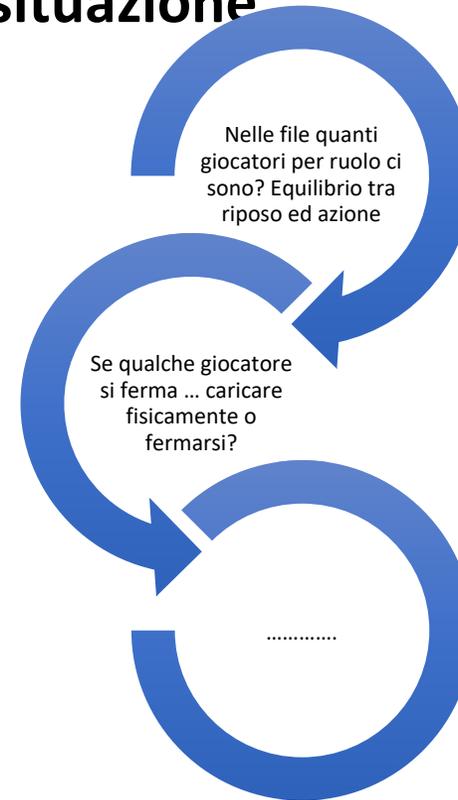


Progressione didattica

Importanza dell'aspetto mentale : lettura della situazione



Importanza dell'aspetto fisico : lettura della situazione



Integrazione nel miglioramento del giovane giocatore

T
O
T
A
L
I
T
A'

PROGRAMMA FORMATIVO per XXXXXXXXX

Prospettiva: giocatore di alto livello (A1/Naz/Eurolega)

FISICO	MENTALE	TECNICA	TATTICA
*Ginnastica correttiva posturale (cifosi-scapole alate - atteggiamento scoliotico) *mobilizzazione anche e caviglie per poter assumere un atteggiamento migliore (da giocatore) *Potenziamento muscolare *Equilibrio (sotto contatto) *Capacità di orientamento *Capacità di anticipazione *Forza	Senso di responsabilità Consapevolezza del ruolo Capacità di sacrificarsi Capacità di "non perdere la testa" quando si gioca tosto *le cose non vanno Capacità collaborative Sviluppo del coraggio	ATTACCO *Smarcamento a contatto (come e quando!) *Uso mano destra *Partenza incrociata mangiando tempo *Tiro *Palleggio arresto e tiro *Mentalità di rimbalzo offensivo *Passaggio di ribaltamento (arresto ad aprirsi + passaggio due mani sopra testa e una mano laterale) *1vs1 post basso (compreso il passaggio)	DIFESA *Posizionamento difensivo *1vs1 su palla (lavoro di braccia scivolamenti tenere la posizione = non saltare sempre!!!) *Sfondamenti su palla ed in aiuto *Tagliafuori

L
E
P
A
R
T
I

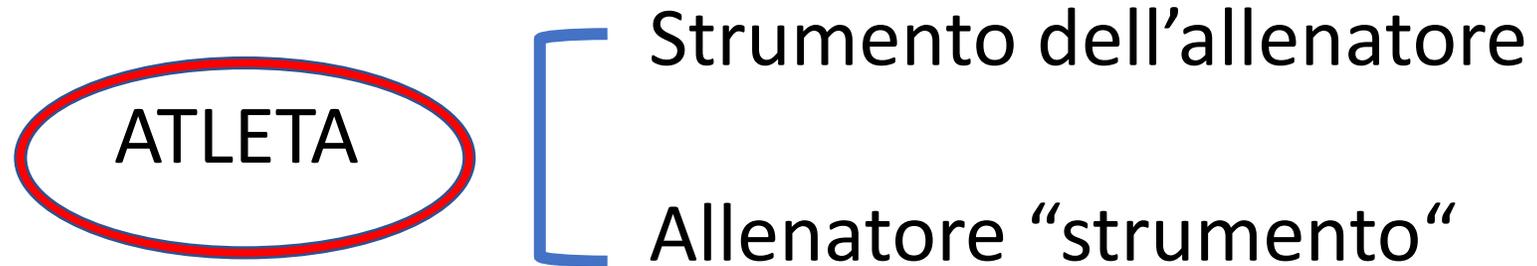
F
O
R
M
U
L
A

Progetto di formazione:

- Allenamenti I squadra : XX
- Allenamenti giovanili : XX
- Allenamenti individuali : XX
- Allenamenti con preparatore fisico: XX
- Partite:**
- Settore giovanile

Integrazione verticale : obiettivo FORMARE GIOCATORI

IL CENTRO DELLA FORMAZIONE



LAVORO INDIVIDUALIZZATO nel CONTESTO SQUADRA

Integrazione verticale : il percorso formativo = cosa viene prima e cosa viene dopo

Integrazione orizzontale : la crescita mentale tecnica e fisica integrata

Giocatore al centro:
“informazioni” per rendere consapevole

MIGLIORAMENTO ATTIVO

=

Ragazzo protagonista della sua crescita

=

Ragazzo deve sapere quali obiettivi/finalità si propone di raggiungere

=

Ragazzo deve sapere perché alcuni esercizi sono indispensabili

Concetto fondamentale dell'allenamento integrato:
ATLETA al centro del progetto = ATLETA SOGGETTO

MIGLIORAMENTO ATTIVO

CONSAPEVOLEZZA

RESPONSABILITA'

Strumenti dell'allenatore per rendere SOGGETTO L'ATLETA

1. Utilizzo della voce
2. Far giocare e non far eseguire sotto dettatura
3. Uso dei video
4. Avere il coraggio di far sbagliare
5. Utilizzo di metodi da utilizzare
6.

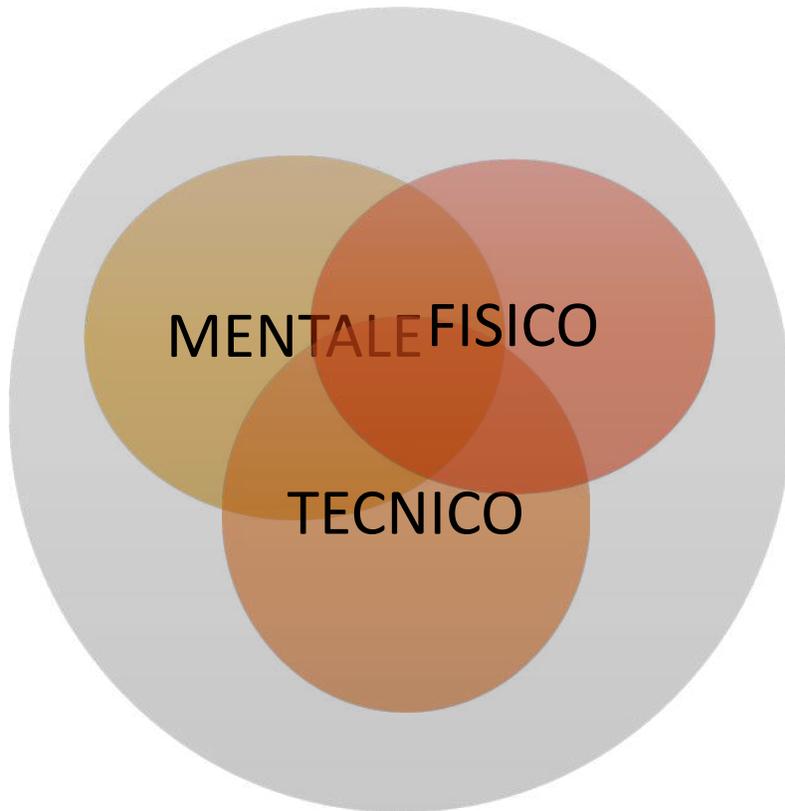
AUTOESIGENZA

**COMPETIZIONE
CON SE STESSI**

Il modello integrato viene utilizzato anche nella costruzione della squadra

In questa fase bisogna tener presente le capacità fisiche tecniche e mentali di ogni singolo giocatore per farsi che poi la squadra non diventi una somma di nomi ma un'integrazione delle capacità tecniche fisiche mentali di ogni singolo giocatore

Integrazione nella costruzione della squadra



“Categorie da integrare”

Tecnico	Fisico	Mentale
Penetrazione	Atleta	Altruismo
Tiro	Forza	“Egoismo”
Passaggio	Rapido	Coraggio
Blocchi	Solidità
Rimbalzi off		mentale
.....	

Che tipo di squadra voglio fare?

Squadra di grande energia?

- Come devono giocare?
- Che tipo di atteggiamento avere?
-

Squadra razionale?

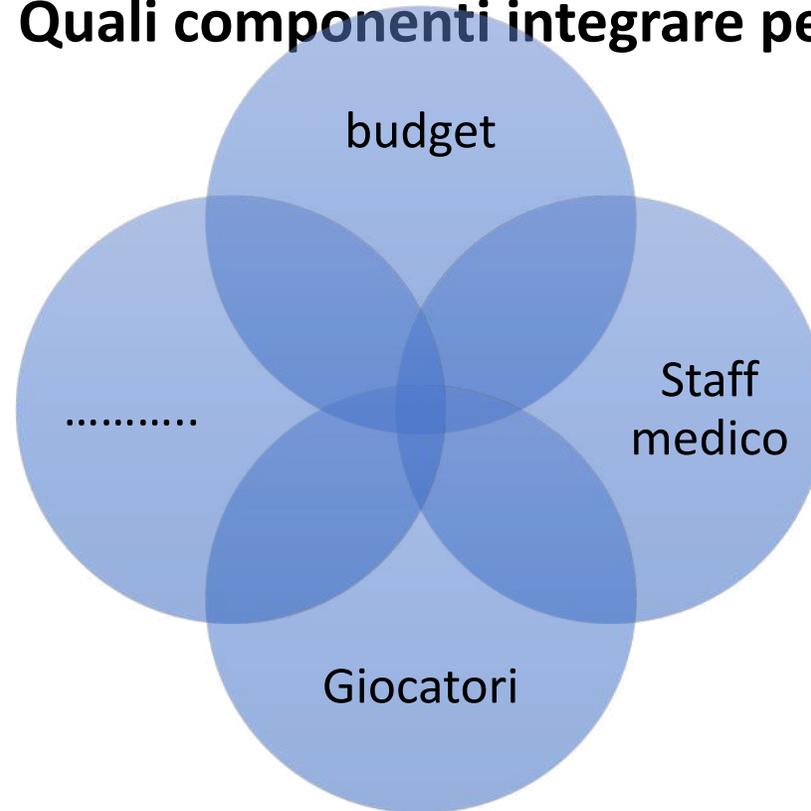
- Come devono giocare?
- Che tipo di atteggiamento avere?
-

Che tipo di squadra voglio fare?

Squadra equilibrio energia/razionalità?

- Come devono giocare?
- Che tipo di atteggiamento avere?
-

Quali componenti integrare per



Il modello integrato viene utilizzato anche nella preparazione di un **gioco d'attacco e di difesa**

Nel momento in cui l'allenatore propone un sistema offensivo e difensivo deve assolutamente tener presente delle capacità fisiche tecniche e mentali che giocatori e quindi la squadra ad esempio se abbiamo un giocatore bravo tecnicamente nel gioco spalle a canestro possiamo farti che venga utilizzato questo giocatore vicino a canestro Nello stesso tempo il giocatore che dovrà passare la palla dovrà essere un giocatore altruista fisicamente capace di avere un buon equilibrio tatticamente capace di sapere quale passaggio utilizzare tecnicamente capace di eseguire vari tipi di passaggi

Che squadra siamo?

- Squadra giovanile che si deve formare ... quindi percorso formativo
- Squadra giovane con “molti” giocatori
- Squadra con “pochi” giocatori
-
- Quale e' l'equilibrio di questa squadra?

Utilizzo del modello integrato /allenamento integrato nella preparazione di una gara

- il modello integrato a grande valenza nella preparazione strategica della partita; se conosciamo i pregi fisici tecnici e mentali della nostra squadra e limiti fisici tecnici mentali della squadra avversaria abbiamo più possibilità per costruire strategie vincenti

Ad esempio la squadra avversaria non ha grandi capacità collaborative
l'utilizzo della difesa a zona può essere vincente

- Negli sport individuali ad esempio conoscendo la forza tecnica e fisica dell'avversario per rompere l'equilibrio e cercare di mettere in difficoltà potrò agire dal punto di vista mentale ad esempio partendo ad alta velocità nelle distanze lunghe dell'atletica cercando quindi di far "scoppiare" l'avversario facendo andare incontro a ritmi non sostenibili provando ad approfittare della mancanza di forza mentale

Integrazione nella preparazione di un gioco d'attacco

Nella preparazione di un gioco d'attacco vanno integrate le componenti fisiche tecniche e mentali

I FONDAMENTALI DEL GIOCO

Chi prende il vantaggio?

Chi gioca per mantenere il vantaggio?

Cosa gioca per prendere il vantaggio?

Cosa gioca per mantenere il vantaggio?

Integrazione nella preparazione di una gara

La visione degli avversari

Visione integrata degli avversari:

La conoscenza della nostra squadra

Il tempo (8 sec / 8-16 sec / 16-24 sec)

Lo spazio (interno / esterno)

Autonomia (chi prende iniziativa?)

Collaborazione (si passano la palla?)

Decidere le strategie!!!

In base ai giocatori che giocano
cambiano?

Importanza del modello/allenamento integrato nella gestione delle partite

Per provare a rompere l'equilibrio mentale fisico e tecnico tattico influenzare un o degli aspetti della squadra avversaria che poi influenzerà anche gli altri.

Esempio: cambio di ritmo – cambio di spazi

Integrazione nella gestione delle partite/gare

Come cambiare l'equilibrio della partita?

Come aiutare chi sta sbagliando partita?

Chi è stanco fisicamente?

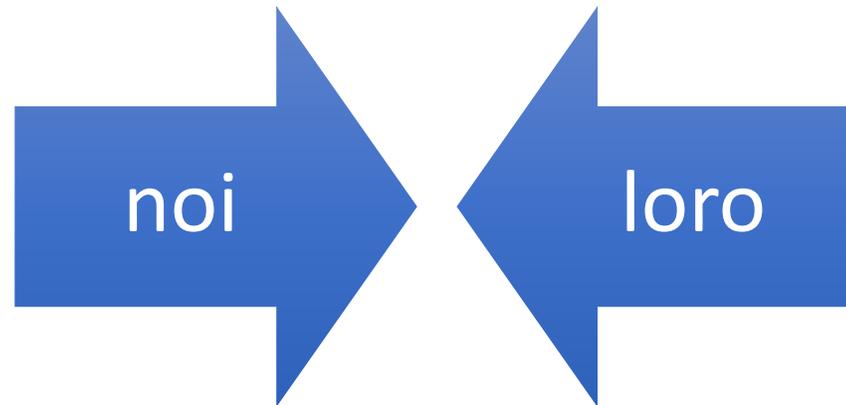
Come far rendere di più la squadra?

Chi subisce maggiormente la pressione mentale?
Con chi deve giocare per rendere di più?

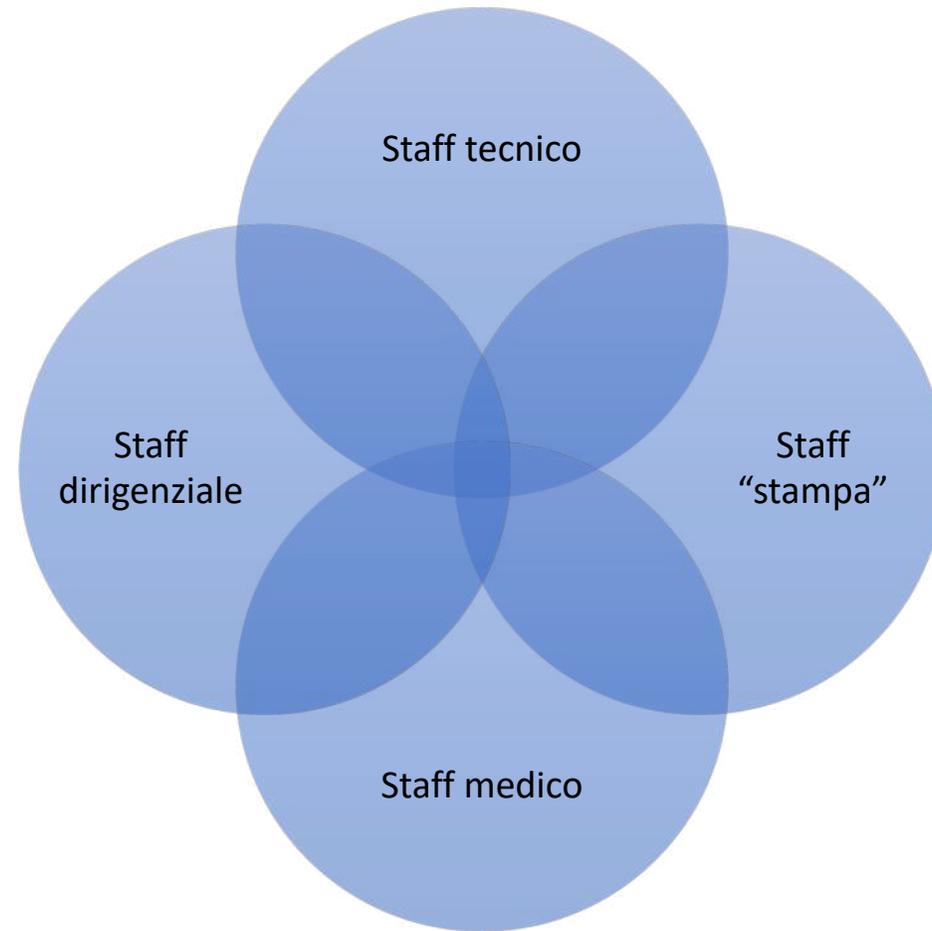
NON SUBIRE LA PARTITA MA GIOCARLA!!!

Equilibrio squadra mia

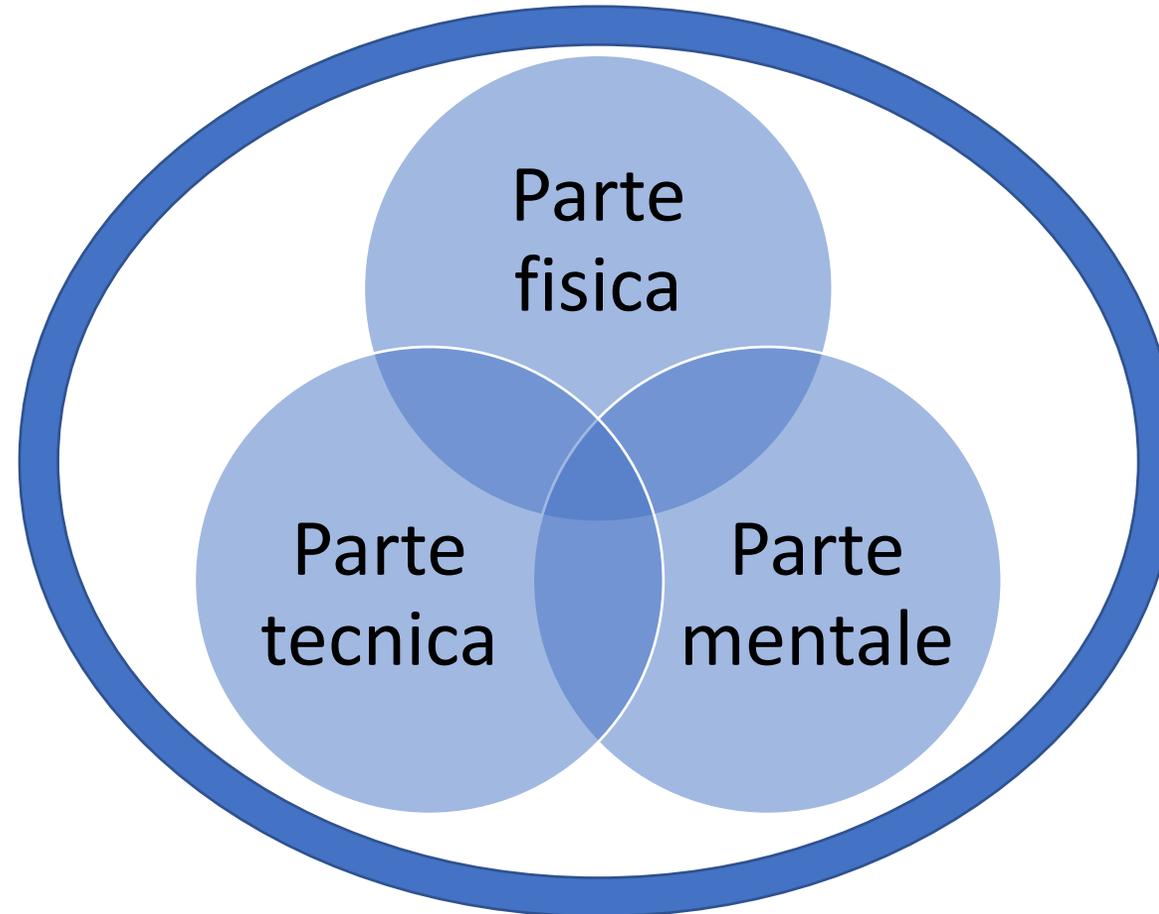
Equilibrio squadra avversaria



Le integrazioni per giocare meglio senza tralasciare ...



Integrazione orizzontale : integrazione fra le parti fisiche – tecniche mentali



Per parte tecnica si può intendere tecnico-tattica

Altri esempi di integrazione

Esercizi con il preparatore atletico

Il riscaldamento integra

l'allenamento (su cosa deve lavorare il coach?)

Preparazione settimanale degli allenamenti in base agli avversari

- Esempi di “allenamento” alla fatica : quando integrazione orizzontale si vede in modo chiaro

La “gestione” della fatica ... nei momenti “decisivi”

Lo studio che nasce da esperienze positive (partite vinte) e negative (partite perse)

Se si impara dalle esperienze avute , tutte saranno positive perché sono un momento formativo

No alibi per le sconfitte sul campo ma ricerca delle motivazioni!!!

Rimonte fatte negli ultimi minuti (quarti e semifinali mondiali under 19)



Rimonte subite (Europei 2019 vs Turchia)



Ultime gestioni positive



Ultime gestioni negative



ESPERIENZE DA STUDIARE PER MIGLIORARSI

Cosa significa

Fatica

Sforzo materiale che si fa per compiere un lavoro o svolgere una qualsiasi attività, e di cui si sente il peso e poi la stanchezza

in medicina, la condizione di un organo o di un organismo, conseguente a lavoro prolungato o intenso, caratterizzata da progressivo esaurimento delle riserve energetiche

(TRECCANI)

ALLENARE

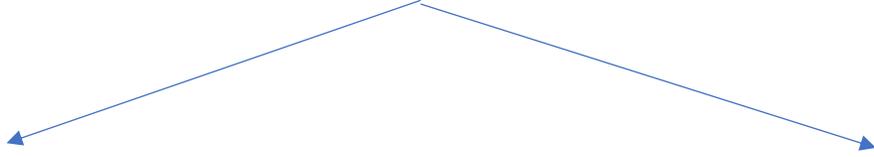
alla

CONSAPEVOLEZZA

ed alla

RESPONSABILITA'

Allenamento integrato : importanza del capire l'influenza dovuta alla Fatica /Stanchezza



MENTALE

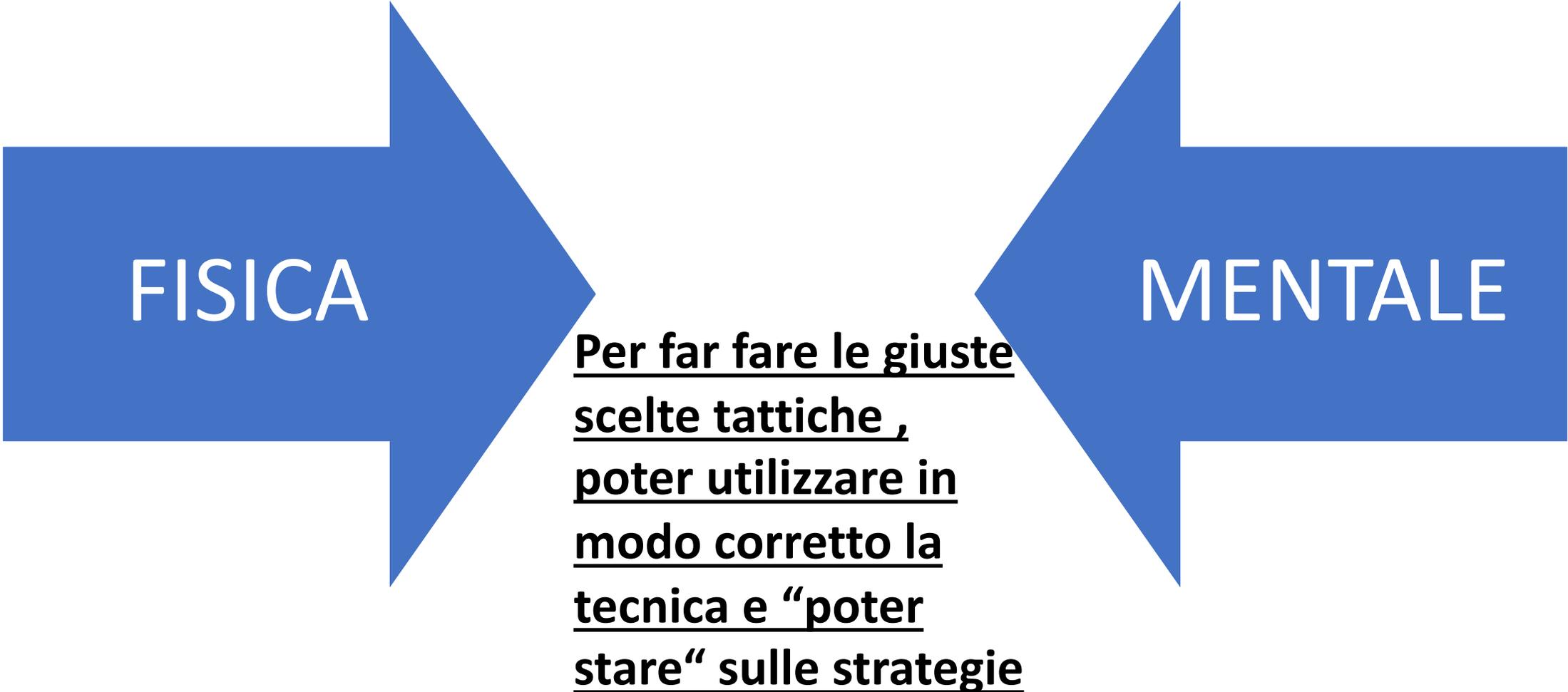
Importanza dei carichi mentali verso la fine degli allenamenti: la cura del dettaglio

FISICA

Il carico fisico: ultimi sforzi fisici verso la fine degli allenamenti (ad esempio -2 a 10 secondi dalla fine della partita , utilizzo del pressing)

Studi parlano di stanchezza mentale che arriva prima della stanchezza fisica

ALLENAMENTO INTEGRATO

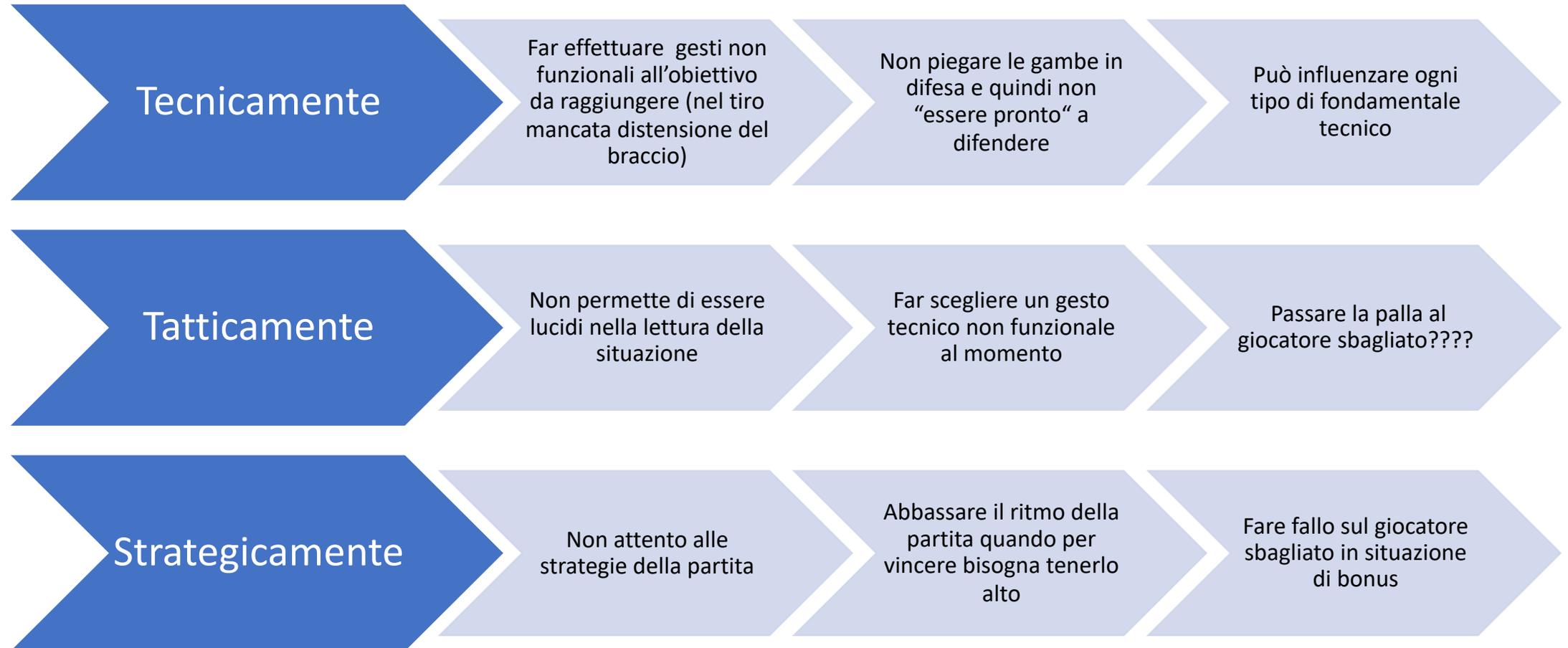


FISICA

Per far fare le giuste
scelte tattiche ,
poter utilizzare in
modo corretto la
tecnica e “poter
stare” sulle strategie

MENTALE

INFLUENZA DELLA LA FATICA riguardo alle parti fisiche tecniche e mentali: cosa potrebbe “condizionare”?



Allenare la tecnica nella fatica

- Sessioni di tiro dopo uno sforzo fisico
(giocatori di alto livello finiscono gli allenamenti con 5 volte 10/10 da 3pts)
- Cura del dettaglio negli esercizi di tecnica effettuati
(esercizi di 1vs0 con particolare cura della tecnica delle partenze in palleggio: posizione delle mani – il passo – la spinta dei piede- la protezione della palla)
- Cura della precisione che passa attraverso il corretto gesto tecnico
(serie di 5 volte 3/3 tiri liberi)

Allenare la tattica

- Partite sul finire dell'allenamento con 1 o 3 possessi con variazione di punteggio
- Situazioni in cui il coach prepara la squadra in difesa a svolgere difese con diverse letture
- 3 attacchi e 3 difese ... situazioni diverse (uomo – zona – marcature invertite etc)

Punti di riflessione

- Allenare alla fatica!!!
- Consapevoli che esiste la “fatica fisica” e la “fatica mentale” che influenzano il rendimento del giocatore e della squadra
- Chiarezza su cosa influenza l'altra ... per poi allenarsi maggiormente su ciò che realmente serve
- Capire la soglia della fatica e programmare il lavoro anche partendo da quella soglia
- Chiarezza del percorso formativo e quando e quanto spingere oltre la soglia della fatica (rischio di abbandono precoce)

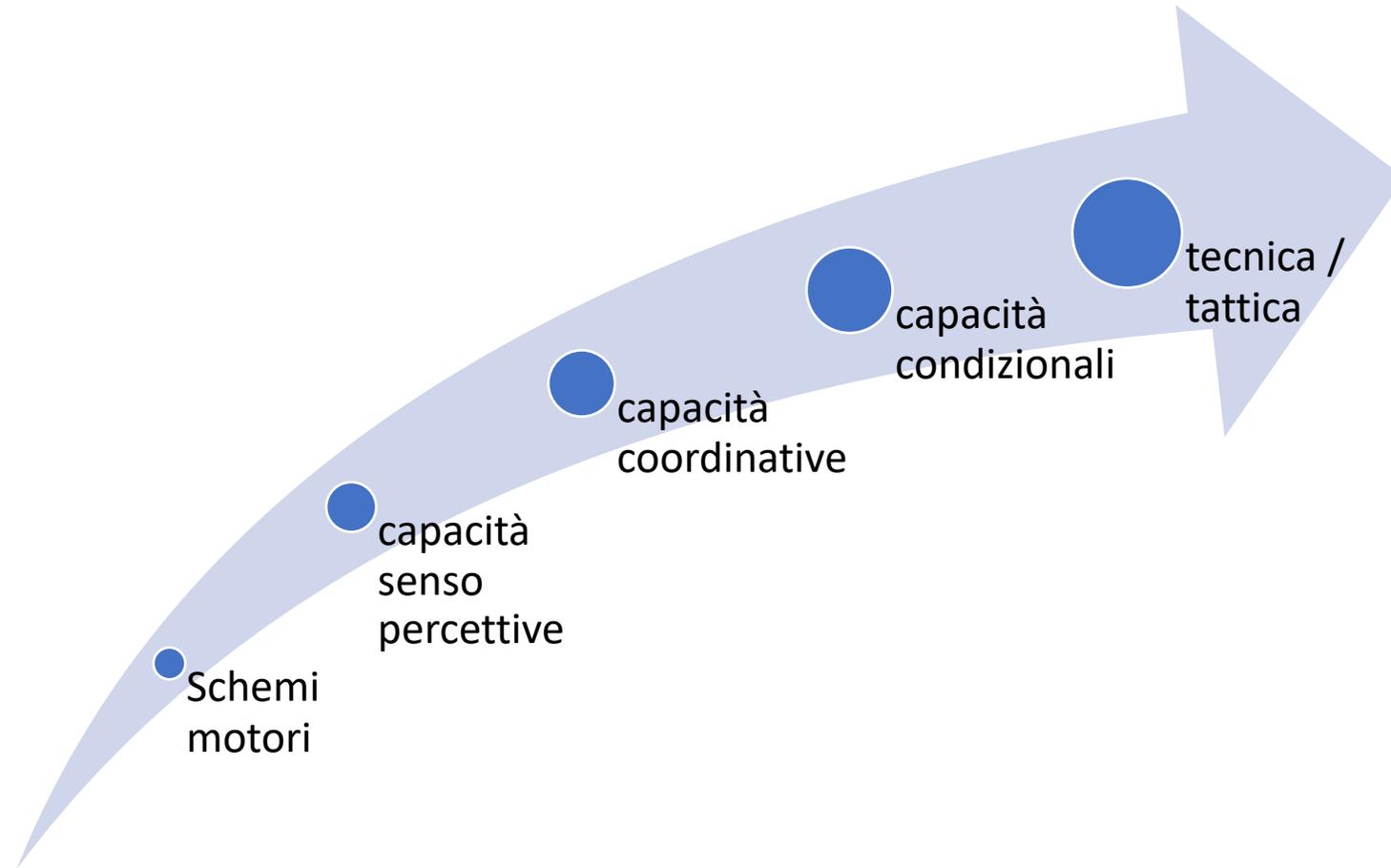
INTEGRAZIONE VERTICALE

Ciò che viene prima
è ricchezza per ciò che viene dopo

=

La totalità che diventa parte ad un livello superiore

Esempio di Integrazione verticale



Esempio di integrazione verticale

CAPACITA'	IN GENERALE	NEL BASKET
Equilibrio	E' la capacità di mantenere una corretta posizione nello spazio e di recuperarla quando la si perde	Il tiro "fuori equilibrio" – il passare la palla
Combinazione motoria	E' la capacità di collegare in un' unica struttura motoria più forme autonome e parziali di un movimento	Le finte, in difesa attaccare la palla con le mani e difendere con i piedi
Orientamento	E' la capacità di determinare e variare la posizione e i movimenti del corpo nello spazio e nel tempo in riferimento ad un campo ben definito	Penetro e scarico, posizionamento difensivo
Diff. spazio-temp.	Spaziale è la facoltà di un individuo di collocarsi nello spazio in rapporto con oggetti o persone circostanti Temporale è la facoltà di valutare il tempo necessario a svolgere un' azione	Posizionarsi negli spazi giusti nel contropiede Cambi di velocità nei tagli
Anticipazione	E' la capacità di prevedere correttamente sia 'andamento che il risultato di un' azione motoria per programmare le successive	Rimb. Offensivo – Recupero difensivo
Fantasia motoria	La capacità che un 'individuo ha di compiere nuove forme di movimento	Un passaggio "inventato"

Esempio di integrazione verticale

SCHEMA MOTORIO	FONDAMENTALE TECNICO
Lanciare	Tiro - Passaggio
Saltare	Tiro in sospensione
Afferrare	Presca e ricezione
Camminare	Movimento per posizionarsi

- Lo sviluppo carente degli schemi motori condiziona la strutturazione delle capacità motorie
- Lo sviluppo carente delle capacità motorie condiziona la strutturazione delle abilità motorie

Esempio: Non è possibile tirare con precisione se non si ha un indice di forza sufficiente.

Le capacità motorie si possono sviluppare in età adulta solo in misura ridotta.

FONDAMENTALE DI GIOCO

TIRO IN TERZO TEMPO

PARTI VISTE NEL BAMBINO

SALTARE
LANCIARE
RITMO
EQUILIBRIO
MOBILITA' ARTICOLARE

.....



FONDAMENTALE DI GIOCO

TIRO IN TERZO TEMPO

PARTI VISTE NEL GIOCATORE

PRESA DELLA PALLA
IL PRIMO PASSO
IL SECONDO PASSO
IL TIRO

.....



Esempi di integrazione (parti da far integrare)

Il salto in alto : la rincorsa

- Ritmo
- Spinte dei piedi = mobilità articolare
- Allungare e accorciare i passi = differenziazione spazio-temporale

Obiettivo: consentire la realizzazione di uno stacco efficace.

La lunghezza della rincorsa,
la velocità,
il ritmo,
la struttura,

} dipendono dalle caratteristiche tecniche e strutturali dell'atleta

è costituita da due parti:

un primo tratto di tipo rettilineo nel quale ogni passo è un po' più lungo e veloce di quello precedente;

un secondo tratto di tipo curvilineo, aumentando progressivamente la frequenza del passo.

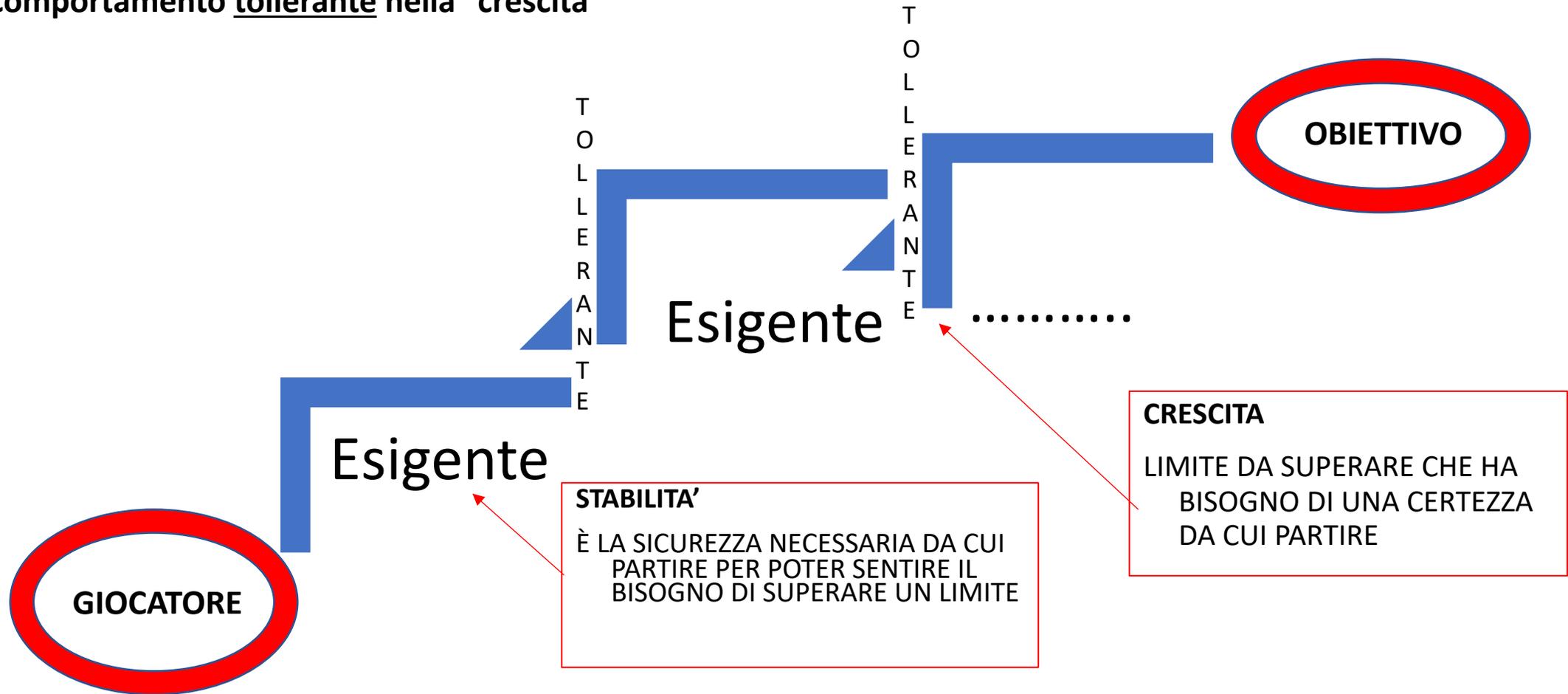
penultimo appoggio (realizzato attivamente e di tutta pianta), l'atleta effettua l'azione di caricamento

L'ultimo appoggio anziché essere disposto sulla curva fino ad allora eseguita, si dispone in linea con il penultim

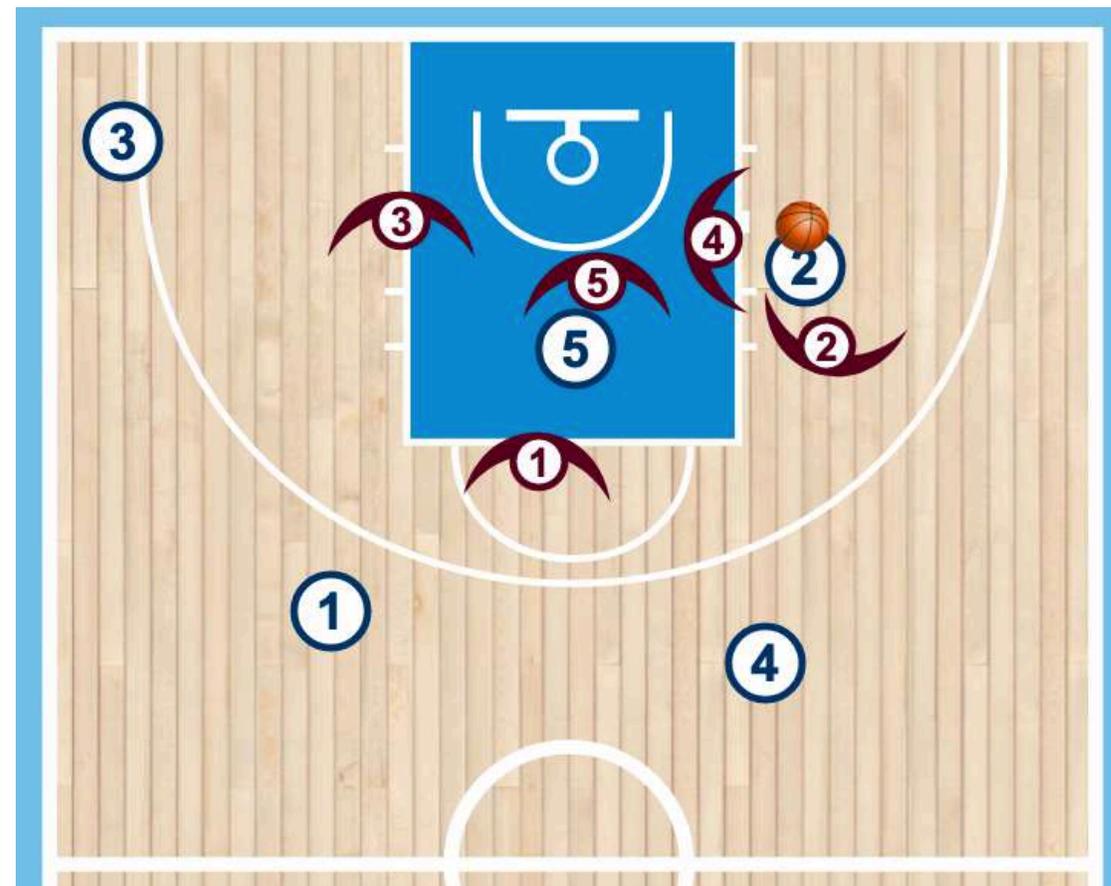
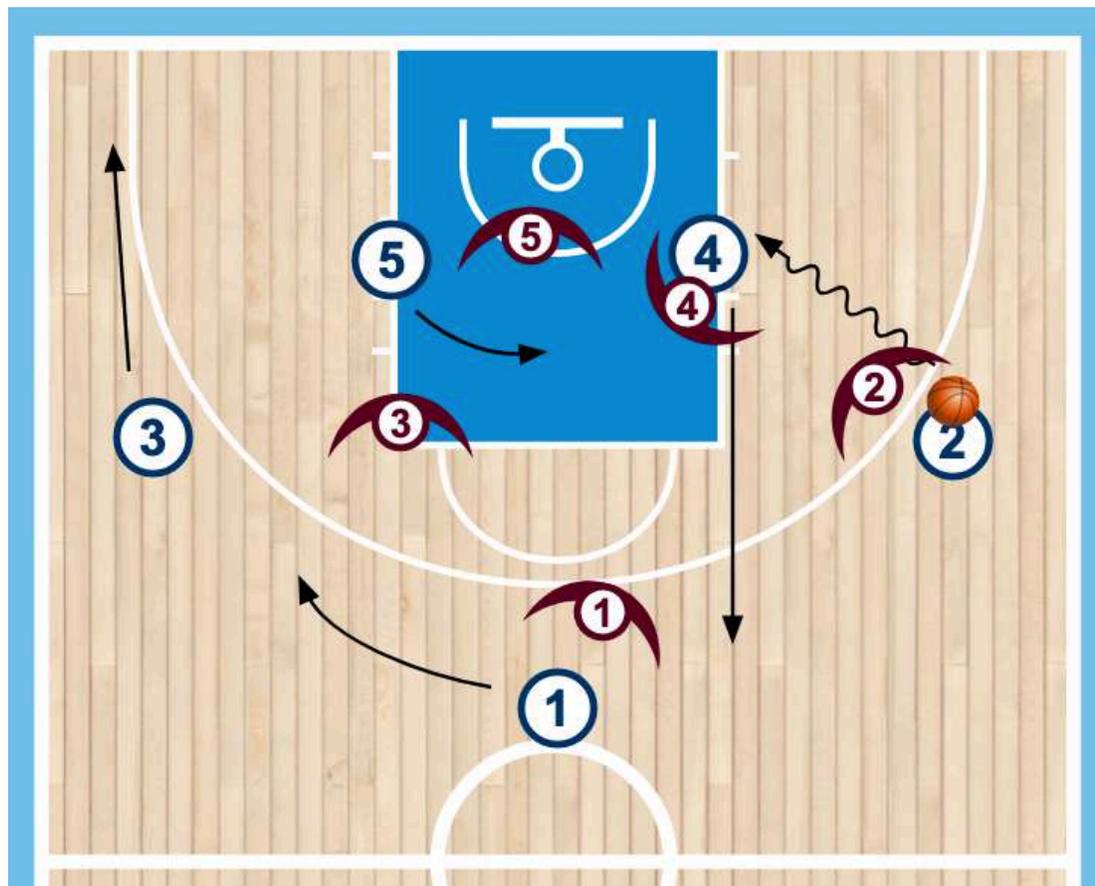
Integrazione verticale: il percorso formativo = cosa viene prima e cosa viene dopo , l'importanza dei comportamenti

Comportamento di esigenza nella "stabilità"

Comportamento tollerante nella "crescita"



INTEGRAZIONE VERTICALE : un esempio di una situazione di gioco: il penetro e scarico



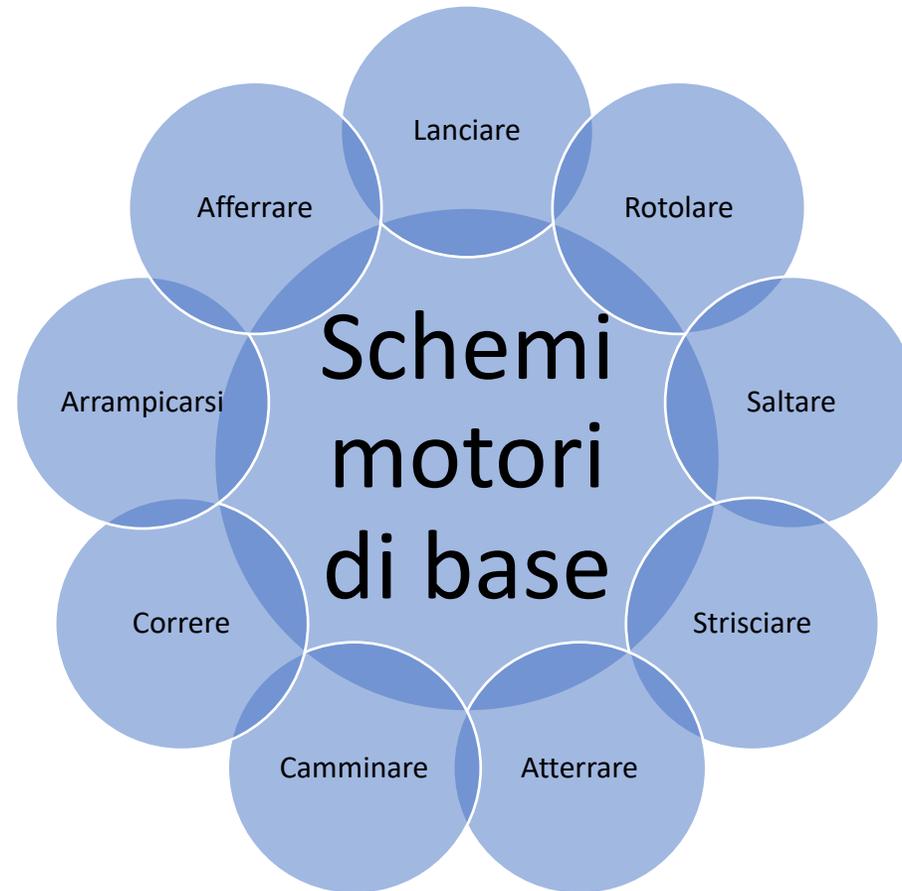
INTEGRAZIONE VERTICALE : un esempio di una situazione di gioco: il penetro e scarico

BASKET	MINIBASKET
Penetro e scarico	Capacità di orientamento – anticipazione – differenziazione spazio-temporale
SITUAZIONE TECNICA	
Ricezione/presa + Penetrazione (lettura di dove penetrare)	Capacità senso percettiva (analizzatore visivo/guardare) Schemi motori di base (presa + ...) Equilibrio + combinazione motoria + Anticipazione + Rapidità – mobilità articolare
Spaziature	Guardare + Equilibrio + Differenziazione spazio temporale + Anticipazione + Orientamento
Passaggi	Lanciare + Equilibrio + Fantasia motoria + Anticipazione + mobilità articolare
Tirare	Lanciare – Equilibrio – mobilità articolare

SCHEMI MOTORI DI BASE

Gli schemi motori di base sono le prime unità di movimento che il bambino apprende; grazie ad esse può appropriarsi di tutto il bagaglio motorio necessario alla vita di relazione e allo sviluppo di abilità motorie.

Gli schemi motori di base sono le unità di base della motricità umana; essi sono dinamici e si riferiscono al movimento-spostamento di tutto il corpo con tutte le variabili possibili. (spaziali e temporali, quantitative e qualitative)



I parametri variabili (le parti) che bisogna integrare per migliorare gli schemi motori di base (la totalità) = la formula strutturale

È molto importante saper combinare tra loro diversi schemi motori di base per far sì che il bambino abbia un bagaglio motorio il più ricco possibile.

Esempi di variabili spaziali sono:

- - Avanti /indietro, destra/sinistra, lungo/corto, dentro/ fuori

Esempi di variabili temporali sono:

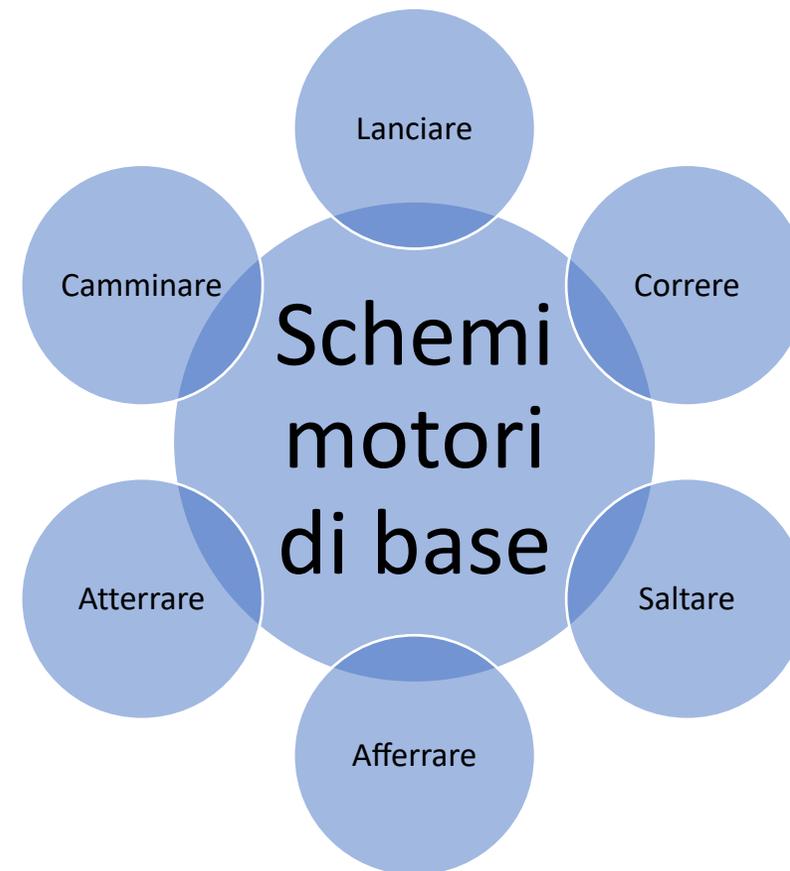
- Veloce/lento, prima/dopo

Esempi di variabili quantitative sono:

- Tanto poco, Tutto niente, In relazione con lo spazio, le persone, Il tempo, Il movimento

Esempi di variabili qualitative sono:

- - Pesanteleggero, fortepiano, duromorbido, sempre in relazione alle persone e agli attrezzi utilizzati.



Le capacità senso-percettive

- La senso percezione può essere definita come il rapporto sensoriale e neurologico che il soggetto instaura, mediante il proprio corpo, con il mondo esterno (sensazione) e la reattiva presa di coscienza psichica (percezione).
- Le capacità senso percettive si riferiscono all'attività degli organi di senso (analizzatori) e comprendono in forma semplice e combinata le capacità di discriminazione visiva, uditiva, tattile, labirintica e cinestetica.

I recettori di ciascun analizzatore specifico ci forniscono

- Le sensazioni cinestetiche
- Le percezioni visive
- Le percezioni uditive
- Le percezioni tattili
- Le percezioni olfattive

Le capacità senso percettive e i fondamentali tecnici e tattici

CAPACITA' SENSO PERCETTIVE	I FONDAMENTALI TECNICI - TATTICI
Analizzatore cinestetico	Per il fondamentale tecnico del cambio di direzione con e senza palla in base allo spazio disponibile.
Analizzatore ottico	Per guardare (fondamentale tattico) la distanza dall'avversario
Le percezioni uditive	Per sentire (fondamentale tattico) l'arrivo di un avversario.
Le percezioni tattili	Nel fondamentale tecnico della presa della palla



CAPACITA' SENSO PERCETTIVE	I FONDAMENTALI TECNICI - TATTICI
Analizzatore cinestetico	Per il fondamentale tecnico del cambio di direzione con e senza palla in base allo spazio disponibile.
Analizzatore ottico	Per guardare (fondamentale tattico) la distanza dall'avversario
Le percezioni tattili	Nel fondamentale tecnico della presa della palla

Le capacità coordinative

- costituiscono il presupposto per organizzare e regolare il movimento. Si basano su condizioni neurologiche , fisiologiche e psicologiche che consentono al soggetto di apprendere , organizzare, controllare e trasformare il movimento. Lo sviluppo massimo si ha tra i 6 e gli 11 anni ed influenzano il tempo di apprendimento delle abilità motorie.

Le dividiamo in:

- Generali
- Speciali

Le capacità coordinative generali :

- Apprendimento motorio : è la capacità di assimilare nuovi movimenti e, grazie alle ripetizioni , di riuscire ad avere un nuovo programma motorio interno appropriato e renderlo preciso e permanente attraverso l'esercitazione
- Adattamento e trasformazione: è la capacità di combinare, correggere, adattare e trasformare il proprio programma motorio in situazioni diverse da quelle abituali e mutuabili
- Controllo motorio: è la capacità di controllare il movimento a livello consapevole ed inconsapevole in modo tale che esso corrisponda ad un programma già stabilito

Le capacità coordinative speciali più presenti nella pallacanestro

- **Equilibrio:** è la capacità di mantenere e di ristabilire nel più breve tempo possibile la corretta postura del corpo nello spazio in condizioni statiche ed in condizioni dinamiche e dinamiche di volo.
- **Combinazione motoria** è la capacità di collegare e coordinare: quindi svolgere nel modo corretto, movimenti in successione o simultanei inserendoli in un programma motorio.
- **Orientamento spazio-temporale:** È la capacità che permette di variare la posizione del movimento del corpo nello spazio nel tempo in riferimento al campo di azione ben definito.
- **Differenziazione spazio-temporale:** è la capacità di un individuo di collocarsi nello spazio in rapporto con oggetti e persone circostanti e di valutare il tempo necessario a compiere una determinata azione.
- **Anticipazione:** è la capacità di prevedere sia l'andamento che il risultato di un'azione e, quindi, di programmare le operazioni successive con anticipo.
- **Fantasia motoria:** È la capacità di eseguire nuove forme di movimento



- Controllo motorio
- Adattamento e trasformazione
- Equilibrio:
- Combinazione motoria
- Orientamento spazio-temporale:.
- Differenziazione spazio-temporale
- Anticipazione

LE CAPACITA' MOTORIE

- LE FASI SENSIBILI di alcune capacità coordinative speciali

Equilibrio	10 – 12 anni
Combinazione motoria	10 – 13 anni
Orientamento	12 anni
Differenz. Spazio-temporale	10 – 12 anni
Anticipazione	11 – 13 anni
Fantasia motoria	11 – 13 anni

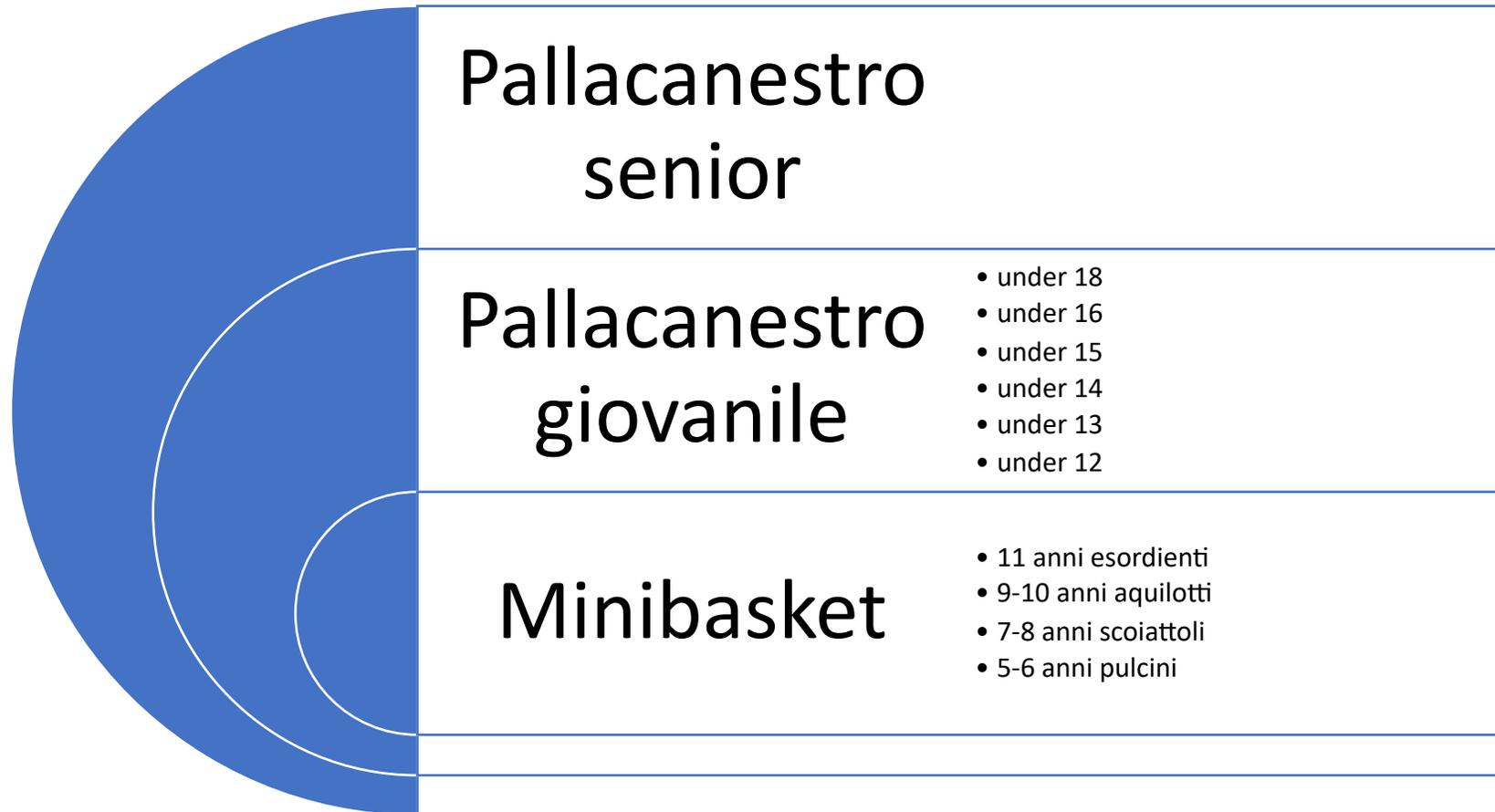
Le capacità condizionali

- Le capacità condizionali dipendono dalle funzioni organiche , metaboliche e strutturali del corpo. Determinano la durata, l'intensità la quantità dell'azione motoria; l'allenamento delle abilità condizionali determina il miglioramento dei processi metabolici relativi alla produzione di energia e di conseguenza il contemporaneo miglioramento della prestazione specifica.

Le capacità condizionali generali sono : la forza, la resistenza e la velocità;

La mobilità articolare

- La mobilità articolare non può essere collocata né all'interno delle capacità coordinative né tra le capacità condizionali; ha una posizione intermedia, perché si realizza con una compartecipazione di fattori.
- La mobilità articolare è la capacità e la qualità che permette ad un atleta di eseguire movimenti di grande ampiezza in una o più articolazioni con le proprie forze o grazie all'intervento di forze esterne



Esempio di programmazione integrata

5 – 6 anni	10 – 11 anni	16 – 17 anni	senior
Guardare (capacità senso – percettiva)	Guardare per leggere il problema	Guardare per prendere uno sfondamento	Guardare avverari, palla compagni per un migliore posizionamento della zona
Correre come schema motorio	Correre per inseguire un giocatore con palla	Correre per una difesa contropiede	Correre per un fallo tattico
Ascoltare una favola per inventare la camminata di un animale	Leggere un problema (passare o palleggiare) per cercare di risolverlo	Leggere una situazione e decidere se essere aggressivo sulla palla o contenere	Leggere che la difesa ha fatto cambio difensivo e decidere come attaccare

INTEGRAZIONE VERTICALE

I giochi di una volta
propedeutici
per le capacità tecniche
tattiche fisiche e mentali

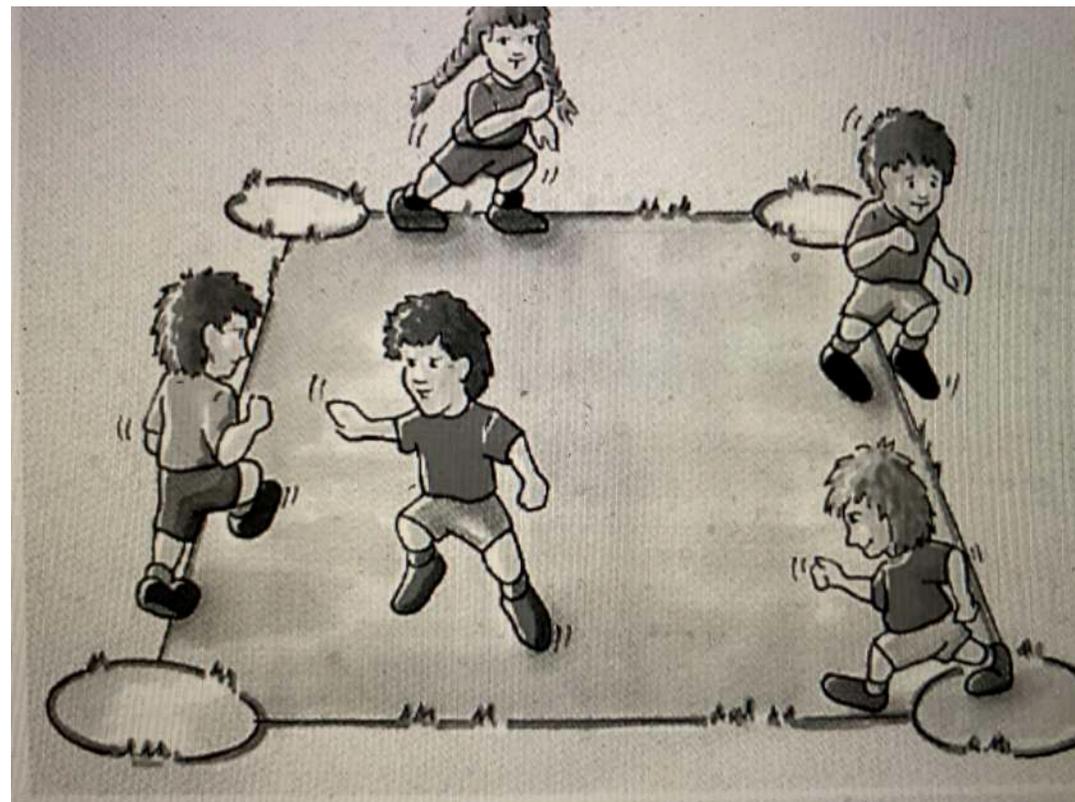
Le opportunità formative
che “la strada” dava



Il gioco della campana: Il ragazzo/a lancia un sasso nella zona delimitata ben precisa poi saltando su un piede dovrà recuperare il sasso e tornare dietro in posizione di partenza. Gli spazi dove lanciare il sasso dovranno rispettare l'ordine dall'1 all'8. In questo gioco si sviluppano : Equilibrio, coordinazione, precisione nel tiro e tenuta psicologica rispetto all'errore,

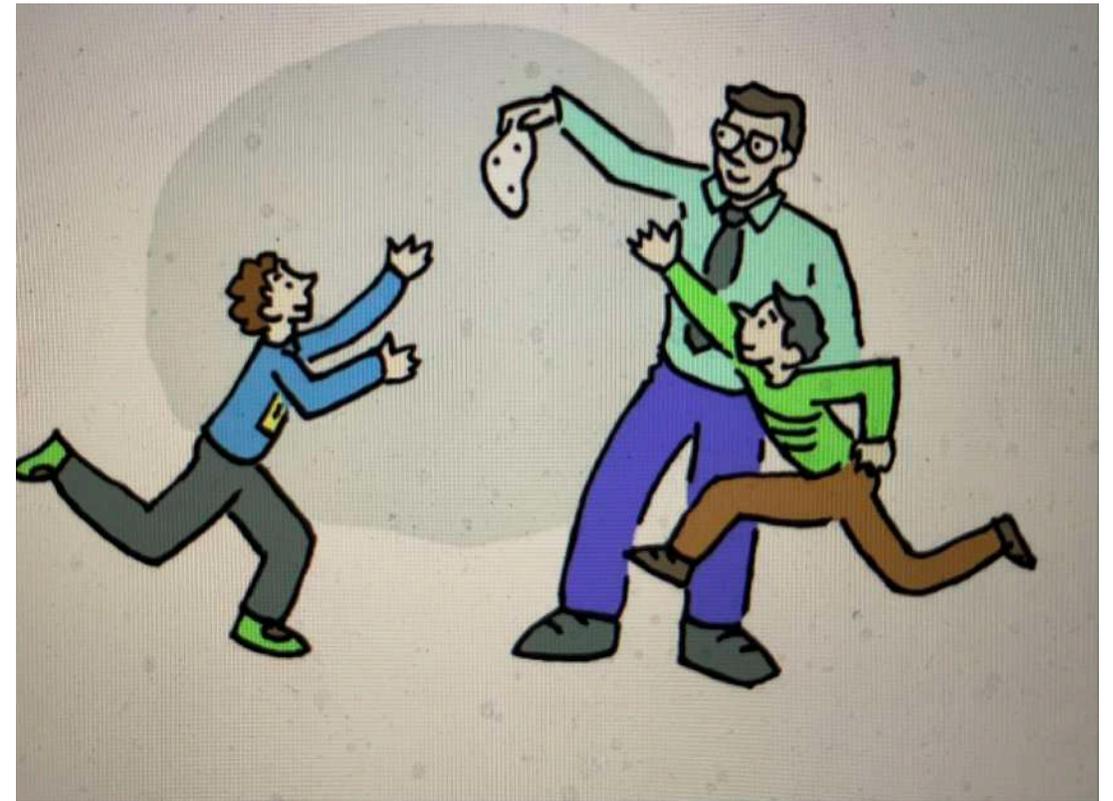
I QUATTRO CANTONI

- **Come si gioca.** Un giocatore, scelto in genere per sorteggio, sta nel mezzo, mentre gli altri si posizionano nei quattro “cantoni” ovvero gli angoli dello spazio di gioco. Lo scopo del gioco è scambiarsi di posto occupando il cantone libero senza farsi rubare il posto dal giocatore che sta al centro. Chi rimane senza angolo va al centro e dovrà cercare di conquistare il suo cantone” mentre gli altri giocatori si scambiano di posto.
- In questo gioco si sviluppano : rapidità, prontezza e visione del gioco. capacità di anticipazione, capacità di differenziazione spazio-temporale

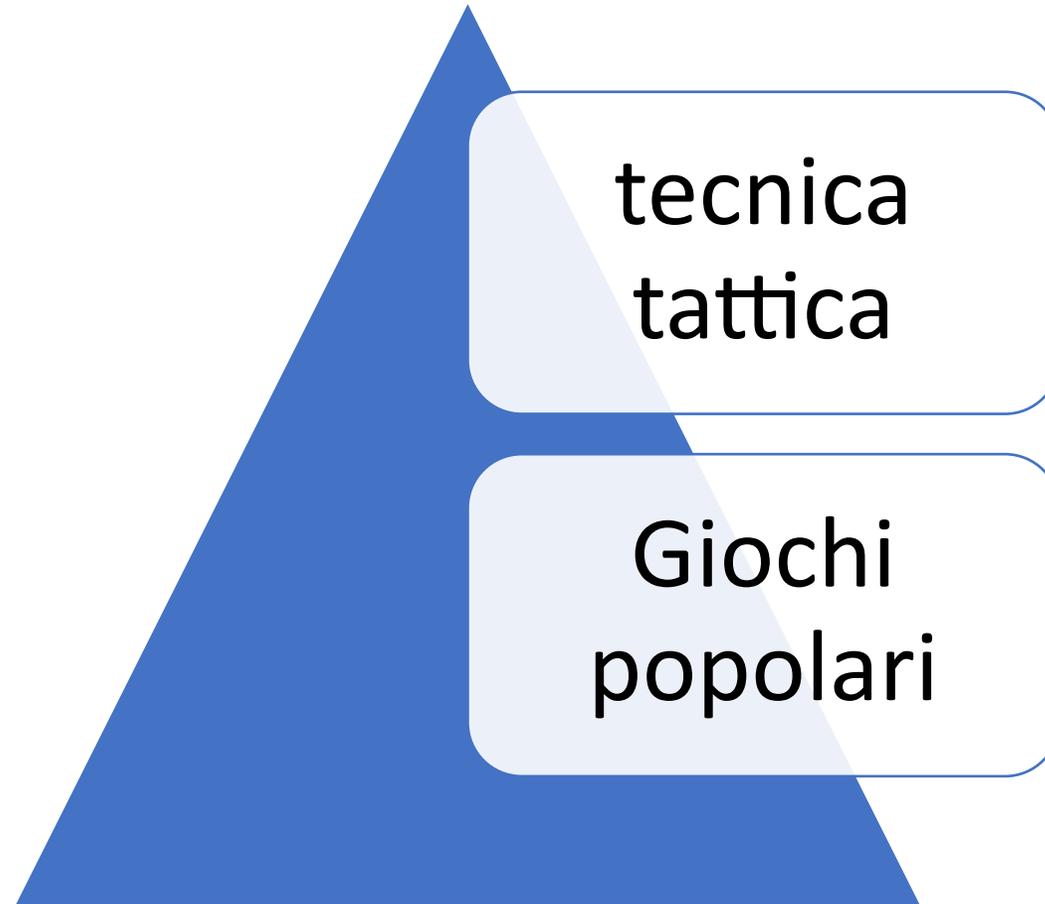


IL GIOCO DELLA BANDIERA

Come si gioca: I giocatori di ogni squadra si allineano lungo la linea della propria casa, le due squadre una di fronte all' altra. A ogni giocatore viene assegnato un numero in ordine progressivo partendo da un estremo della fila, il primo giocatore sarà il numero 1, il giocatore di fianco a lui il numero 2 e così via. Il porta-bandiera sta in piedi, a lato della linea centrale tenendo con la mano un fazzoletto o un pezzo di stoffa (bandiera), con il braccio ben disteso in avanti. A questo punto il porta-bandiera inizia a chiamare un numero a sua scelta. I due giocatori delle due squadre, corrispondenti al numero chiamato, devono correre verso il porta-bandiera cercando di rubare la bandiera il che può avvenire in due modi: afferrare la bandiera prima che lo faccia l'altro e arrivare all'interno della propria casa senza essere toccati dall'avversario o se non si riesce ad afferrare la bandiera per primo; oppure toccare l'altro giocatore prima che arrivi nella sua casa. La squadra del giocatore che ruba la bandiera guadagna il punto.



Integrazione verticale di ... una volta = dai giochi popolari agli sport



Le capacità motorie

Integrazione verticale : dal basket ai valori della vita

Esempi:

LA DIFESA

Concetti difensivi	VALORI = L' ORIZZONTE
Autonomia	LIBERTA'
Collaborazione	RISPETTO – UMILTA'
Senso di responsabilità	SENSO CIVICO
Coraggio	CONSAPEVOLEZZA DI SE E DEI PROPRI LIMITI/POTENZIALITA' = DIGNITA'

Integrazione orizzontale e verticale: La preparazione di un allenamento



Allenamento integrato : per far migliorare nel periodo formativo

Squadra/giocatore sul versante energia

- Dare letture
- Dare regole di gioco
- Far giocare maggiormente a metà campo

Conviene utilizzare metodo induttivo o deduttivo?

Conviene utilizzare Risoluzione dei problemi o scoperta guidata?

Squadra/giocatore sul versante struttura

- Cambiare sistematicamente le situazioni di gioco
- Giocare in tempi brevi
- Giocare con difese molto aggressive

Conviene utilizzare Risoluzione dei problemi (induttivo) o Assegnazione dei compiti (deduttivo) ?

Allenamento integrato

Per vincere le partite = squadra senior

Squadra/giocatore sul versante energia

- Molto aggressivi
- Contropiede
- Soluzione immediata
- In difesa poca strategia

Conviene utilizzare metodo induttivo o deduttivo?

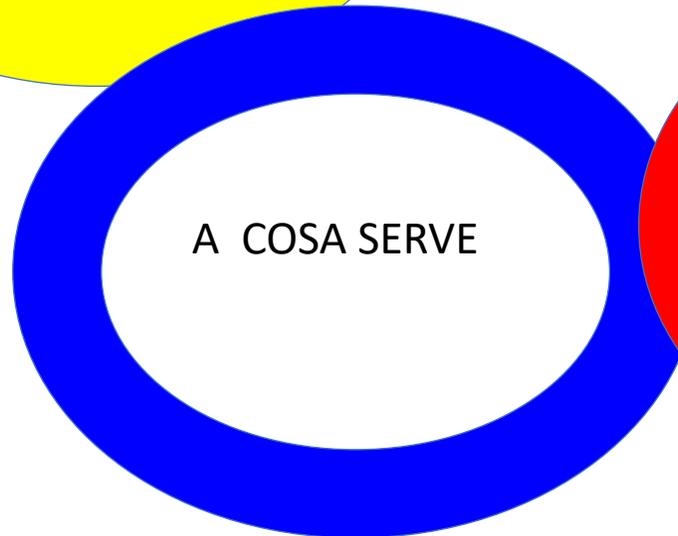
Metodo misto (deduttivo) o Libera esplorazione (induttivo)

Squadra/giocatore sul versante struttura

- Dare regole ben precise in attacco ed in difesa
- Difese di contenimento
- Strategie precise in difesa

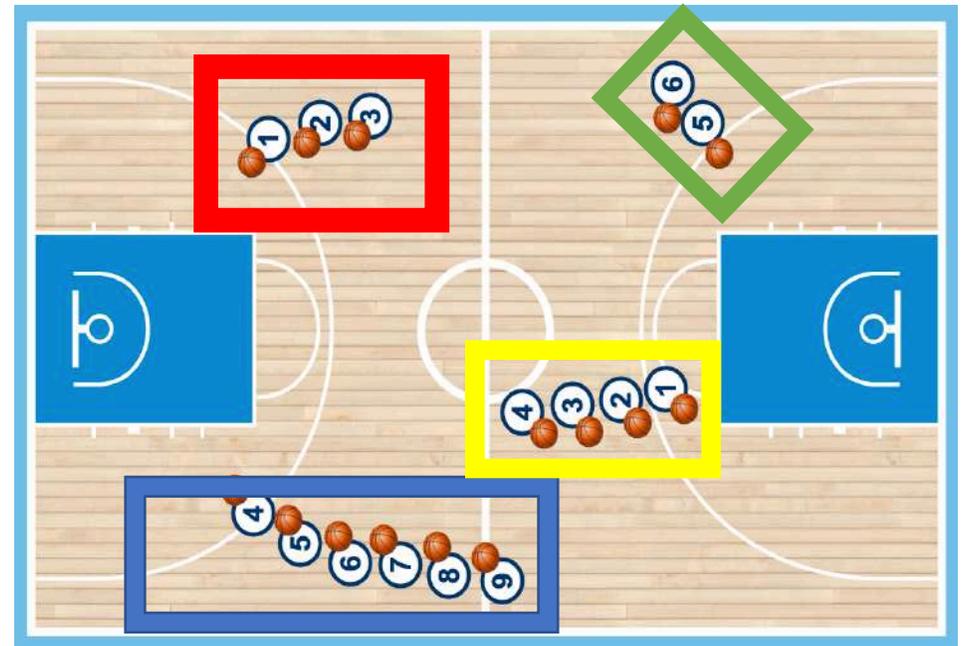
Conviene utilizzare Risoluzione dei problemi (induttivo) o Assegnazione dei compiti (deduttivo) ?

Come preparare l'allenamento?

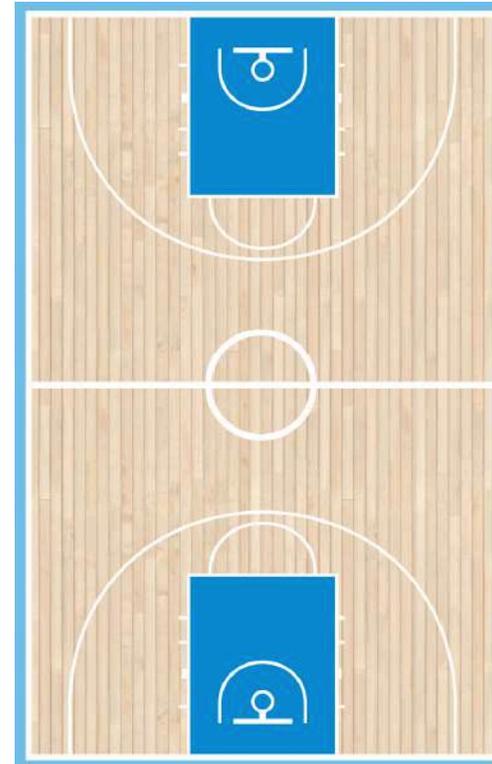


Integrazione in cui la parte fisica è prioritaria parametri che sono variabili

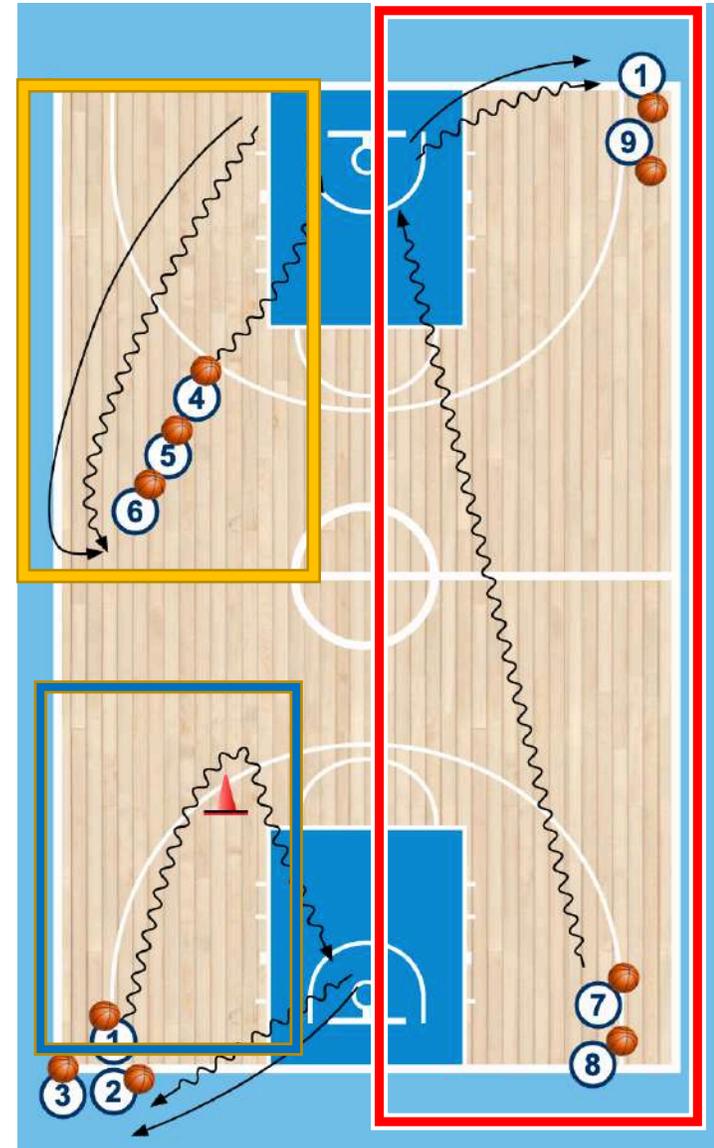
- Il numero dei giocatori coinvolti



- Quanta zona del campo devo utilizzare



- Quanto tempo dura il lavoro attivo
- Quanto tempo di recupero



Quanto tempo deve durare la parte di allenamento metabolico

- Il tempo totale di allenamento metabolico e quanto tempo dura l'allenamento nella sua completezza

L'allenamento metabolico quando inserirlo?

- Quando inserirlo
 - Inizio
 - Parte centrale
 - Fine allenamento

Aumento/diminuzione della parte fisica

Aggiungere / togliere giocatori

Aggiungere / togliere palloni

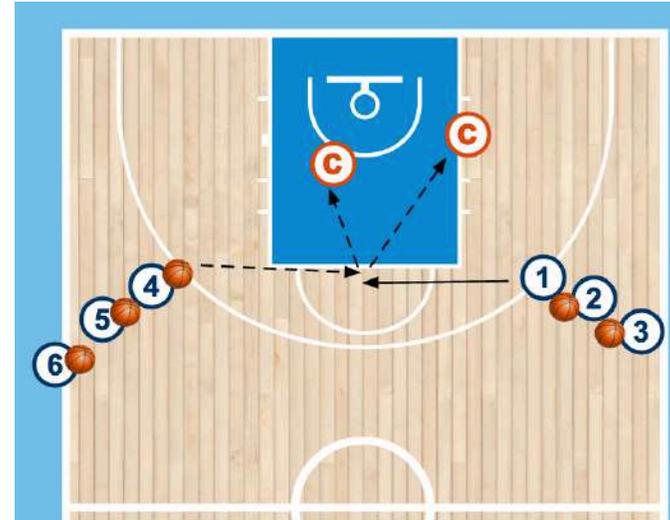
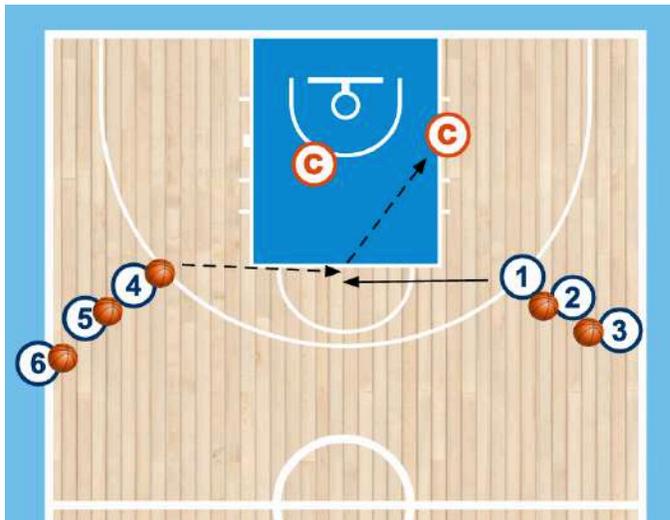
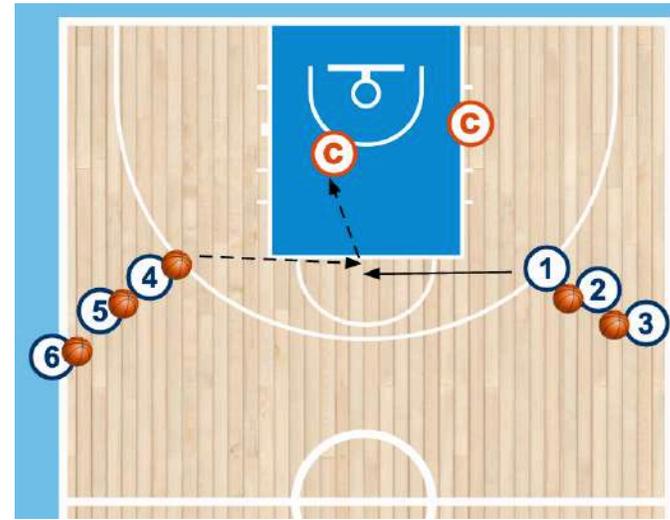
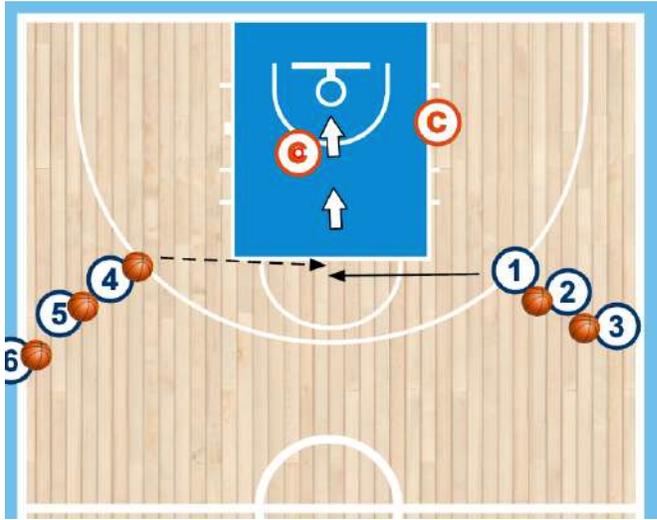


Aumento/diminuisco la parte mentale/fisica

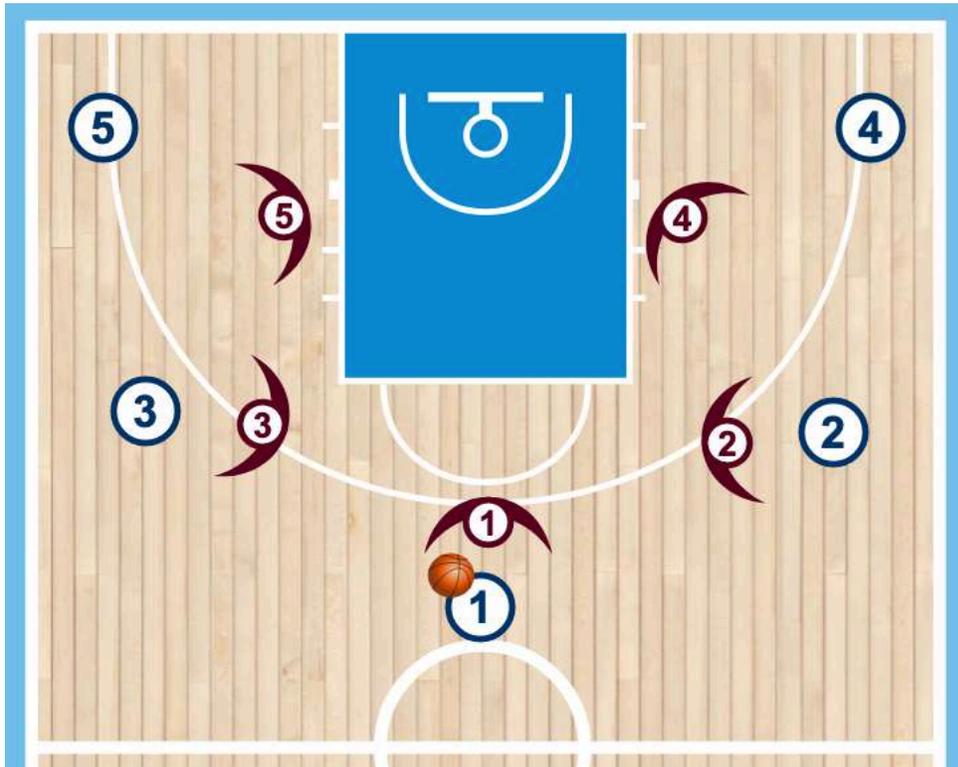
TUTTI GLI ESERCIZI TECNICO-TATTICHE POSSONO STIMOLARE IL LAVORO METABOLICO

- Fondamentali individuali
- Situazioni offensive
- Giochi in continuità pari numero e soprannumero (3vs3 / 4vs4 / 3vs2 / 4vs3)
- Esercizi di tiro
- 5c5 a metà campo + contropiede

Integrazione in cui la parte mentale è prioritaria

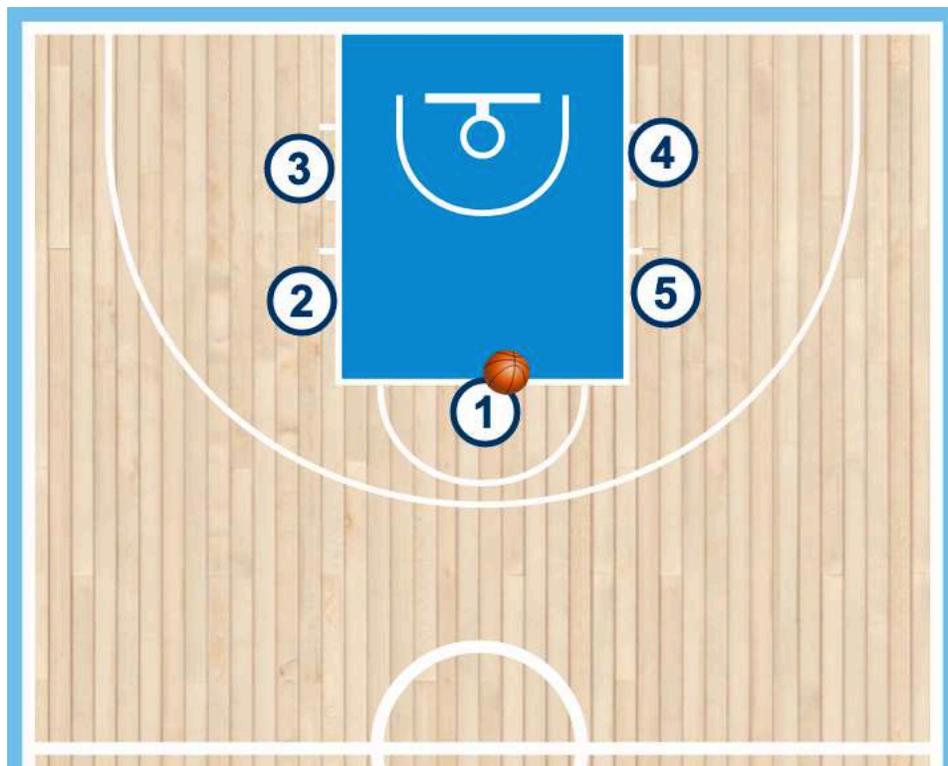


Un attacco per squadra

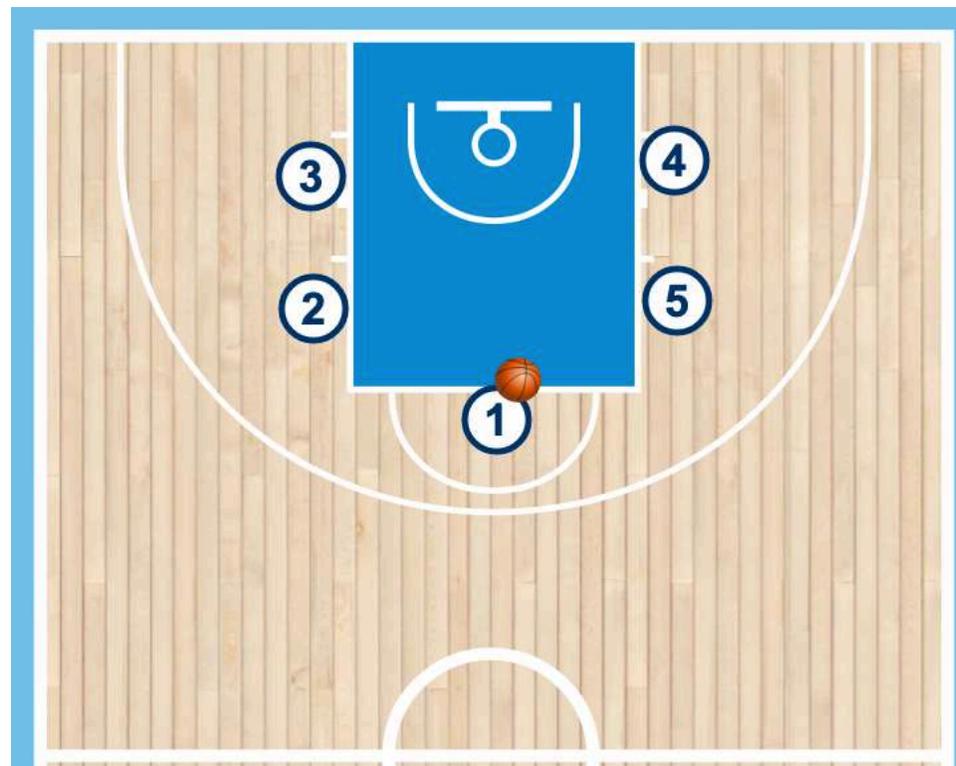


- Parità
- La squadra che effettua il primo attacco vince di 1
- Altre variabili (anche di regolamento / bonus etc)

21 su 24



2 tiri liberi : 0/2 – 1/2 – 2/2



Parte Mentale

LETTURA

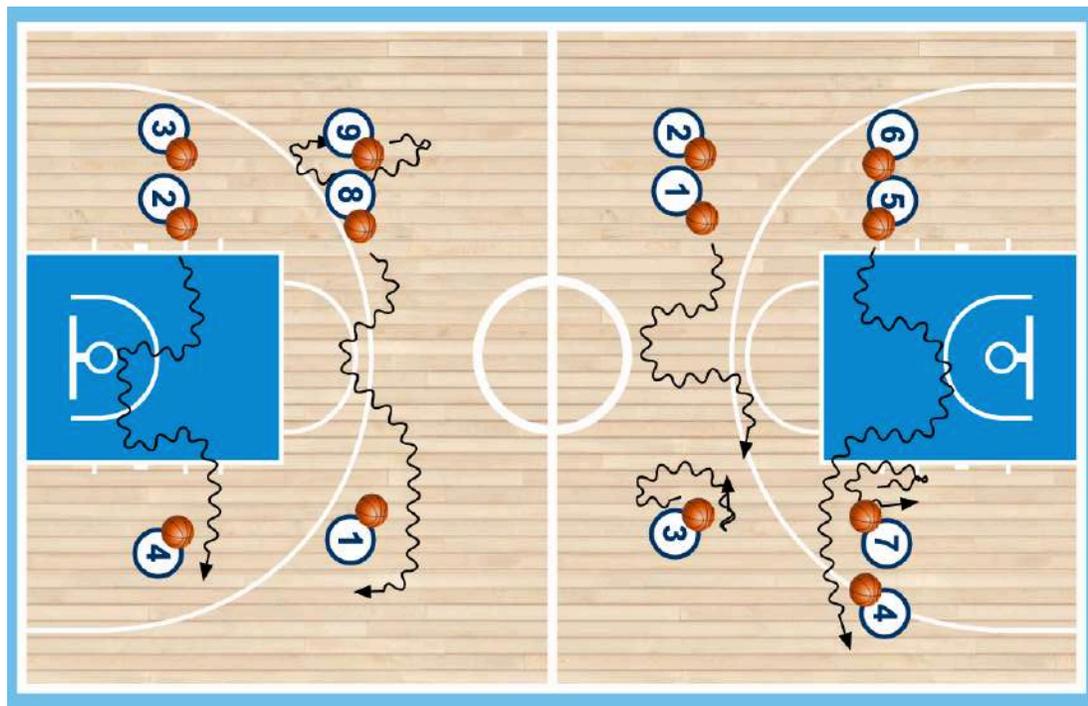


Aumento della parte mentale

Parte mentale

Aumento delle letture da fare

Aumento delle cose da guardare



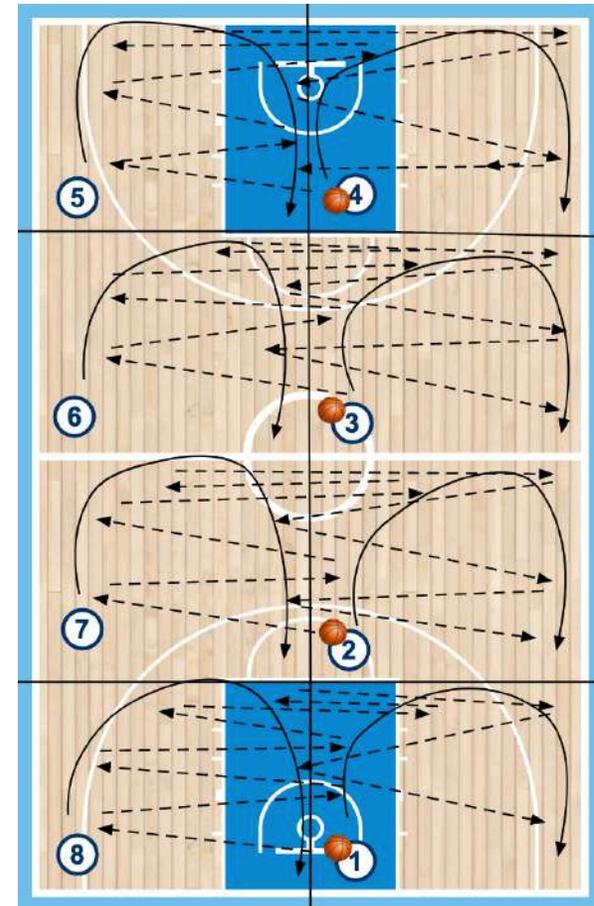
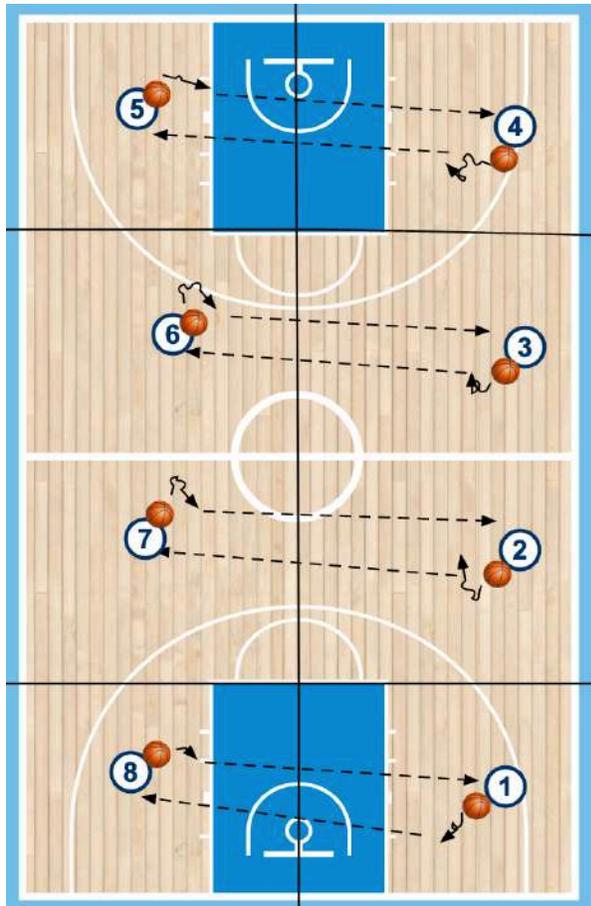
Cambi di mano varie situazioni = maggior carico mentale

Integrazione in cui la parte tecnica è prioritaria

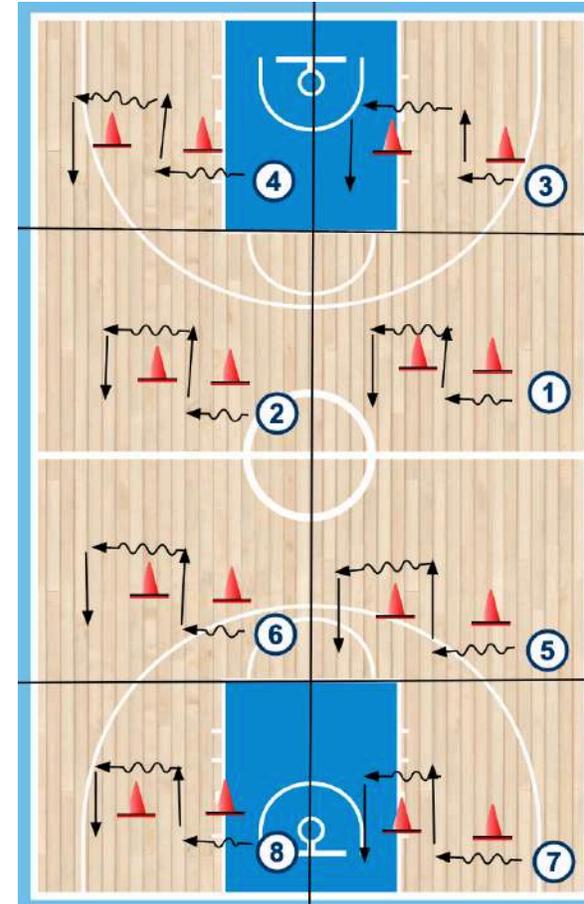
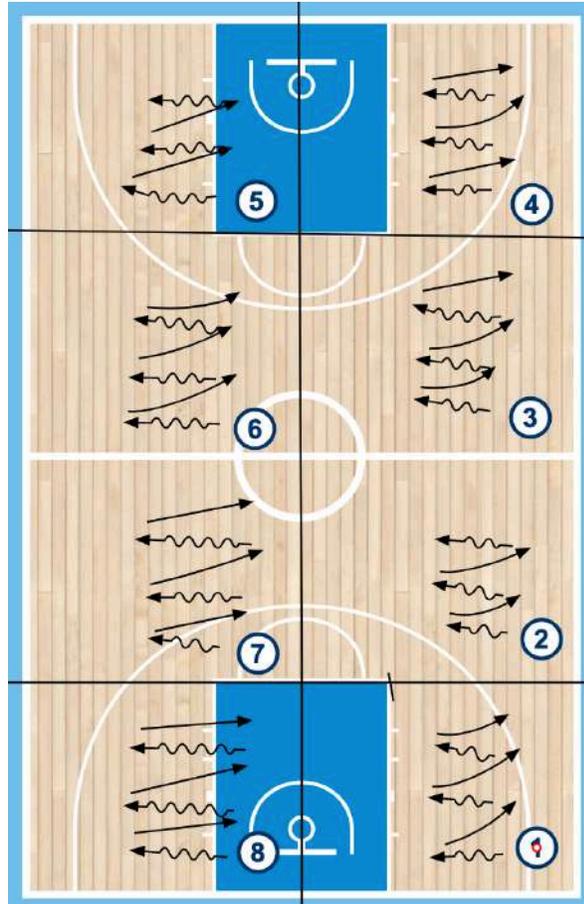
Esercizi di ball handling



Esercizi di passaggio a coppie



Esercizi per migliorare step back – separation back



La bravura di integrare le parti
conoscendo bene l'obiettivo

Esempi

Il salto in alto : la rincorsa

- Ritmo
- Spinte dei piedi = mobilità articolare
- Allungare e accorciare i passi = differenziazione spazio-temporale

Obiettivo: consentire la realizzazione di uno stacco efficace.

La lunghezza della rincorsa,
la velocità,
il ritmo,
la struttura,

} dipendono dalle caratteristiche tecniche e strutturali dell'atleta

è costituita da due parti:

un primo tratto di tipo rettilineo nel quale ogni passo è un po' più lungo e veloce di quello precedente;

un secondo tratto di tipo curvilineo, aumentando progressivamente la frequenza del passo.

penultimo appoggio (realizzato attivamente e di tutta pianta), l'atleta effettua l'azione di caricamento

L'ultimo appoggio anziché essere disposto sulla curva fino ad allora eseguita, si dispone in linea con il penultim

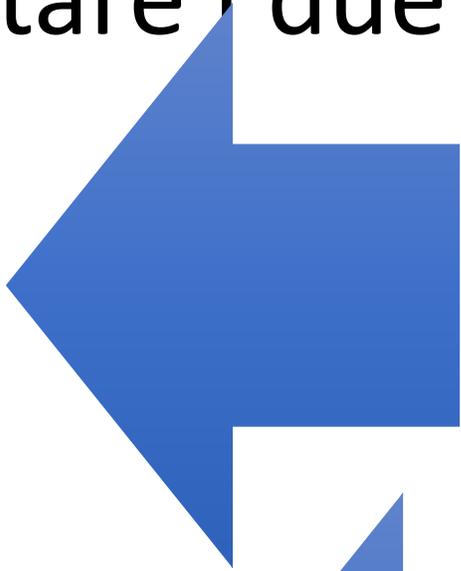
INTEGRAZIONE VERTICALE

Ciò che viene prima
è ricchezza per ciò che viene dopo

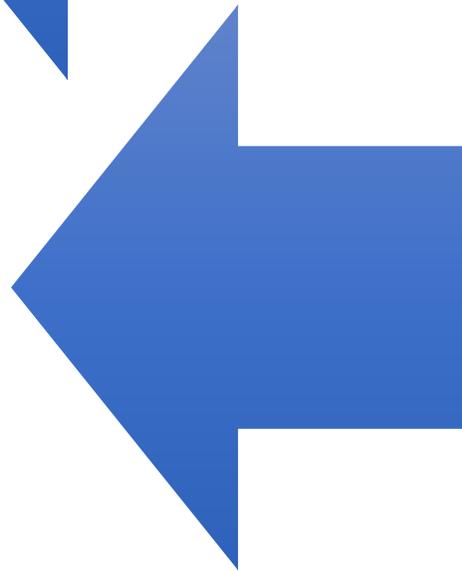
=

La totalità che diventa parte ad un livello superiore

Lungo il cammino del miglioramento bisogna rispettare i due momenti:



Momento della
STABILITA'



Momento della
CRESCITA

Cosa significa?

STABILITÀ

È LA SICUREZZA NECESSARIA DA
CUI PARTIRE PER POTER SENTIRE
IL BISOGNO DI SUPERARE UN
LIMITE

=

Non creare problemi o addirittura
toglierli

CRESCITA

LIMITE DA SUPERARE CHE HA
BISOGNO DI UNA CERTEZZA DA
CUI PARTIRE

=

Creare problemi adatti e prendersi
cura

LA PROGRAMMAZIONE

NON SOLO TECNICA... MA



FISICA - MENTALE

INTEGRAZIONE

OGNI ASPETTO INFLUENZA GLI ALTRI DUE

CRESCITA DEL GIOCATORE NELLA SUA TOTALITA'/IDENTITA' GLOBALE

CREARE ESERCIZI : opportunità formative





Andrea Capobianco: allenamento integrato

Allenamento integrato

Ognuno di noi ha un modello di riferimento che può essere consapevole o inconsapevole

Il modello di riferimento dell'allenamento integrato è IL MODELLO INTEGRATO

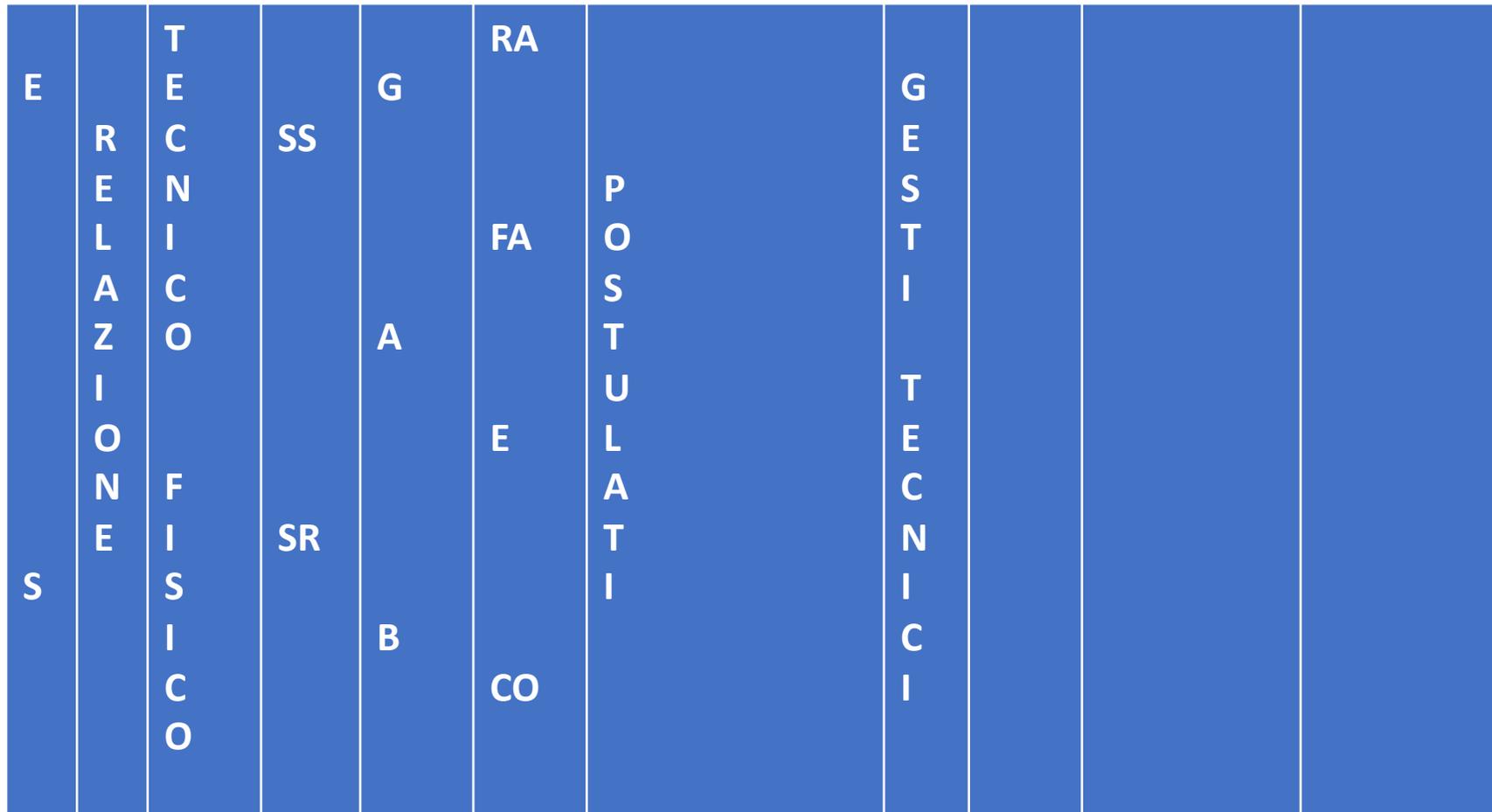
IL MODELLO INTEGRATO

Il modello più complesso
legge
le situazioni più
complicate

- I modelli non sono equivalenti ed il modello più complesso descrive e genera la possibilità di vedere realtà più complesse!!!
- Modello tecnico = tutto dipende dalla tecnica quindi correggiamo solo la tecnica
- Modello solo mentale/psicologico = la paura di vincere- la paura di fare una cosa – ha sbagliato per troppa sicurezza

LE PARTI DEL MODELLO

Modello di sport individuali/squadra integrato



Esempio pratico

ENERGIA

- È la spinta
- È il caos vitale

Squadra che ama correre , legge le situazioni tutte allo stesso modo , in difesa aggredisce la palla e raddoppia senza “senso”, possono correre tutti attorno alla palla e giocano “senza” regole

STRUTTURA

- È la direzione
- È l’organizzazione con regole

Squadra e giocatori molto schematici , hanno bisogno di avere un sistema di gioco ben definito , se la squadra avversaria cambia sistema di gioco vanno nel panico e si bloccano , squadra e giocatore che sa quello che devono fare se le letture rientrano nel loro sistema

Squadra forte

Energia e struttura di alto livello

Come allenare?

Nel periodo formativo

Squadra/giocatore sul versante energia

- Dare letture
- Dare regole di gioco
- Far giocare maggiormente a metà campo

Conviene utilizzare metodo induttivo o deduttivo?

Conviene utilizzare Risoluzione dei problemi o scoperta guidata?

Squadra/giocatore sul versante struttura

- Cambiare sistematicamente le situazioni di gioco
- Giocare in tempi brevi
- Giocare con difese molto aggressive

Conviene utilizzare Risoluzione dei problemi (induttivo) o Assegnazione dei compiti (deduttivo) ?

Per vincere le partite = squadra senior

Squadra/giocatore sul versante energia

- Molto aggressivi
- Contropiede
- Soluzione immediata
- In difesa poca strategia

Conviene utilizzare metodo induttivo o deduttivo?

Metodo misto (deduttivo) o Libera esplorazione (induttivo)

Squadra/giocatore sul versante struttura

- Dare regole ben precise in attacco ed in difesa
- Difese di contenimento
- Strategie precise in difesa

Conviene utilizzare Risoluzione dei problemi (induttivo) o Assegnazione dei compiti (deduttivo) ?

Energia - Struttura

Rappresentano il livello più generale per iniziare a differenziare ciò che si vuole descrivere

Energia

1. La quantità di parti presenti in una totalità
2. La capacità di aumentare il numero delle parti presenti in una totalità

Struttura

1. La formula che tiene le parti in una totalità
2. La capacità di trovare una formula nuova quando aumentano le parti all' interno di una totalità

Energia - Struttura

- Sono concetti inscindibili ed incomprensibili l'uno senza l'altro
- Una squadra o un individuo sono più forti quando energia e struttura sono più forti. Viceversa sono più deboli
- Energia e struttura più forti equivale ad avere un modello più grande dell'avversario

Energia - Struttura

“gli allenatori cercano di vincere le partite aumentano il numero delle parti (Energia) che la formula del gioco avversario (struttura) non riesce a contenere”

ESEMPI di ENERGIA negli sport di squadra

Pallamano

- Provano sempre a giocare in contropiede
- Giocano con poche letture ... dove porta "l'istinto"
- Giocano con i contatti

Pallacanestro

- Pressing con raddoppi senza letture
- Giocano bene nei primi 8 secondi dell'azione
- Giocano cercando sempre di anticipare in difesa
- +1 +10 -1 -10 si gioca sempre uguale

ESEMPI di STRUTTURA negli sport di squadra

Pallamano

- Giocano controllato
- Molto schematici (che devono essere chiari)
- Seguono le strategie preparate

Pallacanestro

- Giocano meglio a metà campo
- Eseguono alla perfezione i giochi (anche senza leggere)
- Poca fantasia motoria

ESEMPI di ENERGIA negli sport individuali

Boxe

- Atleta sempre in movimento
- Cerca di colpire l'avversario in modo frenetico e con poca logica
- Difficilmente riesce a star fermo nei momenti di pausa

Maratona

- Difficoltà a mantenere una strategia di gara
- Prova ad andare sempre al massimo
- Viene trasportato dall'emotività della gara

ESEMPI di STRUTTURA negli sport individuali

Boxe

- Atleta a cui piace combattere con controllo
- Mantiene le strategie di gara
- Tiri i colpi scelti ... che sa fare

Maratona

- Segue la sua strategia di gara non corre dietro agli altri
- Rigido sulle scelte
- Se scoppia lascia

Cosa fare?

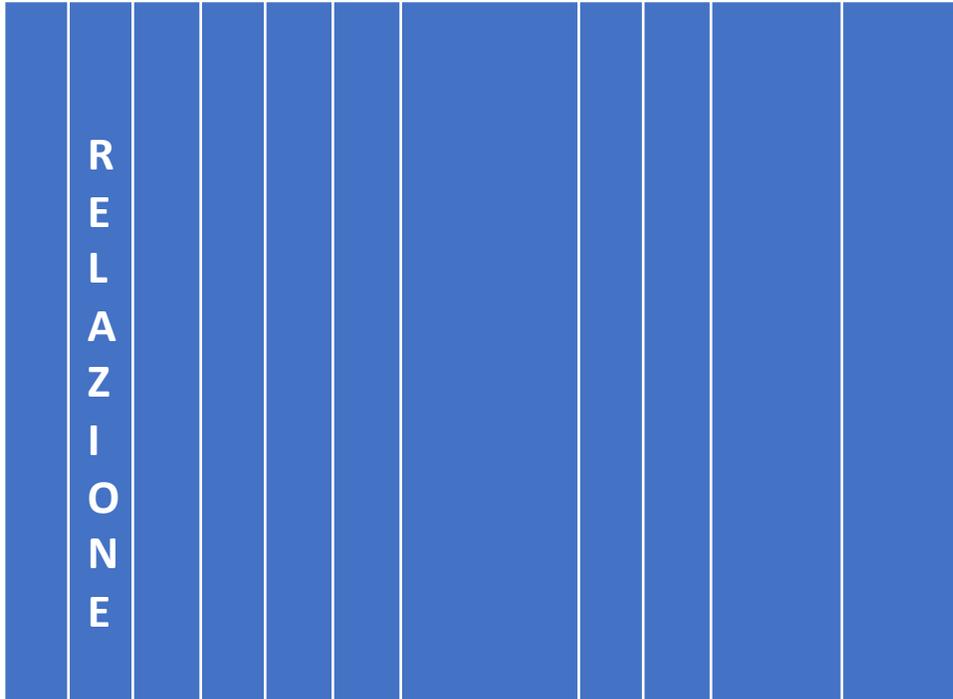
CHIAREZZA

PERIODO FORMATIVO
(crescita
dell'atleta/squadra)

PERIODO VALUTATIVO
(vincere domenica)

IMPORTANZA DELL'EQUILIBRIO

Il linguaggio psicologico/relazionale



Definisce che ogni attività in cui l' uomo è coinvolto è sottesa dalla capacità di relazionarsi con sé e con gli altri

Esempio pratico

RELAZIONARSI CON SE STESSI

- Consapevolezza dei limiti su cui lavorare
- Consapevolezza dei pregi
- Accettare i limiti e i pregi

RELAZIONARSI CON GLI ALTRI

- Relazionarsi per costruire
- Accettare l'altro con i suoi limiti
- Integrare me con l'altro

“Allenare” le relazioni

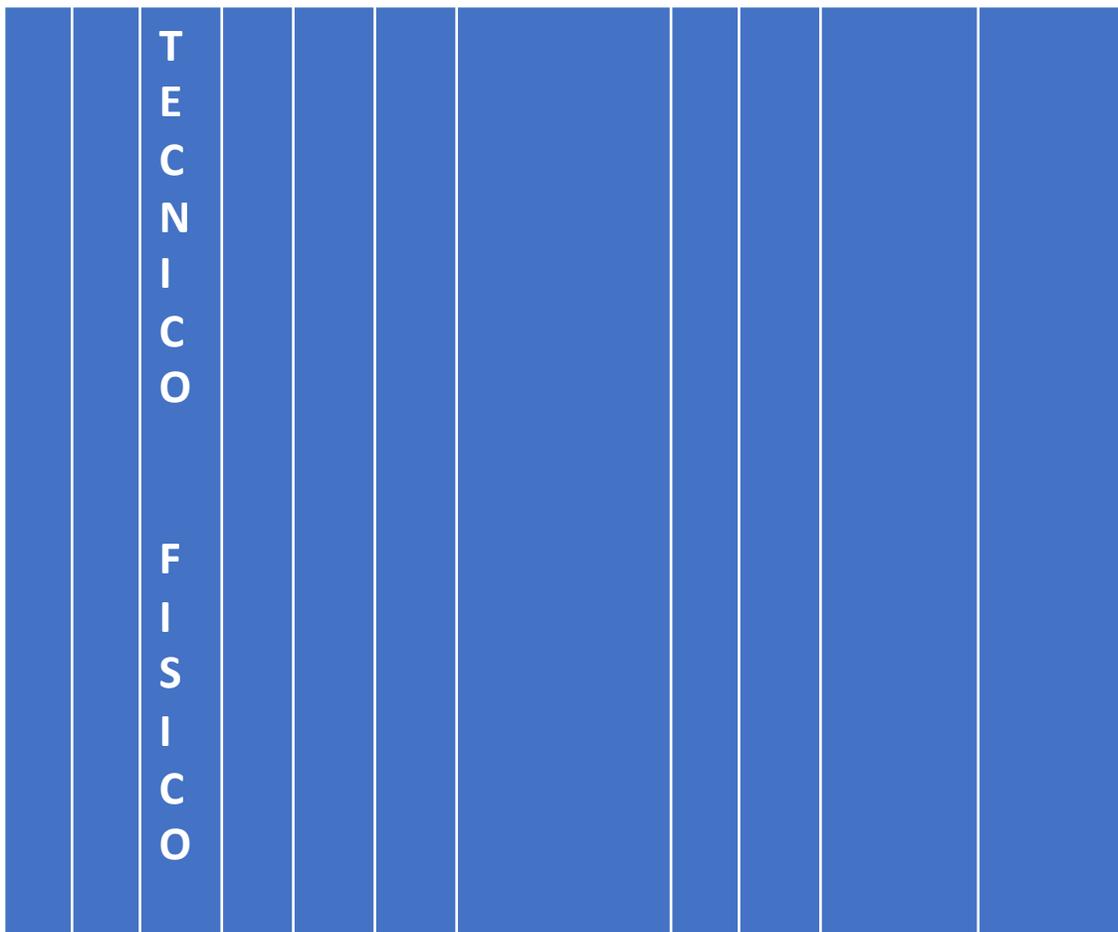
Con se stessi

- Prendere consapevolezza con i limiti , allenarli e far vedere i miglioramenti.
- Prendendosi cura nei momenti di “difficoltà” , di “depressione” , di “insicurezza”

Con gli altri

- Giocare insieme aiutandosi sui limiti
- Esaltare i pregi dell’altro

Linguaggio tecnico/tattico - fisico



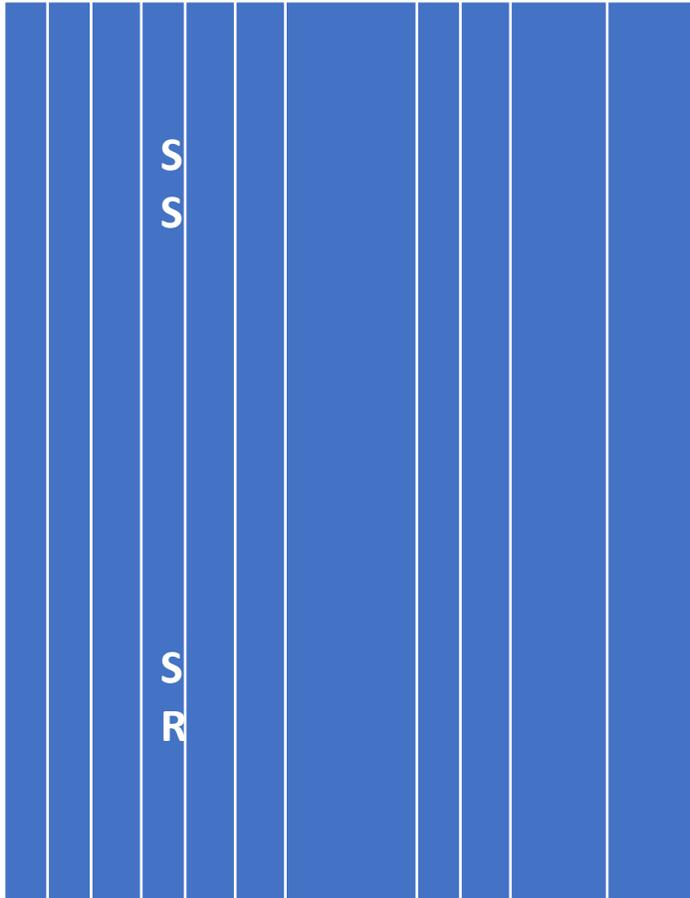
Linguaggio tecnico/tattico

È il livello che a partire dai fondamentali (le lettere dell' alfabeto del basket) si costruisce in parole o frasi via via più complesse che permettono di dialogare (giocare di squadra-insieme) con i compagni e misurarsi con gli avversari

Linguaggio fisico

È quella parte necessaria che a partire dalla struttura biologica attraverso diverse capacità ed abilità motorie costituisce la base per sviluppare tecnica e tattica.

Simbolico Spontaneo – Simbolico Riflesso



Gli esseri viventi sono costruzione di abitudini automatiche (simbolico spontaneo) che posseggono una possibilità in più per modificarsi. Questa possibilità la chiamiamo Simbolico Riflesso.

Attraverso il simbolico riflesso l' uomo ha la possibilità di riflettere su quanto gli succede intorno e sulle sue abitudini, metterele in discussione per confermarle o modificarle

Esempio pratico

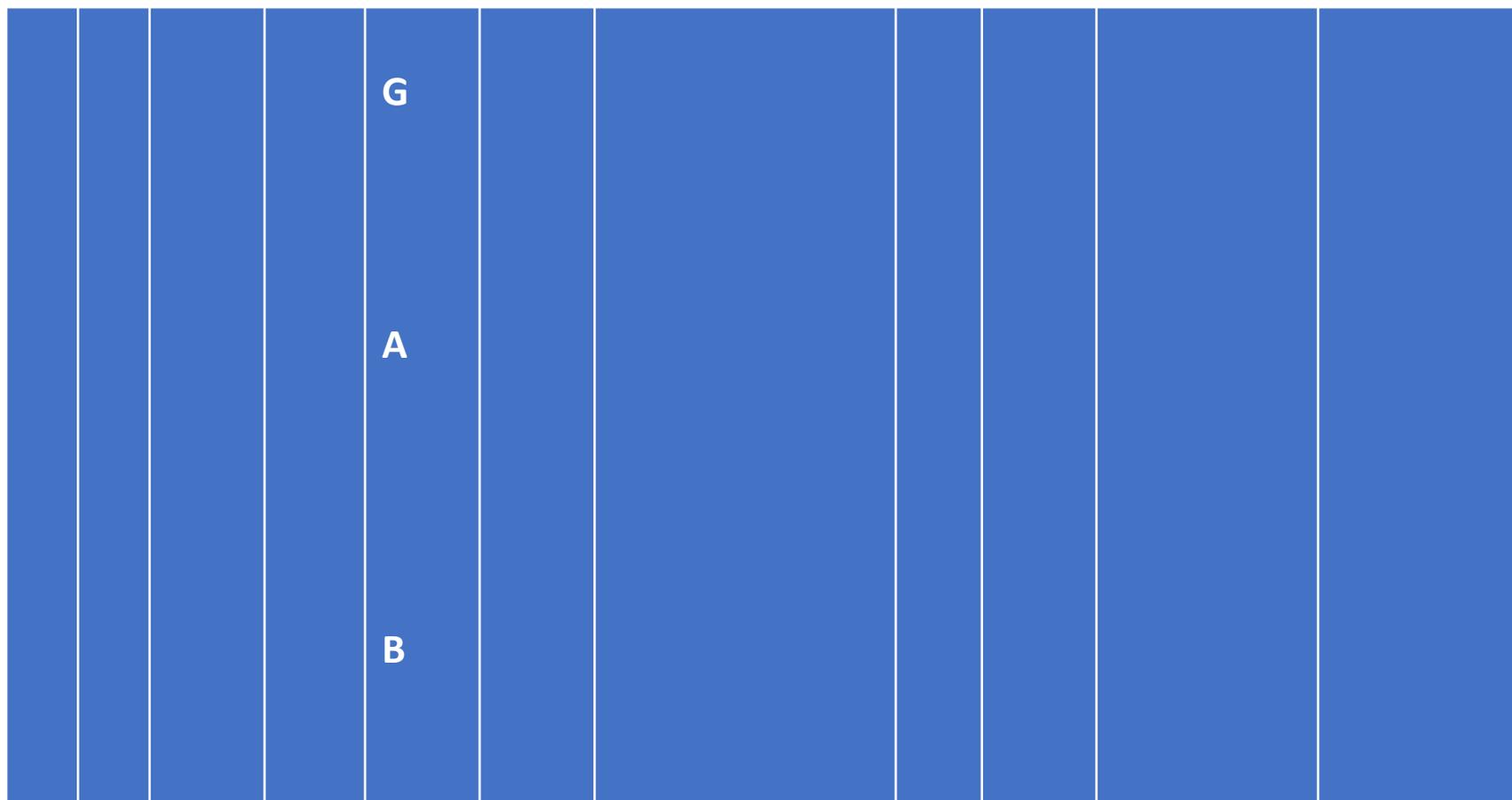
SIMBOLICO SPONTANEO

- Le abitudini automatiche
- Prendere la palla e per scappare dal difensore camminare senza palleggiare
- L'abitudine del non piegare le gambe nel gioco della pallavolo

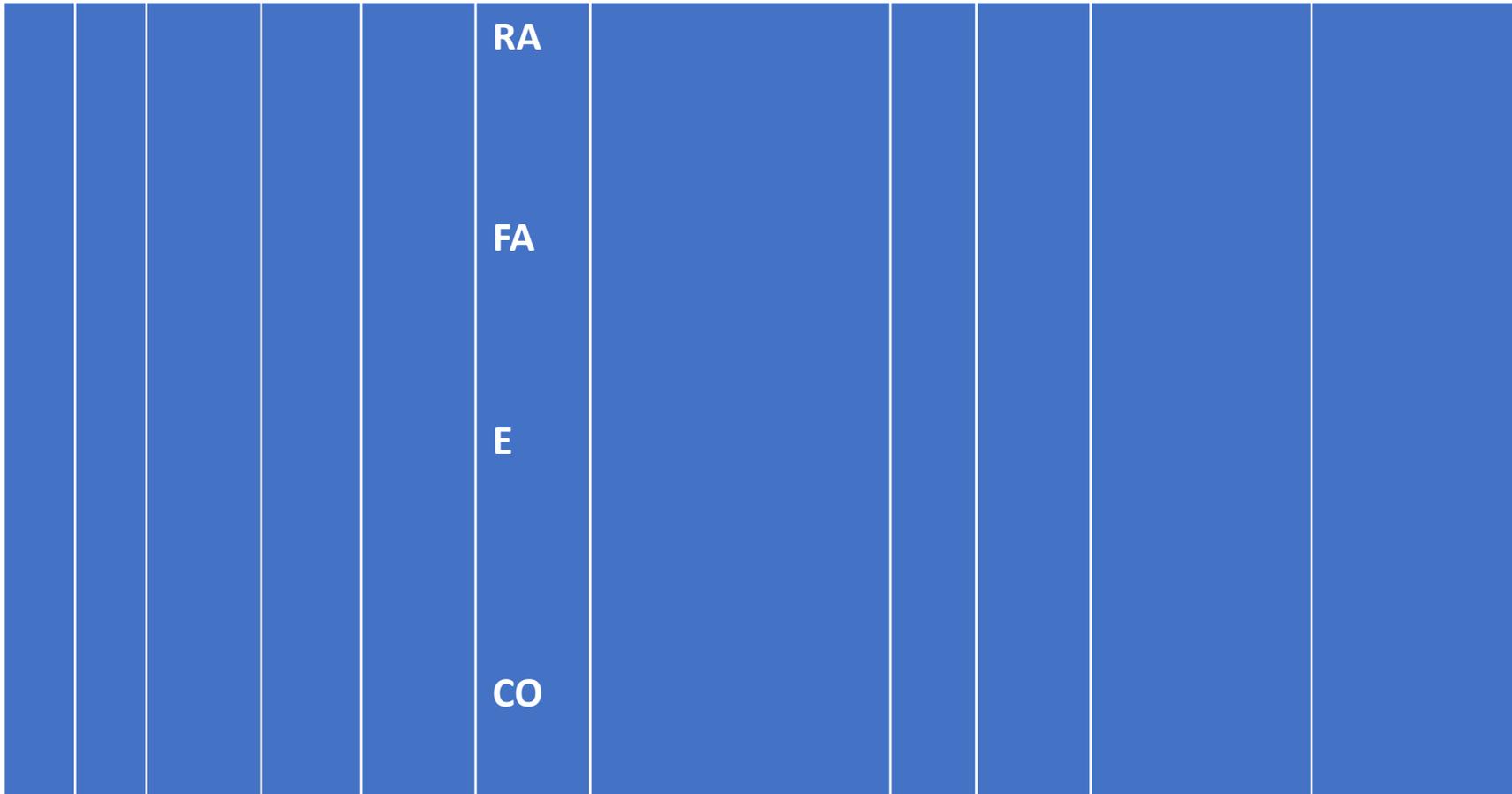
SIMBOLICO RIFLESSO

- È la possibilità di modificare le abitudini automatiche
- Allenare il palleggio per modificare l'abitudine del camminare senza palla
- Allenare il piegare le gambe

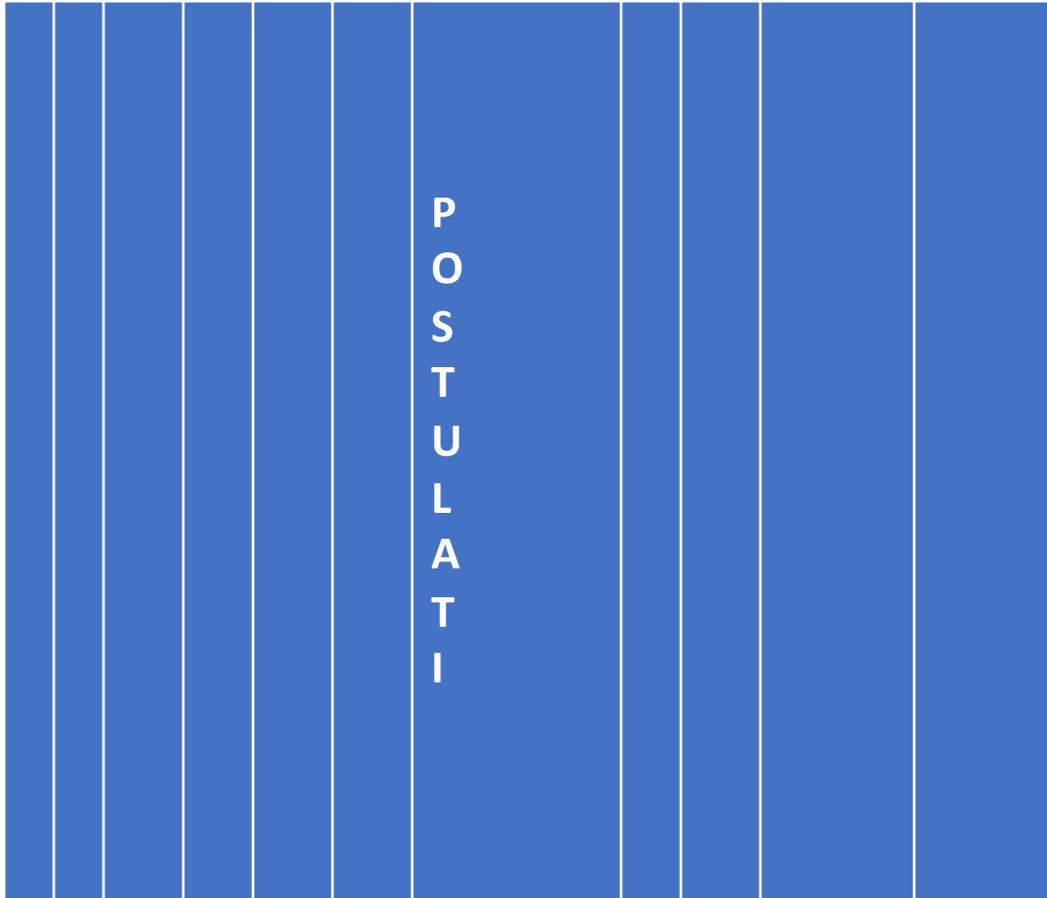
Atteggiamenti relazionali



Linguaggio relazionale

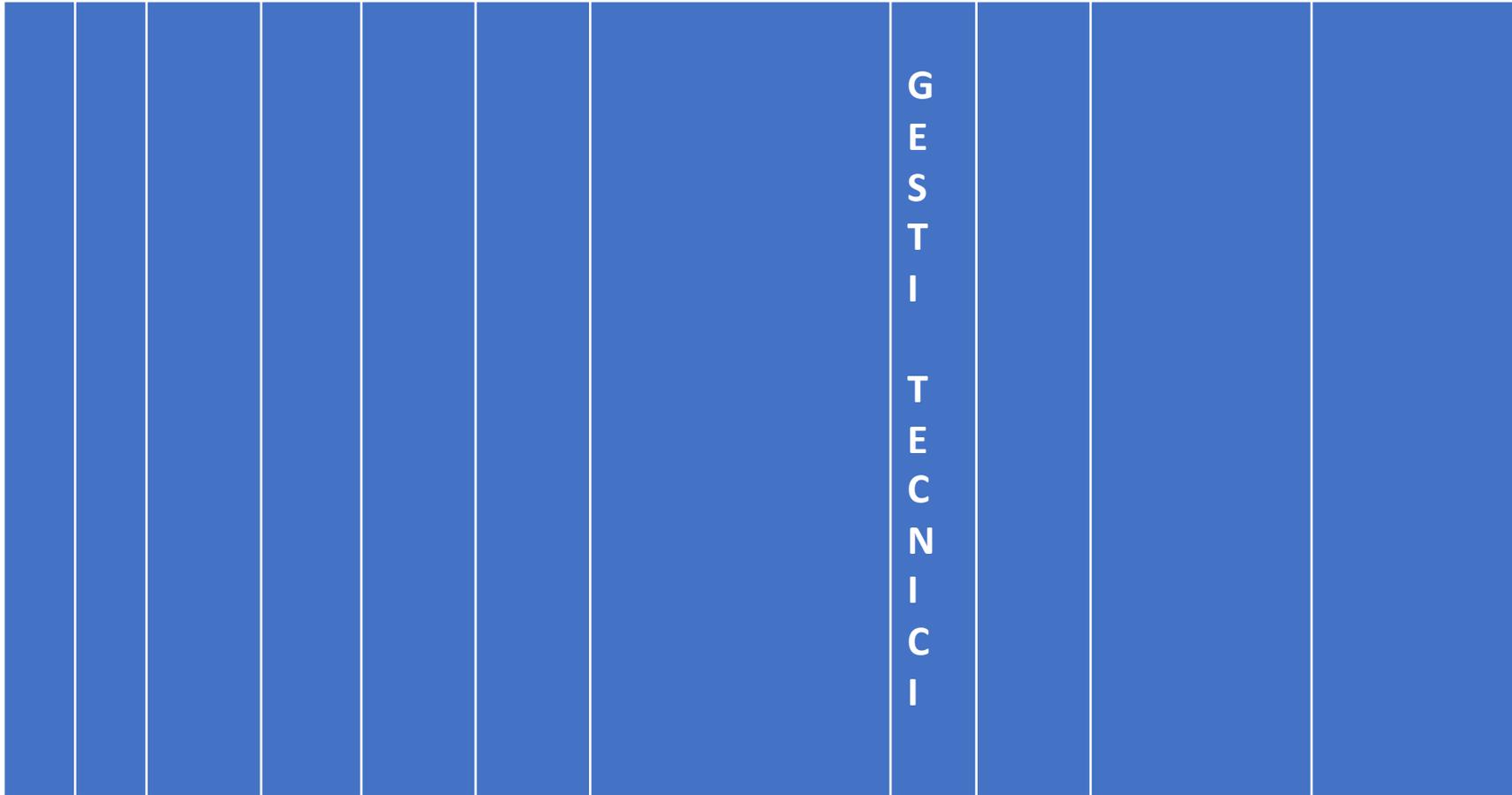


POSTULATI



Quadro teorico
di riferimento

I GESTI TECNICI





Andrea Capobianco: allenamento integrato

Allenatori di uomini

Quale visione di Uomo abbiamo?

CHIAREZZA

Esempio di : Tre visioni di Uomo

1. L' Uomo Macchina da usare quando serve e per ciò che serve
2. L' Uomo organismo spontaneo che lasciato libero certamente realizzerà le proprie responsabilità
3. L' Uomo Soggetto sintesi di CONSAPEVOLEZZA; LIBERTA' ,
RESPONSABILITA'

UOMO SOGGETTO SINTESI DI CONSAPEVOLEZZA
LIBERTA' E RESPONSABILITA'

è

la visione più favorevole allo sviluppo della qualità

Ma le altre due non vanno demonizzate e vanno
sempre viste all' interno della visione integrata

E' illusorio credere che la squadra sia in un sistema impermeabile alle tensioni ed ai segnali positivi o negativi che arrivano dall' esterno.

L'allenatore può decidere di non vedere tante cose,
decidere che non esistono tante cose.... ma ciò si
rifletterà sulla qualità del suo lavoro.

Allenamento integrato

Il modello di riferimento è:

MODELLO STRUTTURALE INTEGRATO

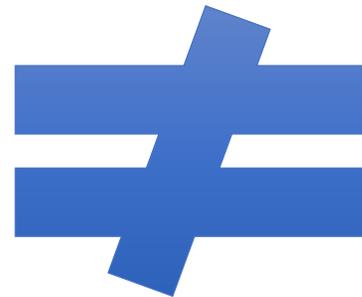
di GIOVANNI ARIANO

Le priorità di insegnamento

A chi insegno (chi è il giocatore nella sua totalità) + in quale parte del periodo formativo mi trovo + come posso allenarlo (dare forza)

LA RISPOSTA?

ESSERE UMANO



MACCHINE

Allenatori di uomini

Quale visione di Uomo abbiamo?

CHIAREZZA

Esempio di : Tre visioni di Uomo

1. L' Uomo Macchina da usare quando serve e per ciò che serve
2. L' Uomo organismo spontaneo che lasciato libero certamente realizzerà le proprie responsabilità
3. L' Uomo Soggetto sintesi di CONSAPEVOLEZZA; LIBERTA' ,
RESPONSABILITA'

UOMO SOGGETTO SINTESI DI CONSAPEVOLEZZA
LIBERTA' E RESPONSABILITA'

è

la visione più favorevole allo sviluppo della qualità

Ma le altre due non vanno demonizzate e vanno
sempre viste all' interno della visione integrata

E' illusorio credere che la squadra sia in un sistema impermeabile alle tensioni ed ai segnali positivi o negativi che arrivano dall' esterno.



Andrea Capobianco: allenamento integrato

La storia del modello integrato nella pallacanestro

1991 Corsi di formazione CNAG

Nazionali giovanili coach Roberto Di Lorenzo

1993 Nazionale con coach Ettore Messina

1996 Pallacanestro Salerno C1 Capobianco/Del Prete ... inizia lo studio di integrazione “completa”

Allenamento integrato

Il modello di riferimento è:

MODELLO STRUTTURALE INTEGRATO

di GIOVANNI ARIANO

Il modello strutturale integrato: LA STORIA

Nasce per aiutare l' uomo che soffre

Si è specializzato nella descrizione delle soggettività diverse, del loro relazionarsi e costituirsi in sistemi più grandi

Il modello integrato si applica

Sport di squadra



Sport individuali



ALLENAMENTO INTEGRATO

Negli sport di squadra

Negli sport individuali

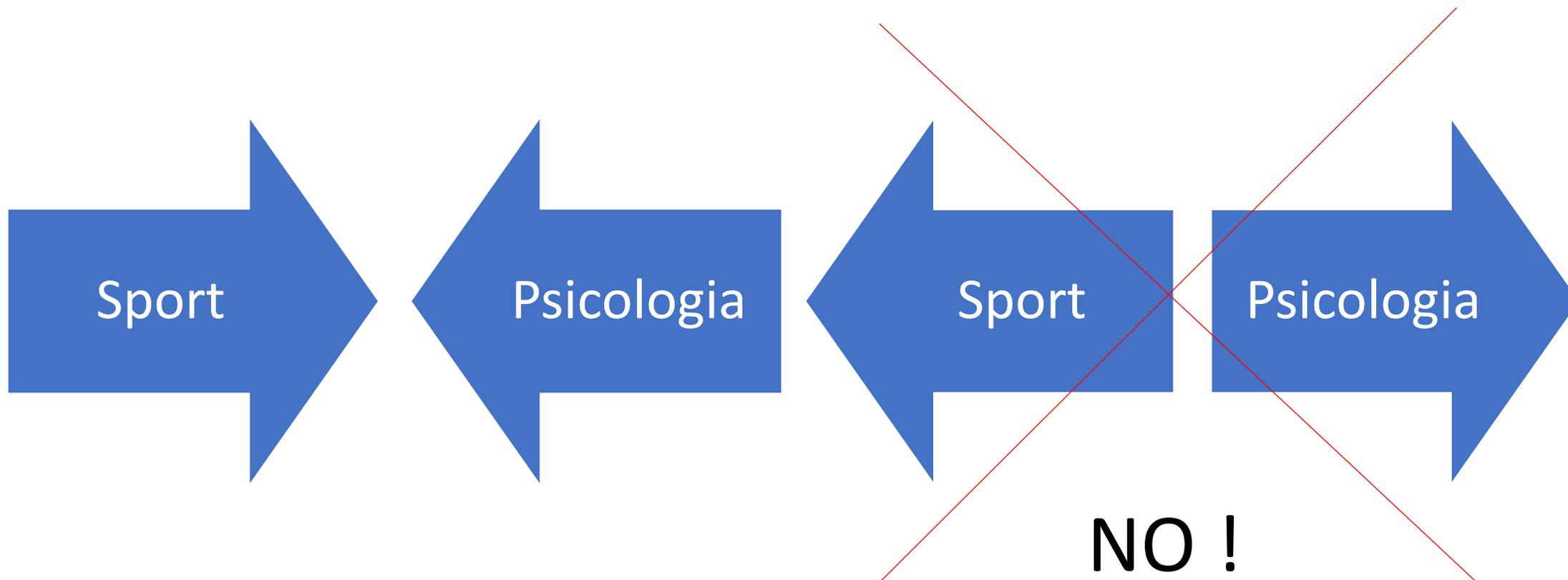
L'allenamento integrato

Ha reso possibile un incontro fra mondi diversi:

SPORT E PSICOLOGIA

Uniti dal mondo comune delle relazioni interpersonali

Incontro



CAPACITA' di ADATTARSI ALLE ESIGENZE



Andrea Capobianco: allenamento integrato

Gli strumenti dell'allenatore nell'allenamento integrato

Solo 7%
linguaggio
verbale

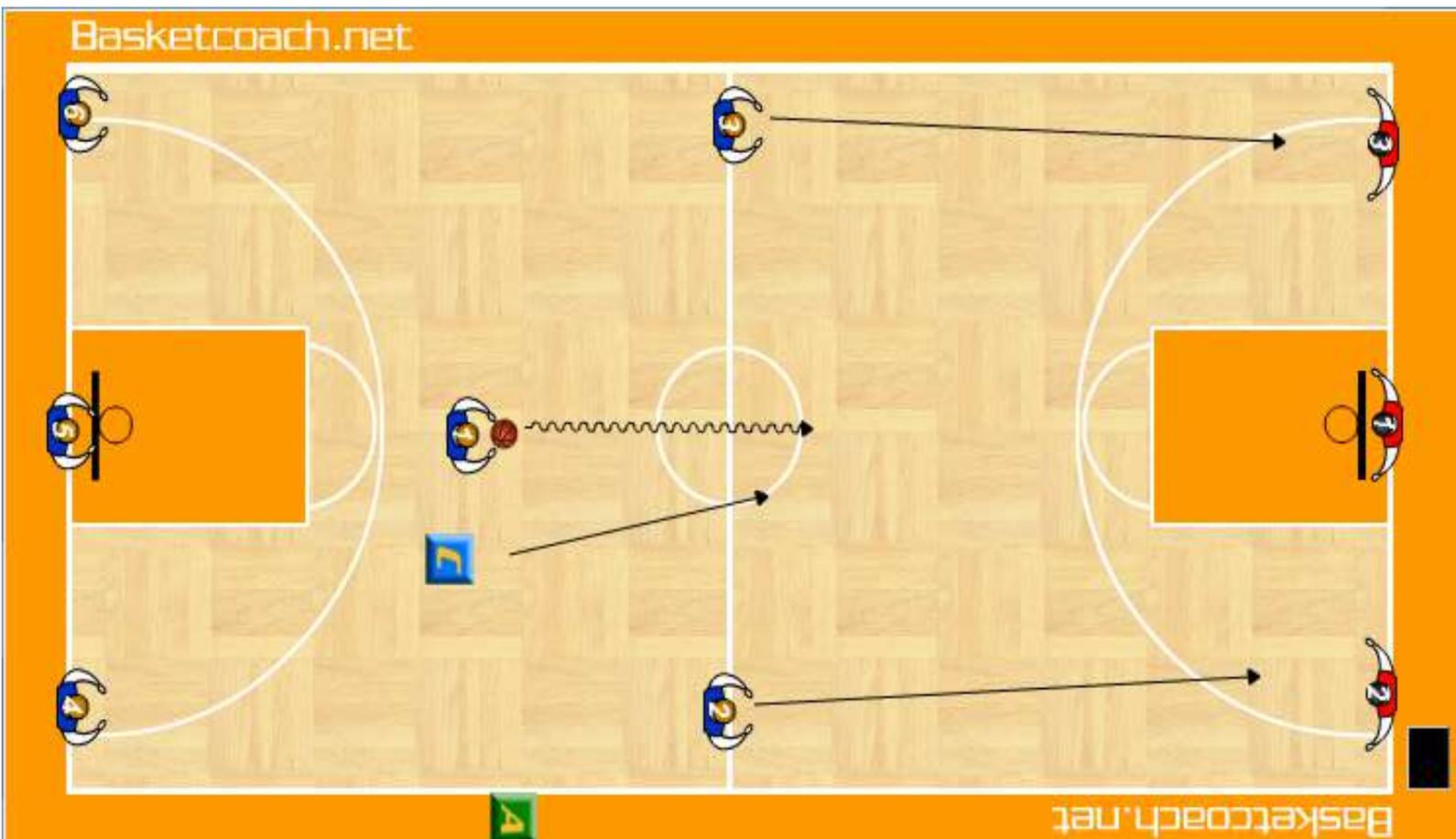
Voce

- Para linguaggio (volume – tempo – ritmo) 38%

Posizione

Linguaggio
non verbale/
postura

- Componente non verbale 55%



Andrea Capobianco: allenamento integrato

Utilizzo degli strumenti dell'allenatore per indirizzare



USO DELLA VOCE

TONO ALTO

TONO BASSO

TONO DECISO ED AGGRESSIVO

TONO “DELICATO”

.....

ALLENARE = dare forza

Metodi didattici

=

guida e risorsa dell'allenatore

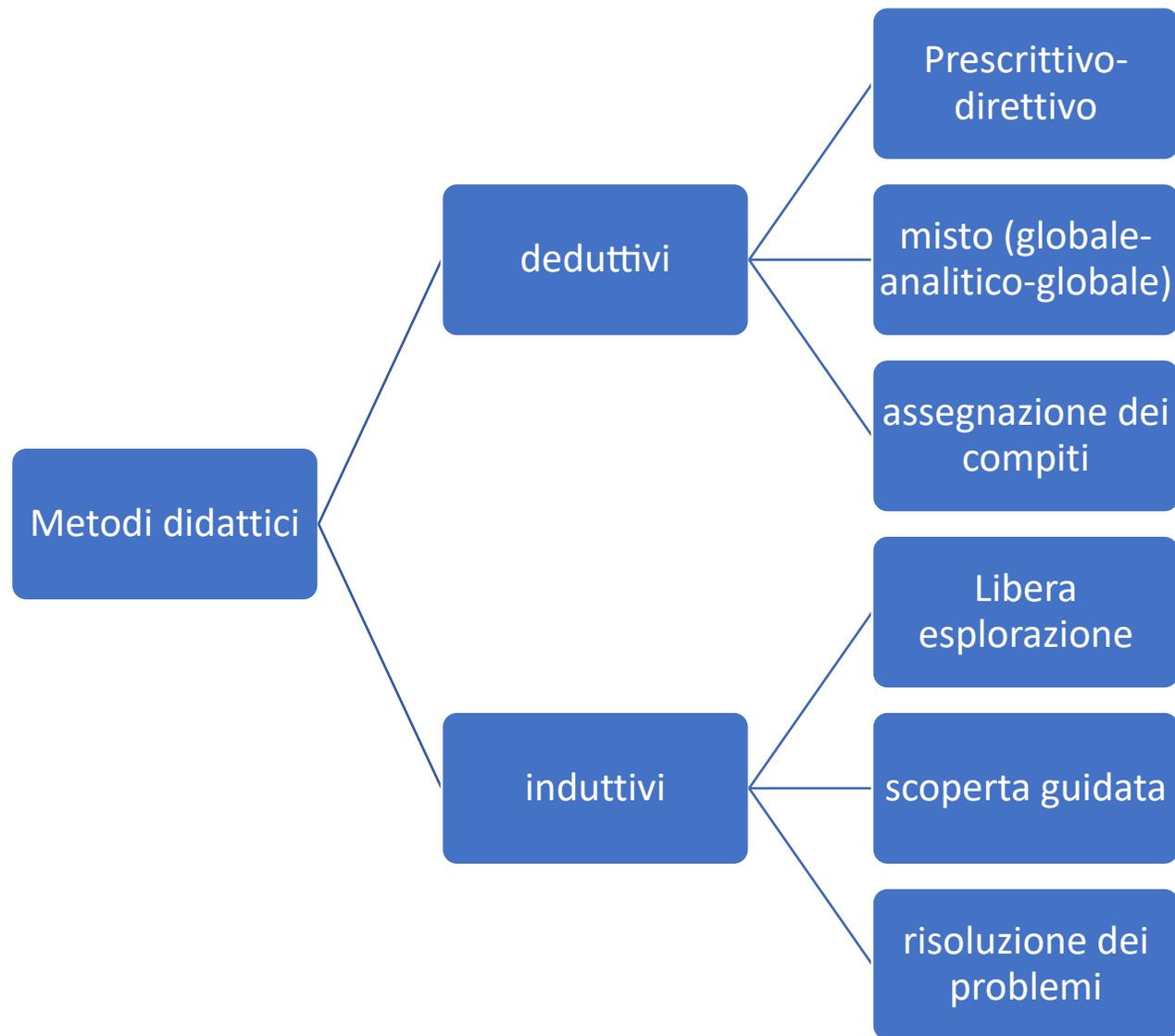
Per il raggiungimento dell'obiettivo

I metodi didattici all'interno dell'allenamento integrato

Metodo induttivo : lascia liberi i ragazzi di pensare a quale è **in quel momento** la soluzione più corretta

Metodi induttivi : metodi centrati sul ragazzo

Il ragazzo scopre la soluzione e la tecnica da usare grazie all'istruttore che crea problemi



Spiegazione-dimostrazione-
esecuzione-correzione

Metodi induttivi

LIBERA ESPLORAZIONE

SCOPERTA GUIDATA : l'insegnante presenta la situazione e stimola le risposte

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI : l'insegnante predispose il problema ed i giocatori / allievi dovranno affrontarlo e risolverlo rendendolo esecutivo.

Metodi induttivi

LIBERA ESPLORAZIONE

Limiti:

Attivazione di anarchia motoria /comportamentale

Ritardi negli apprendimenti che si sono ipotizzati

Potenzialità:

Collegamenti tra attività motorie ed altre attività

Valorizzazione della spontaneità

Sviluppo della creatività e della fantasia

SCOPERTA GUIDATA

Limiti

Rischio di rallentare lo sviluppo delle cap mot

Si parla tanto e si allena poco

Difficoltà di valutare il carico motorio e mentale

Potenzialità

Stimolante cognitivamente

Individualizzazione dell'insegnamento

Importante significato polivalente

Da importanza all'atleta

Interazione sociale

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Limiti

Rischio di rallentare lo sviluppo delle cap mot

Maggiore abuso del parlato

Il carico motorio e mentale è difficile da programmare e tenere sotto controllo

Potenzialità

Stimolante cognitivamente

Creatività e fantasia nella soluzione del problema

Ha influsso sullo sviluppo di notevoli aree della personalità

Metodi deduttivi

Centrati sulle capacità dell'allievo di memorizzare e di ripetere

L'allievo/ il giocatore segue le indicazioni e la tecnica ed è l'insegnante che fornisce le risposte

Metodi deduttivi

Prescrittivo (del comando) : L'insegnante risolve il problema e dà direttamente agli allievi la soluzione

Metodo misto (Globale analitico globale) : Visione d'insieme del gioco – suddividere in parti – ritorno al globale

Assegnazione dei compiti : L'Insegnante / allenatore ad ogni giocatore / allievo o alla squadra tutta assegna particolari compiti che devono essere eseguiti automaticamente una volta stabilite le modalità di esecuzione.

Metodi deduttivi

Prescrittivo (del comando)

Limiti:

Sopprime creatività e spontaneità

Fornisce modelli esecutivi ... corretti?

È scarsamente motivante

Potenzialità:

Continuo controllo degli atleti singolarmente e come squadra

Consente in modo facile di programmare e controllare il carico fisico e mentale

METODO MISTO

Limiti

Rischio di eccessivo tecnicismo

Ha bisogno di reali competenze dell'insegnante

Potenzialità

Facilita futuri orientamenti degli atleti

Facilita l'apprendimento di sequenze motorie complesse

Coinvolge più funzioni non solo quelle motorie

ASSEGNAZIONE DEI COMPITI

Limiti

Scarsa spontaneità degli alunni

Eccessiva ripetitività tendendo al perfezionamento tecnico

Potenzialità

Stimola la collaborazione

ricerca dell'autocorrezione

Offre varietà di stimoli

fonte: attività motorie e processo educativo

METODI DIDATTICI

Quale è il metodo migliore?

DIPENDE

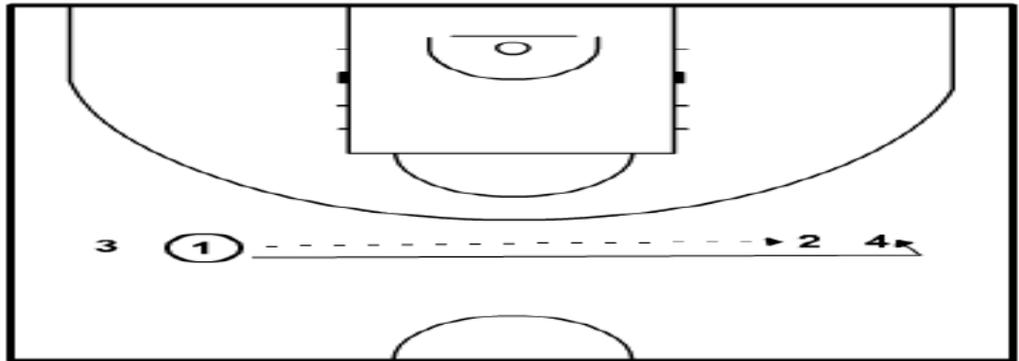
Nell'allenamento integrato deve esistere l'allenatore capace di utilizzare i metodi giusti al momento giusto

METODO

QUALE METODO è MIGLIORE?

IL METODO NELL'ALLENAMENTO INTEGRATO

IL METODO DA UTILIZZARE
SAPENDO L'INTEGRAZIONE
TRA TECNICA/FISICO/MENTE



INDUTTIVO

Della risoluzione dei problemi

Disponiamoci su due file ed il primo di una fila con palla.

Devi passare la palla al tuo compagno posto di fronte poi cambi fila.

Via iniziamo l'esercizio

Problema al passatore:

Esempi di "aiuti/correzioni"

Bravo cosa puoi fare per passare la palla in modo più preciso?

Bravo ma per non fare un passaggio lento cosa puoi fare?

Bene ma se l'avversario è posto in questo spazio con quale mano conviene passare la palla?

Problema al ricevente:

Bravo per non far cadere la palla cosa puoi fare appena la palla tocca la mano?

Con l'utilizzo di questo metodo il giocatore può utilizzare anche passaggi "di spalle" ... non ci sono limiti a come passare la palla

DEDUTTIVO

Prescrittivo – deduttivo del comando

Facciamo due file da due giocatori

Il primo della fila di sinistra con palla

SPIEGAZIONE: Il giocatore con palla in posizione fondamentale effettua un passaggio una mano laterale quindi quando passa la palla con la mano sinistra, la mano sinistra è posta dietro la palla l'altra mano laterale, il giocatore distende le braccia, effettua una frustata con la mano sinistra, il palmo della mano destra resta rivolto verso la mano sinistra, piccolo passo in avanti spinta della palla verso il compagno.

Dopo il passaggio il giocatore cambia fila posizionandosi dietro alla fila posta di fronte.

Il ricevente in posizione fondamentale chiama la palla con una mano, il palmo della mano aperto verso la palla appena la palla tocca la mano (ad esempio la mano sinistra)

l'altra mano si avvicina alla palla per riceverla effettuando una presa con i pollici a T

Dopo aver preso la palla la passerà al primo della fila di fronte.

DIMOSTRAZIONE : Adesso prima vi faccio vedere cosa fa il passatore poi il ricevente

ESECUZIONE : al mio via iniziamo a passare la palla

CORREZIONI: non hai disteso il braccio destro/ La mano sinistra non aveva il palmo rivolto verso la mano destra / L'indice non ha finito il movimento di frustata / I Pollici nella ricezione non erano a T

Della scoperta guidata

Disponiamoci su due file ed il primo di una fila con palla.

Da questa posizione devi passare la palla **con una traiettoria tesa** al tuo compagno posto di fronte poi cambi fila.

Problema al passatore:

Bravo ma per non fare un passaggio lento cosa puoi fare?

Bene ma se l'avversario è posto in questo spazio con quale mano conviene passare la palla?

La ricezione deve essere effettuata con una mano

Problema al ricevente:

Bravo per non far cadere la palla cosa puoi fare appena la palla tocca la mano?

Con l'utilizzo di questo metodo al giocatore diamo dei limiti alla possibilità di passare la palla.

Metodo misto (Globale – Analitico – Globale)

Globale:

L'esercizio che facciamo serve perché in partita può succedere che (far vedere la situazione partita) si debba ribaltare rapidamente la palla da un lato all'altro e quindi utilizzeremo questo tipo di passaggio.

Analitico:

Facciamo due file da due giocatori

Il primo della fila di sinistra con palla

SPIEGAZIONE: Il giocatore con palla in posizione fondamentale effettua un passaggio una mano laterale quindi quando passa la palla con la mano sinistra, la mano sinistra è posta dietro la palla l'altra mano laterale, il giocatore distende le braccia, effettua una frustata con la mano sinistra, il palmo della mano destra resta rivolto verso la mano sinistra, piccolo passo in avanti spinta della palla verso il compagno.

Dopo il passaggio il giocatore cambia fila posizionandosi dietro alla fila posta di fronte.

Il ricevente in posizione fondamentale chiama la palla con una mano, il palmo della mano aperto verso la palla appena la palla tocca la mano (ad esempio la mano sinistra)

l'altra mano si avvicina alla palla per riceverla effettuando una presa con i pollici a T

Dopo aver preso la palla la passerà al primo della fila di fronte.

DIMOSTRAZIONE : Adesso prima vi faccio vedere cosa fa il passatore poi il ricevente **SPIEGAZIONE e DIMOSTRAZIONE insieme**

Globale

Siamo pronti? iniziamo a passarci la palla in continuità



Andrea Capobianco: allenamento integrato

Il modello

Il modello ha cercato di affermare che la tecnica (con i suoi fondamentali) la tattica (con la sua capacità di scelta) sono i linguaggi che permettono ai giocatori di dialogare sul campo. Sono la traduzione dei pensieri, delle fantasie, delle emozioni che ritroviamo tutte insieme concretizzate nei postulati di autonomia e collaborazione.

- I modelli non sono equivalenti ed il modello più complesso descrive e genera la possibilità di vedere realtà più complesse!!!
- La grande difficoltà non è reagire emotivamente ma costruire un pensiero che contenga le nostre reazioni e ci dia stabilità attraverso la comprensione e la possibilità di spiegarci ed essere compresi

Il modello di riferimento dell'allenamento integrato

Ognuno di noi ha un modello di riferimento che può essere consapevole o inconsapevole

Il modello di riferimento dell'allenamento integrato è IL MODELLO INTEGRATO

Il modello integrato si applica

Sport di squadra



Sport individuali



Le parole necessarie per descrivere ogni modello:

Totalità

Parti

Formula strutturale

Livelli logici

Esempio:

Una squadra è una totalità costituita dai giocatori che sono le parti che dipendono da come vengono messe insieme (la formula).

Come mettere insieme le parti?

LA FORMULA STRUTTURALE

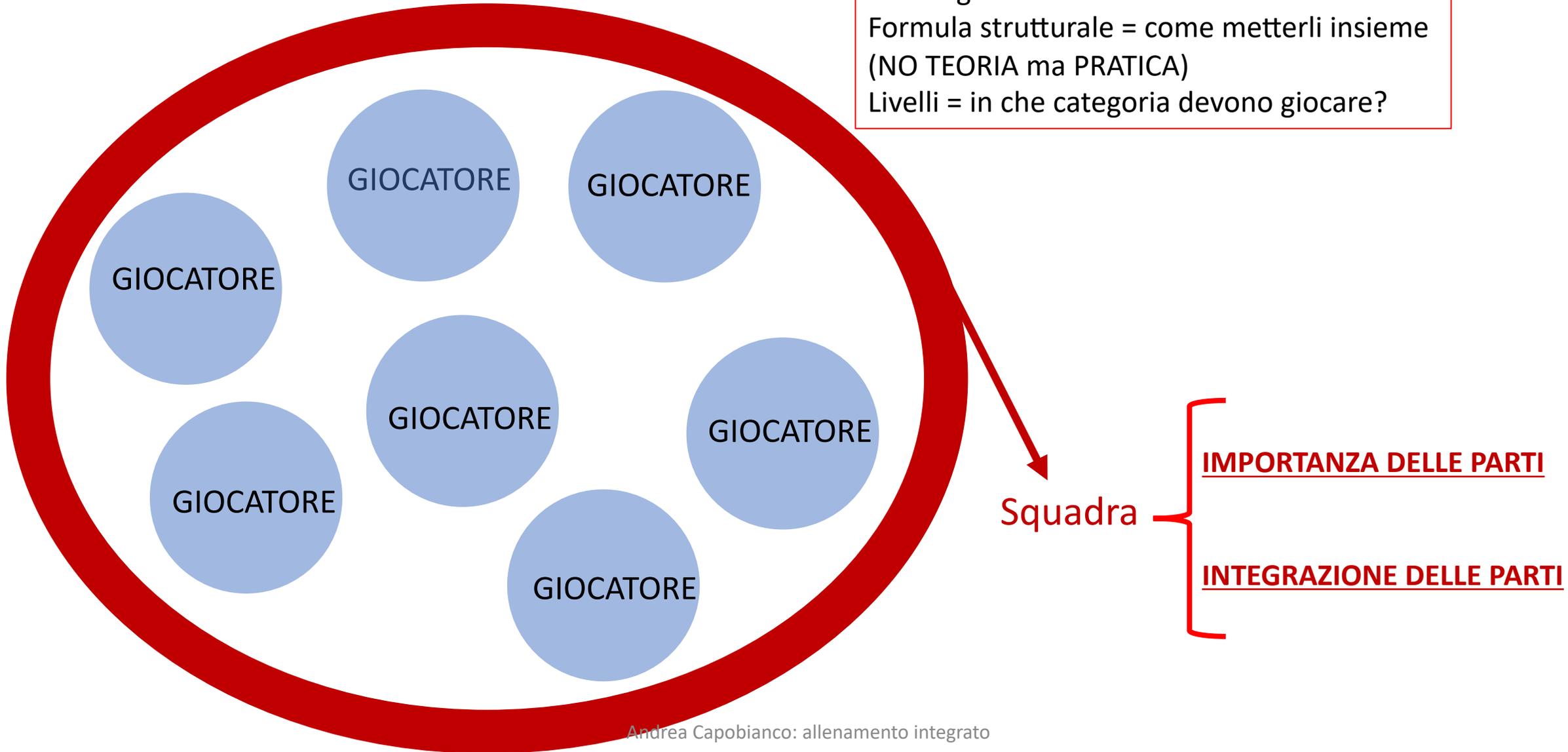
=

LA RICETTA

(COME SI METTONO INSIEME LE PARTI)

gioco di squadra ... ma:

Totalità = squadra
Parti = giocatori
Formula strutturale = come metterli insieme
(NO TEORIA ma PRATICA)
Livelli = in che categoria devono giocare?



ESEMPIO PRATICO

di

FORMULA

PUNTI DI FORZA		PER VINCERE	
<p>1. INTENSITA DIFENSIVA ED OFFENSIVA : ritmo alto - sono bravi a pressare 1vs1 + tutti chiudono l'area; in attacco eseguono giochi con intensità</p> <p>2. DIFESA: pressione su palla + bravi a chiudersi primo lato</p> <p>3. ATTACCO eseguono in automatico PV : da Pick and roll - Blocchi flare/ciechi per creare separazione, post basso e sono specialisti del RIMBALZO OFFENSIVO (19 DI MEDIA!!!)</p>		<p>1. DISCIPLINA = NON FARLI ESALTARE : lottare azioner per azione stando su strategia ARRIVARE a 4 minuti dalla fine massimo - 8/10 POI ...</p> <p>2. DIFESA : RIMBALZI!!!! + attenzione e precisione contro pick and roll- flare/ciechi- Post basso</p> <p>3. ATTACCO: coraggio e pazienza nell'attaccare un lato e segnare secondo lato!!!!</p>	
GLI AVVERSARI			
squadra che sa giocare Si muove con automatismi ... smalizata e approfitta di disattenzioni della difesa giocano in casa ed il pubblico li esalta....			
STATISTICHE DI SQUADRA			
MIGLIORI TIRATORI 3P		CATTIVI TIRATORI DI TL	
Giocatore #10 GEKS #11 GLUDITIS #7 GINTERS		Giocatore #15 PASECNIKS	

ESEMPIO PRATICO

-
-

LA FORMULA

PIANO PARTITA

INTENSITA'

DIFESA

NO TIRI APERTI PIEDI PER TERRA

CP: Area!!!! In 5 poi accoppiarsi

PICK AND ROLL:(loro punto di forza!!!!)fondo laterale BLU + contenere centrale
MA **MURARE in 5**

POST BASSO : Intasare l'area + Rosso (su palleggio!!!!) +
TAGLIAFUORI (altro difensore del lungo non si stacca)

BLOCCHI FLARE : CORPO per cambiare angolo di uscita

BLOCCHI CIECHI : non lasciare chi riceve il blocco ... anche body check!!!!

DIFESE ALTERNATIVE: pronti per #4 e #0. Molto uso di uomo/zona = **ESSERE PRONTI!!!!**

RIMBALZI DIFENSIVI = loro punto di forza



ATTACCO

ATTACCARE I LATO SEGNARE II LATO

Correre il CP per facili canestri oppure giocare la palla anche 24 secondi

2 lato + 2 basso

L

4 basso

Pollice basso + alto

Corna alto- Corna con il 2/3

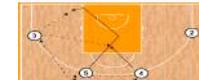
Pugno alto - lato

3 basso - lato

CONTRO DIFESE ZONA:



POST ALTO e LINEA DI FONDO = corna con passaggio (uso dei tagli lato debole)
uso del pick and roll per prendere vantaggio. (2lato)
Maglia passaggio diretto sul lato di 3



Esempio pratico: LE PARTI

	<table border="1"> <thead> <tr> <th>MPG</th> <th>PPG</th> <th>2P%</th> <th>3P%</th> <th>FT%</th> <th>ORPG</th> <th>SPG</th> <th>APG</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="8">1vs1 da palleggio P.roll per attaccare l'area 3pts con spazio e tempo</td> </tr> <tr> <td colspan="8" style="text-align: center;"><i>da pressare ... mani pronte sui cambi di mano</i></td> </tr> </tbody> </table>	MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	SPG	APG	1vs1 da palleggio P.roll per attaccare l'area 3pts con spazio e tempo								<i>da pressare ... mani pronte sui cambi di mano</i>																							
MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	SPG	APG																																		
1vs1 da palleggio P.roll per attaccare l'area 3pts con spazio e tempo																																									
<i>da pressare ... mani pronte sui cambi di mano</i>																																									
	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">#8 HRISTOV</th> <th colspan="3">POS: SG</th> <th colspan="3">Ht: 195 cm</th> </tr> <tr> <th>MPG</th> <th>PPG</th> <th>2P%</th> <th>3P%</th> <th>FT%</th> <th>ORPG</th> <th>SPG</th> <th>APG</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="8">giocatore duro-intenso 1vs1 mano dx Tagli da lato debole R.OFF</td> </tr> <tr> <td colspan="8" style="text-align: center;">Tagliafuori + no mano destra</td> </tr> </tbody> </table>	#8 HRISTOV		POS: SG			Ht: 195 cm			MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	SPG	APG	giocatore duro-intenso 1vs1 mano dx Tagli da lato debole R.OFF								Tagliafuori + no mano destra															
#8 HRISTOV		POS: SG			Ht: 195 cm																																				
MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	SPG	APG																																		
giocatore duro-intenso 1vs1 mano dx Tagli da lato debole R.OFF																																									
Tagliafuori + no mano destra																																									
	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">#7 VEZENKOV Aleksandar</th> <th colspan="3">POS: PF/SF</th> <th colspan="3">Ht: 205 cm</th> </tr> <tr> <th>MPG</th> <th>PPG</th> <th>2P%</th> <th>3P%</th> <th>FT%</th> <th>ORPG</th> <th>SPG</th> <th>APG</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>38.0</td> <td>24.0</td> <td>53.0%</td> <td>37.0%</td> <td>70.0%</td> <td colspan="3"></td> </tr> <tr> <td colspan="8">Mancino Miglior rimbalzista + miglior marcatore della 1 giornata!!! 3pts specialista (scarichi, palleggio, pick and pop) 1vs1 palleggio aperto attacca a sx, 1vs1 partenza incrociata a dx (anche p.a.t.) Post up mano sx o giro e tiro Rimb. Off. Specialista (4 vs LETTONIA vs pivot 2.18-2.15) ANTICIPO + 1vs5 !!!! Sempre!!!</td> </tr> </tbody> </table>	#7 VEZENKOV Aleksandar		POS: PF/SF			Ht: 205 cm			MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	SPG	APG	38.0	24.0	53.0%	37.0%	70.0%				Mancino Miglior rimbalzista + miglior marcatore della 1 giornata!!! 3pts specialista (scarichi, palleggio, pick and pop) 1vs1 palleggio aperto attacca a sx, 1vs1 partenza incrociata a dx (anche p.a.t.) Post up mano sx o giro e tiro Rimb. Off. Specialista (4 vs LETTONIA vs pivot 2.18-2.15) ANTICIPO + 1vs5 !!!! Sempre!!!															
#7 VEZENKOV Aleksandar		POS: PF/SF			Ht: 205 cm																																				
MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	SPG	APG																																		
38.0	24.0	53.0%	37.0%	70.0%																																					
Mancino Miglior rimbalzista + miglior marcatore della 1 giornata!!! 3pts specialista (scarichi, palleggio, pick and pop) 1vs1 palleggio aperto attacca a sx, 1vs1 partenza incrociata a dx (anche p.a.t.) Post up mano sx o giro e tiro Rimb. Off. Specialista (4 vs LETTONIA vs pivot 2.18-2.15) ANTICIPO + 1vs5 !!!! Sempre!!!																																									
	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">#14 PEYCHINOV</th> <th colspan="3">POS: C</th> <th colspan="3">Ht: 205 cm</th> </tr> <tr> <th>MPG</th> <th>PPG</th> <th>2P%</th> <th>3P%</th> <th>FT%</th> <th>ORPG</th> <th>SPG</th> <th>APG</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>17.0</td> <td>9.0</td> <td>40.0%</td> <td>0.0</td> <td colspan="4"></td> </tr> <tr> <td colspan="8">Atipico blocco + pop Segna da 3pts Rimb. Off.</td> </tr> <tr> <td colspan="8" style="text-align: center;">NO TIRI APERTI + tagliafuori</td> </tr> </tbody> </table>	#14 PEYCHINOV		POS: C			Ht: 205 cm			MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	SPG	APG	17.0	9.0	40.0%	0.0					Atipico blocco + pop Segna da 3pts Rimb. Off.								NO TIRI APERTI + tagliafuori							
#14 PEYCHINOV		POS: C			Ht: 205 cm																																				
MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	SPG	APG																																		
17.0	9.0	40.0%	0.0																																						
Atipico blocco + pop Segna da 3pts Rimb. Off.																																									
NO TIRI APERTI + tagliafuori																																									
	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">#15 VANGELOV</th> <th colspan="3">POS: C</th> <th colspan="3">Ht: 208 cm</th> </tr> <tr> <th>MPG</th> <th>PPG</th> <th>2P%</th> <th>3P%</th> <th>FT%</th> <th>ORPG</th> <th>SPG</th> <th>APG</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="8">Rimb. Off. Scarichi</td> </tr> <tr> <td colspan="8" style="text-align: center;"><i>da attaccare sui pick and roll + tagliafuori</i></td> </tr> </tbody> </table>	#15 VANGELOV		POS: C			Ht: 208 cm			MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	SPG	APG	Rimb. Off. Scarichi								<i>da attaccare sui pick and roll + tagliafuori</i>															
#15 VANGELOV		POS: C			Ht: 208 cm																																				
MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	SPG	APG																																		
Rimb. Off. Scarichi																																									
<i>da attaccare sui pick and roll + tagliafuori</i>																																									

	<table border="1"> <thead> <tr> <th>MPG</th> <th>PPG</th> <th>2P%</th> <th>3P%</th> <th>FT%</th> <th>ORPG</th> <th>SPG</th> <th>APG</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="8">1vs1 da palleggio P.roll per attaccare l'area 3pts con spazio e tempo</td> </tr> <tr> <td colspan="8" style="text-align: center;"><i>da pressare ... mani pronte sui cambi di mano</i></td> </tr> </tbody> </table>	MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	SPG	APG	1vs1 da palleggio P.roll per attaccare l'area 3pts con spazio e tempo								<i>da pressare ... mani pronte sui cambi di mano</i>																							
MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	SPG	APG																																		
1vs1 da palleggio P.roll per attaccare l'area 3pts con spazio e tempo																																									
<i>da pressare ... mani pronte sui cambi di mano</i>																																									
	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">#8 HRISTOV</th> <th colspan="3">POS: SG</th> <th colspan="3">Ht: 195 cm</th> </tr> <tr> <th>MPG</th> <th>PPG</th> <th>2P%</th> <th>3P%</th> <th>FT%</th> <th>ORPG</th> <th>SPG</th> <th>APG</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="8">giocatore duro-intenso 1vs1 mano dx Tagli da lato debole R.OFF</td> </tr> <tr> <td colspan="8" style="text-align: center;">Tagliafuori + no mano destra</td> </tr> </tbody> </table>	#8 HRISTOV		POS: SG			Ht: 195 cm			MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	SPG	APG	giocatore duro-intenso 1vs1 mano dx Tagli da lato debole R.OFF								Tagliafuori + no mano destra															
#8 HRISTOV		POS: SG			Ht: 195 cm																																				
MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	SPG	APG																																		
giocatore duro-intenso 1vs1 mano dx Tagli da lato debole R.OFF																																									
Tagliafuori + no mano destra																																									
	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">#7 VEZENKOV Aleksandar</th> <th colspan="3">POS: PF/SF</th> <th colspan="3">Ht: 205 cm</th> </tr> <tr> <th>MPG</th> <th>PPG</th> <th>2P%</th> <th>3P%</th> <th>FT%</th> <th>ORPG</th> <th>SPG</th> <th>APG</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>38.0</td> <td>24.0</td> <td>53.0%</td> <td>37.0%</td> <td>70.0%</td> <td colspan="3"></td> </tr> <tr> <td colspan="8">Mancino Miglior rimbalzista + miglior marcatore della 1 giornata!!! 3pts specialista (scarichi, palleggio, pick and pop) 1vs1 palleggio aperto attacca a sx, 1vs1 partenza incrociata a dx (anche p.a.t.) Post up mano sx o giro e tiro Rimb. Off. Specialista (4 vs LETTONIA vs pivot 2.18-2.15) ANTICIPO + 1vs5 !!!! Sempre!!!</td> </tr> </tbody> </table>	#7 VEZENKOV Aleksandar		POS: PF/SF			Ht: 205 cm			MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	SPG	APG	38.0	24.0	53.0%	37.0%	70.0%				Mancino Miglior rimbalzista + miglior marcatore della 1 giornata!!! 3pts specialista (scarichi, palleggio, pick and pop) 1vs1 palleggio aperto attacca a sx, 1vs1 partenza incrociata a dx (anche p.a.t.) Post up mano sx o giro e tiro Rimb. Off. Specialista (4 vs LETTONIA vs pivot 2.18-2.15) ANTICIPO + 1vs5 !!!! Sempre!!!															
#7 VEZENKOV Aleksandar		POS: PF/SF			Ht: 205 cm																																				
MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	SPG	APG																																		
38.0	24.0	53.0%	37.0%	70.0%																																					
Mancino Miglior rimbalzista + miglior marcatore della 1 giornata!!! 3pts specialista (scarichi, palleggio, pick and pop) 1vs1 palleggio aperto attacca a sx, 1vs1 partenza incrociata a dx (anche p.a.t.) Post up mano sx o giro e tiro Rimb. Off. Specialista (4 vs LETTONIA vs pivot 2.18-2.15) ANTICIPO + 1vs5 !!!! Sempre!!!																																									
	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">#14 PEYCHINOV</th> <th colspan="3">POS: C</th> <th colspan="3">Ht: 205 cm</th> </tr> <tr> <th>MPG</th> <th>PPG</th> <th>2P%</th> <th>3P%</th> <th>FT%</th> <th>ORPG</th> <th>SPG</th> <th>APG</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>17.0</td> <td>9.0</td> <td>40.0%</td> <td>0.0</td> <td colspan="4"></td> </tr> <tr> <td colspan="8">Atipico blocco + pop Segna da 3pts Rimb. Off.</td> </tr> <tr> <td colspan="8" style="text-align: center;">NO TIRI APERTI + tagliafuori</td> </tr> </tbody> </table>	#14 PEYCHINOV		POS: C			Ht: 205 cm			MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	SPG	APG	17.0	9.0	40.0%	0.0					Atipico blocco + pop Segna da 3pts Rimb. Off.								NO TIRI APERTI + tagliafuori							
#14 PEYCHINOV		POS: C			Ht: 205 cm																																				
MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	SPG	APG																																		
17.0	9.0	40.0%	0.0																																						
Atipico blocco + pop Segna da 3pts Rimb. Off.																																									
NO TIRI APERTI + tagliafuori																																									
	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">#15 VANGELOV</th> <th colspan="3">POS: C</th> <th colspan="3">Ht: 208 cm</th> </tr> <tr> <th>MPG</th> <th>PPG</th> <th>2P%</th> <th>3P%</th> <th>FT%</th> <th>ORPG</th> <th>SPG</th> <th>APG</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="8">Rimb. Off. Scarichi</td> </tr> <tr> <td colspan="8" style="text-align: center;"><i>da attaccare sui pick and roll + tagliafuori</i></td> </tr> </tbody> </table>	#15 VANGELOV		POS: C			Ht: 208 cm			MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	SPG	APG	Rimb. Off. Scarichi								<i>da attaccare sui pick and roll + tagliafuori</i>															
#15 VANGELOV		POS: C			Ht: 208 cm																																				
MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	SPG	APG																																		
Rimb. Off. Scarichi																																									
<i>da attaccare sui pick and roll + tagliafuori</i>																																									

Parti + formula AVVERSARI



ITALIA BASKETBALL SCOUTING REPORT

FRANCIA vs ITALIA | 28.07.2014



PUNTI DI FORZA

1. **ATTACCO:** SQUADRA DI GRANDE ENERGIA E ATLETISMO.
VOGLIONO ANDARE IN AREA CON 1VS1 POST BASSO, 1VS1 FRONTE E PICK&ROLLS.
VOGLIONO CORRERE IL CP IN 5.
2. **DIFESA:** AGGRESSIVA, FISICA, 1VS1 SULLA PALLA E AIUTI PER STOPPARE + DIFESE TATTICHE.
3. **FORZA MENTALE:** SQUADRA DI ESALTAZIONE CHE GIOCA A MEMORIA...SANNO SEMPRE COSA FARE SE NON TROVANO..INTOPPI.

PER VINCERE

1. **FORZA MENTALE:** STARE SULLE NOSTRE STRATEGIE ANCHE SE PRESSATI...
NON CORRERE DIETRO LA LORO FISICITA'.
CONCENTRATI AZIONE PER AZIONE.
2. **DIFESA:** DIFENDERE IL CP = NO PALLE PERSE E CORRERE IN AREA IN 5.
CHIUDERE L'AREA: TENERE 1VS1 + MURARE,
ANTICIPO + 1VS1 POST BASSO (NO SUL FONDO) + RIEMPIRE L'AREA + RIMBALZI!!
3. **ATTACCO:** CP SE TIRO FACILE + ALLARGARE IL CAMPO CONTRO LA LORO AGGRESSIVITA' = NO PALLA FERMA, ATTACCARE L'AREA + 2 LATI.
TRIANGOLI E TAGLI PROFONDI FINO ALLO SMILE.

GLI AVVERSARI

- #6 ORY PG: palleggio-arresto-tiro uscendo dal pick&roll, 3P (4.3 tiri).
 #14 ELIZIER SG/SF: attacca il canestro, bravo a subire falli, 1vs1 in corio sx, tiro 3pts.
 #8 DUSSOULIER SF: mancino, bravo a usare le finte e attaccare 1vs1, preferisce andare a sx, tiro 3pts su scarichi.
 #15 BRUN PF: tiro 3pts, rimb. off. (2.3).
 #12 SMOCK C: prende posizione, attacca con mano dx, tiro fronte 5mt, rimb. off. (2.7).
 #11 CORDINIER SG: atleta, attacca il canestro fino in fondo con mano dx, 3pts esaltazione.
 #9 NDOYE SG: mancino, tiro 3pts.
 #7 KABA PF: post basso attacca il centro per finire con mano dx, tiro fronte fino 3pts, rimb. off. (2.7).

STATISTICHE DI SQUADRA

Stats	FRANCIA
PPG	69.0
2P%	45.5
3P%	33.3
FT%	54.7
Rimb. Off.	12.0
Palle perse	16.3

MIGLIORI TIRATORI 3P

Giocatore	3PS - T	%
#9 NDOYE	2-2	100
#14 ELEZIER	3-5	60.0
#15 BRUN	2-5	40.0
#8 DUSSOULIER	6-17	35.3
#6 ORY	4-14	28.6

CATTIVI TIRATORI DI TL

Giocatore	FTS - T	%
#8 DUSSOULIER	3-6	33.3
#12 SMOCK	4-8	50.0
#11 CORDINIER	4-8	50.0
#14 ELIZIER	8-15	53.3

FORMULA ITALIA

ITALIA BASKETBALL SCOUTING REPORT

TURCHIA vs ITALIA | 06.07.2014

PIANO PARTITA

DIFESA

NO CP = CURA DELLA PALLA = NO PP!!!!
5 CORRE IN AREA E ALTRI 4 SI ACCOPPIANO

CONTENIMENTO DI SQUADRA: POSIZIONAMENTO E COLLABORAZIONE CONTRO I LORO BLOCCHI E PICK&ROLLS (**COMUNICAZIONE!!!!**)

PICK&ROLLS: CONTENIMENTO CON 5, CAMBIO CON 4...MA PRONTI PER TUTTO!

USCITE: POSIZIONAMENTO E PRONTI PER CAMBIARE SE IN RITARDO

POST BASSO: RADDOPPIO SU ESTERNI SUL 2° PALLEGGIO...AGGRESSIVI...TENERE 1VS1 SUI RECUPERI

PRONTI PER ZONA, PRESS....TUTTO!!

ATTACCO

CP: SEMPRE!

FARLI DIFENDERE TUTTA L'AZIONE!! DISCIPLINA!!

ATTACCARE I PICK&ROLLS E ACCORCIARE I PASSAGGI CONTRO LORO SHOW

CONTRO PRESSING: attaccare nella fascia centrale

PRONTI CONTRO ZONA: post alto e linea di fondo

Esempio



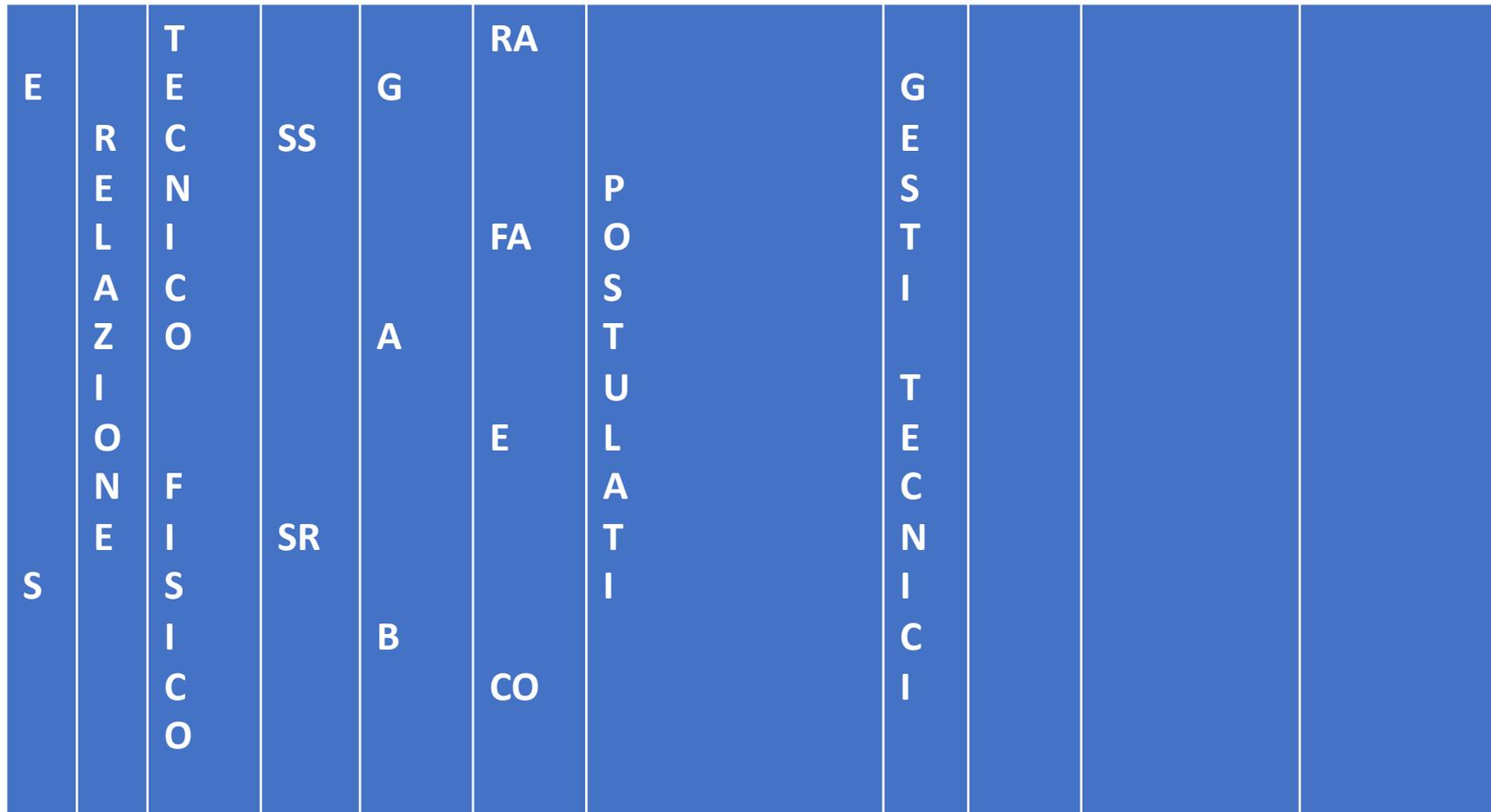
ESEMPIO DI SPORT INDIVIDUALE

TOTALITA' : GARA (ATLETA + AVVERSARI)

PARTI : CAMPO – ATLETA (MENTE-FISICO-TECNICA) -

FORMULA :

Modello di sport individuali/squadra integrato



Il linguaggio psicologico

Definisce che ogni attività in cui l' uomo è coinvolto è sottesa dalla capacità di relazionarsi con sé e con gli altri

Linguaggio tecnico/tattico

È il livello che a partire dai fondamentali (le lettere dell' alfabeto del basket) si costruisce in parole o frasi via via più complesse che permettono di dialogare (giocare di squadra-insieme) con i compagni e misurarsi con gli avversari

Linguaggio fisico

È quella parte necessaria che a partire dalla struttura biologica attraverso diverse capacità ed abilità motorie costituisce la base per sviluppare tecnica e tattica.

Energia - Struttura

Rappresentano il livello più generale per iniziare a differenziare ciò che si vuole descrivere

Energia

1. La quantità di parti presenti in una totalità
2. La capacità di aumentare il numero delle parti presenti in una totalità

Struttura

1. La formula che tiene le parti in una totalità
2. La capacità di trovare una formula nuova quando aumentano le parti all'interno di una totalità

Energia - Struttura

- Sono concetti inscindibili ed incomprensibili l'uno senza l'altro
- Una squadra o un individuo sono più forti quando energia e struttura sono più forti. Viceversa sono più deboli
- Energia e struttura più forti equivale ad avere un modello più grande dell'avversario

Energia - Struttura

“gli allenatori cercano di vincere le partite aumentano il numero delle parti (Energia) che la formula del gioco avversario (struttura) non riesce a contenere”

Simbolico Spontaneo – Simbolico Riflesso

Gli esseri viventi sono costruzione di abitudini automatiche (simbolico spontaneo) che posseggono una possibilità in più per modificarsi. Questa possibilità la chiamiamo Simbolico Riflesso.

Attraverso il simbolico riflesso l' uomo ha la possibilità di riflettere su quanto gli succede intorno e sulle sue abitudini, metterle in discussione per confermarle o modificarle

Definendo con chiarezza questi due strumenti, si consegna all' uomo la responsabilità e la possibilità di migliorarsi

Con questa chiarezza diventa più difficile per l' allenatore ed il giocatore nascondere la consapevolezza dei propri limiti

Linguaggi ed atteggiamenti relazionali

Ra = linguaggio Razionali

Fa = linguaggio Fantastico

E = linguaggio Emotivo

Co = linguaggio Corporeo

G = Genitore

A = Adulto

B = Bambino

I Postulati

Ci permettono di tradurre nella pratica quanto affermato sin ora.

Lo sport e la pallacanestro sono relazioni interpersonali che accadono in un campo specifico

Tutto ciò che avviene nel campo degli sport (individuale e di squadra) può essere descritta come un equilibrio, sintesi particolare di capacità di autonomia e capacità di collaborazione, in uno spazio e in un tempo opportuni.

Postulati : descrizione

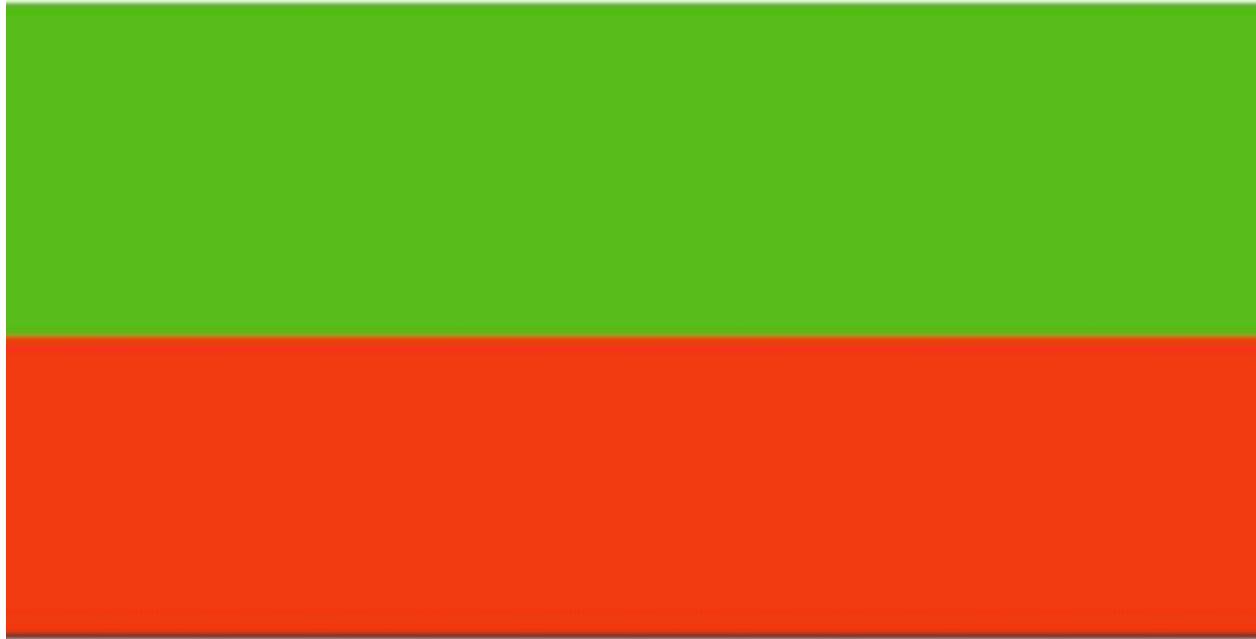
Equilibrio: Formula che permette ad una totalità di esistere in modo particolare ; più è alto l'equilibrio e raggiunto e più l'atleta/la squadra avranno possibilità di letture complicate (di alto livello)

Autonomia: la capacità di avere una visione consapevole in base a cui operare scelte libere e responsabili nell'interesse proprio e della squadra

Collaborazione: la capacità di condividere una visione comune anche quando si è costretti a sacrificare la propria allo scopo di mantenere l'unità della totalità (squadra)

Spazio/tempo: categorie inscindibili che indicano il luogo ed il momento opportuno in cui l'equilibrio si esprime

Esempio di video



BULGARIA



#9 KARAMFILOV Deyan		POS: PG				Ht: 180 cm		
MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	SPG	APG	
33.6	8.9	35.0	38.7	87.5	0.4	2.5	6.1	
3pts specialista Bravo a giocare il pick and roll per andare fino in fondo o scarico in area								



#8 STOYANOV Nikolay		POS: SG				Ht: 195 cm		
MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	SPG	APG	
29.6	10.4	54.5	32.4	93.3	1.9	1.0	2.0	
3pts (scarichi, CP) Rimb. Off. Mano dx Tagli								



#10 MINKOV Kris		POS: SF				Ht: 198 cm		
MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	SPG	APG	
28.4	12.6	51.1	40.9	89.7	0.5	1.4	1.8	
3pts Attacca il canestro con mano dx								



#7 VEZENKOV Aleksandar		POS: PF/SF				Ht: 205 cm		
MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	SPG	APG	
34.1	18.1	48.5	40.9	100	1.8	2.1	2.0	
Mancino 3pts specialista (scarichi, palleggio, pick and pop) 1vs1 palleggio aperto attacca a sx, 1vs1 partenza incrociata a dx (anche p.a.t.) Post up mano sx o giro e tiro Rimb. Off.								



#13 GALABOV Velislav		POS: C				Ht: 205 cm		
MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	SPG	APG	
11.1	3.8	37.0	0.0	71.4	1.1	0.1	0.5	
Giocatore d'area Segna sugli scarichi Rimb. Off.								



#6 MIHAYLOV Vassil		POS: SG				Ht: 197 cm		
MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	SPG	APG	
12.8	3.6	40.0	36.8	0.0	0.4	0.4	0.4	
3pts								



#4 GROZEV Nikolay		POS: SF/PF				Ht: 199 cm		
MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	SPG	APG	
15.8	5.4	50.0	29.2	0.0	0.5	0.4	0.5	
Mancino 3pts scarichi								



#14 VUTEV Denislav		POS: C				Ht: 206 cm		
MPG	PPG	2P%	3P%	FT%	ORPG	SPG	APG	
21.0	8.1	52.5	75.0	83.3	1.1	0.5	1.1	
3pts Rimb. Off.								

BULGARIA

PUNTI DI FORZA

1. **FORZA MENTALE**: SOLIDI, TOSTI, NON MOLLANO GIOCANO SEMPRE CON LO STESSO EQUILIBRIO... CONOSCONO I LORO PUNTI DI FORZA.
2. **ATTACCO**: VOGLIONO L'AREA PER APRIRE IL TIRO. CP O RITMO BASSO E TIRANO CON OTTIME PERCENTUALI.
PRENDONO VANTAGGIO DA **1VS1** E **PICK AND ROLL**.
3. CHIUDONO L'AREA SIA CON LA **UOMO DI CONTENIMENTO** CHE CON **DIFESE TATTICHE** (ZONA 2-3, 1-3-1).

PER VINCERE

1. **CUORE + CERVELLO PER LA GIUSTA DIGNITA'**...
7° E' MEGLIO CHE 8°!!!

GLI AVVERSARI

SONO LA 1a SQUADRA DELL'EUROPEO PER 3P%, TL% E NUMERO DI ASSIST.

STATISTICHE DI SQUADRA

Stats	Bulgaria	Avversari
PPG	74.3	74.9
2P%	47.2	47.3
3P%	38.0	34.3
FT%	86.9	65.6
OFF-REB	10.9	14.8
Palle Perse	14.8	14.4

MIGLIORI TIRATORI 3P

Giocatore	3PM - A	%
#7 VEZENKOV	18/44	40.9
#10 MINKOV	9/22	40.9
#9 KARAMFILOV	12/31	38.7
#14 VUTEV	6/8	75.0

CATTIVI TIRATORI DI TL

Giocatore	FTM - A	%
#11 ANGELOV	3/6	50.0
#13 GALABOV	10/14	71.4

PIANO PARTITA

INTENSITA'

DIFESA

NO TIRI APERTI PERCHE' SEGNANO!

CP: NO P.P. + AREA + accoppiarsi.

PICK AND ROLL: NERO con il 5
ROSSO con il 4.

1vs1: LORO PUNTO DI FORZA.
Resistere 1vs1 e pronti a uscire sugli scarichi

DIFESE ALTERNATIVE: pronti per #4 e #0.

RIMBALZI DIFENSIVI

ATTACCO

Correre il CP per facili canestri + NO palla ferma: ATTACCARE L'AREA!

POLLICE
GIRO
PUGNO LATO
2 BASSO
5 LATO
5 BASSO
PUGNO BASSO

CONTRO DIFESE TATTICHE: POST ALTO e LINEA DI FONDO
usare il pick and roll per prendere vantaggio.



Andrea Capobianco: allenamento integrato

Utilizzo di schede formative: Esempio di scheda formativa integrata

PROGRAMMA FORMATIVO per XXXXXXXXX

Prospettiva: giocatore di alto livello (A1/Naz/Eurolega)

FISICO	MENTALE	TECNICA / TATTICA	
		ATTACCO	DIFESA
*Ginnastica correttiva posturale (cifosi-scapole alate - atteggiamento scoliotico) mobilizzazione anche e caviglie per poter assumere un atteggiamento migliore (da giocatore) *Potenziamento muscolare *Equilibrio (sotto contatto) *Capacità di orientamento *Capacità di anticipazione *Forza	*Senso di responsabilità *Consapevolezza del ruolo *Capacità di sacrificarsi *Capacità di “non perdere la testa” quando si gioca tosto e le cose non vanno *Capacità collaborative *Sviluppo del coraggio	*Smarcamento a contatto (come e quando!) *Uso mano destra *Partenza incrociata mangiando tempo *Tiro *Palleggio arresto e tiro *Mentalità di rimbalzo offensivo *Passaggio di ribaltamento (arresto ad aprirsi + passaggio due mani sopra testa e una mano laterale) *1vs1 post basso (compreso il passaggio)	*Posizionamento difensivo *1vs1 su palla (lavoro di braccia scivolamenti tenere la posizione = non saltare sempre!!!) *Sfondamenti su palla ed in aiuto *Tagliafuori

Progetto di formazione :

Allenamenti I squadra : XX

Allenamenti giovanili : XX

Allenamenti individuali : XX

Allenamenti con preparatore fisico: XX

Partite:

Settore giovanile

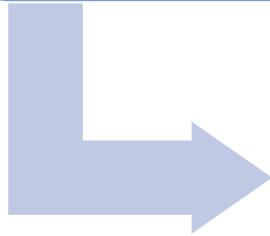
Senior

Gli strumenti dell'allenatore nell'allenamento integrato

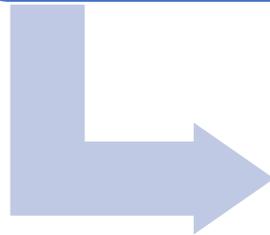
Solo 7%
linguaggio
verbale

Voce

- Para linguaggio (volume – tempo – ritmo) 38%



Posizione

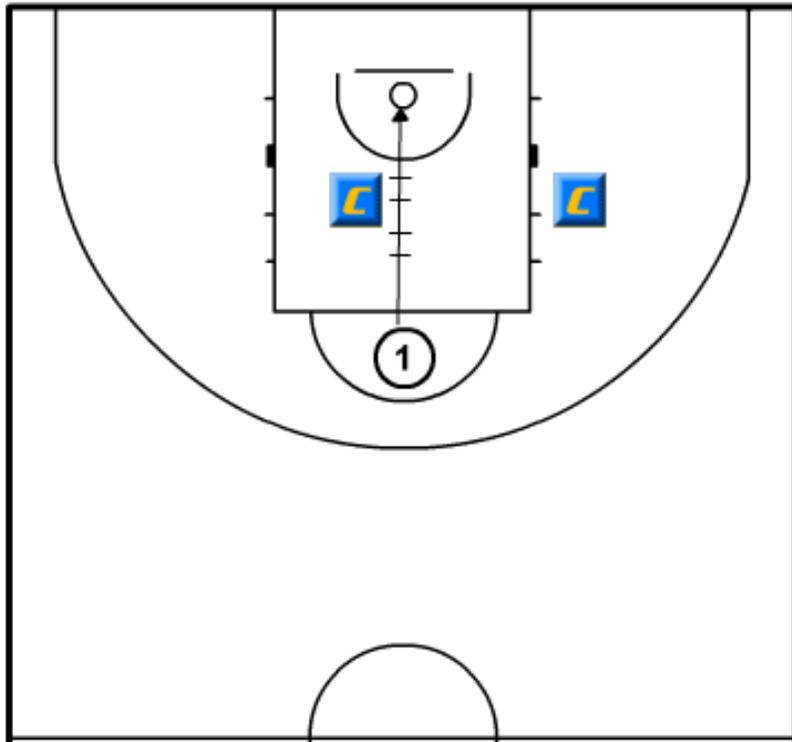


Linguaggio
non verbale/
postura

- Componente non verbale 55%

GLI STRUMENTI DELL' ALLENATORE

LA POSIZIONE IN CAMPO

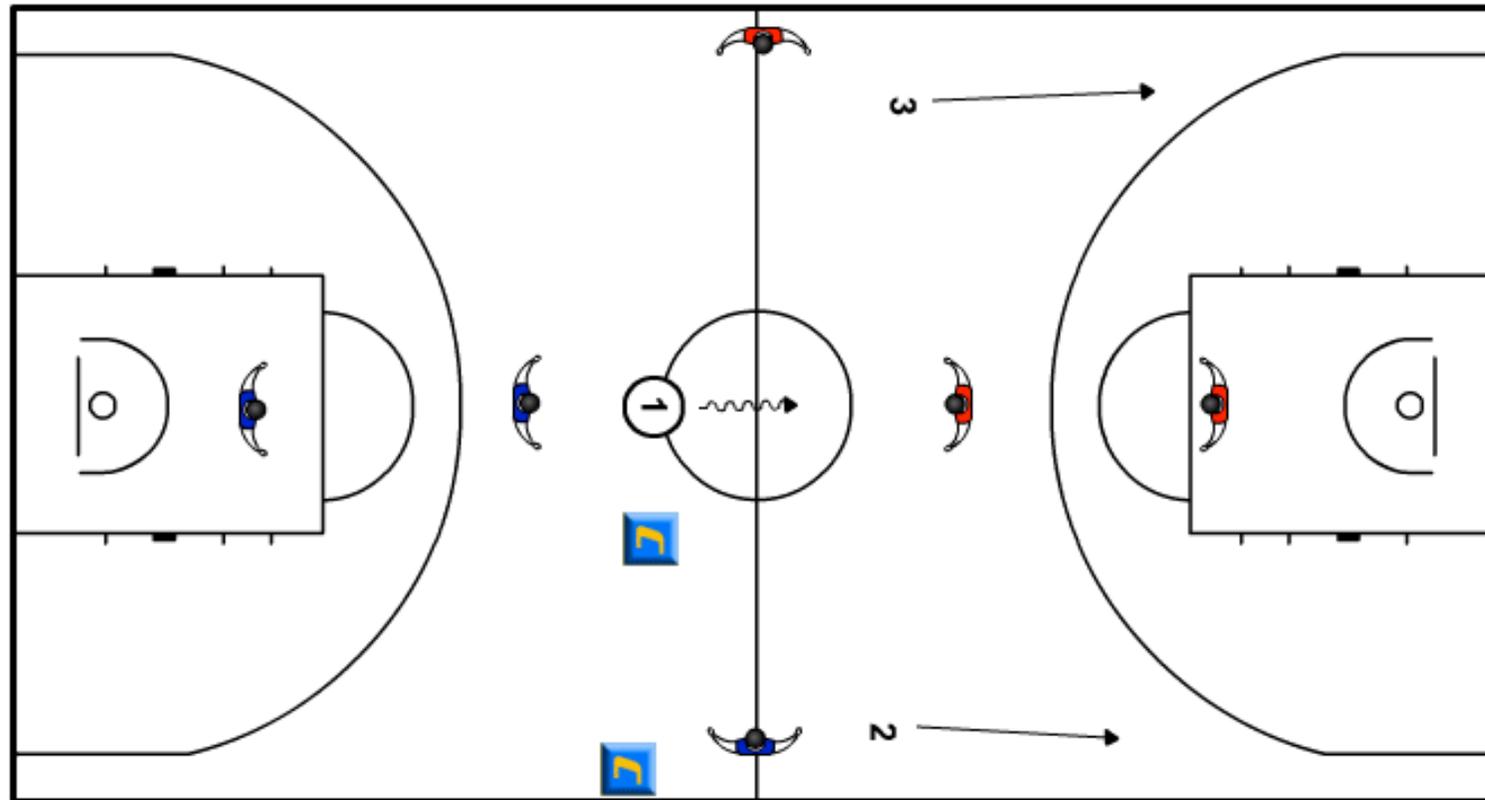


USO DELLA POSIZIONE

- Ai margini
- Dentro l' allenamento
- Vicino al giocatore
- Lontano dal giocatore
-

Dove? Perché? **OBIETTIVO???**

La posizione in campo



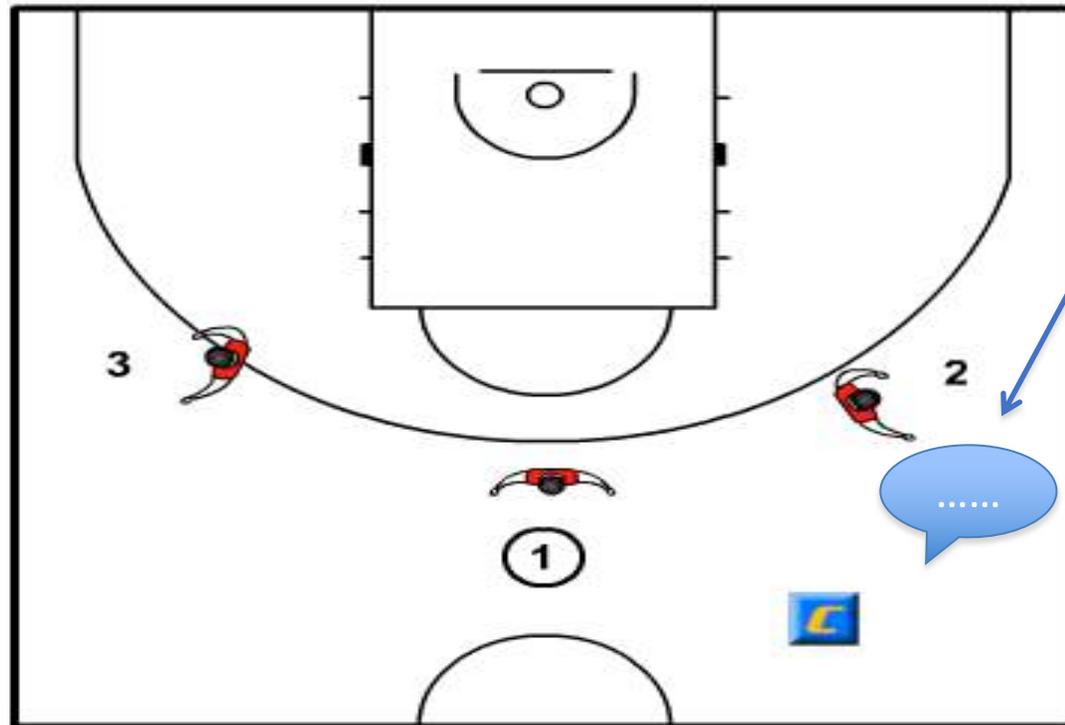
Allenatore in campo per.....

Allenatore fuori dal campo per

OBIETTIVO???

LA VOCE

VOCE



- TONO ALTO
- TONO BASSO
- TONO DECISO ED AGGRESSIVO
- TONO "DELICATO"

.....

Come? Perché?

OBIETTIVO???

ALLENARE = dare forza

Metodi didattici

=

guida e risorsa dell'allenatore

Per il raggiungimento dell'obiettivo

I metodi didattici all'interno dell'allenamento integrato

Metodo induttivo : lascia liberi i ragazzi di pensare a quale è **in quel momento** la soluzione più corretta

Metodi induttivi : metodi centrati sul ragazzo

Il ragazzo scopre la soluzione e la tecnica da usare grazie all'istruttore che crea problemi



Metodi induttivi

LIBERA ESPLORAZIONE

SCOPERTA GUIDATA : l'insegnante presenta la situazione e stimola le risposte

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI : l'insegnante predispose il problema ed i giocatori / allievi dovranno affrontarlo e risolverlo rendendolo esecutivo.

Metodi induttivi

LIBERA ESPLORAZIONE

Limiti:

Attivazione di anarchia motoria /comportamentale

Ritardi negli apprendimenti che si sono ipotizzati

Potenzialità:

Collegamenti tra attività motorie ed altre attività

Valorizzazione della spontaneità

Sviluppo della creatività e della fantasia

SCOPERTA GUIDATA

Limiti

Rischio di rallentare lo sviluppo delle cap mot

Si parla tanto e si allena poco

Difficoltà di valutare il carico motorio e mentale

Potenzialità

Stimolante cognitivamente

Individualizzazione dell'insegnamento

Importante significato polivalente

Da importanza all'atleta

Interazione sociale

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Limiti

Rischio di rallentare lo sviluppo delle cap mot

Maggiore abuso del parlato

Il carico motorio e mentale è difficile da programmare e tenere sotto controllo

Potenzialità

Stimolante cognitivamente

Creatività e fantasia nella soluzione del problema

Ha influsso sullo sviluppo di notevoli aree della personalità

Metodi deduttivi

Centrati sulle capacità dell'allievo di memorizzare e di ripetere

L'allievo/ il giocatore segue le indicazioni e la tecnica ed è l'insegnante che fornisce le risposte

Metodi deduttivi

Prescrittivo (del comando) : L'insegnante risolve il problema e dà direttamente agli allievi la soluzione

Metodo misto (Globale analitico globale) : Visione d'insieme del gioco – suddividere in parti – ritorno al globale

Assegnazione dei compiti : L'Insegnante / allenatore ad ogni giocatore / allievo o alla squadra tutta assegna particolari compiti che devono essere eseguiti automaticamente una volta stabilite le modalità di esecuzione.

Metodi deduttivi

Prescrittivo (del comando)

Limiti:

Sopprime creatività e spontaneità

Fornisce modelli esecutivi ... corretti?

È scarsamente motivante

Potenzialità:

Continuo controllo degli atleti singolarmente e come squadra

Consente in modo facile di programmare e controllare il carico fisico e mentale

METODO MISTO

Limiti

Rischio di eccessivo tecnicismo

Ha bisogno di reali competenze dell'insegnante

Potenzialità

Facilita futuri orientamenti degli atleti

Facilita l'apprendimento di sequenze motorie complesse

Coinvolge più funzioni non solo quelle motorie

ASSEGNAZIONE DEI COMPITI

Limiti

Scarsa spontaneità degli alunni

Eccessiva ripetitività tendendo al perfezionamento tecnico

Potenzialità

Stimola la collaborazione

ricerca dell'autocorrezione

Offre varietà di stimoli

fonte: attività motorie e processo educativo

METODI DIDATTICI

Quale è il metodo migliore?

DIPENDE

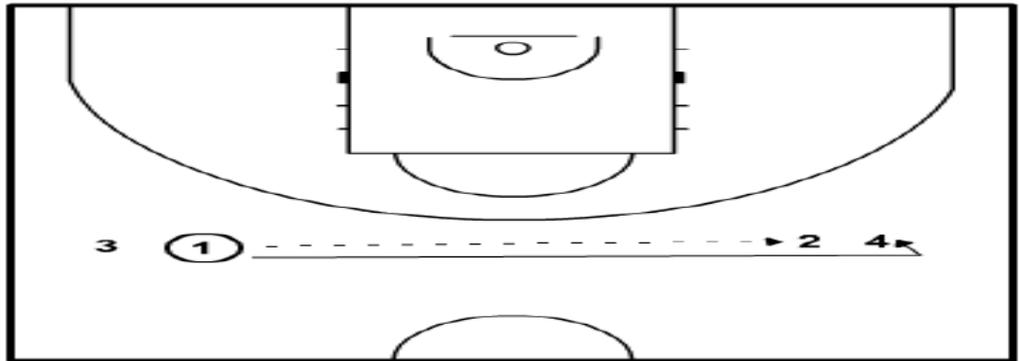
Nell'allenamento integrato deve esistere l'allenatore capace di utilizzare i metodi giusti al momento giusto

METODO

QUALE METODO è MIGLIORE?

IL METODO NELL'ALLENAMENTO INTEGRATO

IL METODO DA UTILIZZARE
SAPENDO L'INTEGRAZIONE
TRA TECNICA/FISICO/MENTE



INDUTTIVO

Della risoluzione dei problemi

Disponiamoci su due file ed il primo di una fila con palla.

Devi passare la palla al tuo compagno posto di fronte poi cambi fila.

Via iniziamo l'esercizio

Problema al passatore:

Esempi di "aiuti/correzioni"

Bravo cosa puoi fare per passare la palla in modo più preciso?

Bravo ma per non fare un passaggio lento cosa puoi fare?

Bene ma se l'avversario è posto in questo spazio con quale mano conviene passare la palla?

Problema al ricevente:

Bravo per non far cadere la palla cosa puoi fare appena la palla tocca la mano?

Con l'utilizzo di questo metodo il giocatore può utilizzare anche passaggi "di spalle" ... non ci sono limiti a come passare la palla

DEDUTTIVO

Prescrittivo – deduttivo del comando

Facciamo due file da due giocatori

Il primo della fila di sinistra con palla

SPIEGAZIONE: Il giocatore con palla in posizione fondamentale effettua un passaggio una mano laterale quindi quando passa la palla con la mano sinistra, la mano sinistra è posta dietro la palla l'altra mano laterale, il giocatore distende le braccia, effettua una frustata con la mano sinistra, il palmo della mano destra resta rivolto verso la mano sinistra, piccolo passo in avanti spinta della palla verso il compagno.

Dopo il passaggio il giocatore cambia fila posizionandosi dietro alla fila posta di fronte.

Il ricevente in posizione fondamentale chiama la palla con una mano, il palmo della mano aperto verso la palla appena la palla tocca la mano (ad esempio la mano sinistra)

l'altra mano si avvicina alla palla per riceverla effettuando una presa con i pollici a T

Dopo aver preso la palla la passerà al primo della fila di fronte.

DIMOSTRAZIONE : Adesso prima vi faccio vedere cosa fa il passatore poi il ricevente

ESECUZIONE : al mio via iniziamo a passare la palla

CORREZIONI: non hai disteso il braccio destro/ La mano sinistra non aveva il palmo rivolto verso la mano destra / L'indice non ha finito il movimento di frustata / I Pollici nella ricezione non erano a T

Della scoperta guidata

Disponiamoci su due file ed il primo di una fila con palla.

Da questa posizione devi passare la palla **con una traiettoria tesa** al tuo compagno posto di fronte poi cambi fila.

Problema al passatore:

Bravo ma per non fare un passaggio lento cosa puoi fare?

Bene ma se l'avversario è posto in questo spazio con quale mano conviene passare la palla?

La ricezione deve essere effettuata con una mano

Problema al ricevente:

Bravo per non far cadere la palla cosa puoi fare appena la palla tocca la mano?

Con l'utilizzo di questo metodo al giocatore diamo dei limiti alla possibilità di passare la palla.

Metodo misto (Globale – Analitico – Globale)

Globale:

L'esercizio che facciamo serve perché in partita può succedere che (far vedere la situazione partita) si debba ribaltare rapidamente la palla da un lato all'altro e quindi utilizzeremo questo tipo di passaggio.

Analitico:

Facciamo due file da due giocatori

Il primo della fila di sinistra con palla

SPIEGAZIONE: Il giocatore con palla in posizione fondamentale effettua un passaggio una mano laterale quindi quando passa la palla con la mano sinistra, la mano sinistra è posta dietro la palla l'altra mano laterale, il giocatore distende le braccia, effettua una frustata con la mano sinistra, il palmo della mano destra resta rivolto verso la mano sinistra, piccolo passo in avanti spinta della palla verso il compagno.

Dopo il passaggio il giocatore cambia fila posizionandosi dietro alla fila posta di fronte.

Il ricevente in posizione fondamentale chiama la palla con una mano, il palmo della mano aperto verso la palla appena la palla tocca la mano (ad esempio la mano sinistra)

l'altra mano si avvicina alla palla per riceverla effettuando una presa con i pollici a T

Dopo aver preso la palla la passerà al primo della fila di fronte.

DIMOSTRAZIONE : Adesso prima vi faccio vedere cosa fa il passatore poi il ricevente **SPIEGAZIONE e DIMOSTRAZIONE insieme**

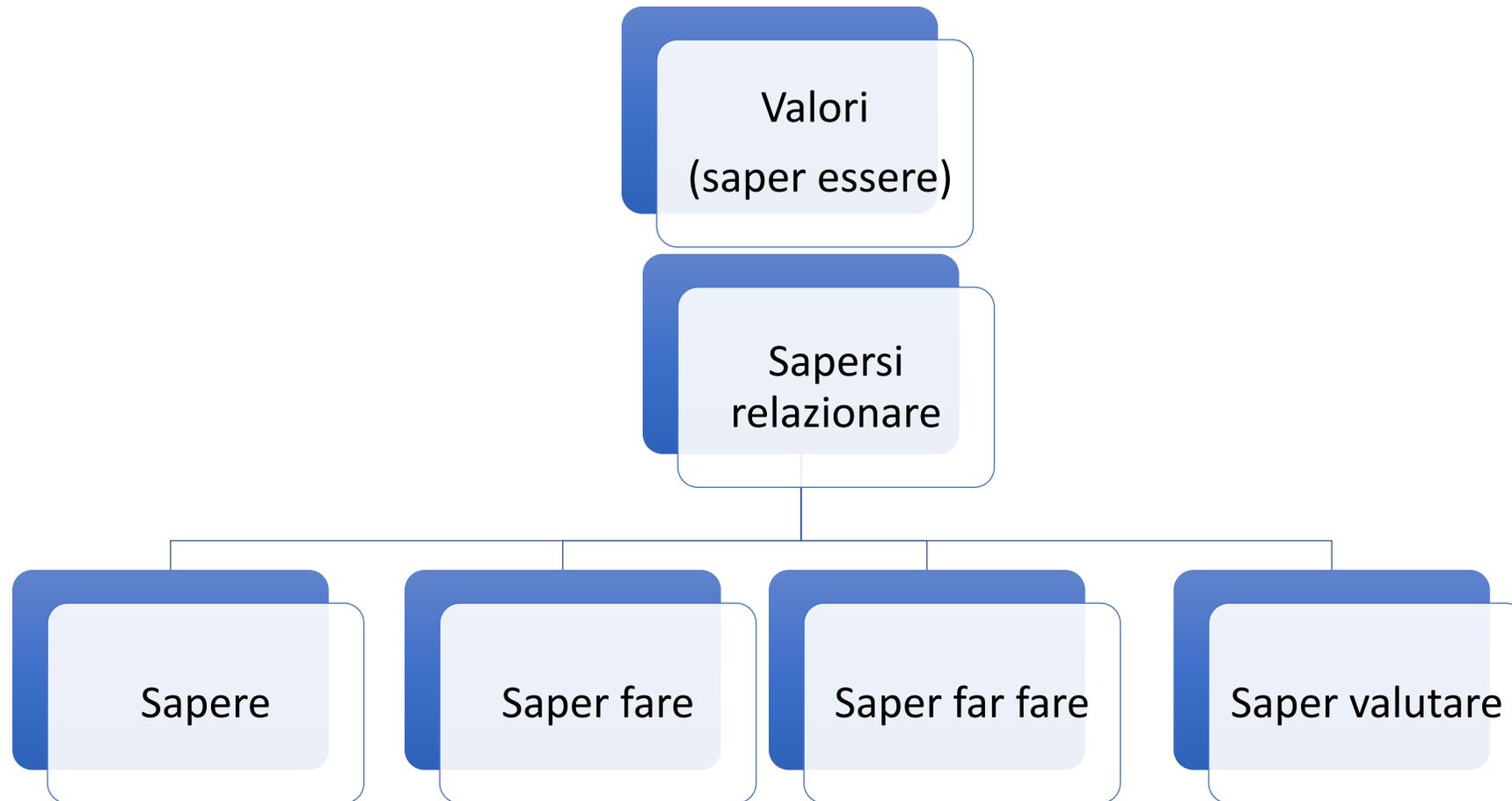
Globale

Siamo pronti? iniziamo a passarci la palla in continuità



Andrea Capobianco: allenamento integrato

I SAPERI dell' ALLENATORE



Sapere:

Conoscenza del tema:

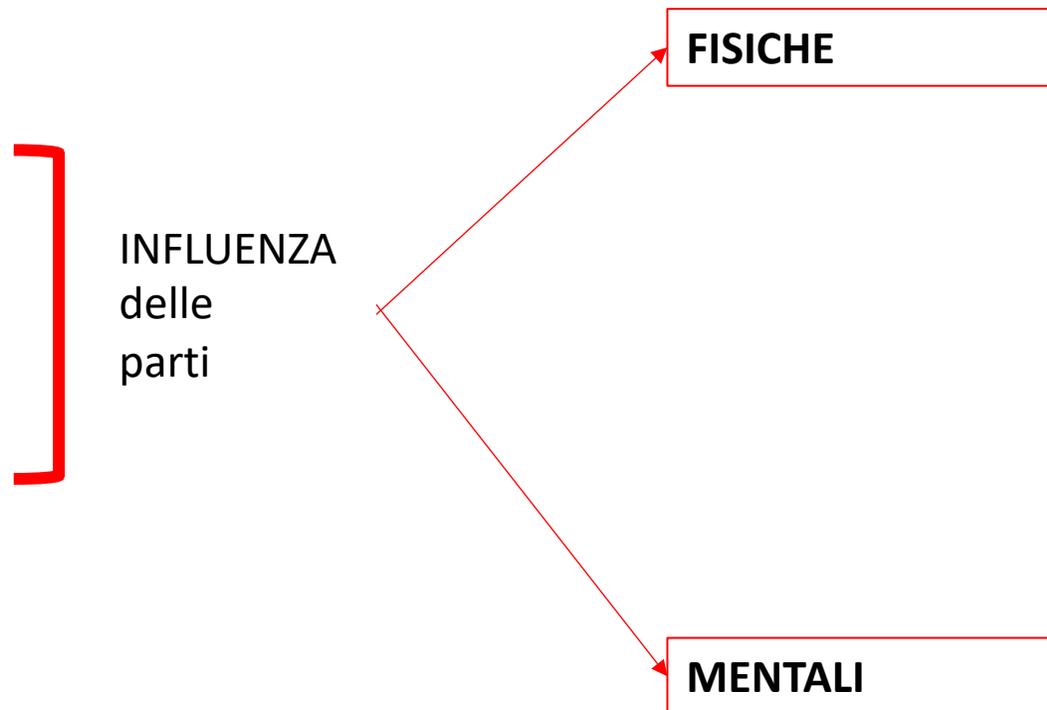
*Conoscenza del tema proposto
esempio lo stacco nel salto in alto, il
bagher nella pallavolo.....:*

Cosa devo sapere?

La tecnica (i fondamentali)

La tattica (le letture)

I vantaggi e gli svantaggi



Saper fare

Progettazione didattica:

Come mettere gli esercizi in sequenza... con quale **logica**?

.... Importante tracciare la strada per il raggiungimento dell'equilibrio ...

.... Un esempio: i concetti generali - il miglioramento delle parti (tecnica e tattica) – le parti nelle situazioni di gioco -

LA PROGRESSIONE DIDATTICA

“Programmare significa esaltare la creatività organizzandone i prodotti, razionalizzare ogni attività fisica e mentale indirizzandola ad un obiettivo intuito e definito, dare a ciascuno il proprio spazio e una responsabilità chiara e assegnata con cura; solo gli improvvisatori incauti o gli sprovveduti possono considerarla un limite”

Andrea Capobianco

Saper far fare in campo

L'allenamento "in pratica"

Per correggere, per esaltare, per consigliare ... per allenare dove deve stare l'allenatore?

Che tono di voce deve usare?

Quando deve usare la voce?

Quando, come?

La posizione in campo

.....

Ruolo dell'allenatore

Saper valutare

La valutazione è
fondamentale per
poter programmare,
allenare, scegliere ...
per “andare avanti”.

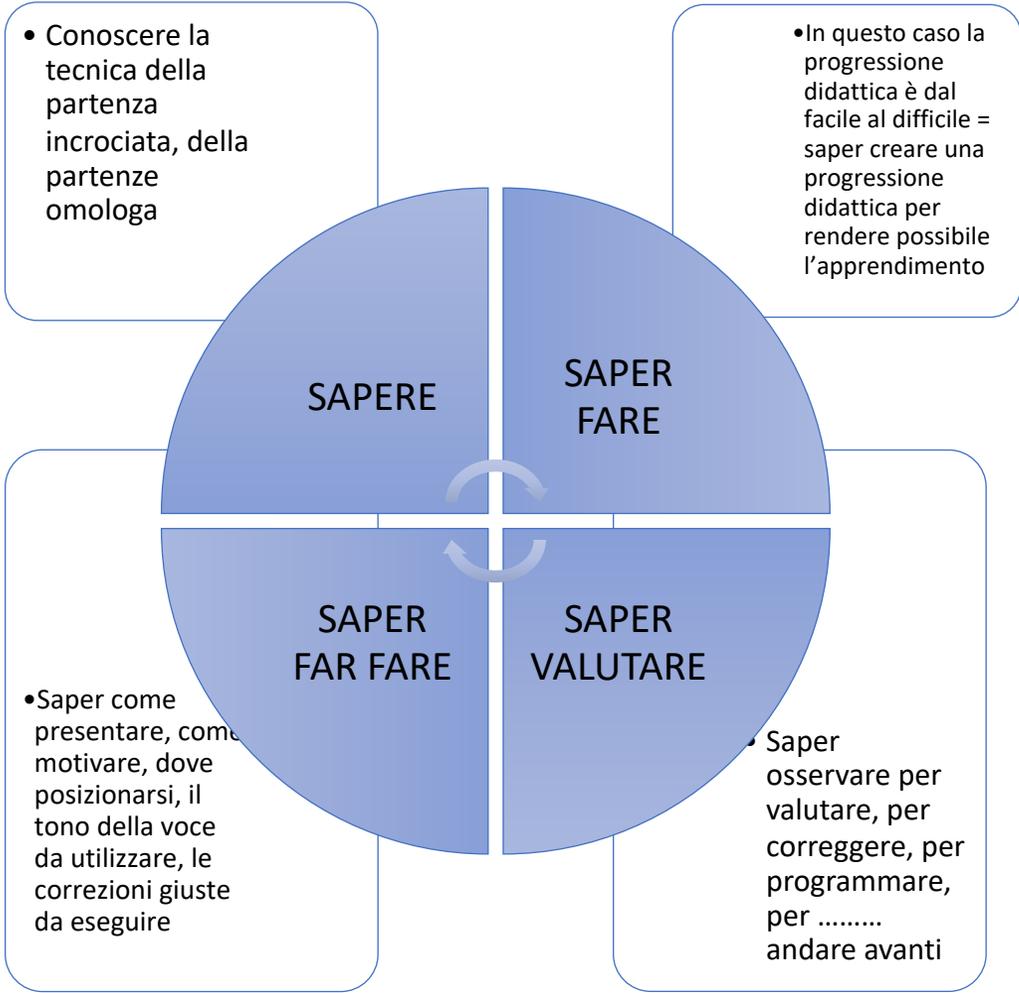


Esempio di parte centrale di un allenamento



Obiettivo: 1vs1 con palla

1vs0 partenza incrociata
1vs0 partenza omologa
1vs1 handicap statico
1vs1 da recupero
1vs1 agonistico
3vs3 obiettivo 1vs1 con palla



Ma ... tutto poggia sul **SAPER ESSERE e SUL SAPERSI RELAZIONARE**



Andrea Capobianco: allenamento integrato

Il modello strutturale integrato: LA STORIA

Nasce per aiutare l' uomo che soffre

Si è specializzato nella descrizione delle soggettività diverse, del loro relazionarsi e costituirsi in sistemi più grandi

La storia del modello integrato nella pallacanestro

1991 Corsi di formazione CNAG

Nazionali giovanili coach Roberto Di Lorenzo

1993 Nazionale con coach Ettore Messina

1996 Pallacanestro Salerno C1 Capobianco/Del Prete ... inizia lo studio di integrazione “completa”

Allenamento integrato

Il modello di riferimento è:

MODELLO STRUTTURALE INTEGRATO

di GIOVANNI ARIANO

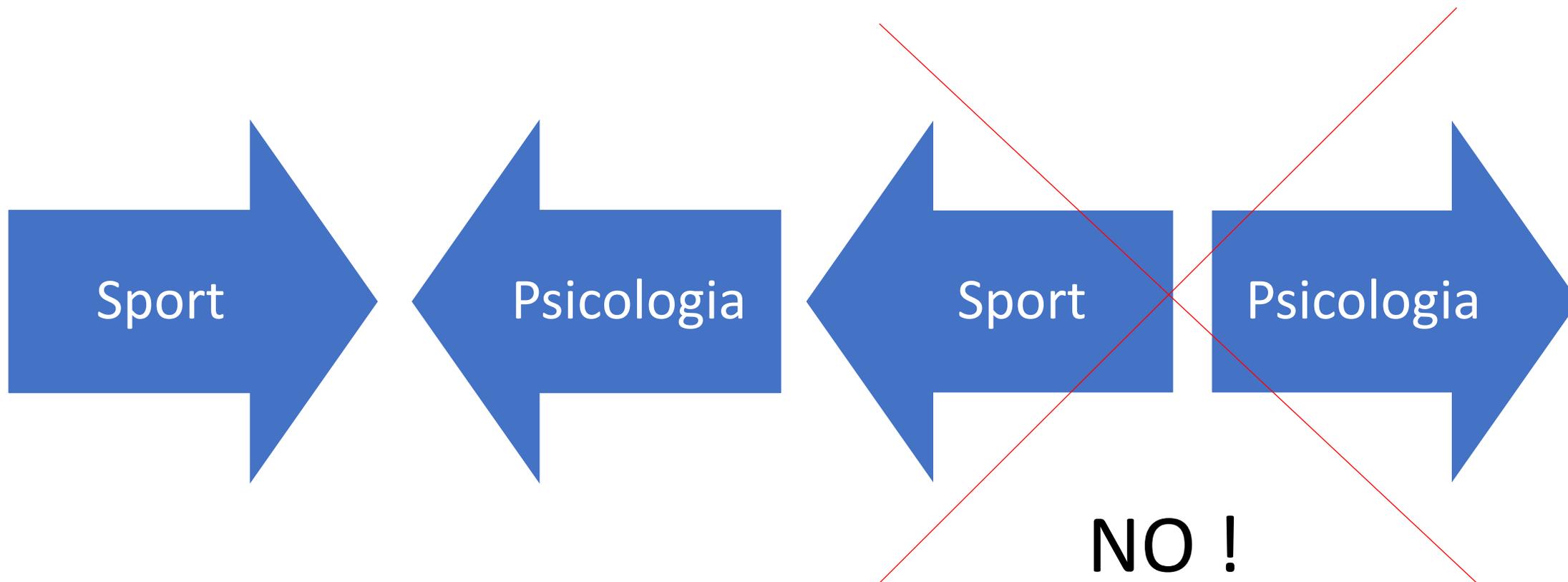
L'allenamento integrato

Ha reso possibile un incontro fra mondi diversi:

SPORT E PSICOLOGIA

Uniti dal mondo comune delle relazioni interpersonali

Incontro





Andrea Capobianco: allenamento integrato

Il modello integrato si applica

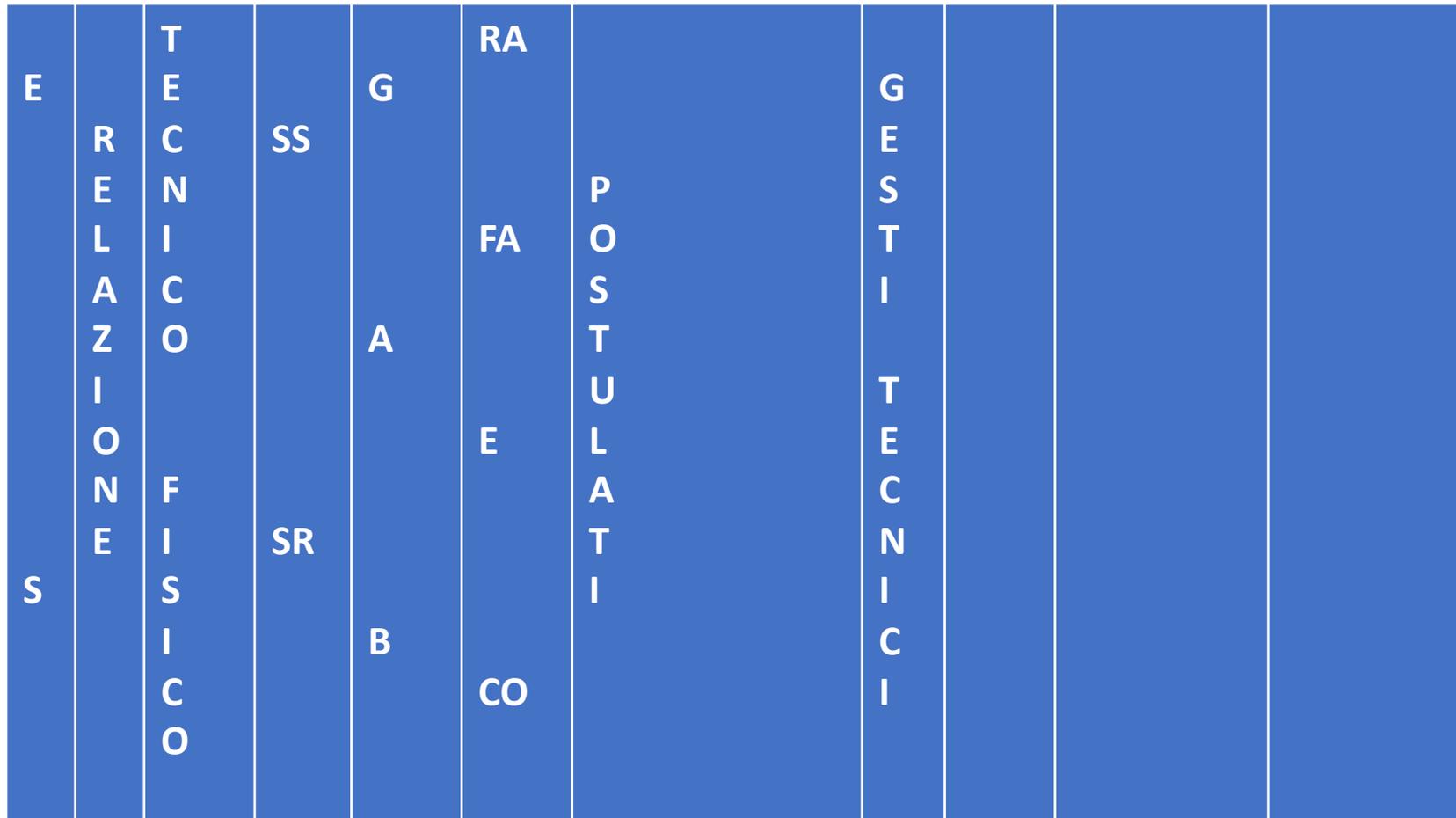
Sport di squadra



Sport individuali



Modello di sport individuali/squadra integrato



Parte del
Modello
simile per
tutti gli sport

Modello di pallacanestro integrato

E	R	T	SS	G	RA	Autonomia	A	P.V	Guardare	Canestro
					FA					
S	E	C	SR	A	E	Collaborazione	D	M.V.	Parlare	Spazi (liberi/ Occupati)
					CO	Spazio/tempo				IFESA
		O		B					posizionarsi	Compagni
		F								Coach
		S								Arbitri
		I								
		C								
		O								

Modello di allenamento integrato per lo sport della pallacanestro

I Postulati

Ci permettono di tradurre nella pratica sportiva la prima parte del modello.

Lo sport e la pallacanestro sono relazioni interpersonali che accadono in un campo specifico

Tutto ciò che avviene nel campo degli sport (individuale e di squadra) può essere descritta come un equilibrio, sintesi particolare di capacità di autonomia e capacità di collaborazione, in uno spazio e in un tempo opportuni.

Postulati : descrizione

Autonomia: la capacità di avere una visione consapevole in base a cui operare scelte libere e responsabili nell'interesse proprio e della squadra

Collaborazione: la capacità di condividere una visione comune anche quando si è costretti a sacrificare la propria allo scopo di mantenere l'unità della totalità (squadra)

Spazio/tempo: categorie inscindibili che indicano il luogo ed il momento opportuno in cui l'equilibrio si esprime

P.V. M.V. C.V.

La pallacanestro è un gioco di vantaggi

Prendere vantaggio

Mantenere Vantaggio

Concretizzare il vantaggio

UN ESEMPIO PRATICO



Teramo Scouting Report- VARESE Individual Person

TOTALITA'

L
E
P
A
R
T
I

<p># 22 Childress Randolph P 190cm Leader. Vuole la palla 3pts 1vs1 per scaricare dentro (prende vantaggio) 78,2% FT</p>		<p># 4 Passera Marco P 181cm 3pts 1vs1 mano destra per finire</p>	
<p>Anticipare + pressare + mandarlo a sinistra Da attaccare in movimento 4,3 f. subiti</p>	32,8% 3pts 4,8 assist	<p>Stare sulla spalla destra</p>	33,3% 3pts 79,7% FT
<p># 11 Thomas Jobey G 194cm 3pts specialista Arresto e tiro</p>		<p># 31 Gergati Lorenzo G 190cm Mancino Arresto e tiro 3pts</p>	
<p>87,5% FT</p>		<p>85,4% FT</p>	
<p>A contatto Avambraccio di distanza</p>	39,6% 3pts 5 3pts atp	<p>Stare sulla spalla sinistra</p>	1 3pts atp 40,4% 3pts
<p># 17 Cotani Simone F 201cm Agonista, duro 1v1 mano destra fronte e spalle Rimbalzi in attacco 3pts con spazio</p>		<p># 7 Morandais Michel F 196cm Atleta Giocatore di esaltazione 3pts Arresto e tiro</p>	
<p>Un braccio di distanza Da contenere + Tagliafuori</p>	2 O.R. 2,4 recuperi	<p>Avambraccio di distanza</p>	37% 3pts 71,7% FT
<p># 35 Slay Ronald F/C 203cm Giocatore di esaltazione Prende posizione Post up: finte + piede perno 1v1 incrocio mano sinistra 69,8% FT</p>		<p># 14 Martinoni Nicolò F/C 202cm Mancino 3pts Rimbalzi in attacco</p>	
<p>Anticiparlo + no tiri aperti + contenere Tagliafuori. Da attaccare in movimento</p>	34,6% 3pts 1,6 O.R.	<p>Tagliafuori + no tiri aperti</p>	43,9% 3pts 62,3% FT
<p># 10 Galanda Giacomo F/C 210cm 3pts Post up: mano destra + giro e tiro Rimbalzi in attacco</p>		<p># 8 Antonelli Riccardo C 203cm Segna sugli scarichi Rimbalzi in attacco</p>	
<p>Anticipo + a contatto + tagliafuori</p>	39,7% 3pts 84,8% FT	<p>Tagliafuori</p>	40% FT

F
O
R
M
U
L
A
R
E

Strength Points

Musts To Win

<p>Attacco: Ritmo lento + Area + Thomas/Morandais fuori dai blocchi Prendono vantaggio con: Childress- Pick and Roll Thomas/Morandais- fuori dai blocchi Slay- post up</p>	<p>Difesa: non far fare cose facili!!! = creare problemi in ogni situazione = no tiri piedi per terra</p>
<p>Difesa: di contenimento tutti in area contro la palla ferma + difesa di esperienza</p>	<p>Attacco: intensità + due lati = costringere a difendere!!!</p>
<p>Forza mentale: esperti, cinici, determinati... sanno sempre cosa fare.</p>	<p>Forza mentale: Partita dura, difficile: stare sulle nostre strategie + cuore nelle difficoltà.</p>

S
T
R
U
T
T
U
R
A
L
E

Andrea Capobianco:
allenamento integrato

LE PARTI:
Due
allenamenti
di una
settimana

bancatercas



Squadra: A1 Data: 13/10/09 Ora: _____

Obiettivi: _____

Assenze e/o ritardi: NO YOUNG -
AMBROSO - VALENTINO - JONES

10' 5vs5 Piccoli/Lunghi

20'

30' CP + MCP (Conclusioni)

2vs1
3vs2
4vs4 → I rim.

30' A 5vs4
2vs2

LD + LINEA PALLA
LF/LD
2vs2 Pick and roll = centrale
2vs2 Blocchi

#1
#2

50' 3vs3
4vs4

giro L
2+
1+
CURL
Rimessa
+ Pressione fino a 1/2 campo

anche un giocatore con appoggio

3			4			5		

bancatercas



Squadra: A1 Data: 15/10/09 Ora: _____

Obiettivi: _____

Assenze e/o ritardi: YOUNG - JONES -
VALENTINO - AMBROSO

5vs0 ns Giochi (anche zona)

30' 5vs5 Repok vs VARESE + Uomo/zona

Prep. Fisica

15' 3vs4 Run and jump
4vs5 Run and jump

5vs5 Attacco ns giochi

30' giro Riprova →
1+ 2+
2+ 1+
5+ 5+
corni ↑

20/30' 5vs5 GIOCHI VARESE

FIST 3
(PALLA) (doppio PALLA) (doppio VANTO) PALLA

10' 5vs5 Rimessa + Presso + 5vs5 (2+1) (1+1) (1+1) (1+1) (1+1)

3			4			5		

Esempio partita play – off : LA FORMULA dopo aver messo a confronto le parti (squadra Teramo e squadra Milano)

Tec/tatt.

Da pressare

Far cambiare spaziature

Far giocare nei primi 10 sec in attacco ed in difesa

Andare in area

Fisica

Giocare in 10

Giocare 3-5 min continuati

Terzo quarto per recuperare con i giocatori che devono finire

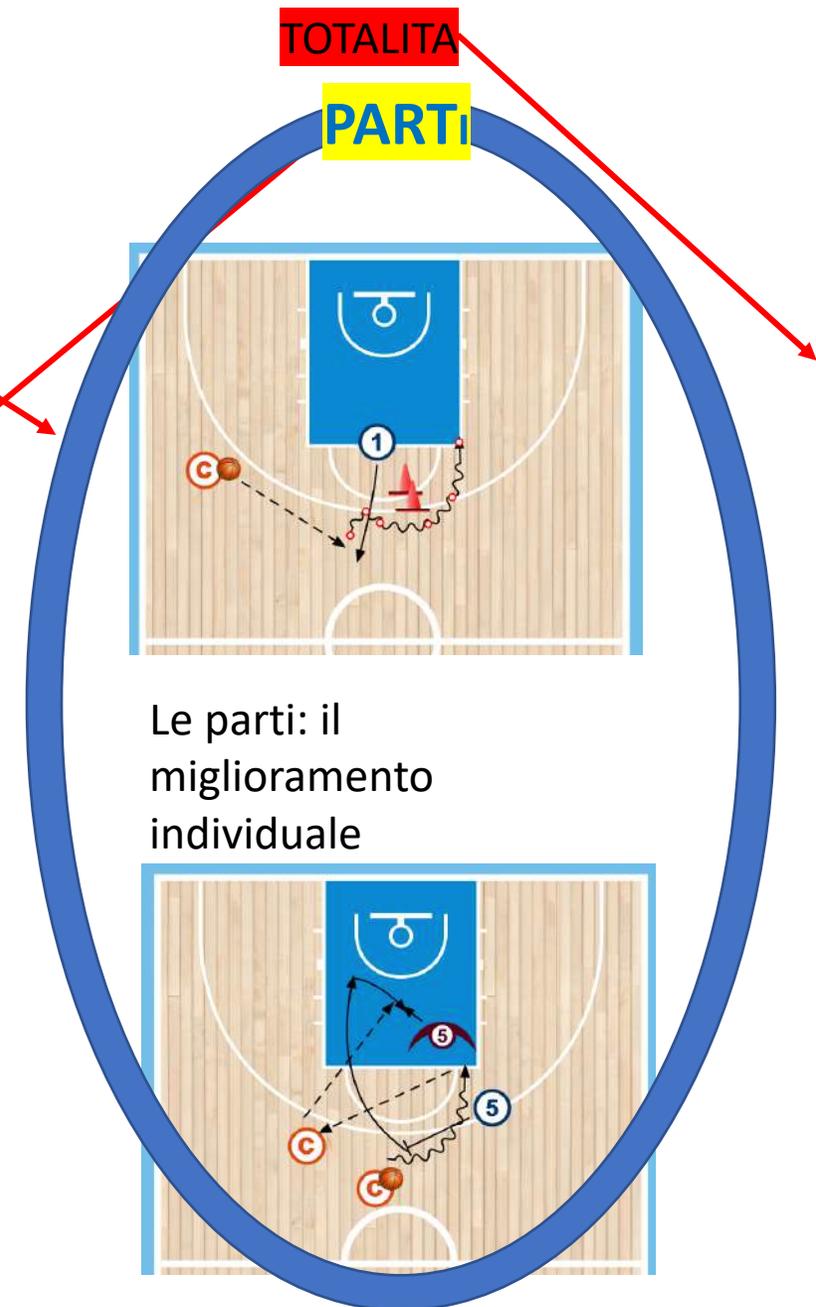
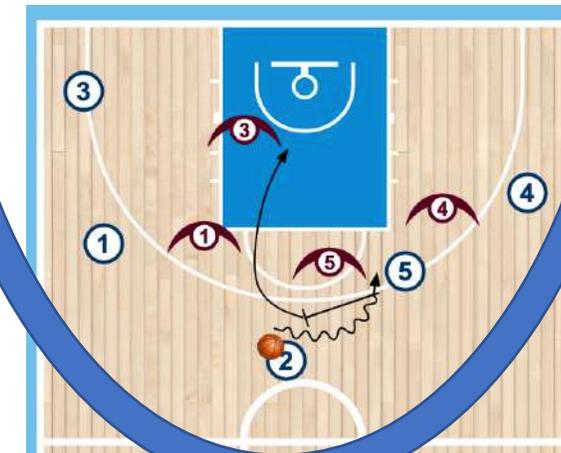
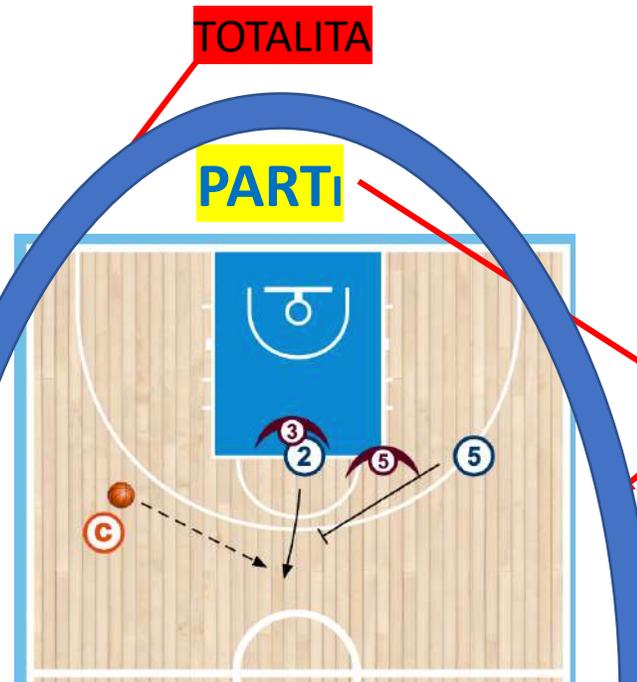
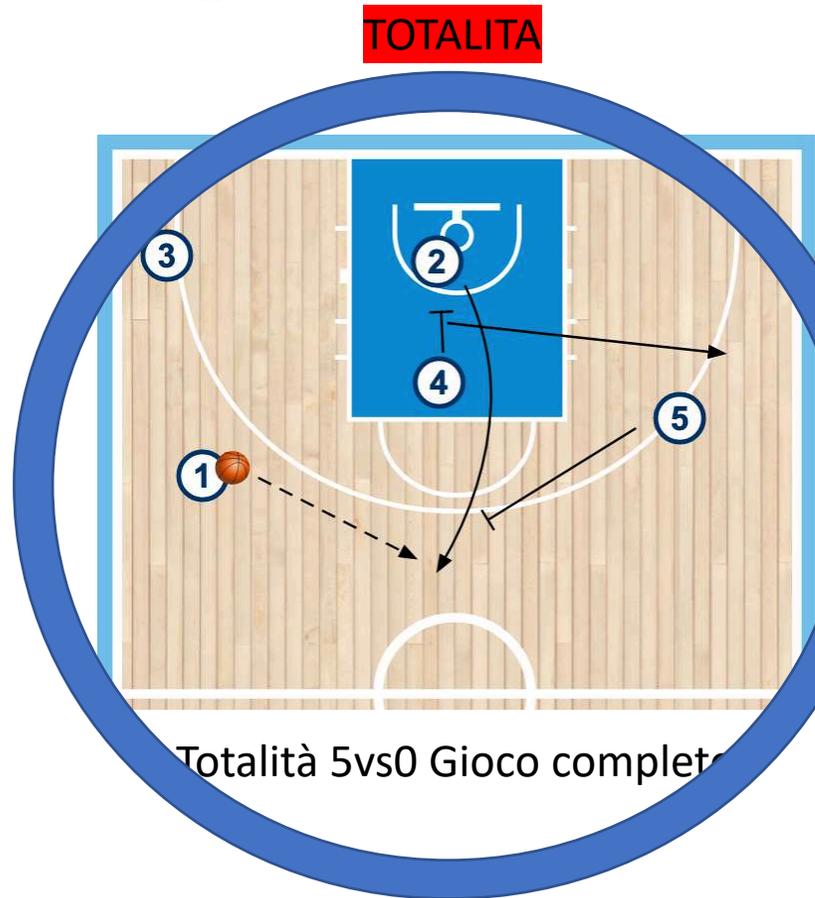
“la progressione didattica” = pensare integrato = L'INTEGRAZIONE VERTICALE

Difesa			
Posizionamento	1vs1 uomo con palla (da varie posizioni – da recupero -)	Collaborazione vs penetrazione o tagli (es. aiuto + rec. / aiuto + cambio / aiuto + rot.)	Costruzion e difesa ad uomo
	1vs1 uomo senza palla (da varie posizioni – situazioni varie)	Collaborazione vs palla in post basso	
		Collaborazione vs blocchi lontano	
		Collaborazione vs blocchi su palla	
Parti	→ Totalità Parti	→ Totalità Parti	→ Totalità Parti ...

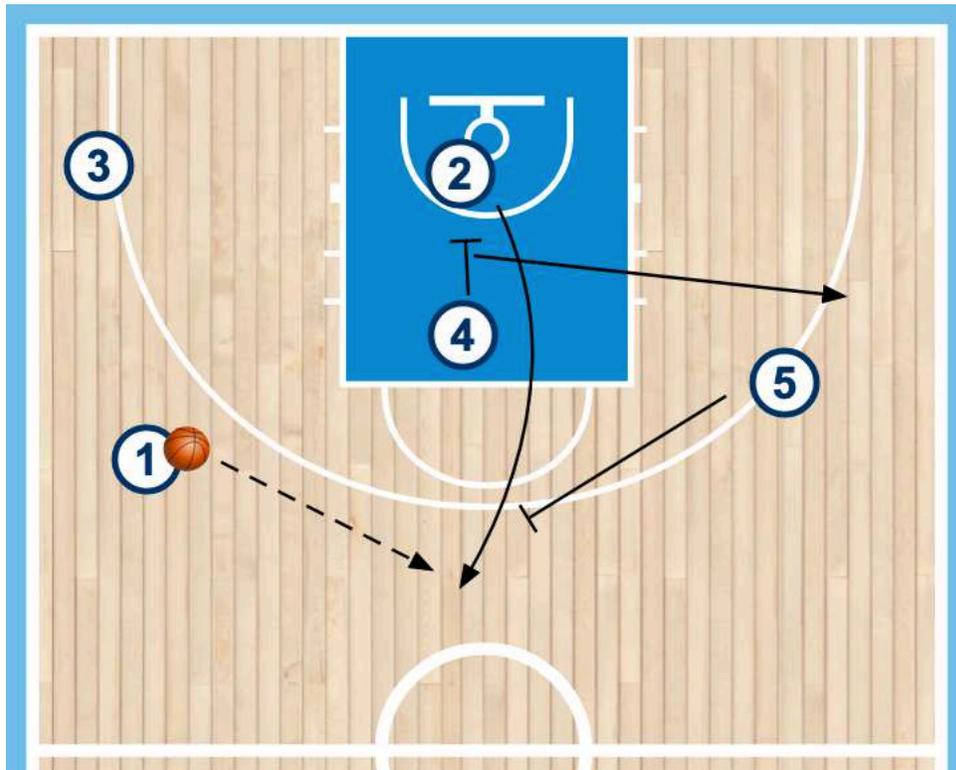
Programma settimanale = pensare integrato (Integrare tutte le varie parti nel progetto e preparazione partita)

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Riposo	Pesi + Lavoro atletico + Fond. ½ campo e/o tiro	Lavoro fisico (rapidità) Fond. Ind. o Tiro	Pesi + Situazioni offensive (letture)	Riposo / (Facoltativo o recupero)		Situazioni attacco e difesa (i concetti) I nostri tiri !!!
	Riunione Staff tecnico Riunione Squadra	Riunione Staff tecnico allargato		Riunione Squadra (attacco e difesa concetti generali)	Riunione Squadra (i “giochi” più usati da loro)	Riunione Squadra (attacco + difesa)
	Difesa: CP Dif. Ind. Attacco: Cp prima Situazioni	Difesa: CP Dif. Ind. Attacco: Cp ritard. Situazioni	Minipartite Tattiche Difese pressing Situazioni speciali T.L.	Difesa: Concetti situazioni avversari Attacco: Situazioni partita T.L.	Difesa: Zona Attacco Zona Rimesse: fondo / lato T.L.	Partita

Esempio di un gioco d'attacco



Guardare la totalità guardando i dettagli!!!!



- I tempi
- Gli spazi
- L'autonomia/iniziativa
- La collaborazione
(il coach da le letture del pick and roll)

Gli strumenti :
tecnico/tattici
(i fondamentali)
Fisici
Mentali

bibliografia

Diventare coach a cura di Ettore Messina edizione SIPI

Diventare uomo di Giovanni Ariano ed.Armando editore

Apprendere la relazione a cura di Rossella Ciampi edizione SIPI

Esercizi di intersoggettività di Giovanni Ariano edizione SIPI

Comprendere i sogni Una grammatica per infiniti significati di Giovanni Ariano Edizione Armando Editore