

Sportilia

14 – 27/06/2015



Corso allenatori I ANNO

Resp. Tecnico CNA

Andrea Capobianco

Formatore:

Francesco Ponticiello

Assistenti:

Mariotti Carlo – Miriello Roberto

Dima Massimo – Paolasini Luca

Petillo Antonio – Piazza Giuseppe

Pecchia Andrea – Tripodi Giovanni

Località: *Sportilia*

Data: *14-27 Giugno 2015*

Il ruolo dell'allenatore
giocatori Pallacanestro Integrata
gioco di vantaggi

I ruoli dei
Pallacanestro

“La cosa più pericolosa da fare è rimanere immobili” (W. S. Burroughs)



Ruolo del coach

Concetto di:

Responsabilità - Potere

=

Equilibrio

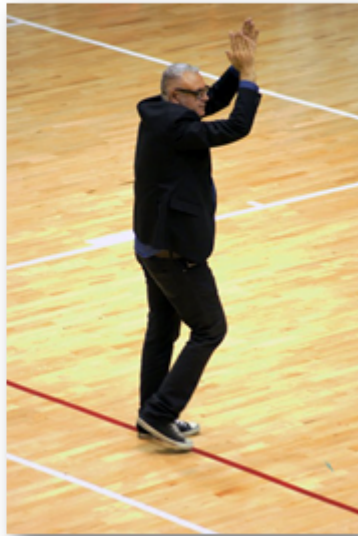
Minore è l'importanza e il potere che si conferisce al ruolo dell'allenatore più sono le responsabilità che vengono date al coach più è veloce "l'esonero"

Ruolo del coach

Allenare...

*“C'è evidentemente una differenza tra essere in grado di usare correttamente una formula e sapere davvero come risolvere un problema”
(David Foster Wallace)*

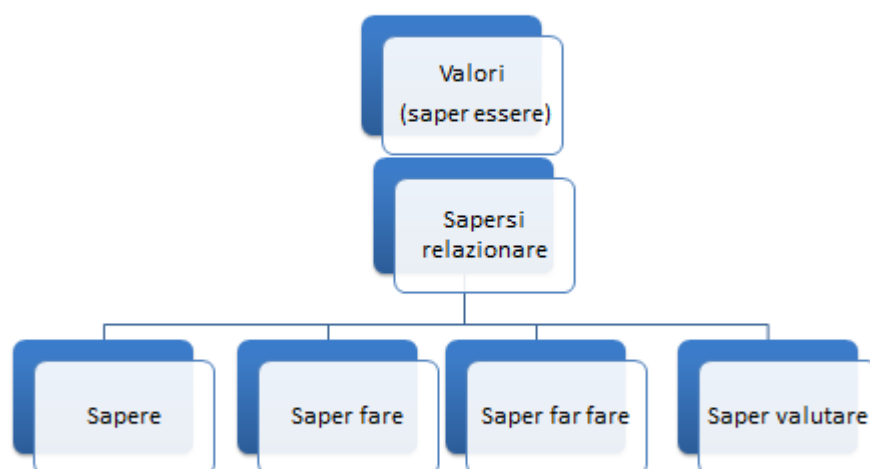
**...come
“responsabilità”**



Ruolo del coach

*Integrazione di
capacità tecniche e relazionali*

Ruolo del coach



Resp Tec CNA Andrea Capobianco

Ruolo del coach

Concetti essenziali

1. *Consapevolezza*
2. *Chiarezza*
3. *Coerenza*
4. *Tolleranza*
5. *Capacità collaborative*

Resp Tec CNA Andrea Capobianco

Ruolo del coach

“La didattica...”

**“... capire il concetto
per intendere il
caso”.**

43.252.003.274.489.856.000...



Ruolo del coach **Sapere**

Conoscenza del tema

Ruolo del coach

Sapere

Conoscenza del tema

Resp Tec CNA Andrea Capobianco

Ruolo del coach

Saper fare

progettazione didattica

Resp Tec CNA Andrea Capobianco

Ruolo del coach

Saper far fare in campo

L'allenamento "in pratica"

Resp Tec. CNA Andrea Capobianco

Ruolo del coach

"Saper far fare in campo"

L'allenamento "in pratica"

- ***Dimostrazione***
- ***Spiegazione***
- ***Correzione -> analitica***
-> volante



Ruolo del coach Saper valutare

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

Resp Tec. CNA Andrea Capobianco

Ruolo del coach

“Saper valutare”

Cosa?

Perché?

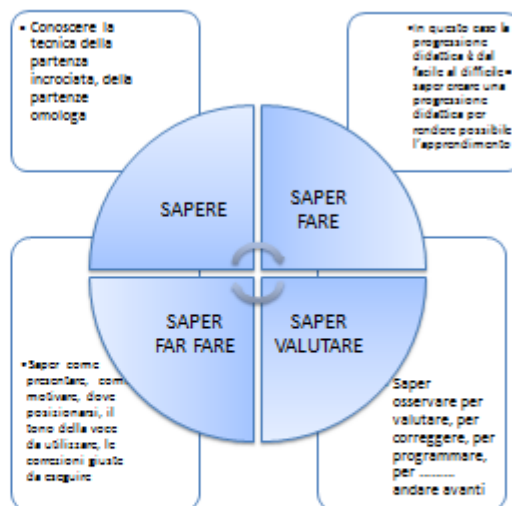
Quando?

Come?



Esempio di parte centrale di un allenamento

- Obiettivo: tutti con palla
- 1) In partenza normale
 - 2) In partenza omologa
 - 3) In fondo a linea
 - 4) In di mezzo
 - 5) In spalla
 - 6) In dietro in un angolo

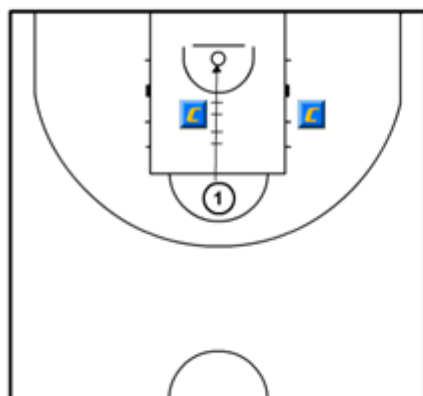


Ma ... tutto poggia sul **SAPER ESSERE** e sul **SAPERSI RELAZIONARE**

Resp Tec. CNA Andrea Capobianco

ESEMPI di STRUMENTI DELL' ALLENATORE

LA POSIZIONE IN CAMPO



USO DELLA POSIZIONE

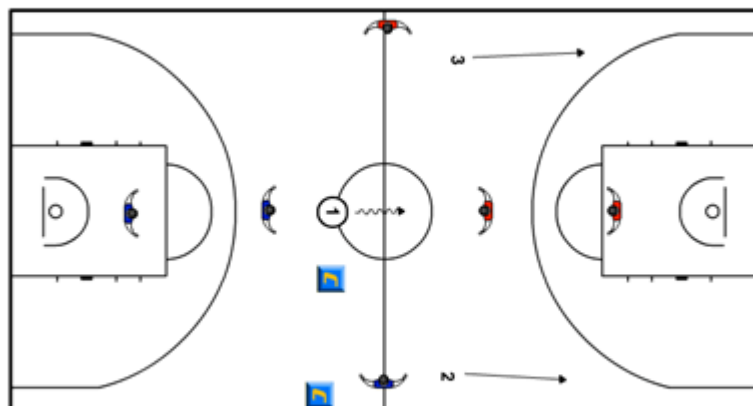
- Ai margini
- Dentro l' allenamento
- Vicino al giocatore
- Lontano dal giocatore
-

Dove? Perché?

OBIETTIVO???

Resp Tec. CNA Andrea Capobianco

La posizione in campo



Allenatore in campo per.....

Allenatore fuori dal campo per

OBIETTIVO???

Resp Tec CNA Andrea Capobianco

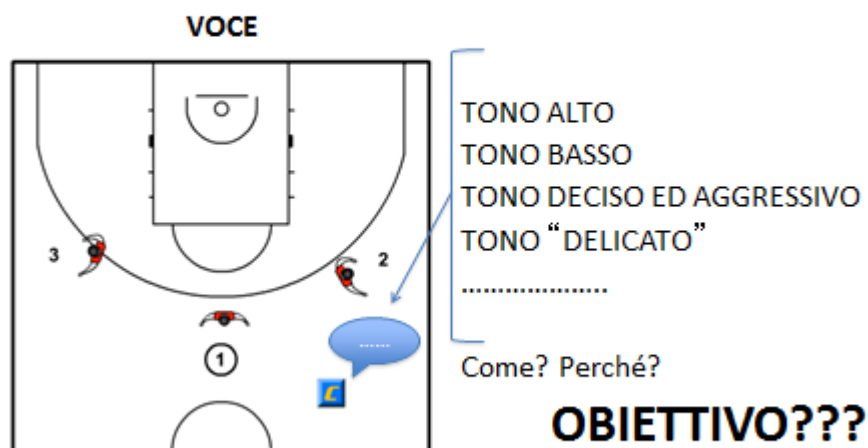
Ruolo del coach

Strumenti

- **Posizione:**
"dove, perché?" - per vedere, dimostrare, spiegare, correggere, sostenere...
- **Voce:**
"come???" - modulata...



LA VOCE



Resp Tec CNA Andrea Capobianco

“Dietro il crescere di un giocatore, dietro la crescita di una squadra, c'è una persona, l'allenatore, a cui troppo volte non si riconosce il lavoro svolto.

La conoscenza dei principi (il sapere) la capacità di realizzare e contestualizzare le conoscenze (il saper fare) l' insegnare soluzioni adeguate alle situazioni (il saper far fare), l' essere capaci di ascolto partecipativo e comunicazione proficua (il sapersi relazionare), sono le discriminanti degli allenatori.

L' allenatore deve conoscere se stesso, imparare a conoscere gli altri, ed avere il coraggio di osare, accettandone i rischi.”

Andrea Capobianco

Resp Tec CNA Andrea Capobianco

Ruolo del coach

Capo Allenatore

- *Definizione dei compiti con riferimento a:*
 - a) *posizione in campo, uso della voce;*
 - b) *spiegazioni, dimostrazioni, correzioni;*
 - c) *preparazione partita .*

Assistente



I ruoli dei giocatori

- 1 Playmaker – Point guard
- 2 Guardia – Guard (Shooting Guard / Off guard)
- 3 Ala piccola - Small forward
- 4 Ala grande – Power forward
- 5 Pivot (Centro) – Big Man (Center)

Resp Tec. CNA Andrea Capobianco

Il playmaker

Capacità tecnico/ tattiche

Capacità fisico / mentali

Resp Tec. CNA Andrea Capobianco

La guardia

Capacità tecnico/ tattiche

Capacità fisico / mentali

Resp Tec. CNA Andrea Capobianco

Ala piccola

Capacità tecnico/ tattiche

Capacità fisico / mentali

Resp Tec. CNA Andrea Capobianco

Ala grande

Capacità tecnico/ tattiche

Capacità fisico / mentali

Resp Tec CNA Andrea Capobianco

Centro (Pivot)

Capacità tecnico/ tattiche

Capacità fisico / mentali

Resp Tec CNA Andrea Capobianco

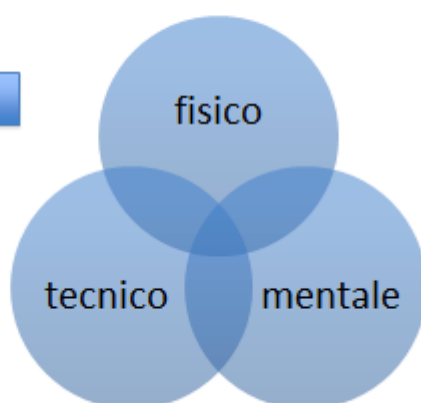
Pallacanestro Integrata

Resp Tec CNA Andrea Capobianco

ALLENAMENTO

Integrazione delle parti

Allenamento funzionale



Resp Tec CNA Andrea Capobianco

Modello ideale di giocatore

*“Autonomo, responsabile
e collaborativo...”*

*“sì, ma in pratica... cosa
significa???”*



- *Che sappia, attraverso i fondamentali tecnici e tattici, risolvere i problemi;*
- *Che sappia scegliere;*
- *Sia disponibile a sacrificare qualcosa di se per l'interesse generale.*

“Il Basket Integrato”

I tre Occhiali:

- *Tecnico/tattico*
- *Fisico*
- *Relazionale*





Esempio: Il passaggio

| Le capacità tecnico/tattiche | Le capacità fisiche | Le capacità mentali |
|------------------------------|---------------------|---------------------|
| | | |

INTEGRAZIONE

Resp Tec CNA Andrea Capobianco

Tecnica e Tattica

Cos'è la TECNICA?

COME fare una cosa (Esecuzione)

Cos'è la TATTICA?

QUANDO fare una cosa (Lettura)

Qual'è più importante?

Tecnica e Tattica sono **CONSUSTANZIALI!**

Una efficace **LETTURA** della situazione
viene vanificata da una non efficiente
ESECUZIONE tecnica e viceversa!

I fondamentali

Fondamentali tecnici

Cosa sono

Quali sono

Fondamentali tattici

Cosa sono

Quali sono

Resp Tec. CNA Andrea Capobianco

Pallacanestro gioco di vantaggi

Il vantaggio che si cerca si consegue solo grazie
alla COLLABORAZIONE di tutti

La scelta (AUTONOMA) deve essere la migliore
per tutta la squadra

Gli strumenti: i fondamentali

Resp Tec. CNA Andrea Capobianco

I POSTULATI

Punto di partenza da cui determinare un
quadro teorico

Resp Tec CNA Andrea Capobianco

Postulati : descrizione

Equilibrio: Formula che permette ad una totalità di esistere in modo particolare

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

Resp Tec CNA Andrea Capobianco

Autonomia e collaborazione **non sono alternative!!!** Ma coesistono senza che l'una possa fare a meno dell'altra.

Importante è l'equilibrio tra autonomia e collaborazione

SPAZIO E TEMPO : ATTACCO

NELLA TECNICA/TATTICA (i fondamentali) :

- La presa
- Il palleggio
- Il passaggio
- Il Giro frontale - dorsale/ Arresto ad aprire - a chiudere

NEL GIOCO

- Il contropiede
- Attacco alla uomo
- Attacco alla zona

“Il linguaggio è un virus...” (W.S. Burroughs)

“Spazio?”: dentro, fuori, in area, a metacampo, tuttocampo, sul lato debole, etc, etc, etc...

“Tempo?”: mentre, prima, dopo, in anticipo, in ritardo, etc, etc, etc...

“Autonomia”: ...

“Collaborazione”: ...

“Equilibrio”: ...



“...e il 1° Tirocinio?”

- “Il mentire...”

**- “allenare
significa...
allenare”**



La pallacanestro è un gioco di vantaggi

Prendere vantaggio

Mantenere Vantaggio

Concretizzare il vantaggio

Nb: il contesto (totalità) di riferimento è il 5vs5

La pallacanestro è un gioco di vantaggi

Prendere vantaggio

Mantenere Vantaggio

Concretizzare il vantaggio

Nb: il contesto (totalità) di riferimento è il 5vs5

Vantaggio

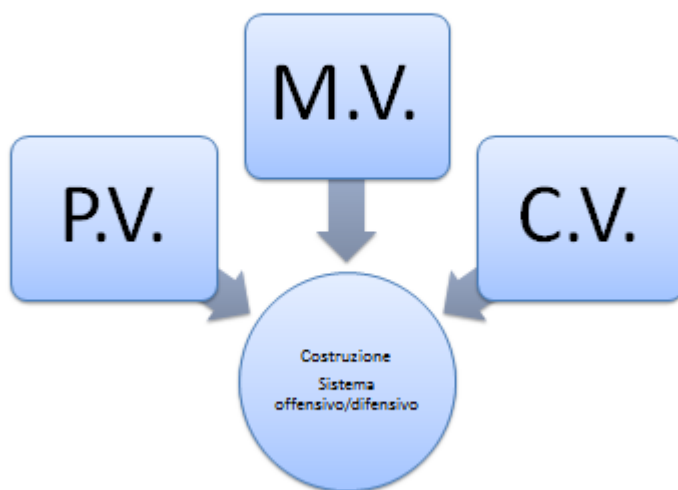
Vantaggio: *“Spazio e tempo necessario per raggiungere un obiettivo”*

- *“Prendere, Mantenere e Concretizzare Vantaggio”*

Iniziativa: *“Capacità di gestire il vantaggio”*

(citazioni da “Diventare Coach”)

- *Il vantaggio è sempre “della squadra”-*



Resp Tec CNA Andrea Capobianco

Prendere, mantenere un vantaggio
spazio/temporale che dipende da:

- CAPACITA' DEI GIOCATORI
- CONSAPEVOLEZZA DELLE PROPRIE CAPACITA'

PRENDERE VANTAGGIO = conquista di uno spazio nel tempo giusto che causa un aiuto difensivo = due difensori contro un attaccante

MANTENERE VANTAGGIO = Posizionamento + sfruttamento capacità per mantenere lo spazio/tempo vantaggioso = nessun difensore deve poter difendere su due attaccanti

CONCRETIZZARE IL VANTAGGIO = Segnare o fare un tiro ad alta percentuale



Strumenti per prendere

Quali?



Strumenti per ... mantenere

Quali?

Strumenti per concretizzare

Quali?

Resp Tec CNA Andrea Capobianco

Corso allenatori I ANNO

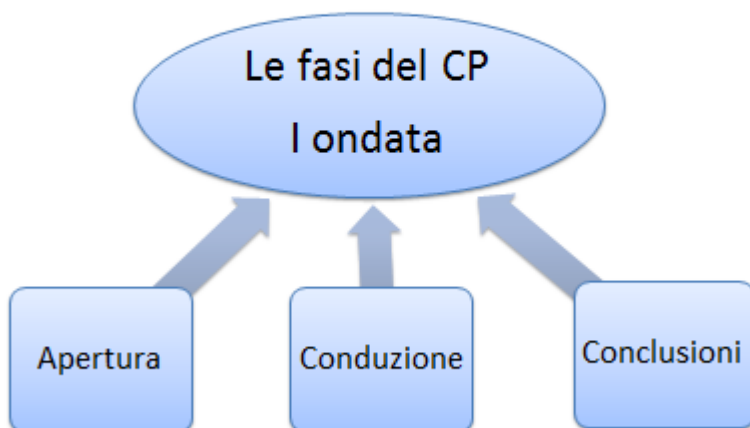


Contropiede I ondata

Resp Tec CNA Andrea Capobianco

Cosa è il contropiede

Conquista degli spazi vantaggiosi nel minor tempo possibile



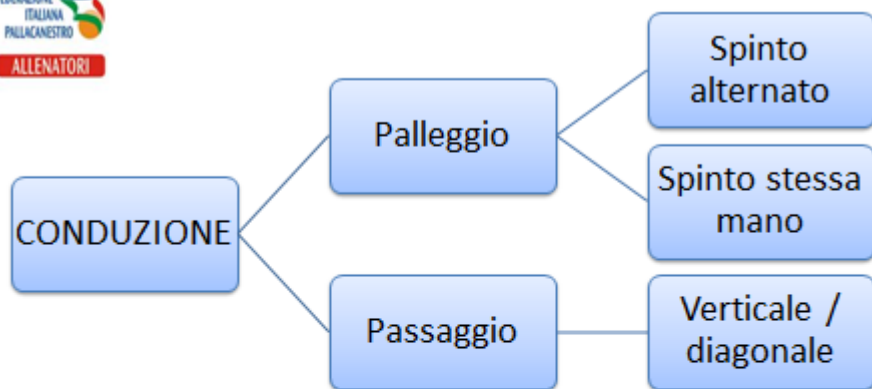
Come nasce

da Palla
recuperata

da Rimbalzo

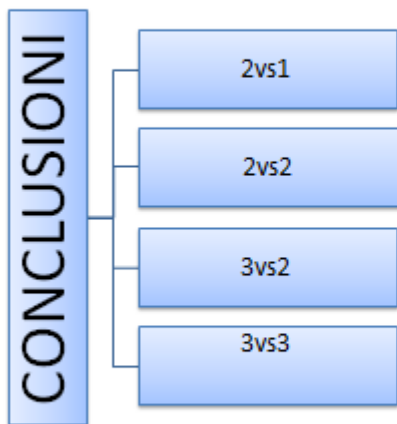
da Canestro subito

Importanza della difesa



La tecnica/la tattica

| | |
|------------------------------|--|
| | Palleggio spinto |
| PUNTI DI INSEGNAMENTO | Passaggio due mani petto |
| | Cambi di mano Esitation Hockey dribble |



Punti di insegnamento

| Le letture |
|------------|
| 1vs1 |
| 2vs1 |
| 2vs2 |
| 3vs2 |
| 3vs3 |

Conclusioni nel dettaglio

Punti di insegnamento

| Fondamentali tecnici | Fondamentali tattici |
|-------------------------------------|----------------------|
| Palleggio spinto alternato | Guardare |
| Palleggio spinto stessa mano | Parlare |
| Hockey dribbling con/senza c.d.mano | Ascoltare |
| Hesitation con/senza c.d.mano | |
| Passaggio da palleggio | |
| Passaggio una mano laterale | |
| Tiro di potenza | |
| Arresto e tiro | |
| Terzo tempo | |



I RIMORCHI seconda ondata

I e II rimorchio Gli spazi vantaggiosi

Resp Tec CNA Andrea Capobianco

DIFESA CONTROPIEDE

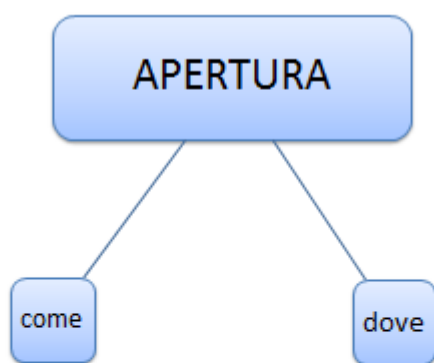
Tiro in equilibrio

La transizione difensiva:
la linea della palla

Difendere in sottonumero

Il recupero degli altri giocatori

| Punti di insegnamento | |
|------------------------|------------------------|
| I fondamentali tecnici | I fondamentali tattici |
| Cambio di senso | Guardare |
| Cambio di velocità | Parlare |
| Cambio di direzione | Ascoltare |
| Scivolamenti | |
| Scivolamenti+corsa | |
| Finte difensive | |



La tecnica/la tattica

| | |
|-----------------------|--|
| PUNTI DI INSEGNAMENTO | Il tagliafuori Saltare a rimbalzo – ricadere dopo il salto La protezione della palla |
| | La posizione fondamentale per il ricevente |
| | Passaggio due mani sopra la testa – laterale - Baseball |

Resp Tec. CNA Andrea Capobianco