

L'integrazione dell'allenamento TRA ALLENATORE E PREPARATORE FISICO nel settore giovanile di una società di basket della serie A

Sintesi dei 3 interventi dello Staff del Teramo Basket

1° - INTERVENTO A. CAPOBIANCO

Il modello integrato nasce per raggiungere degli obiettivi chiave nello sport basket ovvero : costruire una squadra, preparare il gioco, attaccare (può un atleta fare un blocco), costruire la difesa, pressare (è in grado un atleta di aggredire per anticipare senza essere battuto?), gestire le partite (non vuol dire solo conoscere le peculiarità dei proprio giocatori ma anche conoscere i punti di forza ed i lati deboli dell'avversario). L'integrazione indica l'intenzionalità di addivenire alla costruzione di una totalità comune; per far questo bisogna:

- Conoscere il livello a cui è possibile l'incontro
- Conoscere il funzionamento di ogni identità che si vuol far incontrare
- Conoscere la gerarchia ed il ruolo che si ha nella totalità comune

Senza le regole si può avere una totalità spontanea, ma essa può convertirsi in una totalità non potente quindi incapace di realizzare il gioco. Per capire il funzionamento del gioco è utile lasciare in un primo momento che i gruppi si formino per scelta autonoma, è chiaro che successivamente sulla base dei limiti , fisici e tecnici, dei singoli atleti, sarà il Coach a definire i gruppi per consentire una crescita propedeutica al gioco.

2° - INTERVENTO V. DI MEGLIO

A partire all'under 13 sino all'under 19 la crescita deve avvenire senza strappi, creando autonomia e dando fiducia. Ispirandosi ai seguenti principi dell'allenamento: il principio di coerenza, (che vuol dire rimanere fedeli ad un'idea di GIOCO-GIOCATORE-ATLETA), e al principio di tolleranza, (che vuol dire che i giocatori potranno avvicinarsi alle nostre idee non perché faranno ciò che vogliamo ma ciò che gli si avvicina sotto l'aspetto fisico, tecnico e mentale), la crescita sortirà come effetto la formazione di un giocatore autonomo, consapevole delle proprie emozioni e, dei suoi limiti, capace di prendere decisioni nell'interesse della squadra e che abbia strumenti adeguati di lettura in funzione della presa di un vantaggio, del suo mantenimento, e della sua successiva concretizzazione.

3° - INTERVENTO D. FUMAGALLI

La Pallacanestro moderna va considerata come sistema integrato dei seguenti aspetti: tecnica, tattica, fisico, mentale; il metodo proposto dal punto di vista fisico è l'allenamento funzionale, in pratica si concentra con il lavoro tecnico, differenziandosi in relazione all'età.

UNDER 19 6 allenamenti settimanali individuale/tecnico 120'; intervento fisico di squadra 2 volte alla settimana 30'-40', intervento di potenza muscolare individuale 2-3 volte alla settimana;

UNDER 17 6 allenamenti settimanali individuale/tecnico 90'; intervento fisico di squadra 2 volte alla settimana 30'-40', intervento di potenza muscolare individuale 2-3 volte alla settimana;

UNDER 15 4 allenamenti alla settimana intervento con preparatore fisico previsto 2 volte alla settimana 30', più la programmazione individuale;

UNDER 14-13 3 allenamenti alla settimana; intervento con preparatore fisico 2 volte alla settimana 30', più la programmazione individuale.

Il lavoro si organizza o in 3 stazioni tecnica, fisica, tecnica di 8'-10'-12' da ripetere; oppure 2 stazioni da ripetere, una per i fondamentali tecnici, una fisica. Segue lo sviluppo della parte tecnica, il gioco ed il defaticamento. In pratica: attivazione, flessibilità e stretching dinamico, riattivazione con movimenti di agilità aciclici, parte tecnica, gioco, defaticamento (posture e scarico per il rachide).

PROPOSTA DI PROGRAMMAZIONE INTEGRATA: DIFESA

U13 competenza tecnica: gioco senza esasperare il concetto stesso di difesa (non necessariamente basso sulle gambe), insegnare a guardare e a capire, occupare lo spazio (prima dell'attaccante per togliere il vantaggio), difesa sul contropiede (rientrare).

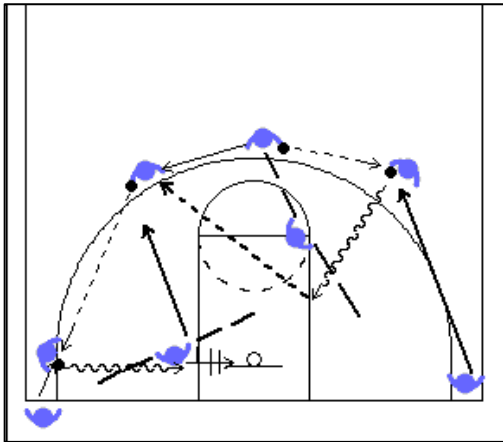
U13 competenza fisica: percezione della posizione fondamentale statica, controllo e regolazione dei movimenti (differenziazione e finalizzazione del gesto) mobilità articolare e stabilizzazione dei muscoli.

Il principio tecnico della DiFESA nell'U13 è osservare, intuire, ed occupare lo spazio per togliere un vantaggio. Il principio fisico della DIFESA nell'U13 è la conoscenza del corpo in particolare la sensibilizzazione alla mobilitazione delle spalle, del bacino, e delle caviglie.

La difesa svolge il compito di occupazione dello spazio contro un attacco, che attacca il canestro in palleggio buttando dentro la spalla, la difesa temporeggia contro un attacco che attacca l'area; provare l'1c1 sia a parità di taglia corporea, che con evidente differenza (il lungo avrà maggiori difficoltà motorie, per questo motivo gli si chiederà di mantenere una certa distanza che lo facilita nella gestione delle sue leve, se fosse aggressivo sarebbe battuto dall'agilità esecutiva di un piccoli; ricordiamo il rinforzo sotto il profilo psicologico).

ESERCIZIO TECNICO DI DIFESA CHE TEMPOREGGIA CLIP

ESERCIZIO TECNICO



Compito della difesa evitare che l'attacco occupi l'area, compito dell'attacco attaccare l'area, per eseguire lo scarico o andare in terzo tempo. L'attacco cerca di prendere un vantaggio, la difesa cerca di toglierlo.

ESERCIZI FISICI

Esercizi statici e dinamici per la mobilità e della caviglia, esercizi a terra per la mobilità del bacino, da posizione fondamentale esercizi per la mobilità delle anche, eseguire degli affondi sul posto coordinati a delle circonduzioni in avanti, indietro (attenzione a chi ha un atteggiamento cifotico è preferibile evitare la circonduzione in avanti) simmetriche ed asimmetriche, affondi in avanzamento con torsione su entrambi i lati, eseguire lentamente terzo tempo+affondo abbinando le circonduzioni e le torsioni. Definire lo spazio con delle striscette a distanze differenti seguire affondi in avanti ed indietro abbinando la circonduzione quando si supera la striscetta.

Partendo sempre da posizione fondamentale Eseguire l'affondo lateralmente.

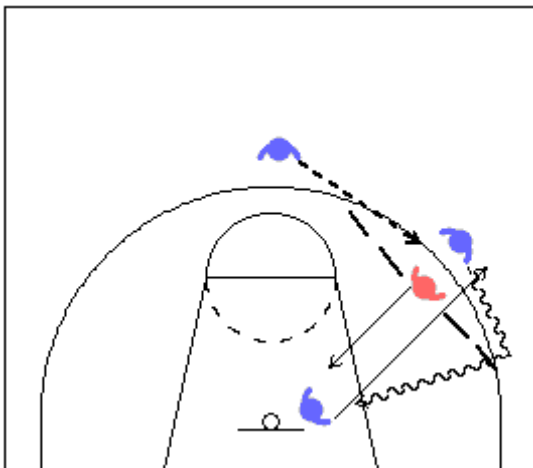
Esercizio più dinamico di sprint in linea ed arresto bi podalico, scivolamento, perno e sprint in linea nuovamente attenzione massima alla posizione fondamentale.

U14-15 competenza tecnica: difesa sul taglio, sul passaggio, 1c1 da recupero difensivo, idea di pressing come chiusura dello spazio. U14-15 competenza fisica: dalla percezione della posizione fondamentale statica al bilanciamento statico e dinamico. Attitudine e controllo dei movimenti aciclici, saper orientare il corpo in rapporto ai riferimenti spaziali esterni. Mobilità articolare e stabilizzazione dei muscoli. Lavoro in monopodalico e lavoro di spostamenti laterali ed in diagonale con scivolamenti ed affondi.

La difesa tecnicamente svolge il compito di essere in anticipo sul passaggio e, di difendere sul possibile backdoor, dal punto di vista fisico si inizia a richiedere la posizione bassi sulle gambe.

A.C precisazione al riguardo del principio tecnico della DIFESA nell'U14-15 è la lettura spazio-tempo, richiesta dell'uso della mano in anticipo per evitare il cambio di mano, richiesta dell'uso delle braccia per rompere il timing tra richiesta del passaggio, passaggio avvenuto e ricezione; in funzione di ciò il principio fisico su cui lavorare è il movimento continuo delle braccia asimmetricamente (coordinazione più complessa non solo controllo prossimale ma anche distale in relazione ai piedi alle mani).

ESERCIZIO TECNICO Passaggio sulla linea dei 3 punti



L'Attacco sprinta chiama il passaggio appena mette un piede fuori dalla linea dei 3 punti riceve e con il cambio di direzione cerca di attaccare il canestro.

La difesa che inizierà a stare ben giù bassa sulle gambe cerca di essere in anticipo sul passaggio, cerca di difendere sul possibile backdoor.

ESERCIZI FISICI clip di riferimento lavoro di rapidità aciclica

Ponendo differenti riferimenti che debbono essere toccati verso il basso, a diverse altezze e direzioni e, verso l'alto sotto canestro eseguire degli spostamenti variando l'appoggio bipo o monopodalico. Variare gli esercizi ponendo gli oggetti da distanze maggiori a distanze minori dall'esecuzione di un affondo tipo skating allo scivolamento difensivo, aumentando così l'intensità, da un lavoro di controllo e stabilizzazione più di posizione ad un lavoro dinamico.

U17 competenze tecniche: collaborazioni, blocchi, consapevolezza nel come TV, inizio specializzazione di ruoli; **U19** competenze tecniche: autonomia e collaborazione nel sistema serie A, Specializzazione del ruolo, formazione e letture della situazioni tattiche evolute, preparazione tattica partita; competenze fisiche: posizione fondamentale con stress destabilizzante, reazione immediata a fronte delle situazioni complesse, reattività ed esplosività sprint, split jump, rebound, rotazioni, accelerare ma soprattutto decelerare (vedere clip).

La difesa svolge il compito di esercitare pressione sullo spazio e sull'uomo (difesa sul palleggiatore), una mano sulla palla una mano sul ginocchio, presta la massima attenzione anche dopo lo scarico per evitare la penetrazione.

Principio tecnico della difesa nell'under17-19 scegliere la difesa opportuna, scelgo di contenere, scelgo di difendere sulla palla, in relazione all'attacco che palleggia e temporeggia o, palleggia ed accelera.

A.C. precisazione sul lavoro difensivo: non solo piedi ma anche notevole lavoro di mano e di braccio per rompere la linea di passaggio, posso fintare un aiuto e romper così l'equilibrio di un passaggio teso...*per saper passare bene la palla bisogna saper usare le braccia.*

ESERCIZI TECNICI

clip da inserire 1c1 palleggio ed accelero, 3c3 con appoggio pivot in post basso.

ESERCIZIO FISICO

clip difesa con traino, corsa con uso braccia sulla metà campo;

clip difesa battuta sprint, rotazione 180 corsa all'indietro braccia in alto (eseguire da punti diversi del campo); clip shuffle con traino; stessa clip di rapidità aciclica negli spostamenti (u15) ma con il traino; clip equilibrio contatto e pick&roll.