



Prima Collaborazione Tecnica “Coach Carlo Colella” Capo Allenatore San Paolo Ostiense serie C2

Premessa

Quelle che vado a presentare sono alcune idee sull'organizzazione degli allenamenti di una squadra di serie C2, durante la stagione. Presento quindi le caratteristiche della squadra e le problematiche che si possono incontrare, la cui analisi mi ha spinto ad adottare determinate procedure, piuttosto che altre. Vengono presentati tre allenamenti tipo, con un piccolo commento al termine di ognuno, nei quali vengono proposte come esempio delle situazioni di gioco da esaminare. Successivamente o riportato una serie di esercizi che usiamo abbastanza spesso. Naturalmente anche gli esercizi non esauriscono assolutamente tutti possibili strumenti che si possono utilizzare, sono soltanto una parte di quelli più usati.

La squadra

La squadra che ha cominciato la stagione in 14 giocatori ora, dopo la partenza di due atleti per squadre di serie superiore sono 12 convocabili più 1 che può solo allenarsi. Gli allenamenti sono iniziati il 30 agosto e fino ai primi di ottobre abbiamo effettuato 5 sedute settimanali. Ora nel corso dell'anno gli allenamenti sono 3 più 1 (di tiro) per i ragazzi più giovani. La composizione della squadra, come è sempre stato nella nostra società, è di 2-3 giocatori in età di under 21, un nucleo base di atleti di età compresa tra i 22 ed i 26 anni, e tre giocatori esperti che giocano da noi già da molti anni. Cerchiamo di inserire ogni anno dei giocatori dal settore giovanile, ma siamo disponibili anche a prendere atleti da fuori, che rispondano a determinate caratteristiche: una età relativamente bassa (preferiamo giocatori che rimangano con noi per molto tempo) e massime garanzie di impegno ed attaccamento alla squadra (i nostri giocatori sono tutti assolutamente dilettanti).

La maggior parte dei giocatori sta quindi con noi, e con me allenatore da almeno 3 anni, quindi gran parte del lavoro ce lo portiamo dietro dalle stagioni precedenti e questo è un grande vantaggio.

L'organizzazione

Il problema principale è quello del tempo, credo infatti che 4 ore e mezzo a settimana siano un po' poche anche per un campionato come quello di C2; quindi uno degli obiettivi principali nell'organizzazione annuale, settimanale e quotidiana degli allenamenti è l'ottimizzazione del tempo.

- 1) Dal punto di vista tattico preferisco fare poche cose fatte bene: un attacco base alla difesa individuale, collegato alla transizione, che può essere utilizzato, con pochi adeguamenti, anche contro le difese a zone; due giochi a termine, con lo stesso schieramento di partenza dell'attacco base, uno dei quali lo usavamo già gli anni passati e l'altro che ha gli stessi movimenti della rimessa laterale. Una difesa individuale, generalmente estesa su tutto il campo, molto aggressiva, con regole semplici. Dal punto di vista difensivo siamo più avanti rispetto all'attacco, perché i principi sono rimasti invariati nel corso degli anni, quindi durante la stagione ho potuto inserire nuovi strumenti tattici: dei modi alternativi di difesa sul pick & roll, un sistema di raddoppi e rotazioni sul post basso, un pressing con raddoppi e scambi sul modello della run & jump ed altro ancora. Per il futuro prossimo è probabile l'inserimento di una difesa a zona.
- 2) Non effettuiamo lavoro atletico senza pallone. Preferisco utilizzare i principi dell'allenamento integrato, e cioè esercitazioni tecnico tattiche che con la gestione del rapporto tempo di lavoro/tempo di recupero agiscano anche sul sistema metabolico del giocatore, questo tipo di allenamento vale sempre, sia in precampionato che durante la stagione. L'intensità del lavoro deve essere sempre massimale o quasi, la durata può variare da 6-7" a 30", per blocchi da 3 a 5' ed il rapporto lavoro/recupero deve essere 1/1, 1/2 o 1/3. La gestione del recupero è estremamente semplice, ad esempio in un esercizio di fondamentali individuali con palla è sufficiente far lavorare i giocatori a gruppi di 3 per avere il rapporto lavoro recupero 1/2 e così via, come vedremo in seguito nel dettaglio degli esercizi.

- 3) Nella fase di attivazione abbiamo abolito lo stretching statico (sostituito con ginnastica posturale a fine seduta), e partiamo con una sequenza di esercizi con le step lines (strisce di gomma piuma alte circa 3 cm) che i giocatori già conoscono ed eseguono in 7-8'. Abbiamo anche abolito qualsiasi forma di riscaldamento libero (ad esempio in palleggio) o comunque fatto con il solo scopo di far muovere i giocatori (ad es. tic tac a coppie), ma qualsiasi esercizio deve avere almeno una finalità tecnico tattica, prendiamo ad esempio l'es. nr. 16 dove si presterà attenzione prima alla partenza in corsa, poi al palleggio a due mani seguito da arresto rovescio, poi dall'arresto e tiro o da arresto finta di tiro e partenza e quant'altro. Inoltre, nelle esercitazioni tecniche cerchiamo di unire più aspetti: ad esempio nelle esercitazione con le step lines facciamo effettuare degli esercizi di ball handling per coordinare il lavoro degli arti inferiori con quello degli arti superiori. Oppure negli esercizi di palleggio o sulle partenze chiamo anche le conclusioni da utilizzare, per poter quindi lavorare anche sulle varie tipologie di tiro con il relativo lavoro dei piedi (secondo tempo, arresto rovescio, finta indiana, etc.).
- 4) Ultima cosa, la gestione delle correzioni. Chiaramente l'aspetto tecnico tattico è sempre predominante, per cui se qualcosa non va è necessario fermare e correggere, però sempre tenendo presente, la necessità che la frequenza cardiaca dei giocatori sia sempre ad un livello alto. L'allenamento non è una lezione, è prioritario che i giocatori lavorino, quindi correzioni brevi, circostanziate e strettamente necessarie; circoscrivendo lo studio analitico delle situazioni tattiche a fasi ben delimitate e ristrette di un allenamento (non più di 15' in uno dei tre allenamenti). Eventualmente a questo proposito trovo utile presentare prima dell'allenamento, anche con un supporto grafico, qualche aspetto tattico su cui lavorare, ciò riduce sensibilmente il tempo di intervento durante la parte attiva. Inoltre, far sì che il giocatore e non il coach sia il protagonista dell'allenamento così come della partita, oltre che a farci guadagnare tempo, risponde anche ad un'altra esigenza a mio avviso molto importante, cioè stimolare e far crescere il grado di autonomia dei giocatori.

Gli allenamenti

Lunedì: ore 21.00-22.30

argomento principale: fondamentali difensivi individuali
 lavoro a grande intensità prevalentemente a metà campo
 tempi di recupero degli esercizi 70% 1/2 e 30% 1/1

0-8 lavoro piedi: step lines
 8-10 lavoro piedi: tic-tac con due palloni + scivolamento
 10-15 fondamentali in palleggio. Gruppi da 3 giocatori, recupero 1/2
 15-35 esercizi di 1c1 difensivo **diagg.-1-10** (4 o 5 esercizi a scelta tra quelli presentati), recupero prevalentemente 1/2
 35-50 3c3 2 difese + contropiede **diag. 11**, recupero 1/1
 50-60 tiro dopo cambio di direzione senza palla (**diagg. 12-13**), gruppi da 3 giocatori, recupero 1/2 + acqua
 60-70 5c5 uomo, solo attacco base (tre partite a 2 punti partendo con palla in attacco ai bianchi; altre 3 con palla ai blu)
 70-80 5c5 uomo, a gioco cominciato (stesse partite viste prima con il primo attacco che parte dal gioco iniziato)
 80-90 defaticamento

Il lavoro dei piedi che eseguiamo con le step lines tutti giorni viene integrato, il lunedì, da un ulteriore lavoro per dissociare l'attività degli arti superiori da quella degli arti inferiori. Qui presento come esempio un tic-tac a due con due palloni con scivolamento difensivo; i giocatori prima si scambiano i palloni consegnandoli, successivamente uno dei due passerà la palla sempre battuto terra e l'altro sempre diretta, poi si chiederà ad uno di variare i passaggi (diretto o battuto) e all'altro di reagire, la velocità e l'intensità degli scivolamenti in questo caso non è importante.

Gli esercizi di 1c1 sono caratterizzati dall'essere esercizi variati, non standardizzati. In alcuni non è determinato preventivamente che debba difendere, in altri non è stabilito dove debba essere il pallone, in altri ancora il difensore deve difendere 2 volte consecutive in situazioni diverse, tutto questo per stimolare la prontezza, la capacità di capire dove arriva il pericolo etc.

Lo stesso negli esercizi di 3c3, che non a caso, ho inserito nell'allenamento sui fondamentali individuali, non essendo infatti degli esercizi di collaborazione difensiva, poiché l'attacco è completamente libero. La partenza riportata nell'esercizio 11 serve a non creare situazioni statiche poco probabili in una fase di gioco e serve inoltre per far salire i difensore sulle linee di passaggio. Anche qui utilizzo le due difese consecutive, con lo scopo principale di allenare i difensori, una volta chiusi a riaprirsi sulle linee di passaggio. A volte faccio cambiare uomo tra primo e secondo attacco o addirittura cambiare attacco/difesa oltre che uomo per abituare i giocatori a reagire con prontezza alle situazioni di difficoltà ed a comunicare tra loro. Dopo 60' di lavoro abbastanza duro le partite brevi partite di 5c5 a 2 punti permettono un buon rapporto lavoro/recupero che permette di mantenere un'intensità elevata. Partiamo con un attacco a metà campo sempre della stessa squadra fino a 3 vittorie, dopo si cambia. Il lunedì preferisco utilizzare solo l'attacco base senza particolari indicazioni tattiche; la seconda serie di minipartite prevede sempre l'attacco base, però partiamo da situazioni di gioco iniziato (es.: palla in post basso oppure ribaltamento effettuato o altro)

Mercoledì: ore 21.00-22.30

Argomenti principali: 1) contropiede/difesa dal contropiede 2) collaborazioni difensive

Lavoro prevalentemente a tutto campo

Tempi di recupero degli esercizi: 80% 1/1, 20% 1/2

0-7 lavoro piedi: step lines

8-15 discese a 2 in continuità (**diag. 16**)

15-20 treccia 'Nikolic' (treccia con tiro a onde) recupero 1/2

20-35 contropiede, diag 17-20 (2 esercizi): recupero 1/1

35-50 3c3 + contropiede: collaborazioni difensive (1 o 2 situazioni): recupero 1/1

50-60 tiro dopo penetrazione (**diagg. 14-15**): tempo di recupero 1/2 + acqua

60-75 5c5 uomo: attacco base (tre partite a 4 punti partendo con palla in attacco ai bianchi; altre 3 con palla ai blu)

75-90 5c5 uomo: giochi chiamati (tre partite a 4 punti partendo con palla in attacco ai bianchi; altre 3 con palla ai blu)

Gli esercizi di contropiede che ho proposto sono, per comodità esercizi a 3, ma si possono usare anche esercizi a 4; soprattutto situazioni di 4c3 sono molto utili dal punto di vista didattico sia per l'attacco che per la difesa.

Riguardo invece alle collaborazioni difensive, ho illustrato due situazioni tra le più utilizzate, chiaramente ce ne sono diverse altre. La scelta del tipo di situazione da analizzare dipende chiaramente dalle caratteristiche della squadra che si deve affrontare (qualora si conoscano). A questo proposito voglio precisare che il poco tempo a disposizione e la difficoltà di conoscere in maniera adeguata gli avversari mi hanno convinto ad adottare, per ogni situazione tipica, dei principi difensivi coerenti che ci portiamo avanti per tutto l'anno, riducendo al minimo indispensabile gli adattamenti, riservati, tra l'altro, quasi sempre al momento della partita

Riguardo invece al 5c5 possiamo, alcune volte dedicare la metà del tempo a disposizione all'attacco alla zona

Venerdì: ore 19.30-21.00

Argomenti principali: 1) attacco lavoro 4c4. 2) difesa perfezionamento del lavoro svolto il mercoledì

Lavoro alternato metà campo tutto campo

Tempo di recupero, prevalentemente 1/2

0-7 lavoro piedi: step lines

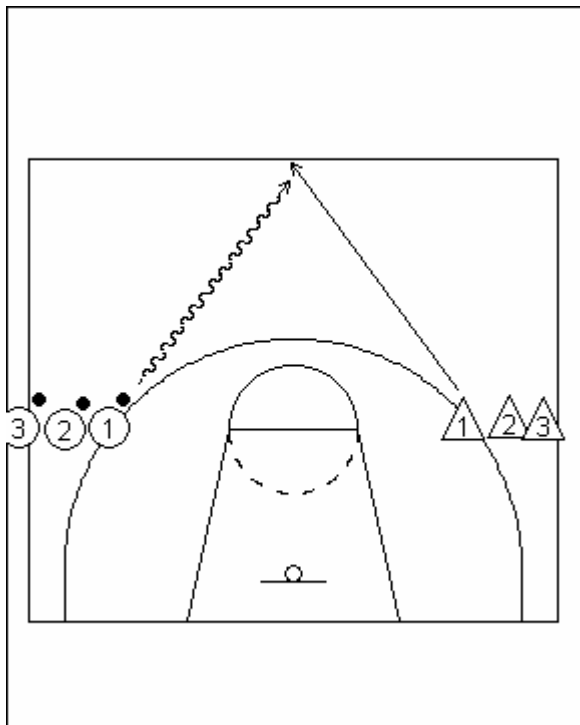
- 7-15 tiro: ricezione dopo cambio direzione, palleggio arresto e tiro, gruppi di 3 giocatori, recupero 1/2
- 15-40 4c4 continuato, lavoro sull'attacco di squadra (una o due situazioni), **diagg. 27-28**, recupero 1/2
- 40-50 4c4 + contropiede: approfondimento situazioni difensive viste il mercoledì (**diagg. 29-30**)
- 50-65 5c5 uomo: gioco base e giochi chiamati (tre partite a 2 punti partendo con palla in attacco ai bianchi; altre 3 con palla ai blu)
- 65-80 5c5 zona (tre partite a 2 punti partendo con palla in attacco ai bianchi; altre 3 con palla ai blu)
- 80-90 tiro 3pti, gruppi da tre giocatori, 10 tiri a giocatore, obiettivo 3 serie da 6 realizzati su 10 per ogni gruppo

Il lavoro a 4 sull'attacco è in funzione della partita; nell'esempio che ho riportato si lavora per mettere la palla in post basso, utilizzando due possibilità con due giocatori differenti. Altri casi possono essere portare un lungo lontano dal canestro, o un esterno in post basso e così via.
 Nel 4c4 per la difesa il venerdì si perfeziona quanto fatto il mercoledì; quindi così come in uno degli esempi relativi al mercoledì avevamo analizzato la difesa sui blocchi dividendo blocchi sul lato forte da quelli sul lato debole, ho ripresentato il venerdì un 4c4 con gli stessi concetti

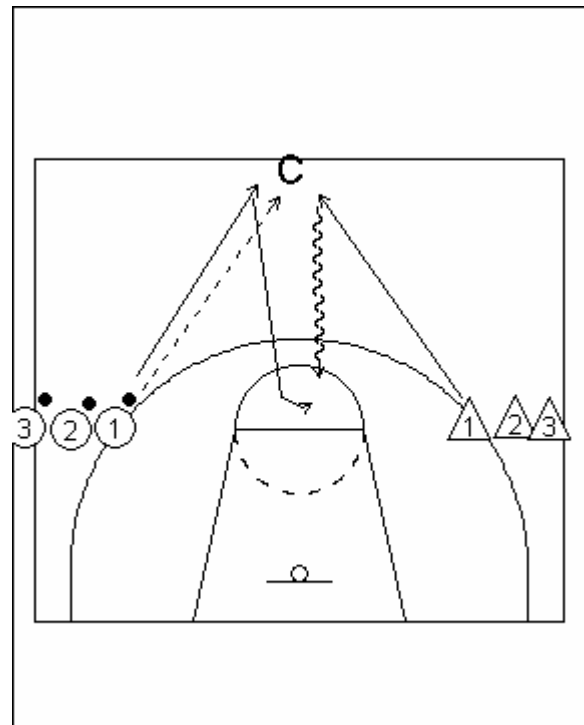
Gli esercizi

Diag 1. 1c1 palleggio. Il giocatore con palla consegna e difende: aspetti da curare, scivolamento di partenza, uso della corsa e dello scivolamento, rimanere tra palla e canestro

Diag 2. 1c1 recupero. Il coach consegna la palla a uno dei due, l'altro tocca la mano e difende: aspetti da curare, recuperare correndo, recuperare tra attaccante e canestro, passare dalla corsa allo scivolamento



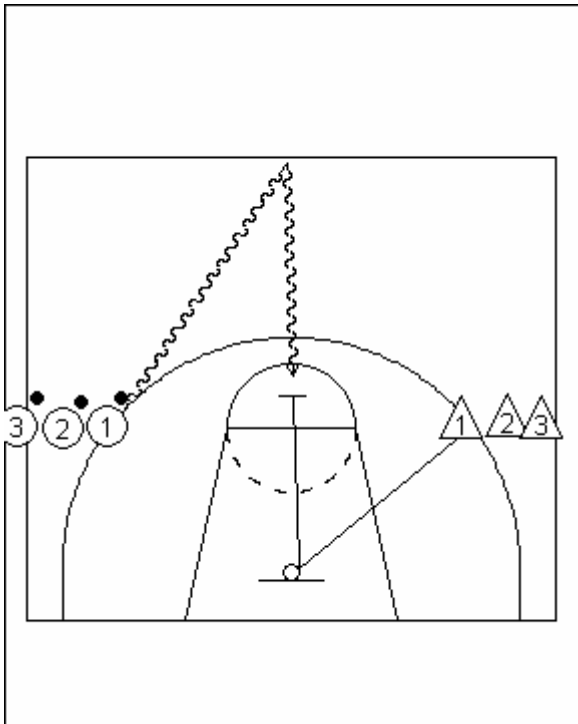
Diag. 1



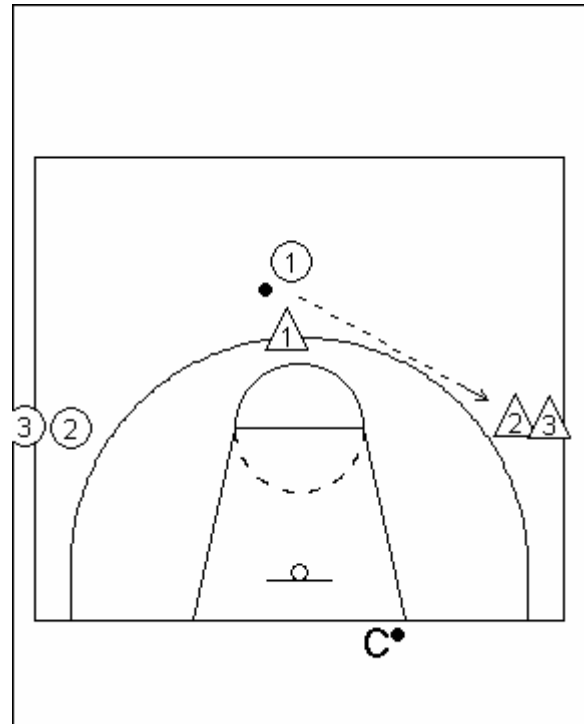
diag. 2

Diag. 3. 1 c1 recupero, spazio dell'attaccante, l'ampiezza del tiro libero: aspetti da curare: accorciare i passi nella fase di avvicinamento, scivolare muovendo per primo il piede corrispondente alla direzione presa

Diag 4. Difesa anticipo / 2 difese consecutive: sullo stesso esercizio l'attaccante usa uno dei due appoggi, finito il primo 1c1 il coach passa un secondo pallone ad uno dei due appoggi per un secondo 1c1. Aspetti da curare: il passaggio dalla difesa contro il giocatore con palla alla difesa contro il giocatore senza, saltare verso la palla quando il proprio uomo passa, saltare tra attaccante e canestro quando il proprio uomo riceve

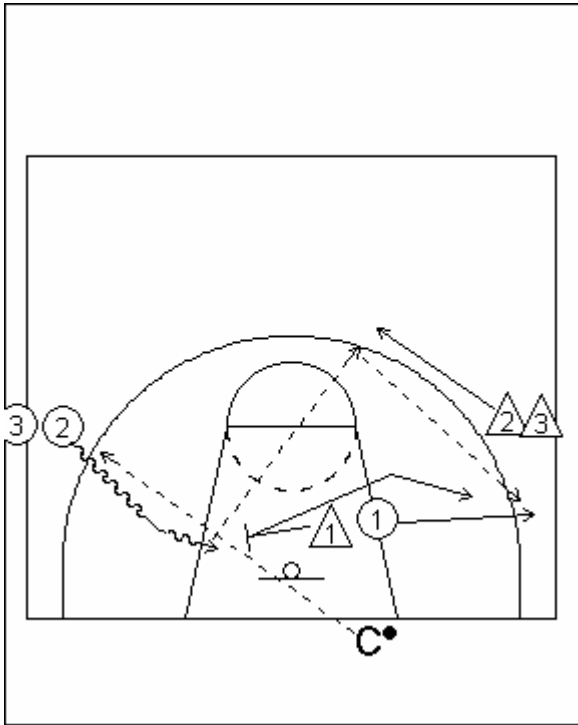


diag. 3



diag. 4

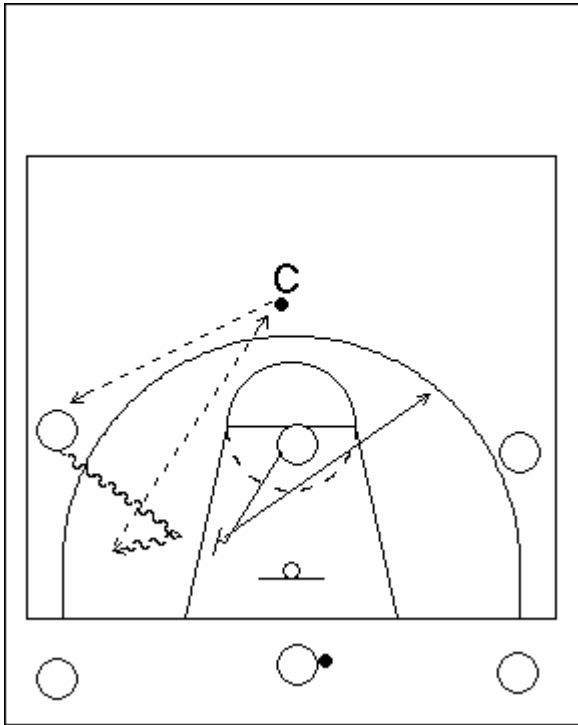
Diag 5. 2 difese con 1 aiuto: stesso esercizio del precedente, sul secondo dopo il primo 1c1 l'appoggio che riceve dal coach penetra sulla chiusura del difensore scarica al secondo appoggio che passerà la palla all'attaccante. Aspetti da curare: gli stessi del precedente esercizio, con l'aggiunta del recupero difensivo da farsi accorciando i passi nell'avvicinamento



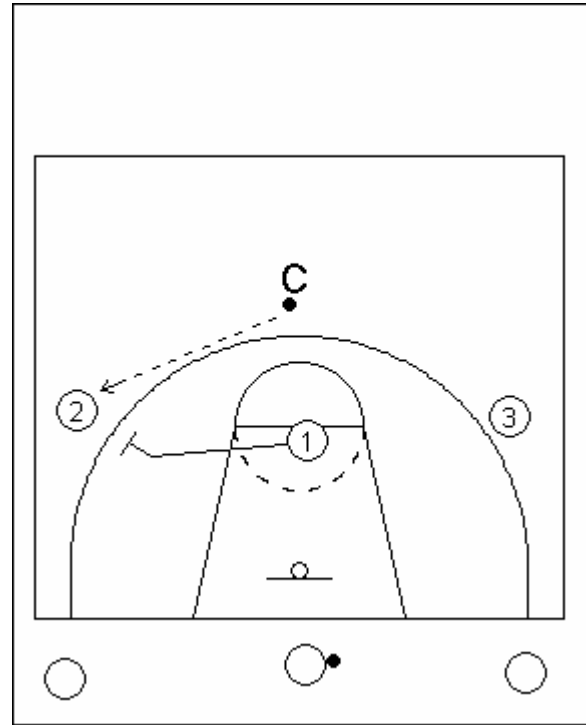
diag. 5

Diag 6. Recupero difensivo: il coach passa ad uno dei due attaccanti, che penetra una volta chiuso fa du palleggi in arretramento e passa al coach che ribalta sul secondo attaccante il difensore aiuta sulla prima penetrazione, e recupera sulla linea di passaggio. Aspetti da curare: prontezza nel recupero, recuperare sulla linea di passaggio

Diag. 7. 1c1 continuato a tre giocatori. 1 difende su due recupera la palla e la passa a 3, 2 difende su 3 recupera la palla e la passa a 1, 3 difende su 1. Aspetti da curare, tecnica del recupero difensivo, passi corti e scivolamento. Stessa cosa ma il difensore passa la palla al coach, in questo caso curare il recupero sulla linea di passaggio



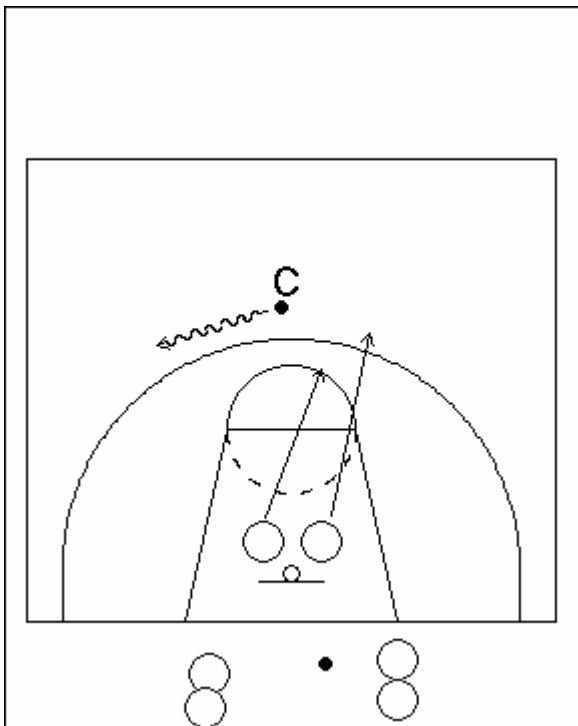
diag. 6



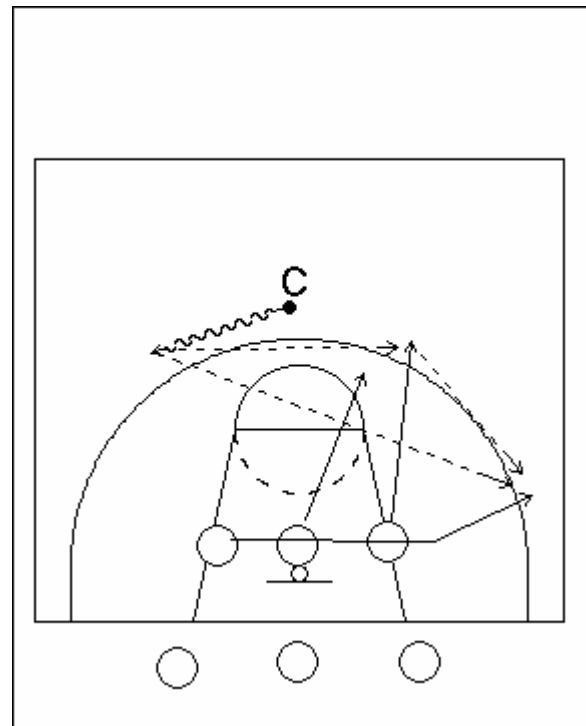
diag. 7

Diag. 8. 1c1 anticipo. Il coach si sposta in palleggio, il giocatore dal lato opposto attacca, l'altro difende. Aspetti da curare, prontezza, salire sulla linea di passaggio, rimanere in equilibrio, mettersi tra attaccante e canestro una volta che questi ha ricevuto il pallone

Diag. 9. 1c1 anticipo + taglio. Stesso esercizio con un terzo giocatore che fa da appoggio. Aspetti da curare: passare dalla difesa sulla a palla a quella senza e viceversa

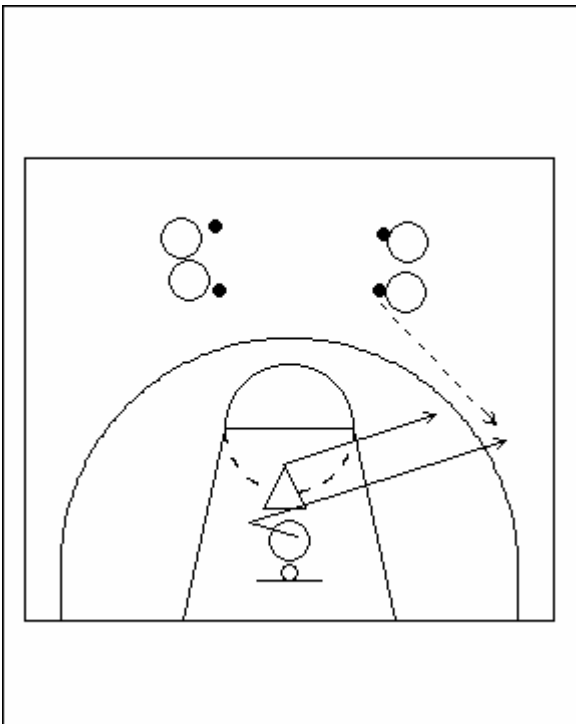


diag. 8



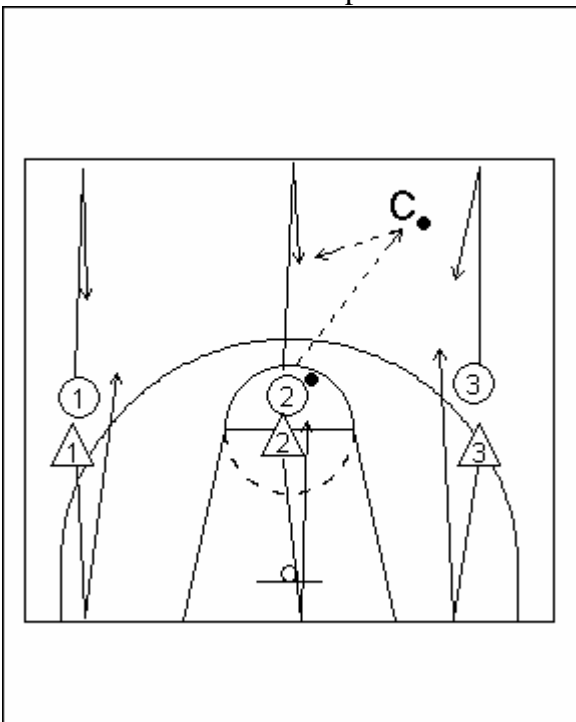
diag. 9

Diag. 10. 1c1 anticipo / 2 difese consecutive. L'attaccante sceglie il lato dell'uscita riceve dall'appoggio sullo stesso lato, dopo il primo 1c1 riceve dal secondo appoggio



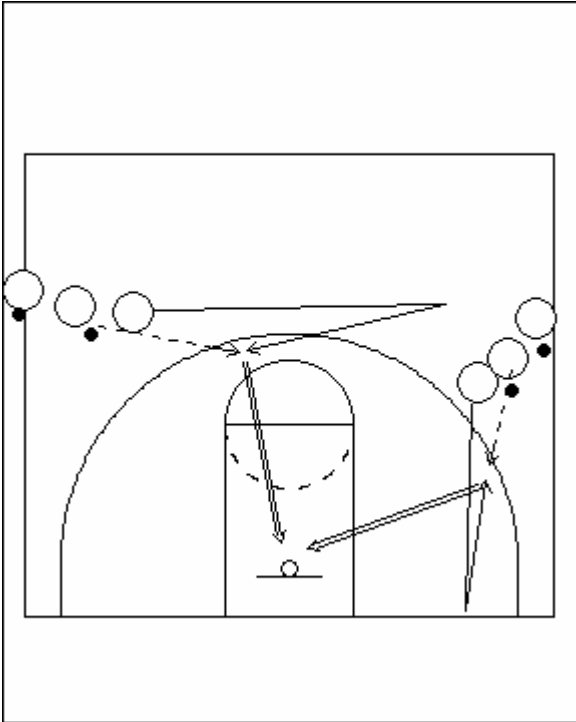
diag. 10

Diag. 11. 3c3 / 2 difese consecutive con o senza contropiede. Partenza come da diagramma, dopo il primo 3c3 il coach passa un altro pallone agli attaccanti per un secondo 3c3. Variante: tra il primo ed il secondo 3c3 gli attaccanti cambiano l'uomo. Nel primo 3c3 il coach grida cambio gli attaccanti gli passano il pallone e diventano difensori allo stesso canestro, cambiando uomo. Stessa serie di esercizi con contropiede finale

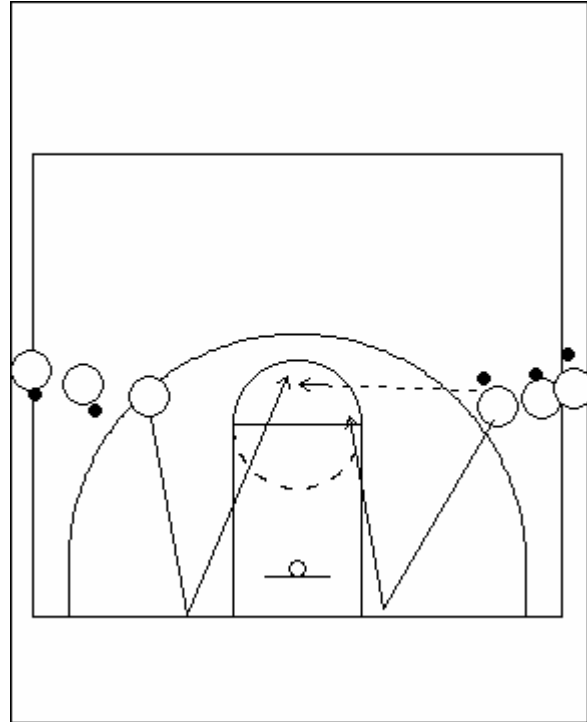


diag 11

Diagg. 12-13. tiro dopo cambio di direzione

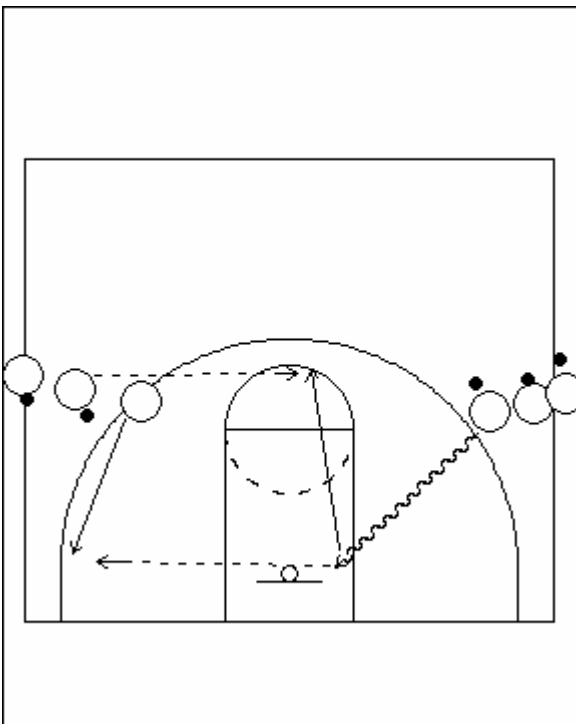


diag. 12

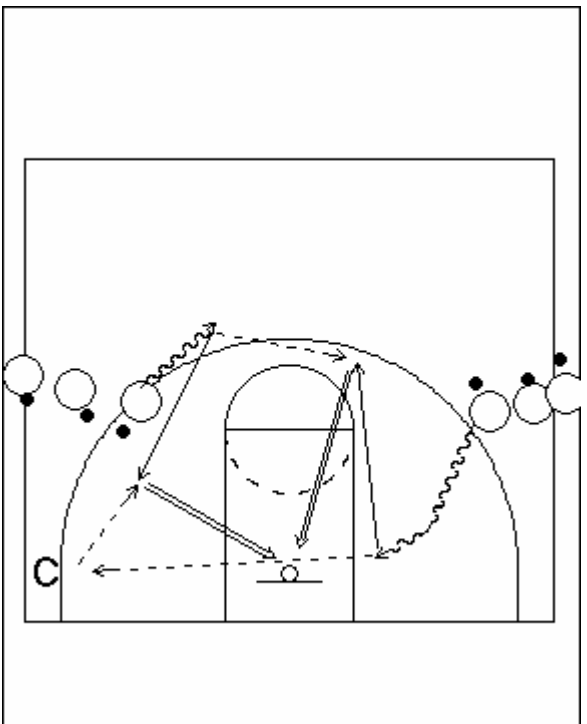


diag. 13

Diag. 14-15. Tiro dopo penetrazione

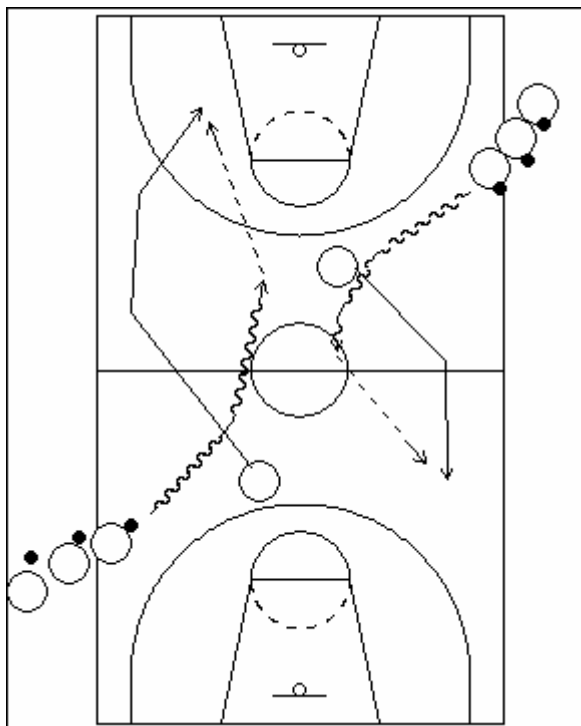


diag. 14



diag. 15

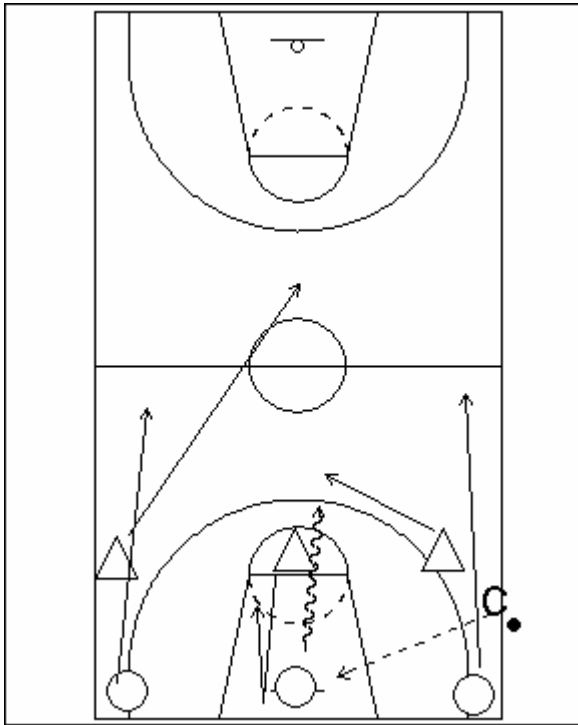
Diag. 16. Discese a coppie in continuità. Chi passa corre esterno al canestro opposto. Soluzioni: palleggio in corsa e lay up, 1 palleggio a due mani e arresto rovescio, arresto e tiro etc.



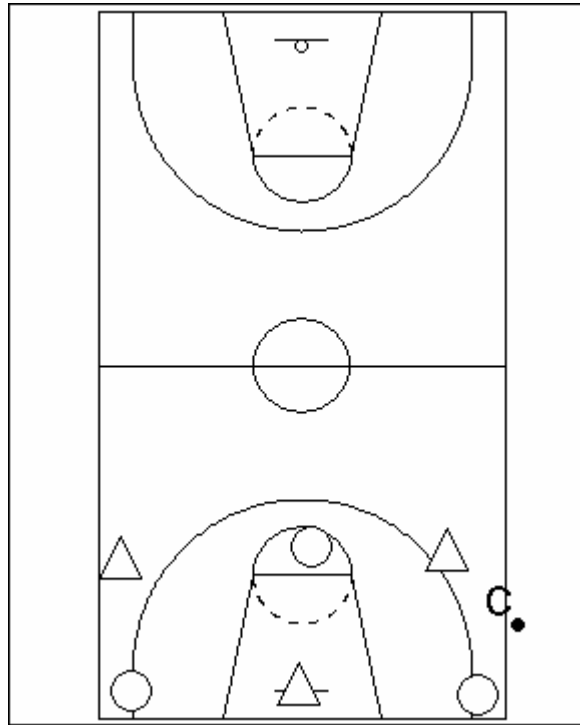
diag. 16

Diag. 17. 3c3 handicap, chi è davanti al pallone tocca la linea di fondo

Diag. 18. 3c3 handicap, triangoli contro cerchi, la squadra che riceve il passaggio del coach attacca



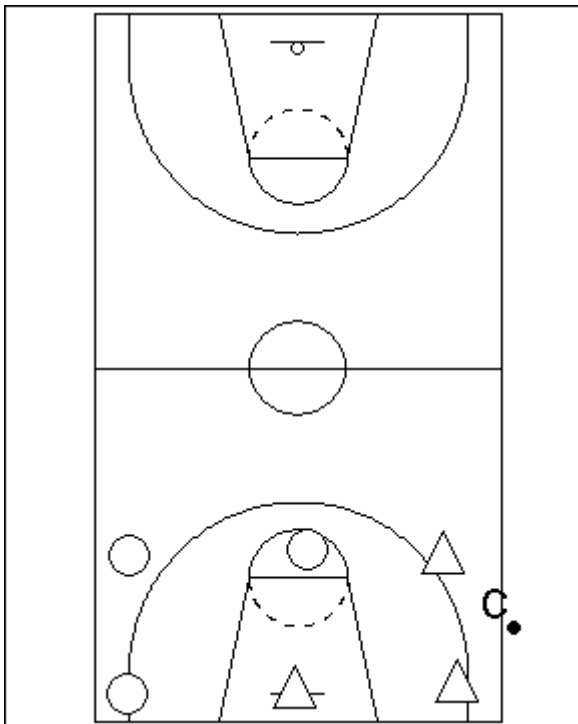
diag. 17



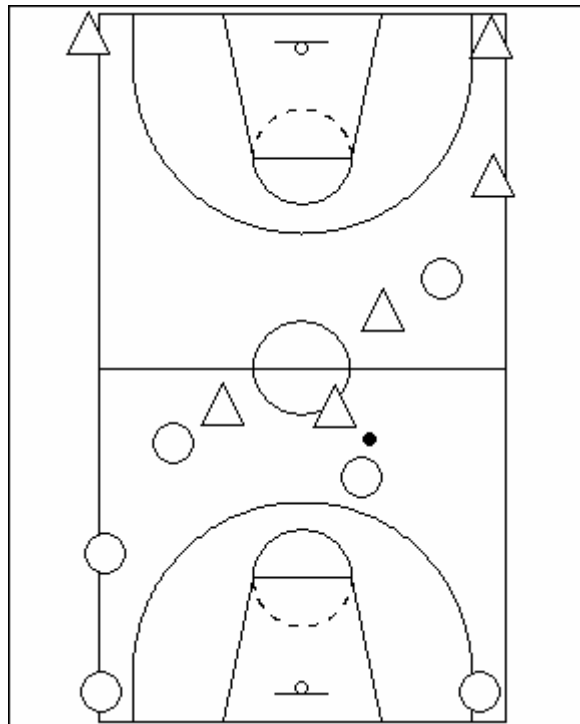
diag. 18

Diag. 19. 3c3 handicap, triangoli contro cerchi, come l'esercizio precedente ma con diversa disposizione

Diag. 20. 3c3 inversione. Chi attacca difende su chi sta fuori

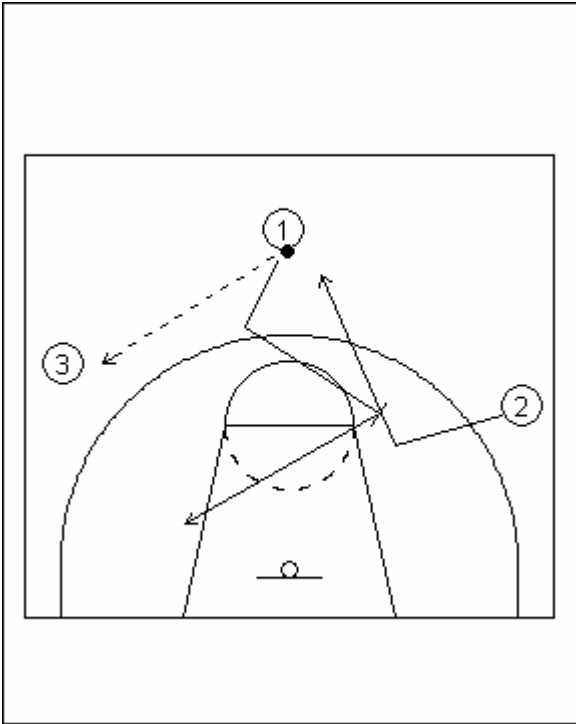


diag. 19

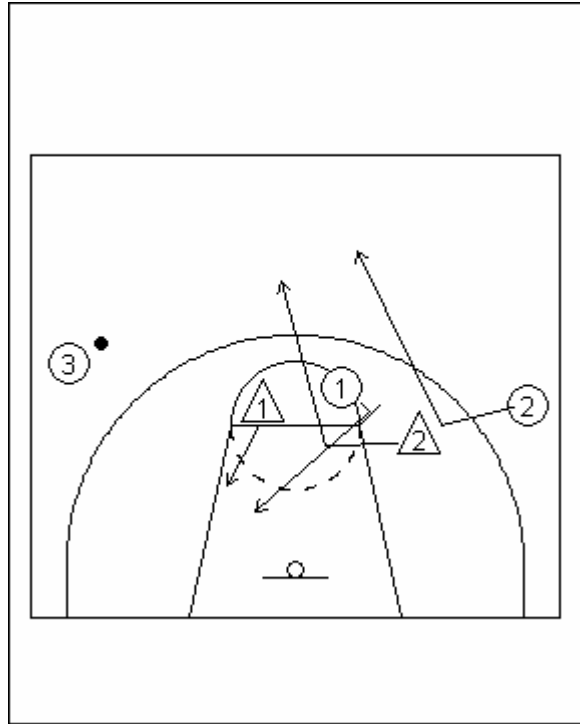


diag. 20

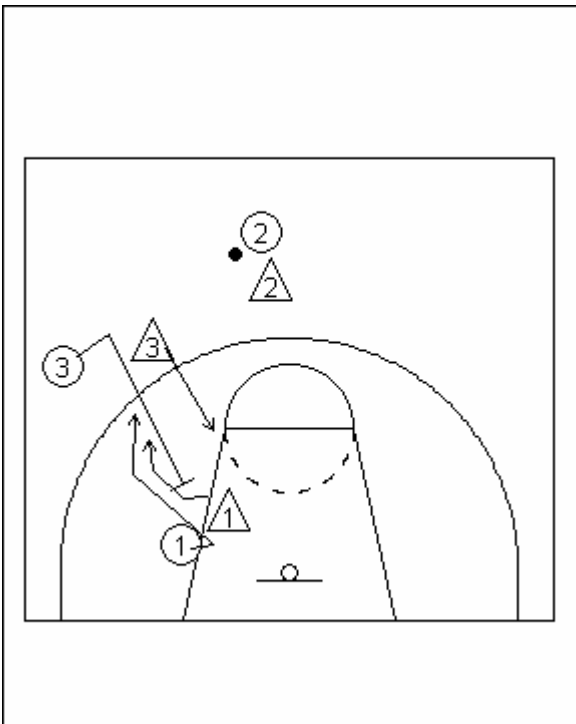
Diag. 21-24. Blocco lato debole + blocco lato forte. Nel blocco sul lato debole il difensore del bloccato (2) passa in mezzo, il difensore del bloccante (1) si stacca rimanendo sulla linea di passaggio e anticipa il taglio. Nel blocco sul lato forte il difensore del bloccato (1) insegue il difensore del bloccante (3) aiuta sul ricciolo basso, il difensore del passatore (2) aiuta sul ricciolo alto



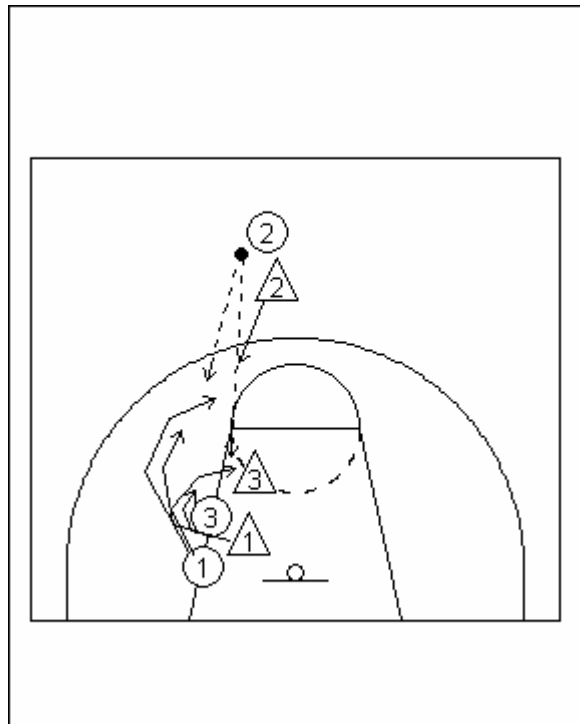
diag. 21



diag. 22

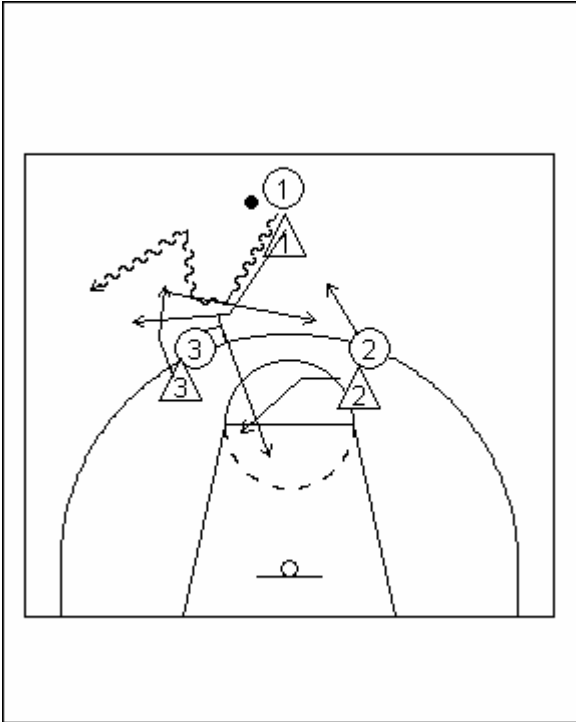


diag. 23.

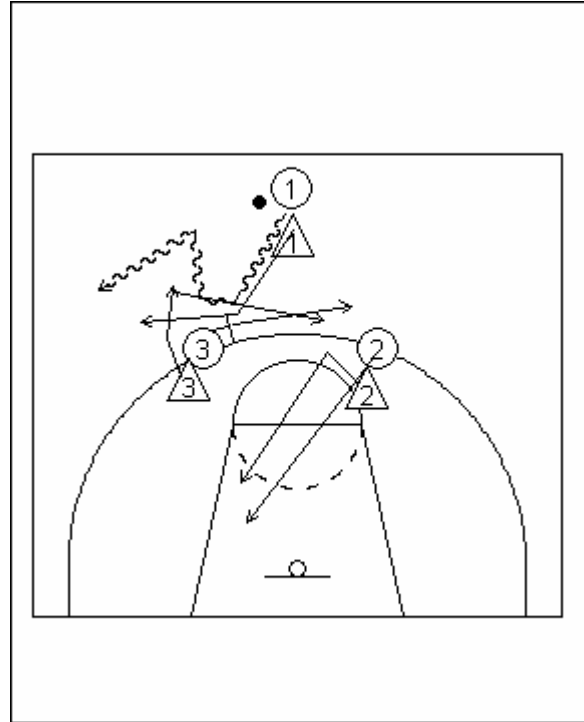


diag. 24

Diag. 25-26. Difesa sul doppio pick & roll. Il difensore del bloccante (3) esce molto aggressivo con i piedi rivolti quasi all'angolo opposto, e corre su chi dei due lunghi si è aperto, il difensore del palleggiatore (2) scivola tra il bloccante e 3, il terzo difensore (2) prende chi dei due lunghi a tagliato dentro. Aspetti da curare: l'angolazione dell'aiuto di 3, se è troppo piatta, 3 sarà sempre in ritardo nel recupero, in caso contrario riuscirà ad impedire un tiro facile

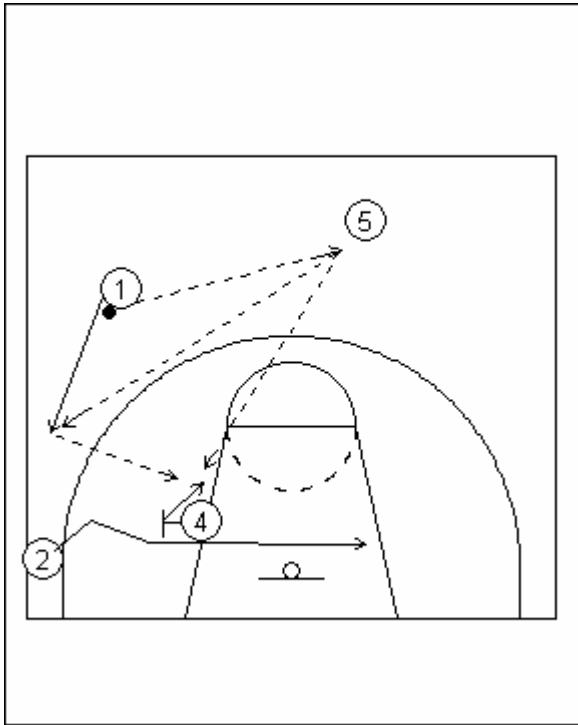


diag. 25

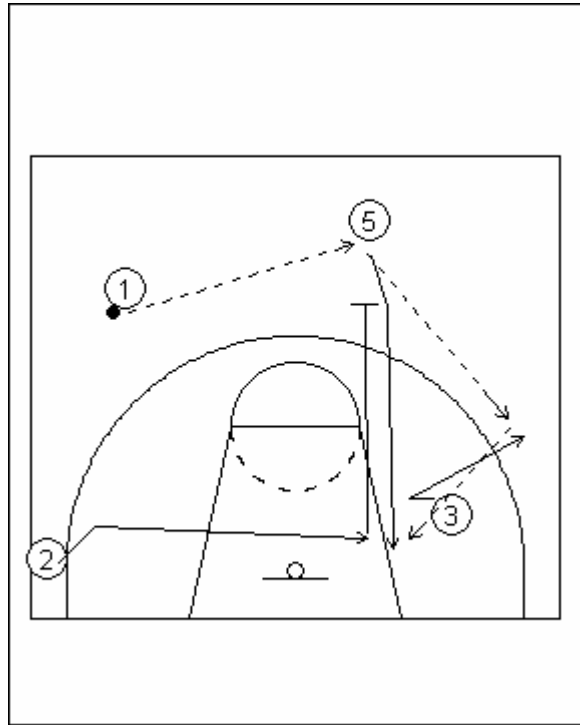


diag 26

Diag. 27-28. 4c4. Due parti del gioco d'attacco analizzate quattro 4c4. Obiettivo di entrambe è far arrivare la palla in post basso. Nel primo caso il primo rimorchio (4) blocca cieco per 2 e sfrutta l'eventuale movimento di aiuto del suo difensore per prendere posizione in area, può ricevere direttamente da 5 o con la sponda di 1. Nel secondo caso è il secondo rimorchio (5) che dopo aver ribaltato riceve un blocco cieco da 2, può ricevere sul taglio da 3 oppure, se anticipato, con la sponda di 2

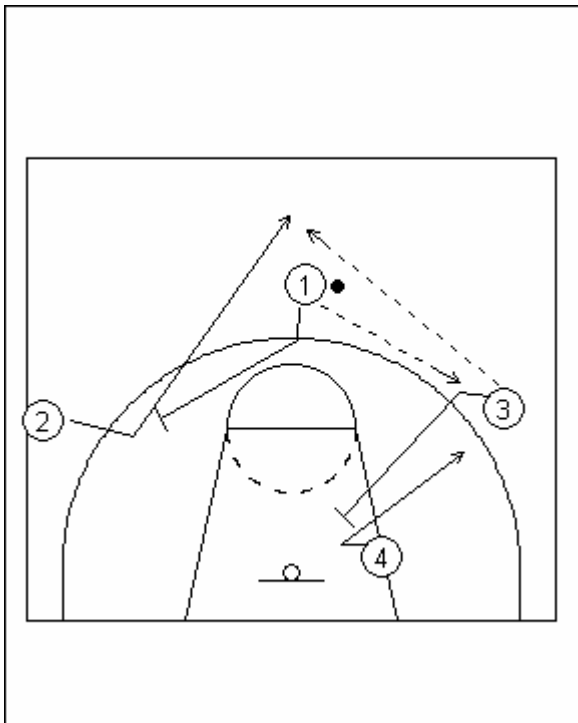


diag. 27

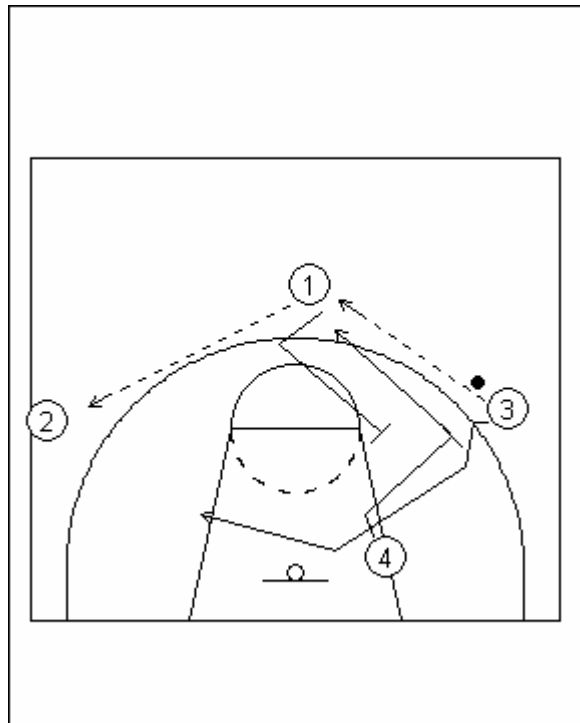


diag. 28

Diagg. 29-30. Collaborazioni difensive a 4. Nel primo caso proseguiamo il lavoro del mercoledì sui blocchi lato debole e lato forte. Nel secondo una variante con i blocchi ciechi



diag. 29



diag. 30

