

## **PREFAZIONE su Allenamento su Fondamentali**

### **Difesa per Under 13/14**

1. Molto emozionato....e non è la solita frase fatta !!!!
2. Vi elencherò, con ALCUNI ESERCIZI, le “LINEE GUIDA” sulle quali lavoro per un anno....specificando anche il Periodo;
3. Ho sempre pensato che bisogna adeguare il lavoro alla disponibilità di Impianti e Materiale: di solito, ai Clinic, si vede sempre la “SITUAZIONE OTTIMALE” .....ma io vengo dalla “gavetta” ...e so bene che per molti di Voi non è così: allora vi farò vedere come io lavoro in situazioni molto vicine alla realtà (senza volervi insegnare o consigliare nulla);
4. A livello giovanile....non vi fate prendere dal Risultato delle partite....per me non dovrebbe esistere il Tabellone: troppe volte ho visto.....anche a livello Esordienti, difendere a Zona....non responsabilizzando i “ragazzini” ! Per me è preferibile perdere una partita ma credere in quello che si fa (il lavoro paga sempre) !!!
5. In queste Categorie io faccio giocare i ragazzi un tutti i Ruoli.....devono saper giocare in tutte le situazioni e zone del campo; da Under 16 si cominciano, secondo me, a delineare i ruoli;
6. Prediligo far giocare le squadre con DIFESA A UOMO senza il concetto di “aiuto difensivo” e in ATTACCO (anche se non è l’argomento richiestomi) solo in DAI E VAI senza ausilio di blocchi !! Ripeto....questa è la mia concezione....costruita, negli anni, sulla “mia pelle” ....sbagliando.....ma del resto si migliora quando si sbaglia (esempio della partita giocata male e vinta all’ultimo di fortuna....si nascondono tutti gli errori su cui lavorare) !
7. Un’ultima cosa: nella descrizione degli Esercizi non userò termini Americani....perchè il piu’ delle volte poco comprensibili....sempre per il semplice fatto che non tutti hanno la fortuna di vivere in grandi Città come Roma, Milano, Bologna....dove possono assistere ad

Allenamenti di Settori Giovanili di grandi Club o Società dedite al “solo” Settore Giovanile; lo faccio perché ho avuto la fortuna di avere per un Anno all’ora BANCO ROMA (oggi l’attuale VIRTUS ROMA) come Capo Allenatore il Prof. G. Carlo PRIMO..... che mi disse una cosa che ho tenuto bene fissa il mente...e cioè di essere sempre se stessi....i ragazzi ti apprezzeranno e ti capiranno piu’ facilmente (i grandi Maestri Romani...PRIMO, ASTEO, CERIONI, MENCATTINI, COSTANZO, PERRELLA, ALTERO FELICI etc.....insegnavano Basket in maniera molto semplice e con termini facilmente comprensibili). Alleno sempre in maniera “colorita”; quando allenavo la Virtus Aprilia mi chiamavano “ER PRINCIPE” ...e io ne ero e tutt’ora ne sono orgoglioso perché vuol dire che al 40° anno di Allenatore se ancora mi diverte e mi emoziona, come ora che Vi stò scrivendo, vuol dire che ancora, sicuramente, riuscirò a trasmettere qualcosa !!

8. In bocca al Lupo a Tutti i Colleghi che mi leggeranno e non....di vincere sempre....**TRANNE QUANDO INCONTRERETE LA MIA SQUADRA** 😊😊😊😊😊

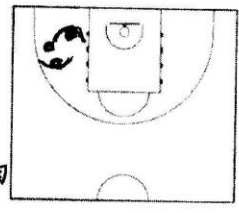
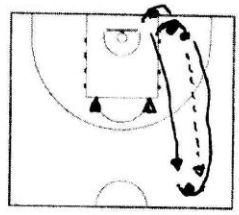
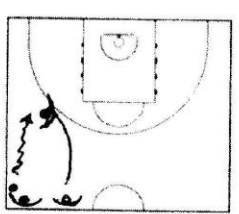
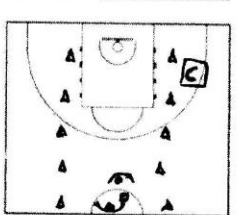
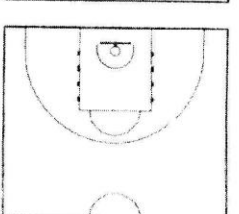
*Roberto Paciucci*

*(Stelle Marine Ostia)*

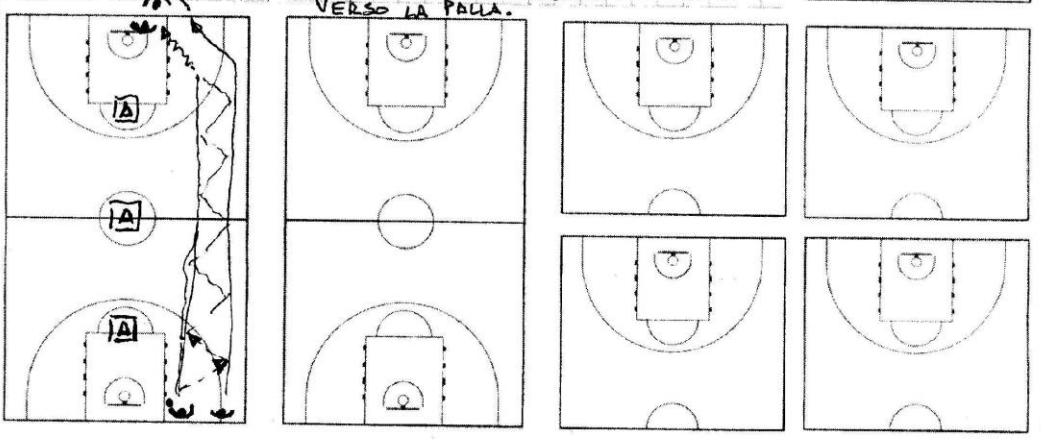
Comitato Nazionale Allenatori

I PROSSIMI ARGOMENTI/ESERCIZI, LI TRATTO PER TUTTO L'ANNO... UN GIORNO FISSO A SETTIMANA DOVE LAVORO SOLO SULLA DIFESA PER L'INTERO QUENAMENTO -

**1-1**

- ES. DEL "CAMERIDE" (MOSO SULLA PALLA) 
- IBEM, MA L'ATTACC. PUO' PALLEGGIARE "AUTOPASS."/STRAPPARE E 1-1 CON DIF. CHE CONTIENE IL PALLEGG. SU LATO PER 5" E NON LO FA PASSARE TRA I BIRILLI. 
- UNA COPPIA A METÀ CAMPO, L'ATTACC. CON PALLA SULLA LINEA EST. - AL SEGNALE DEL COACH, L'ATTACC. VA A CANESTRO E IL DIF. PER 5" LO DEVE CONTENERE SUL LATO 
- 1-1 "MULO" => ANCHE CON "APPOGGIO" (SI COMINCIA A CURARE LA DIFESA SUL DAI E VAI... INSISTENDO CHE IL DIF. FACCA UN "BALZO" VERSO CHI HA PASSATO LA PALLA L'ATTACCANTE.) 
- 1-1 con 3 APPOGGI (CURO TUTTI I TIPI DI DIFESA SU UOMO SENZA PALLA... E GIOE' ANTICIPO, DIF. SU DAI E VAI, METTERSI TRA PALLA E PROPRIO UOMO SE VA VERSO LA PALLA. 

CHI TIRA AVVENTA DIFENSORE



Comitato Nazionale Allenatori

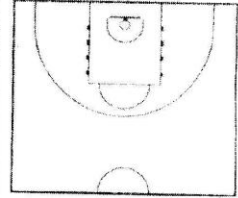
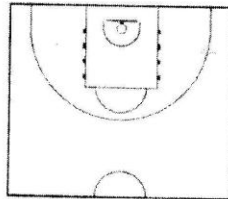
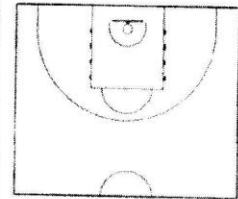
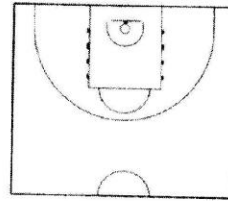
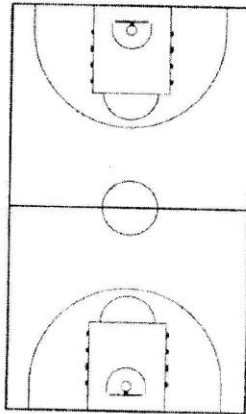
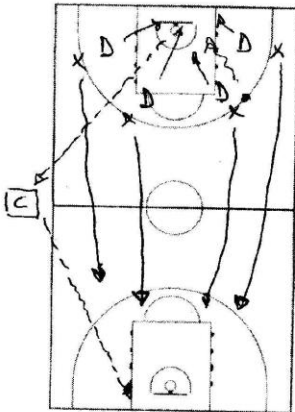
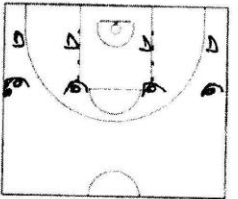
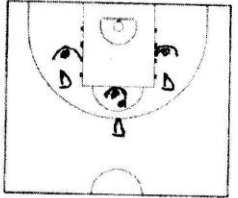
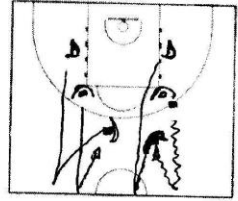
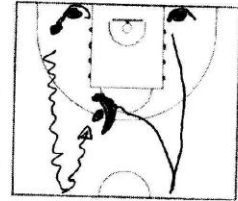
→ A COPPIE ⇒ SPINTARE FINO A FONDO CAMPO : IL DIF. DEVE PER DEC. SU ATTAC. E CONTENENDO SUL LATO.

2 < 2 → CURARE : IL DIF. DEVE "CONTENERE" L'ATT. SUL LATO MENTRE IL DIF. SU VOMO SENZA PALLA ANTICIPA... CHIUDE L'ANGOLARE O IL TAGLIO VERSO LA PALLA.

3 < 3 → CURARE TUTTO QUANTO COME NEL 2 < 2

4 < 4 → idem

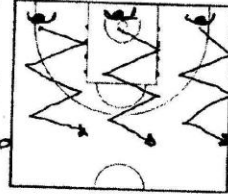
I "D" APPENA RECUPERANO LA PALLA LA PASSANO AL "C" CHE LA LANCIA A FONDO CAMPO OPPOSTO : QUELLI CHE PUOTA ATTACCANARO, TUTTI, DEVONO COMERE E RECUPERARE LA PALLA PRIMA CHE ESCA DA FONDO CAMPO



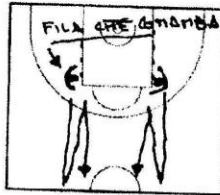
MOLTI ESERCIZI LI FACCO A TUTTO CAMPO..... PER CURARE ANCHE IL CONDIZIONAMENTO.

Comitato Nazionale Allenatori

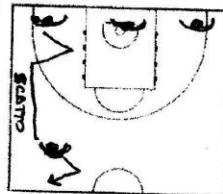
- 3 FILE ⇒ SCIVOLAMENTI SENZA PALLA  
CON PALLA  
 (CURARE LA POSIZIONE E IL MOVIMENTO DEI PIEDI E IL PETTO "PARALLELO" ALLA LINEA DI FONDO CAMPO)



- A COPPIE (CON FILA CHE "COMANDA") ⇒ SCIVOL. NORMALI  
A SPECCHIO  
 (CURARE SEMPRE IL LANCIO DEI PIEDI CIOÈ QUALE SI MUOVE PER PRIMO LA POSIZIONE DELLE GAMBE E LE MANI SOTTO LE GINOCCHIA)

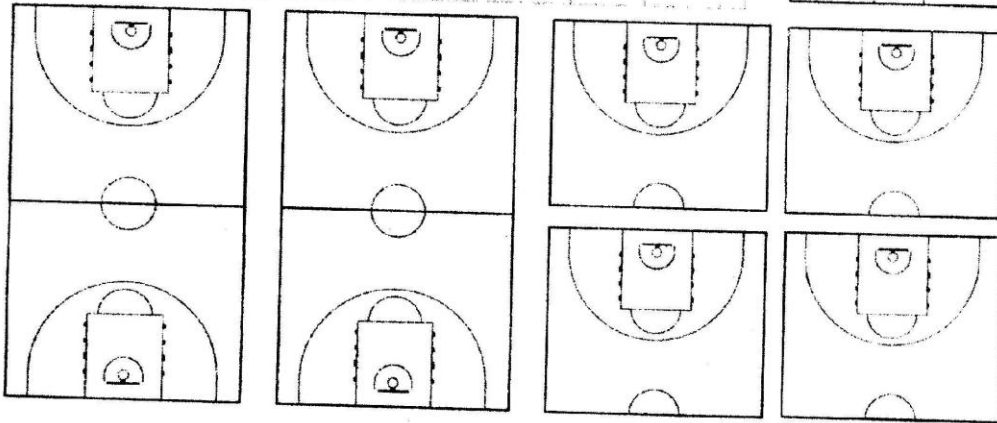
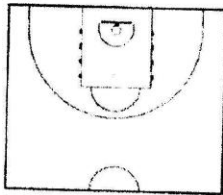


- 3 FILE ⇒ SCIVOLAMENTO / AL SEGNALE GRID FRONTALE E CORRERE PER RECUPERARE COME SE L'ATTACCO CI HA BATTUTO / TORNARE DI FRONTE ALL'ATTACCO ASSUMENDO LA POSIZIONE FONDAT. DI DIFESA  
 (CURARE IL "NON" ALZARSI MAI SULLE GAMBE)



**NOTA :** QUESTO TIPO DI LAVORO LO ESEGUO

TUTTO L'ANNO: DI VOLTA IN VOLTA AUMENTO I TEMPI DI ESECUZIONE (IN ACCORDO COL PREP. ATL.) -  
 IN QUESTI ESERCIZI CURA MOLTO IL "PARTICOLARE"..... NON VOGLIO CHE SIANO ESERCIZI DI "ROUTINE" -



## Roberto Paciucci (Qualifica CNA: ALLENATORE)

### **CURRICULUM SPORTIVO**

#### ***Squadre allenate:***

- 1977-1978 Pall. Marino (Sett. Giovanile)
- 1979 Pall. Cisterna (Sett. Giovanile) : finale Zonale Under 19
- 1980-1981 S.C. Billy Latina (Resp. Settore Giovanile e Minibasket)
- 1982 Basket Anzio (Sett. Giovanile)
- Nel 1982 e 1983 invitato dalla FIP a partecipare agli STAGE per Allenatori Settore Giovanile
- 1983 Basket Anzio vince il Campionato di C2
- 1984 D.L.F. Roma vince il Campionato di C2.
- 1985 D.L.F. Roma vince il Campionato di C1
- 1986-1987 Stelle Marine Ostia (C2 e Sett. Giovanile)
- 1988 Pall. Virtus BANCO di ROMA (Sett. Giovanile)
- 1989 Pall. Virtus BANCO di ROMA (Sett. Giovanile) Finali Nazionali Allievi (5° Posto)
- 1990 Allenatore Rapp. Lazio al Trofeo Nazionale "Decio Scuri" Loano (5° Posto)
- 1990-1991-1992 Resp. Tecnico Sett. Giov. OTTAVIA (MESSAGGERO Roma-Gruppo Ferruzzi)
- 1993 TIBER Roma (Sett. Giovanile)
- 1994 C.O.R. Roma (Resp. Sett. Giovanile Femminile)
- 1995 Juventud Cisterna (Serie D e Settore Giovanile)
- 1996: Pall. Marino (Serie D e Resp. Sett. Giovanile col quale vince Cadetti Regionali)
- 1999 U.C.B. Ariccia vince Campionato Serie D
- 2000 U.C.B. Ariccia, Allenatore C2 (finale Play-off per la C1) e Allievi/Ecc.
- Dal 2003 al 2010 alla Virtus Basket Aprilia come Responsabile Tec. Settore Giovanile e Allenatore ( vinto 1 BAM Provinciale, 1 Allievi Provinciale. 1 Cadetti Regionali "Open")
- Maggio 2006 Allenatore della Rapp.va Prov.le Latina al TORNEO delle PROVINCIE a Frosinone
- 2007-2208 Allenatore della C/dil. V. APRILIA raggiungendo i Play off per la B/dil. e Resp. Sett. Giov.
- 2008-2009 Allenatore della C/dil. V. APRILIA raggiungendo i Play off per la B/dil. e Resp. Sett. Giov.
- 2009-2010 Allenatore della C/dil.V. APRILIA raggiungendo i Play off per la B/dil. e Resp. Sett. Giov.
- Da Giugno 2009 Consigliere del CNA Reg. Lazio
- 22 Febbraio 2010 tenuto Clinic per Allenatori (con Crediti PAO) a Velletri
- 2010-2011 Allenatore B/Ecc. femm. CESTISTICA LATINA e Coord. Tec. Gen. del Settore Giov.
- 2011-2012 Allenatore B/Ecc. femm. CESTISTICA LATINA (qualificato ai Play Off Lega 3) e Coord. Tec. Gen. del Settore Giov. (vinto Under 14 Reg.), collabora con Progetto AZZURRINA, della FIP-Comitato Reg. Lazio, come Assistente e partecipa con la Rapp.va del LAZIO/Femm.le al TROFEO delle REGIONI.
- 2012-2013 Allenatore Under 17/ecc. della VIRTUS ROMA
- 2013-2014 Ass./Allenatore della Serie A3/Fem.le MINERALE PURO Pomezia, promosso in A2
- 23 Luglio 2014 tenuto Clinic per Allenatori (con Crediti PAO) a Ostia;
- 2014-2015 Stelle Marine Ostia, Allenatore del Sett. Giov.le (U 19, U 15 e U 14);
- 2015-2016 Stelle Marine Ostia, Allenatore categ. U 16/Elite, U 15/Elite, U 14/Elite e U 13/Elite.