



## Impianti: il problema?

*Cari colleghi come nostro costume ci preme sottolineare con tempestività e coerenza quali possano essere problematiche d'affrontare che permettano di migliorare la qualità e la quantità di lavoro d'esprimere nella nostra regione.*

*Ed ecco dopo un lungo e ponderato lavoro il primo documento che ci apprestiamo a sottoporre all'attenzione di tutti per poi creare un'evento che possa finalmente attrarre l'attenzione della classe dirigente e di chi in effetti dovrebbe avere a cuore lo sviluppo dello SPORT in Italia e nella nostra regione. È nostra intenzione coinvolgere: tutte le forze politiche, tutti gli sport, tutti i comitati regionali, tutte le società, tutte le componenti sportive e non che sentono il bisogno di migliorarci e migliorare.*

### "Manifesto pubblico" a favore di una politica di sviluppo dell'impiantistica sportiva a Roma

L'intero movimento sportivo è ormai la settima attività produttiva del sistema economico Italiano e, si sta rinnovando sotto lo stimolo di iniziali riforme.

Per questi motivi e per molti altri, la politica nel suo complesso deve iniziare a confrontarsi - con impegno - verso il mondo dello sport sociale, nel tentativo di governare il fenomeno sportivo e non subirne passivamente le conseguenze.

Un confronto che naturalmente non deve limitarsi ad un dialogo con il solo calcio professionista.

Noi firmatari di questo "pubblico Manifesto":

Pensiamo che le politiche pubbliche nazionali e locali devono cooperare per il raggiungimento di quest'obiettivo: un'offerta sportiva accessibile ed equilibrata per tutti i cittadini. Lo sport per tutti è un diritto di cittadinanza.

La pratica sportiva deve diventare per tutti, anche per la terza età, i disabili e i gruppi marginali, quali i nuovi e numerosi immigrati, una componente importante della vita. Pensiamo che in un periodo in cui i giovani possono trovarsi "distratti" da molti richiami e proposte talvolta pericolosi per il loro futuro, lo sport e la vita delle società sportive possono costituire un valido supporto per la formazione, l'educazione ed un felice inserimento nella vita sociale.

Pensiamo sia necessario un cambiamento di mentalità nella società, che vada oltre l'idea che lo sport sia esclusivamente prestazione e business.

L'Associazionismo sportivo di base, non può essere lasciato in balia di spontaneismi e logiche di mercato. Rimane, infatti, sempre più valida la constatazione dell'UNESCO di esattamente vent'anni fa (21.ma Sessione del 1981): "La commercializzazione del tempo libero dei giovani, che soprattutto i mass media promuovono, è un problema estremamente preoccupante in ogni parte del mondo.

Nella misura in cui, specialmente nelle città, il tempo libero è ridotto

ad un attività di consumo di beni. Dilaga tra i giovani una passività che soffoca in loro qualsiasi iniziativa creativa. Inoltre i gusti, gli atteggiamenti, le informazioni arrivano unidirezionalmente dal produttore al consumatore".

Pensiamo che in un paese democratico e moderno questo diritto si realizza attraverso un sistema sportivo articolato e riformato con l'impegno delle istituzioni sportive, dell'associazionismo, della scuola e sopra tutto degli enti locali.

Pensiamo che "Senza il volontariato è impossibile fare una politica sportiva di base e che l'Associazionismo, in Italia, rimane il perno di un qualsiasi modello di gestione".

Pensiamo che Roma - Capitale d'Italia - non debba progettare nuovi impianti, solo ed in ogni caso, nell'occasione di una candidatura per un grande evento internazionale.

Per questi motivi evidenziamo che le società di base vanno sostenute, soprattutto: con la disponibilità di aree, utili per la costruzione di nuovi piccoli impianti, privati e pubblici, distribuiti capillarmente nel territorio metropolitano; e con una politica di sovvenzione che incida sui costi fissi di gestione, tramite contributi e tariffe agevolate.

### LEGGENDA

	BLOCCO
	PASSAGGIO
	MOVIMENTO ATTACCANTE SENZA PALLA
	PALLEGGIO
	TIRO
	MOVIMENTO DIFENSORE
	ATTACCANTE CON PALLA
	ATTACCANTE SENZA PALLA
	DIFENSORE
	APPOGGIO
	OSTACOLO

## Parte applicativa: Giochi - I<sup>a</sup> serie

### 1) 1C1 IN PALLEGGIO

Esercizio a coppie, ognuno con la palla. Su uno spazio di campo definito, mentre si palleggia la propria palla bisogna cercare di:

- toccare la schiena dell'altro;
- toccare il ginocchio dell'altro senza buttarsi a terra;
- toccare il piede dell'altro senza buttarsi a terra;
- togliere il pallone all'altro.

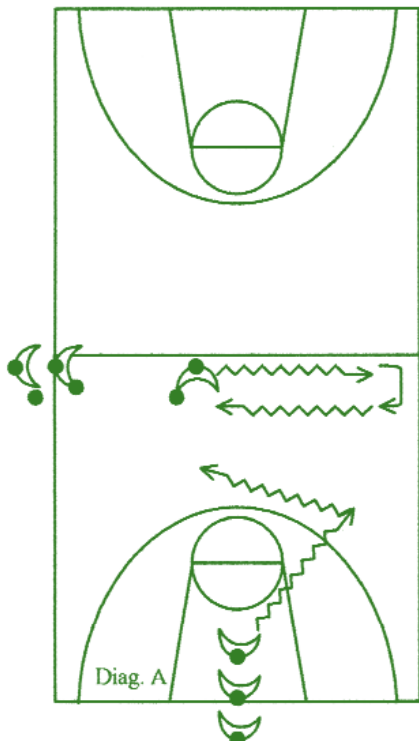
Gara a punteggio e se si cade a terra si sottrae un punto. Il fatto di non buttarsi a terra consente di migliorare l'equilibrio e di evitare scontri pericolosi.

Aspetto tattico del gioco: come posso far punto e non subirlo? Quando e come posso attaccare? Come posso difendermi?

In questo gioco si lavora anche sul palleggio ma in condizioni simili alla partita perché l'attenzione deve spostarsi dalla palla al gioco e devo pensare a due o più cose, non solo al pallone.

AL SEGNALE CAMBIARE VELOCEMENTE LE COPPIE.

### 2) PESCATORE E PESCIOLINO



Il gioco consiste nel cercare di superare la riga di metà campo in palleggio senza farsi toccare dal compagno. Tutti devono avere un pallone e devono palleggiare: La disposizione di partenza è su due file. Il Pesciolino parte dalla riga di fondo campo sotto un canestro; il Pescatore all'incrocio della riga di metà campo con la riga laterale. L'istruttore

da il segnale di partenza. È bene richiedere l'uso corretto della mano di palleggio man mano che i bambini acquisiscono sicurezza, per cui si supera la riga verso dx con la mano dx e verso sx con la mano sx. Dopo aver superato la riga si tira a canestro con l'arresto o, per chi lo sa eseguire, in terzo tempo di dx e sx, secondo il lato dove ha superato la metà campo.

#### VARIAZIONI

- Il pescatore si muove in palleggio solo sulla riga di metà campo;
- Il pescatore entra nella metà campo del pesce;
- Il pescatore, senza palla, entra nella metà campo del pesce e cerca di toglierli il pallone senza fare fallo, oppure di non far superare la riga entro 4-5 secondi;
- Il pescatore è senza palla e si gioca a tutto campo, può togliere la palla o impedire il tiro entro 7-8 secondi (per tirare bisogna entrare dentro la zona dei 3 punti o dei 3 secondi);
- Gioco di 1c1 a tutto campo.

#### ASPETTO TATTICO DEL GIOCO

**Attacco:** dove posso passare? Con quale mano devo palleggiare? Uso delle finte.

**Difesa:** cosa posso fare per non farlo superare? Con quale mano palleggiare e con quale toccare? Dove sono più scoperto? Quando devo reagire per spostarmi?

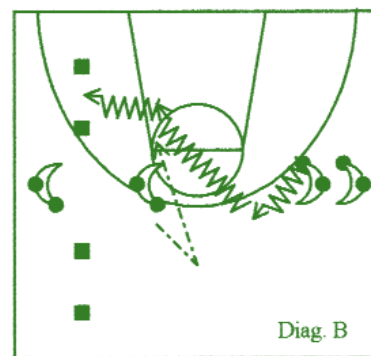
#### PUNTEGGI DELLE GARE

- se il pesce supera la riga un punto se segna due punti;
  - se il pescatore tocca un punto;
  - se il pesce sbaglia la mano di palleggio o esce dal campo un punto per il pescatore.
- stesse regole.
- se supera, vedi lettera A;
  - se nel togliere la palla il pescatore tocca e commette fallo, un punto per il pesce;
  - se il pesce non supera entro 4-5 sec., un punto per il pesce.
- stesse regole della lettera C ma con l'aggiunta di:
  - se l'attaccante tira e segna, due punti;
  - se l'attaccante tira e colpisce la struttura, un punto;
  - se l'attaccante tira e non colpisce nulla, un punto al difensore.
- stesse regole della lettera D.

### 3) LE PORTE DEL CASTELLO

- 1c1 entrambi con la palla;
  - 1c1 solo l'attaccante con palla.
- Formare due squadre, una di guardiani

(difensori) e una di cavalieri (attaccanti). Delimitare due porte con 4 birilli, una a dx e una a sx del guardiano. Il compito del cavaliere è quello di entrare nel castello da una delle due porte, eludendo la sorveglianza del guardiano che tenterà di chiuderle ostruendo il passaggio con il proprio corpo.



Aspetto tecnico del gioco: cambio di direzione, di senso, di velocità, uso delle finte, c. di mano.

Aspetto tattico del gioco: per l'attaccante la scelta della porta dove poter passare; per il difensore la capacità di anticipazione per capire il progetto motorio dell'attaccante.

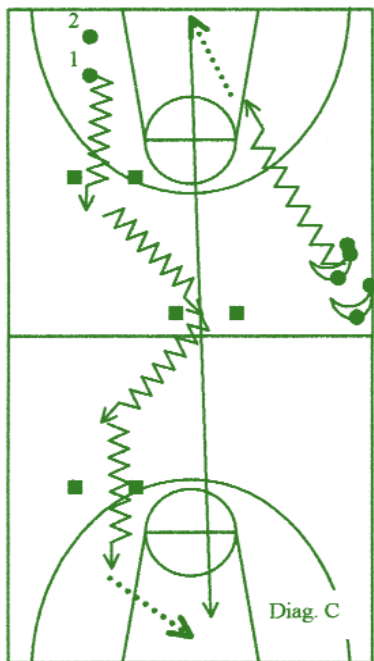
#### LO STESSO GIOCO SI PUÒ ESEGUIRE CON QUATTRO PORTE:

- 1c1 entrambi con palla;
- cercare di entrare in tutte le porte
- ogni porta un punto, a tempo;
- 1c1 difensore senza palla: come sopra;
- 2c2 un pallone a testa: come sopra;
- 2c2 attaccanti con palla: come sopra;
- 2c2 con un solo pallone (uso del passaggio): come sopra.

### 4) SLALOM THRILLER

Formare due squadre, una (B) a metà campo e l'altra (A) dietro la riga di fondo campo vicino all'angolo. Tutti i bambini sono in possesso di palla. Disporre tre porte formate da birilli all'interno del campo come da figura. L'obiettivo di B è: entrare in palleggio verso canestro quindi rincorrere, senza palla, A e cercare di toccarlo prima che questi riesca a tirare. Per ogni canestro realizzato la squadra B guadagna un punto.

L'obiettivo di A è quello di guadagnare punti attraversando in palleggio le porte (ogni porta un punto) e mantenerli facendo in modo che B non lo raggiunga prima del tiro che, se realizzato, aggiunge un altro punto a quelli ottenuti con le porte. La strategia del gioco è lasciata ai bambini che sceglieranno, di volta in volta, le porte da attraversare in base alla loro capacità.

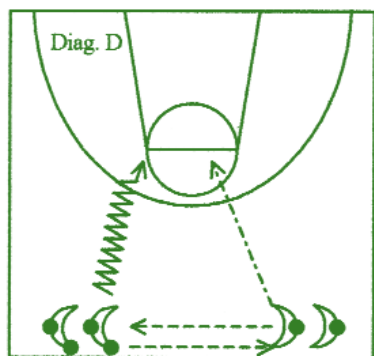


**Aspetto tecnico:** in attacco è richiesto l'uso dei fondamentali palleggio, con c. di mano; tiro, in situazioni agonistiche ed alla massima velocità. In difesa si richiede un cambio veloce di ruolo, da attaccante a difensore, con un recupero veloce verso il proprio canestro.

**Aspetto tattico:** scelta della strada più breve per andare a canestro e per recuperare.

È molto sollecitata anche la capacità di reazione ad uno stimolo. (Diag. C)

#### 5) 1C1 DA METÀ CAMPO AD UN CANESTRO



È valido per migliorare la reazione ad uno stimolo e per recuperare la posizione difensiva tra l'avversario ed il canestro. Due giocatori si passano la palla uno di fronte all'altro, al segnale chi è in possesso di palla cerca di andare a tirare mentre l'altro deve correre e cercare di difendere.

**Aspetto tecnico:** uso corretto dei fondamentali offensivi e difensivi necessari nell'1c1 in situazione agonistica.

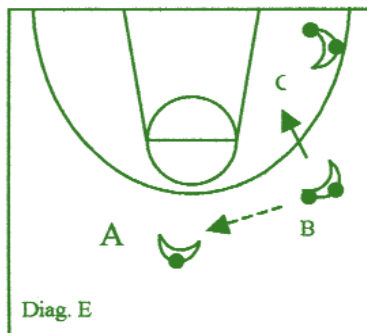
**Aspetto tattico:** in attacco bisogna cercare di andare più velocemente possibile a canestro oppure, se c'è un buon recupero difensivo, cercare una soluzione di tiro in 1c1. In difesa si

richiede un recupero immediato tra palla e canestro con l'applicazione dei compiti difensivi già visti precedentemente. È notevolmente sollecitata la capacità di reazione ad uno stimolo. Diag. D. Lo stesso gioco si può eseguire a tutto campo con scelta del canestro da attaccare.

#### 6) 1c1 CON DUE PALLONI OGNI TERZETTO

Disporsi su tre file come da diagramma. B passa ad A e va a difendere su C; questi, dopo che B ha preso posizione, gioca 1c1. Dopo il tiro di C, b va a difendere su A che nel frattempo aspetta da fermo per giocare 1c1.

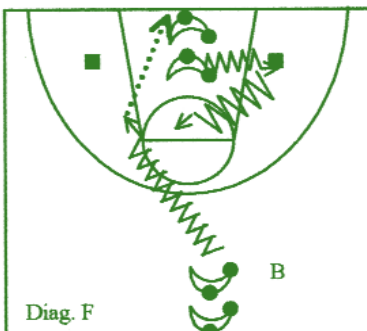
**Aspetto tecnico:** applicazione in forma di gara dei fondamentali offensivi e difensivi già visti.



**Aspetto tattico:** scelta corretta delle soluzioni di tiro per l'attaccante e delle posizioni difensive per il difensore, insieme anche ad una richiesta simile alla situazione di aiuto data dallo sviluppo del gioco. Diag. E

#### 7) GIOCO DEI RIGORI

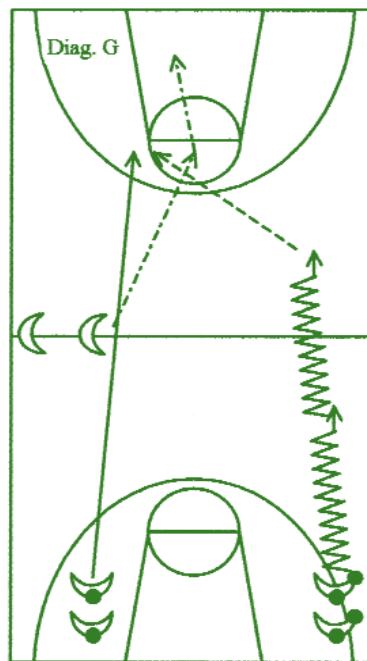
Gioco a squadre. Disporre due birilli fuori dalla zona dei tre secondi e le due squadre come da diagramma. Il compito di A, che è colui che dà il via all'azione, è quello di toccare B prima che questi tiri (successivamente non toccare ma difendere), ma dopo aver toccato, a scelta, uno dei due birilli posti ai suoi lati. B cercherà un'entrata sul lato opposto del birillo toccato da A. Nel Diag. F tutti gli allievi hanno la palla. In una variante del gioco possiamo prevedere che solo la fila degli attaccanti abbia la palla.



Inizialmente dare come regola di "toccare il corpo", poi cerchiamo di agevolare l'attaccante e di impegnare maggiormente il difensore chiedendo di toccare il braccio che tira o la palla. Diminuire la distanza tra i birilli in modo tale da agevolare il difensore e di porre l'attaccante di fronte alla scelta del tipo di conclusione da effettuare: entrata a canestro o arresto e tiro.

#### 8) GIOCO DI SOVRANNUMERO 2C1 METÀ CAMPO E TUTTO CAMPO

Tre file come nel diagramma G. I due attaccanti sono sulla riga di fondo, uno con palla e uno senza; il difensore entra da metà campo. Dev'essere chiaro il concetto che il difensore conosce qual è il suo avversario diretto da marcare, ma nel gioco deve cercare di marcare anche l'altro perché un suo compagno è stato superato.



#### PUNTEGGI

- 1 punto ciascuno agli attaccanti se segnano;
- 2 punti al difensore se recupera la palla o il rimbalzo.

**Aspetto tecnico:** applicazione in situazioni partita dei fondamentali: palleggio, passaggio, tiro e rimbalzo.

**Aspetto tattico:** in attacco è necessaria una scelta sulla soluzione migliore in relazione alla posizione ed alle iniziative del difensore: entrata a canestro; arresto e tiro; passaggio al compagno libero.

In difesa si richiede la copertura delle linee difensive (canestro e passaggio); scelta di tempo per marcare un'entrata a canestro, un tiro o recuperare su un passaggio; posizione per il rimbalzo.

(fine della seconda parte)

## Allenamento logico o analogico?

Fino a poco tempo fa è stata allenata con un ragionamento LOGICO, dove il corpo umano viene visto come un "sistema logico"; mentre in realtà esso è un "sistema analogico" e questo è il confine nuovo di tutte le interpretazioni.

Quanti fondamentali e quante abilità dobbiamo insegnare? Tanti quanti più un allenatore riesce ad inventarne o un giocatore riesce ad eseguirne e questi faranno parte del gesto tecnico. Questa è la sintesi del sistema di ragionamento Analogico.

Vedere una preparazione come quella proposta da coach Pancotto, con un sistema logico, non è corretta perché un giocatore non può sopportare questo sistema (perché martedì mattina si fa preparazione atletica? A cosa serve? E gli altri giorni?

Vengo da tre clinic, 2 negli Stati Uniti e uno in Italia dove abbiamo cercato di superare un po' questa soglia, questi confini, questo modo di affrontare il problema della preparazione fisica.

Il basket è uno sport Atletico ed Atletizzante. L'allenatore che non riesce a concepire ciò si affida alle mani di chiunque, perché non capisce che la pallacanestro è uno sport atletico che contiene in sé tutto ciò che il corpo può eseguire, può incrementare e i cui carichi di lavoro si possono incrementare. Non serve mettere un peso di 10 kg. sopra le spalle, basta che salto un po' di più e con la formula "peso x altezza" (del salto) ho aumentato il carico.

Le macchine hanno dei difetti, non bisogna fidarsi!

Esiste oggi, per quel che riguarda i giovani, il problema dell'integrazione alimentare. Con il passa parola tutti sono in grado di procurare le sostanze, creatina, glutamina, ecc., anche fino a 8-10 gr. A 15-16 anni. Si usa anche molto di più lo stimolatore elettrico per migliorare la forza muscolare.

Tornando al discorso dei sistemi "logico e analogico" la critica al sistema di Coach Pancotto (martedì mattina atletica!) è in relazione al fatto che il corpo umano è un sistema analogico continuo, per cui tutti i giorni devo richiamare ciò che ho voluto incrementare è inutile farlo un giorno solo.

Altra critica al programma di Pancotto, cosa significa fare "pesi+tiro". Lavorare in sovraccarico con macchine che non sono precise si corre il rischio di avere carichi o angolazioni che non vanno bene per i gesti tecnici della pallacanestro (es. - 3,5/4 radianti al secondo rendono il tiro frenato e stravolto, perché esso lavora a 6/7 radianti, che è la

velocità angolare di esecuzione).

Quindi se alleno tutti i giorni a tirare e poi faccio un lavoro con sovraccarico dove la velocità angolare è bassa, i carichi non sono distribuiti in maniera naturale, con delle resistenze delle pulegge e delle corde, con la sbilencatura biomeccanica della macchina, vado a frenare un gesto che viene dalla natura, un sistema analogico. Il concetto da seguire sarebbe: ho una palla di 650 grammi, eseguo tecnicamente il gesto e l'organismo, in base alla spinta delle gambe, delle braccia, alla valutazione della distanza, ecc., fa un sistema d'analogia su tutto il percorso ed effettua il carico preciso. Questo non deve essere stravolto da nessun altro allenamento condizionale della forza che non serve a niente.

Oltre alle tre contrazioni classiche, isometrica, isotonica e isocinetica, si è parlato in un recente convegno negli USA di una quarta contrazione, l'Assotonica, cioè contrazione di rotazione e sta a significare che il muscolo si contrae anche ad elica. Tutti i lavori delle macchine stravolgono questi concetti naturali. Nei giovani dobbiamo fare soltanto, usando anche piccoli sovraccarichi, un lavoro a CATENA APERTA. La CATENA APERTA si ha quando una delle parti è libera, come ad esempio l'esercizio di tiro dove il carico è dato dal peso del pallone (650 gr.).

La macchina vincolata invece è a CATENA CHIUSA, e sollecita ripercussioni negative sui RIFLESSI MIOTATICI, formando il famoso "giocatore salsiccia", cioè grosso ma fatto solo di massa, costruito con dei programmi logici.

Diffidare del richiamo atletico e della preparazione fisica fatta da un preparatore atletico qualsiasi, perché in realtà affidiamo la squadra ad un ALLENATORE di atletica leggera, che magari fa iniziare la seduta con un esercizio di skip alto o basso, come mi è capitato di vedere, che per me è una cosa assurda. Fare un lavoro di attivazione al mattino e subito dopo i pesi significa far perdere tempo ai giocatori!

Il carico interno, nella pallacanestro, è indefinibile quindi non posso programmare la preparazione fisica in questo sport!

Il preparatore atletico dev'essere l'allenatore, perché riesce a coordinare tutti i carichi interni del lavoro. Carichi di Qualità, quantità ed intensità.

**NON ESISTE LA PREPARAZIONE ATLETICA NELLA PALLACANESTRO!**

Al limite è bene lavorare con uno specialista Biomeccanico o di sovraccari-

co (es. Barigelli all'Inter) per la sicurezza e la novità del lavoro, che sappia adeguare i sistemi esistenti al basket ed ai singoli atleti. Bisogna collaborare con i tecnici per insegnare la tecnica. Ad esempio ci sono dei giocatori che tirano con la palla più alta sopra la testa, non bisogna forzarli perché hanno un sistema di leve diverso. Per i giovani il problema è che sono sempre più alti e sovraccaricarli con le macchine ci procura qualche problema. Dobbiamo tener conto, ad esempio, che il diametro delle spalle comincia a svilupparsi intorno ai 16 anni, quindi è inutile caricarlo perché cresce prima quello sagittale. Perciò, prima dei 15-16 anni bisogna eliminare tutto il sovraccarico del cingolo scapolomeroale.

Per le gambe si deve usare un leggero carico o un carico naturale a catena aperta, possibilmente usando giubbotti zavorrati con carichi che non superino i 10-12 kg. o l'8-10 % di tali misure, come ad esempio si fa con il pallone di grammatura superiore per le braccia, che non deve superare i 750 grammi perché altrimenti si stravolge tutto il tiro. **BISOGNA AVERE MOLTA PAZIENZA.**

Per lavorare con i giovani basta avere bilancieri che si possano attrezzare con pesi da 4 a 24 kg e si può lavorare su 3 sistemi:

- per gli arti superiori lavoro leggero, soltanto per la meccanica di spinta, seguendo la meccanica di tiro e curando gli angoli di tiro;
- per gli arti inferiori ci aiuta la natura con la forza di gravità. Partire dal SEMI-SQUAT. Il piegamento ottimale di un giocatore è di 135 gradi; tutti quelli che vogliono aumentare il piegamento sulle gambe perdono tempo e sprecano energie perché si perde quasi tutto il lavoro in calore e il muscolo viene stressato. 135 è l'angolo favorevole e si può usare un leggero balzello. Usare molto la funicella perché da molta elasticità, soprattutto ai giocatori lunghi con leve lunghe;
- per la parete addominale fare attenzione al carico sull'ileoipsoas quando si lavora utilizzando le gambe.

L'allenamento deve essere sempre integrato con la tecnica di basket e i carichi non devono preoccuparci, per ciò che riguarda le rotture, perché esse dipendono da altro, come ad esempio la rottura del legamento crociato del ginocchio che è data dalla formazione fisiologica dei condili femorali che ghigliottinano il legamento ed infatti non tutti i giocatori si rompono.

Il concetto da seguire per i giovani è



che bisogna innanzitutto ritornare al sistema analogico. Dentro ogni ragazzo è già tutto geneticamente programmato, la forza, la velocità, ecc. e molti si aiutano con gli integratori, che non sono doping ma bisogna controllare per evitare dosaggi eccessivi.

**In palestra si può lavorare in questo modo:**

1) Una sedia ed un piccolo bilanciere, da mettere sulle spalle.

Si parte seduti, ci si solleva dalla sedia e si fa un piccolo saltello.

Il peso per l'altezza ci danno il carico. Se salto aumento il carico.

Con un piccolo peso di 3 - 4 kg.

se salto 40-50 cm. Ho sollevato circa 60 kg. Si può eseguire con e senza saltello. Serie da non più di 6 ripetizioni. È un carico a catena aperta e non scarica sulla colonna vertebrale perché il carico è basso.

Usare molto la funicella perché migliora enormemente l'elasticità che è fondamentale per un giocatore di basket. La pallacanestro è un gioco di OCCASIONE, di REAZIONE, non di VELOCITÀ.

Importante è la Reazione, cioè la capacità di diminuire il tempo tra pensiero ed azione, migliorando i tempi di reazione muscolare. Se un giocatore è alto 2.06 cm. o di più, a cosa serve caricarlo per farlo saltare più in alto, è importante, invece, farlo saltare rapidamente, per più volte ed al tempo giusto.

2) Per ciò che riguarda le braccia si devono curare gli angoli di spinta. Usare un bilanciere ed una panca inclinata. L'inclinazione della panca fa sì che spingendo in alto il bilanciere abbiamo sempre un corretto movimento che rispecchia l'angolo di tiro.

3) La parete addominale è un discorso a parte perché in realtà nel basket non ricopre un ruolo di primo piano. I movimenti puri e biomeccanicamente essenziali di questo gioco sono 18 e tutto il movimento del cinto addominale serve poco come gestualità cestistica ma sono comunque importanti per le funzioni di sostegno e di assetto del busto.

Bisogna innanzitutto pensare ad eliminare le componenti negative del lavoro, che portano pubalgie, infi-

ammazioni dello Psoas (con l'eccessivo arco dorsale quando si usano le gambe negli esercizi), ecc., soprattutto per i lunghi a cui, oltre al dolore, portano problemi di postura soprattutto all'anca.

Lavorare a gambe sollevate, piegate a 90° e poggiate su uno sgabello. Salire con il busto ma non arrivare alla flessione massima, l'ottimo è 30 gradi.

Quando lavoriamo bisogna ricordarci che il pericolo è sempre quello che i giocatori si gonfiano e non sono elastici. Il concetto è: partire dalla FUNZIONE per arrivare alla FORMA, non viceversa.

Curare l'alimentazione, perché se si esagera con gli allenamenti portati all'estremo rischiano di non farcela e si aiutano con l'integrazione. L'organismo adolescenziale, in fase di crescita, in sovraccarico forte di lavoro si stressa troppo.

Bisogna avere pazienza e spesso si deve saper frenare sul lavoro, aspettando i tempi giusti.

Ricordarsi che, comunque, chi ha delle capacità innate generali fa sempre in

SUTO E LA SPERIMENTAZIONE PERSONALE. Riescono a fare le cose solo perché le VEDONO e non perché le SENTONO.

Prima il basket, e lo sport in generale, era più giocato e meno guardato. Di volta in volta il giocatore giovane provava, sperimentava ed imparava con l'esperienza del vissuto, adesso imitano e basta.

Per l'apprendimento, invece, c'è bisogno di QUANTITÀ (molte ripetizioni), QUALITÀ ed INTENSITÀ. Bisogna salire un plateau e da qui aggiungere per salire ancora.

Servirebbero i test che nel basket, per ciò che riguarda la tecnica, non esistono o sono troppo empirici ed insoddisfacenti.

Concludendo vorrei aprire una parentesi sul minibasket, dove qualcosa si deve cambiare per non portarlo avanti come 30 anni fa, con le stesse persone e gli stessi sistemi, dove tutto è stato appiattito con i giochi da cortile.

Secondo me non si possono perdere le ore a fare il rubabandiera o la corsa tra

IUSM

ALAIP

Con il patrocinio del comitato provinciale del CONI

## SEMINARIO DI CATTEDRA

15 dicembre 2001 ore 10,00 - 13,00 - Aula Magna IUSM

# FORMAZIONE DEL GIOCATORE

## METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO E MODALITÀ D'INTERVENTO

Ore 9,45: Saluto del Dott. G. Gorla (Dir. Amministrativo IUSM)

Ore 10,00: Obiettivi e metodi dell'attività giovanile  
Prof. A. Lombardozzi (IUSM - Roma)

Ore 10,45: Prevenzione e valutazione funzionale de giovane giocatore  
Prof.ssa R. Massacesi (IUSM - Roma)

Ore 11,30: La dimensione fisica delle capacità di gioco.  
Aspetti teorici e applicazioni pratiche.  
Prof. E. Barigelli (Scuola dello Sport)

tempo ad esprimere il suo potenziale, perciò è inutile forzarle.

La programmazione oculo-manuale è di fondamentale importanza e non si sviluppa velocemente e precocemente, ma attraverso alcuni stadi e, rispetto a prima i giocatori, pur avendo maggiori informazioni e modelli, hanno tempi di metabolizzazione (apprendimento) più alti.

I giovani, oggi, sembra che imparano presto, ma incamerano solamente informazioni dagli organi di senso, NON IMPARANO ATTRAVERSO IL VIS-

i birillett, ma bisogna tornare al gesto tecnico del gioco (tirare-lanciare-saltare-palleggiare).

È un problema serio, perché la strutturazione mentale e formativa dei gesti tecnici partono da molto lontano, quando sono giovanissimi, per arrivare a livelli sempre più alti.

Bisogna fare i fondamentali, mettendoli sotto forma adatta all'età, ma che si avvicinino il più possibile al gesto tecnico corretto. Tutte le altre variazioni, le altre offerte, le hanno negli altri contesti (scuola-oratorio-ecc.) e con altri giochi.



## Impostazione dell'allenamento tipo

- Esercizi semplici e non coreografici
- Ritmo e intensità partita
- Esercizi che ripropongono situazioni gara
- Dopo la fase di impostazione e spiegazione, si parte con "l'allenamento giocato" cioè situazioni di gioco riproposte in allenamento, guidate quindi: 3c3 in continuità, 3c3 con recupero difensivo, 3c3 con tre che vanno e tre che seguono.

All'interno di queste esercitazioni di 3c3, che ripropongono il gioco spezzettato (su un lato, con il post, blocchi orizzontali, blocchi ciechi), LE CORREZIONI DARANNO IL DIVERSO TAGLIO DELL'ESERCIZIO (ATTACCO, DIFESA, USCITA DAI BLOCCHI, RICEZIONE PIEDI A CANESTRO, TEMPI E ANGOLI DI PASSAGGIO). QUELLO CHE SI E' FATTO IN ALLENAMENTO LO SI DEVE VEDERE NEL 5C5 FINALE. Da come le cose sono riproposte possono nascere segnali di allarme che qualcosa non va.

### CONSIDERAZIONI PER LA SCELTA DEL TIPO DI ATTACCO: "PASSING GAME"

#### 1) COINVOLGERE TUTTI I GIOCATORI NELLA COSTRUZIONE DELL'AZIONE

- compiti del "ruolo" ben definiti ma non ruoli fissi
- lasciare la scelta della soluzione all'interno delle dinamiche di gioco e tenendo conto delle caratteristiche individuali, anche in relazione all'avversario
- favorire la capacità di "lettura" del gioco e della situazione tattica, e quindi, la crescita e la formazione del giocatore
- tutti possono provare e trovare soluzioni personali

#### 2) FACILITÀ DI INSERIMENTO DI SITUAZIONI TATTICHE

- blocchi verticali
- blocchi orizzontali
- blocchi ciechi
- uso del post
- blocchi sulla palla
- dai e segui
- uso dello stack
- blocchi tandem
- dai e vai

#### 3) PRESENZA O MENO DI LUNGHIEZZE DI RUOLO

- non costringe a far diventare n°5 giocatori poco alti

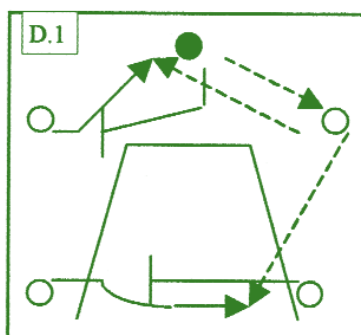
#### 4) POSSIBILI DIFFICOLTÀ

- non è esattamente "gestibile" in alcuni momenti della gara
- se i giocatori non posseggono un minimo di capacità di lettura il gioco si impoverisce diventa uno "schema" rigido e di conseguenza produce poco
- richiede buoni fondamentali

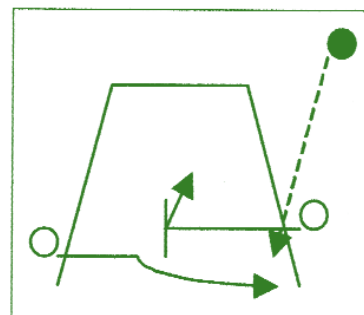
### COSTRUZIONE DEL DAI E CAMBIA

#### Regole generali:

- a) dai e blocca;
- b) il giocatore vicino alla palla blocca per quello lontano. (D. 1)



C)



Sulle situazioni A,B e C inserire un difensore su chi è bloccato, poi uno su chi blocca, poi due difensori infine eseguire il 3c3.

Affrontare le varie situazioni difensive:

- Difesa passa in mezzo al blocco
- Difesa passa sopra il blocco
- Difesa con cambio sistematico

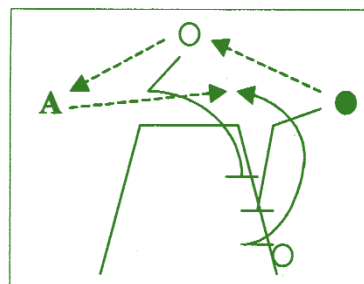
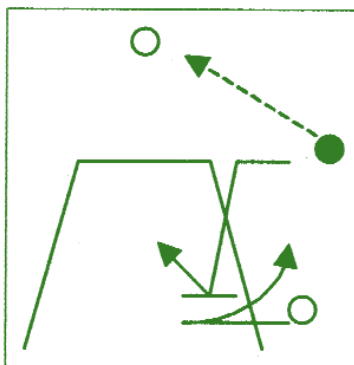
### APPROFONDIMENTO DELLE SITUAZIONI DI 3C3:

#### 1) BLOCCHI VERTICALI ALA-PIVOT Come A

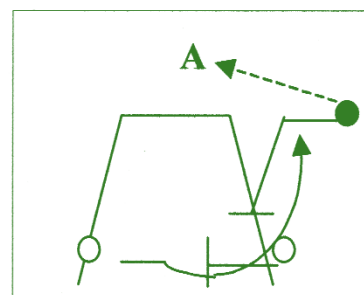
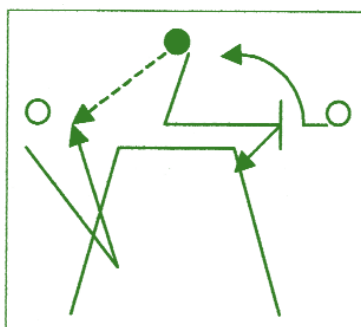
#### 2) BLOCCHI ORIZZONTALI FRA PIVOT ED ESTERNI Come B e C

#### 3) 3C3 CON APPOGGIO (blocchi tandem)

A)



B)



Fulvio Ciancarini

# PROGETTO TUTOR

L'elenco che segue è quello dei primi allenatori che hanno dato la disponibilità al PROGETTO TUTOR dell'ALAIP.

Questo progetto rientra in quella serie di iniziative promosse dall'associazione, che hanno l'obiettivo di aumentare la collaborazione tra gli allenatori e dare possibilità sempre maggiori di aggiornamento. Chi dà la disponibilità oraria a fare il tutor, almeno due giorni, offre la propria esperienza ad altri allenatori e la possibilità di seguire allenamenti di diverse categorie. Tutti possono dare la disponibilità a fare il tutor anzi più adesioni abbiamo più possibilità di confronto ci sono.

Coloro che vogliono partecipare a questo progetto come tutor possono: scrivere direttamente all'ALAIP, oppure a MARCO MARTIRI all'e-mail: [pallalcesto@tiscalinet.it](mailto:pallalcesto@tiscalinet.it) o al 3683830573 comunicando i giorni, l'orario e la palestra dove pensano di ricevere i colleghi.

#### GIANNI DI ROCCO

- Martedì dalle ore 20,30 alle 22.15
- Venerdì dalle ore 19,00 alle 20,30

Basket Scauri - Palaborrelli  
Via Cristoforo Colombo  
Scauri (Latina)

#### ANDREA CAROSI

- Dal martedì al venerdì dalle ore 18.30 alle 20.30
- Pallone della Tiber.

#### BENIAMINO SCARINCI

- Lunedì dalle ore 15.00 alle 17.30
  - Mercoledì dalle ore 15.30 alle 17.00
  - Giovedì dalle ore 15.00 alle 17.30
- Palestra S. Media Francesco Baracca,  
Via M. U. Guattari, 45 - Roma

#### FULVIO CIANCARINI - Gruppo '89

- Lunedì dalle 15.00 alle 16.00
  - Mercoledì dalle 16.00 alle 17.15
- Fortitudo - Piazza Adriana, 22

#### FAUSTO CIPRIANI

- Lunedì 19,30 - 21
  - Mercoledì 18 - 20
  - Venerdì 18-20
- Via Vascarelle 1 - Albano (C2)

#### MARINO SEGNANI (cadetti Stella Azzurra)

- Mercoledì 17-19
  - Giovedì 20-22
- Palestra Matteucci



Subalpina S.p.A.  
Agenzia di Roma  
S.G.A. srl

## INVITO A TUTTI I SOCI

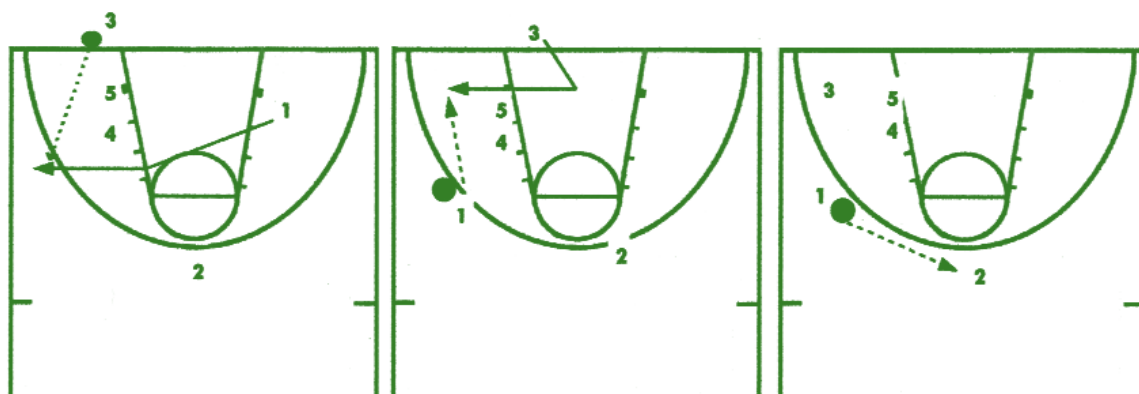
## FREE LANCE

ALAIP: ASSOCIAZIONE LAZIALE ALLENATORI ISTRUTTORI PALLACANESTRO

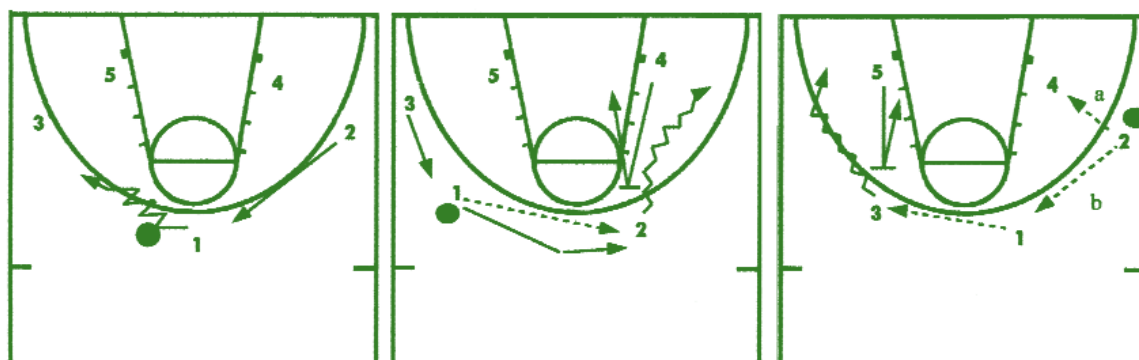
Si prega, a chi avesse intenzione d'inviare articoli tecnici, di rivolgersi a MARCO MARTIRI e-mail: [pallacanestro@tiscalinet.it](mailto:pallacanestro@tiscalinet.it) o al tel. 368.3830573.  
Aspettiamo il vostro contributo!

# BLOCK notes

La rimessa da fondo in attacco contro la uomo



✓ Attacco contro la difesa a uomo



**Allianz**   
Subalpina S.p.A.  
Agenzia di Roma  
S.G.A. srl



  
OMNIA SERVIZI '94  
Servizi Integrati per Professionisti

  
LAZIO CONSULTING s.r.l.

  
Hotel Gambrinus Roma

  
The Ritz-Carlton Hotel  
Rome



Un canestro  
di Auguri!

