

Fase centrale.

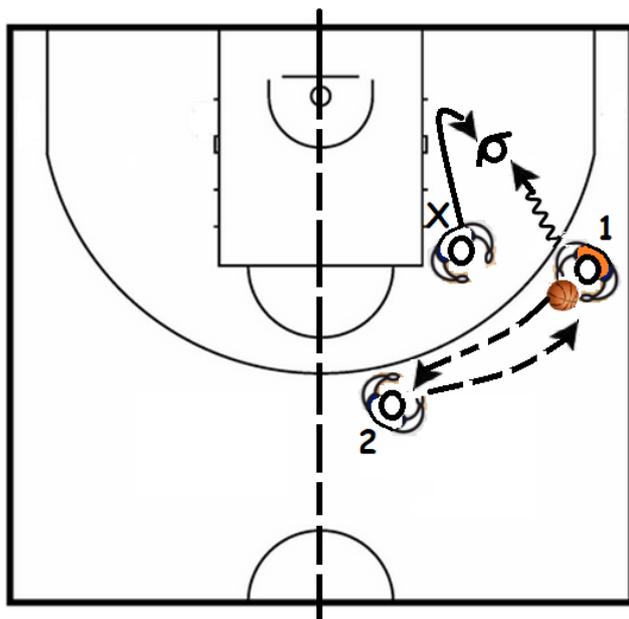


Diagramma 13

- **1>1**

Suddivisione in quattro gruppi, ogni gruppo su un quarto di campo. Una giocatrice, X, all'interno della linea dei 3 punti che dovrà difendere, due giocatrici all'esterno della stessa linea dei 3 punti che si passano la palla, come da diagramma 13. Quando o (1) o (2) ha la palla in mano e decide, può attaccare contro X.

Regole: 1 punto per l'attacco se subisce fallo o se segna, 1 punto alla difesa se riesce a rubare la palla senza commettere fallo.

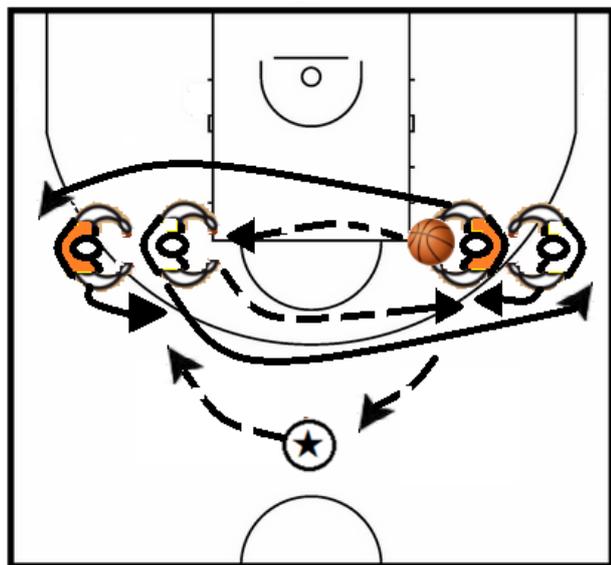


Diagramma 14

- **2>2.**

Disposizione iniziale come da diagramma 14. Due file contrapposte delle quali le prime si passano la palla e seguono in coda alla fila di fronte partendo da colori alternati. Quando l'Istruttore (★) chiama la palla mostrando le mani verso una delle quattro questa gliela passa e l'Istruttore la ripassa ad una delle quattro, la quale con la compagna di colore attacca nel canestro vicino. Il gioco continua poi a tutto campo.

- Variante: cambiare il tipo di passaggio: da battuto a diretto.
- Variante: l'Istruttore (★) ha il suo pallone, oltre a quello che si stanno passando. L'Istruttore passa il pallone ad una delle quattro che al momento non ne è in possesso e quindi attacca con la compagna, mentre colei che in quel momento ha il pallone lo passa all'Istruttore.

Fase finale.

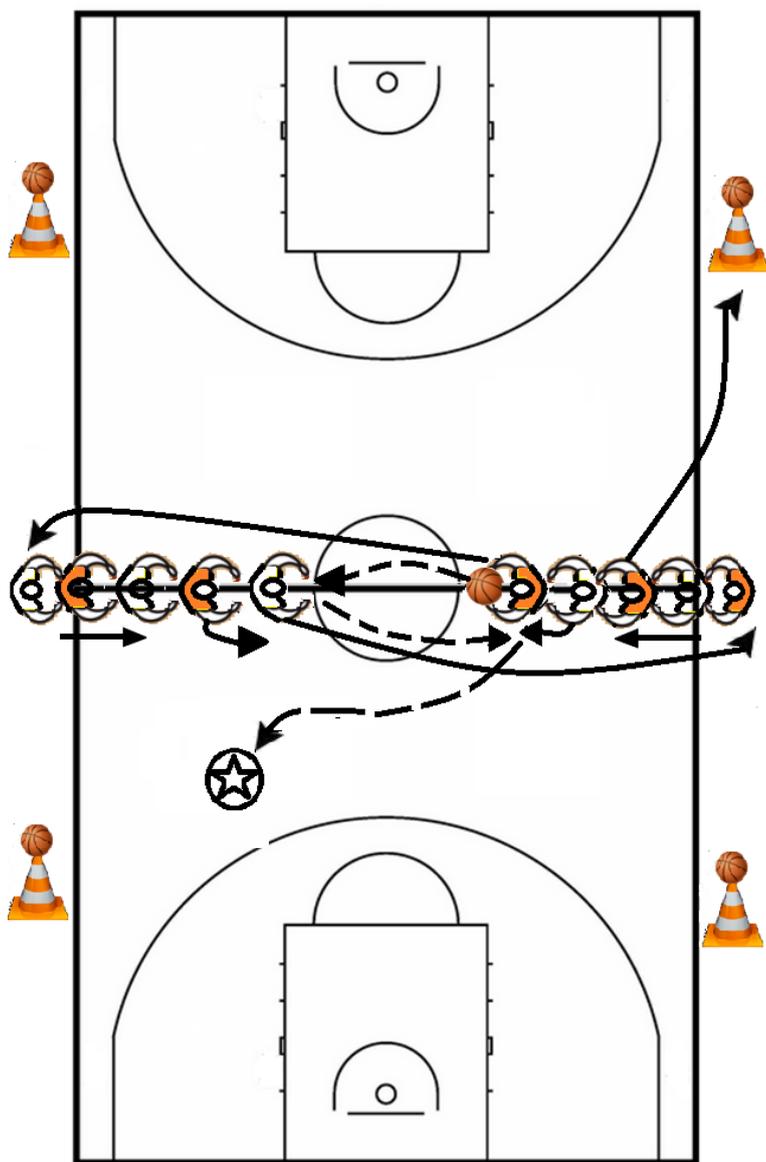


Diagramma 15

- **5>5.**

Disposizione iniziale come da diagramma 15. Due file contrapposte a colori alternati sulla linea di metà campo all'esterno del cerchio, la prima passa la palla tipo battuto e cambia fila, un pallone su ciascuno dei 4 lati sopra un cono in posizione di rimessa. Quando l'Istruttore (★) chiama la palla ad un colore, l'altro colore va a recuperare un pallone posto su un cono per eseguire una rimessa ed attaccare con i propri compagni nel canestro lontano contro l'altra squadra. Accoppiamenti difensivi rapidi!

Conclusioni.

Riflessione finale con il coinvolgimento anche dei genitori per un confronto sul tema riguardante lo sviluppo del progetto federale **"Camminare insieme"**.



Targa di riconoscimento al MBA Bassano consegnata da Maurizio Cremonini a nome della FIP.





Consegna ufficiale di Maurizio Cremonini della targa di riconoscimento alla MBA all'Istruttrice Responsabile del MBA Bassano del Grappa, Carla Bizzotto.





Alcune foto ricordo dei numerosi bambini che praticano Minibasket nel MBA Bassano del Grappa, con il responsabile tecnico nazionale Maurizio Cremonini e i numerosi e validi istruttori, capeggiati dall'eccellente Istruttrice Nazionale Carla Bizzotto (nella foto sopra, alla sinistra di Maurizio Cremonini), anima e forza motrice del movimento del Minibasket a Bassano del Grappa e del suo comprensorio territoriale.





Alcune fasi di gioco dei bambini sotto il vigilante sguardo di Maurizio Cremonini.





I capolavori bibliografici del Minibasket, artefici Maurizio Cremonini e il suo staff tecnico federale nazionale.



Il famoso ponte di Bassano del Grappa

Informazioni sulla città

Fonte:

<https://www.pradelletorri.it/arte-e-storia-veneto/bassano-del-grappa-cosa-vedere/>

BASSANO DEL GRAPPA, COSA VEDERE IN UN GIORNO.

Cosa visitare a Bassano del Grappa? La città veneta in provincia di Vicenza, che si innalza fiera sul fiume Brenta e regala a chi la visita scorci storici, monumenti e musei che meritano di esser visitati.

Bassano del Grappa, in provincia di Vicenza, è una delle più graziose cittadine venete, famosa per la sua gustosa tradizione gastronomica ed il cuore storico della sua struttura, fatta di stradine e vicoletti caratteristici. Una storia che si estende dalla dominazione romana fino ai giorni nostri e che lega la città all'acqua e precisamente al fiume Brenta, intorno al quale Bassano del Grappa si sviluppa. Il fiume di Bassano del Grappa è da sempre l'artefice che ha portato a definire "una terra fertile e ridente" questo delizioso borgo veneto (secondo per importanza su tutta provincia). **Attrae ogni giorno migliaia di visitatori**, che qui accorrono per scoprire le meraviglie presenti al suo interno.

Il Ponte Vecchio

Simbolo storico della città fin dalle origini, (risale al 1209 circa), il Ponte Vecchio, anche chiamato **Ponte degli Alpini**, attraversa il **fiume Brenta**. Il Ponte vecchio ed è considerato uno dei ponti più caratteristici d'Italia, per la sua struttura particolare, fatta completamente in legno e retta da pilastri dalla tramatura artistica, che si incastonano nel fiume e sorreggono l'intera struttura, che, per di più, è coperta. La particolarità di questo ponte è la sua storia, che tra incendi, distruzioni e straripamenti del fiume, lo ha reso una tra le strutture più ricostruite in assoluto; guardando verso le mura delle case antistanti al ponte, si possono vedere ancora i segni lasciati dai proiettili dalle battaglie della Prima Guerra Mondiale. Per diversi secoli il Ponte Vecchio era considerato la **principale via di comunicazione tra Bassano del Grappa e Vicenza**, ma anche il mezzo per poter essere attaccati dai nemici. Furono così costruite due torri per proteggerlo, che non bastarono però a preservarlo da incendi di natura colposa e dalla furia del fiume in piena, che nel 1567 lo distrusse completamente. Fu l'architetto Andrea Palladio a progettarne la struttura che ancora oggi vediamo, nel 1569, ricostruita più volte ancora anche nei secoli successivi. Un monumento da visitare assolutamente, perché oltre alla storia che conserva tra le sue trame in legno, è anche il simbolo della città; **il punto migliore per ammirarlo e fotografarlo è dal ponte nuovo**, ovvero dal ponte antistante.

Poli Museo della Grappa

Situata ai piedi del Monte Grappa, Bassano è la città "madre" del più famoso distillato italiano: la **grappa** appunto. Prima di partire, quindi, alla scoperta delle bellezze architettoniche del posto, non si può trascurare una delle attrattive più sfiziose ed interessanti: il **Poli Museo della Grappa**. Realizzato dalla famiglia Poli, titolari delle

Distillerie omonime, nel 1993, si trova proprio nel cuore della cittadina e regala un incredibile viaggio attraverso la storia della distillazione, presentata con un percorso didattico sintetico, ma esaustivo. **Articolato in 5 sale**, sogno di ogni amatore della grappa, si ripercorrono i passaggi, gli studi e le combinazioni, che hanno portato alla creazione della famosissima acquavite, fino ad arrivare ai tempi moderni. Nel museo è possibile visionare vecchi documenti e antichi macchinari distillatori, ma anche video esplicativi, nonché la più ampia collezione di Grappe Mignon in Italia.

Non solo, i veri estimatori potranno rifarsi gli occhi ed il naso con una collezione di bottiglie rare ed **introvabili di Grappe d'epoca** e con gli Olfattometri, due apparecchi che offrono la possibilità di annusare ben 20 grappe diverse. Le **grappe di Bassano del Grappa**, sono ritenute dagli estimatori alcune delle migliori di tutta Italia.

I monumenti di Bassano del Grappa

Bassano del Grappa è **ricca di monumenti**, dovuti non solo al suo sviluppo intorno al fiume, ma anche alle vicende storiche che hanno portato alla costruzione di strutture a scopo difensivo, volute dalla dinastia dei Visconti, padrona della città nella metà del '200. È proprio in quegli anni (e per i secoli a venire) che prendono vita **le più importanti opere architettoniche del borgo**, ad opera degli architetti e degli artisti più illustri del periodo. Così, tra ponti, mura e musei, Bassano del Grappa racchiude in sé tutta la bellezza di un posto unico, che la rende la seconda città più importante della provincia e luogo gettonatissimo tra visitatori e turisti.

Il Museo degli Alpini

Vicino al Ponte Vecchio, all'interno della Taverna degli Alpini, si trova il **Museo degli Alpini**, un luogo culto che raccoglie testimonianze, cimeli e ricordi della città ai tempi della Prima e della Seconda Guerra Mondiale. Un posto speciale, come dice lo stesso nome, è riservato al corpo degli Alpini, che vengono omaggiati all'interno del Museo attraverso **documenti che ripercorrono un pezzo di storia** e le vicende che li hanno visti protagonisti ai tempi della Resistenza e dei conflitti mondiali. Gestito dalla sezione ANA (Associazione Nazionale Alpini) di Bassano del Grappa, il Museo è un luogo che attira ogni giorno numerosi curiosi da tutte le città, che vogliono attraversare gli anni della guerra "toccando con mano" i reperti storici dell'epoca, ritrovati sul Monte Grappa o donati da possidenti privati. Così è possibile ammirare elmetti e armamenti di guerra, ma anche i documenti originali di Gabriele D'Annunzio gettati durante le sue propagande politiche e tante lettere, foto e manoscritti originali. **È possibile visitare il museo tutti i giorni** tranne il lunedì, dalle 9 alle 20. Ad accompagnare durante la visita, una guida audio interattiva in tre lingue, che passo dopo passo, spiega tutto quello che la struttura conserva.

Feste ed eventi

Carnevale (dal 22 al 25 febbraio 2020)

Sfilate di carri allegorici e majorettes diurne e notturne, con musica e premiazione delle migliori maschere.

Adunata degli alpini

Il più importante raduno degli alpini, che accoglie a Maggio di ogni anno, in una città diversa (tra cui Bassano), migliaia di persone. Una giornata della memoria, tra penne nere e tricolore, in uno dei comuni che ha vissuto la guerra in primo piano.

Fiera Franca

Ad Ottobre di ogni anno si svolge la Fiera Franca, con bancarelle ricche di prodotti alimentari e artigianali ed esposizione del bestiame.

Festa dell'uva di San Eusebio

Chi desidera gustarsi alcuni dei migliori vini delle colline che circondano Bassano non può perdersi la festa dell'uva, che solitamente si svolge a Settembre.

Cosa visitare ancora?

Il comune di Bassano è senza ombra di dubbio ricco di altri monumenti e di caratteristiche aree da visitare, tra cui la **piazza Libertà** (con la chiesa di San Giovanni Battista) e **piazza Garibaldi** (con la chiesa di San Francesco, la torre civica e il museo civico), ideali per una passeggiata domenicale tra arte, botteghe e ristoranti. Tramite Piazza Terraglio si può inoltre **ammirare il Castello degli Ezzelini dall'esterno**, passeggiando attorno alle mura.



Un tipico prodotto bassanese: l'asparago bianco.



Stemma della città di Bassano del Grappa



Pove del Grappa

Il maestoso panorama di Pove, paese gioiello che si abbarbica alla vallata del massiccio del Grappa ed abbracciato da vasta vegetazione di ulivi, ad un tiro di schioppo da Bassano.



Pove del Grappa: la piazza centrale in cui si erge la chiesa parrocchiale di San Vigilio.



SAN VIGILIO
Vescovo Martire
POVE DEL GRAPPA

La Settimana
della nostra Comunità

Domenica 7 MAGGIO 2023
5° DOMENICA DI PASQUA



Diocesi di Padova
Vicariato di
Valstagna-Fonzaso

O Padre, che in Cristo, via, verità e vita, riveli a noi il tuo volto,
fa' che aderendo a lui, pietra viva, veniamo edificati come
tempio della tua gloria.

FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO
COMITATO REGIONALE PIEMONTE



Piazza Dante in centro a Cameri (NO)

CAMERI
(provincia di Novara)
Domenica 7 Maggio 2023

CLINIC MINIBASKET
«Allenare il controllo motorio»

Relatori: i formatori Massimo Baccarin e Simone Vialardi



Massimo Baccarin

Simone Vialardi

Appunti di Massimo Baccarin e Simone Vialardi

Rielaborazione testo e composizione grafici di Guido De Alexandris

PREFAZIONE

Questa relazione del Clinic di Minibasket di Cameri (NO) è permeata da un'idea guida che coinvolge il lettore sia razionalmente che tecnicamente. Il viaggio alla ricerca del sapere richiede sempre impegno e non è dato per scontato. È un viaggio che esige costanza perché occorre dedicare tempo e risorse. Il percorso di crescita si deve disegnare ogni giorno attraverso lo studio e la riflessione che si riverberano poi nel lavoro quotidiano in palestra al servizio dei bambini.

I due giovani formatori, **Massimo Baccarin** e **Simone Vialardi**, relatori di queste due lezioni semplici e lineari, tracciano delle linee maestre che costantemente richiamano ai concetti del moderno modello di insegnamento del Minibasket, studiato dallo staff tecnico nazionale diretto alla perfezione da **Maurizio Cremonini**.

In questo cammino, ciò che è importante è il corredo di qualità, di capacità e di possibilità che ogni Istruttore di Minibasket deve fornire come risposta alle esigenze dei bambini, quindi il suo impegno sul piano tecnico ed educativo, l'adesione ai valori e il viverli con profondo senso di responsabilità.

Questo breve testo, quindi, può essere letto dalla prospettiva della progettualità delle proposte pratiche da realizzare in palestra e al tempo stesso da scoprire, da decodificare e da attuare. È importante quindi valorizzare questi elementi del modello minibasket, capire il loro significato e fonderli tra loro per la composizione dell'armonia del lavoro in palestra.

L'Istruttore di Minibasket spende l'esistenza per questa ricerca, con le sue emozioni e vissuti, con la sua intelligenza, con la proiezione ideale di realizzazione e la spinta alla progettualità.

Buona lettura e buon uso!

Guido De Alexandris



**FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO
COMITATO REGIONALE PIEMONTE**

27 Aprile 2023



CLINIC: «Allenare il controllo motorio».

Il settore Minibasket organizza un clinic di aggiornamento avente come argomento “L’allenamento del controllo motorio attraverso lo strumento della difesa”.

Relatori: Massimo Baccarin e Simone Vialardi.

Quadri di riferimento: Abilità (Aquilotti) e Competenze (Esordienti).

- GIORNO: Domenica 7 maggio 2023
- ORARIO DI INIZIO: ore 9,00
- LUOGO: Centro Sportivo Sportcube, Piazza Atleti Azzurri d’Italia 8 – **Cameri** (Novara)



Quadro: AbilitàObiettivo: Controllo MotorioStrumento: Difesa.Fase di Attivazione.

- Tutti con palla. Palleggiare liberi per il campo, l'Istruttore toglie metà dei palloni facendosi passare un pallone per volta dai bambini.
- Suddivisione dei bambini in due squadre. Chi rimane senza palla corre a rubare la palla ad uno del colore opposto. Chi si fa rubare la palla prova a sua volta a rubarla e riprenderla dallo stesso avversario.

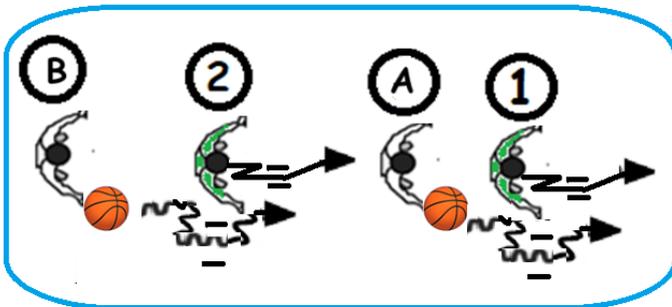


Diagramma 1

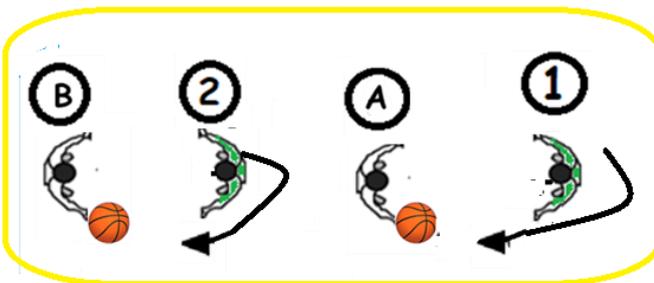


Diagramma 2

- 1^ Variante: al segnale vocale “via!!” dell'Istruttore formare dei quartetti disponendosi a “trenino” come da diagramma 1 di cui (1) e (2) senza palla mentre (A) e (B) con palla. (1) deve mettere in difficoltà il controllo motorio dei compagni muovendosi a scatti in avanti, all'indietro, arrestandosi e ripartendo. Chi ha la palla deve muoversi in palleggio. (1) comanda i movimenti, chi ha la palla deve mantenere il palleggio sempre vivo, sul posto quando (1) si ferma per poi ripartire sempre dal palleggio. Mai scontrarsi!

- 2^ Variante: (1) può girarsi e rubare la palla a (A) mentre (2) cerca di rubarla a (B). Chi ruba la palla la restituisce all'attaccante. Chi commette fallo corre a “battere cinque” con l'Istruttore (socio relazionale). Quando (1) decide, riparte (diagramma 2).

- 3^ Variante: quando (B) chiama “cambio!!”, (B) consegna il proprio pallone a (2) e (A) a sua volta lo consegna a (1). Cambiare poi il capitano e cambiare la composizione dei quartetti.

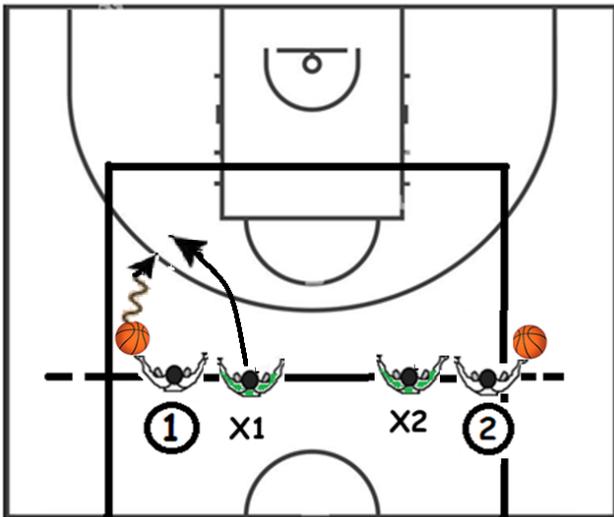


Diagramma 3

Gioco-ponte.

Disposizione iniziale sulla linea del pensatoio come da diagramma 3.

Il giocatore (1) muove il trenino, X1 è l'attivatore dell'uno contro uno. Appena X1 decide di muoversi per correre a difendere, l'attaccante (1) parte in palleggio e i due danno vita all'uno contro uno. Gara a punti: 1 punto per fallo subito o canestro realizzato; 1 punto per palla recuperata o rimbalzo conquistato.

Fase centrale.

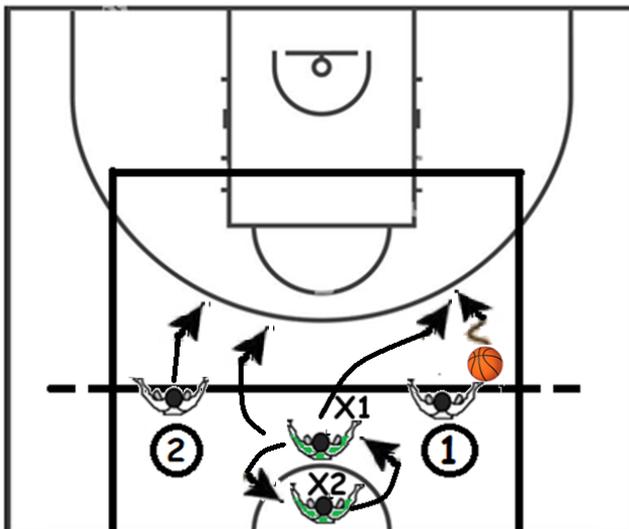


Diagramma 4

• 2>2

Gioco di potere. Disposizione come da diagramma 4. Gara a punti: 1 punto per fallo subito o canestro realizzato; 1 punto per palla recuperata o rimbalzo conquistato.

I due difensori X1 e X2 si scambiano posizione in continuità, l'attaccante (1) si esibisce in uno show in palleggio, il suo compagno (2) si muove senza palla rimanendo allineato.

Chi dei due difensori decide di prendere iniziativa attiva il gioco. L'attaccante (1) parte in palleggio appena il difensore supera la linea del pensatoio, contemporaneamente si muove anche (2).

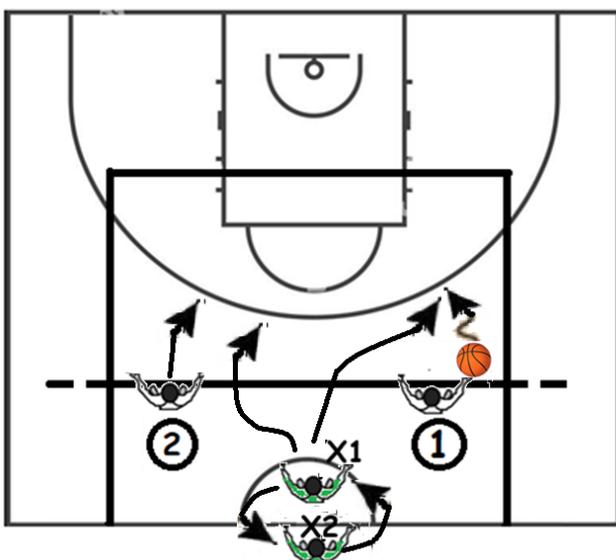


Diagramma 5

Variante.

Disposizione come da diagramma 5. I difensori X1 e 2 nel semicerchio del centro campo si muovono senza scontrarsi. L'attaccante (1) parte quando il difensore X1 esce dal cerchio del centrocampo.

Fase finale.

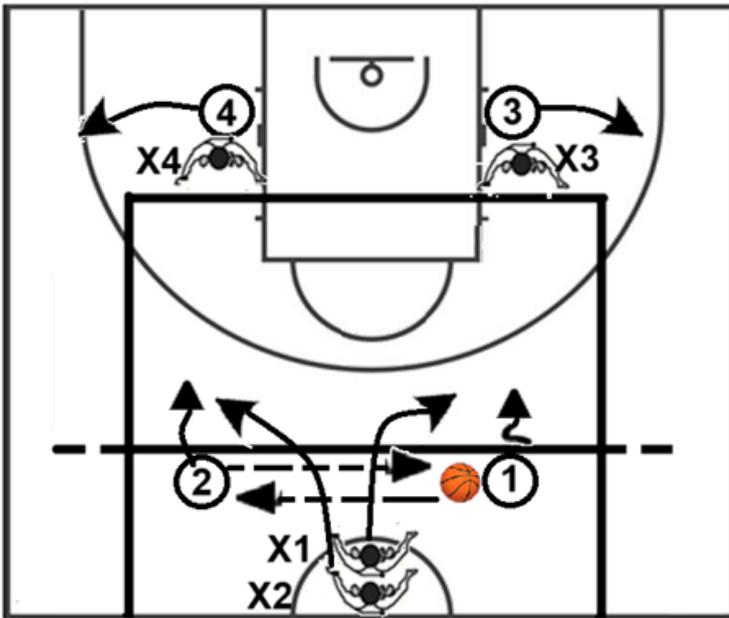


Diagramma 6

- 4>4

Disposizione come da diagramma 6. (1) e (2) si passano in continuità la palla giocando a "rubapassi". I due difensori X1 e X2 si muovono nel cerchio di centrocampo evitando di scontrarsi. Attivatore del gioco è X1 che quando supera la linea del pensatoio fa partire in palleggio chi, tra (1) e (2), si trova in quel momento in possesso di palla.



Quadro: Competenze

Obiettivo: Controllo Motorio

Strumento: Difesa.

Fase di Attivazione

- Tutti con palla. Palleggiare liberi per il campo, l'Istruttore toglie una terza parte dei palloni facendosi passare un pallone per volta dal bambino a cui la chiama mostrandogli i palmi delle mani aperte e quindi pronte a ricevere.
- Chi rimane senza palla corre a rubare la palla ai compagni.
- Variante 1. (Ambito Socio relazionale). Al fischio lasciare il pallone e correre a recuperarne un altro.

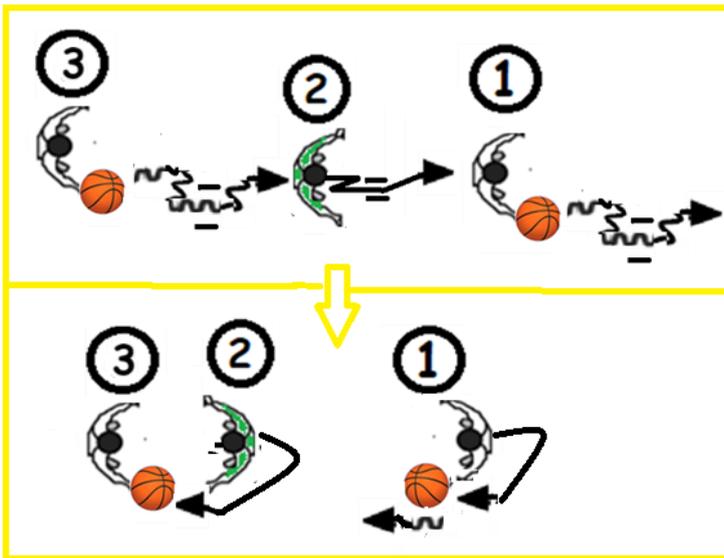


Diagramma 1

- Variante 2. Suddivisione in terzetti che si muovono a trenino, di cui (1) e (3) con palla in palleggio, (2) senza palla, come da diagramma 1. Quando (1) si gira, (2) cerca di rubare la palla a (3). Scandire a voce alta 8 secondi (ambito socio relazionale).

- Variante 3. L'Istruttore dà il "via!!" a voce alta (successivamente verrà pronunciato da un bambino designato come capitano). (2) cerca di rubare la palla a (3) mentre (1) cambia terzetto. 1>1 finché (1) non arriva --> per 5 secondi.
- Variante 4. Come il precedente ma (1), appena cambia terzetto, può chiamare un difensore.

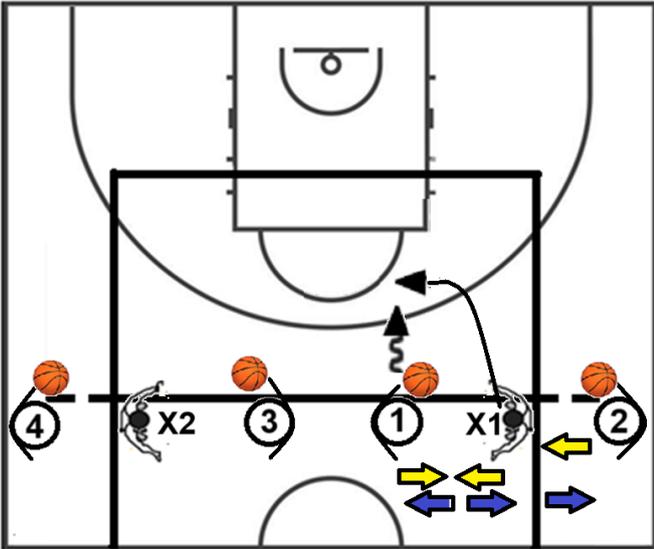


Diagramma 2

“Gioco-ponte”.

Disposizione come da diagramma 2. Il difensore X1 gioca a specchio con i compagni e quando decide parte a difendere in 1>1. Poi cambio.

Regole per il punteggio: 1 punto per rimbalzo catturato o palla recuperata; 1 punto per canestro realizzato o per fallo subito.

Fase centrale

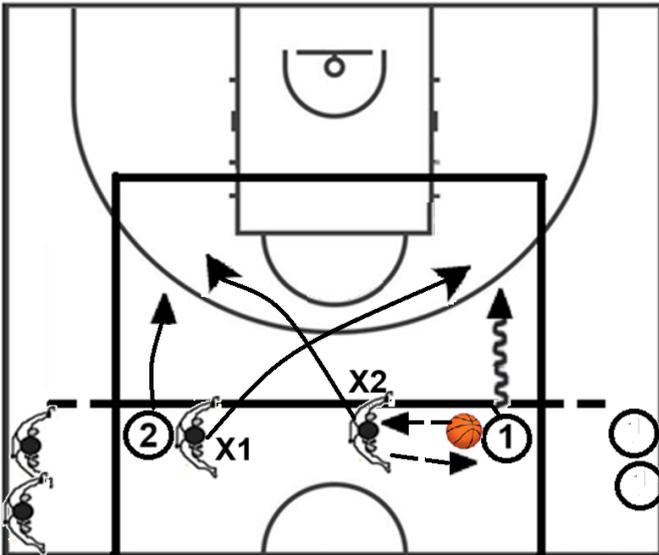


Diagramma 3

- 2>2.

Disposizione come da diagramma 3. Attivatore del gioco è il difensore X1 che si lancia a marcare (1) mentre X2 recupera su (2).

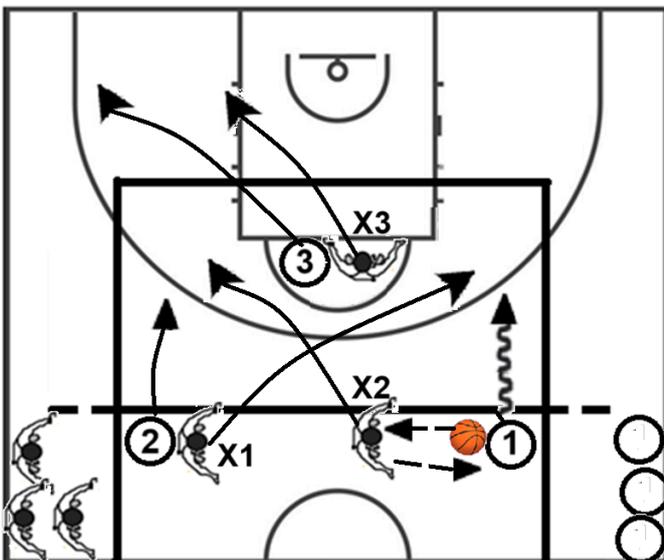


Diagramma 4

Variante.

- 3>3.

Disposizione come da diagramma 4. Una coppia di spalle = comunicazione difesa.

Variante.

Cambio lato alla palla.

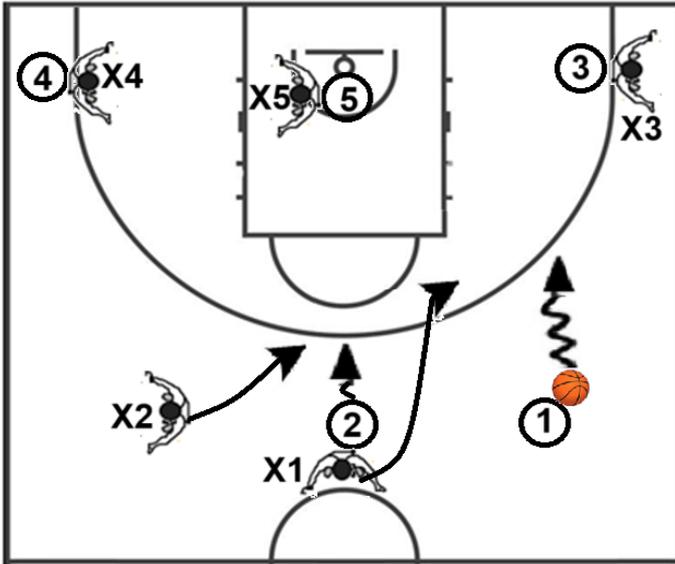
Fase finale

Diagramma 5

Partita 5>5.

Disposizione iniziale come da diagramma 5. Attivatore del gioco è il difensore X1 che corre a difendere su (1) con palla mentre X2 recupera su (2).



COMUNICATI STAMPA NAZIONALI RELAZIONE DEL CLINIC DI MINIBASKET "ALLENARE IL CONTROLLO MOTORIO ATTRAVERSO LA DIFESA"



COMUNICATI STAMPA NAZIONALI

RELAZIONE DEL CLINIC DI MINIBASKET "ALLENARE IL CONTROLLO MOTORIO ATTRAVERSO LA DIFESA"

Altro lavoro portato a termine da Guido De Alexandris: è appena uscita la sua relazione sul clinic minibasket svoltosi il 7 maggio 2023 a Cameri (Novara) avente come argomento "Allenare il controllo motorio attraverso la difesa". I due formatori Massimo Baccarin (RTT per il minibasket) e Simone Vialardi, [...]

Altro lavoro portato a termine da Guido De Alexandris: è appena uscita la sua relazione sul clinic minibasket svoltosi il 7 maggio 2023 a Cameri (Novara) avente come argomento “Allenare il controllo motorio attraverso la difesa”. I due formatori Massimo Baccarin (RTT per il minibasket) e Simone Vialardi, coadiuvati dal responsabile Minibasket regionale Luca Colombi, hanno coinvolto 24 atlete per la categoria Gazzelle delle due società Scuola Basket Ticino e Minibasket Vercelli Bugs, conducendo due ore di lezione ed affrontando una serie di proposte nei due quadri delle abilità e delle competenze. Un bel momento di confronto con gli istruttori presenti e di immagine per il minibasket in rosa.

“Questa relazione del Clinic di Minibasket di Cameri è permeata da un’idea guida che coinvolge il lettore sia razionalmente che tecnicamente – scrive De Alexandris nella prefazione – Il viaggio alla ricerca del sapere richiede sempre impegno e non è dato per scontato. è un viaggio che esige costanza perché occorre dedicare tempo e risorse. Il percorso di crescita si deve disegnare ogni giorno attraverso lo studio e la riflessione che si riverberano poi nel lavoro quotidiano in palestra al servizio dei bambini.

I due giovani formatori, Massimo Baccarin e Simone Vialardi, relatori di queste due lezioni semplici e lineari, tracciano delle linee maestre che costantemente richiamano ai concetti del moderno modello di insegnamento del Minibasket, studiato dallo staff tecnico nazionale diretto alla perfezione da Maurizio Cremonini.

In questo cammino, ciò che è importante è il corredo di qualità, di capacità e di possibilità che ogni Istruttore di Minibasket deve fornire come risposta alle esigenze dei bambini, quindi il suo impegno sul piano tecnico ed educativo, l’adesione ai valori e il viverli con profondo senso di responsabilità.

Questo breve testo, quindi, può essere letto dalla prospettiva della progettualità delle proposte pratiche da realizzare in palestra e al tempo stesso da scoprire, da decodificare e da attuare. è importante quindi valorizzare questi elementi del modello minibasket, capire il loro significato e fonderli tra loro per la composizione dell’armonia del lavoro in palestra.

L’Istruttore di Minibasket spende l’esistenza per questa ricerca, con le sue emozioni e vissuti, con la sua intelligenza, con la proiezione ideale di realizzazione e la spinta alla progettualità”.

Andrea Etrari





Altro lavoro portato a termine da **Guido De Alexandris**: è appena uscita la sua relazione sul clinic minibasket svoltosi il 7 maggio 2023 a Cameri (Novara) avente come argomento “Allenare il controllo motorio attraverso la difesa”. I due formatori Massimo Baccarin (RTT per il minibasket) e Simone Vialardi, coadiuvati dal responsabile Minibasket regionale Luca Colombi, hanno coinvolto 24 atlete per la categoria Gazzelle delle due società Scuola Basket Ticino e Minibasket Vercelli Bugs, conducendo due ore di lezione ed affrontando una serie di proposte nei due quadri delle abilità e delle competenze. Un bel momento di confronto con gli istruttori presenti e di immagine per il minibasket in rosa.

“Questa relazione del Clinic di Minibasket di Cameri è permeata da un’idea guida che coinvolge il lettore sia razionalmente che tecnicamente – scrive De Alexandris nella prefazione – Il viaggio alla ricerca del sapere richiede sempre impegno e non è dato per scontato. è un viaggio che esige costanza perché occorre dedicare tempo e risorse. Il percorso di crescita si deve disegnare ogni giorno attraverso lo studio e la riflessione che si riverberano poi nel lavoro quotidiano in palestra al servizio dei bambini. I due giovani formatori, Massimo Baccarin e Simone Vialardi, relatori di queste due lezioni semplici e lineari, tracciano delle linee maestre che costantemente richiamano ai concetti del moderno modello di insegnamento del Minibasket, studiato dallo staff tecnico nazionale diretto alla perfezione da Maurizio Cremonini. In questo cammino, ciò che è importante è il corredo di qualità, di capacità e di possibilità che ogni Istruttore di Minibasket deve fornire

come risposta alle esigenze dei bambini, quindi il suo impegno sul piano tecnico ed educativo, l'adesione ai valori e il viverli con profondo senso di responsabilità. Questo breve testo, quindi, può essere letto dalla prospettiva della progettualità delle proposte pratiche da realizzare in palestra e al tempo stesso da scoprire, da decodificare e da attuare. E' importante quindi valorizzare questi elementi del modello minibasket, capire il loro significato e fonderli tra loro per la composizione dell'armonia del lavoro in palestra. L'Istruttore di Minibasket spende l'esistenza per questa ricerca, con le sue emozioni e vissuti, con la sua intelligenza, con la proiezione ideale di realizzazione e la spinta alla progettualità".

Andrea Etrari



“I PIÙ LETTI DELLA SETTIMANA”. I NOSTRI OSCAR E IL FANTATUSCIA, PIROZZI E IL CLINIC DI BASKET ...

📅 6 Gennaio 2025 👤 redazione svt 💎 Amarcord , Cultura Sportiva

Questa la graduatoria settimanale degli articoli più letti:

1. [GLI OSCAR DEL 2024. DA DESPAIGNE A LAZZARINI, DA BEGIC A BERTOLLINI, A SANTUCCI ...](#)
2. [SERIE B/I. STELLA FERMA, MA OCCHIO A CAGLIARI E PALESTRINA](#)
3. [“FANTATUSCIA”. LA PRIMA SCHEDINA DEL 2025, SI PUO' GIOCARE FINO A SABATO ...](#)
4. [L'EX GIALLOBLU PIROZZI SOSTITUISCE ALLA PRIMAVERA DELLA LAZIO L'ALTRO EX SANDERRA](#)
5. [II CLINIC DEL BASKET. CAMERI, MAGGIO 2023](#) ←

FONDATA NEL 2003 **SportViterbo**
TESTATA GIORNALISTICA

HOME "RADIO" AMARCORD CALCIO VARI BASKET



BASKET SPORT VARI

4 Gennaio 2025 redazione svt Cultura Sportiva

II CLINIC DEL BASKET. CAMERI, MAGGIO 2023

II CLINIC DEL BASKET. CAMERI, MAGGIO 2023

4 Gennaio 2025 redazione svt Cultura Sportiva

1

FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO
COMITATO REGIONALE PIEMONTE

 	 <small>Piazza Dante in centro a Cameri (NO)</small>
--	---

CAMERI
(provincia di Novara)
Domenica 7 Maggio 2023

Appunti di Massimo Baccarin e Simone Vialardi

Rielaborazione testo e composizione grafici di Guido De Alexandris



CHI SIAMO

Palla A Due nasce da un'idea del comitato regionale FIP Veneto di divulgare notizie e informazioni sull'intero movimento cestistico regionale e non solo, attraverso un portale accessibile a tutti: dai giocatori agli allenatori, dagli arbitri alle Società del territorio, senza tralasciare gli appassionati ed i tifosi. A garantire l'affidabilità delle notizie e dei contenuti del sito è lo staff dell'Ufficio Stampa del Comitato Regionale FIP Veneto.



APPUNTI E NOTE DEL CLINIC MINIBASKET DI CAMERI

Staff Palla A Due - 7 Gennaio 2025



Un'altra preziosa pillola. Una dispensa da leggere con attenzione e che arricchisce una collezione sempre più importante. L'amico Guido De Alexandris, istruttore Minibasket, ha elaborato una nuova dispensa per gli appassionati di Minibasket e i tanti istruttori.

Si tratta delle lezioni del Clinic Minibasket di Cameri, in provincia di Novara, dal titolo "Allenare il controllo Motorio" tenuto dai formatori Massimo Baccarin e Simone Vialardi che in queste lezioni tracciano delle linee maestre che costantemente richiamano ai concetti del moderno modello di insegnamento del Minibasket, studiato dallo staff tecnico nazionale.

In questo cammino, ciò che è importante è il corredo di qualità, di capacità e di possibilità che ogni Istruttore di Minibasket deve fornire come risposta alle esigenze dei bambini, quindi il suo impegno sul piano tecnico ed educativo, l'adesione ai valori e il viverli con profondo senso di responsabilità.

Ringraziamo Guido De Alexandris per aver condiviso questo prezioso elaborato e averlo messo a disposizione del nostro portale.

Un'altra preziosa pillola. Una dispensa da leggere con attenzione e che arricchisce una collezione sempre più importante. L'amico Guido De Alexandris, istruttore Minibasket, ha elaborato una nuova dispensa per gli appassionati di Minibasket e i tanti istruttori.

Si tratta delle lezioni del Clinic Minibasket di Cameri, in provincia di Novara, dal titolo "Allenare il controllo Motorio" tenuto dai formatori Massimo Baccarin e Simone Vialardi che in queste lezioni

tracciano delle linee maestre che costantemente richiamano ai concetti del moderno modello di insegnamento del Minibasket, studiato dallo staff tecnico nazionale.

In questo cammino, ciò che è importante è il corredo di qualità, di capacità e di possibilità che ogni Istruttore di Minibasket deve fornire come risposta alle esigenze dei bambini, quindi il suo impegno sul piano tecnico ed educativo, l'adesione ai valori e il viverli con pro-fondo senso di responsabilità.

Ringraziamo Guido De Alexandris per aver condiviso questo prezioso elaborato e averlo messo a disposizione del nostro portale.



Cameri: la guida completa e aggiornata (fonte: "PaesiOnLine")

Guida Cameri: storia, territorio, cosa visitare

Questa località è situata in Piemonte e fa parte della provincia di Novara. Le origini risalgono intorno all'800. Da segnalare: è situata a nord-est del capoluogo ed è adagiata lungo il Ticino.



Guida generale : Cittadina del novarese nel parco della valle del ticino che merita certamente di essere visitato. Buona base di partenza anche per visitare i laghi Maggiore ed Orta, il monte rosa. Situato a "meta" strada tra Milano e Torino e' insomma un piccolo centro dalle diverse opportunita'. Una cosa da non perdere e' senza dubbio il gorgonzola della latteria di Cameri che merita di essere assaggiato.

Dal punto di vista fisico-orografico, il Comune di Cameri si caratterizza quale tipica località della pianura padana: il paesaggio è pianeggiante, solcato da numerosi canali di irrigazione che hanno consentito lo sviluppo nei secoli di un'agricoltura intensiva altamente produttiva.

Questo carattere è ancor oggi vivamente testimoniato dalla presenza di una specializzata coltura dei cereali. La produzione risicola riveste in questo panorama un ruolo particolare: qui viene infatti coltivato il riso più settentrionale del mondo e, nonostante i continui interventi richiesti al fine di garantire la necessaria fertilità dei terreni, tale attività economica risulta essere particolarmente redditizia.

Una porzione non indifferente del territorio comunale è lasciata al bosco spontaneo. Il Comune è infatti compreso nell'area interessata dal Parco del Ticino. Si tratta di un parco fluviale, un'area naturalistica protetta situata lungo le sponde del Fiume Ticino. Nelle stagioni favorevoli quest'area è meta di un considerevole flusso di gitanti provenienti dalle aree urbane circostanti.

Il patrimonio storico-artistico di Cameri è soprattutto costituito da alcune interessanti strutture a tradizionale destinazione rurale (cascinali), da qualche residenza di pregio (in particolare la Villa Picchetta, destinata a diventare sede dell'Ente Parco del Ticino) e da edifici religiosi.

Alle tradizioni rurali si allaccia la festa patronale, arricchita da un Palio medievale con corsa degli asini. La popolazione coltiva interessi musicali ed ha costituito un corpo corale che gode di una certa fama. Gli interessi turistici sono promossi dalla Pro-Loce. La porzione occidentale della regione dei laghi alpini (Laghi Maggiore e d'Orta) dista solo 30 chilometri.





Cecina (LI), 21 Ottobre 2023



Cecina (provincia di Livorno), litorale.

Clinic Regionale Minibasket Toscana 2023

Allenamento, lezione per quadri abilità e competenze



Una fase del clinic

Docenti: Andrea Ierardi e Marco Innocenti

Costruzione testo con grafici a cura di Guido De Alexandris

PRESENTAZIONE

Ottobre sta declinando e nel cuore dell'Etruria toscana e nella gradevole e rivierasca cittadina di Cecina, accarezzata dal Tirreno, è in programma un Clinic di Minibasket. Gli argomenti sono molto ghiotti per chi anela ad aggiornarsi e a sapere sempre di più in quanto riguardano le tappe culminanti del percorso del Minibasket, ovvero le Abilità (gli "Aquilotti") e le Competenze (gli "Esordienti").

La tentazione di un'evocazione del contesto storico ed ambientale della location è irresistibile, dato che la fascia costiera toscana fu territorio insediato dal misterioso popolo etrusco. Gli Etruschi, i figli di Enea, erano gente sensuale, tenacemente attaccati alla vita terrena, ai suoi tangibili godimenti, così che, convinti della sua eterna validità al di là delle ombre del nulla, si trasferivano sottoterra come in un'altra dimora apprestata per l'eternità a fedele immagine di quella che erano costretti a lasciare per un lungo viaggio senza ritorno.

Percorrere il lungomare della costa toscana è un viaggio gaudioso perché luce, aria, mare, montagna, scenario umano e vegetale, fascino delle costruzioni, fantasia del pittoresco si inseguono, si sovrappongono, si saldano sino a formare una struttura di inimitabile vitalismo del quale si viene subito contagiati. Vitalismo è il dinamismo genuino dei bambini, dei giovani, è la siepe verde di piante che traboccano da ogni giardino, da ogni rettangolo di terra, è lo spirito di borghi sdraiati su alture panoramiche dell'entroterra tra cui spiccano Bolgheri e Castagneto Carducci, rifugi naturali e del cuore del grande poeta Giosué, oppure scesi a contatto con il mare, tra i quali, per l'appunto, Cecina, con l'immediatezza e la confidenza antica di paesi di pescatori.

I cipressi che a Bolgheri alti e schietti
Van da San Guido in duplice filar,
Quasi in corsa giganti giovinetti
Mi balzarono incontro e mi guardar.

Immergendoci in questo importante incontro di aggiornamento non si può che spendere espressioni di apprezzamento per i due giovani docenti, **Andrea Ierardi** e **Marco Innocenti** per la loro capacità comunicativa. Che tutto sprofondi in questo lercio mondo nutrito di violenza è purtroppo un'evidenza innegabile nei giorni in cui viviamo ma la fiamma più pura della giovinezza resta imperitura a stenebrare il buio della vita, dono sublime del Creatore. Andrea e Marco hanno infatti saputo, con la loro freschezza, attirare l'attenzione della platea e divulgare il modello culturale italiano di insegnamento del Minibasket, che riscuote interesse e stima anche all'estero.

Cecina è stato, per gli Istruttori che vi hanno assistito, un clinic dal quale pescare perle di primo valore come il coinvolgimento motorio di tutti i bambini impegnati sul campo, la cura del carico motorio e soprattutto l'enfasi del carico cognitivo. Di fondamentale rilievo le attenzioni metodologiche come l'uso dei feedback interrogativi e l'importanza delle variabili tempo e spazio sempre più reali e in funzione del gioco.

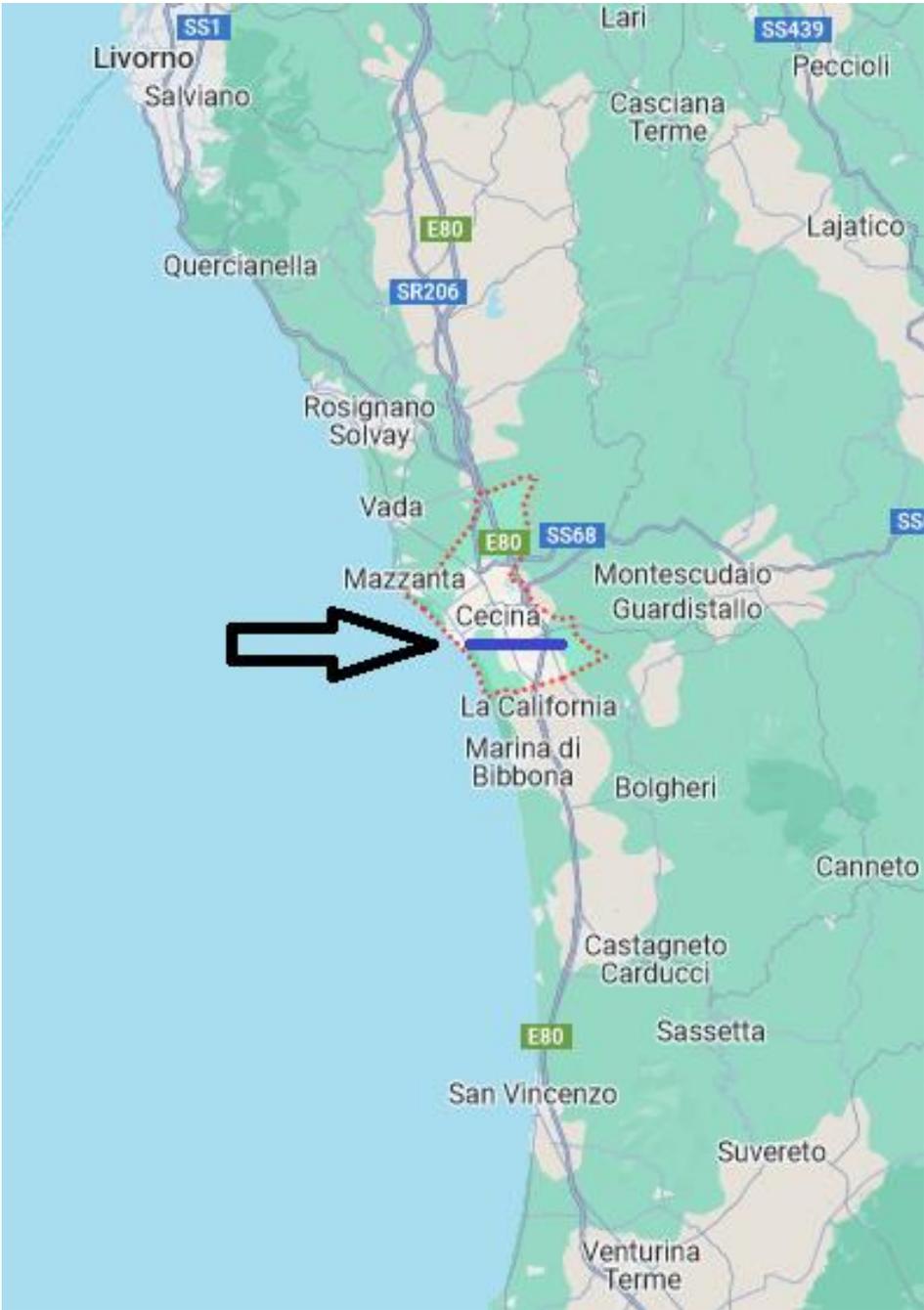
Infine, un'esortazione agli Istruttori affinché stimolino i ragazzi a **risolvere i problemi sul campo!** Gli Istruttori, infatti, devono risultare **facilitatori di apprendimenti**, devono aiutare e supportare, non condizionare i bambini! In questo scenario molto significativa è la riflessione di **Maria Montessori: "L'educatore deve avere il cuore di un poeta e la mente di uno scienziato"**.

30 Novembre 2023

Buona lettura!

Guido De Alexandris

CECINA E IL SUO TERRITORIO

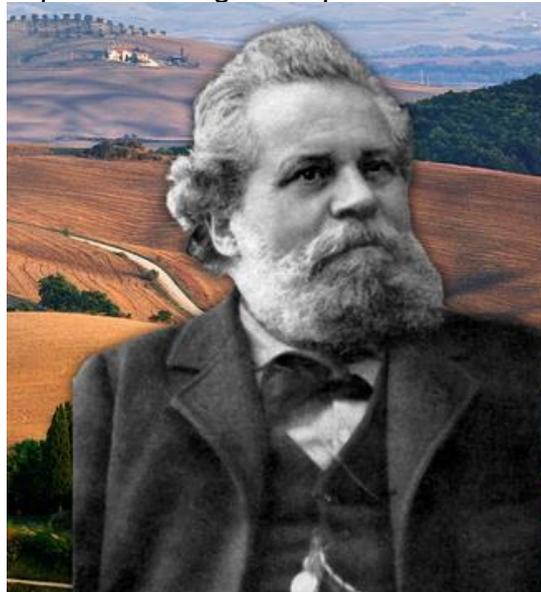








Uno dei capolavori del grande poeta **Giosué Carducci**



Il poeta Giosué Carducci

DAVANTI SAN GUIDO

GIOSUÈ CARDUCCI

I cipressi che a Bolgheri alti e schietti
 Van da San Guido in duplice filar,
 Quasi in corsa giganti giovinetti
 Mi balzarono incontro e mi guardar.
 Mi riconobbero, e — Ben torni omai —
 Bisbigliaron vèr' me co 'l capo chino —
 Perché non scendi? Perché non ristai?
 Fresca è la sera e a te noto il cammino.

Oh sièditi a le nostre ombre odorate
 Ove soffia dal mare il maestrale:
 Ira non ti serbiam de le sassate
 Tue d'una volta: oh non facean già male!

Nidi portiamo ancor di rusignoli:
 Deh perché fuggi rapido così?
 Le passere la sera intreccian voli
 A noi d'intorno ancora. Oh resta qui! —
 — Bei cipressetti, cipressetti miei,
 Fedeli amici d'un tempo migliore,
 Oh di che cor con voi mi resterei —
 Guardando io rispondeva — oh di che cuore!
 Ma, cipressetti miei, lasciatem'ire:
 Or non è più quel tempo e quell'età.
 Se voi sapeste!... via, non fo per dire,
 Ma oggi sono una celebrità.
 E so legger di greco....



BOLGHERI

La struggente poesia "Davanti a San Guido"



Castagneto Carducci (Livorno) nella frazione di Bolgheri c'è la statua di nonna Lucia, al secolo Maria Lucia Galleni in Carducci, la nonna di Giosuè Carducci.

Dalla targa accanto alla statua:

***...Deh come bella, o nonna e come vera
E' la novella ancor! Proprio così
E quello che cercai mattina e sera
Tanti e tanti anni in vano è forse qui.....***



Clinic Regionale Minibasket Toscana 2023, Cecina (Li) 21/10/2023.

16 Ottobre 2023

Con la presente siamo ad informare che **SABATO 21 OTTOBRE 2023** a Cecina (Li) presso il palasport "F. Poggetti", via Toscana, con inizio alle **ore 10.00** si svolgerà, con la collaborazione della società Basket Cecina, il Clinic Regionale Minibasket Toscana 2023.

Il Clinic sarà tenuto dai docenti Andrea Ierardi e Marco Innocenti e avrà come argomento:

Allenamento, lezione per quadri abilità e competenze per i nati/e 2013/2014.

Strumento: difesa

Capacità: anticipazione e scelta, adattamento e trasformazione.

Questo il programma:

SABATO 21 OTTOBRE 2023

ore 09.30 accredito partecipanti

ore 10.00 inizio clinic

ore 12.30 termine clinic.

Per partecipare è necessario formalizzare l'iscrizione, entro e non oltre il prossimo **GIOVEDÌ 19 SETTEMBRE 2023**, compilando il form al link sotto riportato.

Comunichiamo infine che la partecipazione al Clinic è gratuita ed è aperta anche a chi non in possesso della qualifica di Istruttore Minibasket.

Fip Toscana

CECINA (provincia di Livorno) CLINIC MINIBASKET 21 OTTOBRE 2023

Clinic Regionale Minibasket Toscana 2023, Cecina (Li) 21/10/2023.

Argomento: Allenamento, lezione per quadri abilità e competenze per i nati/e 2012/2013/2014.

Strumento: **difesa**

Capacità: **anticipazione e scelta, adattamento e trasformazione.**

Docenti: Andrea Ierardi, Marco Innocenti.



Foto 1 - Inizio Clinic con i docenti Ierardi e Innocenti

“L’educatore deve avere il cuore di un poeta e la mente di uno scienziato”

Maria Montessori

1^ Lezione.

Quadro: **Abilità** (categoria “Aquilotti” – “Gazzelle”)

Strumento: **difesa**

Focus: Capacità di **adattamento e trasformazione.**

Adattamento e trasformazione (definizione): *capacità di cambiare, trasformare e adattare il movimento a fronte della modificazione improvvisa delle situazioni.*

Fase iniziale (attivazione)

- Tutti con palla (situazione reale in palestra), muoversi liberamente in palleggio (foto 2 e foto 3);



Foto 2.



Foto 3.



Foto 4

- L'Istruttore toglie un terzo dei palloni = passaggi (l'Istruttore si fa passare la palla da un bambino mostrandogli le mani, foto 4).
- Liberi: si torna a passare la palla.



Foto 5

- Al fischio dell'Istruttore chi ha la palla chiama il difensore – foto 5 (stimolo uditivo del compagno).
- Scandire a voce alta i 5 secondi (tempo per mantenere il carico alto).
- Se si commette fallo = “dare cinque” all'Istruttore (responsabilità ed autonomia da parte dei bambini).



- Al segnale vocale “Via!!” dell’Istruttore formare i terzetti (foto 6).



Foto 6

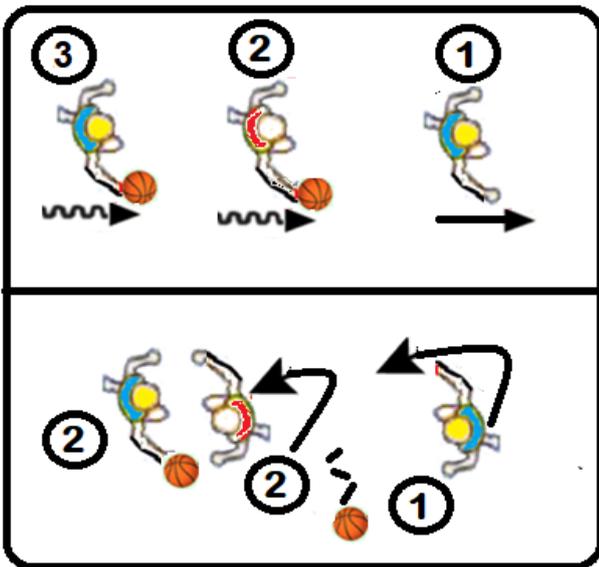


Diagramma 1

Il primo senza palla, (2) e (3) seguono in palleggio (diagramma 1). Quando (1) si gira (stimolo visivo), (2) lascia la palla, [oppure la passa a (1) che riceve e palleggia sul posto] e va a difendere su (3), come da diagramma 1.

(1) scandisce a voce alta i 5 secondi di tempo ma può chiamare il difensore.

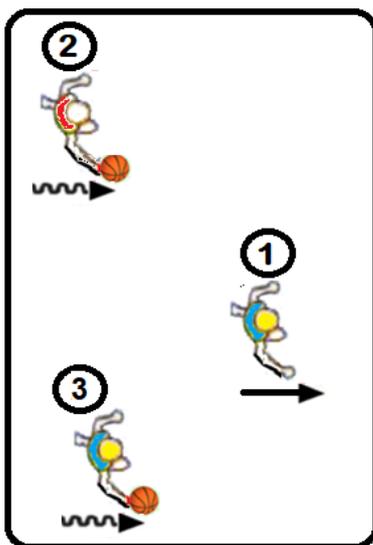


Diagramma 2

A chi viene tolta la palla (aumento della complessità sul compito) va a difendere (diagramma 2).

Fase centrale.

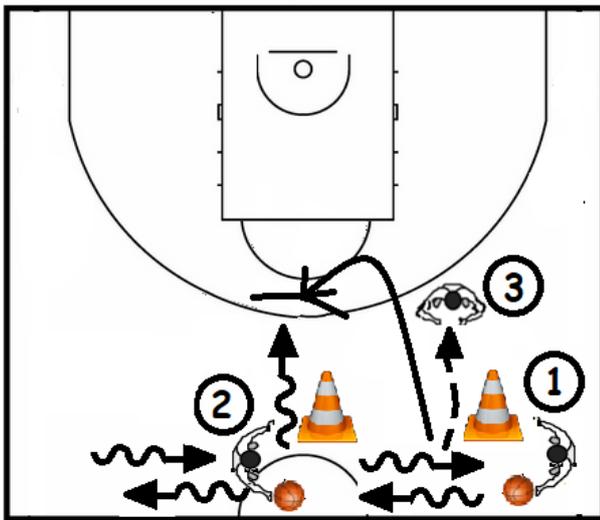


Diagramma 3

Disposizione come da diagramma 3 e foto 7. I numeri (1) e (2) giocano a “rubapassi”; (3) chiama, a sua scelta, o (1) o (2) per farsi passare la palla mostrando le mani aperte a uno dei due. Chi passa la palla a (3), quando la lascia, corre a difendere sull’altro che è rimasto in possesso del suo pallone per giocare 1>1.

Per aumentare le difficoltà alla difesa togliere i coni e dilatare la distanza. (3) rimane attivo esternamente alla linea dei 3 punti; quando l’azione si conclude chi stava attaccando corre a difendere su (3) il quale prima tocca il cono e poi attacca.

Gioco a punti per la difesa. Criterio punteggio: 0 punti canestro; 1 punto per il fallo subito; 2 punti per il recupero.



Foto 7



Foto 8

Variante: allontanare i coni rispetto al canestro (foto 8 e foto 9).



Foto 9

Fase finale.

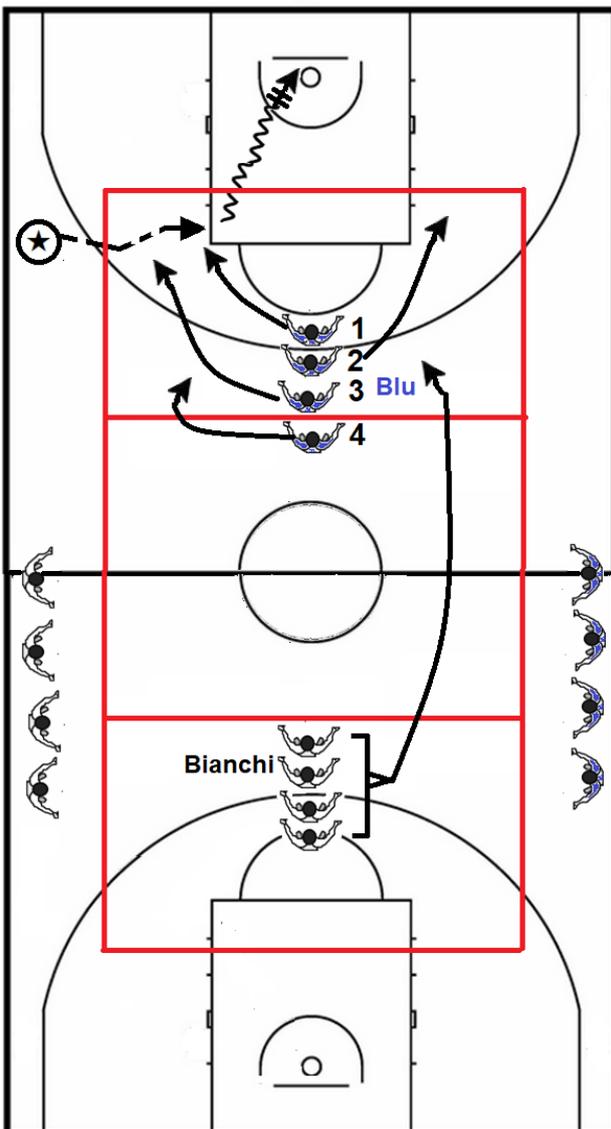


Diagramma 4

- **4>4** a tutto campo, da una situazione di relazione semplice trasformare in difesa. Disposizione iniziale come da diagramma 4 e foto 10. L'istruttore (★) attiva il gioco lanciando il pallone, (1) blu scatta a recuperarlo e va a canestro e si muovono anche i suoi compagni. Contemporaneamente i quattro giocatori bianchi corrono a recuperare in difesa.



Foto 10

Varianti

su tempo: {

- lancio Istruttore;
- vicinanza avversari;
- mescolare i quartetti



Foto 11- Quartetti mescolati: un bianco in coda alla fila blu e un blu in testa alla fila dei bianchi

2^ Lezione.

Quadro: Competenze (categoria “Esordienti”)

Strumento: difesa

Capacità: anticipazione e scelta.

Anticipazione e Scelta (definizione): *capacità di prevedere l'andamento e l'esito di un'azione e di programmare le operazioni successive.*

Fase iniziale (attivazione).

- Tutti senza palla, correre liberamente per il campo.
- Un terzo dei componenti in possesso di palla, attenti ai difensori! (non più di un difensore sulla palla!). 5 secondi per toccare o prendere la palla (foto 12).



Foto 12. Cinque secondi per rubare la palla.

- Al segnale vocale “Cambio!!”, lasciare la palla e cambio dei ruoli.

Attenzioni metodologiche.

- Tutti coinvolti
- Carico motorio
- Carico cognitivo crescente.

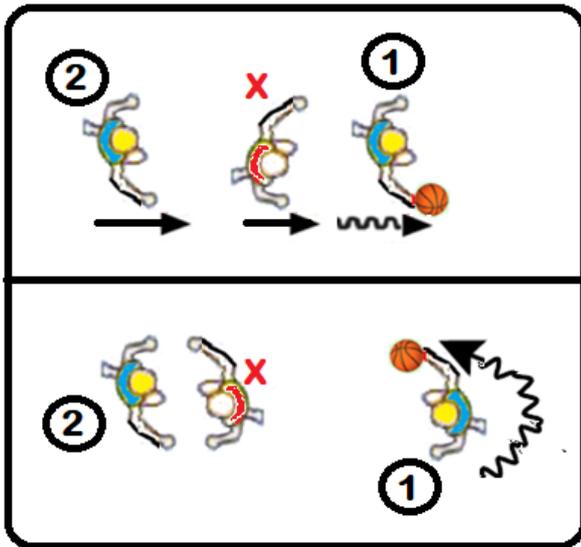


Diagramma 5

- “Trenini di difesa”
Suddivisione a terzetti come da diagramma 5 e foto 13. Muoversi a 4 passi di distanza l'uno dall'altro. Quando il palleggiatore (1) si gira, (2) ha a disposizione 5” di tempo per ricevere da (1). Il difensore X deve impegnarsi difensivamente allo spasimo affinché (2) non riceva. Se riceve, (2) riparte in palleggio e quindi comanda; in caso contrario X diventa il palleggiatore e riparte con (2) che diventa difensore e (1) attaccante senza palla.
- Al segnale vocale “cambio!!” i terzetti si mischiano.

Attenzioni metodologiche.

- Aumenta il carico cognitivo sulla capacità.
- Tempo ed opportunità per tutti.



Foto 13. I terzetti si muovono per il campo



Foto 14. Se il trenino è formato da un quartetto (vedi numeri gialli), obiettivo di (1) è passare a (4), obiettivo di (2) è di ostacolare il passaggio; obiettivo di (3) è non far ricevere a (4), obiettivo di (4) è ricevere.

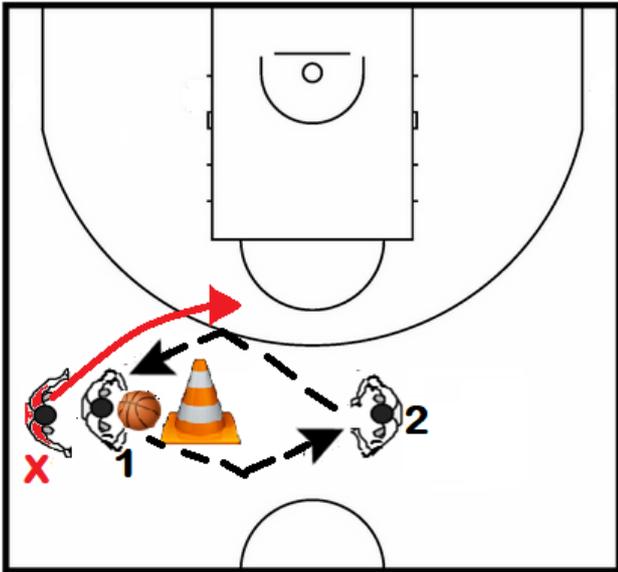
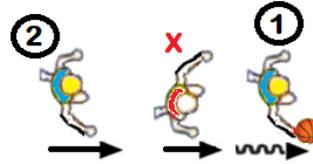


Diagramma 6

“Trenini di sfida per l’1>1”.



Ogni terzetto va a posizionarsi intorno ad un cono, come da diagramma 6 e foto 15.

I giocatori (1) e (2) si passano in continuità la palla con passaggio battuto a terra.

Il difensore X, posizionato alle spalle di (1), nel momento in cui si muove attiva il gioco 1>1 verso il canestro più vicino contro chi dei due attaccanti, al momento, si trova in possesso di palla.



Foto 15

Variante 1: usare il passaggio diretto (timing diverso, così si riduce il tempo di reazione).

- Al segnale “cambio!!” i terzetti si mescolano.



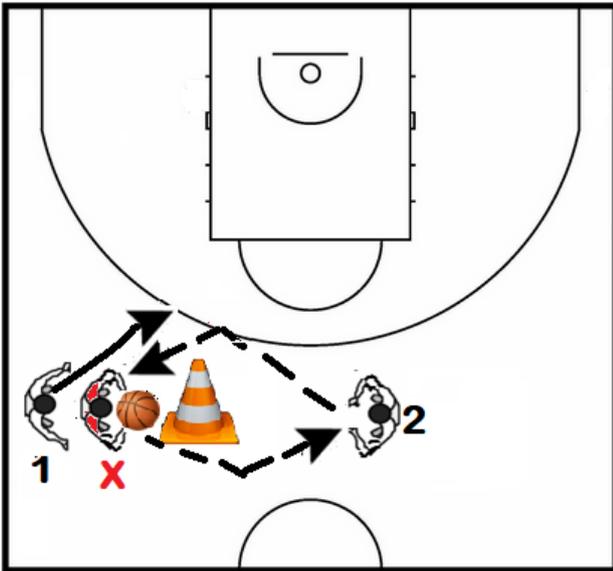


Diagramma 7

Variante 2: attivatore dell'1>1 è l'attaccante posizionato dietro al difensore, come da diagramma 7 (Visione periferica; carico sul prevedere).

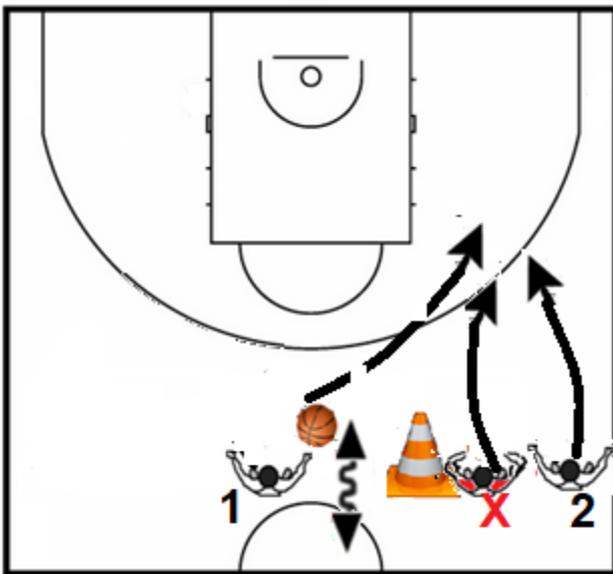


Diagramma 8

Variante 3: disposizione in riga come da diagramma 8 e foto 16. (1) palleggia sul posto e passa la palla all'attaccante (2) quando il gioco è attivato.



Foto 16. Disposizione in riga.

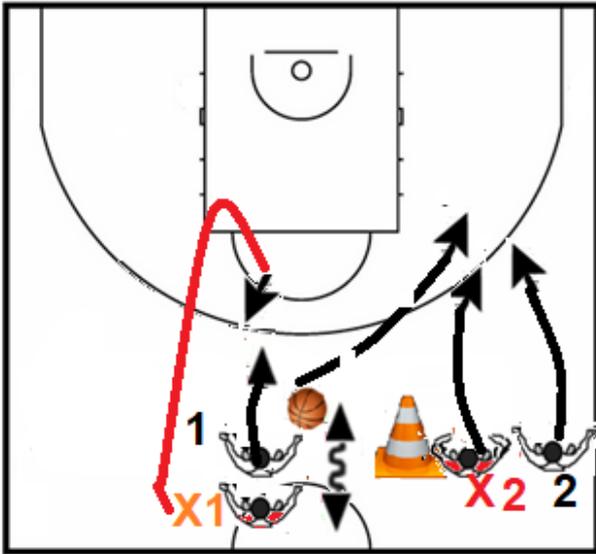


Diagramma 9

Se il gruppo è composto da un quartetto la disposizione iniziale è come da diagramma 9, ovvero (1) e (2) attaccanti, X1 e X2 difensori.

Attenzioni metodologiche.

- Carico cognitivo alto su capacità e strumento.
- Tutti coinvolti.

Fase centrale.

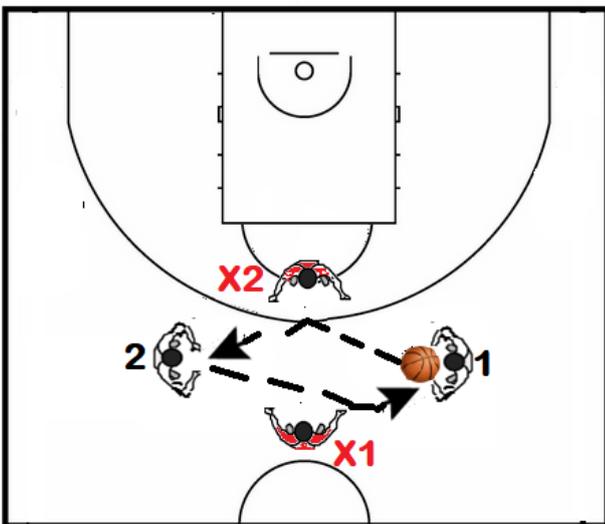


Diagramma 10

• 2>2 da “tic-tac”

Disposizione come da diagramma 10 e foto 17. Passaggi in continuità battuti a terra fra i due attaccanti (1) e (2). Attivatore del 2>2 è il difensore che si trova più vicino alla linea di centrocampo, quindi X1, che cerca di anticipare il passaggio da (2) a (1).

Variante 1: l'attivatore è il difensore dietro la linea dei 3 punti, quindi X2 (conferire più importanza alla scelta);

Variante 2: passaggio diretto (timing diverso, così si riduce il tempo per l'anticipazione);

Variante 3: l'attivatore è uno dei difensori a scelta (conferire responsabilità).



Foto 17

Attenzioni metodologiche.

- Carico motorio = gestione del tempo alto su capacità e strumento.
- Carico cognitivo = alto!

Fase finale.

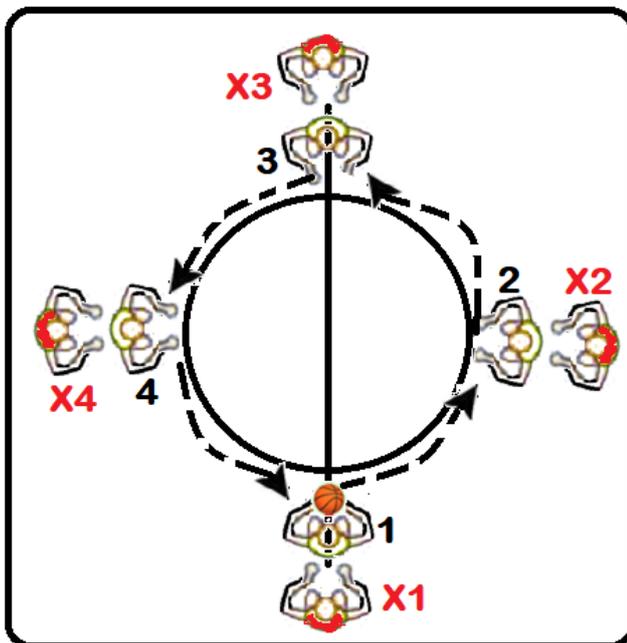


Diagramma 11

- 4>4.

Disposizione iniziale intorno al cerchio di centrocampo come da diagramma 11 e foto 18. Canestri dichiarati. Gli attaccanti non possono saltare i passaggi, quindi la palla circola esternamente rispetto al cerchio di centrocampo. I quattro difensori sono posizionati alle spalle dei rispettivi attaccanti. Il segnale di attivazione del gioco corrisponde a quando uno dei quattro difensori entra nel cerchio per posizionarsi di fronte al proprio diretto avversario. Il momento di attivazione da parte della difesa costituisce la situazione-problema di un gioco aperto.

Variante: passaggi liberi (aumento del carico cognitivo sulla capacità).

Attenzioni metodologiche.

- Usare feedback interrogativi.



Foto 18

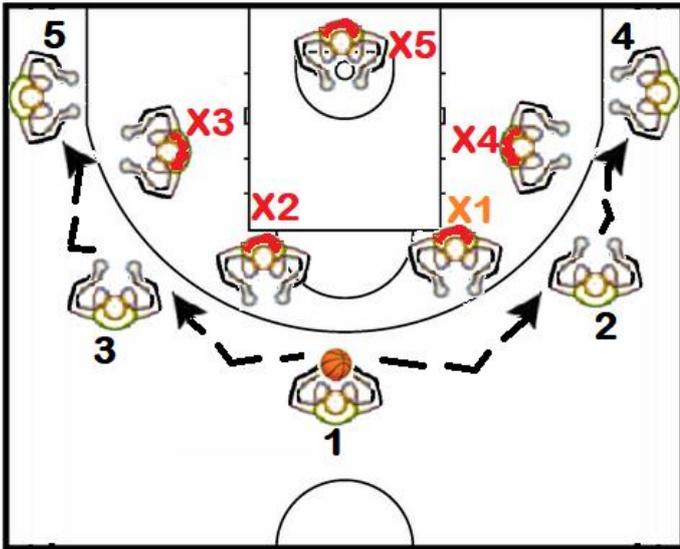


Diagramma 12

- 5>5.

Disposizione iniziale degli attaccanti in "5 fuori" e i difensori all'interno della linea dei 3 punti, come da diagramma 12 e foto 19. La palla circola con passaggi battuti a terra, quando un difensore si muove è il segnale di attivazione del gioco 5>5 a tutto campo. Anticipa anche **X5**.

Variante: usare il passaggio diretto anziché schiacciato a terra in modo da ridurre la situazione della lettura (timing diverso).



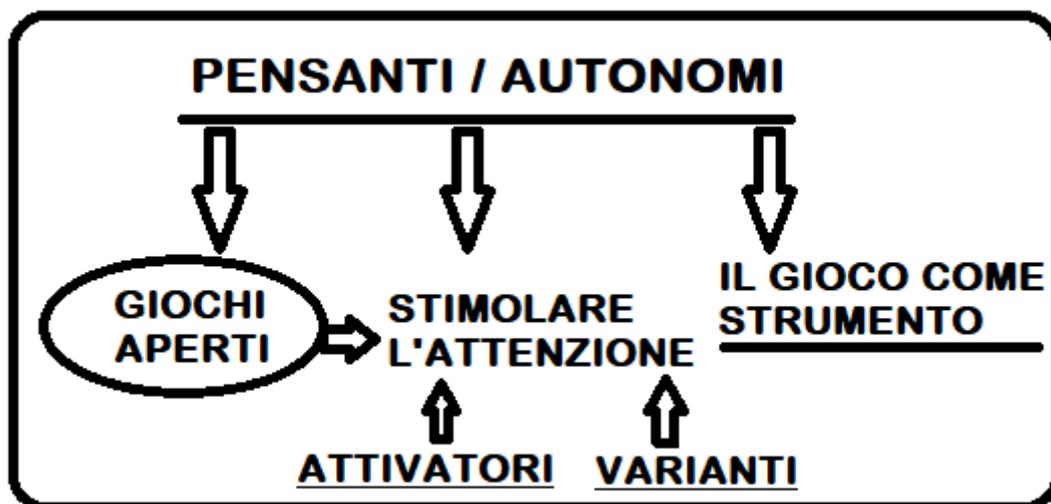
Foto 19. Attacco dei bianchi partendo dalle posizioni “cinque fuori” e posizioni dei blu in difesa (il quinto attaccante bianco è in angolo sul lato destro di attacco)

Attenzioni metodologiche.

- Le variabili tempo e spazio sono sempre più reali e in funzione del gioco.

Conclusioni

Gli allenatori chiedono al Minibasket di formare giocatori pensanti ed autonomi:



- **ISTRUTTORI VIVI**
Che stimolano i ragazzi a risolvere i problemi sul campo!
- Gli Istruttori devono risultare **facilitatori di apprendimenti**. Facilitare e supportare, non condizionare i bambini!



Con i suoi 27 mila abitanti, **Cecina** è un comune importante della provincia di Livorno, situato nel cuore della costa degli Etruschi, tra la campagna toscana e il mare. Tuttavia, durante la stagione estiva la popolazione si moltiplica, poiché la sua località Marina di Cecina viene presa d'assalto da turisti e locali. E' infatti Marina di Cecina, ufficialmente Cecina Mare, ad attirare i visitatori che la scelgono non solo grazie alle sue spiagge che ogni anno ricevono il riconoscimento della Bandiera Blu, ma anche grazie alla sua pineta e alla bella riserva naturale dei Tomboli di Cecina situata subito a sud del centro abitato. Cecina e Marina di Cecina oggi sono collegate dal lungo Viale della Repubblica e fanno parte di un'unica area urbanizzata, ma alla fine dell'Ottocento erano due entità separate. Quest'ultima si espanse grazie anche alla presenza della villa Ginori, di proprietà del marchese Carlo Ginori che avviò la prestigiosa manifattura di porcellane. Oggi, tra Cecina e Marina di Cecina sono sorti molti hotel, campeggi e resort, oltre a numerose attrazioni per i bambini, le famiglie e i giovani, come il parco acquatico Acqua Village o la discoteca Tinì Soundgarden, oltre naturalmente a tantissimi bar e ristoranti. Tutto a misura di turista, per poter trascorrere una splendida vacanza al mare in Toscana e magari sfruttare qualche giorno per visitare il meraviglioso entroterra.

Cosa vedere a Cecina

Essendo una località vocata prettamente al turismo balneare, Marina di Cecina e Cecina non hanno monumenti di alto rilievo, a parte un paio di chiese. Più interessanti da visitare sono i resti della villa romana in località San Vincenzino, risalente al I secolo a.C., dove vi è anche un piccolo museo dove vengono esposti i reperti ritrovati durante gli scavi. A Cecina si trova il museo comunale archeologico La Cinquantina, in località San Pietro in Palazzi, risalente al 1980 e allestito per raccogliere tutti i reperti ritrovati in zona, dal paleolitico al primo millennio dopo Cristo, riconducibili alle civiltà etrusche e romane che abitarono la zona. Interessante anche il parco Gallorose, un giardino zoologico e al contempo fattoria, dove è possibile visitare oltre 180 specie di animali provenienti da tutto il mondo. Il parco è stato inaugurato nel 2001, ma la fattoria esiste sin dal XVII secolo. E' possibile trascorrere una giornata diversa ammirando animali insoliti quali i lichi del Nilo, il canguro gigante rosso o la gru del paradiso, oltre ad alcuni prestigiosi esemplari di mucca pisano, razza bovina in via di estinzione.

Fonte:

TOSCANA.INFO

<https://www.toscana.info/livorno/provincia/cecina/>



Marina di Cecina



Centro di Cecina

I colori ed i paesaggi della *Costa degli Etruschi* che si sviluppa tra Livorno e Piombino, sono un motivo più che sufficiente per visitare **Cecina**. Questa cittadina in provincia di Livorno ha origini antichissime che risalgono al primo insediamento etrusco le cui testimonianze sono ancora evidenti. Meta balneare ideale per tutti, accoglie i visitatori con un lungo tratto di spiaggia morbida affiancata da una vasta pineta secolare, naturale riparo nelle ore più calde della giornata.

UN PO' DI STORIA



Né Veteres né Novi: Bolsena e Orvieto erano solo Volsinii.

La ricostruzione delle vicende che portarono alla nascita della Volsinii etrusco-romana (Bolsena), sorta dalle ceneri della Volsinii etrusca (Orvieto) conquistata e rasa al suolo dai Romani nel 264 a.C., non è stata cosa semplice e ci sono voluti quasi due secoli di dibattiti scientifici per giungere al chiarimento di una problematica storica tra le più ingarbugliate dell'antica Etruria: una problematica favorita anche dal fatto che le fonti classiche greche e latine di epoca tardo-repubblicana e imperiale non fecero mai alcuna distinzione onomastica parlando ora della prima ora della seconda città, ma definirono sempre entrambe usando lo stesso nome: in greco Ούολσίνιοι, in latino Volsinii.

Simile sorte per l'antica Falerii, capitale dei Falisci, l'odierna Civita Castellana, anch'essa distrutta dai Romani (nel 241 a.C.) e rifondata dai superstiti in una zona pianeggiante, del tutto priva di difese naturali: le locuzioni Falerii Veteres e Falerii Novi, del tutto arbitrarie, sono tuttora utilizzate correntemente (ancor più di quelle relative a Volsinii) anche da archeologi di chiara fama, nonostante Strabone (V, 2, 9) avesse già indicato la distinzione etimologica tra le due città: Φαλέριον per l'antica capitale e Φαλίσκον per la città rifondata.

Al contrario, del tutto legittime appaiono invece le locuzioni Sorrina Vetus e Sorrina Nova (o Sorrinum Vetus e Sorrinum Novum), nate a seguito dello spostamento subito dalla città da cui è nata l'odierna **Viterbo**: locuzioni che, seppur non documentate nella letteratura classica, sono ricostruibili sulla base dell'etnico Sorrinenses Novenses attestato in alcune epigrafi latine rinvenute nel Viterbese e giustificabile solo sulla base dell'opposizione.



Un'antica mappa della Toscana

RECENSIONI



#BASKETBALL MINDS

HOME IL PICK & ROLL ATTACCO DIFESA RISORSE GUIDE

MINIBASKET SETTORE GIOVANILE TERMINOLOGIA

Pillole di Clinic: Lezioni per quadri abilità e competenze

Note e appunti dal clinic del 21/10/2023 a Cecina.

📅 18 dicembre 2023 / 👤 Guido De Alexandris / 📁 Minibasket, Pillole di Clinic,



Guido De Alexandris è stato al clinic minibasket organizzato a Cecina il 21/10/23 con docenti Andrea Ierardi e Marco Innocenti.

Allenamento, lezione per quadri abilità e competenze per i nati/e 2013/2014.
Strumento: difesa.

Capacità: anticipazione e scelta, adattamento e trasformazione.

<http://basketballminds.it/Pillole-di-Clinic-Lezioni-per-quadri-abilita-e-competenze/257>



BASKET

I CLINIC DEL BASKET: CECINA 2023

redazione svt 3 Dicembre 2023

di Guido De Alexandris





Cecina (LI), 21 Ottobre 2023



Cecina (provincia di Livorno), litorale.

Clinic Regionale Minibasket Toscana 2023

Allenamento, lezione per quadri abilità e competenze



Una fase del clinic

Docenti: Andrea Ierardi e Marco Innocenti

Costruzione testo con grafici a cura di Guido De Alexandris

<https://www.sportviterbo.it/2023/12/03/i-clinic-del-basket-cecina-2023/>

FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO
SETTORE SQUADRE NAZIONALI

PROGRAMMA "LOS ANGELES 1984"

FASE DI ADDESTRAMENTO E SELEZIONE INTERREGIONALE MASCHILE



REGIONI: PIEMONTE – VALLE D'AOSTA – LOMBARDIA –
TRENTINO ALTO ADIGE –
FRIULI VENEZIA GIULIA – VENETO

GORIZIA, 26, 27, 28, 29, 30 GIUGNO 1981



PROGRAMMA TECNICO

Tecnici federali: Santi Puglisi e Filippo Faina; assistenti: Claudio Bardini e Claudio Corà



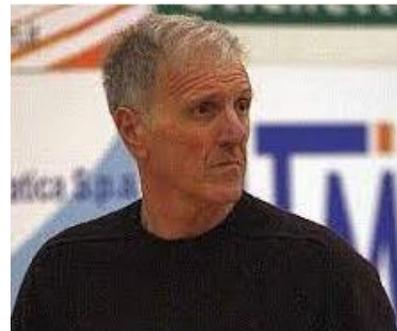
Santi Puglisi



Filippo Faina



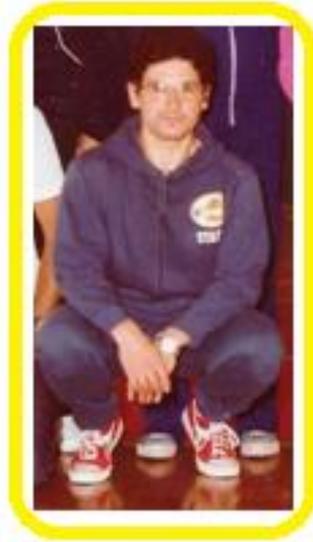
Claudio Bardini



Claudio Corà

Estensione testo, diagrammi e disegni a cura di Guido De Alexandris

PREFAZIONE



Nei zoom d'ispezione alle mie librerie di tecnica cestistica ho rispolverato un mio scritto narrante tutto il lavoro di tecnica sul campo relativo ad un ritiro collegiale federale a Gorizia, risalente al Giugno 1981 ... quaranta "e passa" anni da quella volta! Si trattò di un raduno selettivo interregionale per la messa in cantiere della Nazionale Cadetti, gestito da due tecnici federali di allora, **Santi Puglisi** e **Pippo Faina**, con assistenti due giovani emergenti come **Claudio Bardini** e **Claudio Corà**. L'ho praticamente riscritto e raffinato, ricostruendo ex novo tutti i 178 diagrammi e i 26 disegni (un lavoro veramente enorme!) con i moderni strumenti informatici mentre allora i dispositivi non furono altro che la mia macchina da scrivere meccanica (la Olivetti lettera 32), i timbri per tracciare i campi, i cerchiografi, i righelli e ... la mano e i pennarelli!

Spero, umilmente, di aver prodotto non soltanto un cimelio da museo del basket ma anche un prezioso scrigno da cui pescare ancora qualche perla. Certi spunti, certe idee, certe proposte, che forse hanno stoppato il tempo, da aggiustare secondo il format della pallacanestro attuale come confezionare un abito su misura, da poter rendere utili sul campo a noi allenatori. Il presente può ricavare insegnamento dal passato e farne tesoro!

L'occasione è irrinunciabile anche per una veloce carrellata di ricordi. Per noi giovani allenatori, scelti dalla Federazione Italiana Pallacanestro a soggiornare ed osservare tutte le attività in palestra, fu praticamente una sorta di "aggiornamento-premio". Un'intensissima kermesse di cinque giorni in "full immersion" per imparare e per migliorare il nostro bagaglio tecnico "rubando con gli occhi" la professionalità e la ricchezza di **Santi** e di **Pippo** con le loro arsenali di competenze e conoscenze. Al tempo stesso fu un motivo di orgoglio ammirare le abilità prorompenti dei giovani giocatori, provenienti da tutto il Nord Italia, che inseguivano il sogno di vestire la maglia azzurra della Nazionale Cadetti. Fra questi candidati, quelli che di lì a qualche anno spiccarono il volo nel mondo professionistico furono **Riccardo Morandotti**, **Andrea Gianolla**, **Corradino Fumagalli** e **Paolo Nobile**, interpreti di una lunga e brillante carriera ai massimi livelli sui campi di basket.

Il viaggio verso **Gorizia** fu un'emozione unica nell'appassionante attesa di vivere quella magica esperienza in palestra. Un tratteggiare la pianura del Nord Est attraverso le belle strade accompagnate dai platani sinché, superato quel fiume sacro e sassoso del Tagliamento, si percorreva la terra benedetta del Friuli, intatta, verdeggiante di campi immensi ove respirare il

clima di una grande civiltà contadina. Si sfiorarono paesi dai nomi ladini dolcissimi tra cui Joannis (frazione di Aiello del Friuli), che diede i natali a Enzo Bearzot, un borgo pulito, serio, arioso. Così fino ad arrivare a Gorizia, che ricordo come bella e gaia città, amabilmente borghese, tormentata dalla Storia che non le concesse mai tregua sin dai tempi in cui scesero gli slavi nel periodo carolingio e forse le attribuirono il nome. Gorizia, infatti, sembrerebbe significare “piccolo monte”, indicando le pendici di un isolato rilievo calcareo sulle quali sorge. E’ gradevole attraversare Gorizia a piedi lungo il viale che dalla stazione italiana risale verso il centro, scortati da piacevoli ville e villette che recano un senso di pace e di benessere. E così le strade della parte italiana sono ravvivate da una popolazione tanto gentile e sorridente e recano ancora segni di storia in palazzi di generosa bellezza, dominati dal ferrigno castello medioevale. Il colore grigio, quasi perlaceo, anima le case e conferisce un carattere mitteleuropeo alla città.

Ed ora la parola alla palestra anche se rievoca un evento che il tempo ha assorbito. Dove può accompagnare la brezza del passato? Quella che inanella le esperienze, le allinea, le trasporta. Il viaggio del vento è imprevedibile ma chi ha ascoltato il suono della storia non ha preferito soltanto salvaguardarsi dal vento, lo ha calcolato, lo ha galoppato, capito e poi lasciato soffiare, ma intanto il senso di quel fluttuare è rimasto nei miei pensieri, come l’essenza di un romanzo!

Buona e proficua lettura!

Guido De Alexandris, Gennaio 2022



In questa foto: il gruppo dei giovani allenatori aggregati al Centro Addestramento FIP di Gorizia. Il secondo da sinistra della riga accosciati: Guido De Alexandris

**NOI CHE... SCRIVEVAMO CON LA MITICA
LETTERA 22 CON IL NASTRO DI COLORE
NERO E ROSSO**



SETTORE TECNICO

ATTIVITÀ C.A.F. 1981

19 - 20 - 21 - gennaio 1981

Roma Acquacetosa - Clinic Aggiornamento Allenatori del Sud.

Ist.: Guerrieri

11 - 14 maggio 1981

Roma Acquacetosa - Corso 2° grado per Giovani Tecnici G.A.G.

Ist. Peterson

Aiuto ist.: Novarina

Asti

Zappi

Santi

25 - 30 maggio 1981

Corso di 1° grado per Giovani Tecnici G.A.G. a:

Rimini

Ist.: Taurisano

Aiuti Ist.: Maggi

Mornini

Albini

Pedrazzini

P.to S. Giorgio

Ist.: Peterson

Aiuti ist.: Presacco

Raffaele

Ricci

Santi

Senigallia

Ist.: Bucci

Aiuto ist.: Zappi

Salerni

Mazzoli

Vecchi

18 - 24 maggio 1981

Roma, Scuola dello Sport - Corso Allenatori Nazionali

Ist.: Bucci

Santi

Arrignoni

Peterson

Mangano

Taurisano

8 - 13 giugno 1981

Roma, in collaborazione con la Scuola dello Sport, Stage Nazionale tenuto dall'allenatore Gary Walters della Providence University. Allenatori presenti 300 di cui 50 stranieri.

22 giugno - 5 luglio 1981

Roma, Scuola dello Sport 1° corso di Allenatori

Ist.: Zappi

Salerni

Mevi

27 - 30 giugno 1981

Centri Interregionali di Selezione Maschile a:

Gorizia

Ist.: Piccin

Allenatori: De Alexandris

Peloso

Bosi

Gozzi

Bassi

Montecatini

Ist.: Shaiper

Allenatori: Balocco

Pizzirani

Civinelli

Piselli

Di Fonzo

Morbegno

Ist.: Gonella

Allenatori: Musco

Laudisa

Di Monte

Vivirito

Tarricone

5 - 20 luglio 1981

2° Corso Allenatori a:

Lido di Camaiore

Ist.: Guerrieri

Salerni

Calamai

Osimo

Ist.: Zappi

7 - 15 luglio 1981

Morbegno Centro di Alta Specializzazione Maschile

Ist.: Bocci

Allenatori: Caiolo

Ungaro

Bettio

Massaro

Cecere

Ricotta

Cassis

Bruscia

13 - 23 luglio 1981

Campus Comitato Attività Giovanile per ragazzi - Propaganda a:

Aosta

Ist.: Carpineti

Aiuto ist.: Matera

Viterbo

Ist.: Calzoni

Aiuto ist.: Castellani

Sabaudia

Ist.: Sheaper

(da "BASKET" - rivista periodica mensile edita dalla Federazione Italiana Pallacanestro Novembre 1981)



(N.B. per i più giovani: in FIP la sigla CAF significava "Comitato Allenatori Federali", ridenominato poi in CNA = Comitato Nazionale Allenatori).

PROGRAMMA LOS ANGELES '84FASE DI ADDESTRAMENTO E SELEZIONE INTERREGIONALEPROGRAMMA TECNICO1° giornoMATTINO:

- 30' RISCALDAMENTO (Fondamentali individuali offensivi, ball Handling
1 c 1)
- 15' LAVORO INDIVIDUALIZZATI PER RUOLI
- 10' TIRO
- 15' CONTROPIEDE (con apertura laterale e sviluppo centrale)
- 20' GIOCO LIBERO

POMERIGGIO:

- 20' RISCALDAMENTO
- 20' 2 c 2
- 15' LAVORO INDIVIDUALIZZATO PER RUOLI
- 10' DIFESA TAGLI (guardare in faccia)
- 25' GIOCO LIBERO

2° giornoMATTINO:

- 20' RISCALDAMENTO
- 15' DIFESA BLOCCHI
- 15' TIRO
- 10' CONTROPIEDE
- 10' TAGLIAFUORI
- 20' GIOCO LIBERO

POMERIGGIO:

- 20' RISCALDAMENTO
- 15' 3 c 3
- 15' DIFESA DAL CONTROPIEDE
- 15' TIRO
- 25' GIOCO LIBERO

3° giornoMATTINO:

- 20' RISCALDAMENTO
- 20' 4 c 4 DIFESA
- 10' TIRO
- 15' CONTROPIEDE
- 25' GIOCO LIBERO

POMERIGGIO:

SUDDIVISIONE DEI 30 ATLETI IN 4 SQUADRE OMOGENEE ED INIZIO DI UN TORNEO AD ELIMINAZIONE DIRETTA.



FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO

SETTORE SQUADRE NAZIONALI

00100 ROMA - VIALE TIZIANO 70 - TEL. 3964651-2-3-4/36858222

COMUNICATO UFFICIALE N. 559 DEL 27 MAGGIO 1981

SETTORE SQUADRE NAZIONALI N. 61

PROGRAMMA "LOS ANGELES 1984"

FASE DI ADDESTRAMENTO E SELEZIONE INTERREGIONALE MASCHILE

REGIONI: PIEMONTE-VAL D'AOSTA-LOMBARDIA-TRENTINO A.A.-FRIULI V.G.-VENETO

GORIZIA 27 - 30 GIUGNO 1981

Il Settore Squadre Nazionali, in occasione del Centro di Addestramento e Selezione Interregionale maschile, in programma a Gorizia dal 27 al 30 giugno 1981, convoca i seguenti atleti:

1) ACCHIARDI	MASSIMILIANO	65	177	G	U.S. KOLBE TORINO
2) ASSI	DANILO	65	192	G/A	CIRCOLO GIOVANILE BRUGHIERO
3) BERLETTI	MICHELE	65	192	G/A	POL. MOGLIANO VENETO
4) BIANCHI	PIERPAOLO	65	185	G	POL. ALESSANDRIA
5) BLASI	ANDREA	65	182	G	BEVI BILLY MILANO
6) BOBICCHIO	WALTER	65	187	G	SERVOLANA TRIESTE
7) CABRINI	TULLIO	65	183	G	TAI GINSENG GORIZIA
8) COCEANCIG	STEFANO	65	188	G	MOBILCASA CORMONS
9) DEL BUONO	PAOLO	65	203	P	BEVI BILLY MILANO
10) DELLA LUCIA	LUIGI	65	191	G	PETRARCA PADOVA
11) FUMAGALLI	CORRADO	66	178	G	SQUIBB CANTU'
12) GALBIATI	MARIO	65	193	G	A.B.C. VARESE
13) GATTI	ALBERTO	65	199	A/P	PALL. LEGNANO
14) GIANOLLA	ANDREA	65	191	G	CARRERA VENEZIA
15) GUZZONE	ANTONIO	65	200	P	GRIMALDI TORINO
16) LONGO	ANGELO	65	192	G/A	MECAP VIGEVANO
17) MAGRINI	LUCA	65	200	P	PETRARCA PADOVA
18) MAZZETTO	MASSIMO	65	183	G	PETRARCA PADOVA
19) MIASCHI	MAURO	65	188	G	TURISANDA VARESE
20) MORANDIN	FABIO	65	197	P	CARRERA VENEZIA
21) MORANDOTTI	RICCARDO	65	190	G	BANCO AMBROSIANO MILANO
22) NOBILE	PAOLO	65	193	A	TAI GINSENG GORIZIA
23) OMOLOGO	ANDREA	65	190	G	AUTOPIU' VIRTUS PADOVA
24) PALU'	STEFANO	65	189	G	IL LAVORATORE UDINE
25) PAVANELLO	ANDREA	65	197	A/P	PETRARCA PADOVA
26) PIGNOLO	ITALO	65	202	A	BEVI BILLY MILANO
27) PISTOLLATO	GERMANO	65	181	G	SUPERGA MESTRE
28) SANNEVIGO	ANDREA	65	196	A	PETRARCA PADOVA
29) VISCONTI	MAURO	65	196	A	KOLBE TORINO
30) ZUCCHERMAGLIO	FRANCO	65	182	G	U.S. PIANI BOLZANO

G/A BILLY MILANO

INDIRIZZO TELEGRAFICO: FEDERCANESTRO ROMA - TELEX 88456 CONI FSN



FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO

SETTORE SQUADRE NAZIONALI

00100 ROMA - VIALE TIZIANO 70 - TEL. 3964651-2-3-4/36858222

ALLENATORI PARTECIPANTI IN VESTE DI OSSERVATORI AL CENTRO INTERREGIONALE MASCHILE DI GORIZIA 27/30 GIUGNO 1981

BASSI Gianluigi	TRIESTE
BOSI Attilio	CAMPITELLO DI MARCARIA (Mantova)
CAIOLO Michele	PADOVA
DE ALEXANDRIS Guido	VENEZIA-MESTRE
GASPERONI Renato	NAPOLI
GOZZI Roberto	BOLZANO
MAIORANI Sergio	NAPOLI
NORVILLE Grazia	GENOVA
PELOSO Gabriele	AOSTA
SCANO Carmine	CAGLIARI FIRENZE
PICCIN Giovanni	UDINE



Sabato 27 Giugno 1981, ore 9,00 – 10,30 (1° Turno).

Allenatore federale: prof. SANTI PUGLISI; assistente: prof. Claudio Bardini.

Fase di attivazione

- Palleggio libero a tutto campo usando tutta la tipologia dei cambi di mano.

“Ball Handling”.

Giocatori disposti di fronte all'allenatore, in ordine sparso per il campo, assumono la posizione fondamentale.

Sul posto eseguire:



Disegno 1

- Palleggio ad una mano sul piano frontale spostando la palla da destra a sinistra e ritorno, in continuità (prima con la mano debole e poi con l'altra mano); vedi disegno 1.



Disegno 2

- Palleggio ad una mano sul piano sagittale, di fianco al corpo, spostando la palla da avanti all'indietro e ritorno, in continuità (prima con la mano debole e poi con l'altra mano); vedi disegno 2.



Disegno 3

- Descrivere un “8” in palleggio fra le gambe in posizione divaricata frontale. Vedi disegno 3.



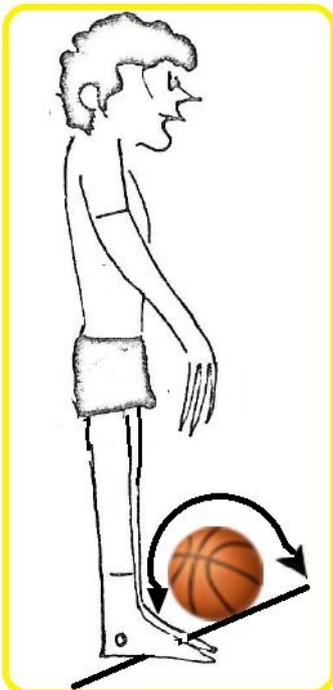
Disegno 4

- Flessioni alternate degli arti inferiori sul bacino: muovere la palla tracciando un movimento ad "8" fra gli stessi arti inferiori, facendo quindi passare la palla alternativamente sotto una coscia e rimanendo in equilibrio su un arto. Vedi disegno 4.



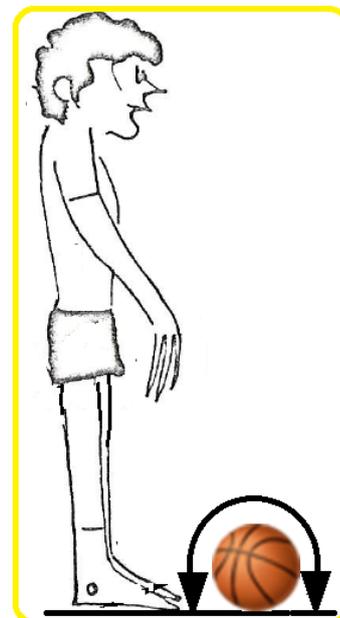
Disegno 5

- A gambe divaricate sul piano frontale, far rimbalzare la palla framezzo le gambe e riprenderla dietro la schiena e, viceversa, da dietro la schiena in avanti (disegno 5).



Disegno 6

- Pallone a terra: balzi laterali a piedi uniti scavalcando il pallone. (disegno 6).



Disegno 7

- Balzi in avanti e all'indietro a piedi uniti (quindi sul piano sagittale) scavalcando il pallone (disegno 7).



Disegno 8

- A gambe divaricate sul piano frontale, due palleggi avanti e due dietro alternando la mano destra alla mano sinistra. Nel passarsi la palla da avanti all'indietro far rimbalzare il pallone in mezzo alle gambe. (disegno 8).



Disegno 9

- Esercizio "macchina da scrivere". Seduti a gambe semiflesse e divaricate, braccia all'esterno, mani sotto la gambe eseguono palleggi bassissimi, come "tambureggiare" il pallone. (disegno 9).



Disegno 10

- **Prof. Puglisi:** <<*La pallacanestro è un gioco di collaborazione!*>>. A coppie, in ginocchio su un arto e l'altro piegato e posato avanti, l'uno di fronte all'altro: ciascuno fa girare contemporaneamente la palla descrivendo un "8" intorno alle gambe ed intorno alla schiena. Coordinare correttamente il movimento: un giocatore inizia con la palla dietro la schiena, l'altro sotto la coscia. Aumentare progressivamente la velocità di esecuzione (disegno 10).

- A coppie, l'uno di fronte all'altro, in piedi a 4 o 5 metri di distanza: passaggio laterale ad una mano dopo aver fatto girare il pallone intorno alla gamba corrispondente.

Esercizi per il palleggio.

Giocatori disposti in riga sulla linea di fondo campo, tutti ancora con un pallone in mano. Punti di riferimento: linee di tiro libero e linea di metà campo, andata e ritorno in palleggio per tutta la lunghezza del campo eseguendo:

- Prima serie: "hockey-dribbling" ad ogni linea;
- Seconda serie: un giro sempre ad ogni linea;
- Terza serie: cambio di mano con corrispondente cambio di velocità. **Prof. Puglisi: <<Per diventare dei buoni giocatori bisogna sempre incrementare la velocità di esecuzione!>>.**
- Quarta serie: "hesitation", sempre ad ogni linea.

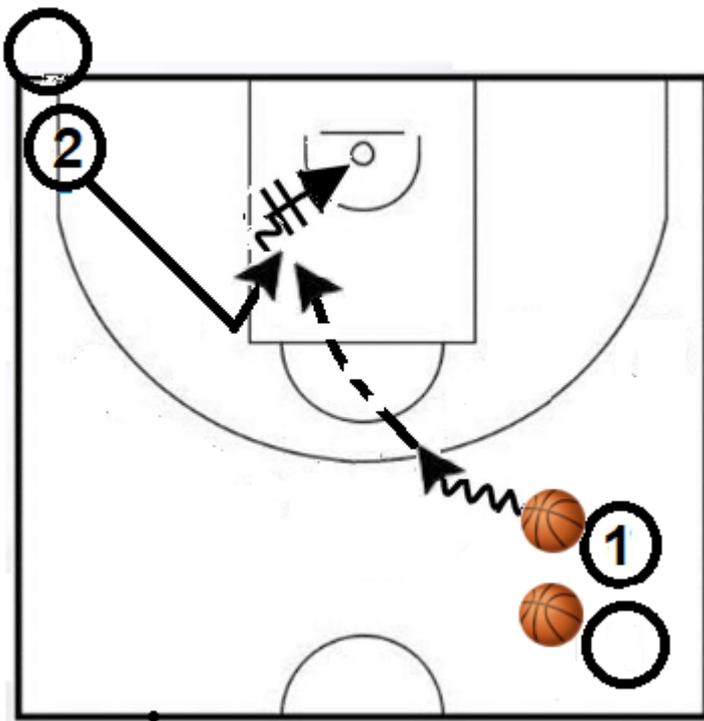


Diagramma 1

- Disposizione su due file come da diagramma 1, ovvero una fila di giocatori con palla e una fila di giocatori senza palla. (1) parte in palleggio spostandosi verso il centro, contemporaneamente (2) si dirige verso lo spigolo di lunetta del suo lato, ove esegue un cambio di direzione per ricevere la palla da (1) e andare a canestro. Proporre l'esercizio su entrambi i lati.

Attenzioni tecniche:

- L'attaccante senza la palla non deve eseguire movimenti curvilinei ma soltanto a linee spezzate e deve offrire un punto di riferimento al compagno con la palla, ossia deve segnalare il punto di ricezione rivolgendogli il palmo della mano esterna.
- L'attaccante con la palla deve "calamitarla" al compagno a cui deve passarla.
- Variante: chi riceve esegue partenza incrociata e va a canestro ("step and cross over") con un deciso cambio di velocità. Usare il piede esterno come perno. Si propone sempre su entrambi i lati.

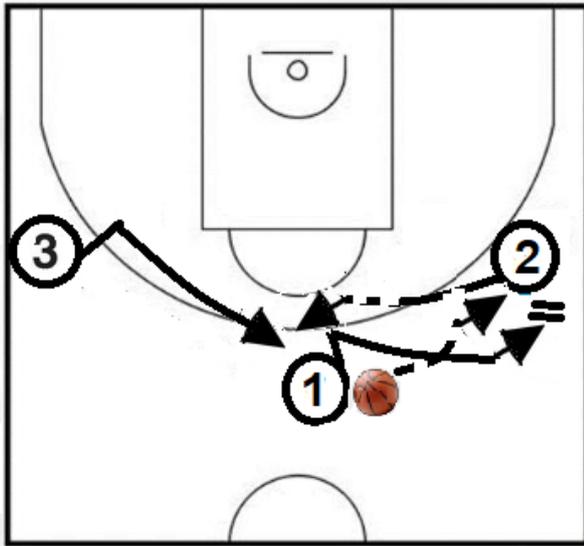


Diagramma 2

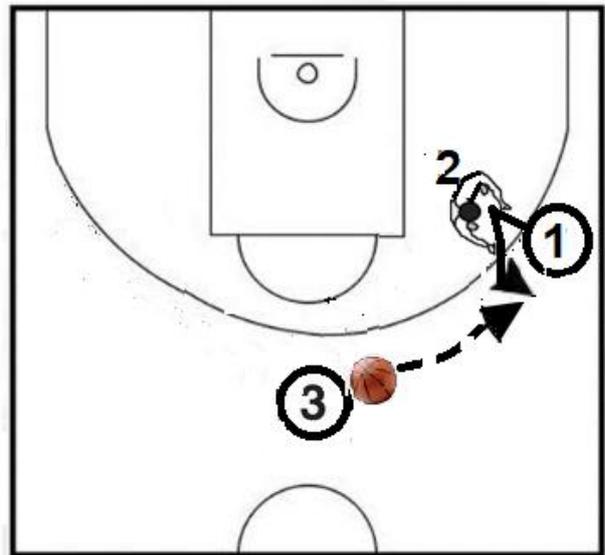


Diagramma 3

- **Esercizio per l'1>1 + passaggi + difesa aggressiva.**

Disposizione su tre file come da diagramma 2. (1) passa a (2) e segue per ricevere in hand off e passare a (3).

(2) si trasforma in difensore su (1), quest'ultimo deve smarcarsi per ricevere da (3) e giocare quindi in 1>1, come da diagramma 3. Su entrambi i lati. Rotazione: (1)x(2); (2)x(3) e (3)x(1).

Lavoro individualizzato per ruoli

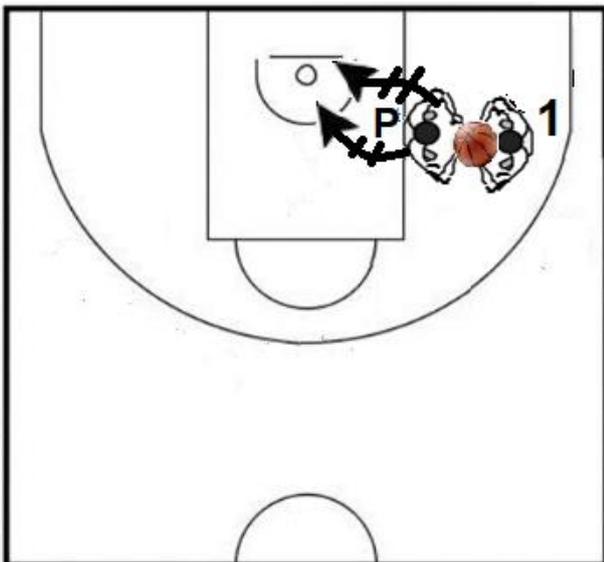


Diagramma 4

- A coppie, disposizione come da diagramma 4. Il pivot (P), spalle a canestro con i piedi a cavallo dell'ultima tacca, deve strappare la palla di mano al compagno di fronte (1) ed eseguire movimenti tipici del pivot (giro, passo e tiro, a destra e a sinistra).

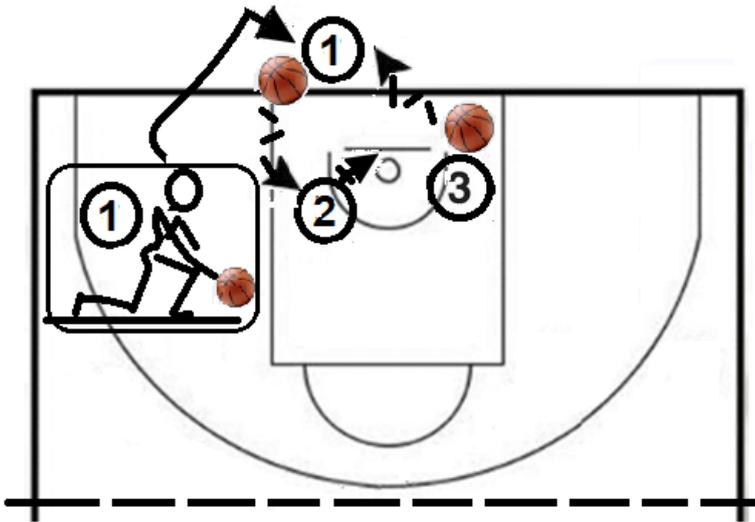


Diagramma 5

- A terzetti, disposizione come da diagramma 5, con due palloni. (1) fa rotolare la palla verso (2), che si piega a tutta accosciata, raccoglie la palla, salta e tira da sotto. Contemporaneamente (3) fa rotolare l'altro pallone verso (1) ed immediatamente cattura il rimbalzo sul tiro di (2), in continuità. Su entrambi i lati. (1) è nella posizione in ginocchio su un arto e l'altro posato piegato avanti, come da riquadro.

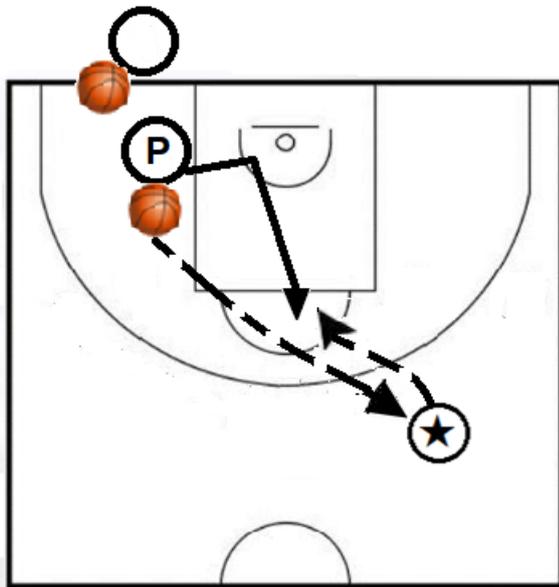


Diagramma 6

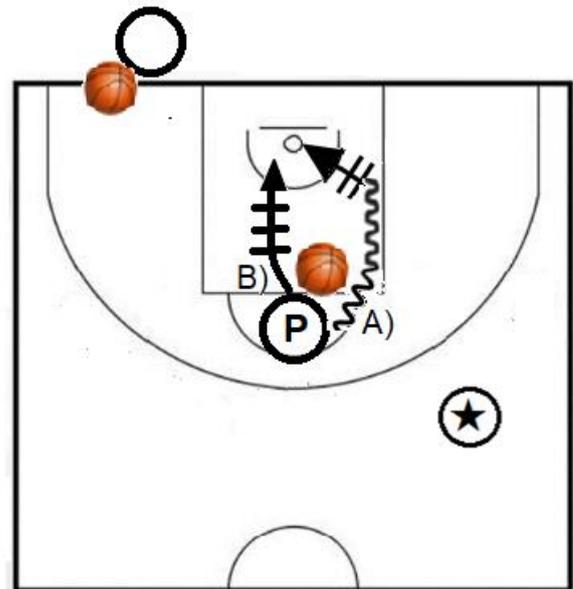


Diagramma 7

- Fila unica, tutti con pallone, come da diagramma 6. Il pivot (P) passa la palla al coach (★), esegue un movimento di smarcamento e sale in lunetta, riceve dal coach, si gira fronte a canestro e, come da diagramma 7, esegue:

- Entrata a canestro con partenza incrociata ("cross-over"), oppure:
- Finta di entrata e tiro (dalla lunetta).

Su entrambi i lati.

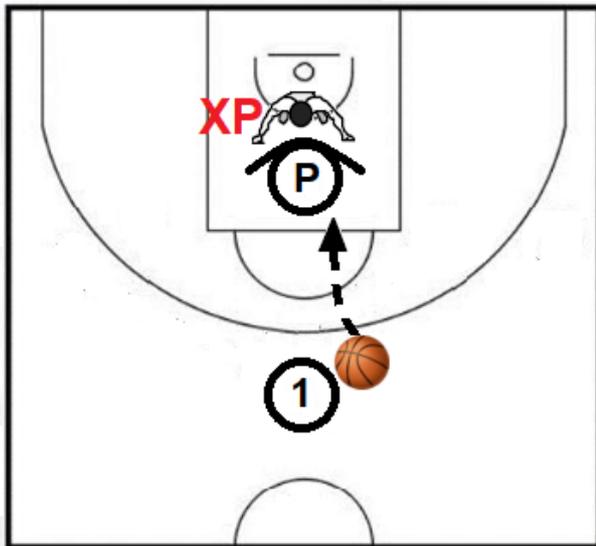


Diagramma 8

- A coppie, disposizione come da diagramma 8. Nel cuore dell'area, in posizione di schiena a canestro con il difensore XP che difende dietro, il pivot (P) riceve da (1) e gioca in 1>1 con la regola che non può palleggiare.

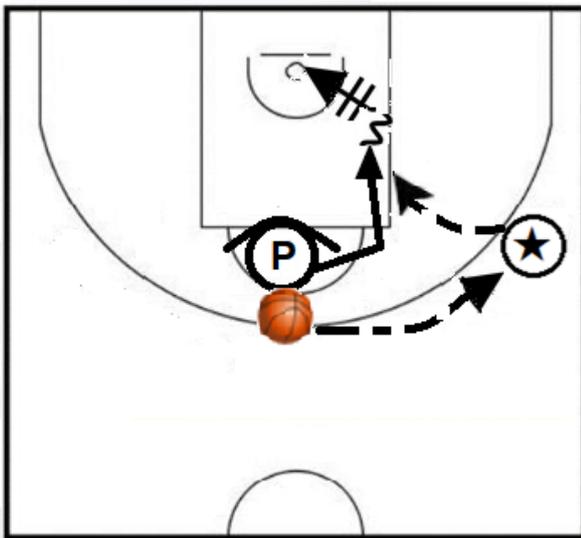


Diagramma 9

- Disposizione come da diagramma 9. Il pivot (P) in lunetta, spalle a canestro, passa al coach (★), esegue una finta con cambio di direzione, taglia con decisione a canestro, riceve dal coach e va al tiro. Su entrambi i lati.

Esercizi per gli esterni

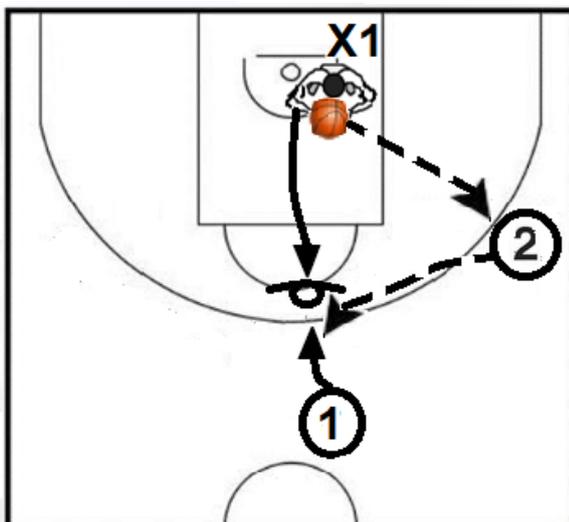


Diagramma 10

- Disposizione su tre file come da diagramma 10. X1 passa a (2), che a sua volta passa a (1) che nel frattempo si era spostato in avanti, andando incontro alla palla. X1, appena passata la palla a (2), corre a difendere su (1) in 1>1. Su entrambi i lati.
Rotazione: (1)x(X1); (X1)x(2); (2)x(1).

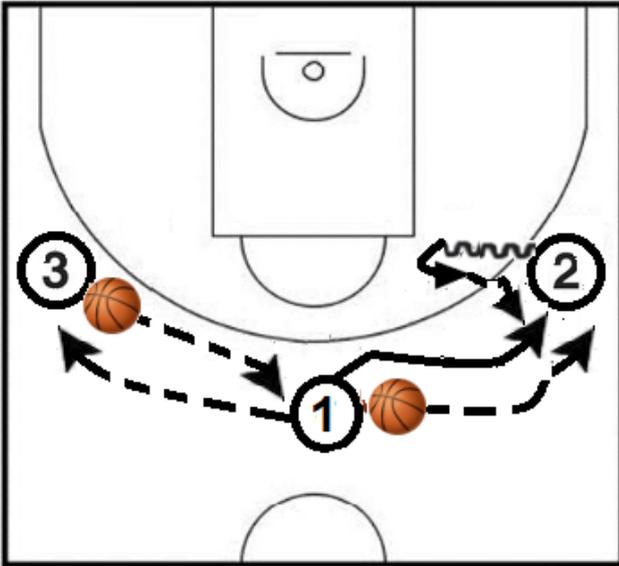


Diagramma 11

- Con due palloni, disposizione su tre file come da diagramma 11. Il numero (1) passa a (2), (3) passa a (1) che restituisce subito, nel frattempo (2) esegue un paio di palleggi e passa a (1) che ha seguito: 1>1 con (1) che attacca e (2) che difende. Su entrambi i lati.
Rotazione: (1)x(2); (2)x(3); (3)x(1).

Esercizi di tiro (per tutti i giocatori, a prescindere dal loro ruolo)



Diagramma 12

- Tutti con un pallone, disposizione su fila unica come da diagramma 12. Autopassaggio: lanciare il pallone, recuperarlo eseguendo l'arresto a due tempi ("a chiudere"), ricezione, tiro, rimbalzo, cambiare subito lato. Ricominciare sul lato opposto dopo che tutti i componenti della fila hanno tirato.

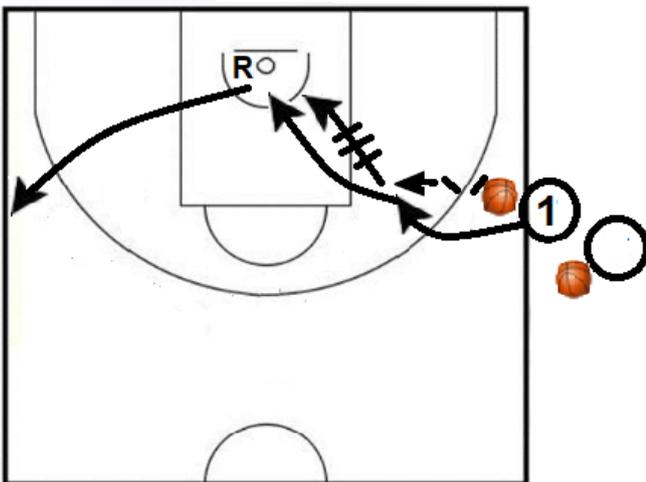


Diagramma 13

- Variante: dalle posizioni indicate dal diagramma 13. Aggiungere poi un palleggio prima del tiro.

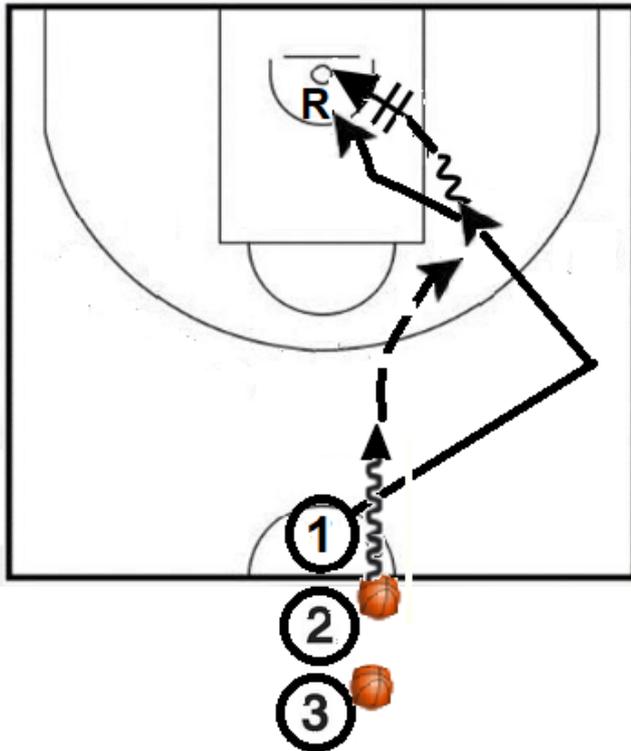


Diagramma 14

- Disposizione su un'unica fila come da diagramma 14. Il primo senza palla, tutti gli altri con la palla. (1) corre verso la linea laterale, esegue un cambio di direzione associato ad un cambio di velocità, riceve da (2) che nel frattempo si era mosso avanti in palleggio. (1) esegue palleggio, arresto e tiro. (2), dopo aver passato a (1), esegue gli stessi movimenti. In continuità. Cambiare poi lato.

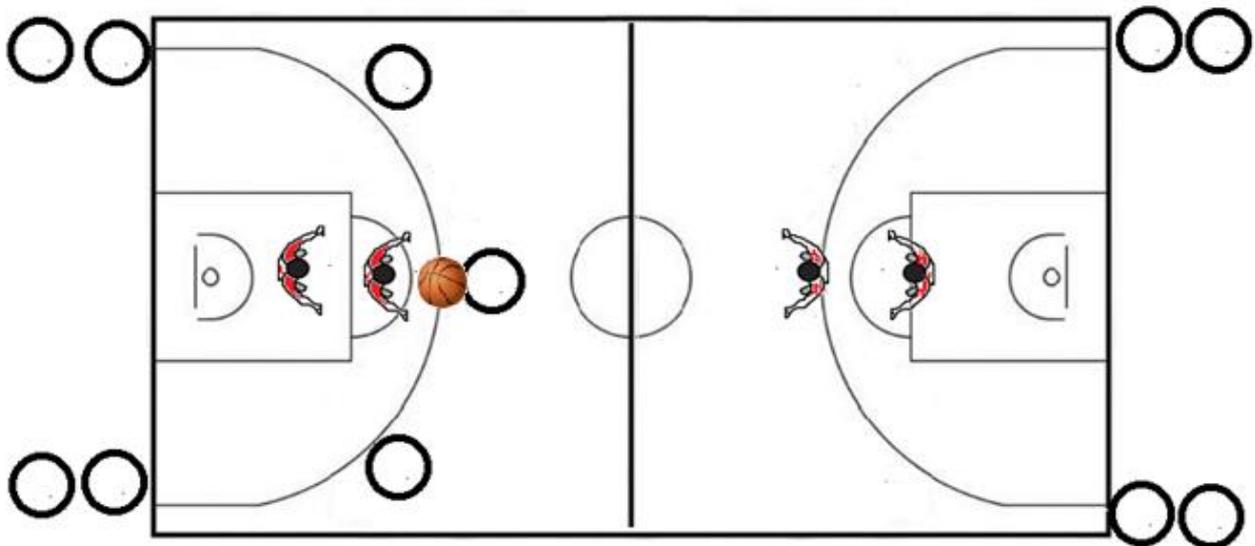


Diagramma 15

- **Continuità 3>2 a tutto campo.**

Disposizione come da diagramma 15. Tutti e cinque a rimbalzo! Chi conquista il rimbalzo (può essere quindi anche uno dei tre attaccanti) va in contropiede verso l'altro canestro assieme al primo di ciascuna delle due file disposte agli angoli. Chi attacca per 3 volte consecutive merita un encomio.

Attenzioni tecniche: la difesa "L" deve essere attiva; la punta della difesa "L" deve esercitare una forte pressione sul giocatore in possesso di palla e l'altro difensore deve farsi trovare pronto in aiuto. Questo è un ottimo esercizio per incrementare l'aggressività, per stimolare gli interventi di aiuto e, sul piano fisico, per il condizionamento.

Gioco d'attacco "Free Lance"

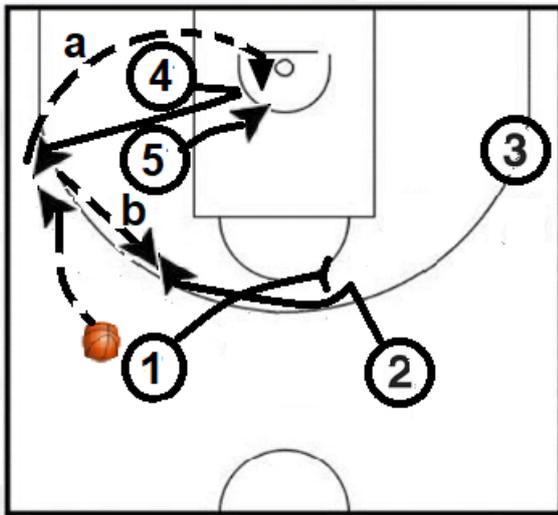


Diagramma 16

- Disposizione iniziale dell'attacco come da diagramma 16: due guardie, un'ala, uno stack (ala-pivot) sul lato opposto.

Concetti-base:

- scegliere la soluzione in base al comportamento della difesa (se aggressiva o flottante);
- muoversi sempre dopo un passaggio.

(4) esce dallo stack per acquisire una buona posizione per il tiro, oppure con altre due opzioni:

- a) serve (5) che "rolla" a canestro;
- b) in alternativa, serve (2) che ha sfruttato il velo di (1).

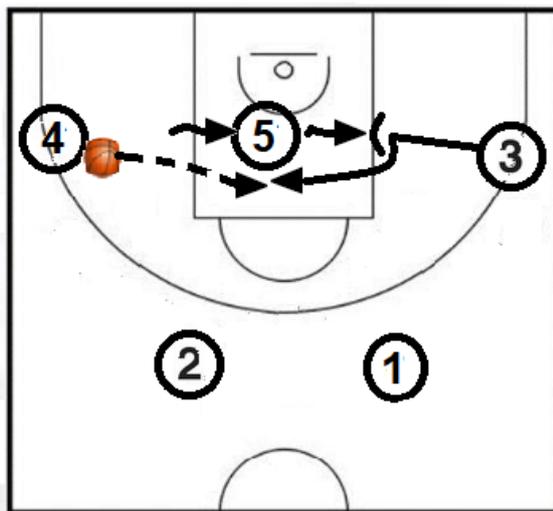


Diagramma 17

Opzioni alternative:

- Se (5) non riceve, continua verso il lato opposto, come da diagramma 17. (4) può anche servire (3), che sfrutta il blocco portato da (5).

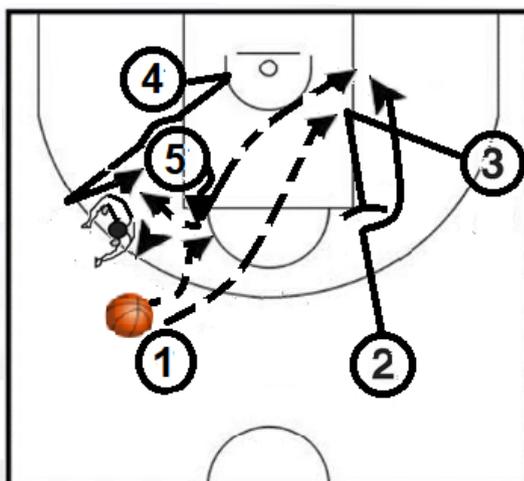


Diagramma 18

- Se (4) è marcato aggressivamente, in stretto anticipo: (5) sale, riceve da (1) e serve (4) sul taglio "back-door" di quest'ultimo. Contemporaneamente, sul lato opposto alla palla, (3) porta un blocco cieco per (2), il quale può essere servito direttamente da (1) oppure da (5), come da diagramma 18.

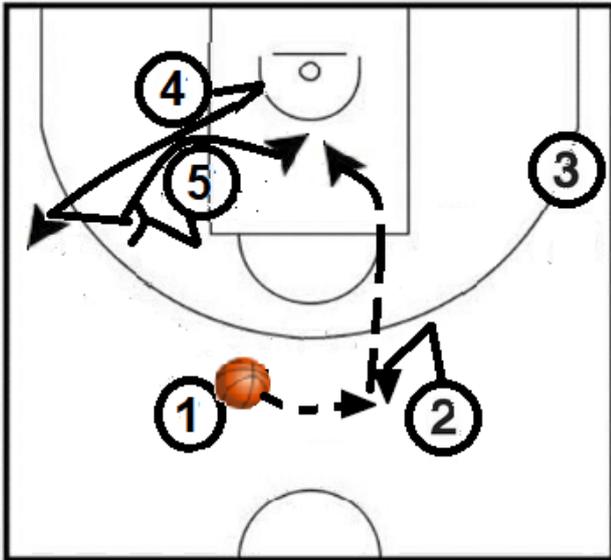


Diagramma 19

- Se (5) non riesce a ricevere, porta un blocco cieco per (4), il quale lo sfrutta tagliando dentro per ricevere da (2), che nel frattempo aveva ricevuto da (1), come da diagramma 19.

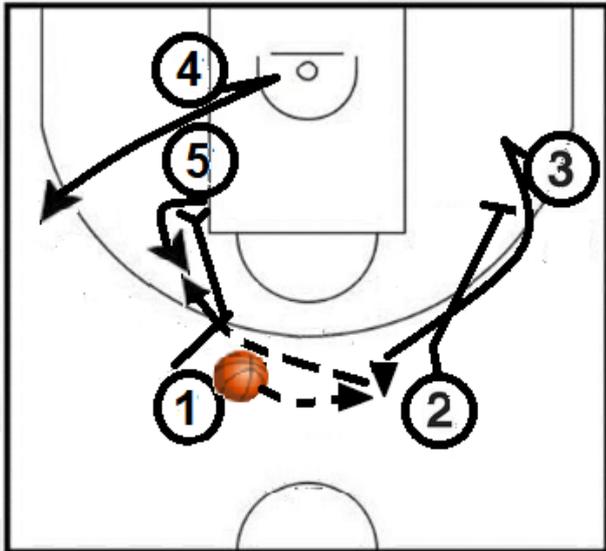


Diagramma 20

- Situazione in cui anche (2) non riesce a ricevere la palla, come da diagramma 20: lo stesso (2) blocca per (3) che va a ricevere da (1), il quale va immediatamente a bloccare per (5). Quest'ultimo sale sullo spigolo di lunetta per ricevere da (3) e tirare o, in alternativa, giocare 1>1, oppure servire un compagno che nel frattempo è riuscito a smarcarsi.

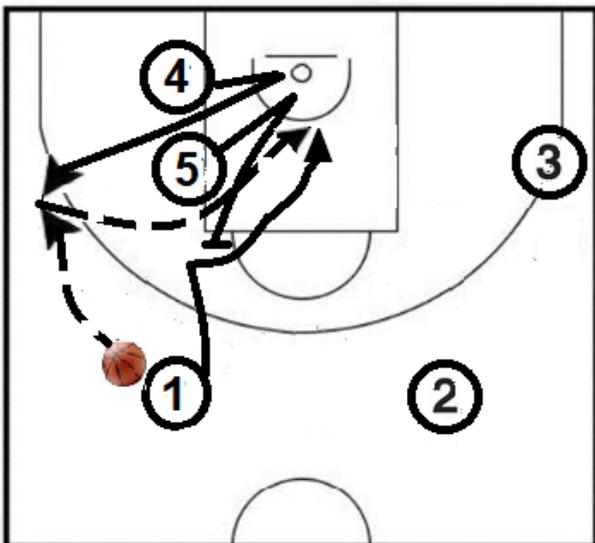


Diagramma 21

- Taglio "shuffle" di (1), come da diagramma 21.

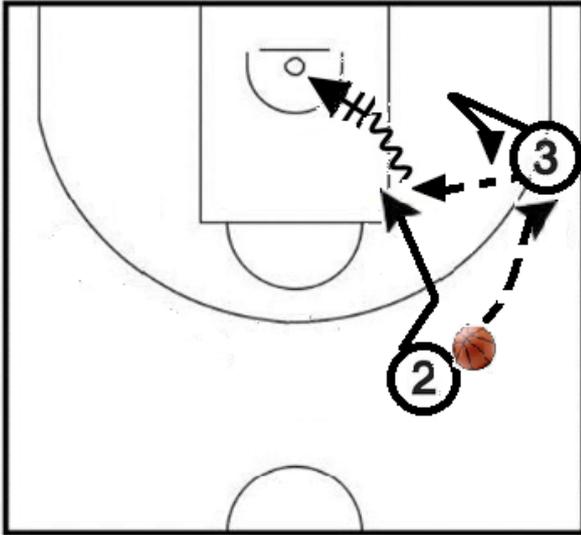


Diagramma 22

Opzioni sul lato opposto allo stack:

- “Dai e vai” di (2) con (3), come da diagramma 22.

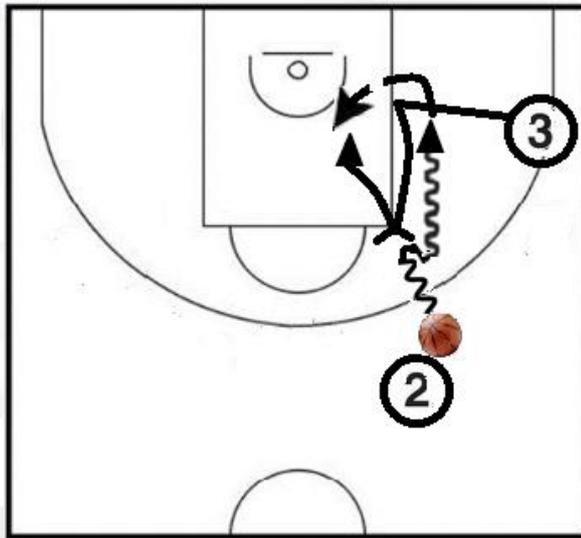


Diagramma 23

- Blocco cieco sulla palla da parte di (3) per (2), con possibilità di scarico allo stesso (3) a seguito di “pick-and-roll”, come da diagramma 23.

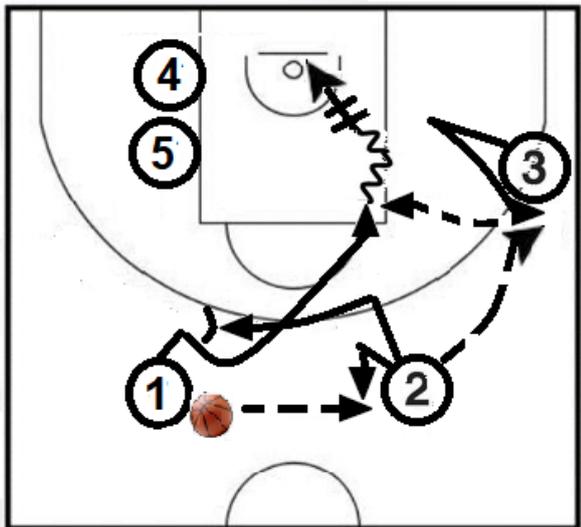


Diagramma 24

- (1) passa a (2), “dai e cambia” da parte di (2) che va a bloccare (1), che riceve da (3) ed attacca il canestro, come da diagramma 24.

Tutti questi movimenti di attacco devono essere sperimentati prima senza la difesa, poi contro la difesa.

- 5>5 su base “Free lance” prima sulla metà campo, poi su tutto il campo.

27 Giugno 1981, ore 10,30 – 12,00 (2° Turno).

Allenatore federale: Filippo Faina; assistente: Claudio Corà.

Ball Handling

Tutti con la palla, in fila, camminare lungo il perimetro del campo eseguendo i seguenti esercizi:



Disegno 11

- Braccia distese verso l'alto, passarsi la palla da una mano all'altra (disegno 11).



Disegno 12

- Circondurre la palla attorno ai fianchi (disegno 12).



Disegno 13

- A gambe divaricate in posizione sagittale, far descrivere alla palla un "8 coricato" fra le gambe come da disegno 13.

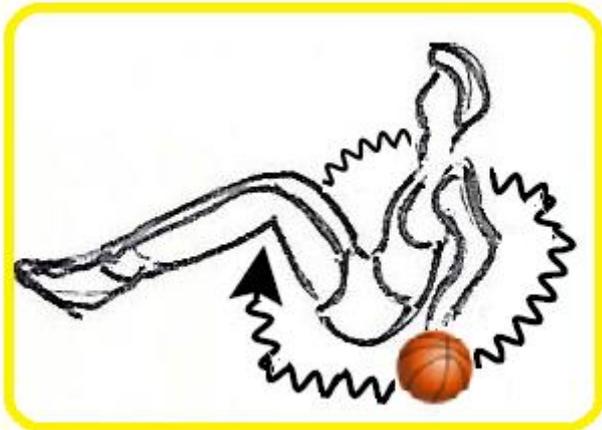


Disegno 14

- Braccia distese verso l'alto, spingere la palla verso l'alto toccandola con i polpastrelli come da disegno 14.

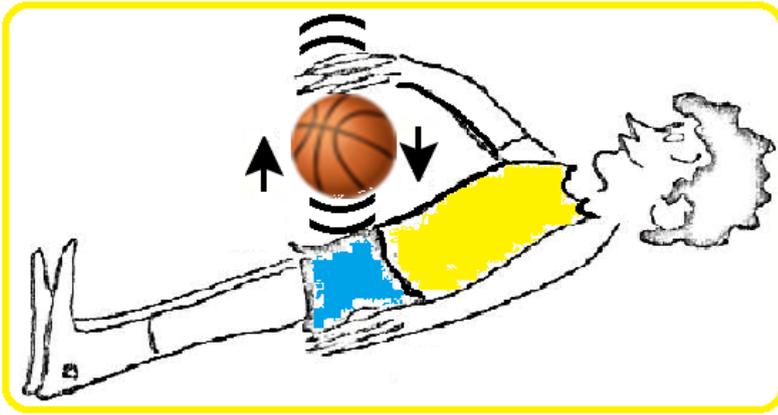
Da fermi, sparsi per il campo, fronte all'allenatore:

- Alternare un palleggio molto alto ad uno molto basso (usare prima la mano destra, poi la sinistra).
- A gambe divaricate, palleggio "8" fra le gambe, veloce e basso.
- A gambe divaricate: palleggio framezzo le gambe, mano destra avanti, sinistra dietro; poi cambiare la posizione delle mani.



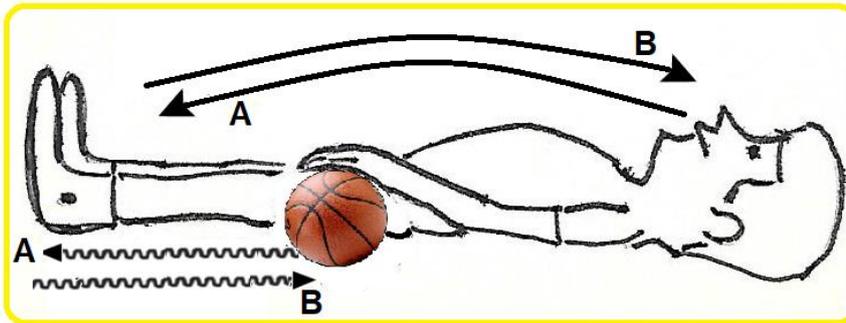
Disegno 15

- Da seduti, circondurre la palla in palleggio attorno al corpo facendola passare sotto le gambe e dietro la schiena, come da disegno 15.



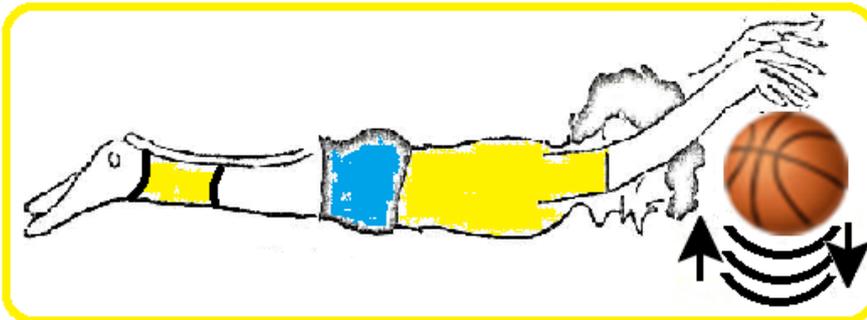
Disegno 16

- Palleggiare dalla posizione di decubito supino come da disegno 16.



Disegno 17

- Dalla posizione di decubito supino eseguire flessioni in avanti e all'indietro del busto palleggiando contemporaneamente, come da disegno 17.



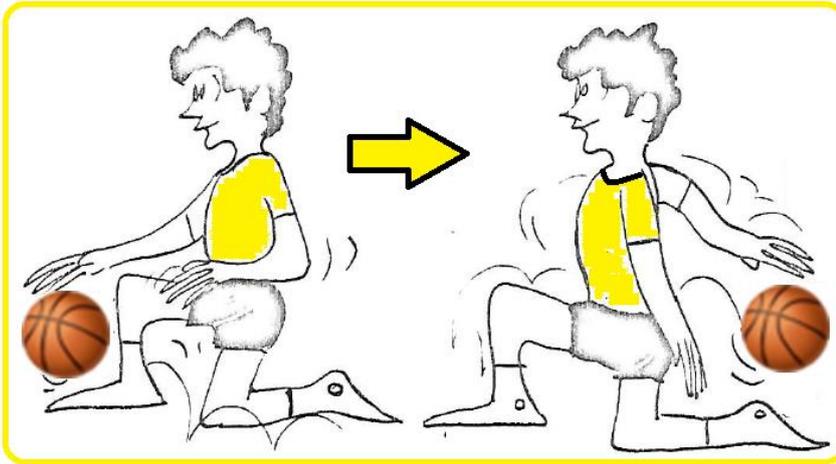
Disegno 18

- Dalla posizione di decubito prono, palleggiare colpendo alternativamente la palla con la mano destra e con la mano sinistra, come da disegno 18.



Disegno 19

- Da seduti, palla di fianco, colpirla forte come da disegno 19.



Disegno 20

- Inginocchiati su una gamba e l'altra è posata piegata avanti come da disegno 20: palleggiare descrivendo un "8" (la palla deve passare sotto la gamba piegata e dietro il piede della gamba inginocchiata).

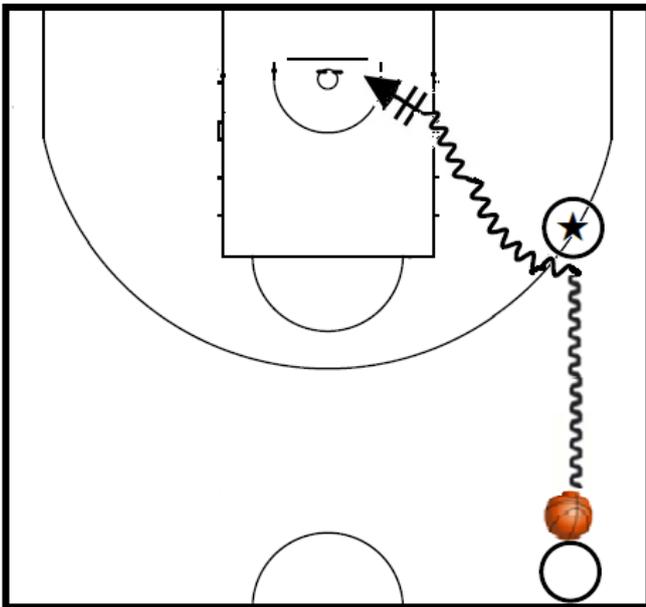


Diagramma 25

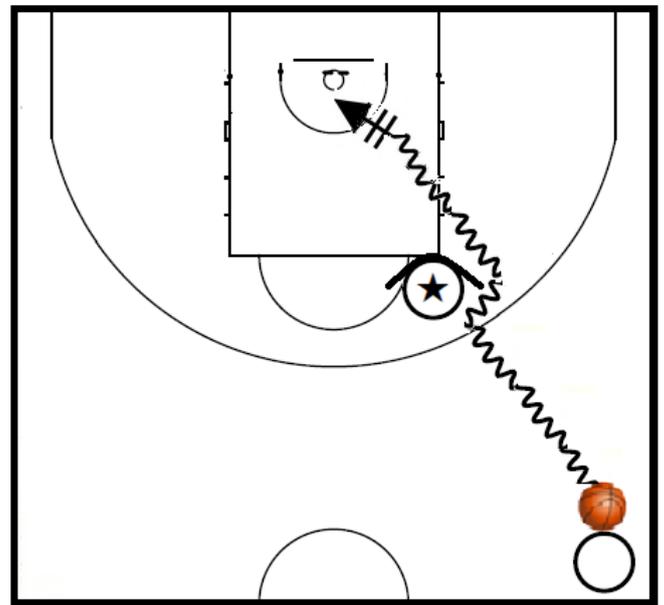


Diagramma 26

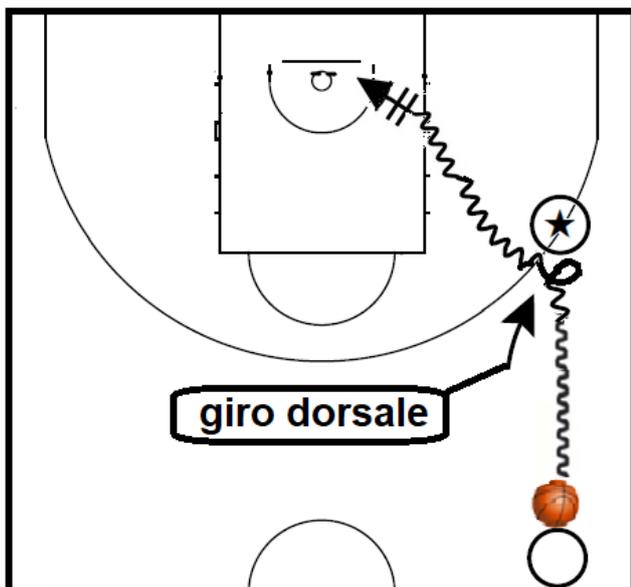


Diagramma 27

- Fila unica, tutti con il pallone: cambio di mano frontale in palleggio davanti al coach (★). Palleggio basso per poi esplodere a canestro! Cambiare subito lato. Penetrazione interna (vedi diagramma 25) Penetrazione esterna (vedi diagramma 26)
- Variante: cambio di mano con giro dorsale in palleggio (vedi diagramma 27).

Esercizi per l'uno-contro-uno + aiuto e recupero.

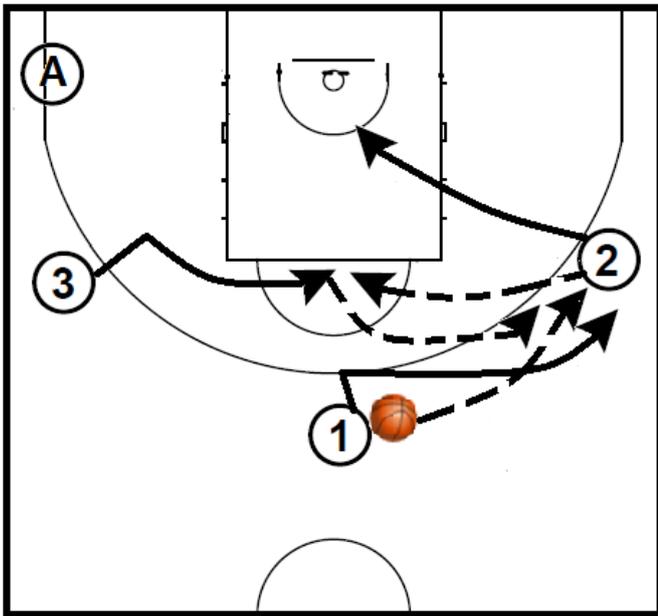


Diagramma 28

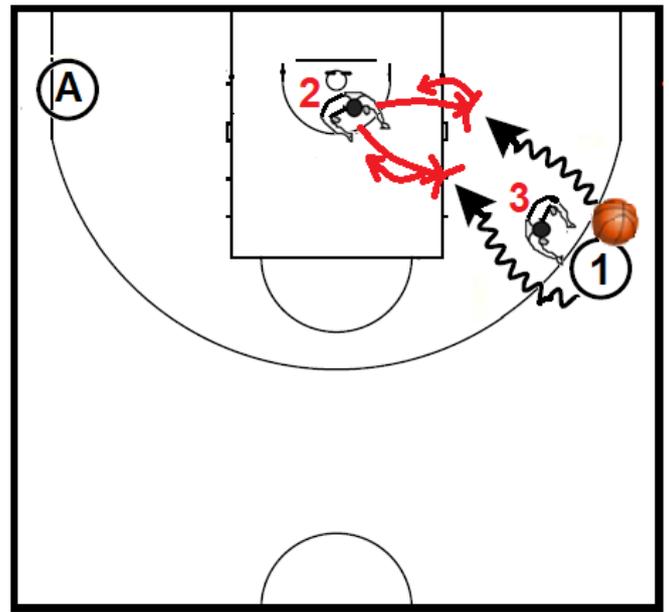


Diagramma 29

- Disposizione su tre file + un appoggio (A).

(1) passa a (2), il quale passa a (3) che si è mosso incontro alla palla. Nel frattempo (1) rimpiazza (2) e questi si dispone in posizione di aiuto (diagramma 28). (3), appena ricevuta la palla, passa a (1) e corre a difendere contro (1). Se (1) batte (3), scatta l'aiuto da parte di (2), come da diagramma 29.

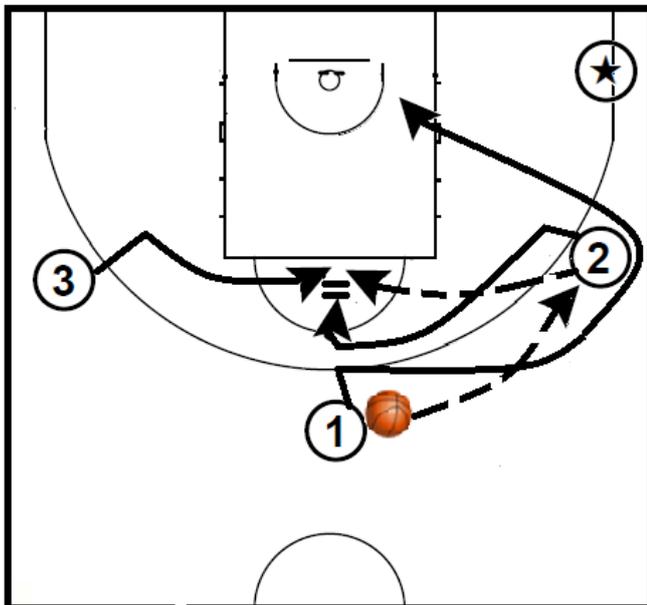


Diagramma 30

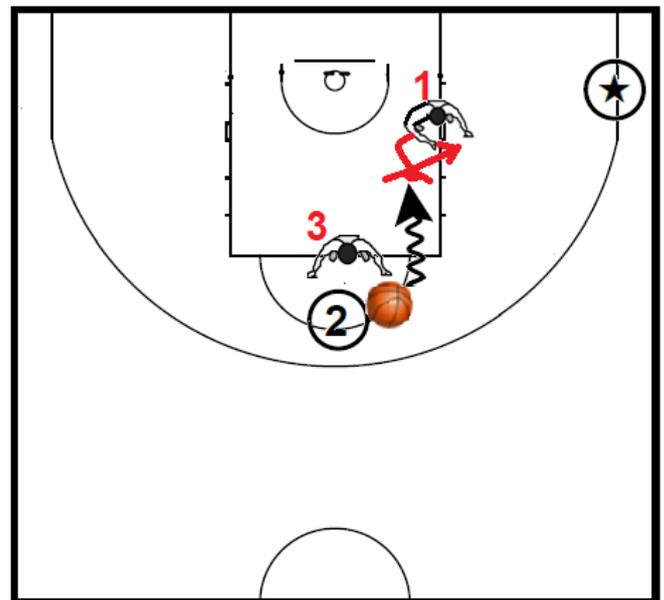


Diagramma 31

- Disposizione sempre su tre file, come da diagramma 30. (1) passa a (2) e va a disporsi in posizione di aiuto con il coach (★) come punto di riferimento. (2) passa a (3) e va a ricevere dallo stesso con un passaggio consegnato. 1>1 con (2) che attacca e (3) che difende. (1) aiuta sull'eventuale penetrazione di (2), come da diagramma 31. Proporo su entrambi i lati.

Lavoro individualizzato per ruoli.

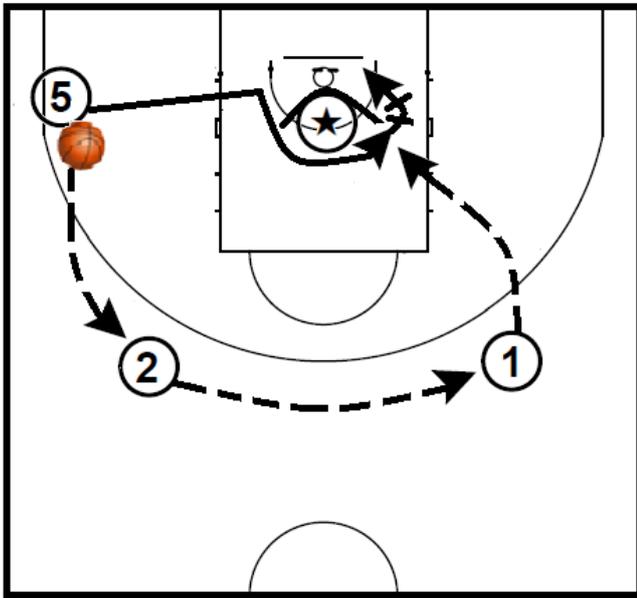


Diagramma 32

• **Esercizi per i pivots.**

- Disposizione come da diagramma 32. Il pivot (5) passa la palla a (2), che a sua volta la passa a (1). (5), ricevuta la palla spalle a canestro con il coach (★) dietro, esegue:

- a) giro dorsale e tiro in semiuncino;
- b) giro frontale e tiro.

Proporlo su entrambi i lati.

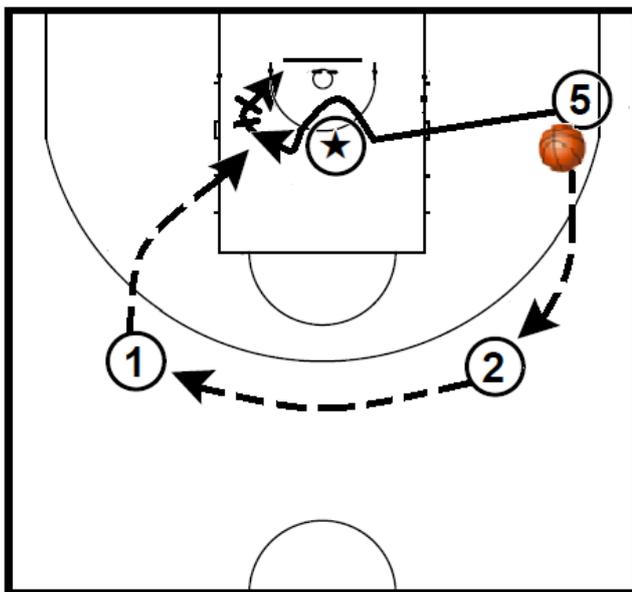


Diagramma 33

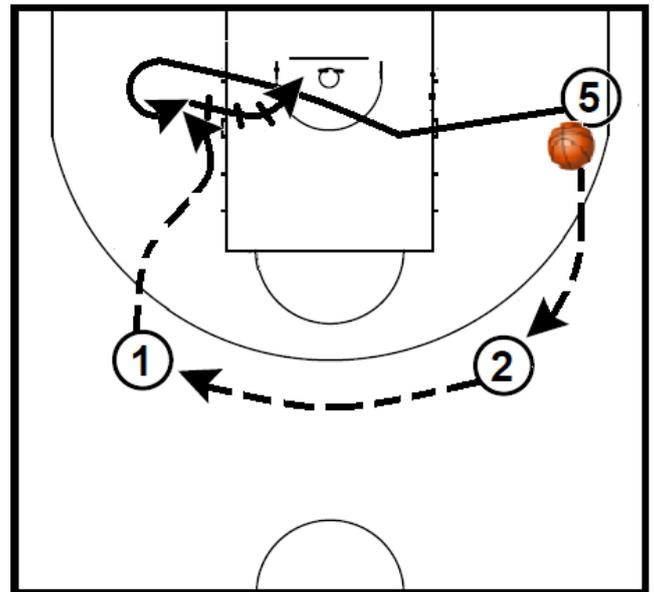


Diagramma 34

- Variante: il pivot (5) esegue taglio interno passando dietro al coach (★), riceve e conclude da sotto come da diagramma 33.
- Variante: (5) riceve fuori area e tira come da diagramma 34.

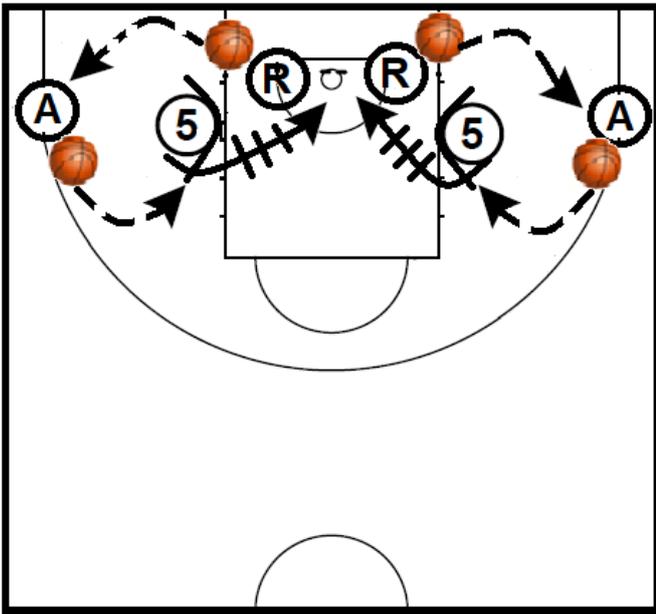


Diagramma 35

- Un gruppo di tre lunghi per lato, con due palloni per ogni gruppo, disposti come da diagramma 35. Per ciascuno dei due gruppi: un rimbalzista (R), un appoggio (A) che passa la palla, un pivot (P) in posizione di spalle a canestro. Il pivot (P) esegue passo lungo (internamente) con giro dorsale e conclusione a canestro con uncino.

Contemporaneamente gli esterni, nell'altra metà campo, sono impegnati nei seguenti esercizi:

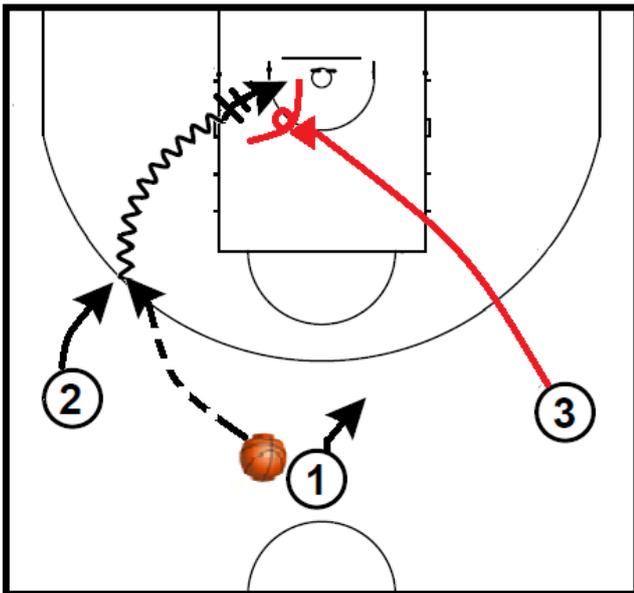


Diagramma 36

- Disposizione su tre file come da diagramma 36.
- 1^a opzione: (2) deve cercare di concludere direttamente a canestro eludendo l'intervento difensivo di (3).

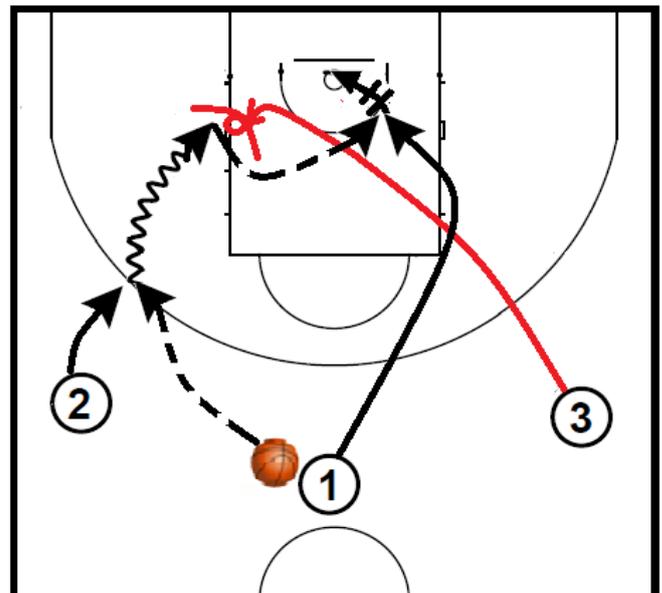


Diagramma 37

- 2^a opzione: se (3) riesce a recuperare prima che (2) tiri, (2) scarica la palla a (1) che va al tiro come da diagramma 37.

Su entrambi i lati.

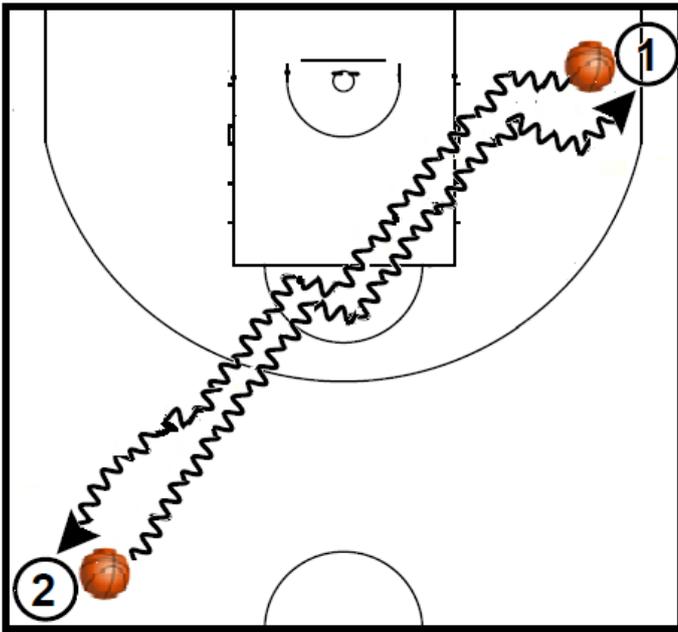


Diagramma 38

- Disposizione su due file diagonalmente opposte come da diagramma 38. Avanzare contemporaneamente in palleggio ad alta velocità l'uno incontro all'altro. Al momento di incontrarsi schivarsi con un cambio di mano frontale e di direzione per poi accodarsi alla fila opposta.

Variante: virata anziché cambio di mano frontale.

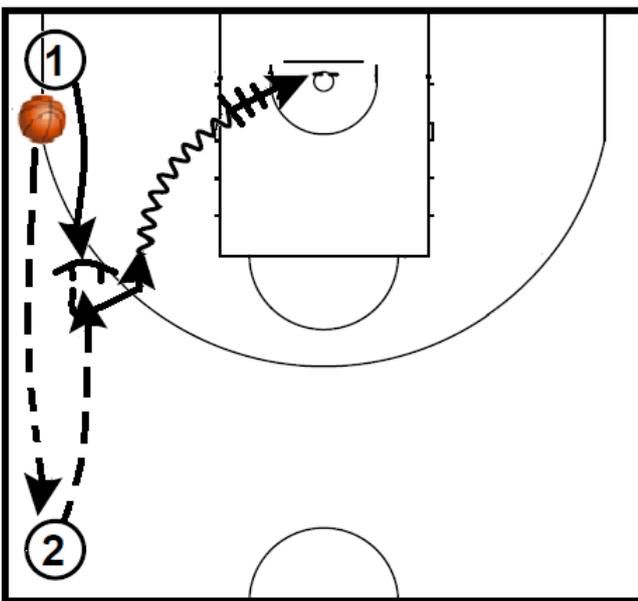


Diagramma 39

- Disposizione su due file come da diagramma 39, (1) passa a (2), va incontro al passaggio, riceve, esegue giro frontale, partenza incrociata e scivolata a canestro.

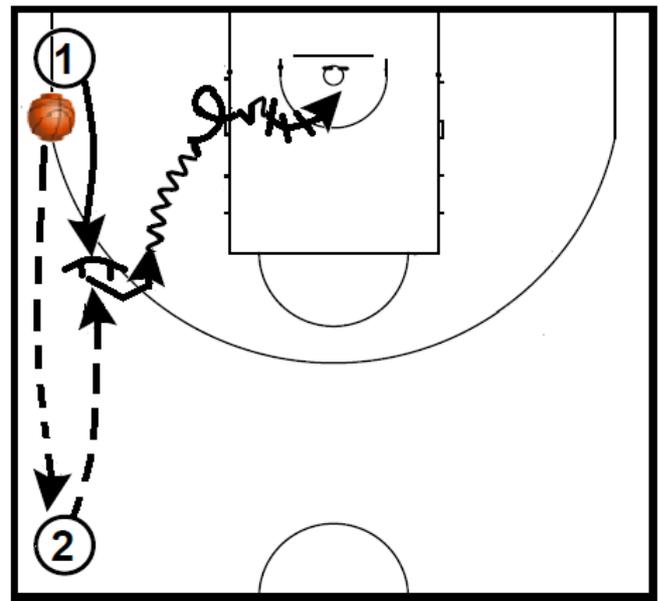


Diagramma 40

- Variante: giro dorsale all'altezza del pettine e conclusione a canestro sul lato opposto come da diagramma 40.

Esercizi di tiro.

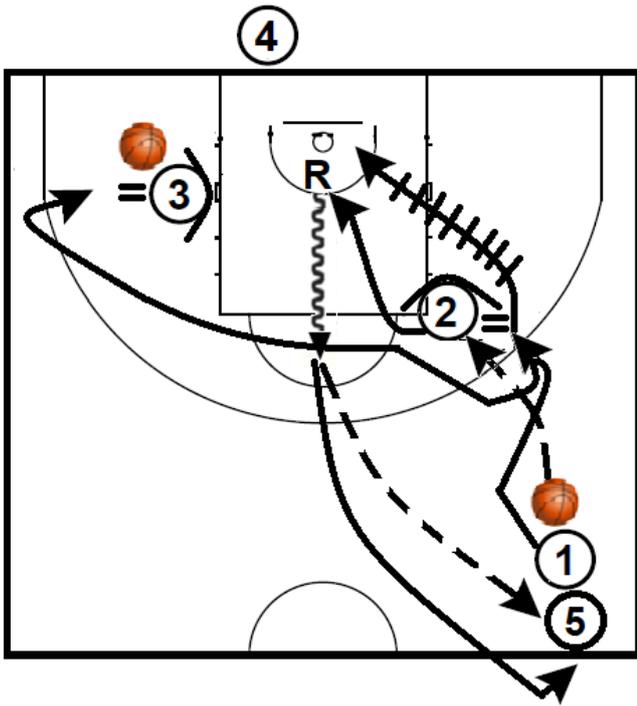


Diagramma 41

- Due palloni, disposizione come da diagramma 41. (1) passa a (2) e va a ricevere dallo stesso con un passaggio consegnato e tira. (2) va a rimbalzo, si muove in palleggio fino alla linea del tiro libero, passa a (5) e si accoda alla fila di metà campo. (1), dopo aver eseguito il primo tiro, va a ricevere da (3). Il seguito nel diagramma 42.

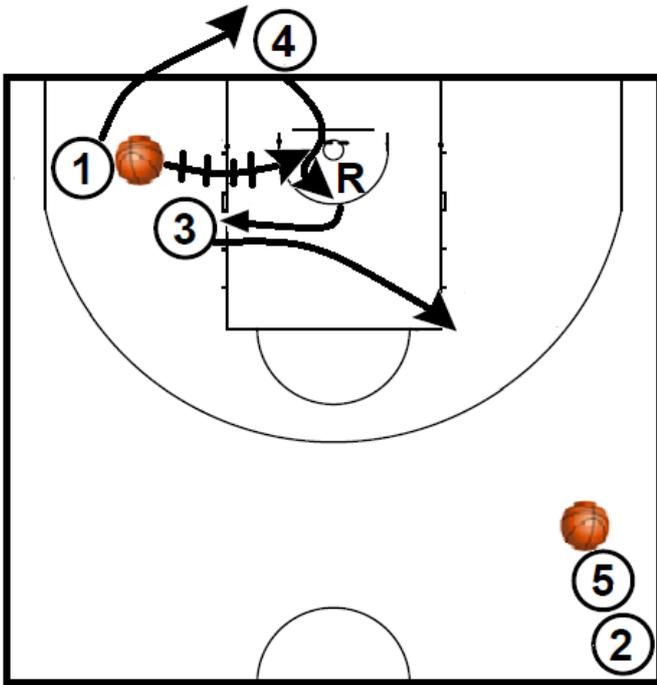


Diagramma 42

- (1) tira dall'angolo, (4) cattura il rimbalzo ed occupa la posizione che era di (3) come da diagramma 42. Rotazione: (1) si accoda a (4); (2) si accoda a (5).

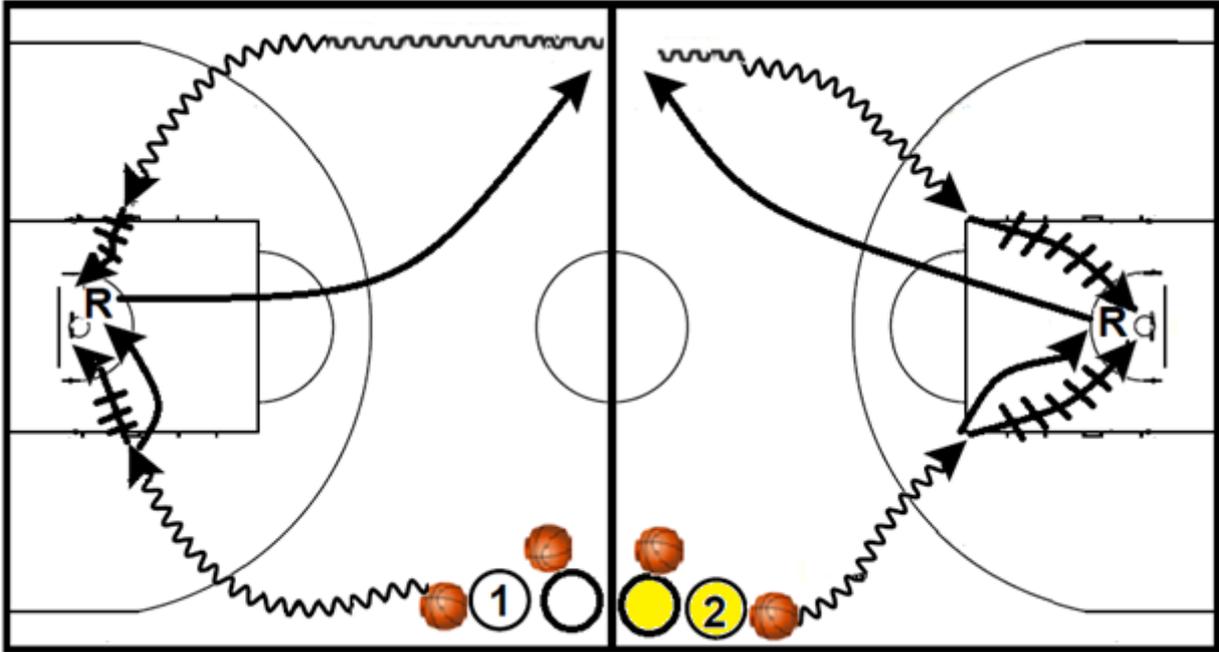


Diagramma 43

- Gara di tiro (a 50 canestri). Due file a metà campo (bianchi contro gialli), ogni fila utilizza una metà campo come da diagramma 43. Un pallone a testa, in palleggio fino allo spigolo di lunetta, tiro, rimbalzo, spostarsi sull'altro lato e ripetere gli stessi movimenti (ripartire quando la fila si è totalmente ricomposta). Nella serie successiva tirare dal pettine: alternare quindi due tiri dallo spigolo di lunetta (uno dal lato destro, l'altro dal lato sinistro) a due tiri dal pettine (lato destro e lato sinistro).

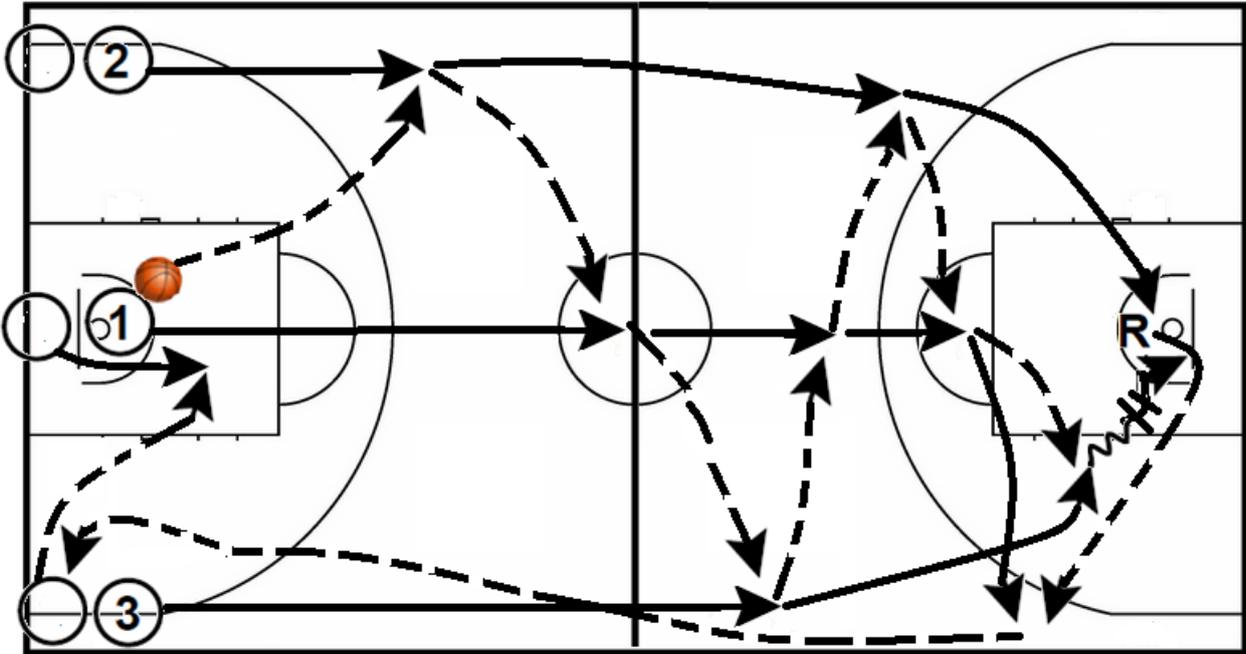


Diagramma 44

- Tre file a fondo campo come da diagramma 44: tic-tac a tre con conclusione di uno dei due esterni, rimbalzo, apertura e passaggio lungo all'ala corrispondente del terzetto successivo.

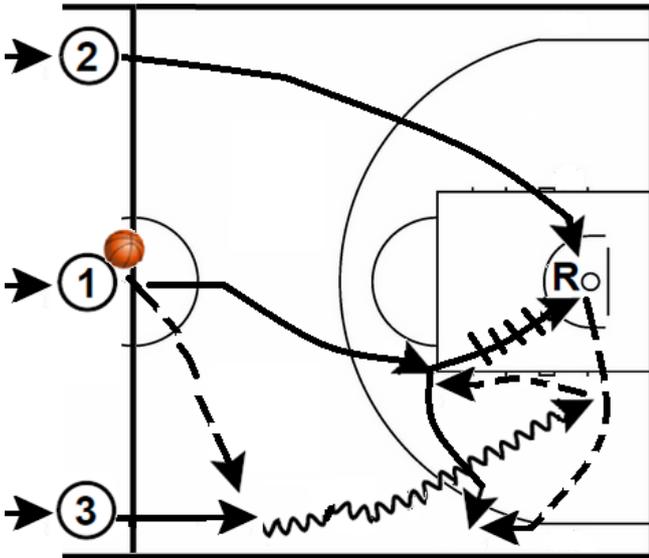


Diagramma 45

- Variante: il play (1) funge da “rimorchio”, e tira dallo spigolo di lunetta dopo aver ricevuto lo scarico da parte di (3), come da diagramma 45.

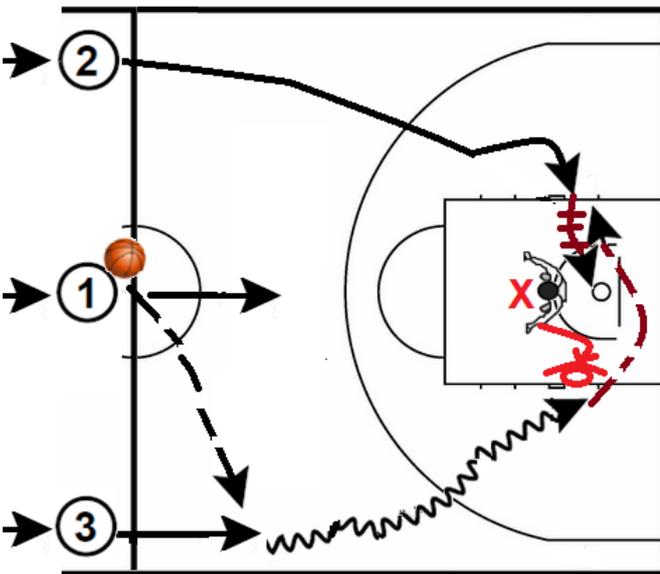


Diagramma 46

- **3>1**. Inserire poi un difensore: il giocatore del terzetto precedente che segna o che perde la palla si trasforma in difensore come da diagramma 46.

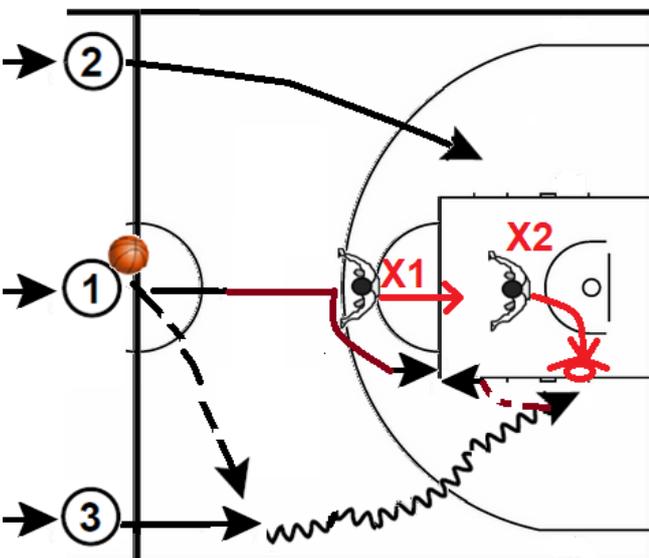


Diagramma 47

- **3>2**. Variante: con due difensori come da diagramma 47. Difesa “L” molto attiva!!

“Free Lance”

- Come sfruttare lo stack basso da parte dell’ala (4), vedi diagrammi 48 e 49.

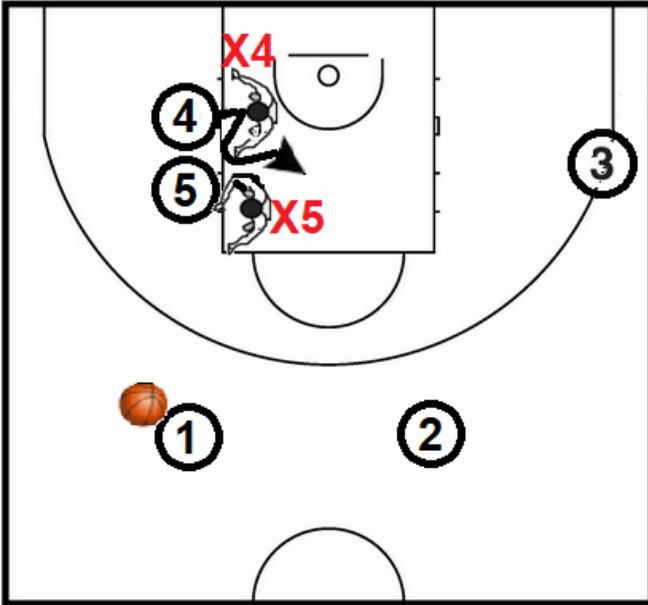


Diagramma 48

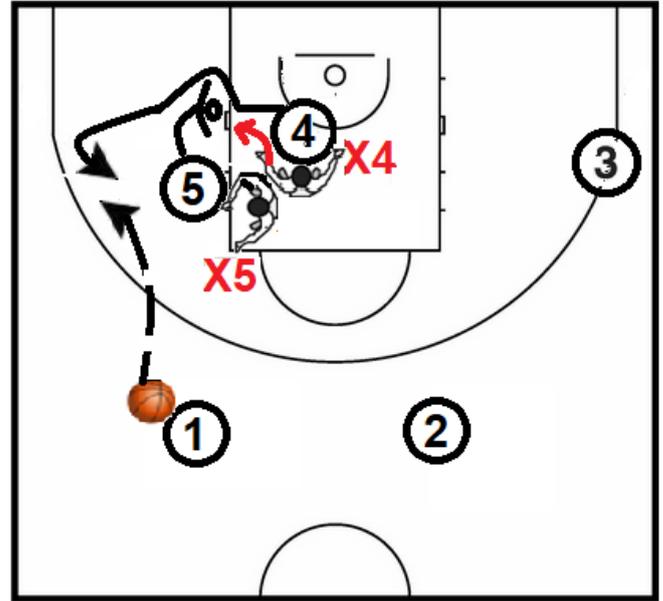


Diagramma 49

- Disposizione come da diagramma 48, (4) taglia in area.
 - (5) porta un blocco per (4) che esce e riceve da (1) come da diagramma 49.

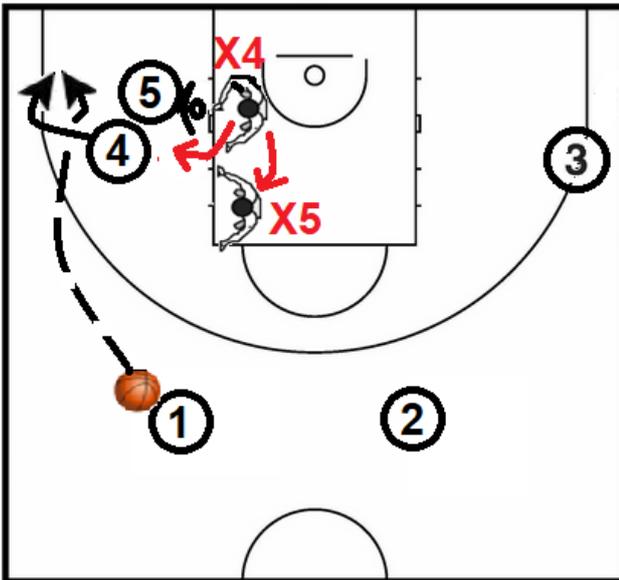


Diagramma 50

- Nel caso in cui il difensore X4 chieda spazio al compagno X5 e riesca a passare sopra il blocco portato da (5), l’ala (4) si allarga in angolo come da diagramma 50.

27 Giugno 1981, ore 17,00 – 18,30, (1° Turno).

Allenatore federale: Filippo Faina; assistente: Claudio Corà.

Ball Handling

- Palleggio in libertà a tutto campo con continui cambi di mano, usando tutta la tipologia.
- In palleggio, camminare lungo tutte le linee verticali tracciate sul campo eseguendo continui cambi di mano sotto le gambe.
- Variante: in arretramento.
- Da fermi, gambe divaricate, “8” frammezzo le gambe in palleggio con cambi di mano.
- Variante: ad una sola mano (destra e poi sinistra).
- Variante: con cambio di mano ma eseguendo, in continuità, alternativamente due passetti in avanzamento a due in arretramento.
- Variante: un piede funge da perno e l’altro alterna un passo avanti ad uno indietro. Usare come perno prima un piede e poi l’altro.
- Sempre palleggiando, alternare due passetti in avanzamento con un passaggio sotto le gambe a due passetti in arretramento con passaggio dietro la schiena.

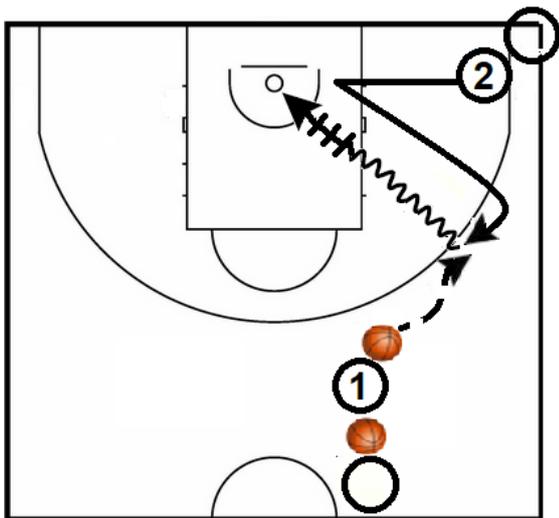


Diagramma 51

- Disposizione su due file come da diagramma 51. (2) esegue movimento di smarcamento, riceve, esegue partenza incrociata in palleggio (preceduta da una finta) e va a canestro. Su entrambi i lati.

Rotazione: (1)x(2); (2)x(1).

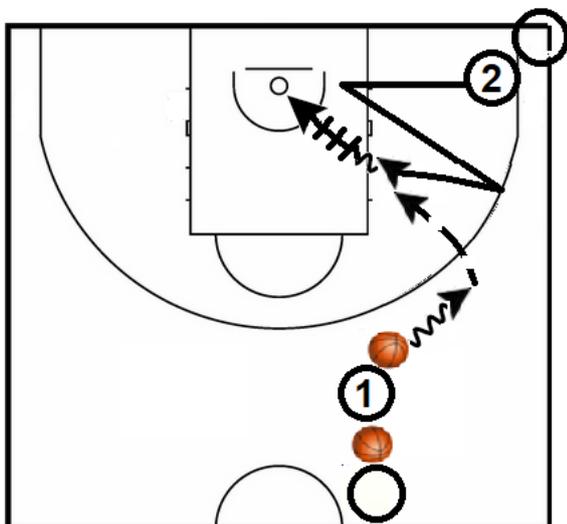


Diagramma 52

- Variante: (2) riceve su taglio “back-door” come da diagramma 52.

Rotazione: (1)x(2); (2)x(1).

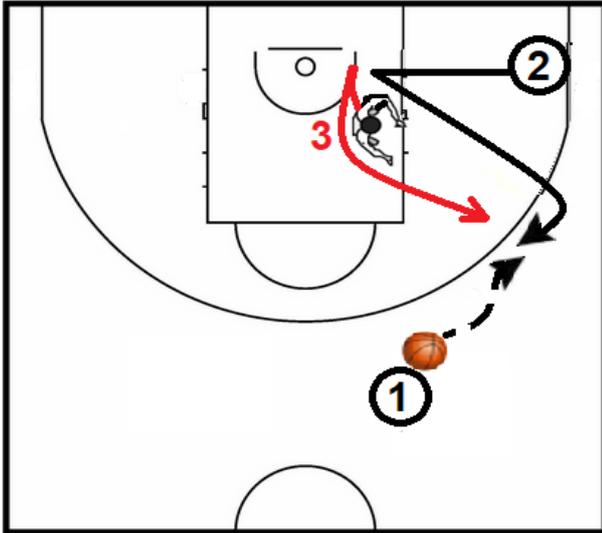


Diagramma 53

- Variante: aggiungere un difensore contro (2), come da diagramma 53.

Rotazione: (1)x(2); (2)x(3); (3)x(1).

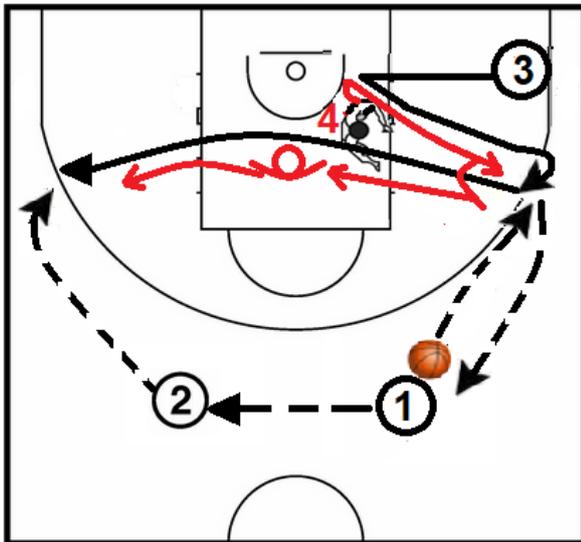


Diagramma 54

- **1>1 con due appoggi.**

Disposizione come da diagramma 54, palla a (1), il giocatore che difende contro (3) è in anticipo chiuso. Quando (3) riesce a ricevere tenta di battere il difensore in 1>1, se non ci riesce ripassa la palla a (1) il quale, a sua volta, la passa a (2). Relativo adeguamento del difensore di (3), quindi (3) taglia verso l'altro lato, difesa sul taglio (a guardia chiusa, ossia "faccia a faccia" nel punto in cui palla, attaccante e canestro ricadono nella stessa direttrice).

Rotazione: (1)x(2); (2)x(3); (3)x(4); (4)x(1).

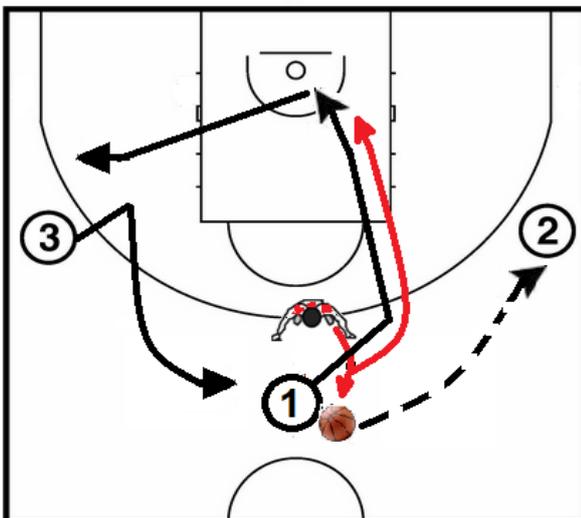


Diagramma 55

- **Difesa sul "Dai e vai" e sui tagli dal lato debole.**

Disposizione come da diagramma 55. (1) passa a (2) oppure a (3) e taglia a canestro con un movimento di "dai e vai". Il difensore si adegua al movimento di (1), ossia, appena quest'ultimo ha eseguito il passaggio, balza subito sulla traiettoria della palla assumendo una posizione di netto anticipo e seguendo simultaneamente l'attaccante mentre taglia per impedirgli la ricezione della palla.

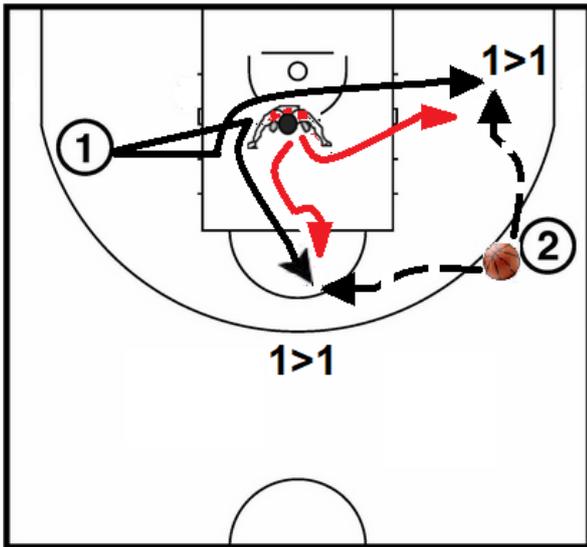


Diagramma 56

Se (1) non riceve mentre taglia, si sposta verso l'altro lato, quindi taglia dal lato debole verso la palla per riceverla come da diagramma 56. Il difensore deve sempre impedire al massimo la ricezione da parte dell'attaccante.

• 1>1 con possibilità di aiuto e recupero da parte della difesa:

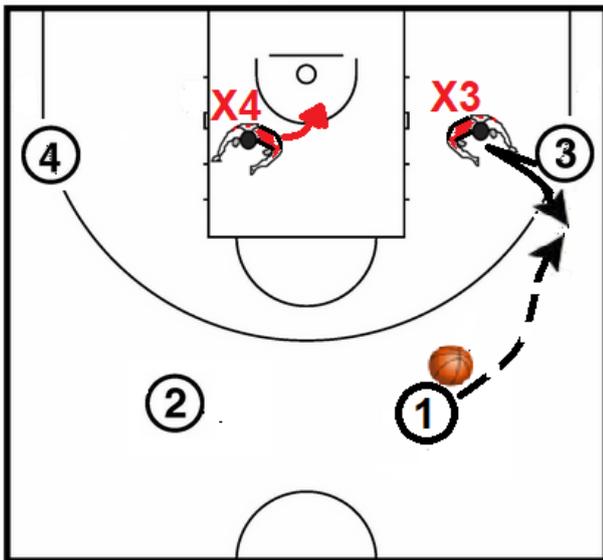


Diagramma 57

- Con palla in possesso di (1):
(3) deve smarcarsi, ricevere e giocare 1>1 come da diagramma 57;

se il difensore X3 viene battuto, interviene in suo aiuto il difensore X4 come da diagramma 58;

se (3) non riesce a battere il proprio difensore ripassa a (1) e il gioco viene così ribaltato su lato opposto come da diagramma 59.

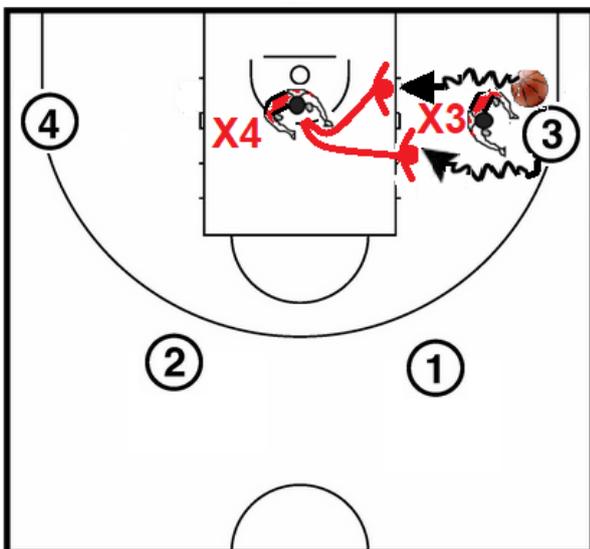


Diagramma 58

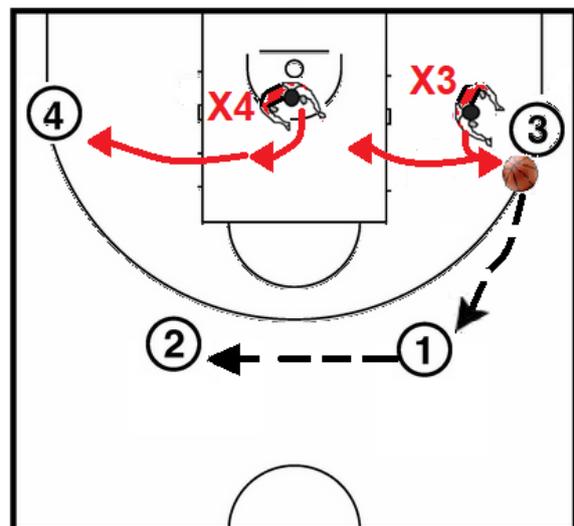


Diagramma 59

• 2>2 difesa dai blocchi:

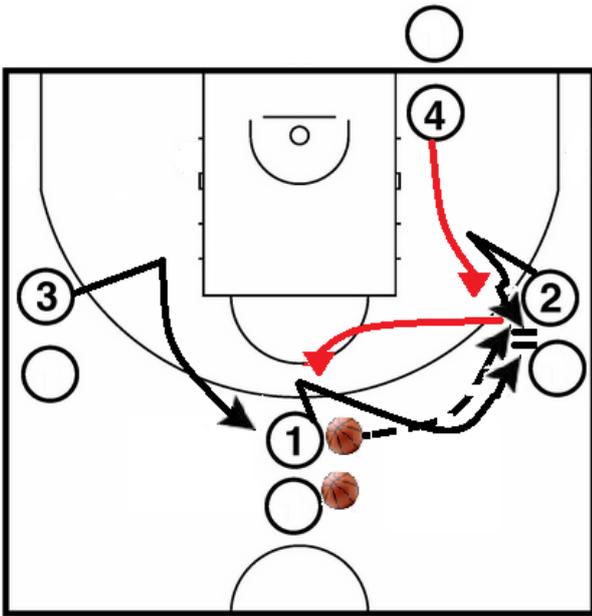


Diagramma 60

Disposizione su quattro file come da diagramma 60: (1) passa a (2) e va a ricevere consegnato, nel frattempo (3) si sposta al centro; (2) va a difendere su (3) e (4) su (1);

Nel diagramma 61, (1) passa la palla a (3) e va a piazzare un blocco sullo spigolo di lunetta.

Le possibili opzioni per (3) sono espone dai diagrammi 62 e 63.

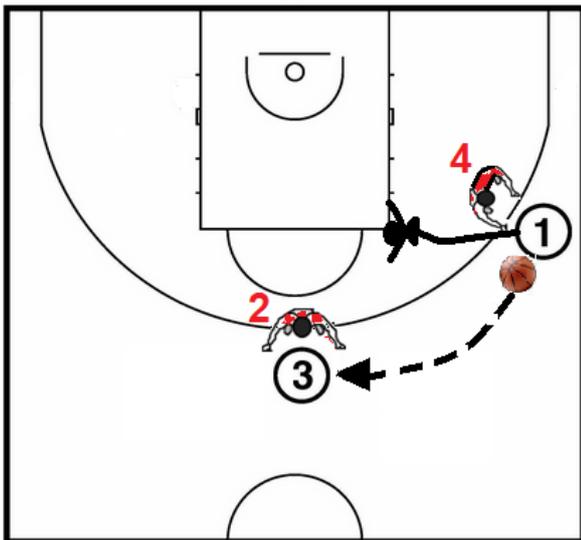


Diagramma 61

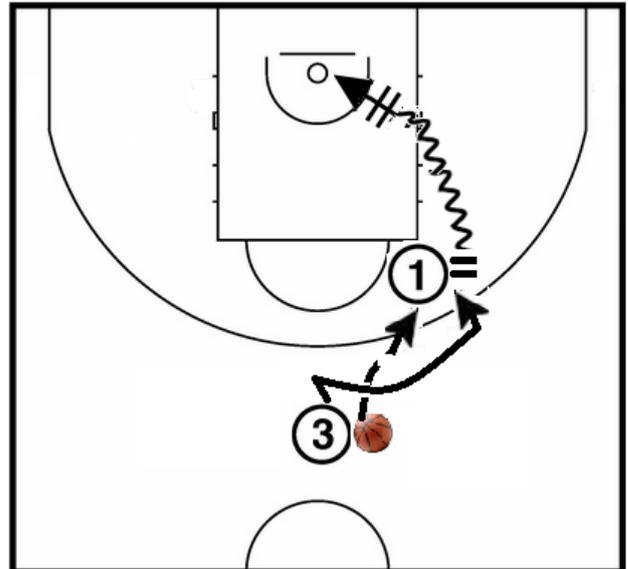


Diagramma 63

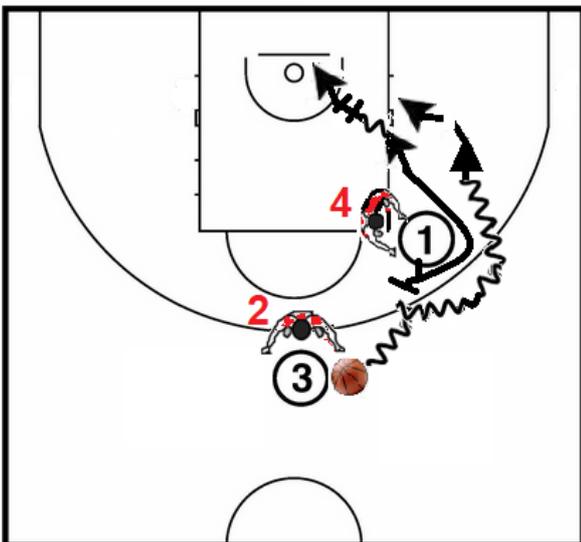


Diagramma 62

Due le opzioni per (3):

- Condurre in palleggio il proprio difensore sul blocco portato dal compagno (1), quindi o entrare direttamente a canestro o passare allo stesso (1) che sfrutta il “pick and roll” come da diagramma 62.
- Passare direttamente a (1), portare sul blocco dello stesso (1) il proprio difensore, ricevere con passaggio consegnato sempre da (1) ed andare a concludere come da diagramma 63.

Scelte tattiche della difesa:

- il difensore 2 deve cercare di passare sopra il blocco;
- in alternativa, il difensore 4 esegue aiuto e recupero.

Lavoro individualizzato per ruoli.

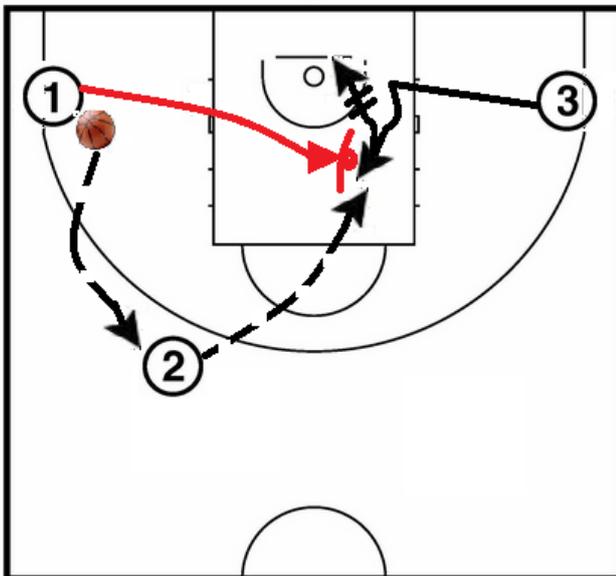


Diagramma 64

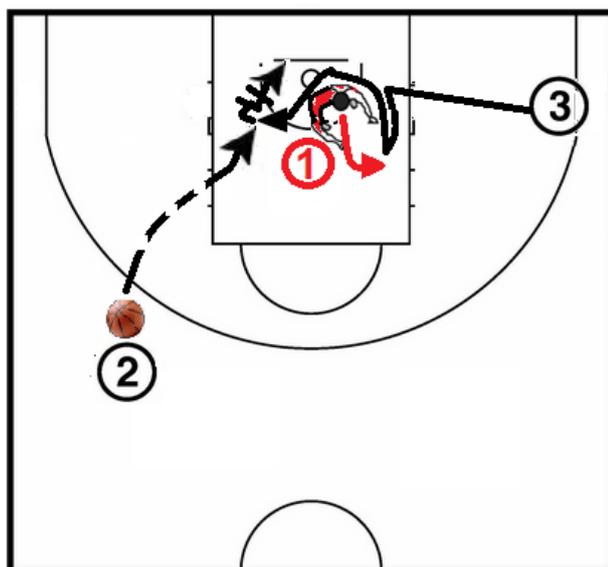


Diagramma 65

Esercizi per i pivots.

- Disposizione come da diagramma 64. (1) passa la palla a (2) e si trasforma in difensore su (3). Quest'ultimo taglia per ricevere da (2). Se (3) riesce a ricevere, va a canestro con passo e tiro e giro dorsale.

- In alternativa: (3), se non riesce a passare davanti a (1), esegue taglio “back-door” come da diagramma 65. Riproporre l'esercizio sul lato opposto.

Rotazione: (1)x(2); (2)x(1); (3)x(1).

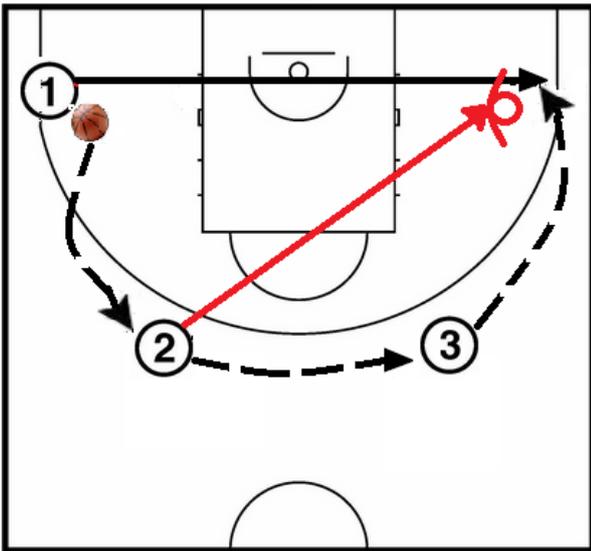


Diagramma 66

- (1) passa a (2) e taglia verso il lato opposto; (2) passa a (3) e corre a difendere su (1); (3) passa a (1) quando lo stesso (1) si è smarcato. 1>1 tra (1) e (2) come da diagramma 66. Su entrambi i lati del campo.

Rotazione: (1)x(2); (2)x(1); (3)x(1).

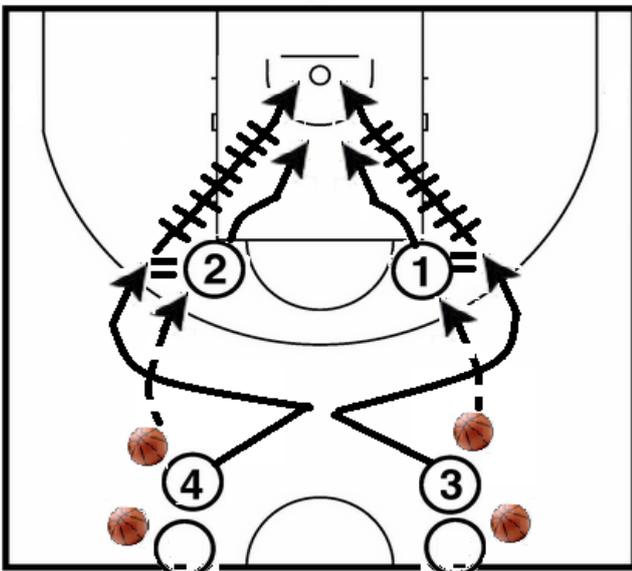


Diagramma 67

Esercizi per gli esterni.

- Disposizione su due file come da diagramma 67. (3) e (4) passano contemporaneamente la palla rispettivamente ai due post (1) e (2), si muovono verso il centro e nel punto in cui stanno per incontrarsi eseguono un cambio di direzione per andare a ricevere con passaggio consegnato dal post al quale avevano pocanzi passato e quindi tirare. (1) e (2) si lanciano a rimbalzo.

Rotazione: (3)x(2); (4)x(1); (1) si accoda a (4); (2) a (3);



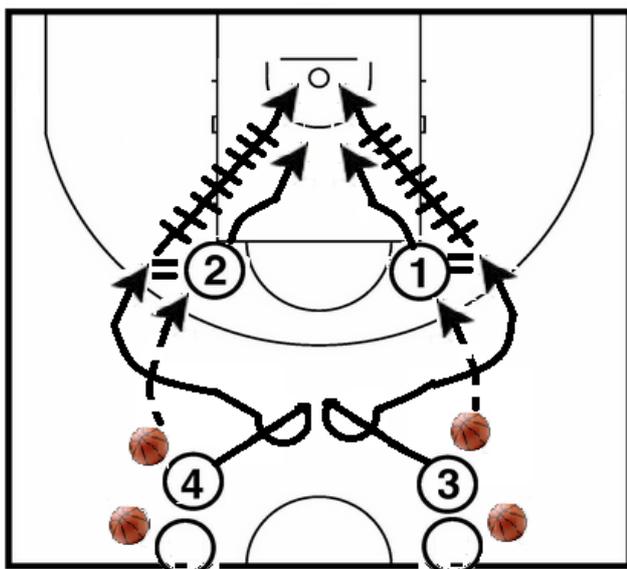


Diagramma 68

- Variante: eseguire un giro dorsale anziché un cambio di direzione frontale come da diagramma 68.

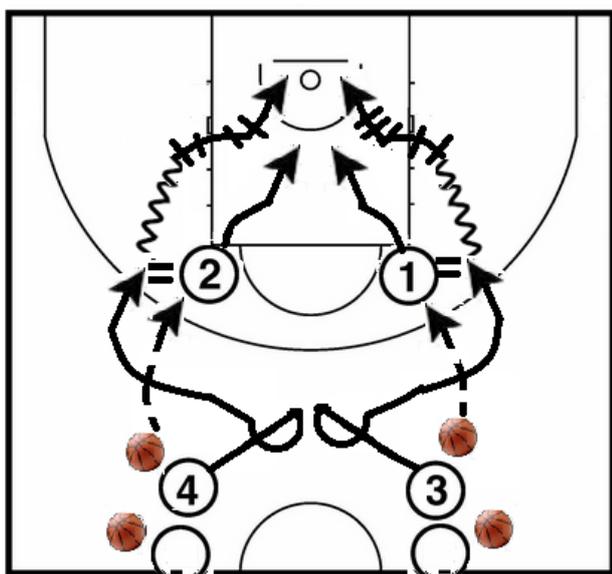


Diagramma 69

- Variante: far precedere il tiro da uno o due palleggi (palleggio-arresto-tiro), come da diagramma 69.

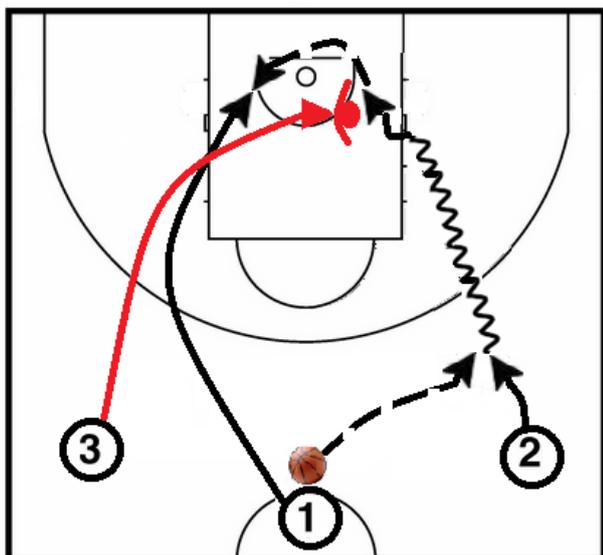


Diagramma 70

- Disposizione su tre file come da diagramma 70: (1) passa a (2) che in palleggio attacca rapidamente il canestro; (3) cerca di chiudere la linea di penetrazione, se (2) non riesce ad andare al tiro passa la palla a (1).

- 5>5 su base “Free lance” (prima a metà campo e poi a tutto campo).

Concetti fondanti del “Free lance”:

- Non correre tutti verso la palla;
- Gli attaccanti senza la palla e vicini alla palla devono portare il blocco per i due più lontani.



27 Giugno 1981, ore 18,30 – 20,00 (2° Turno).

Allenatore federale: prof. SANTI PUGLISI; assistente: prof. Claudio Bardini.

Tutti con un pallone.

- Palleggio libero a tutto campo usando tutti i tipi di cambi di mano.

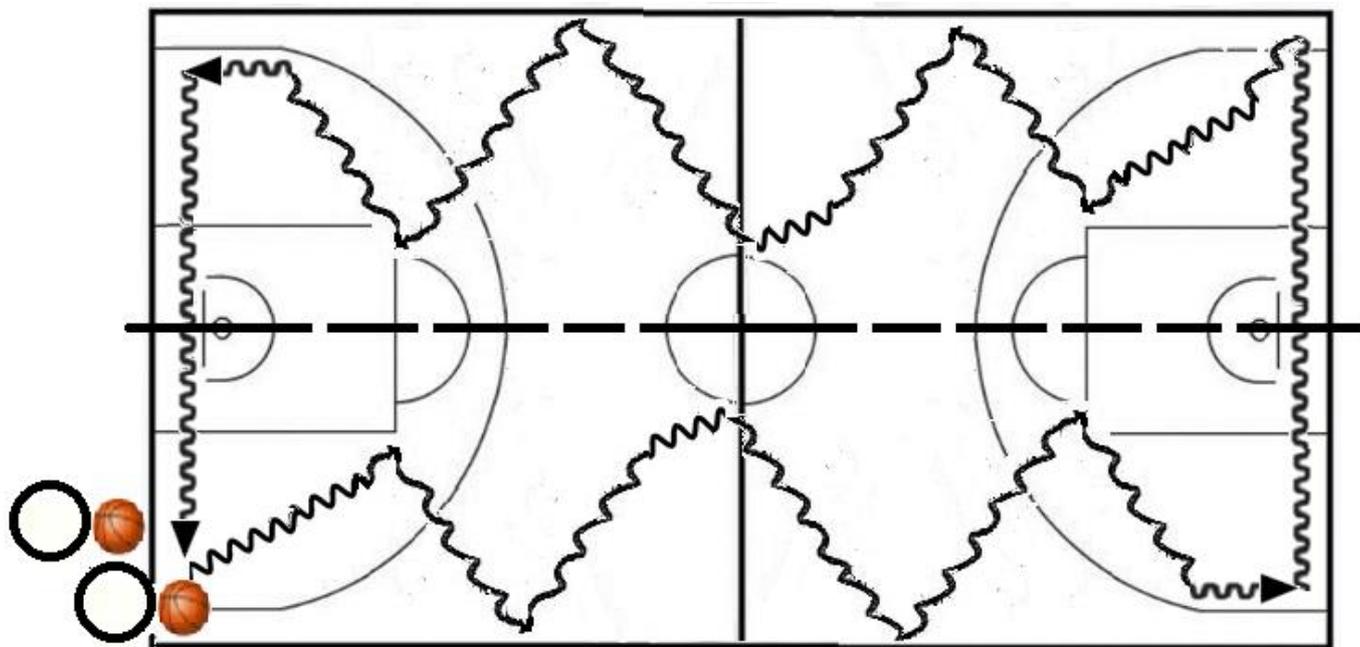


Diagramma 71

- Fila unica come da diagramma 71: zig zag in palleggio lungo le fasce laterali.

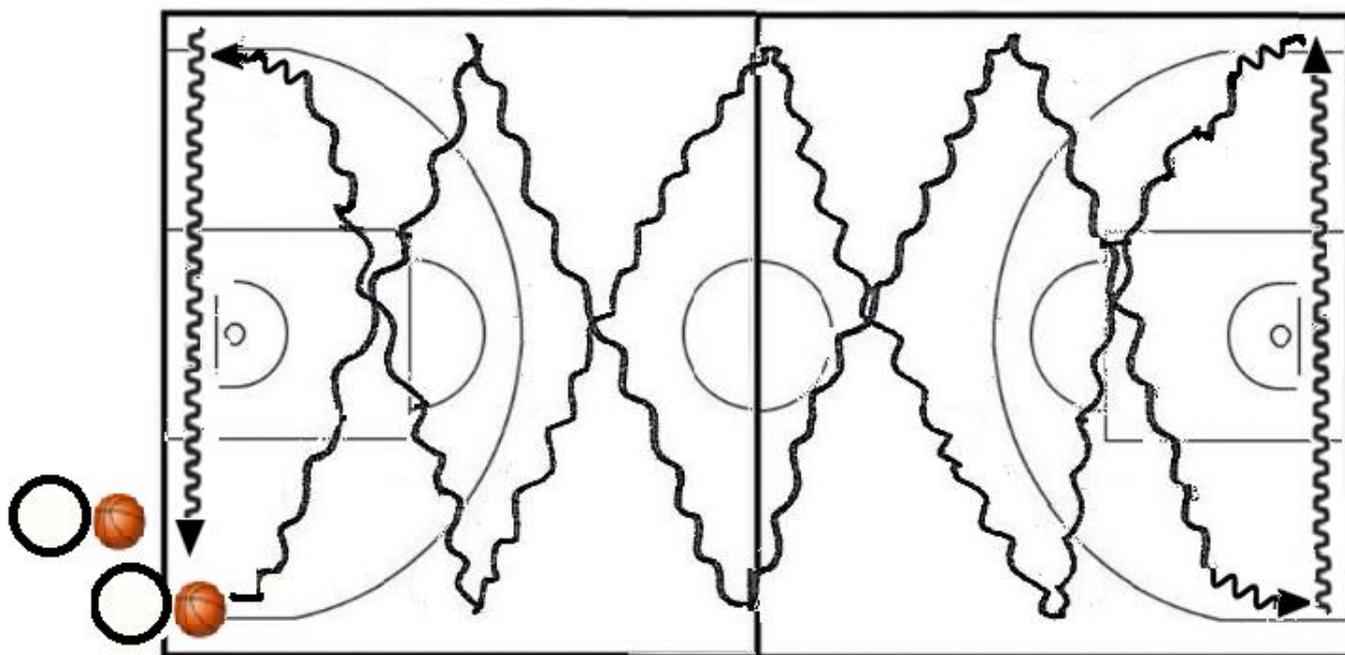


Diagramma 72

- Variante: zig zag da un lato all'altro del campo, sfruttandone tutta la larghezza, come da diagramma 72.

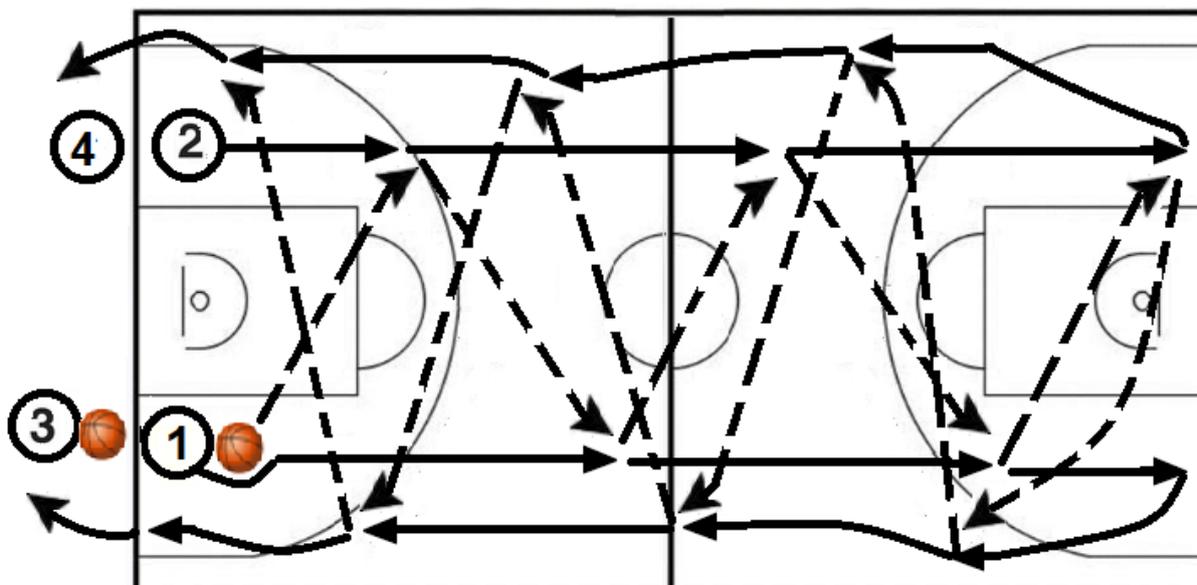


Diagramma 73

- Due file a fondo campo disposte come da diagramma 73, palloni tutti su una fila: tic-tac a coppie, mantenendo all'andata 4 metri di distanza l'uno dall'altro, al ritorno allargarsi. La seconda coppia parte quando la prima ha appena superato la linea di metà campo (così le due coppie si incrociano all'incirca a tre quarti di campo).

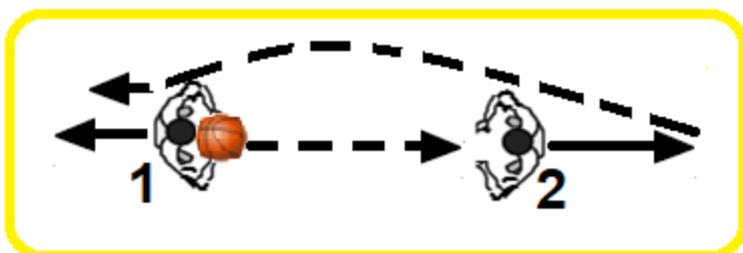


Diagramma 74

- A coppie, sparsi per il campo, un pallone a coppia: passaggi due mani petto allontanandosi progressivamente l'uno dall'altro come da diagramma 74.

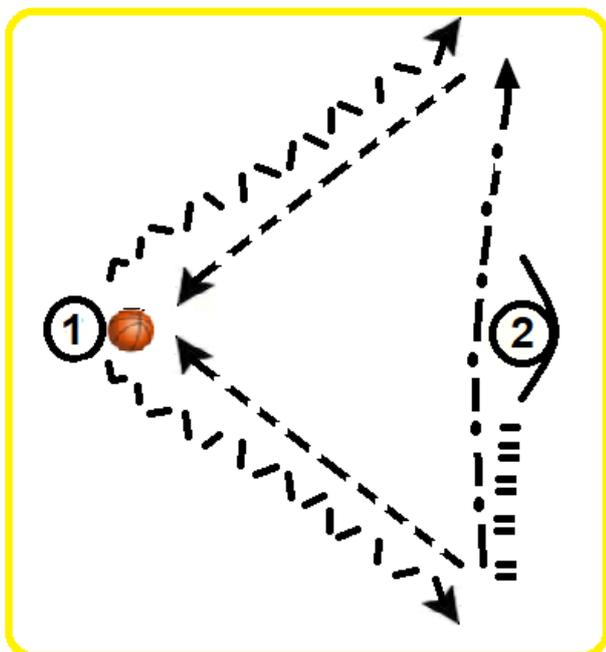


Diagramma 75

- A coppie, l'uno di fronte all'altro (4 metri di distanza) come da diagramma 75, rotolare la palla, in senso diagonale al compagno, che esegue scivolamenti laterali (oppure "stepping") per recuperarla e quindi passarla a due mani petto. (1) resta fisso. Inversione poi dei compiti.

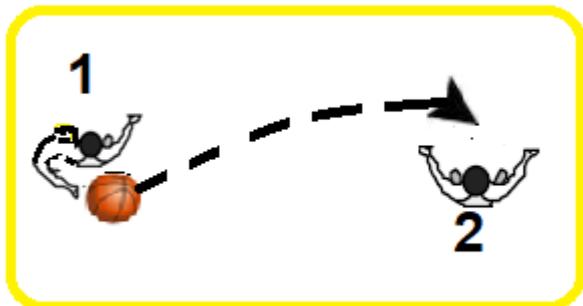


Diagramma 76

- A coppie, l'uno di fianco all'altro (4 metri di distanza) passaggi dietro la schiena in continuità come da diagramma 76.

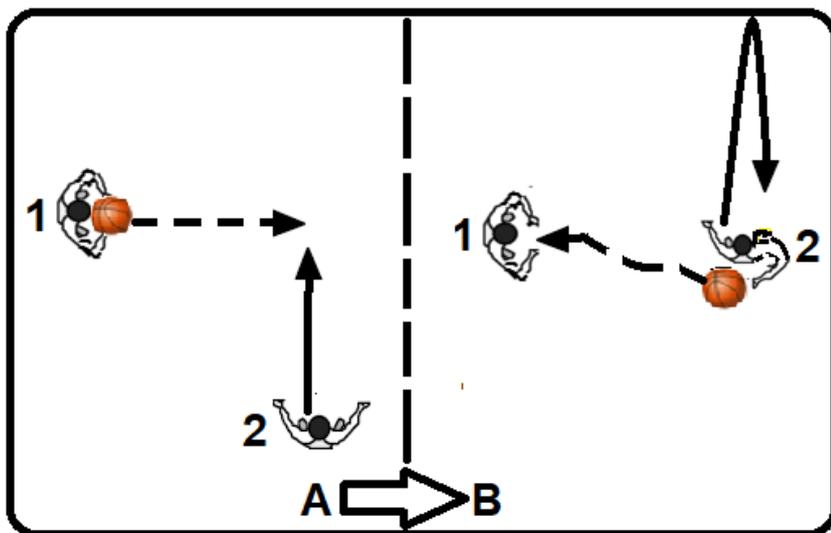


Diagramma 77

- A coppie: (1), da fermo, esegue passaggi a due mani petto, mentre (2), in continuo movimento di andirivieni, esegue sempre passaggi dietro la schiena ogni volta che passa in corrispondenza di (1), come da diagramma 77. Inversione poi dei compiti.

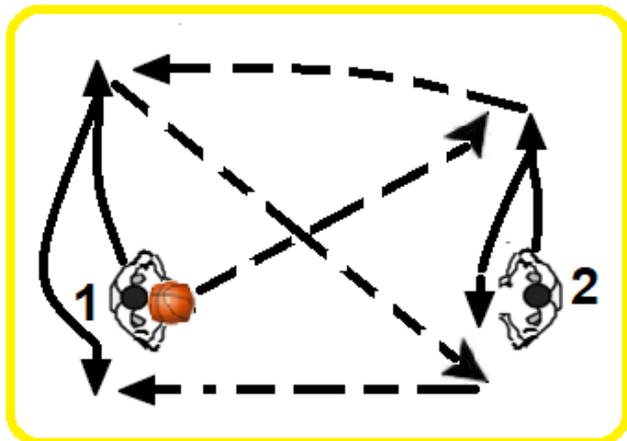


Diagramma 78

- A coppie, passaggi due mani petto con brevi spostamenti, come da diagramma 78.

Attenzioni tecniche: “prendere la palla con gli occhi”, “calamitare la palla”, balzare verso la palla.

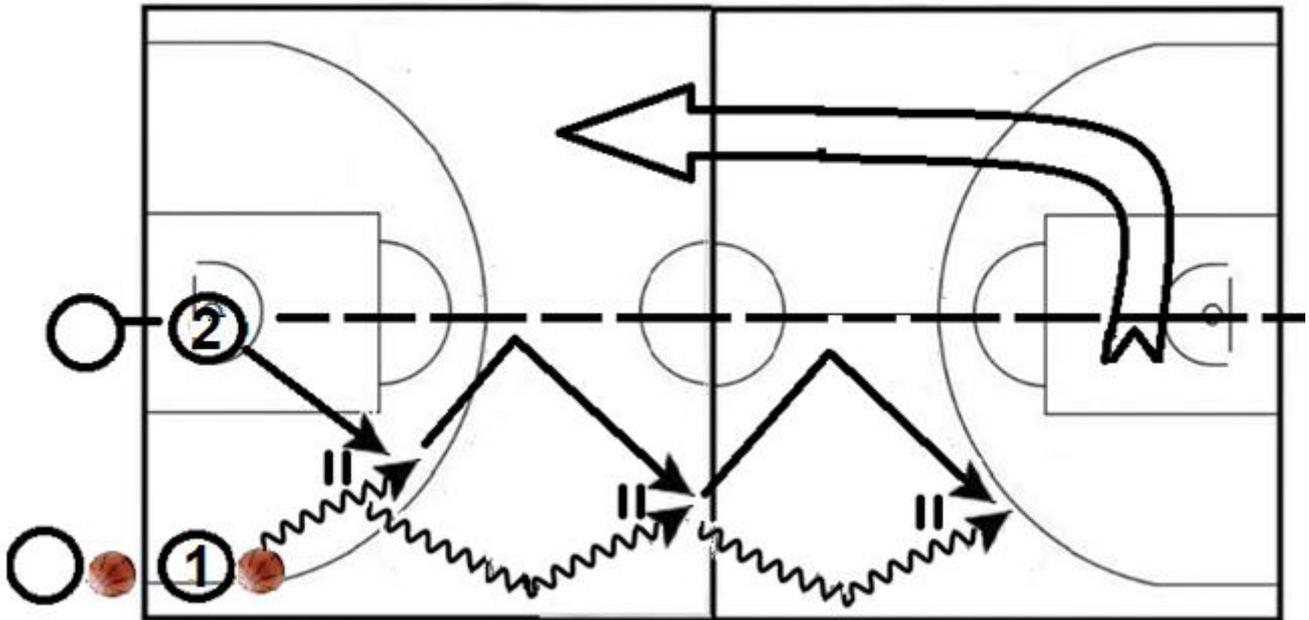


Diagramma 79

- A coppie, intersecarsi in continuità lungo il circuito delle fasce laterali come da diagramma 79.

Eseguire alternativamente cambi di direzione o virate con e senza palla.

Ad un segnale dichiarato del coach invertire il senso di circolazione.

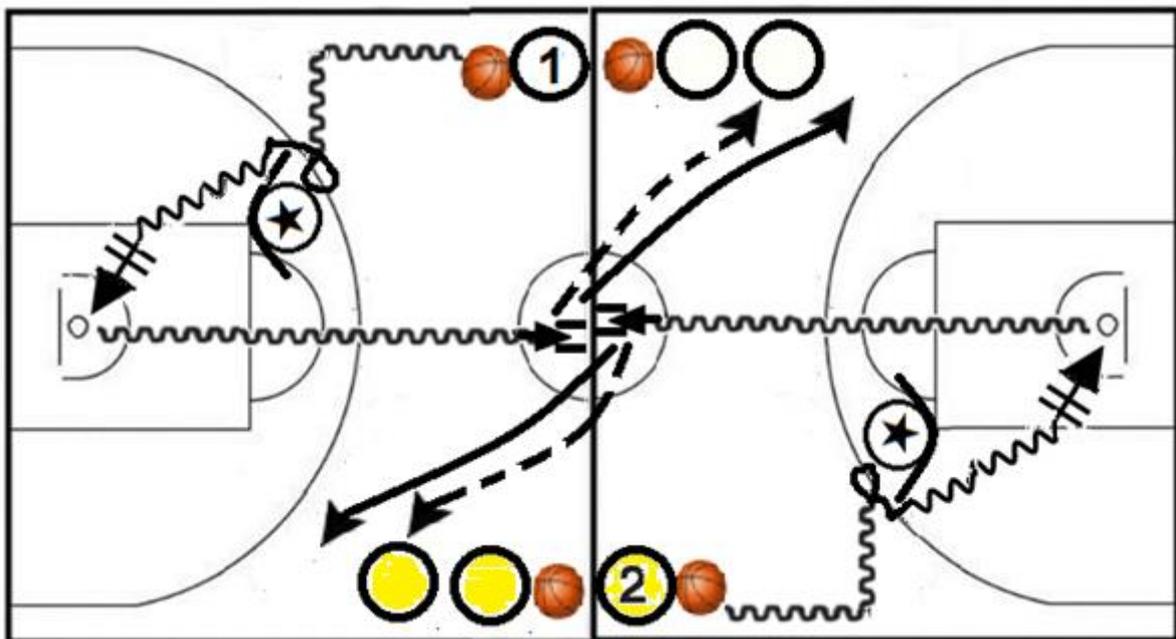


Diagramma 80

- Suddivisione in due file agli angoli di metà campo, tutti con il pallone eccetto l'ultimo di ogni fila, come da diagramma 80. Dalla posizione fondamentale, partenza in palleggio, cambio di mano frontale all'altezza della linea di tiro libero, virata davanti al coach (★) posizionato sullo spigolo di lunetta, entrata a canestro, rimbalzo, avanzare in palleggio lungo la linea di mezzecampo, arresto a metà campo, finta di passaggio verso la fila opposta, passaggio all'ultimo della propria fila e quindi accodarsi. Cambiare poi lato.

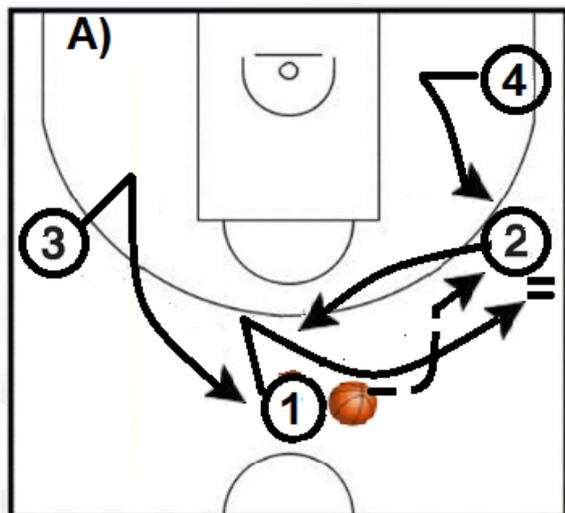


Diagramma 81

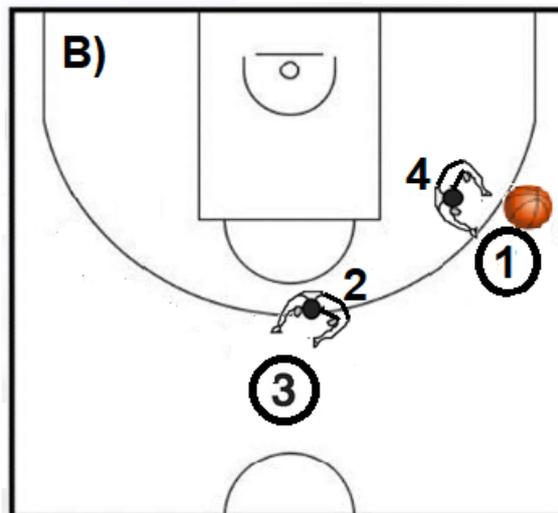


Diagramma 82

- **Esercizio di 2>2.**

Suddivisione dei giocatori in 4 file come da diagramma 81. (1) passa a (2) e va a ricevere in hand off; (3) si sposta al centro e (2), appena consegnata la palla a (1), corre a difendere su (3); nel frattempo (4) è corso a difendere su (1). Nel diagramma 82 si è creata la situazione di 2>2. Usare qualsiasi gioco a due ("dai e segui", "dai e blocca", etc.).

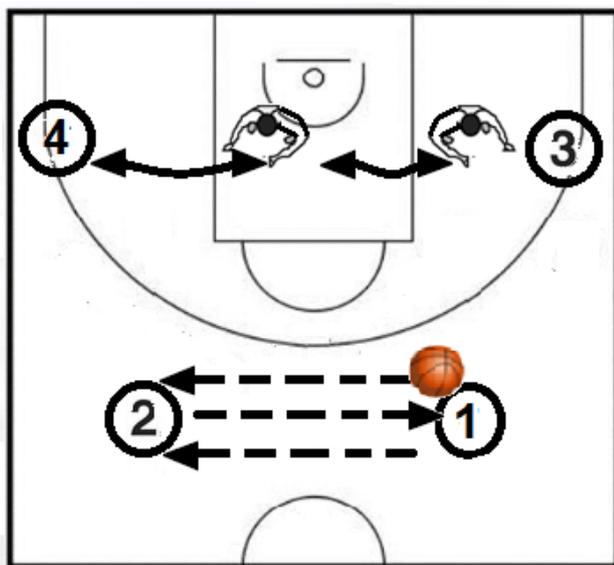


Diagramma 83

- **2>2 con due appoggi.**

All'inizio dell'esercizio gli appoggi (1) e (2) si passano continuamente la palla e i due difensore adeguano la loro posizione come da diagramma 83. A chi dei due, fra (3) e (4), si smarca per primo, deve esser passata la palla.

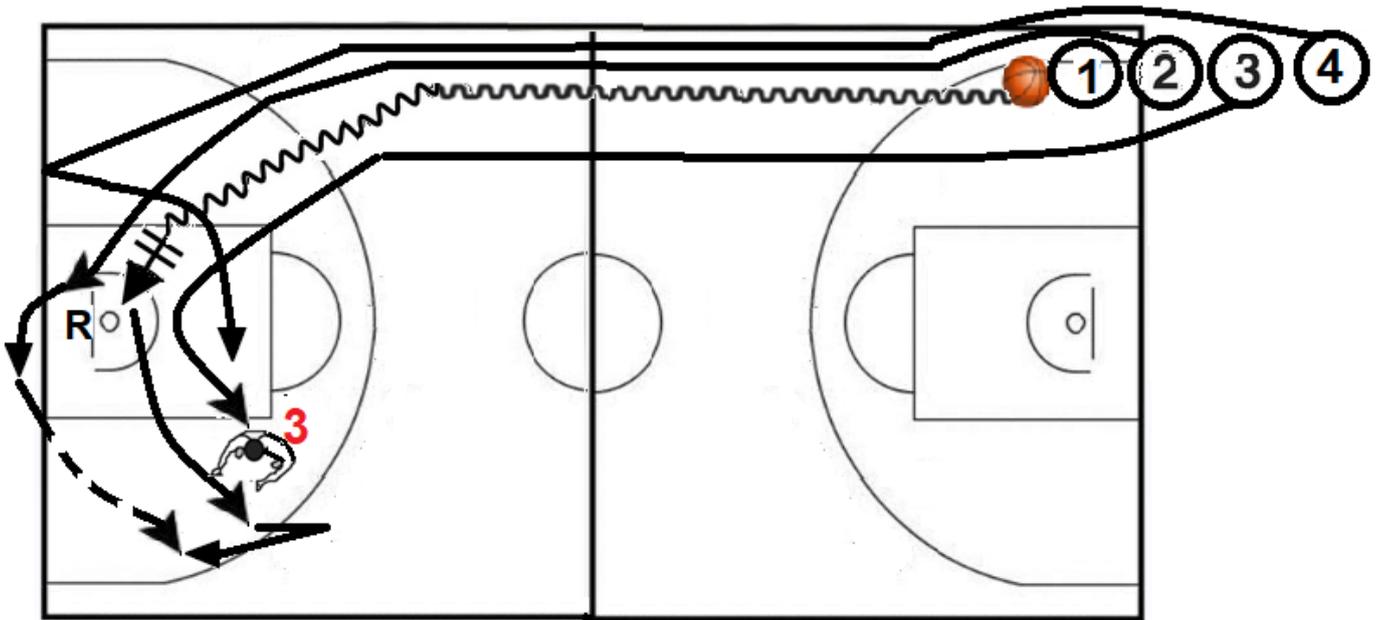


Diagramma 84

- Suddivisione in quartetti e disposizione come da diagramma 84. Ogni quartetto in fila da fondo campo, (1) con palla, gli altri tre senza palla. (1) parte in palleggio e va a concludere verso l'altro canestro mentre gli altri tre lo seguono correndo, sempre in fila indiana. Appena (1) ha concluso si allarga verso l'altro lato per ricevere da (2) che esegue la rimessa dal fondo dopo aver recuperato il rimbalzo [R]. (3) e (4) difendono rispettivamente su (1) e (2). (4), prima di iniziare a difendere, deve toccare la linea di fondo campo, quindi 2>2 verso l'altro canestro.

Lavoro individualizzato per ruoli: esercizi per i pivots.

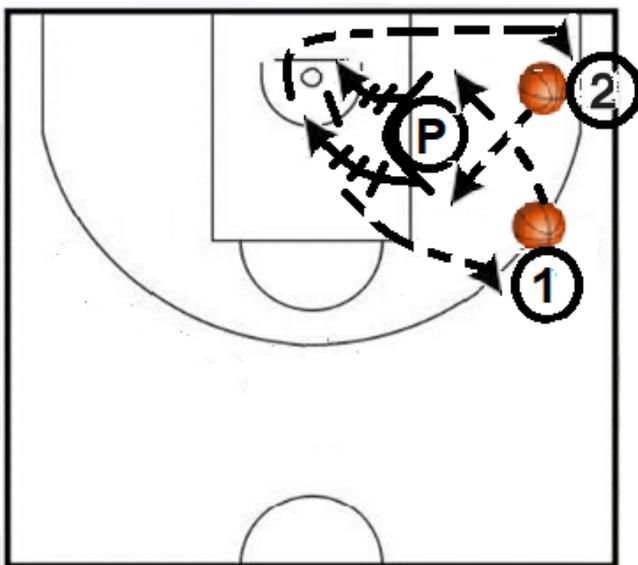


Diagramma 85

- Suddivisione a terzetti disposti come da diagramma 85. Il pivot (P) in posizione di post basso, spalle a canestro, riceve da (1) ed esegue "passo interno e tiro", cattura il rimbalzo e ripassa la palla a (1), occupa nuovamente la posizione iniziale, riceve da (2) ed esegue "passo esterno e tiro", cattura il rimbalzo e ripassa la palla a (2). Continuità.

Rotazione: (1)x(2); (2)x(P); (P)x(1).
Cambiare poi lato.

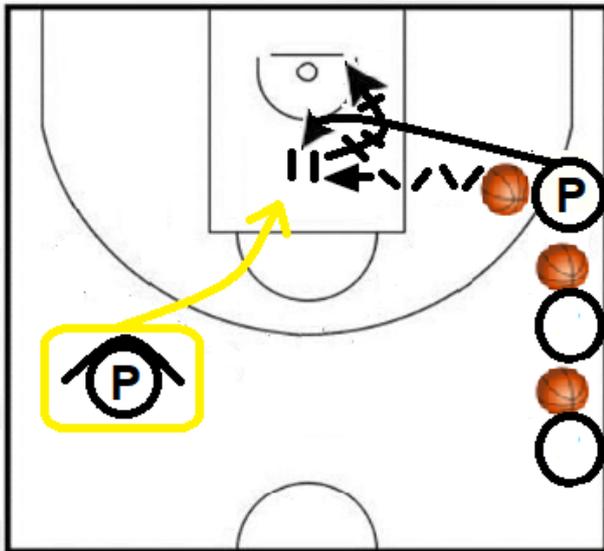


Diagramma 86

- Fila unica, tutti con palla come da diagramma 86. Lanciare la palla nel mezzo dell'area, recuperarla in arresto nella posizione di spalle a canestro ("auto passaggio"): passo laterale (quindi con giro dorsale) verso il lato di provenienza e tiro ad "uncino" o "semiuncino". Da entrambi i lati del campo.

- Esercizio del diagramma 5 a pagina 13.

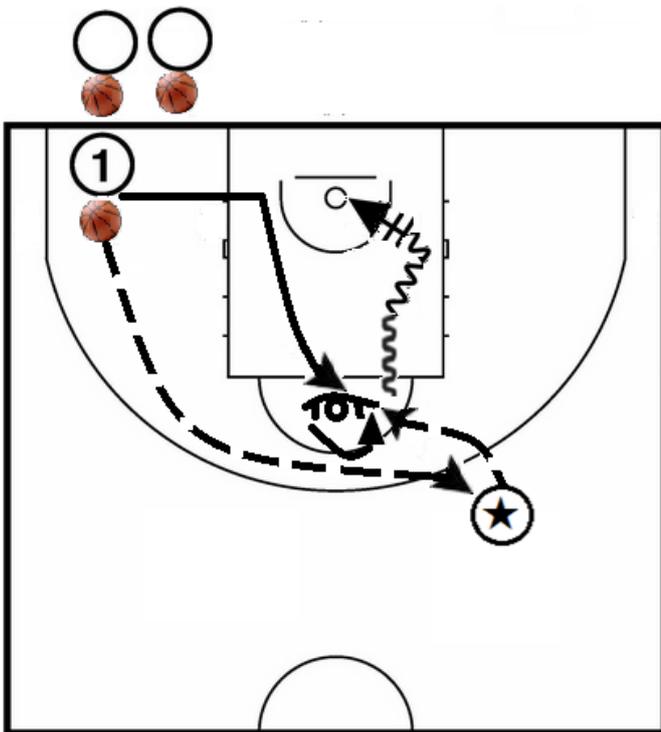


Diagramma 87

- Disposizione come da diagramma 87. Passaggio al coach (★), salire in lunetta, ricevere spalle a canestro, eseguire un giro frontale, entrata a canestro usando tutti i tipi di 1>1. Cambiare poi lato del campo.

- Esercizio del diagramma 8 a pagina 14.
- Esercizio del diagramma 9 a pagina 14.

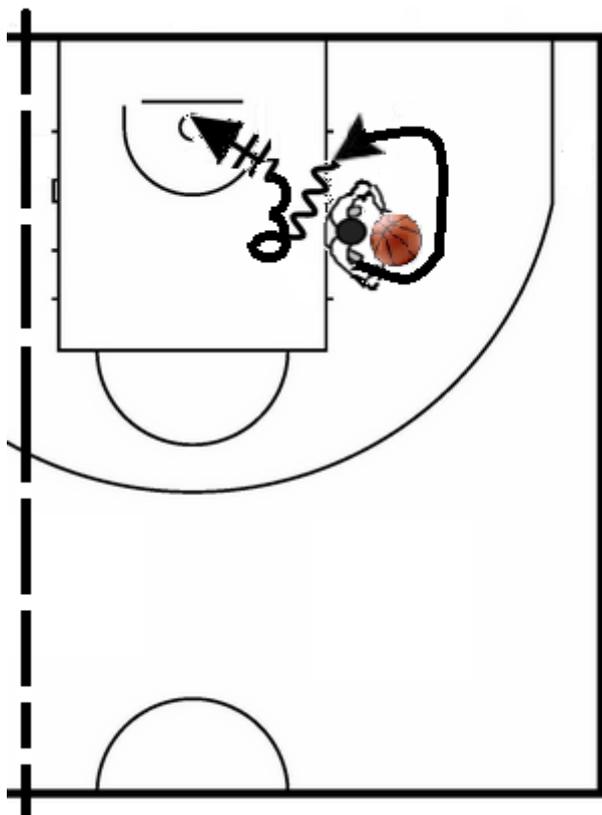


Diagramma 88

- Posizione bassa con spalle a canestro come da diagramma 88: giro frontale con piede perno quello più vicino alla linea di fondo, partenza incrociata in palleggio, giro dorsale e tiro. Su entrambi i lati.

Lavoro individualizzato per ruoli – Esercizi per gli esterni.

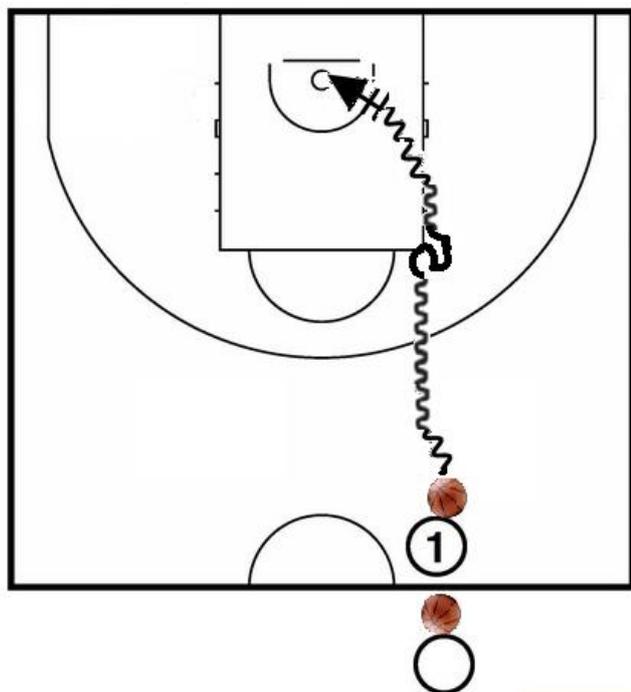


Diagramma 89

- In fila da metà campo, tutti con il pallone come da diagramma 89: partenza in palleggio, eseguire "semivirata" (finta di giro in palleggio senza cambiare mano) sullo spigolo di lunetta, cambiare velocità e conclusione a canestro.

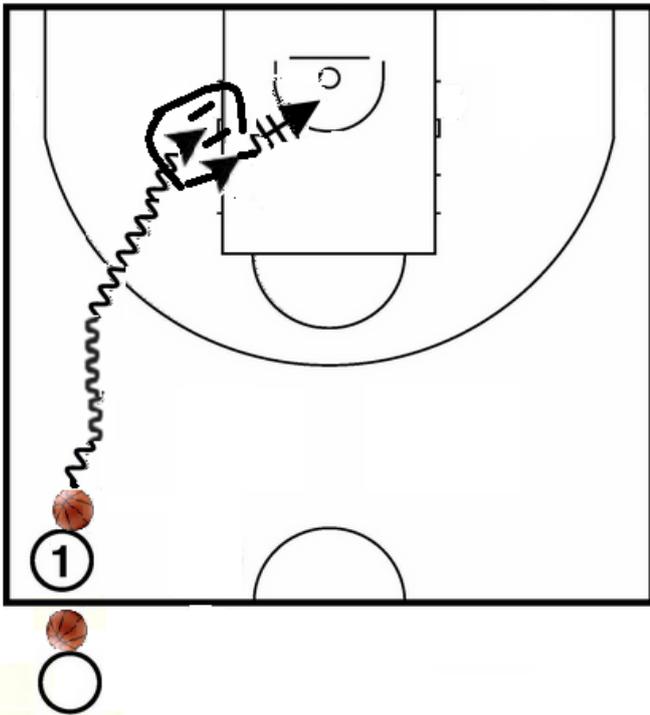


Diagramma 90

- Fila unica, tutti con pallone, disposizione come da diagramma 90. Partenza in palleggio, arresto a due tempi all'altezza del pettine, scegliere come piede perno quello esterno. Sul lato sinistro l'arresto è sinistro-destro e piede perno il sinistro; sul lato destro l'arresto è destro-sinistro e il piede perno è il destro. Giro frontale e tiro. Su entrambi i lati.

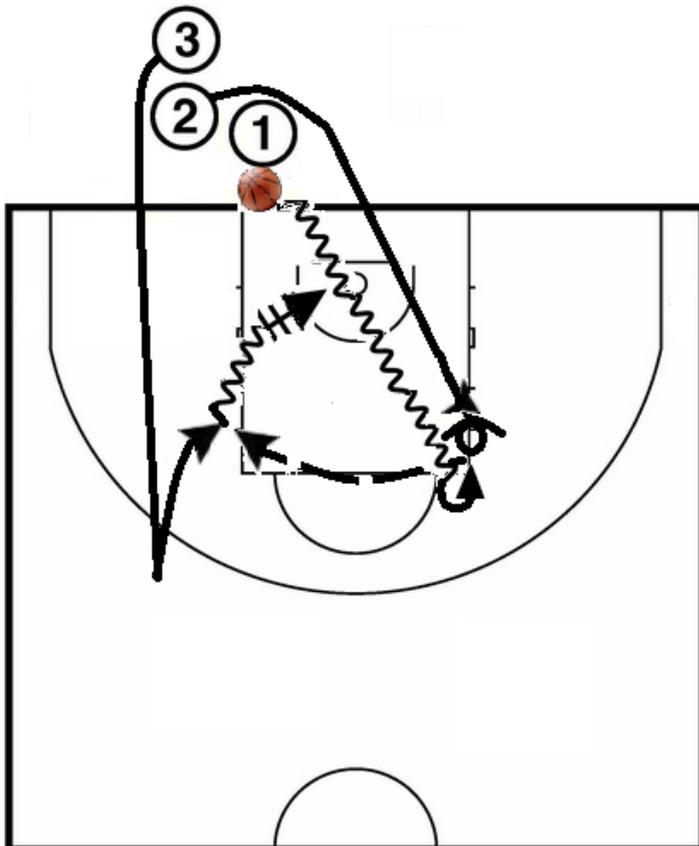


Diagramma 91

- Disposizione a terzetti, come da diagramma 91. (1) avanza in palleggio verso lo spigolo opposto della lunetta, si arresta, con un giro a chiudere fronteggia il canestro; nel frattempo (2), che lo ha seguito, ostacola il passaggio che (1) cerca di eseguire per (3), che riceve e va a concludere a canestro.

- Esercizio del diagramma 10 pagina 14.

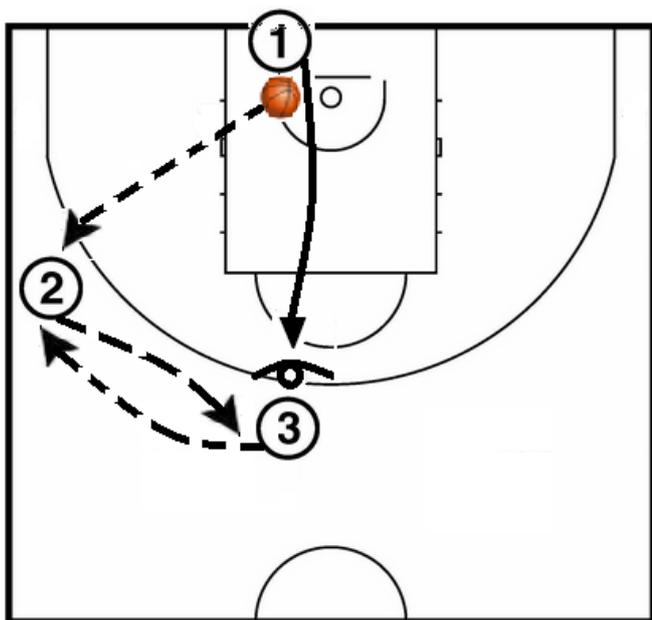


Diagramma 92

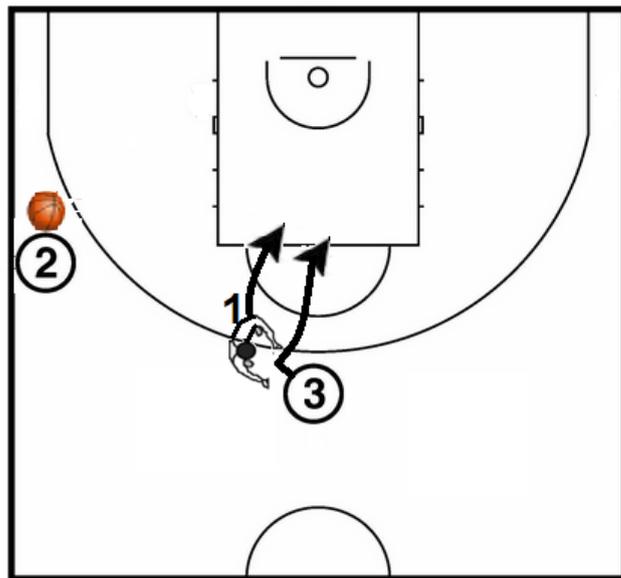


Diagramma 93

- Disposizione su tre file. Sulla stessa base dell'esercizio precedente (ossia vedere sempre diagramma 10 a pagina 14) ma con (3) che restituisca la palla a (2) come da diagramma 92, Difesa dal "dai e vai" per (1) come da diagramma 93. Su entrambi i lati.

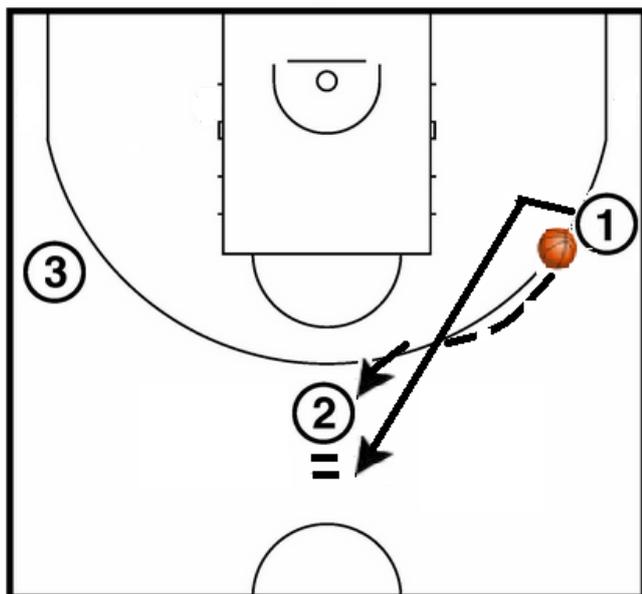


Diagramma 94

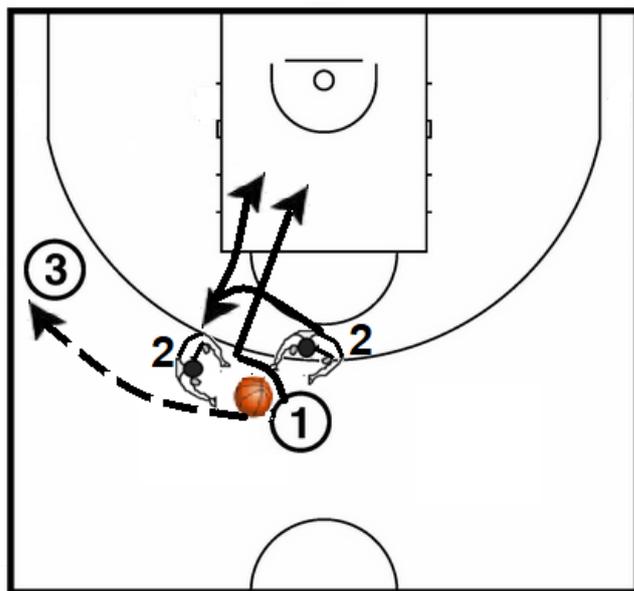


Diagramma 95

- **Difesa dal taglio:** disposizione su tre file come da diagramma 94. (1) passa a (2) e segue per ricevere con passaggio consegnato; (2), appena restituita la palla a (1), si trasforma in difensore sullo stesso.
 (1) passa a (3) e taglia: (2) deve difendere sul movimento di (1), difesa dal "dai e vai" = difesa dal taglio come da diagramma 95.
 Su entrambi i lati.

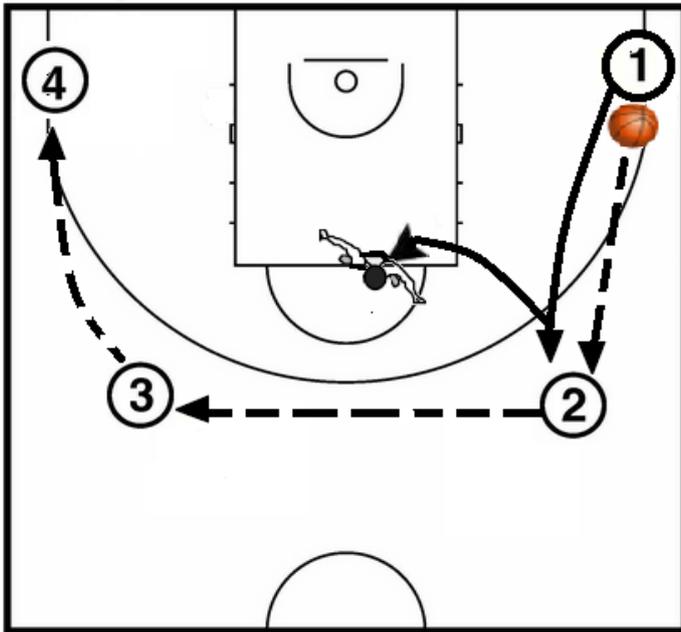


Diagramma 96

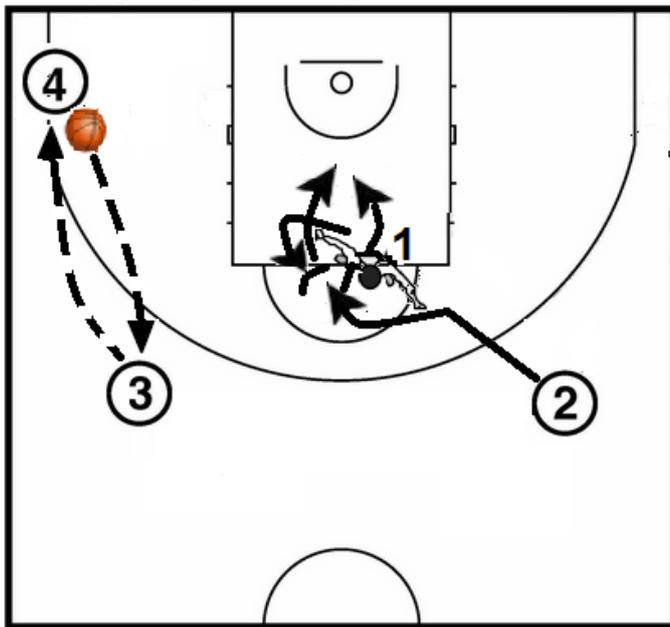


Diagramma 97

- **Difesa sul taglio dal lato debole.**

Disposizione su quattro file come da diagramma 96. (1) passa a (2) e corre a difendere su di lui; (2) passa a (3) e (3) passa a (4). Prosecuzione nel diagramma 97.

(3) e (4) possono passarsi la palla in continuità, funzionando così da appoggi come da diagramma 97.

(2) impegna (1) tagliando verso la palla per riceverla; l'obiettivo di (1) è di non far ricevere mai la palla a (2) anticipando forte ogni volta che (2) si avvicina alla palla. Cambiare poi lato.

Prof. Puglisi: <<Le cose più facile e più piacevoli non aiutano a diventare campioni!>>.

- Attacco "Free Lance", 5>0, per prendere confidenza con questa organizzazione di gioco.

Concetti: ogni volta che la palla sale, rovesciare il gioco sul lato opposto.

Il play-maker deve impugnare le redini della squadra, deve guidarla, deve dettare i ritmi di gioco!

- 5>5 su base "Free Lance".

28 Giugno 1981, ore 9,30 – 11,00 (1° Turno).

Allenatore federale: Filippo Faina; assistente: Claudio Corà.

Attivazione.

Tutti con il pallone:

- Palleggio in libertà a tutto campo usando tutti i tipi di cambi di mano.
- Vedere esercizio descritto dal diagramma 25 a pagina 23.
- Vedere esercizio descritto dal diagramma 26 a pagina 23.
- Vedere esercizio descritto dal diagramma 27 a pagina 23.

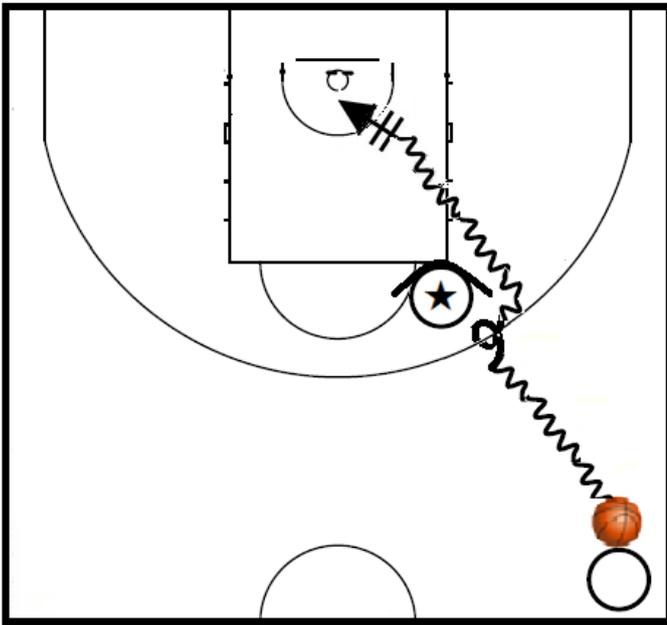


Diagramma 98

- Sulla stessa base degli esercizi precedenti (esercizi 25, 26 e 27 a pagina 23) usare virata rapida (cambio di mano non immediato), come da diagramma 98.

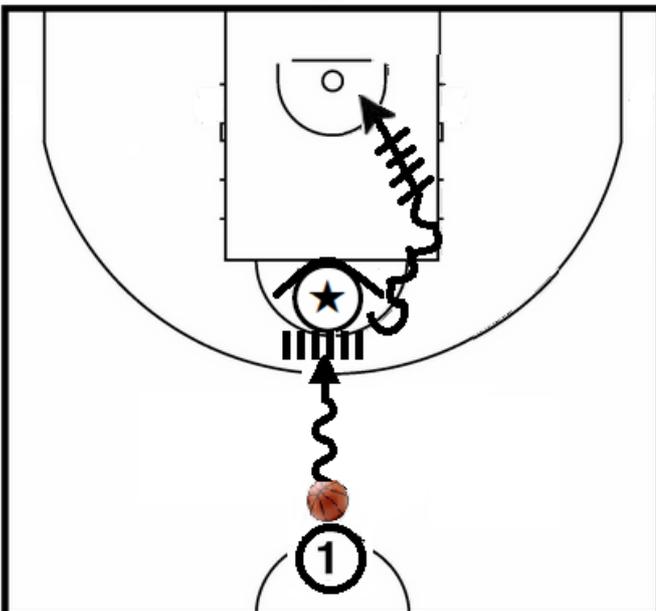


Diagramma 99

- Disposizione in fila unica come da diagramma 99. Avanzare in palleggio arrivando davanti al coach, eseguire "hockey-step" sul posto in palleggio, superare il coach alternativamente a destra e a sinistra con un paio di palleggi e conclusione con arresto e tiro.

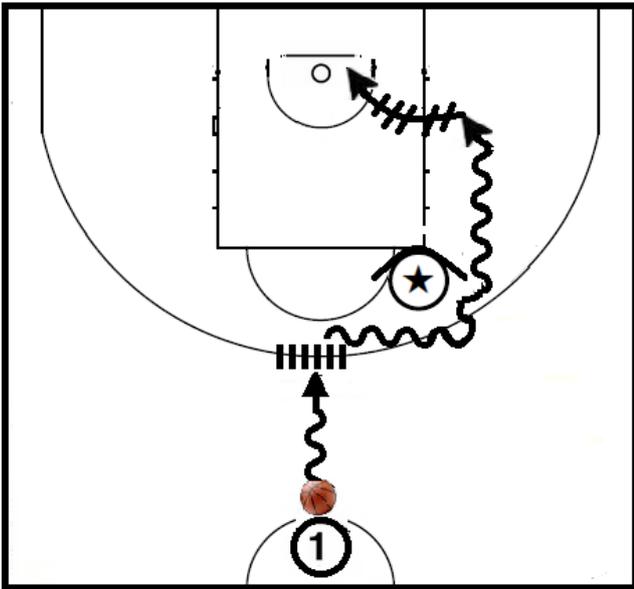


Diagramma 100

- Variante: il coach è posizionato sul gomito di lunetta come da diagramma 100. Concludere con arresto e tiro ricorrendo all'ausilio del tabellone.

Su entrambi i lati.

- Difesa 1>1 con palla + aiuto difensivo guardia-ala sul lato debole.

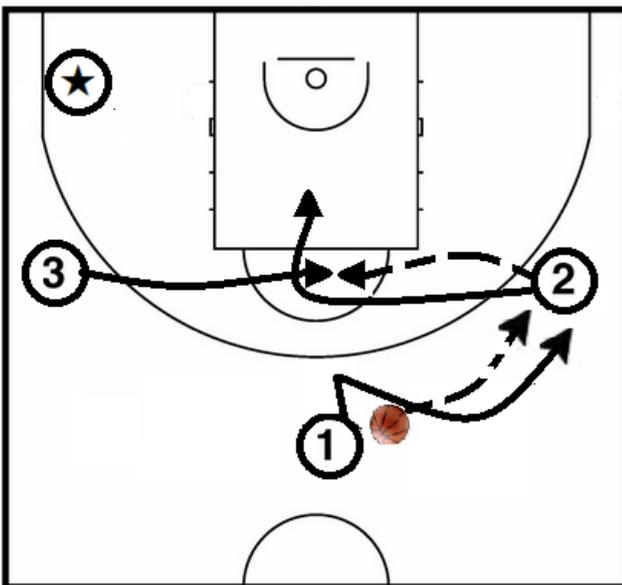


Diagramma 101

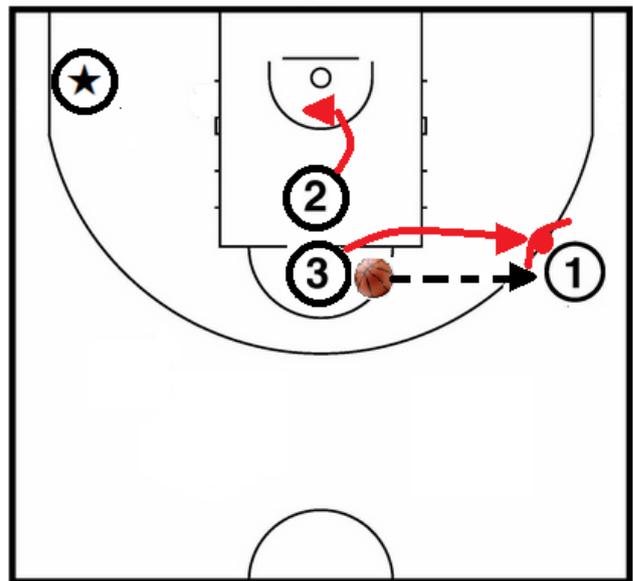


Diagramma 102

Disposizione su tre file come da diagramma 101 con il coach (★) in angolo:

- (1) passa la palla a (2) e va a rimpiazzarlo;
(2) passa a (3) che si muove incontro alla palla (diagramma 101).

- (3) passa a (1) e va a difendere contro lo stesso (1), (2) si porta in posizione di aiuto con il punto di riferimento il coach come da diagramma 102.

Conclusione: vedere diagramma 103.

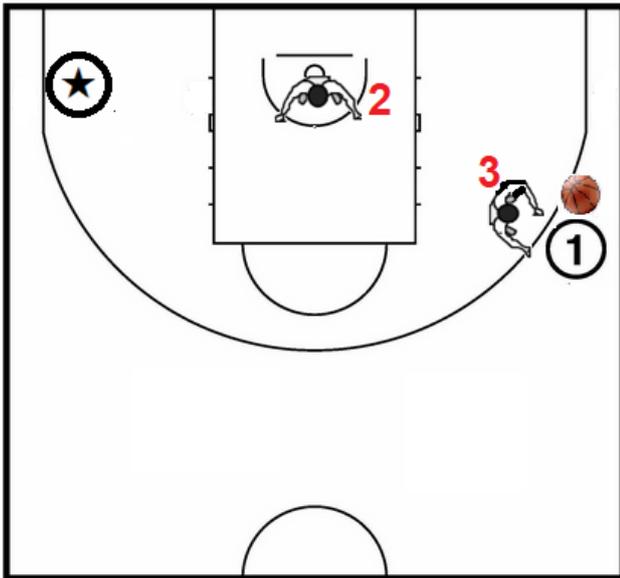


Diagramma 103

- Indirizzare l'attaccante verso l'angolo, aiuto e recupero di (2) in caso di penetrazione da parte di (1) come da diagramma 103.

- **Esercizio per la difesa 1>1 con palla + aiuto guardia-ala sul lato forte:** vedere i diagrammi 28, 29, 30 e 31 di pagina 24. Compito della difesa: **indirizzare l'attaccante sul lato dell'aiuto.**

- **Difesa sui blocchi.**

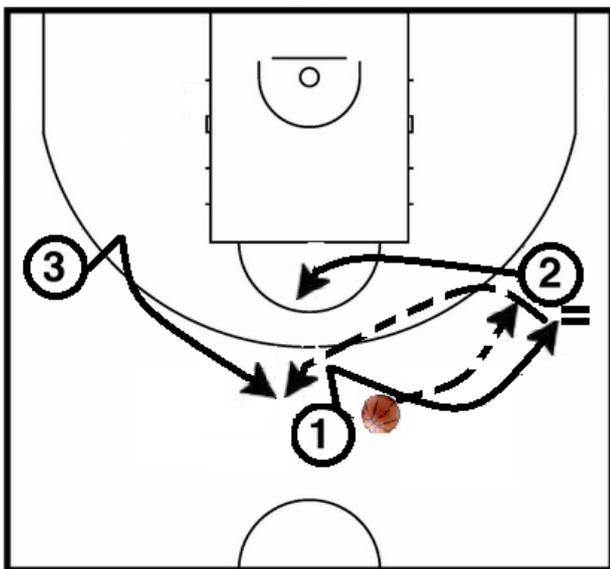


Diagramma 104

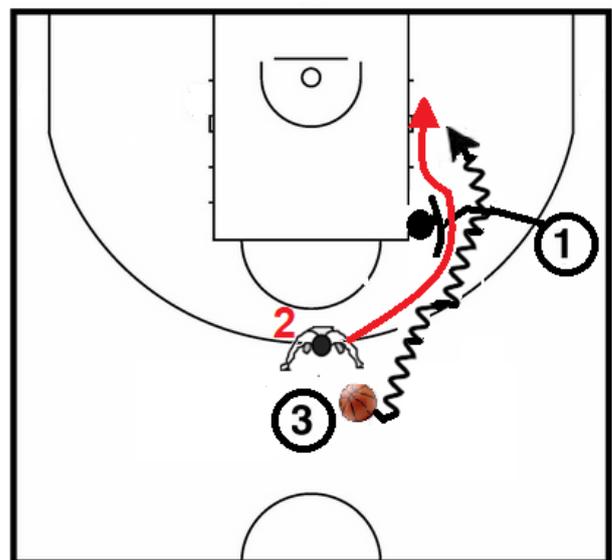


Diagramma 105

Disposizione su tre file come da diagramma 104:

- (1) esegue "dai e segui" con (2). (1) passa a (3) che nel frattempo si era spostato al centro, come da diagramma 104;

- (2) va a difendere contro (3), (1) porta il blocco sull'angolo di lunetta come da diagramma 105.

Strategia del difensore che subisce il blocco: **passare sopra!**

Ribaltare poi l'esercizio sul lato opposto del campo.

- Difesa 2>2 sul “mis-match” play-ala.

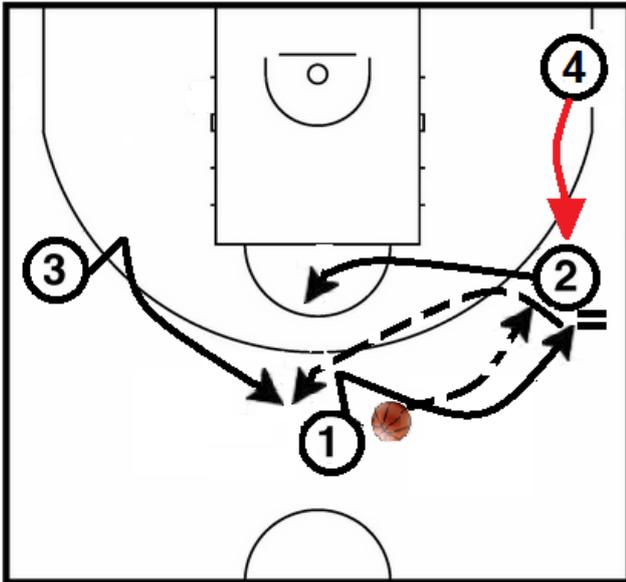


Diagramma 106

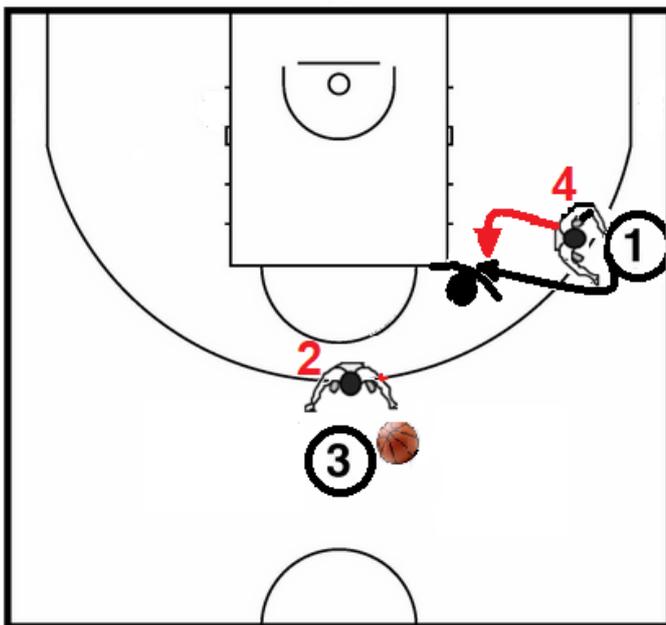


Diagramma 107

- Disposizione su quattro file come da diagramma 106: movimenti analoghi all'esercizio precedente, aggiungendo un difensore [ossia (4), che va a difendere su (1)].

Compiti fondamentali per la difesa:

- Chi subisce il blocco [ossia (2), nei diagrammi 107 e 108] deve passarci sopra, **mai** dietro!
- Aiuto e recupero da parte del difensore sul bloccante, ossia (4), nel caso che (2) sia in ritardo come da diagramma 108. Cercare di realizzare l'aiuto e recupero nel miglior modo possibile!

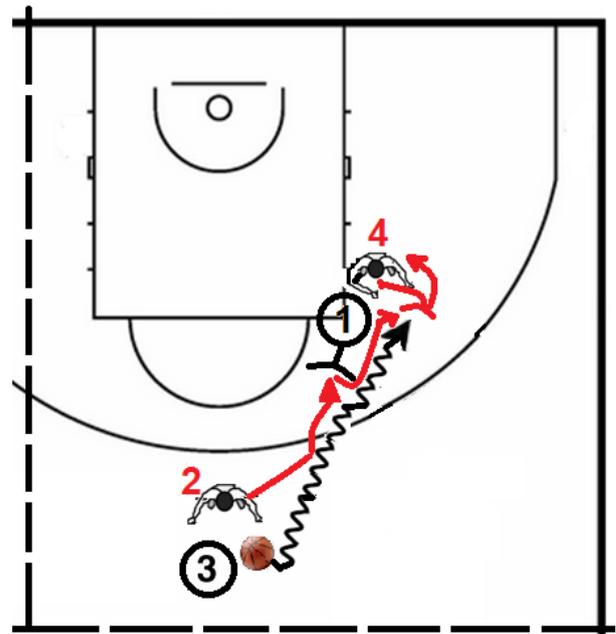


Diagramma 108

- Esercizi per il tiro.

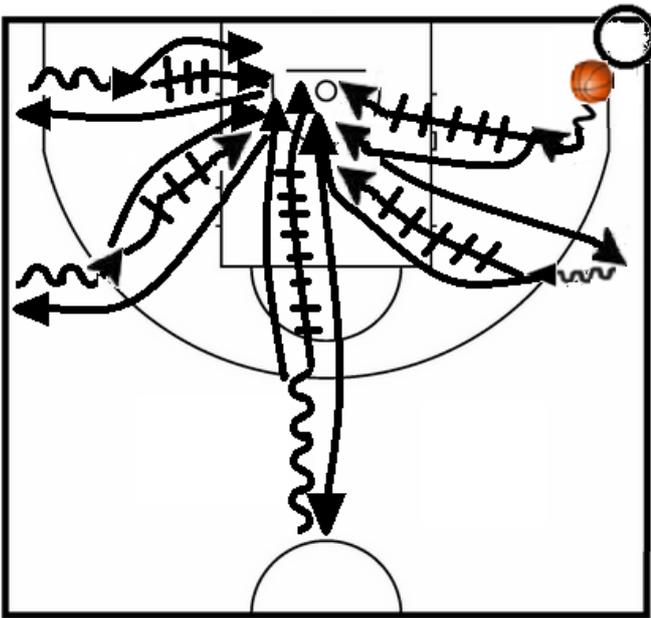


Diagramma 109

- Tutti con un pallone in mano, disposti in fila unica su un angolo di fondo campo come da diagramma 109. Partenza incrociata in palleggio, arresto e tiro, seguire subito il rimbalzo e spostarsi nella posizione successiva per ripetere lo stesso movimento appena hanno terminato tutti i componenti della fila dalla precedente posizione, così per 5 posizioni.

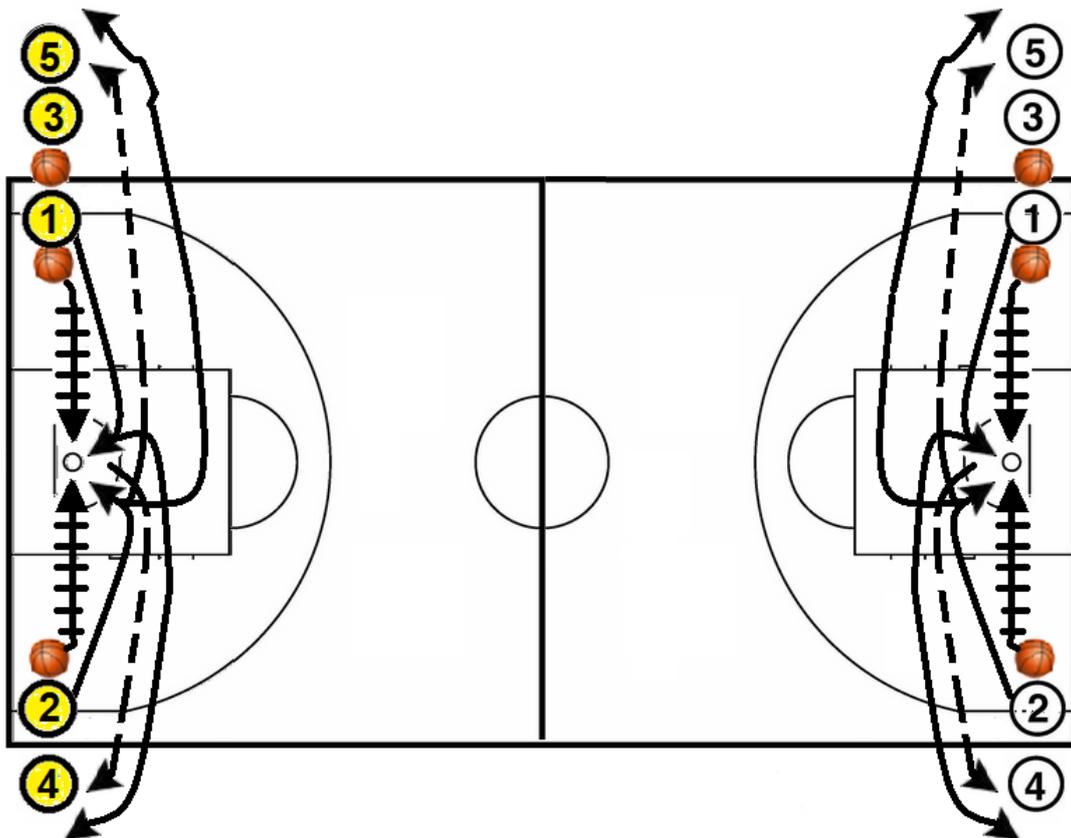


Diagramma 110

- Sotto forma di gara, suddivisione in due squadre (gialli contro bianchi), tre palloni per ogni squadra come da diagramma 110. (1), (2) e (3) con palla, (1) tira, recupera il rimbalzo e passa a (4) e si accoda alla fila di quest'ultimo, (2) tira, recupera il rimbalzo e passa a (5) e segue anch'egli il passaggio e così di seguito.
- Variante: tirare dai gomiti della lunetta anziché dagli angoli.

- 3>2 in continuità con play fissi.

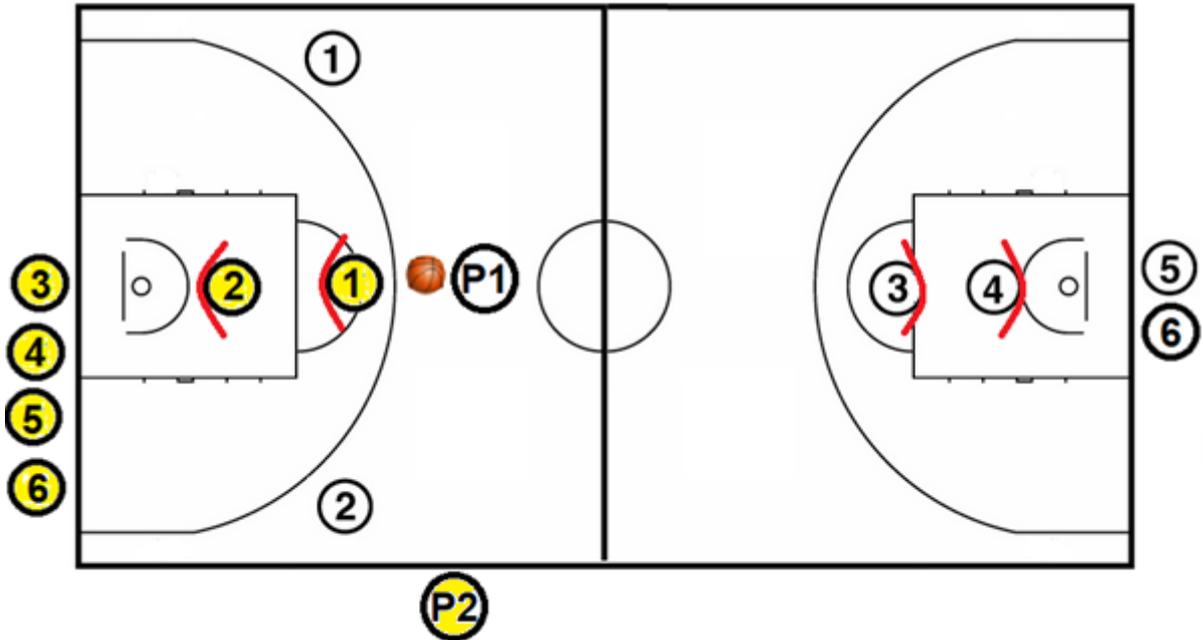


Diagramma 111

- **Aggressività della difesa "L".**

Disposizione come da diagramma 111. Il play (P1) è fisso in attacco con i bianchi mentre il play (P2) è fisso in attacco con i gialli. Meccanismi di gioco: s'inizia con (P1), (1) e (2) bianchi contro (1) e (2) gialli. Quando quest'ultimi recuperano la palla attaccano assieme a (P2) [che entra in campo per ricevere il passaggio di apertura] contro (3) e (4) bianchi. (1) e (2) bianchi si accodano alla fila dei bianchi in attesa e (3) e (4) gialli si preparano a difendere contro (P1), (3) e (4) bianchi. Regola: l'azione si conclude solo a canestro realizzato o a recupero avvenuto da parte della difesa, altrimenti si prosegue ad oltranza.

- **Tagliafuori sul tiratore.**

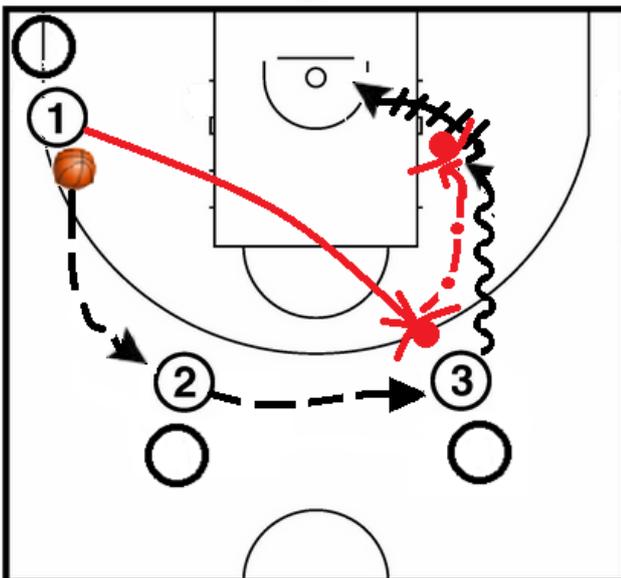


Diagramma 112

- Disposizione su tre file come da diagramma 112. (1) passa a (2), quest'ultimo passa a (3) che esegue palleggio, arresto e tiro. (1) va ad eseguire il taglia fuori su (3).

- Taglia fuori sull'attaccante lontano dalla palla.

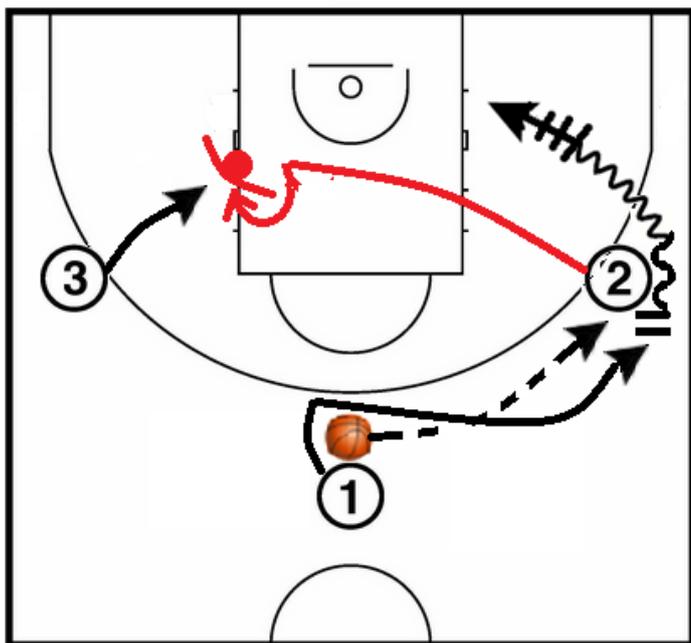


Diagramma 113

- Disposizione su tre file come da diagramma 113. (1) esegue "dai e segui" con (2); (1), appena ha ricevuto la palla con passaggio consegnato da (2), esegue palleggio, arresto e tiro per consentire a (2) di collocarsi in posizione difensiva adeguata. (2) esegue taglia fuori su (3). (3) va a rimbalzo soltanto quando (1) ha tirato.

- Ripasso dei movimenti del gioco d'attacco "Free lance" senza difesa.
- 5>5 a tutto campo sulla traccia dei precedenti allenamenti



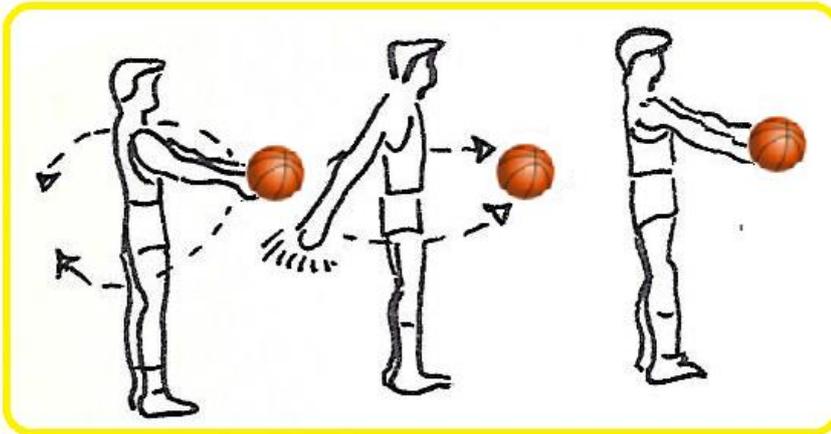
28 Giugno 1981, ore 10,30 – 12,00 (2° Turno).

Allenatore federale: prof. SANTI PUGLISI; assistente: prof. Claudio Bardini.

Prof. Puglisi: <<Iniziare l'allenamento piombando in campo assatanati!>>.

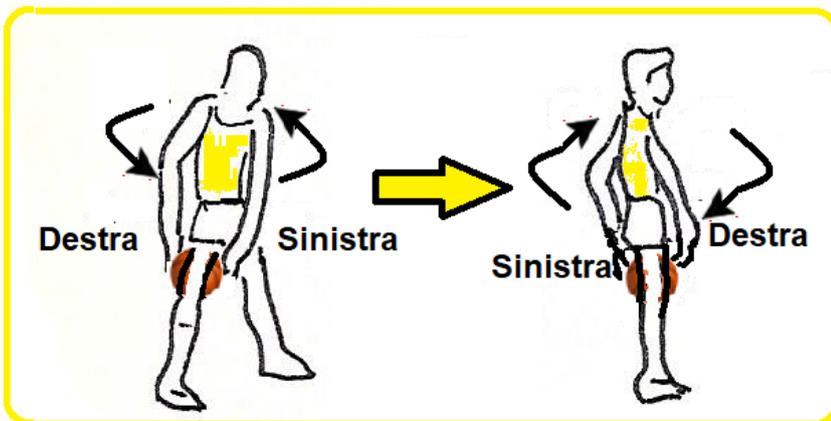
ESERCIZI INDIVIDUALI (Tutti con il pallone).

- Schierati in riga a fondo campo: tre palleggi avanzando, due palleggi arretrando, cambio di mano, alternare sempre tre palleggi in avanzamento a due in arretramento.
- **“Ball Handling”**
3 esercizi di “mani veloci”



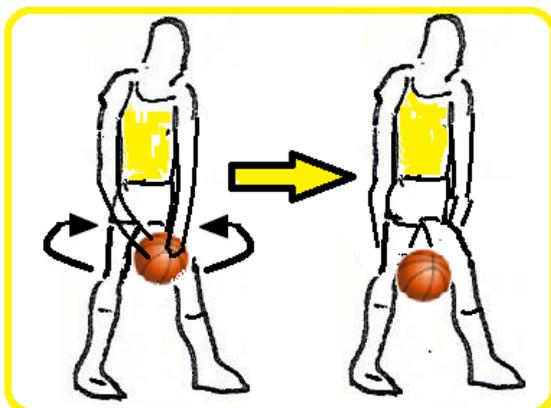
Disegno 21

In piedi, palla tenuta davanti al petto a braccia tese: lasciare cadere la palla, battere le mani dietro la schiena ed afferrarla prima che tocchi terra (disegno 21).



Disegno 22

- In piedi, gambe divaricate, palla tenuta in mezzo alle gambe con una mano dietro e una davanti. Cambiare la posizione delle mani e riprendere la palla prima che arrivi a terra (disegno 22).



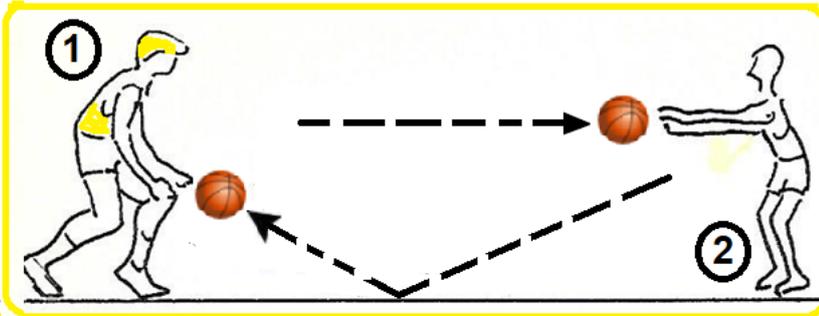
Disegno 23

- In piedi, gambe divaricate, palla tenuta in mezzo alle gambe con entrambe le mani davanti: lasciare la presa della palla e riprenderla prima che arrivi a terra con entrambe le mani ma dietro (disegno 23).

- Cambio di mano in palleggio fra le gambe con movimenti sagittali (balzetti alternati avanti/indietro) delle stesse. In continuità!

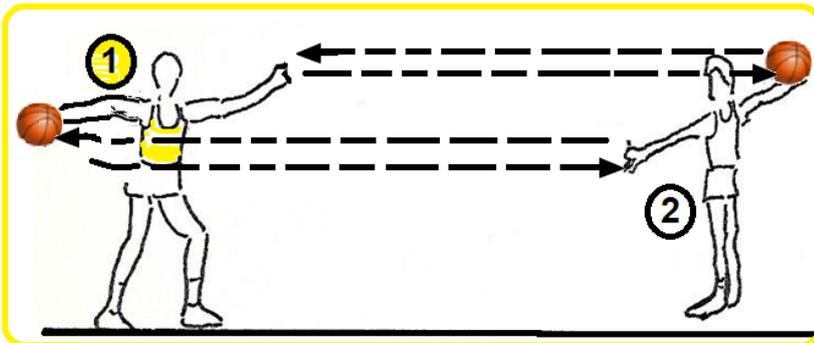
ESERCIZI A COPPIE

- Palleggiare e cercare di rubare la palla al compagno.



Disegno 24

- A coppie, uno di fronte all'altro a 5 metri di distanza, ciascuno dei due con palla. (1) passa due mani petto, (2) a due mani battuto a terra come da disegno 24 (inversione poi dei compiti).



Disegno 25

- Passaggi laterali diretti ad una mano come da disegno 25.

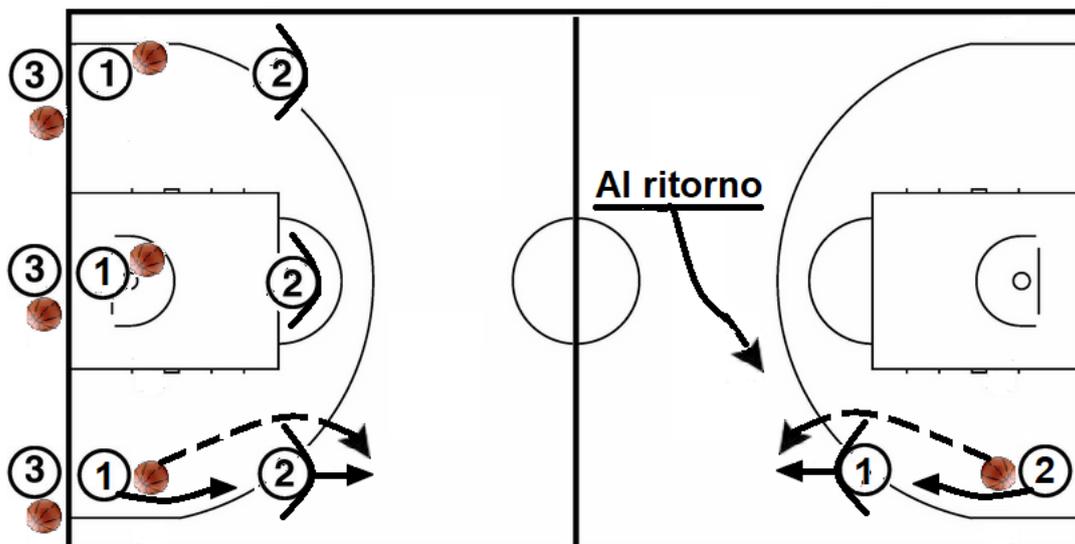


Diagramma 114

- A coppie, passaggi a due mani in corsa (un pallone a coppia): su tre file a fondo campo come da diagramma 114, (1) corre in avanzamento, (2) in arretramento, mantenendo la distanza iniziale (5 metri circa); a fondo campo inversione di marcia, concluso il ritorno, (1) è pronto a ripetere l'esercizio assieme a (3), senza soluzione di continuità. Attenzioni tecniche: arretrare sugli avampiedi.

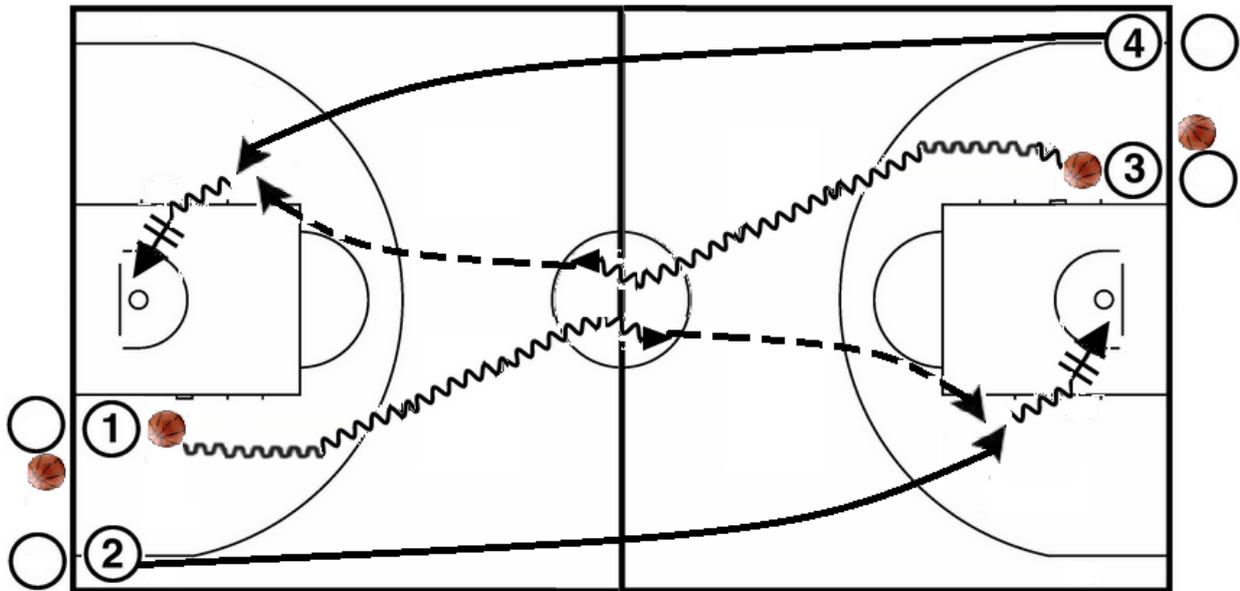


Diagramma 115

- Disposizione su quattro file come da diagramma 115. (1) palleggia forte fino a metà campo, esegue cambio di direzione (un solo palleggio dopo la linea di metà campo) e passa a (2) che conclude in entrata. Stesso lavoro, sull'altro lato, per (3) e (4), che eseguono contemporaneamente. (1) va in coda alla fila di (4), (2) a quella di (3); (4) a quella di (1) e (3) a quella di (2).

Variante: virata a metà campo da parte del palleggiatore.

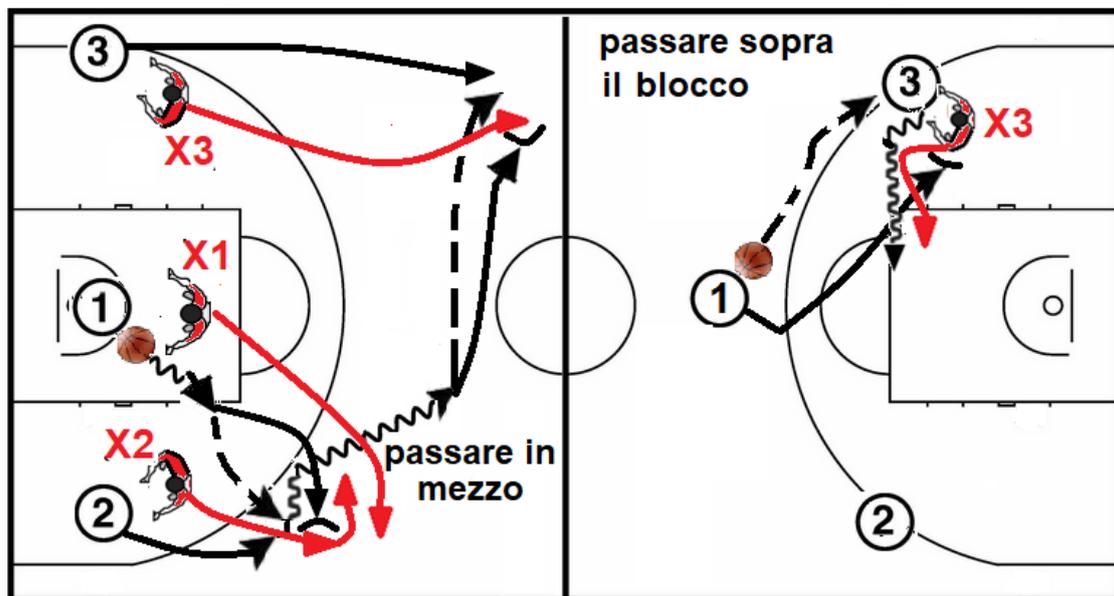


Diagramma 116

- **Difesa dai blocchi: 3>3 a tutto campo.**

Movimento dell'attacco: dai e blocca (in continuità); l'attacco avanza lentamente per portare un buon numero di blocchi come da diagramma 116.

Strategia della difesa sui blocchi:

- Passare in mezzo al blocco fino al limite della zona di tiro;
In zona di tiro non si deve passare in mezzo altrimenti si concede la possibilità all'attaccante in possesso di palla di tirare da buona posizione, quindi l'obiettivo primario è passare sopra il blocco; in alternativa, aiuto e recupero. Il cambio di marcatura va praticato solo tra pari ruolo,

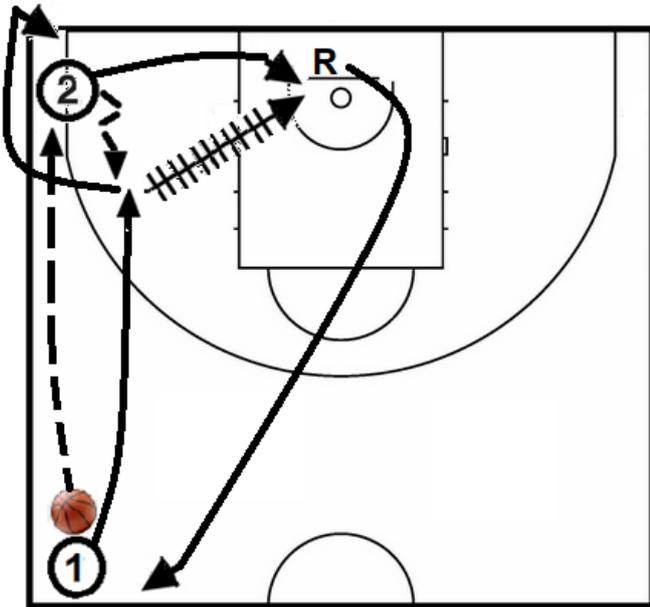


Diagramma 117

- **Esercizio per il tiro.**

Disposizione su due file come da diagramma 117. (1) passa la palla a (2) che la lascia cadere a terra; (1) deve correre, recuperarla e tirare rapidamente. (2) si precipita a rimbalzo [R] e va poi a disporsi in coda alla fila opposta, così (1) appena aver tirato [(1)x(2) e (2)x(1)].

L'esercizio viene svolto su entrambi i lati del campo.

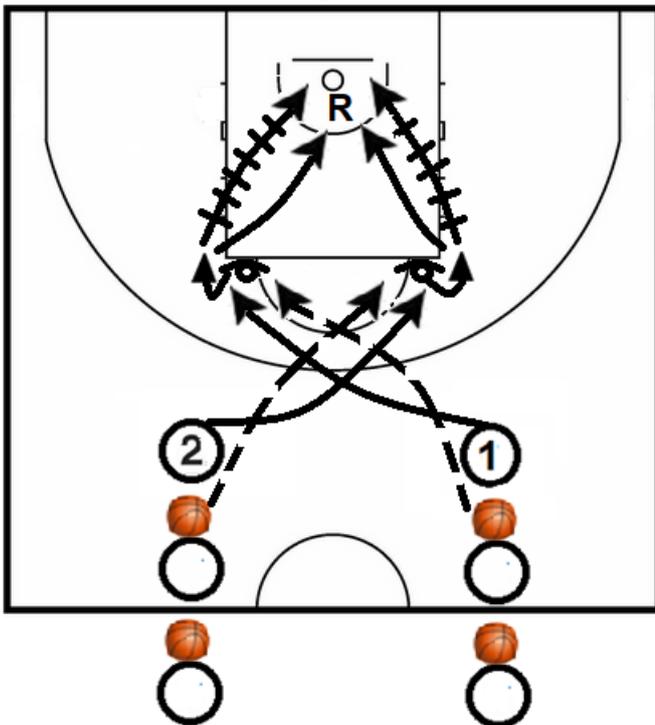


Diagramma 118

- **Esercizio per il tiro.**

Suddivisione su due file come da diagramma 118. Il primo di ogni fila è senza palla, corre verso lo spigolo opposto di lunetta, riceve nella posizione di spalle a canestro, si gira frontalmente e tira, si lancia a rimbalzo e si accoda alla fila opposta. In continuità.

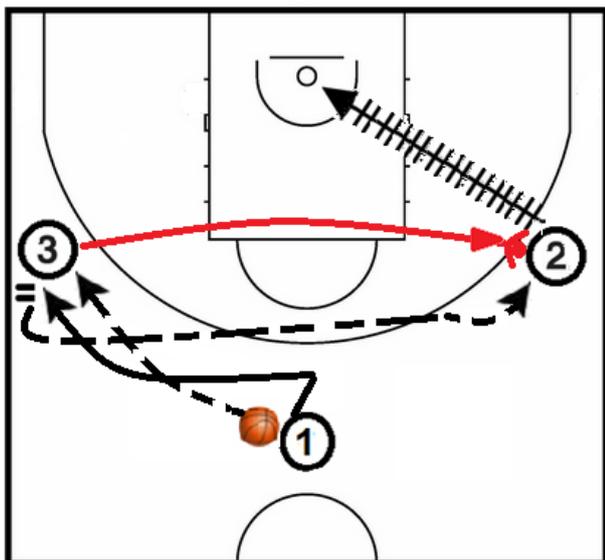


Diagramma 119

- **Esercizio di tiro ostacolato.**

Suddivisione su tre file come da diagramma 119. (1) passa a (3), (3) ripassa a (1) e si precipita ad ostacolare il tiro di (2) che nel frattempo ha ricevuto da (1).

Rotazione nel senso del primo passaggio: (1)x(3), (3)x(2) e (2)x(1).

Su entrambi i lati del campo.

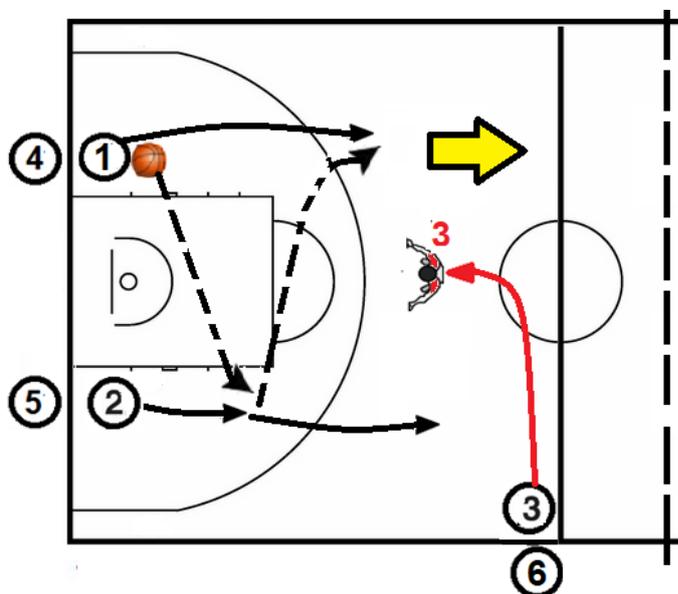


Diagramma 120

- **2>1 all'andata e 3>2 al ritorno.**

Suddivisione in tre file, di cui due file a fondo campo e una fila in un angolo di metà campo come da diagramma 120.

- All'andata (1) e (2) attaccano contro (3) = diagramma 120 =;
- al ritorno (1), (2) e (3) attaccano contro (4) e (5) = diagramma 121 =; poi (4) e (5) contro (6) e così di seguito.

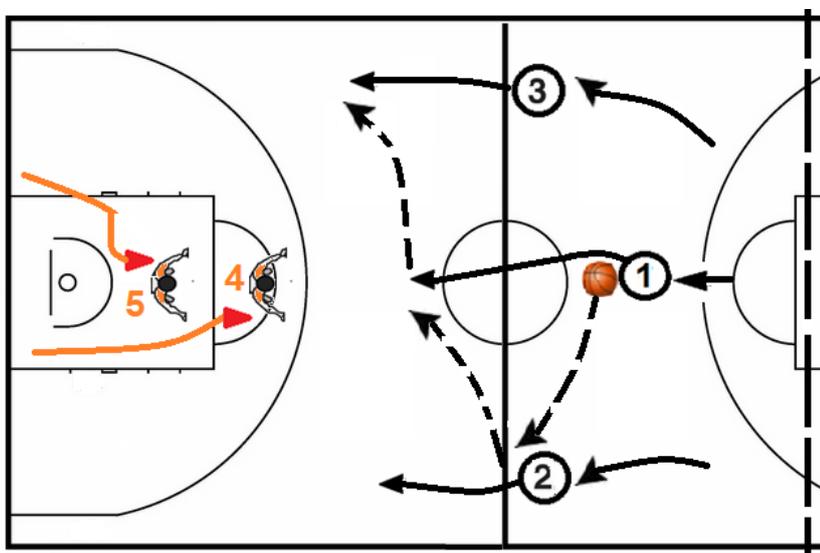


Diagramma 121

Attenzioni tecniche: la difesa "L" deve dimostrarsi attiva! I difensori non devono fungere da paletti della segnaletica stradale!

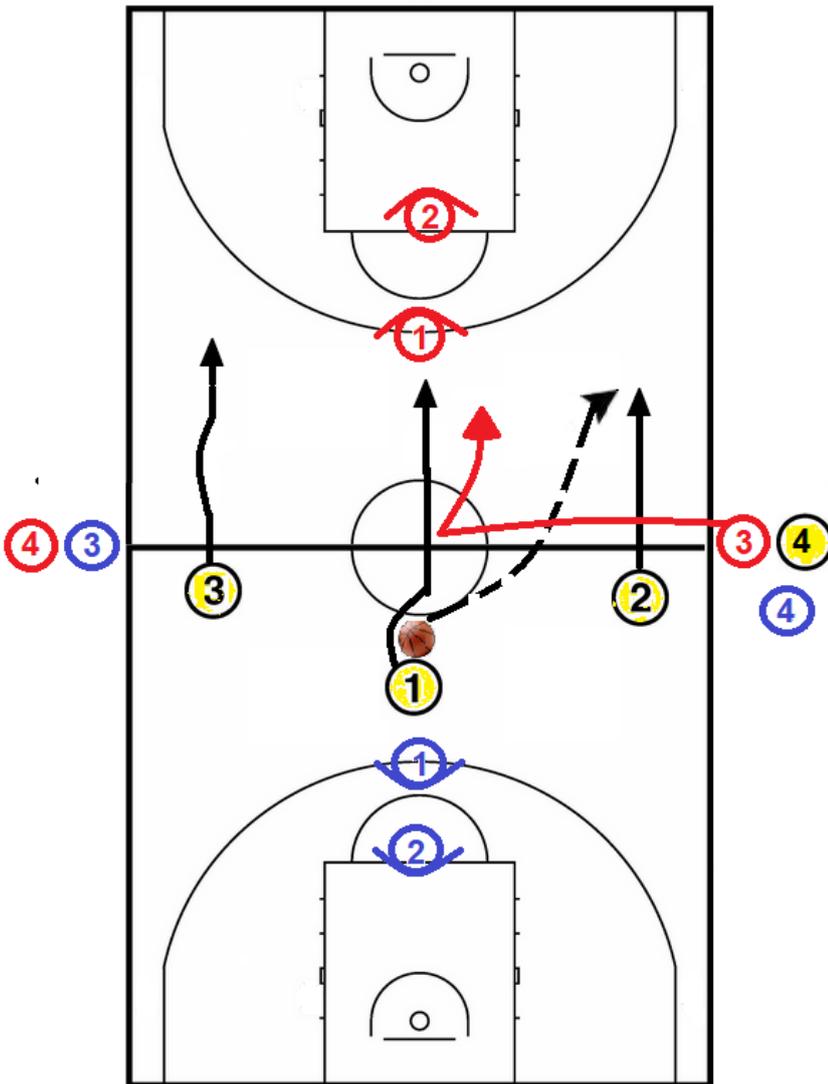


Diagramma 122

Difesa dal contropiede.

- Esercizio "Transition": 3>2 con recupero del terzo difensore (3>3).

Disposizione come da diagramma 122. I gialli attaccano contro i rossi, appena i gialli superano la linea di metà campo, il terzo rosso (difensore) va a toccare il punto centrale del campo per recuperare in difesa.

Quando i rossi recuperano il possesso di palla, attaccano sul fronte opposto contro i blu (sempre con recupero del terzo difensore blu).

Esercizi per il taglia fuori.

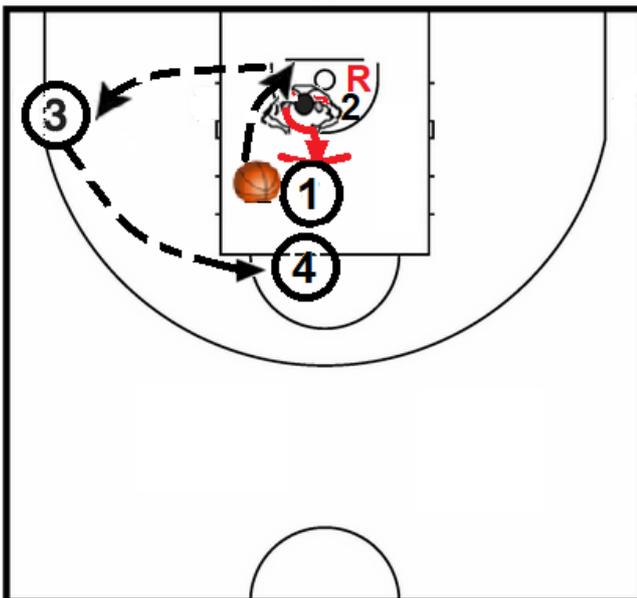


Diagramma 123

- Disposizione come da diagramma 123. (1) lancia la palla contro il tabellone (evitando che la stessa impatti contro il ferro), (2) esegue il taglia fuori su (1), cattura il rimbalzo [R] ed esegue passaggio di apertura per (3), ostacolato in questo movimento da (1); (3) passa a (4). In continuità.

Rotazione: (1)x(2); (2)x(3); (3)x(4); (4)x(1).

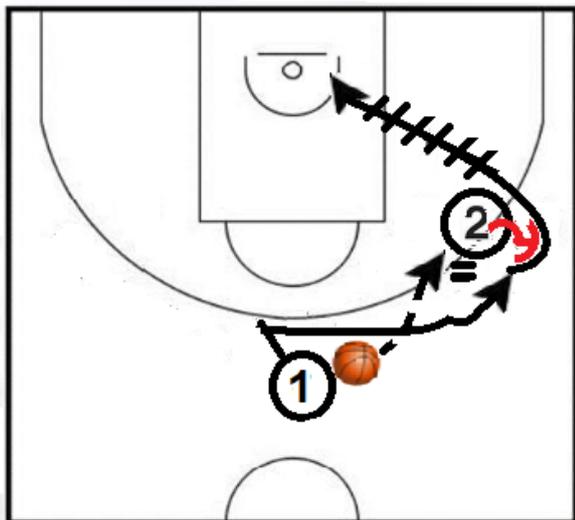


Diagramma 124

- Suddivisione su due file come da diagramma 124. (1) esegue “dai e segui” con (2) che alza le braccia (difesa passiva) ma esegue prontamente il taglia fuori sul tiro di (1). (1), appena aver tirato, deve lanciarsi a rimbalzo!

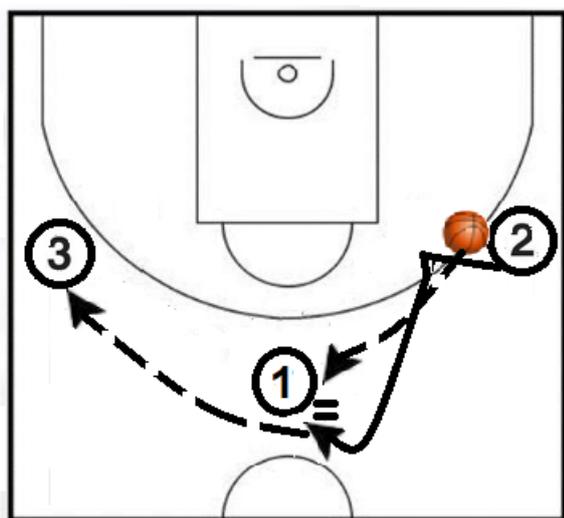


Diagramma 125

- Disposizione su tre file come da diagramma 125. (2) esegue “dai e segui” con (1) per poi passare a (3).

(3) tira. (1) esegue tagliafuori su (2) = diagramma 126 =.

Rotazione: (1)x(3); (3)x(2); (2)x(1).

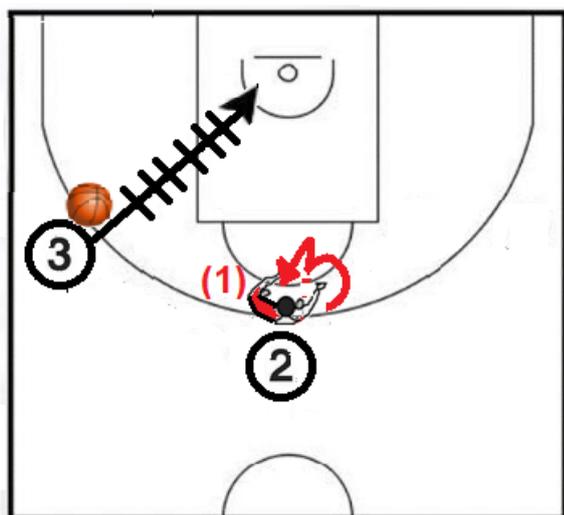


Diagramma 126

- 5>5 su base “Free Lance”.

28 Giugno 1981, ore 17,00 – 18,30 (1° Turno).

Allenatore federale: prof. SANTI PUGLISI; assistente: prof. Claudio Bardini.

Lavoro di attivazione basato su:

- 2 angoli;
- 3 angoli;
- 4 angoli.

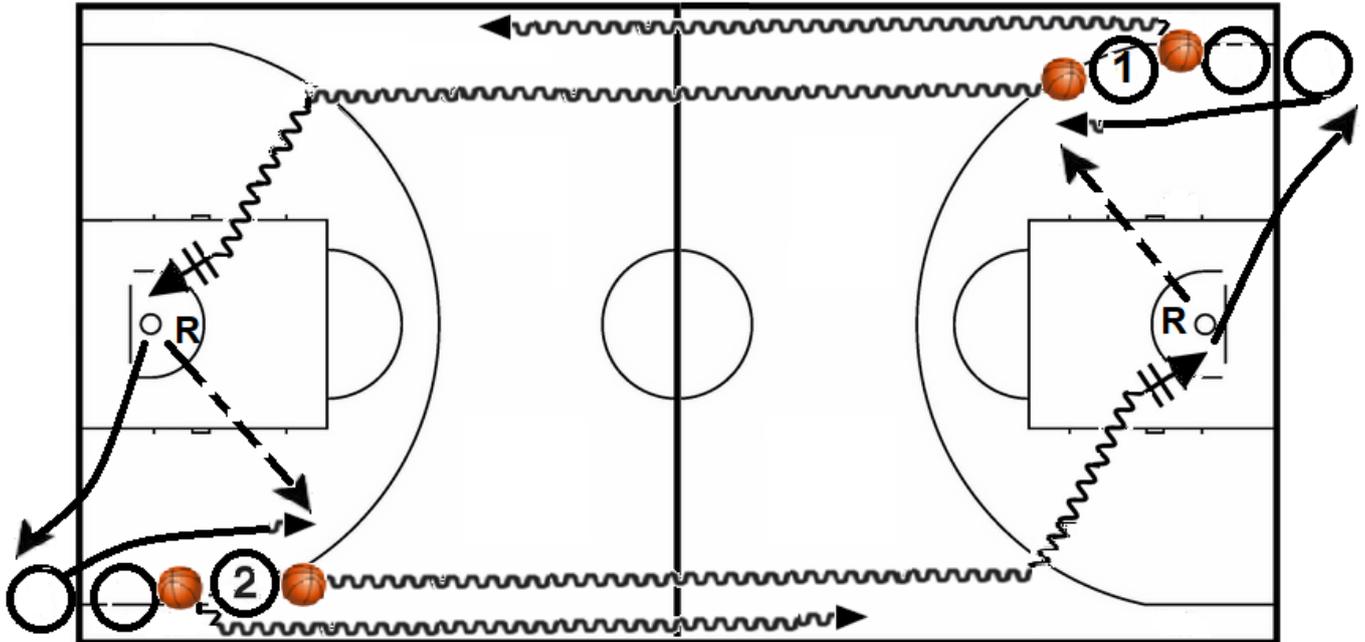


Diagramma 127

- **2 angoli.**
 Disposizione su due file, due palloni ogni fila. Palleggio per tutto il campo, conclusione, rimbalzo, apertura al primo senza pallone dell'altra fila.
 Rotazione: (1)x(2); (2)x(1).
 Su entrambi i lati del campo.
- Variante: applicare poi la regola di arrivare al tiro col minor numero di palleggi (tre palleggi è la quantità giusta: **la pallacanestro è fatta di velocità!**).

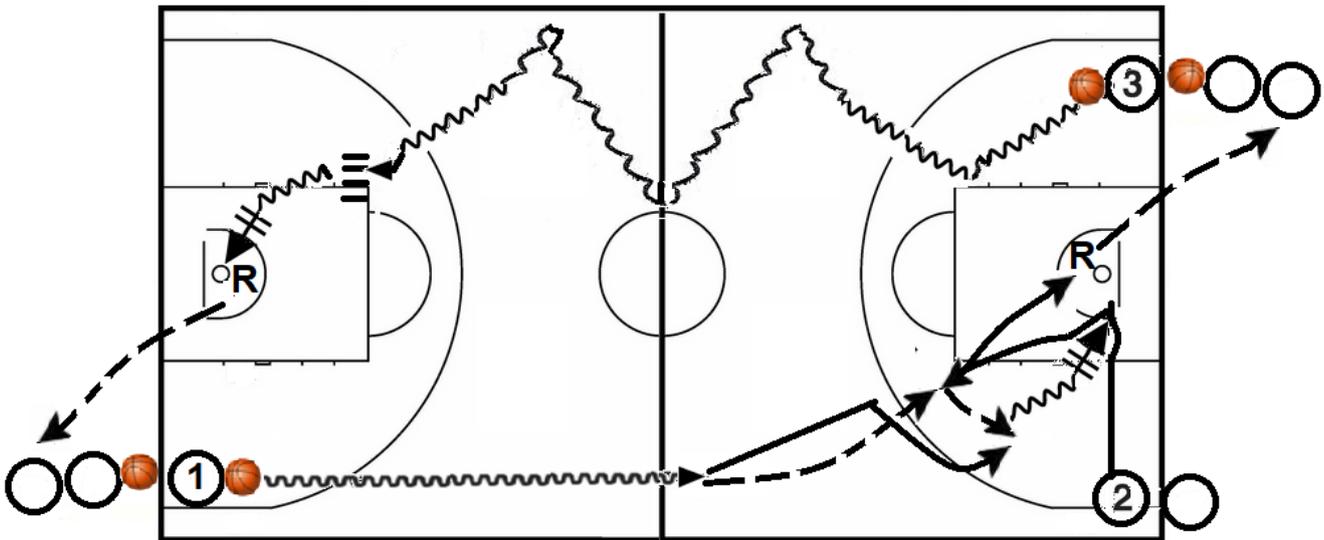


Diagramma 128

- **3 angoli.**

Disposizione su 3 file come da diagramma 128. (1) parte in palleggio ed appena superata la linea di metà campo passa, sempre in corsa, a (2) che nel frattempo era salito sullo spigolo corrispondente di lunetta. Conclusione a canestro su passaggio “back-door” di (2) per (1). Il passaggio da parte di (2) per (1) deve esser eseguito o sopra la spalla interna oppure sotto le gambe. (2) si lancia a rimbalzo, [R], ed apre al primo senza palla della fila (3). (3) esegue, sull'altra fascia, fondamentali individuali con palla a sua scelta.

Rotazione: (1)x(2); (2)x(3); (3)x(1). Su entrambi i lati del campo.

Attenzioni tecniche: usare il passo da velocista e non il passo da maratoneta!

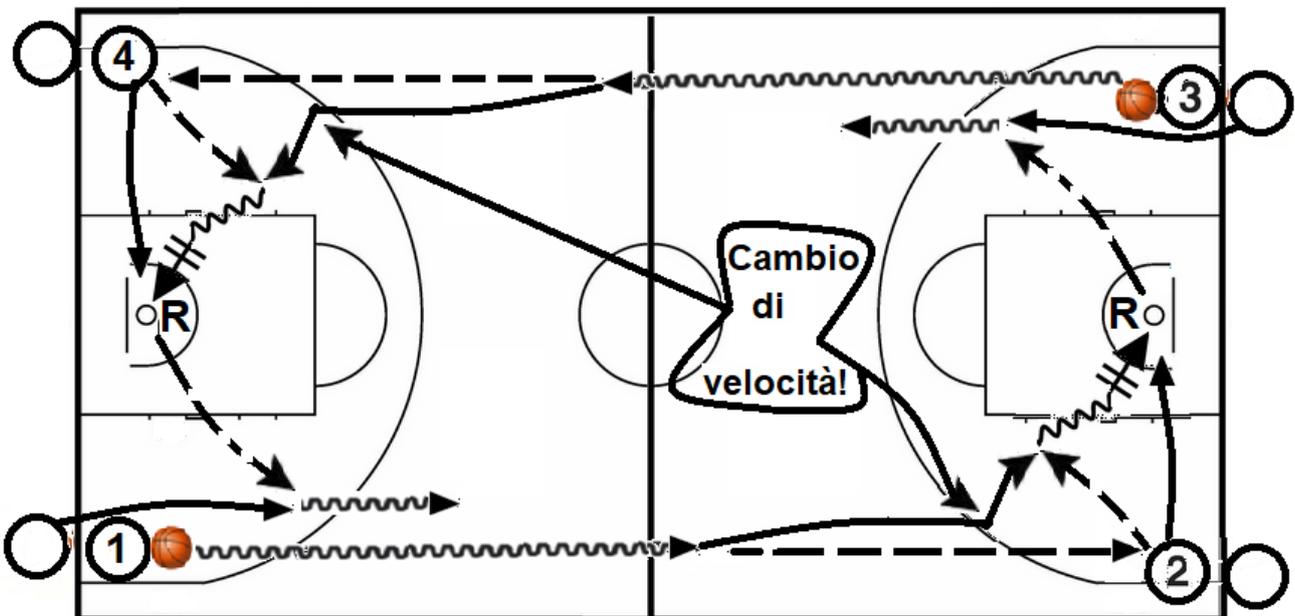


Diagramma 129

- **4 angoli.**

Disposizione su quattro file come da diagramma 129. (1) palleggia fino a metà campo ed esegue “dai e vai” con (2), il quale si lancia a rimbalzo ed esegue l'apertura per il primo senza palla della fila (3). Stesso lavoro per (3) e (4). Rotazione: (1)x(2); (2)x(3); (3)x(4); (4)x(1). Su entrambi i lati del campo.

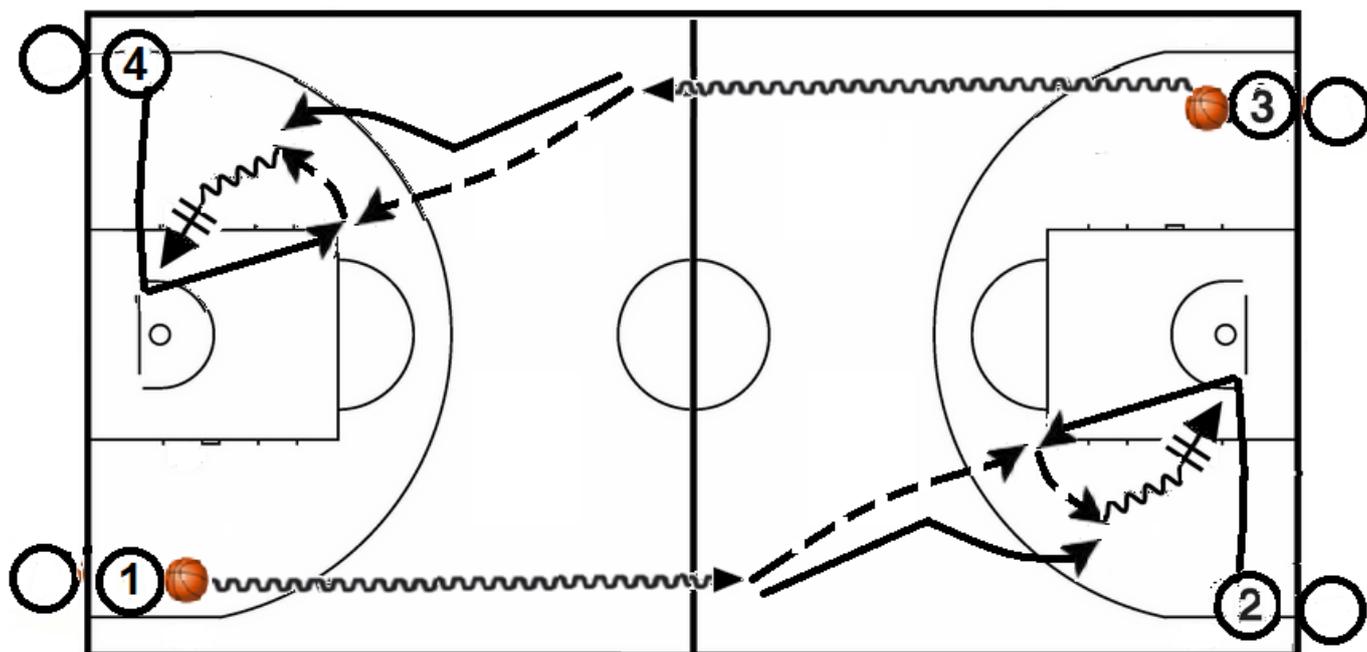


Diagramma 130

- Sulla stessa traccia dell'esercizio precedente ma giocando in "back door" come da diagramma 130. Su entrambi i lati del campo.

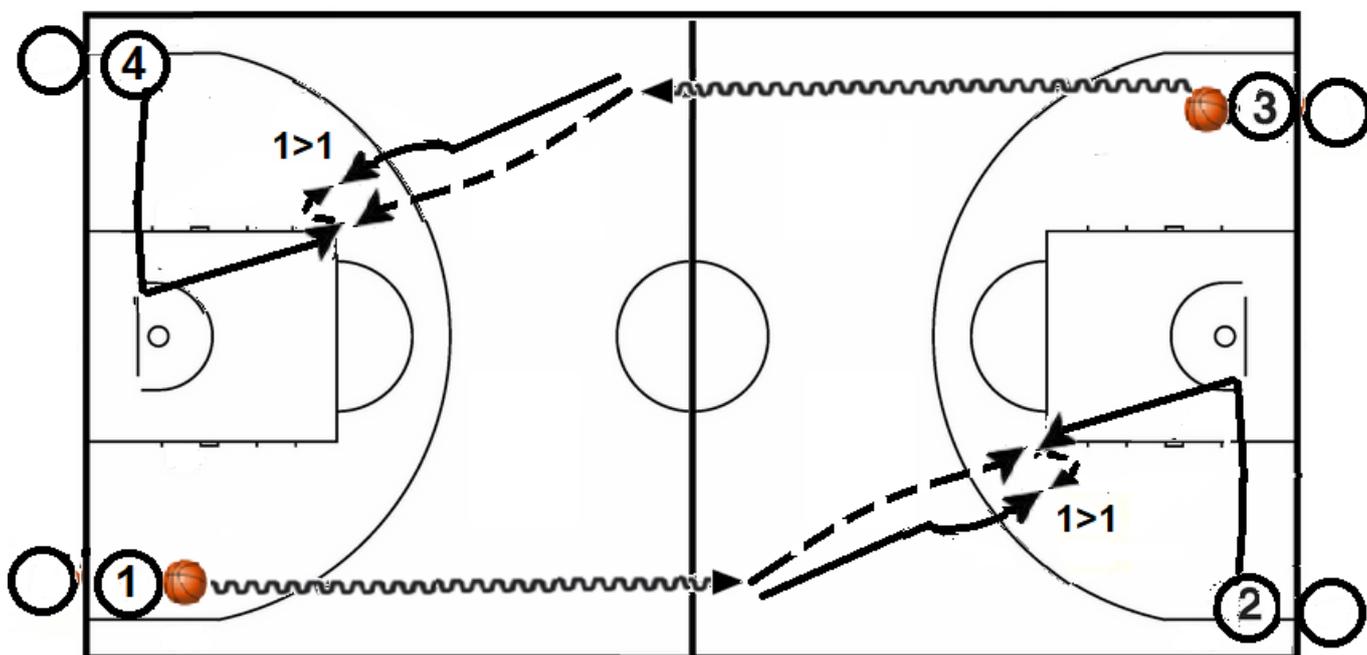


Diagramma 131

- Sulla stessa traccia degli esercizi precedenti ma con finalità in 1>1, come da diagramma 131. Vedi anche diagramma 132.

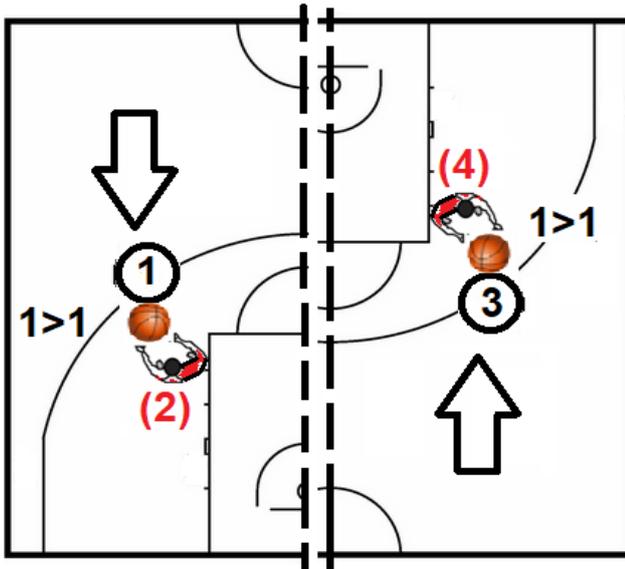


Diagramma 132

(2) si trasforma in difensore su (1) e (4) su (3) come da diagramma 132.

Esercizio di 3>3 in funzione della difesa di aiuto e recupero.

Obiettivo: mettere a punto i meccanismi della difesa.

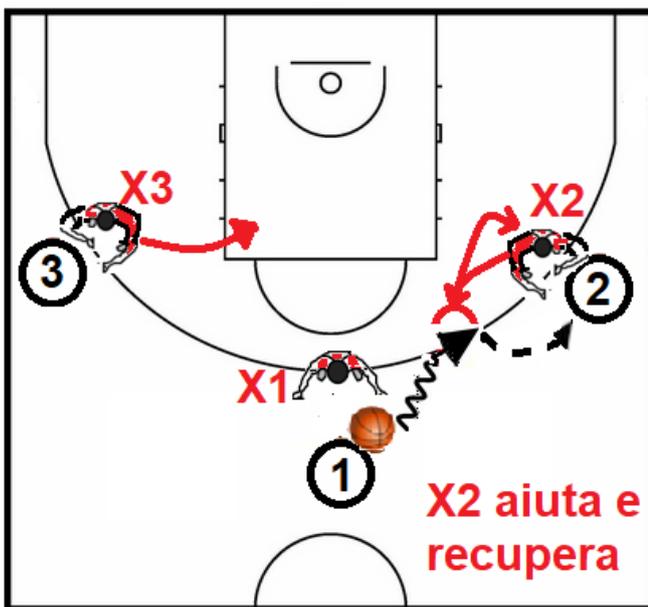


Diagramma 133

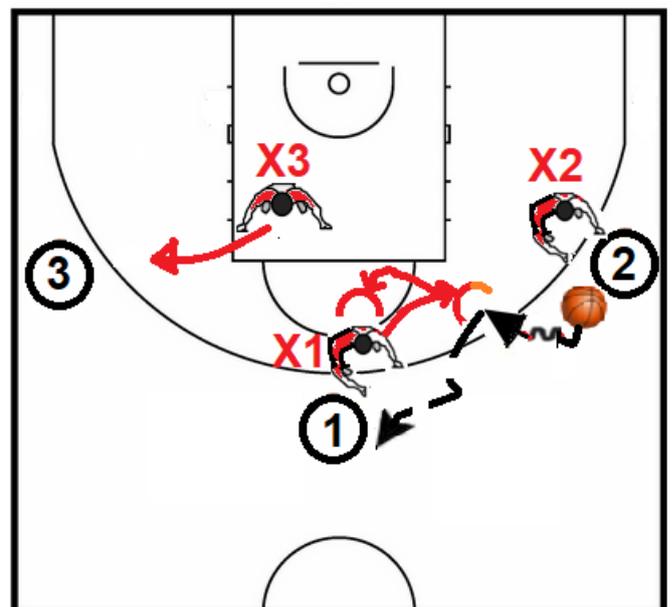


Diagramma 134

- Disposizione come da diagramma 133. Continui tentativi di penetrazione interna, a turno, da parte degli attaccanti (diagramma 133). A fronte della penetrazione da parte dell'attacco, la difesa risponde con movimento di aiuto e con pronto recupero, sul passaggio di scarico come da diagramma 134.

Attenzioni tecniche. Con palla a (2) il difensore di (3) è in posizione di anticipo flottante, con le spalle parallele alla linea di fondo. Ricordarsi che l'ultimo uomo in difesa è quello più importante perché ha la panoramica di tutto!

- 3>3, difesa dai blocchi orizzontali.

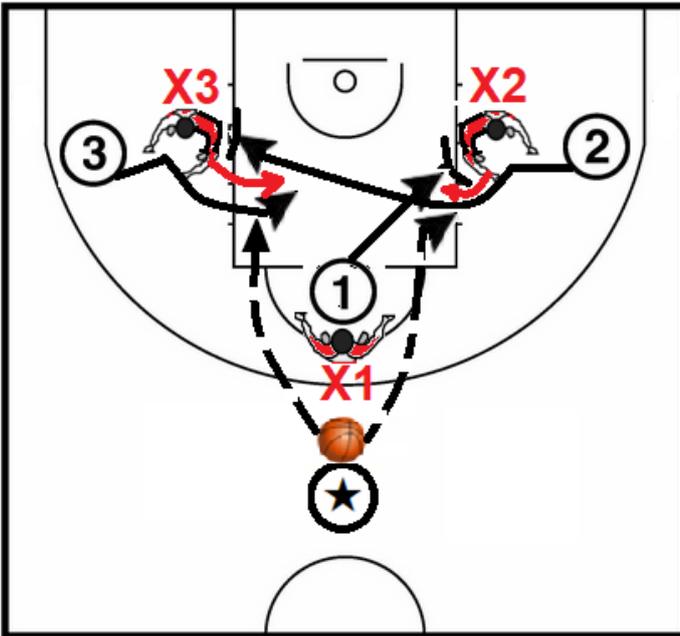


Diagramma 135

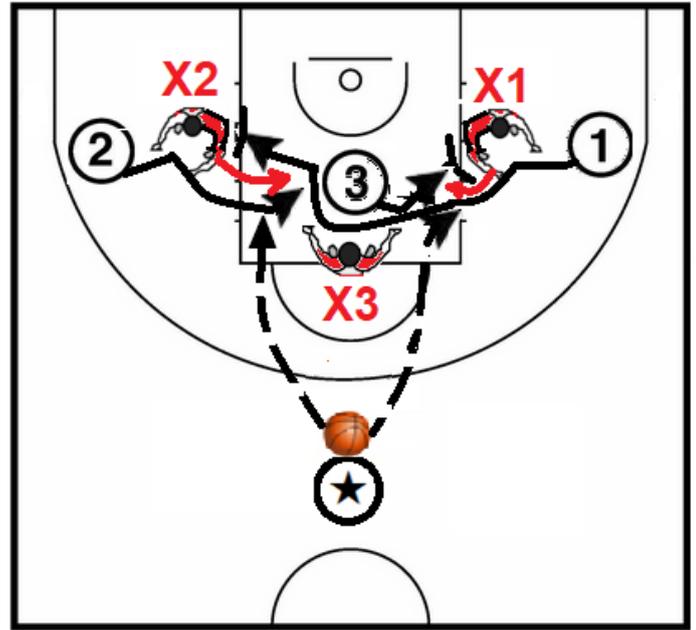


Diagramma 136

- Blocchi in continuità da parte degli attaccanti: il difensore che subisce il blocco deve sempre passarci sopra. Il coach (★) con palla può servire uno degli attaccanti che si è liberato sul blocco (diagrammi 135 e 136).

- 3>3, difesa sui tagli dal lato debole.

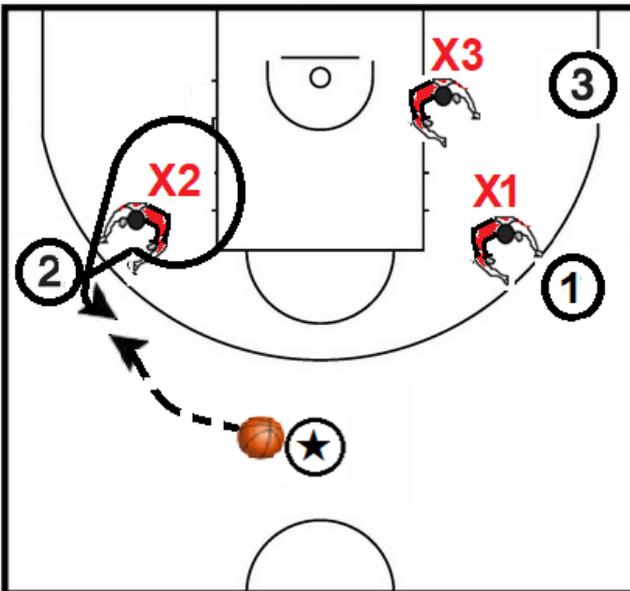


Diagramma 137

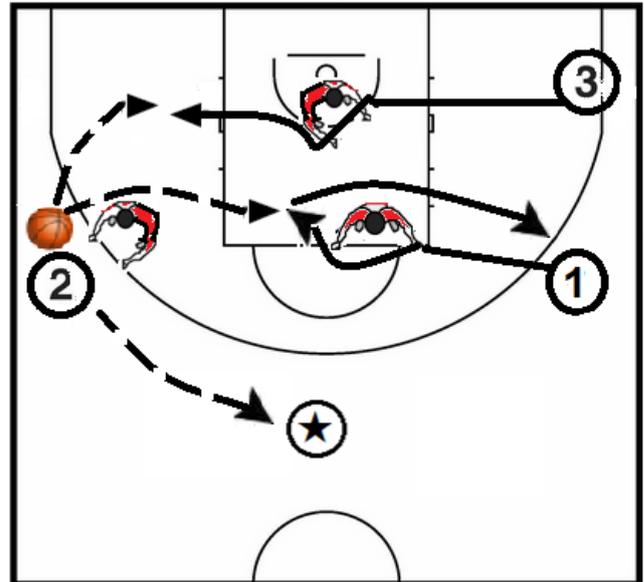


Diagramma 138

- Coach (★) passa la palla a (2), come da diagramma 137. Immediatamente (1) e (3) tagliano verso la palla per poter, eventualmente, ricevere, come da diagramma 138.

(1), se non riceve, ritorna nella sua posizione iniziale mentre (3) finisce nell'angolo opposto. Se (2) non ha servito né (1) e né (3), il gioco viene rovesciato.

- 3>2 Transition (con recupero del terzo difensore).

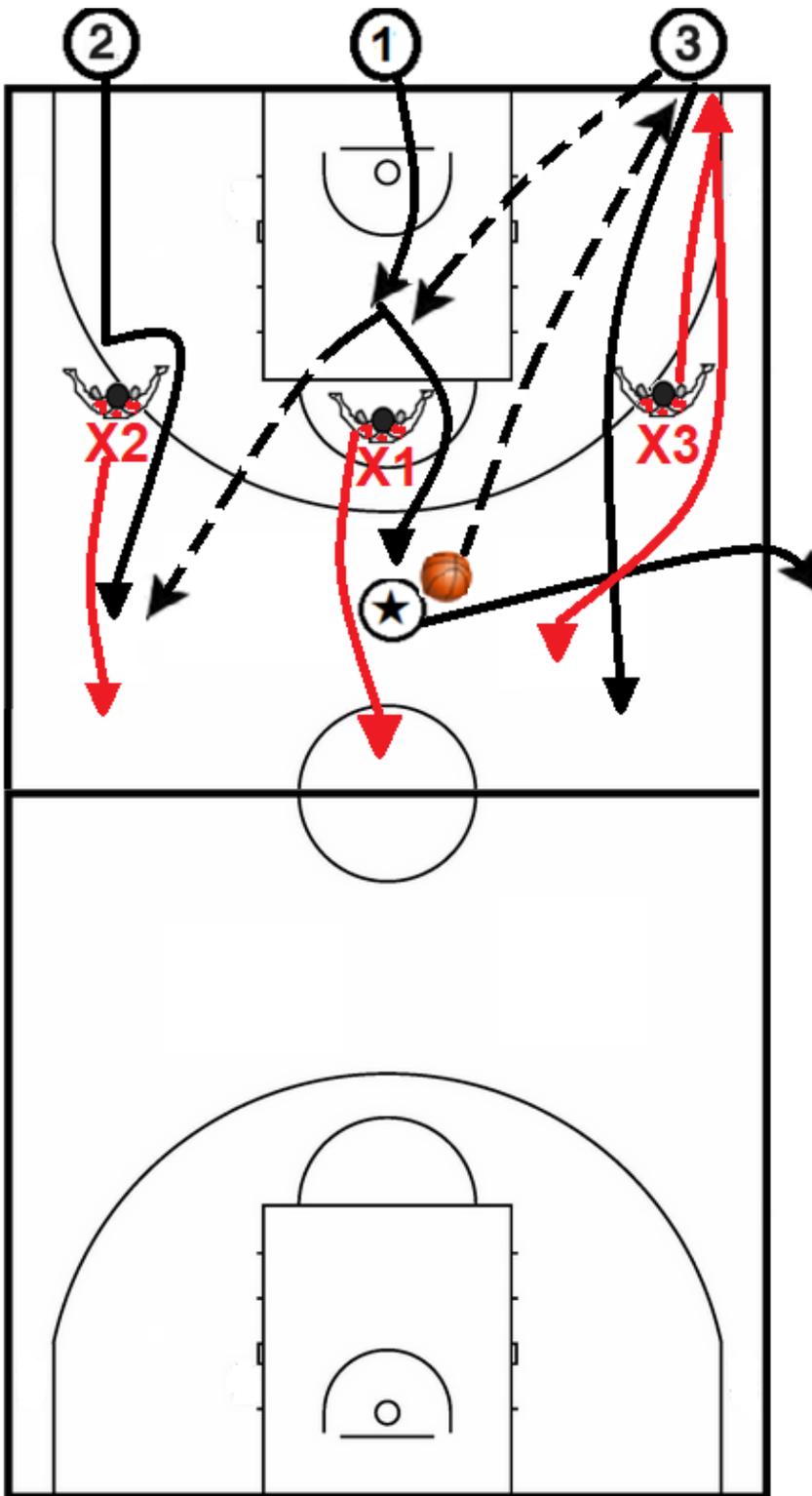


Diagramma 140

- Tre attaccanti sulla linea di fondo campo, tre difensori di fronte, allenatore (★) con palla alle spalle dei difensori come da diagramma 140. L'allenatore passa ad uno qualsiasi dei tre attaccanti i quali, appena entrati in possesso di palla, attaccano verso il canestro opposto. Colui che difende sull'attaccante che ha ricevuto la palla dall'allenatore deve prima correre a toccare la linea di fondo campo e quindi recuperare in difesa.

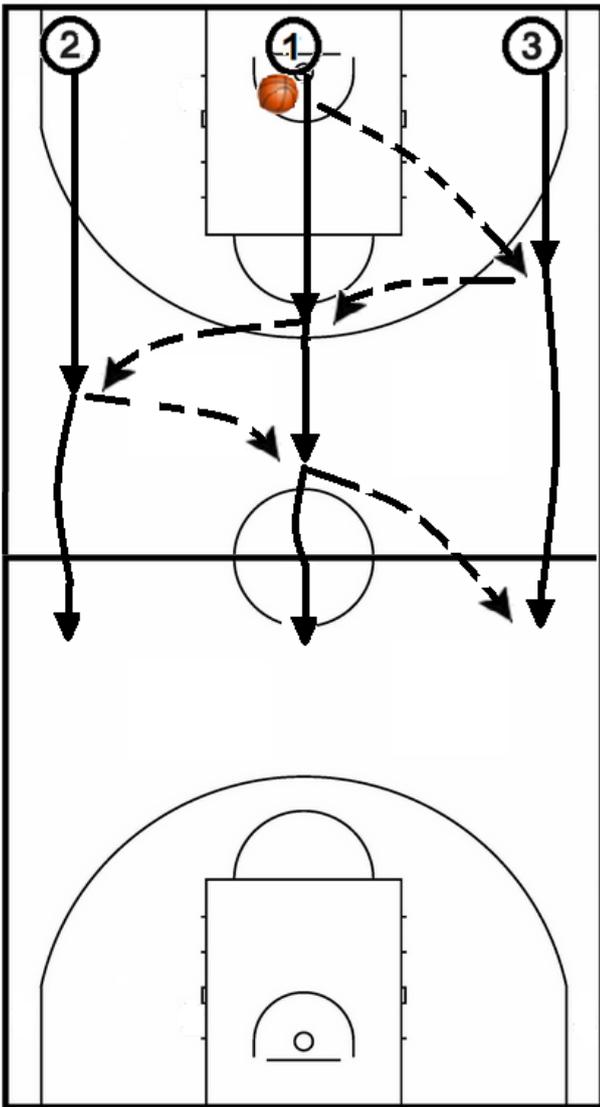


Diagramma 141

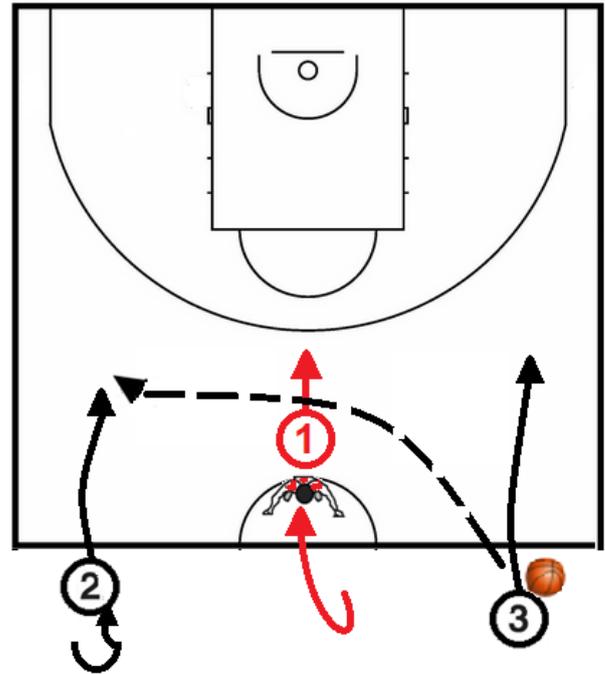


Diagramma 142

- **“21 Gavitt”.**

Su tre file a fondo campo: discesa tic-tac a tre come da diagramma 141.

Al fischio del coach (★) inversione di senso con (1), che si trova in mezzo, che si trasforma in difensore (2>1), come da diagramma 142.

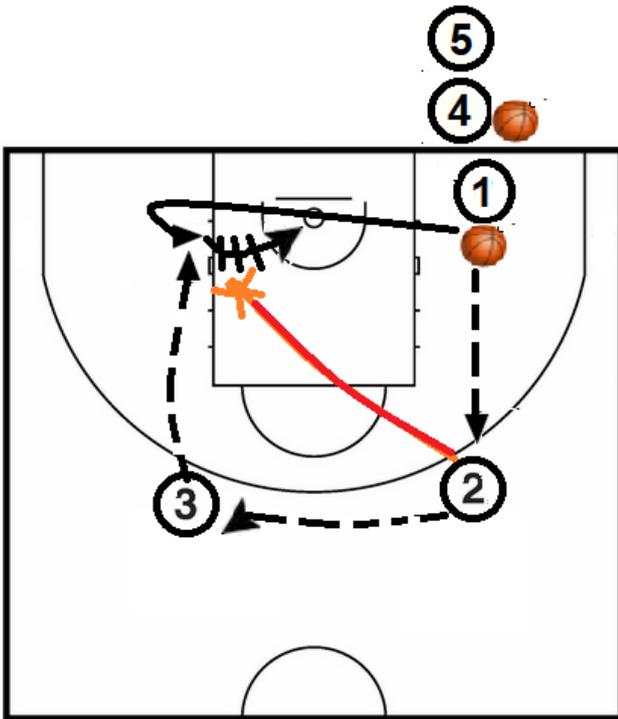


Diagramma 143

- **Esercizio di tiro ostacolato.**

Usare due palloni, una fila a fondo campo, due giocatori in posizione di guardia. (1) passa a (2), (2) passa a (3), (3) passa a (1) che ha tagliato sotto canestro. (1) riceve appena fuori area, esegue un giro frontale usando come perno il piede interno (il sinistro nel diagramma a fianco) e quindi tira ostacolato da (2), che sopraggiunge di corsa appena aver passato la palla a (3) come da diagramma 143. (1), dopo aver tirato, recupera il rimbalzo e passa la palla a (5)

Rotazione: (1)x(3); (3)x(2); (2) dietro a (5); (4)x(1); (5)x(4). Su entrambi i lati.

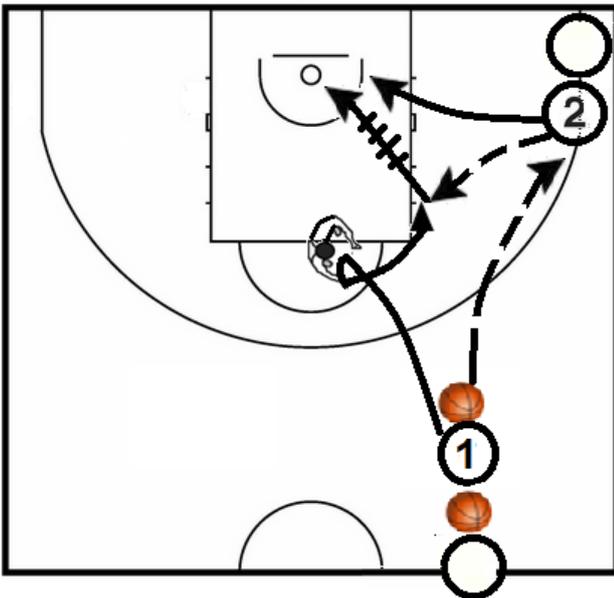


Diagramma 144

- Disposizione su due file, di cui una con palla, l'altra senza, come da diagramma 144.

(1) passa a (2), si dirige verso la lunetta ove c'è un giocatore fisso (oppure il coach), esegue giro dorsale, riceve da (2) e tira; (2) va a rimbalzo.

Rotazione: (1)x(2); (2)x(1).

Su entrambi i lati.

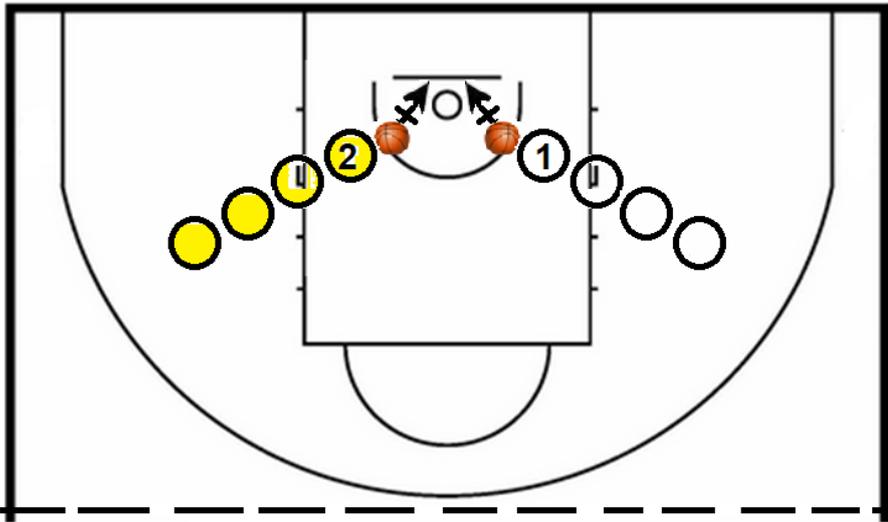


Diagramma 145

- **Gara di tiro da sotto.**
Una fila sul lato destro, l'altra sul lato sinistro come da diagramma 145. Il primo di ogni fila tira, cattura il rimbalzo, consegna la palla al compagno dietro e si accoda e così di seguito. Vince la squadra che arriva per prima a segnare 20 canestri. Ripetere la gara facendo scambiare posizioni alle due squadre.

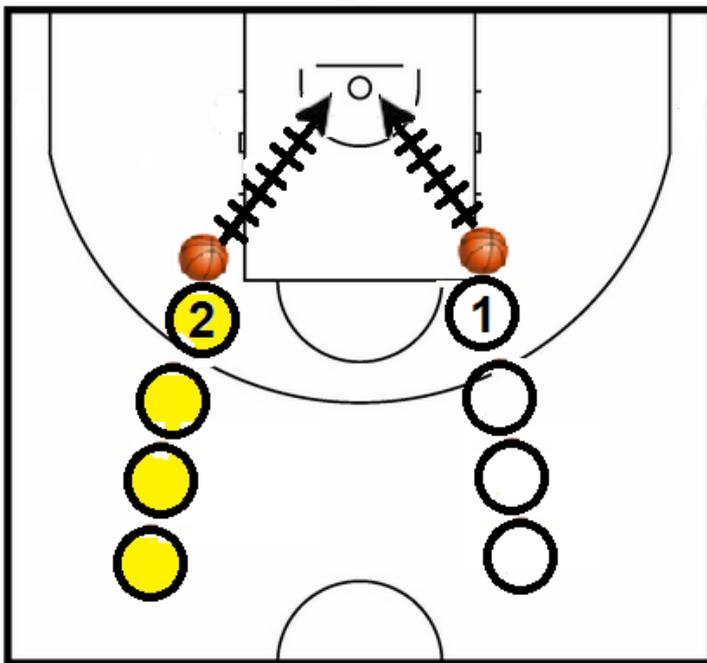


Diagramma 146

- **Gara di tiro "31".**

Una fila ad ogni vertice di lunetta, un pallone per fila come da diagramma 146. Regole: 2 punti per il canestro realizzato da fuori, 1 punto per il canestro da sotto (si tira da sotto soltanto se si realizza da fuori). Vince la squadra che arriva per prima a 31 punti (si supera i 31 punti con un tiro da fuori, quindi primo ed ultimo canestro sono realizzati da fuori), cambiare poi lato.

- 5>5 metà campo, su base "Free Lance".
- 5>5 a tutto campo, su base "Free Lance".

Attenzioni tecniche: In attacco nessuno deve rimaner fermo, il minimo che si deve fare è muoversi per impegnare il difensore.

28 Giugno 1981, ore 18,30 – 20,00 (2° Turno).

Allenatore federale: Filippo Faina; assistente: Claudio Corà.

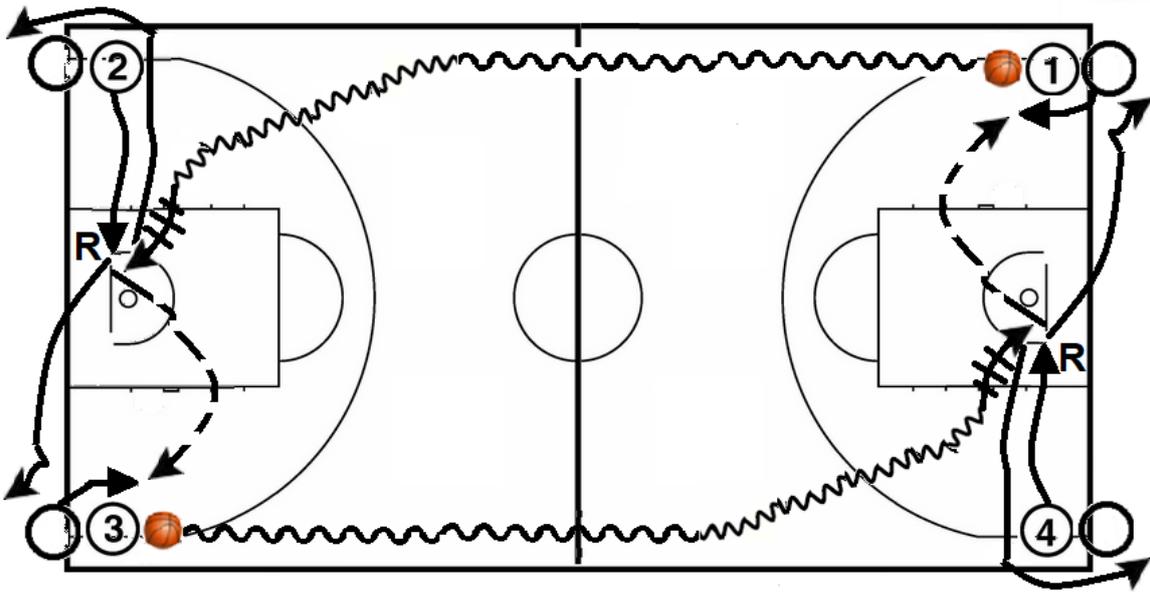


Diagramma 147

- Disposizione su quattro file, una fila ad ogni angolo di campo come da diagramma 147. Discesa in palleggio con conclusione a canestro per (1) e (3), (2) e (4) vanno a rimbalzo ed eseguono l'apertura al primo rispettivamente delle file (1) e (3).
Rotazione: (1)x(2); (2)x(3); (3)x(4); (4)x(1).
- Esercizio "4 angoli": vedere diagramma 129 a pagina 66, prima con due palloni e poi con quattro palloni.

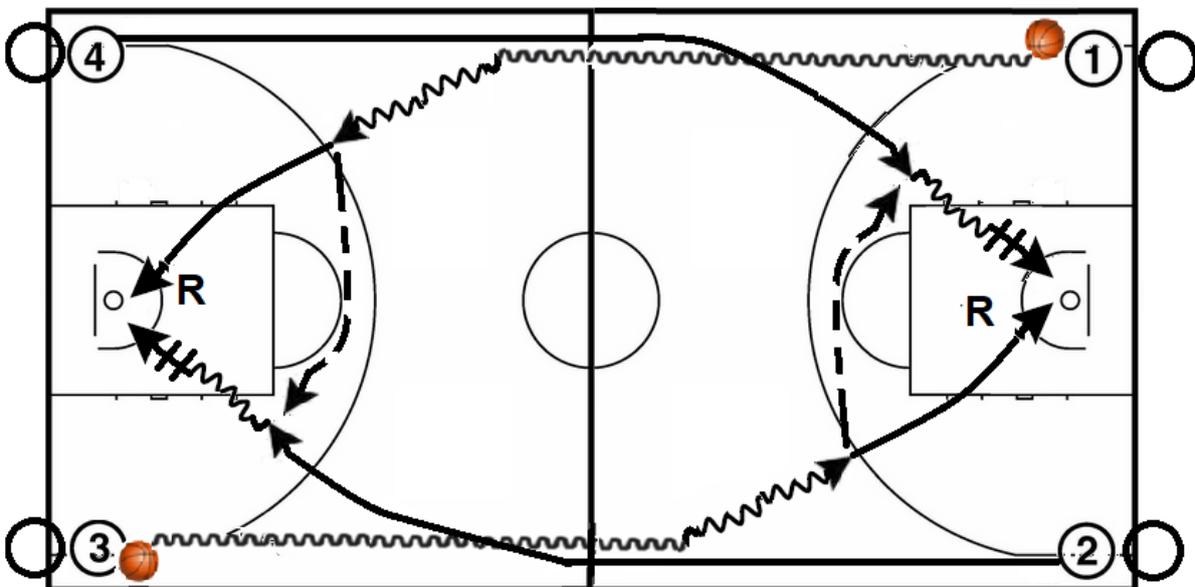


Diagramma 148

- Disposizione su quattro file, una fila ad ogni angolo, file (1) e (3) con un pallone come da diagramma 148. I primi di ciascuna delle quattro file partono contemporaneamente, (1) e (3) in palleggio, (2) e (4) corrono senza palla. Per tutti cambio di direzione a metà campo con (1) e (3) che convergono verso il centro mentre (2) e (4) si dirigono verso il canestro.

Quest'ultimi concludono con un tiro in corsa senza palleggio su passaggio rispettivamente di (1) e di (3). Rotazione: (1)x(4) e (4)x(1) / (2)x(3) e (3)x(2).

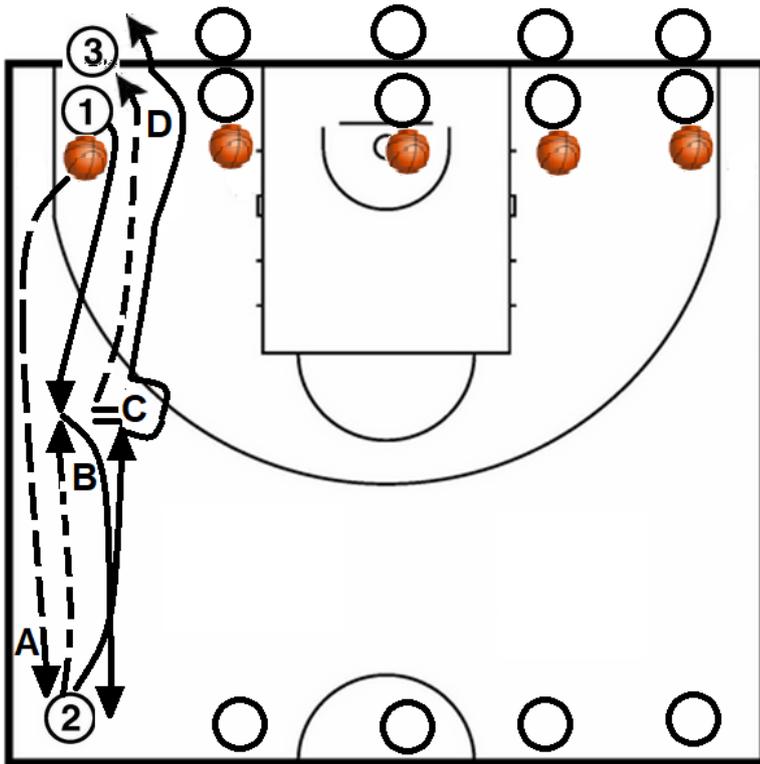


Diagramma 149

- **Esercizio “passaggi multipli”.**

Suddivisione a terzetti, un pallone per ogni terzetto, disposizione come da diagramma 149: (1) passa a (2) a “baseball” (passaggio “A”). (1) corre incontro a (2) arrestandosi all’altezza della linea del tiro libero, (2) passa ad (1) a due mani petto (passaggio “B”), (2) va a ricevere con passaggio consegnato (passaggio “C”), quindi passa a (3) a due mani laterale diretto (passaggio “D”) ed infine si accoda allo stesso (3). Nel frattempo (1) ha rimpiazzato (2).

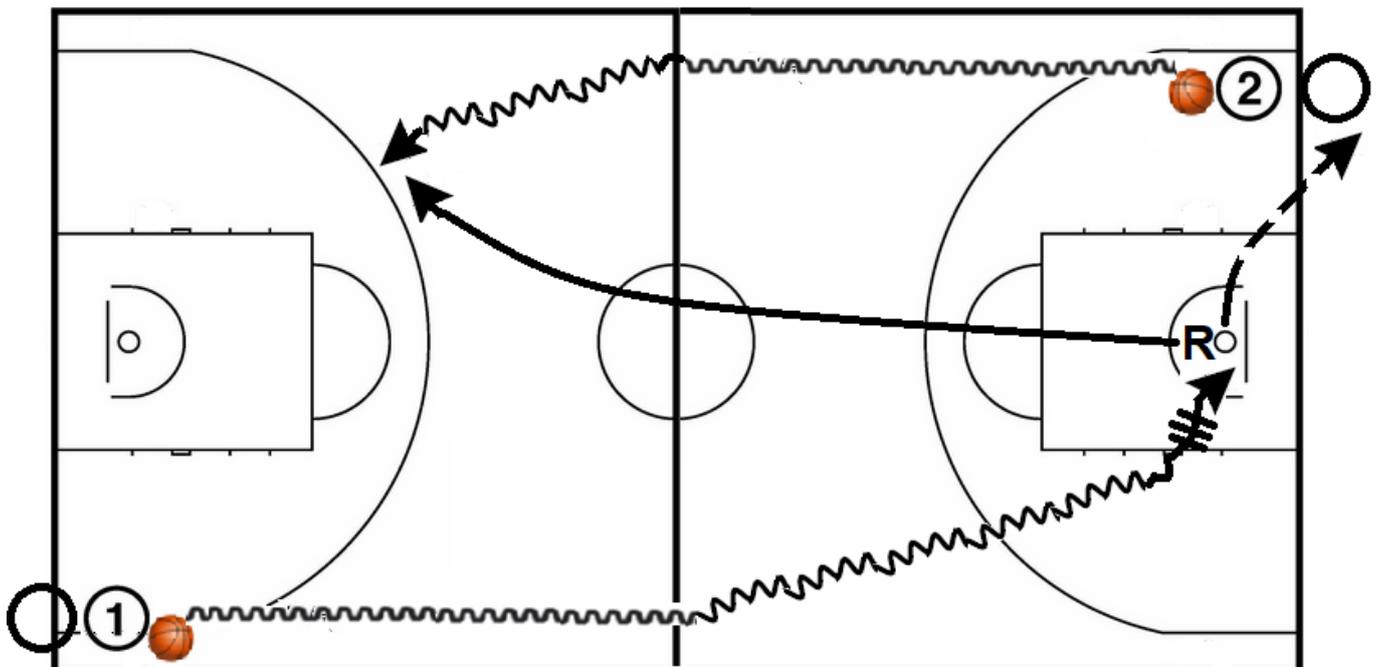


Diagramma 150

- **Reattività.**

Suddivisione su due file come da diagramma 150, una fila ad ogni angolo destro di fondo campo. Chi conclude a canestro deve catturare il rimbalzo [R], passare al primo senza palla della fila opposta e correre a difendere su (2). In continuità.

- Esercizio di 3>3 per l'aiuto e recupero: vedere diagrammi 133 e 134 a pagina 68.

Attenzioni tecniche: ogni volta che la palla si muove ogni difensore deve adeguare la propria posizione.

- Esercizio di 3>3 per la **difesa dai blocchi orizzontali**: vedere diagrammi 135 e 136 a pagina 69.
- Esercizio di 3>3 per la **difesa sui tagli dal lato debole**: vedere i diagrammi 137 e 138 a pagina 69.

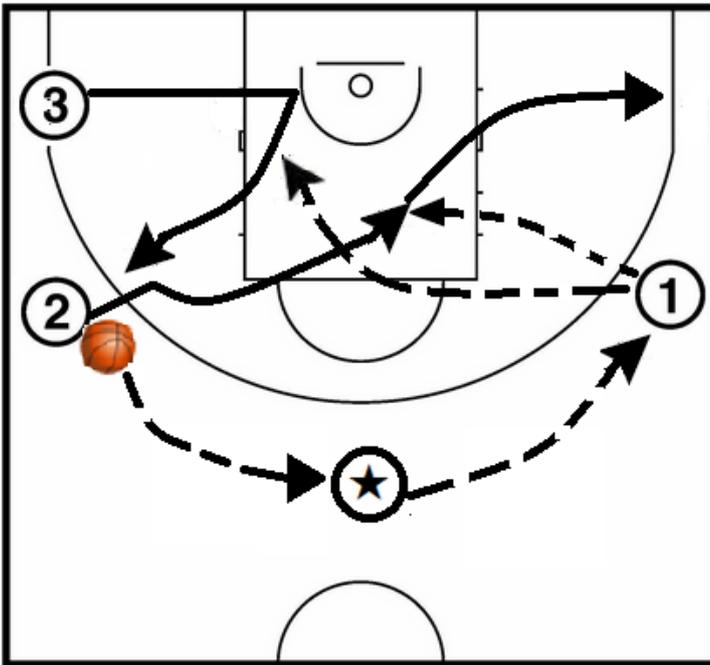


Diagramma 151

- Variante: (2), invece di risalire verso la propria posizione iniziale, scende verso il basso e va ad occupare la posizione in angolo e (3) rimpiazza (2).

- Esercizio di reattività-difesa dal contropiede 1>1: vedere diagramma 139 a pagina 70.
- Esercizio di difesa dal contropiede 3>2 con recupero del terzo difensore ("Transition"): vedere diagramma 140 pagina 71. **Attenzioni tecniche**: recupero rapido a metà campo dei primi due difensori, dei quali il più vicino aggredisce l'attaccante con palla.
- Esercizio "21 Gavitt": vedere diagrammi 141 e 142 a pagina 72.
- Gara di tiro: vedere diagramma 110 a pagina 55.
- Variante: tirare dai gomiti della lunetta anziché dagli angoli.
- 5>5 su base "Free lance".

29 Giugno 1981, ore 9,30 – 11,00 (1° Turno).

Allenatore federale: prof. SANTI PUGLISI; assistente: prof. Claudio Bardini.

- Palleggio in libertà a tutto campo usando tutti i tipi di cambi di mano.
- Lavoro individualizzato per ruoli: esercizi per i pivots.



Disegno 26

- Esercizio “Mikan-drill”

Obiettivo: meccanizzare la tecnica del tiro in gancio.

Modalità di esecuzione: da sotto il canestro il giocatore esegue prima un gancino con la mano destra, poi con la sinistra e così di seguito come da disegno 26.

Tecnica: movimento breve e non aperto, buona armonia di movimento e del corpo.

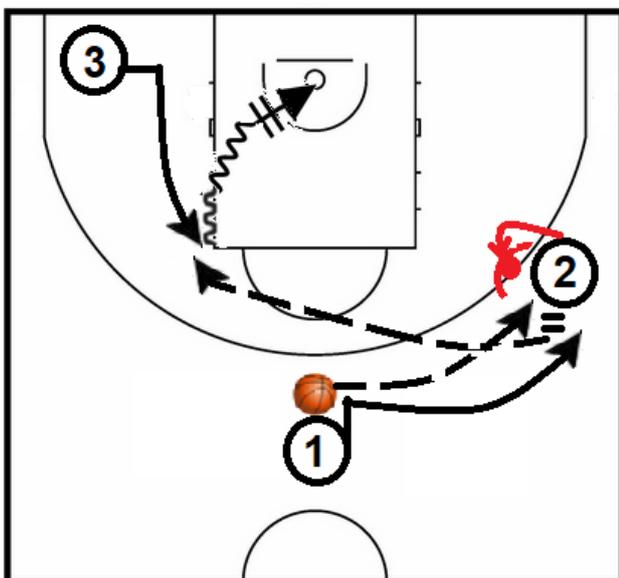


Diagramma 152

- Lavoro individualizzato per ruoli / Esercizi per gli esterni.

Disposizione su tre file come da diagramma 152. (1) passa a (2) e segue per ricevere, (2) gli consegna la palla ed ostacola il passaggio per (3), che nel frattempo è salito all'altezza della linea di tiro libero. Quando (3) riceve attacca il canestro.

Rotazione: (1)x(2); (2)x(3); (3)x(1).

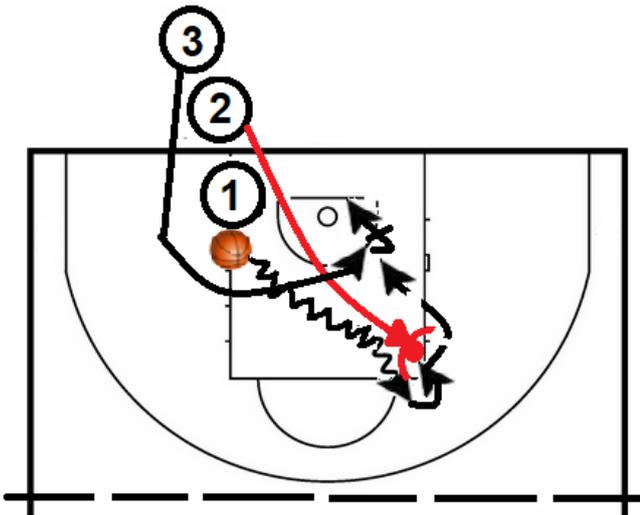


Diagramma 155

- Sulla stessa base dell'esercizio precedente (diagramma 91 di pagina 48), con la variante che (3) taglia sotto canestro (diagramma 155).

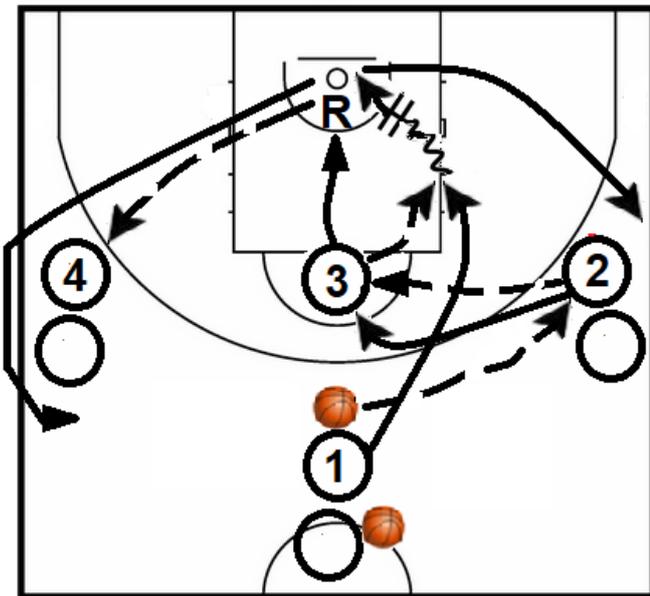


Diagramma 156

- Disposizione su tre file + il post (3), come da diagramma 156.
Il numero (1) passa a (2) e taglia sul lato destro, (2) passa a (3) che serve (1), il quale conclude in corsa; (3) va subito a rimbalzo ("R") ed apre a (4).
Rotazione: (1)x(2); (2)x(3); (3)x(4); (4)x(1).
Su entrambi i lati.

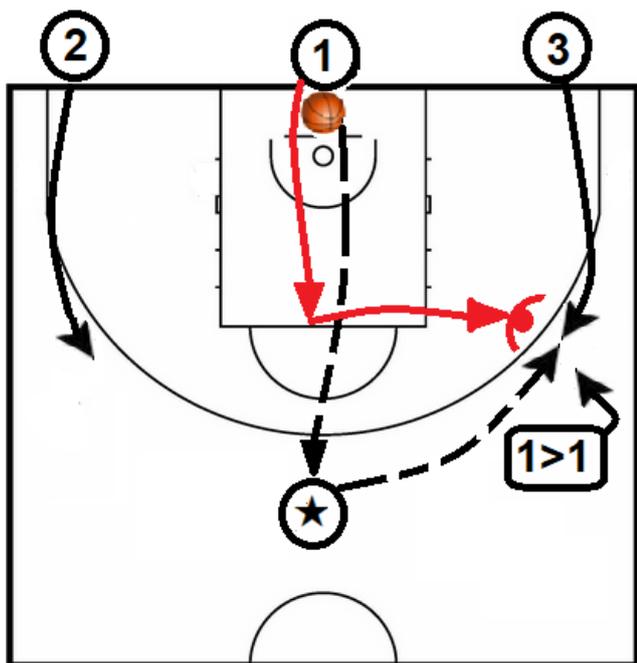


Diagramma157

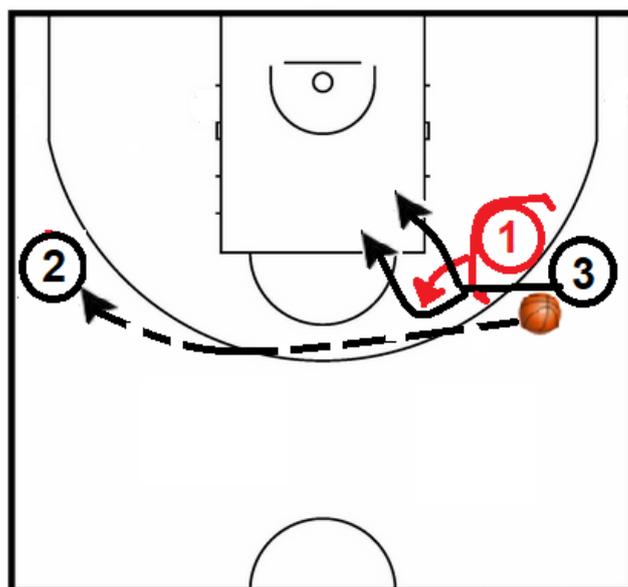


Diagramma 158

- Tre file a fondo campo, palloni alla fila centrale (1). Il numero (1) passa al coach (★) e tutti e tre corrono avanti: il coach passa a sua scelta a uno dei due esterni, ovvero o a (2) o a (3), come da diagramma 157. Chi riceve gioca 1>1 servendosi, eventualmente, dell'altro esterno come appoggio, come da diagramma 158.

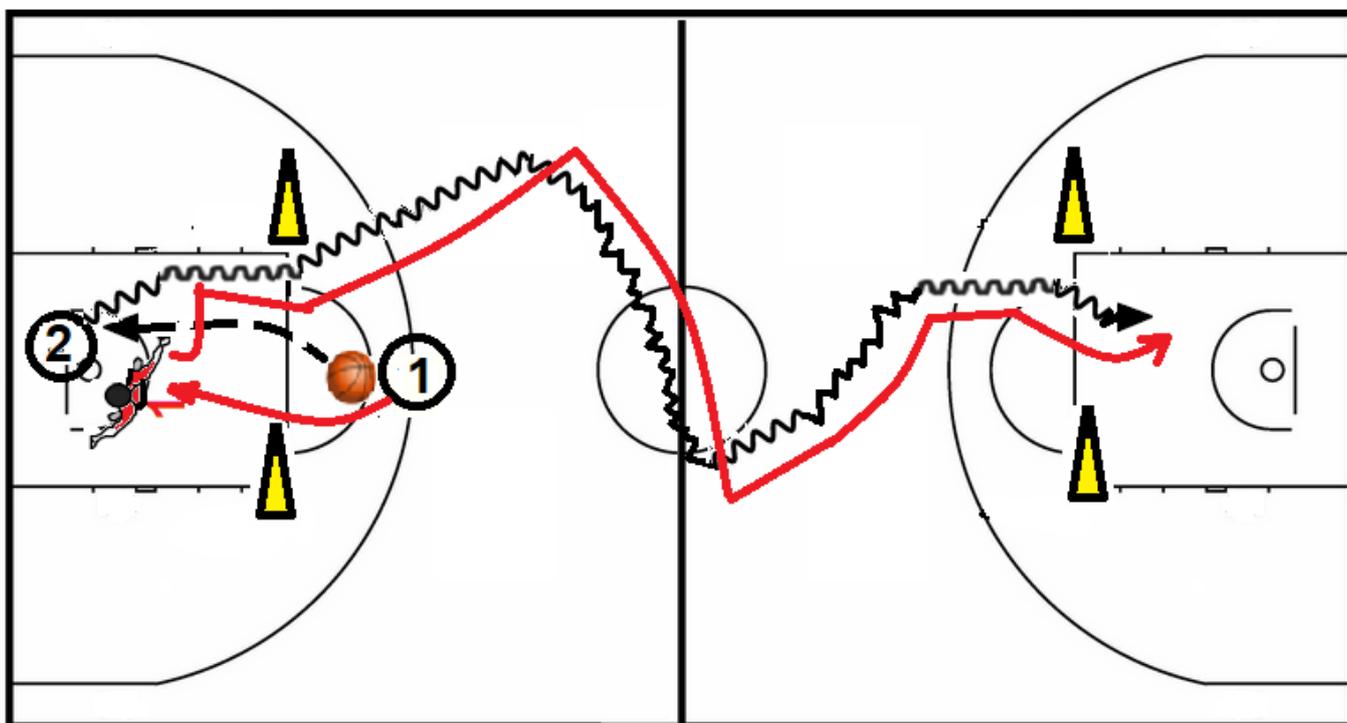


Diagramma 159

- **1>1 a tutto campo con limitazioni.** (1) passa a (2) e corre immediatamente a difendere su di lui cercando di non farlo entrare attraverso le due porte, come da diagramma 159.

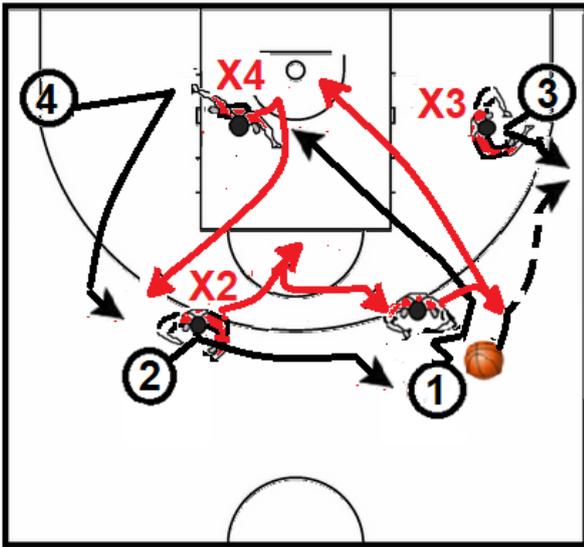


Diagramma 160

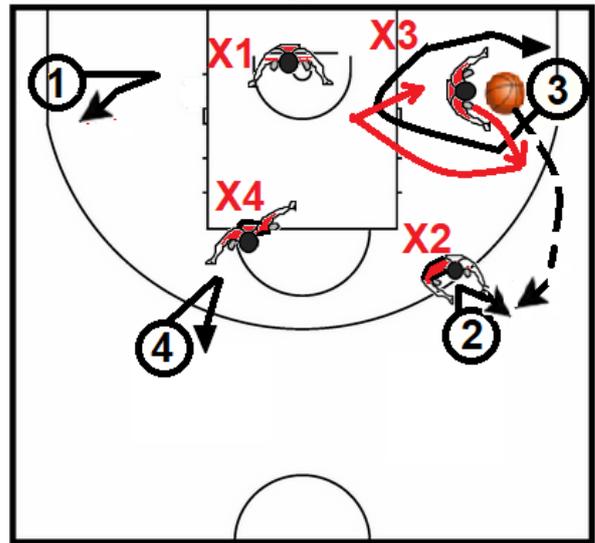


Diagramma 161

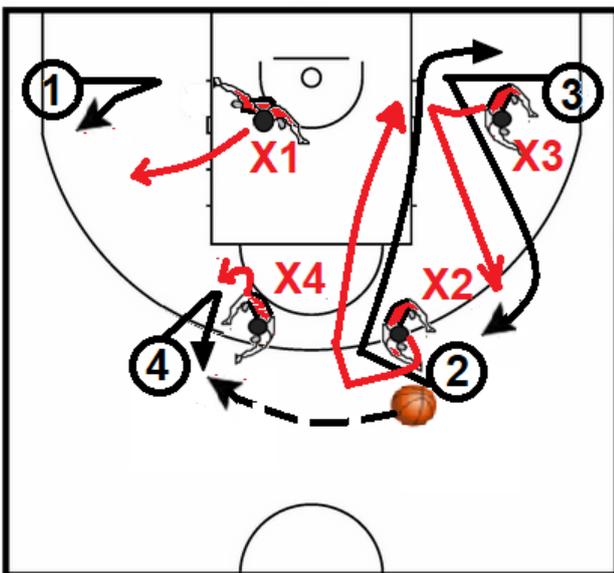
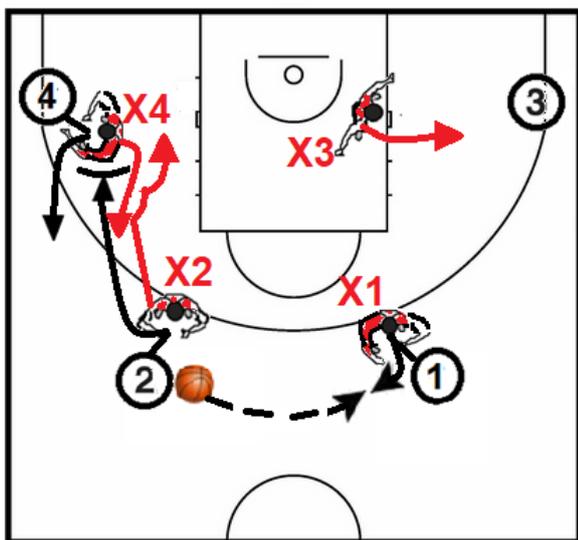


Diagramma 162

- **4>4 adeguamenti difensivi sui tagli.**

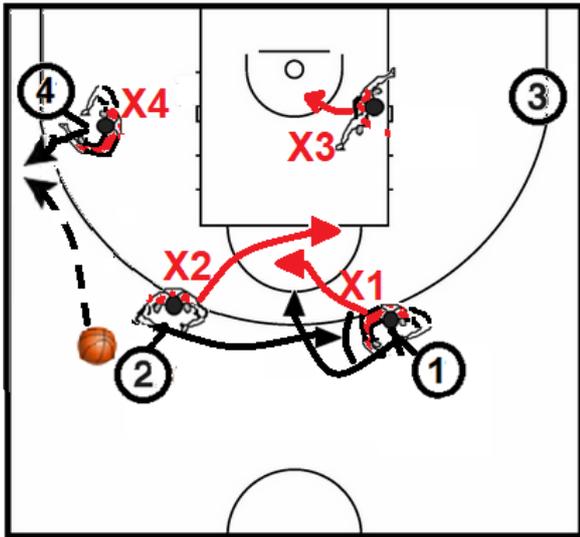
L'attacco gioca soltanto su base "dai e vai": i difensori devono eseguire un balzo assieme alla palla, ossia muoversi contemporaneamente al passaggio e seguire i movimenti dei rispettivi attaccanti, come da diagrammi 160, 161 e 162.

- **4>4 difesa sui blocchi (orizzontali, verticali, diagonali).**



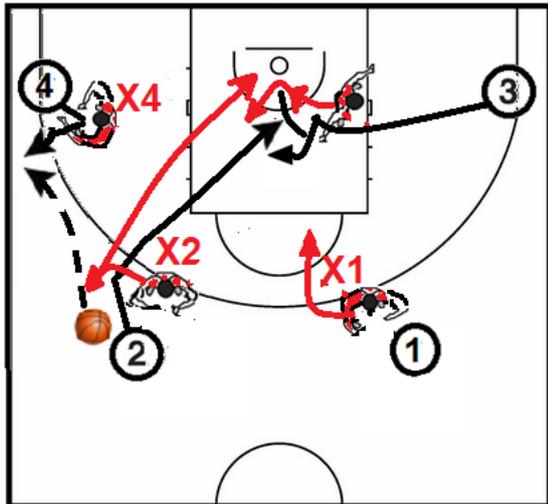
- Strategia del difensore che subisce il blocco: passare in mezzo chiedendo spazio al compagno. Movimenti dell'attacco: passaggio orizzontale e blocco verticale come da diagramma 163.

Diagramma 163



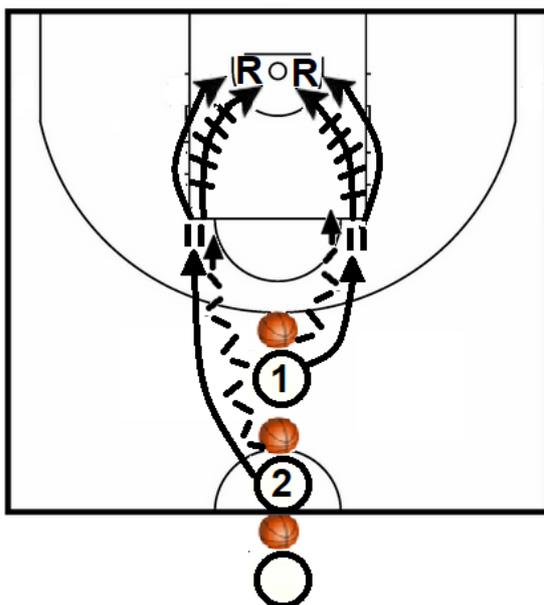
- Movimenti dell'attacco: passaggio verticale e blocco orizzontale come da diagramma 164.

Diagramma 164



- Movimenti dell'attacco: passaggio verticale e blocco diagonale come da diagramma 165.

Diagramma 165



- **Esercizio di tiro.**

Tutti con palla, in fila, dalla posizione di play, come da diagramma 166. Lanciare la palla avanti verso lo spigolo di lunetta alternativamente a destra e a sinistra, recuperarla in arresto, tirare, andare a rimbalzo.

Diagramma 166

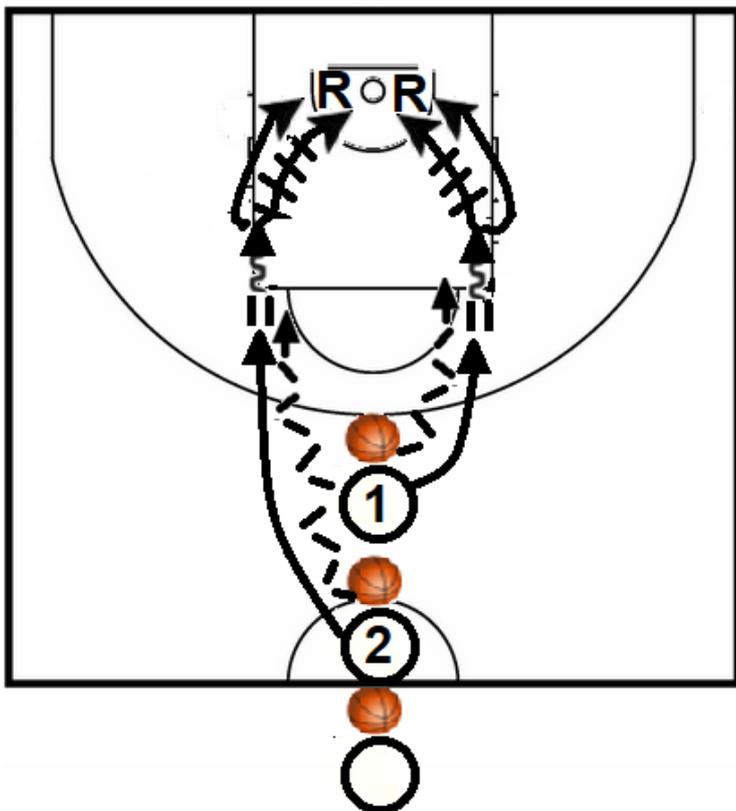


Diagramma 167

- Variante: far precedere il tiro da una finta ed attaccare il canestro con partenza incrociata in palleggio come da diagramma 167.

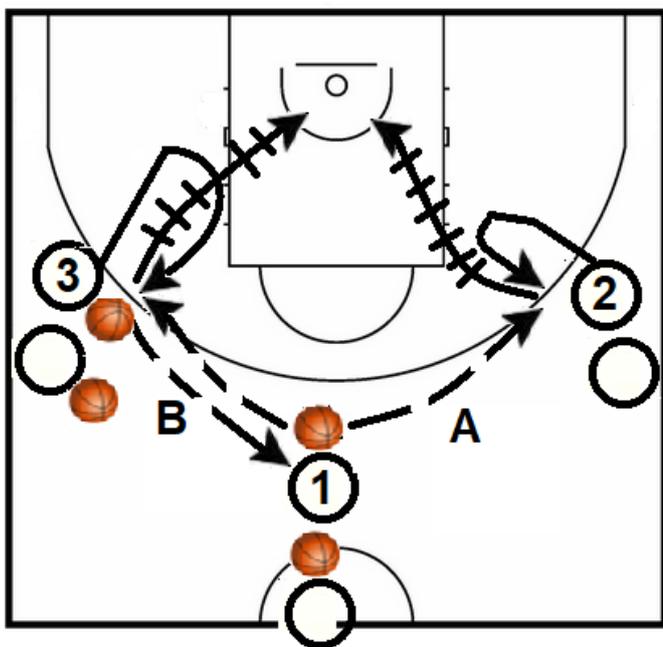


Diagramma 168

Esercizio di smarcamento e tiro (senza difesa).

- Disposizione su tre file come da diagramma 168, di cui (1) e (3) con palloni.
- A) (2) esegue movimento di smarcamento, riceve da (1) e tira, quindi va a rimbalzo,
- B) (3) passa a (1) dopo che quest'ultimo ha passato a (2), si smarca, riceve e tira, quindi va anch'egli a rimbalzo.

Rotazione: (1)x(2); (2)x(3); (3)x(1).

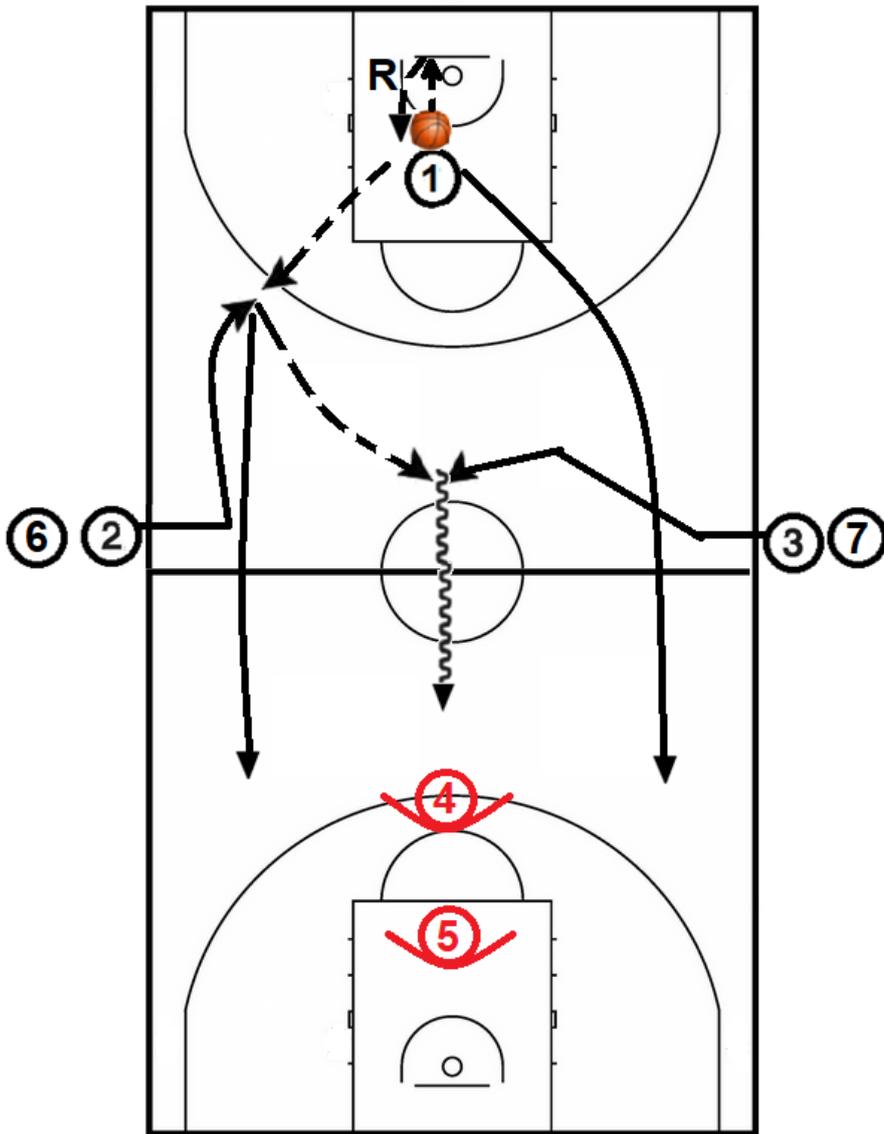


Diagramma 169

- **Contropiede e difesa dal contropiede.**

3>2 su un canestro, 2>1 sull'altro, in continuità come da diagramma 169. Per iniziare l'esercizio, (1) batte la palla a tabellone, cattura il rimbalzo, apre a (2) e questi a (3) che nel frattempo si è spostato al centro. (1), (2) e (3) attaccano contro (4) e (5). Quando quest'ultimi due entrano in possesso di palla attaccano in 2>1 verso l'altro canestro contro colui, fra (1), (2) e (3), che ha tirato o ha perso il controllo di palla. Successivamente quest'ultimo attacca in 3>2 assieme a (6) e (7) contro gli altri due del primo terzetto e così di seguito.

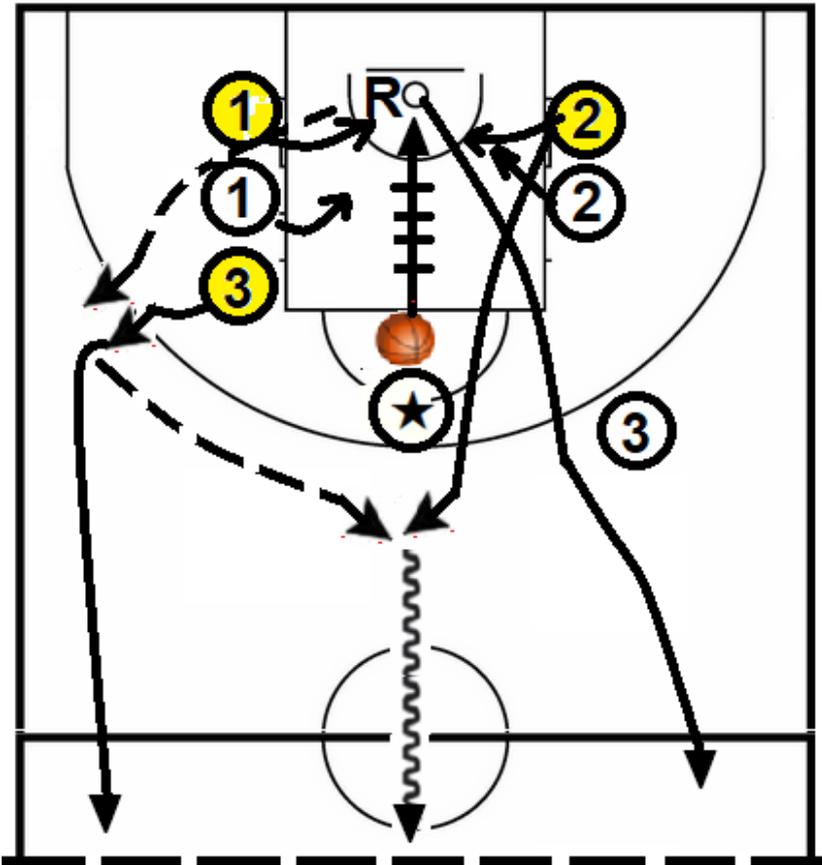


Diagramma 170

- **Contropiede e difesa dal contropiede. 3>3 partendo dalla situazione di tiro libero.**

Giocatori disposti sulle tacche dell'area dei 3" come da diagramma 170. Il coach (★) tira dalla lunetta, la squadra che cattura il rimbalzo imposta l'azione di contropiede verso il canestro opposto, l'altra squadra difende.

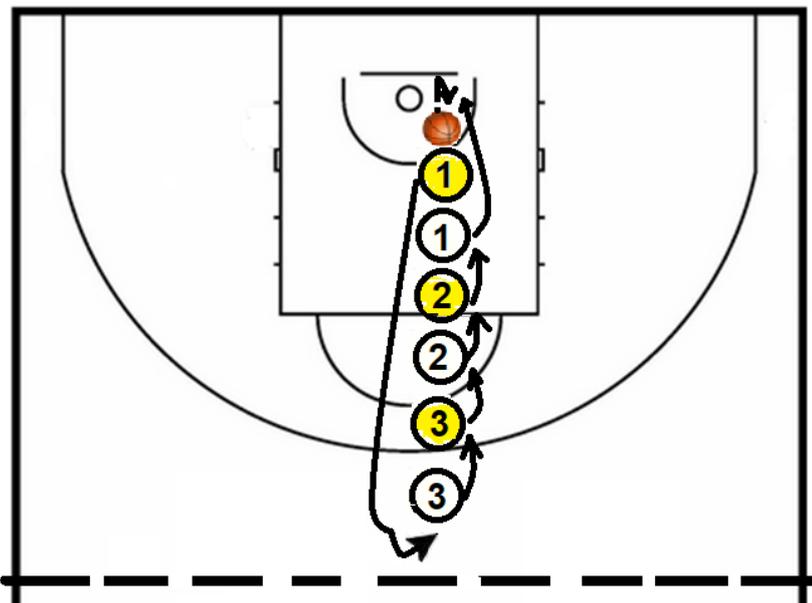


Diagramma 171

- **Contropiede e difesa dal contropiede: 3>3.**

Sei giocatori in fila eseguono ruota (tap-in sul tabellone) come da diagramma 171. Al segnale del coach il giocatore che si trova in quel momento in possesso di palla imposta con gli altri due compagni l'azione di contropiede, gli altri tre difendono. Esercizio molto efficace per migliorare la reattività.

- 5>5 su base Free Lance.

29 Giugno 1981, ore 11,00 – 12,30 (2° Turno).

Allenatore federale Filippo Faina; assistente: Claudio Corà.

Tutti con il pallone:

- Palleggio in libertà per tutto il campo usando tutti i tipi dei cambi di mano.
- Schierati in riga a fondo campo, in palleggio per tutta la lunghezza del campo: andata in avanzamento, ritorno in arretramento.
- Sulla stessa base dell'esercizio precedente ma con cambi di direzione ed in avanzamento anche al ritorno.
- Sulla stessa base dell'esercizio precedente ma con virata all'altezza delle linee di tiro libero, a metà campo e idem al ritorno.
- Entro i limiti dell'area dei 3" palleggiare e cercare di rubare la palla ad un altro compagno proteggendo la propria.

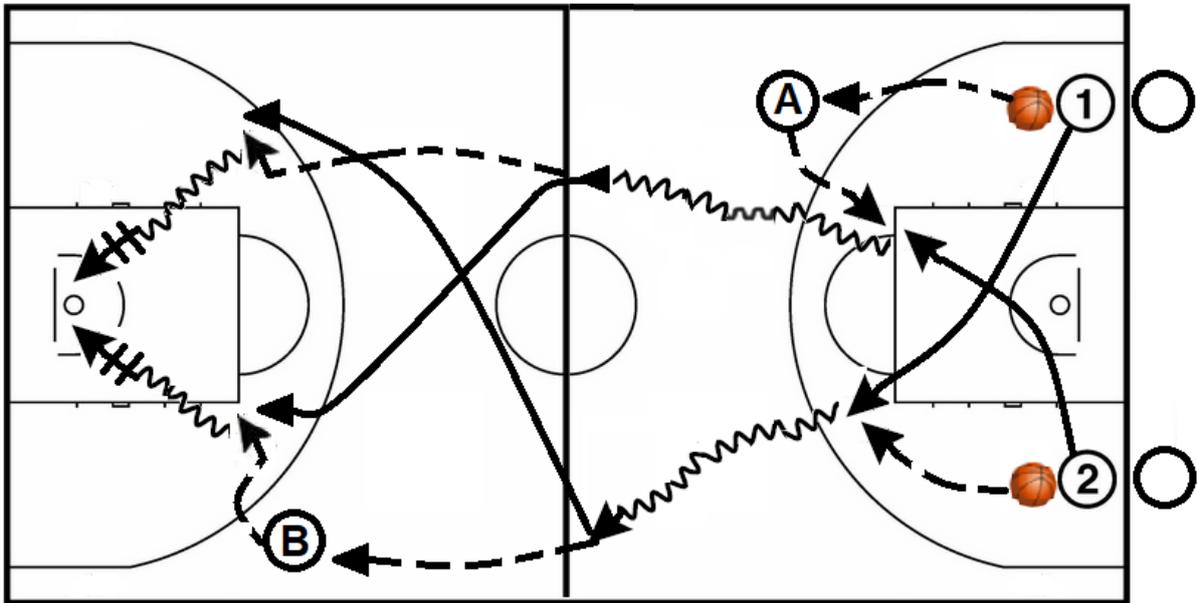


Diagramma 172

- **Passaggi.**

Due file a fondo campo con un pallone a testa, più due appoggi fissi (A e B) come da diagramma 172. (1) passa ad (A) e riceve da (2) all'altezza dello spigolo opposto di lunetta, procede in palleggio e serve (B). Intanto (2) riceve da (A) sull'altro spigolo di lunetta e passa a (1) che va a concludere; (2) riceve da (B) e conclude a sua volta. In continuità.

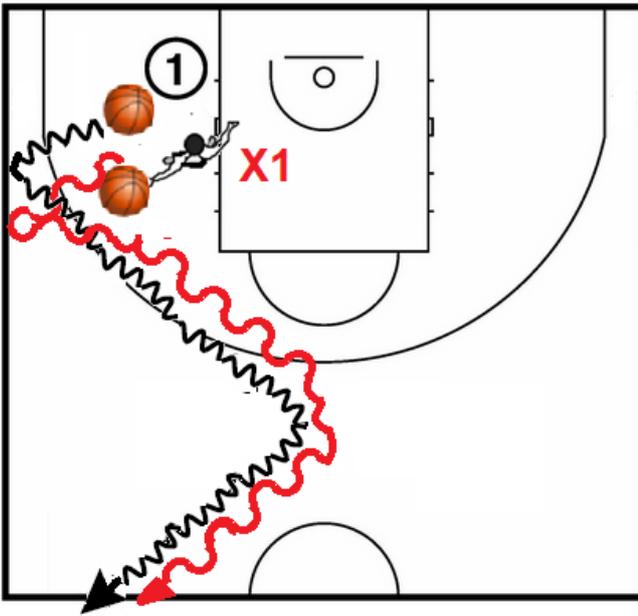


Diagramma 173

- **1>1: difesa zig-zag didattica.**

Il difensore X1, con il pallone, palleggia ed esegue scivolamenti accompagnando (1) come da diagramma 173. Spazio operativo: tutta la metà campo in senso longitudinale.

- **Esercizio per allenare a prendere lo sfondamento.** Zig-zag come nel diagramma 173 ma soltanto l'attaccante con il pallone: il difensore deve anticipare forte e subire lo sfondamento. Utilizzare tutta la lunghezza del campo. L'attaccante cambia direzione, il difensore si rialza, recupera prontamente, anticipa forte, subisce nuovamente lo sfondamento e così di seguito.
- **Difesa 4>4 (didattica).**



Diagramma 174

- Progressione:
- I difensori con le mani dietro la schiena: **ripasso delle posizioni difensive rispetto alla palla**, come da diagramma 174.
- I difensori usano le braccia: **ripasso della difesa sul "dai e vai" e aiuto e recupero.**
- 4>4 agonistico.
Scelte tattiche per l'attacco: a fronte di passaggio verticale si esegue "dai e vai"; con il passaggio orizzontale si esegue "dai e cambia"

- **Esercizio di palleggio, arresto e tiro.**

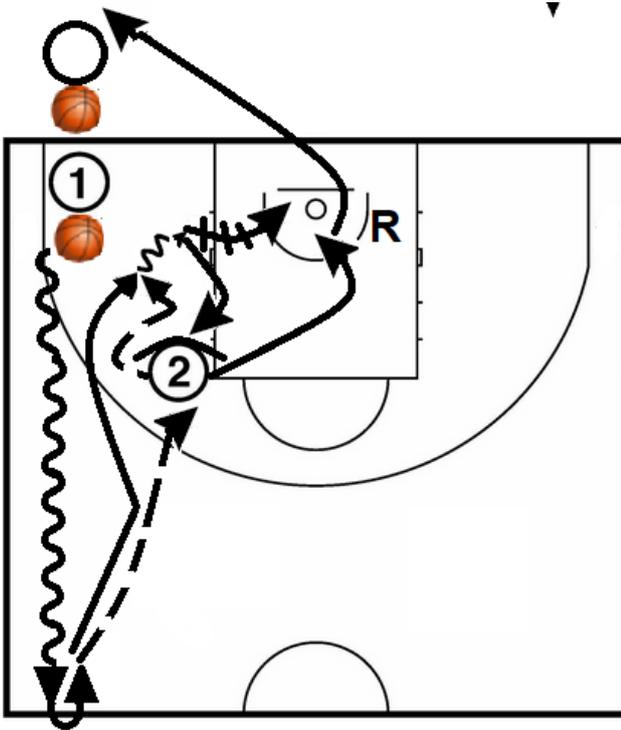


Diagramma 175

- Una fila a fondo campo con il pallone, un giocatore (2) sullo spigolo di lunetta come da diagramma 175. (1) palleggia fino a metà campo, si arresta ed esegue giro frontale, passa a (2), si dirige verso le tacche, riceve da (2), esegue un palleggio, arresto e tiro. (2) recupera il rimbalzo e poi si accoda, (1) rimpiazza (2) e così di seguito. Proporlo su entrambi i lati del campo.

- **Gara di tiro.**

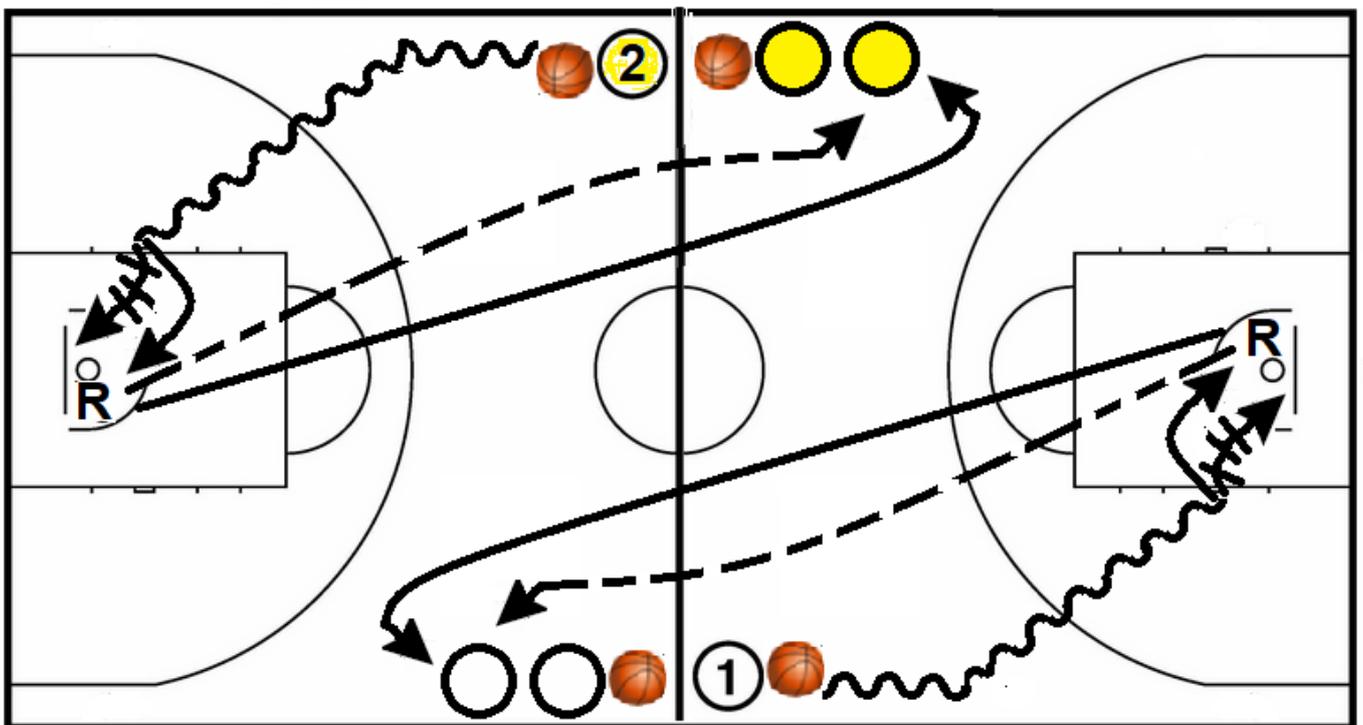


Diagramma 176

- **Suddivisione in due squadre (gialli contro bianchi) disposte in fila come da diagramma 176. Due palloni per ogni fila.**
Regola: da metà campo soltanto due palleggi; vince la squadre che arriva prima a 30 canestri. Proporlo su entrambi i lati del campo.

- 2>1 in continuità.

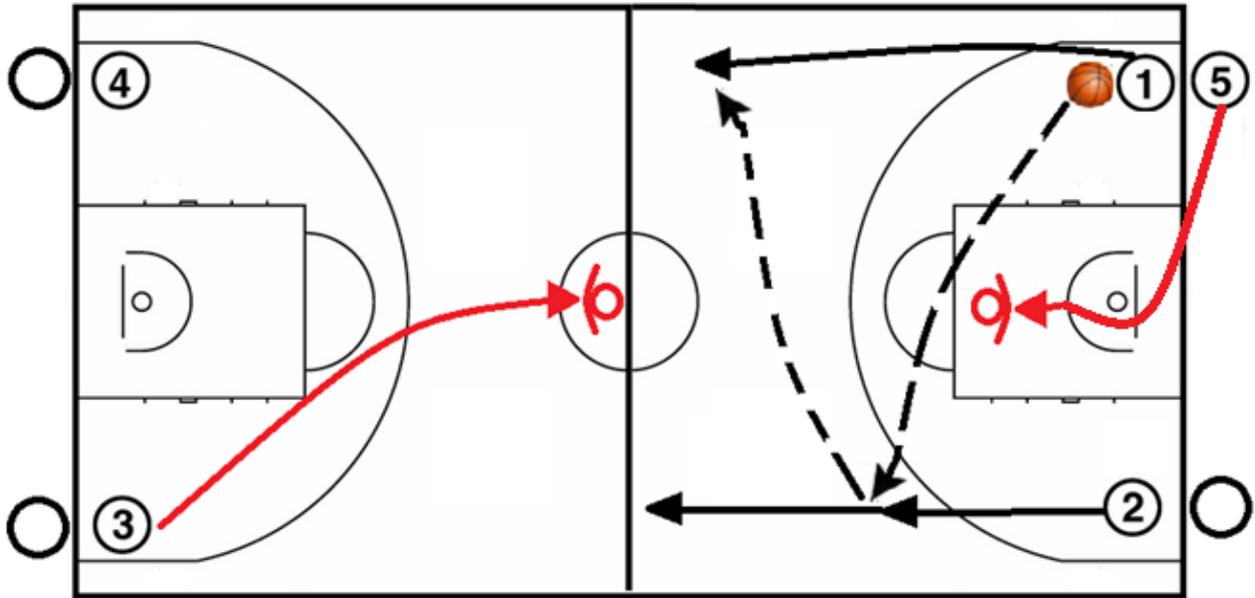


Diagramma 177

- Partenza dai quattro angoli, l'apertura viene eseguita sempre a sinistra, (1) e (2) contro (3). All'azione successiva (3) e (4) contro (5) e così di seguito, come da diagramma 177. Rotazione: (1)x(4); (2)x(3); (3)x(2); (4)x(5).

- 3>2 in continuità.

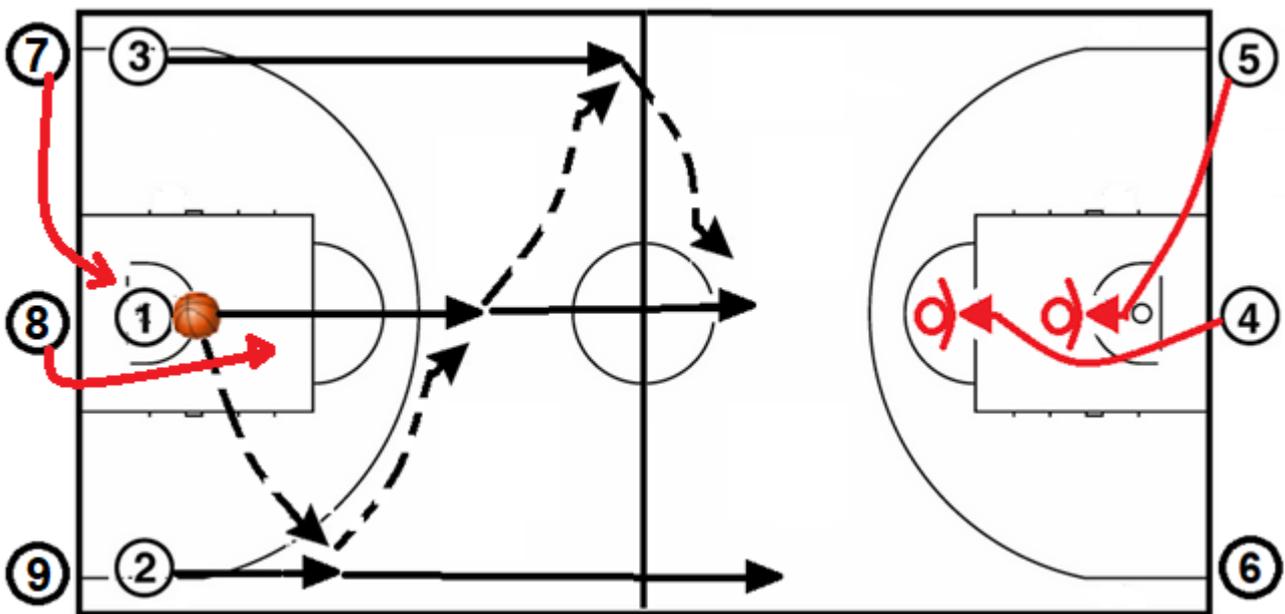


Diagramma 178

- Sulla stessa base del precedente (tre file sulle righe di fondo campo come da diagramma 178). (1), (2) e (3) contro (4) e (5). Nell'azione successiva (4), (5) e (6) contro (7) e (8) e così di seguito. Rotazione: (1)x(4); (2)x(6); (3)x(5); azione successiva: (5)x(7); (4)x(8); (6)x(9).
- 5>5 su base "Free lance": ripasso a metà campo e poi in forma agonistica a tutto campo.

Santi Puglisi chiude la sua carriera.

Santi Puglisi si congeda in una conferenza stampa. Una carriera durata 58 anni.
19 Aprile 2013



Santi Puglisi

Raccontare la vita cestistica di **Santi Puglisi** vuol dire riempire diverse pagine di inchiostro. Catanese doc è stato, tra l'altro, vice allenatore di Sandro Gamba nella Nazionale che conquistò l'oro europeo a Nantes nel 1983. Dal 2008 è a Brindisi a fare il GM dove fu chiamato dallo sceriffo Giovanni Perdichizzi. Nella città salentina ha conquistato ben 2 promozioni in Lega A ed una Coppa Italia di LEGADUE datata 2012. Persona estroversa e molto geniale ha amato Brindisi sin dal suo arrivo grazie alla generosa accoglienza della città adriatica ma anche grazie al suo carattere sempre schietto e gentile. Ho avuto la fortuna, in questi anni, di essere a stretto contatto con Santi Puglisi ed ho avuto modo di apprezzare le sue capacità e la sua passione per quello che faceva. Il suo lavoro non lo stancava ma lo aiutava a vivere e sorridere sempre. Amante della buona cucina ha sempre accettato di buon grado una serata tra amici (a condizione però di non invitarlo nelle serate in cui giocava l'Eurolega!!!) dove rimanere in silenzio ad ascoltare oltre 50 anni di aneddoti raccontati con il sorriso e dovizia di particolari era cosa quasi scontata. Oggi ha deciso di chiudere con il basket . Lo ha fatto con tanta emozione e lacrime trattenute a stento. Lo ha fatto dopo aver aiutato a crescere una società con grande tradizione ma con poca esperienza a certi livelli. Sentiremo tutti la mancanza di Santi, tifosi, giornalisti, staff e non ma soprattutto la città. Santi è diventato un'icona, un rapporto di simbiosi assoluta con una città che ama la palla a spicchi. Un Dirigente che ha sempre messo la faccia quando le cose andavano male andando nelle varie trasmissioni televisive locali a rappresentare con grande onestà la voce della società. Un Dirigente che sapeva sempre trovare una parola per tutti ma che non ha mai fatto trapelare nulla dei programmi societari. Porto con me indelebili ricordi ma so già che lo rivedremo presto, in qualche palazzetto in giro per l'Italia, a salutarci con grande affetto mista a commozione. Il 28 aprile con l'ultima partita casalinga dell'Enel Brindisi si congederà dai suoi tifosi. Per uno scherzo del destino lo farà proprio mentre l'Enel giocherà contro la Virtus Bologna affettuosamente chiamata "virus" da buon Fortitudo quasi a voler dimostrare quale sia la sponda migliore nella città emiliana. Un saluto ed un applauso che nascerà spontaneo così come l'affetto che ha sempre avuto da tutti i tifosi brindisini.

Grazie Santi, per tutto!!!

Santi Puglisi, una vita di successi

5 Novembre 2008

Fonte: “Canestro etneo”, Personaggi

Alla soglia dei settant'anni, Santi Puglisi è forse il dirigente più esperto su cui possano contare le squadre professionistiche italiane. Dopo un anno di pausa, l'ex cestista della Grifone Catania è tornato sui parquet nazionali come direttore sportivo della New Basket Brindisi, in Legadue. Non tutti sanno, però, che Puglisi detiene un record molto particolare: «Tra i dirigenti, sono l'unico ad aver disputato 12 finali scudetto in 18 anni di lavoro nella massima serie tra Scavolini Pesaro e Fortitudo Bologna.» Le radici di questi successi affondano nel fertile terreno del basket catanese anni cinquanta.

Com'è iniziata la sua esperienza nella pallacanestro? «Avevo quindici anni, nel 1955, quando Alfredo Avola fece una leva scolastica di pallacanestro al Leonardo da Vinci, dove studiavo. Questi era dirigente e allenatore del Gad Etna e mi inserì nel suo gruppo. Nel giro di un paio di anni mi mise in prima squadra. In seguito passai nella Grifone di Amerigo Penzo. Mi fece esordire a 17 anni in una trasferta a Napoli, nel campo dei cavalli di bronzo, ricavato nei sotterranei del Maschio Angioino. Mi ricordo anche che feci 4 punti. All'epoca facevamo delle interminabili trasferte in treno, in terza classe, e impiegavamo anche ventiquattro ore per raggiungere Brindisi, Roseto o Teramo. Si dormiva nelle reti dei bagagli! In casa si giocava all'aperto e non c'erano le docce. Usavamo un secchio riempito da un rubinetto e per lavarci ci tiravamo secchiate d'acqua a vicenda! Sono tutti ricordi indelebili... Ci seguiva un buon pubblico, non tantissima gente, ma del resto non abbiamo mai avuto molti sostenitori.»



DIPLOMATO ISEF. Santi Puglisi, 68 anni, ai tempi della Grifone, fresco del diploma all'ISEF di Roma.

Si racconta che fosse anche un ottimo pallavolista. È vero?

«In realtà cercavo di conciliare tutti gli sport e praticavo anche atletica e pattinaggio, oltre a pallacanestro e pallavolo. Ho iniziato contemporaneamente queste ultime due discipline ed emersi in entrambe. Da una parte Luciano Abramo e dall'altra Amerigo Penzo cercavano di farmi lasciare l'altro sport, tanto che una volta Abramo mi tirò fuori dal campo durante una partita importante di basket... In ogni caso, la Grifone giocava di mattina e la squadra di pallavolo di pomeriggio, quindi avevo tempo per entrambe.»

Dove giocò dopo l'esperienza con la Grifone?

«Andai a Roma, dove continuai a giocare con Fiamma A, Leonina e Vis Nova. Non smisi solo perché frequentavo l'ISEF e avevo già in mente di fare l'allenatore, quindi volevo confrontarmi con le metodologie di allenatori diversi. Per esempio seguii Albino Combi, che era un esperto di fondamentali ed era il tecnico della Leonina. Nello stesso periodo, ho disputato e vinto i campionati universitari con il CUS Roma.»



FRESCHI RETROCESSI. La Grifone Catania 1962-63, appena retrocessa dalla Serie A.

La prima squadra vinse uno spareggio sul campo neutro di Salerno contro il Messina di Dispensieri e andammo in Serie C. Poi la squadra sarebbe arrivata anche in Serie B, ma nel 1973 lasciai Catania per andare a fare il vice di Valerio Bianchini alla Stella Azzurra di Roma, sponsorizzata dalle Industrie Buitoni Perugina. Rimasi sette anni con lui, partendo dalla Serie B e conquistando subito una promozione in Serie A. Ero anche il responsabile delle giovanili da cui uscirono Marco Ricci, Andrea Masini, Sauro Rossetti e tanti altri.»

Quali furono le esperienze successive?

«Nel 1980 andai alla Superga Mestre dove fui il vice di Massimo Mangano. Anche lì ricoprii il ruolo di responsabile del settore giovanile e gli juniores vinsero lo scudetto, vincendo 33 partite consecutive e rimanendo imbattuti. A quel punto, Sandro Gamba e Cesare Rubini mi chiesero di entrare nello staff delle Nazionali. Diventai così il vice del commissario tecnico Sandro Gamba e ancora una volta mi occupai delle giovanili, vincendo qualche medaglia e affrontando tutti gli Europei tra il 1980 e il 1985. I successi più importanti, comunque, furono con la Nazionale maggiore: l'oro agli Europei 1983 di Nantes come viceallenatore e preparatore e la partecipazione alle Olimpiadi nel 1984. Arrivammo quinti ed fu un buon risultato, considerando che oggi neanche ci qualificiamo...»

Come concluse la sua esperienza in Nazionale?

«Da allenatore affermato. Lasciai la federazione e andai alla Stefanel Trieste come capoallenatore, per un anno in Serie A1. L'anno successivo andai a Reggio Calabria nella Viola sponsorizzata dalla Standa. Si prospettava un'esperienza molto interessante perché la squadra era retrocessa in Serie A2 e il giudice Viola, famoso personaggio a cui era legata la società, si rivolse a me come specialista di giovanili. Mi consegnò una squadra con cinque senior per salvarci e cinque giovani da lanciare. Ricordo ancora la formazione: Max Bianchi, Mark Campanaro, Mario Simeoni, Joe Bryant, Kim Hughes; Stefano Attruia, Donato Avenia, Gustavo Tolotti, Giovanni Spataro e Gerardo Brienza. Joe Bryant è il padre di Kobe, che all'epoca aveva otto anni; me lo ricordo al campo che palleggiava e a volte ci disturbava durante gli allenamenti! Poi ritornai al settore squadre nazionali per due anni e nel 1989-90 mi chiamò la Scavolini Pesaro per fare il general manager. In sette anni la squadra disputò tre finali scudetto vincendo quella del 1990, vinse una Coppa Italia, disputò una Final Four di Coppa Campioni a Parigi nel 1991 ed ebbe come allenatori Scariolo, Bianchini e Bucci.»

E quindi ritornò a casa.

«Al mio ritorno a Catania Marco Mannisi ed Elio Alberti mi offrirono la gestione tecnica dello Sport Club. Iniziai ad insegnare così di mattina ero a scuola e di pomeriggio seguivo tutte le squadre, dal minibasket ai senior che facevano la Serie D. Iniziai con un gruppo dello Spedalieri, fra i quali ricordo Famoso, Strazzeri, Sensi, Maglia e Vitale, più Cavaletti che non studiava lì. Tutti avevano una voglia smisurata di basket e miglioravano non per i miei insegnamenti, ma perché passavano cinque o sei ore al giorno dai salesiani e prima di venire all'allenamento. Intanto la

Di cosa si occupava esattamente?

«Facevo di tutto, ero l'unico responsabile della società. La Scavolini fabbrica cucine e non si occupa direttamente di basket, ma ha costituito una società additata come modello di efficienza. Bisogna figurarsi che hanno trasformato un albergo di ventuno camere in foresteria... Poi sono stato undici anni alla Fortitudo e lavorare lì è il massimo, perché Bologna è la basket city! Ero il direttore sportivo dell'era Seragnoli, mecenate che ha fatto grande la squadra, e sono andato via un anno dopo di lui. In dieci anni, disputammo nove finali scudetto e ne vincemmo tre. Al suo addio, iniziarono i problemi, la squadra cambiò due volte di proprietà e nel 2007 lasciai. Dissi che mi sarei messo in pensione, ma dopo una settimana non vedevo l'ora di rientrare! Quest'anno mi hanno chiamato varie società e ho accettato la proposta seria di Brindisi. La mia carriera è segnata da due cicli importanti di sette anni, a Roma e a Pesaro, quindi li ho minacciati di completare con loro un nuovo ciclo di 7 anni! Da neopromossi, abbiamo iniziato discretamente, con due vittorie e tre sconfitte maturate al termine di partite molto equilibrate.»



PRIMI PASSI. I primi passi per il giovane tecnico Santi Puglisi: da La Sicilia, l'articolo sulla promozione in Serie C [L.Cosentino].

In tanti la considerano il miglior tecnico catanese. Come ha fatto a raggiungere questi traguardi così importanti?

«Dipende dai buoni maestri. Non è automatico il passaggio da buon giocatore a buon allenatore, però aiuta anche l'esperienza acquisita sul campo. A questo vanno aggiunti i corsi, i libri e i clinic. Per essere un buon allenatore si devono avere delle qualità attitudinali, tanta voglia e un pizzico di fortuna. Se per esempio Bianchini non mi avesse chiamato, forse sarei rimasto allo Sport Club.»

Qual è stato il suo massimo successo?

«Per uno sportivo professionista, partecipare ad un'Olimpiade è il massimo dei massimi. A me toccò Los Angeles, che è un posto dove tutti vogliono andare in vacanza. Conservo molti ricordi: la sfilata, l'emozione dell'ingresso al Coliseum, il palazzetto dove giocavano i Lakers... È indimenticabile anche la vittoria agli Europei di Nantes. Concludemmo il girone eliminatorio imbattuti, vincendo contro la Francia, la Russia, la Svezia, la Grecia e la Spagna di Antonio Díaz-Miguel. L'ultima gara, contro la Jugoslavia, si concluse con una rissa. In finale, poi, vincemmo ancora contro gli spagnoli.»

Qual è stata invece la più grande delusione?

«La mancata qualificazione per le Olimpiadi di Seul, quando perdemmo a Rotterdam la partita decisiva contro la Grecia, che era già fuori. Ci fu un malinteso tra Binelli e Riva e gli ellenici, che non avevano uno squadrone, vinsero di un punto.»

Tornerebbe ad allenare?

«Se si gira l'interruttore lo si fa con convinzione, bisogna prendere una decisione definitiva.»

Perché la pallacanestro a Catania non è mai decollata?

«Per due problemi principali. Intanto non ha una grandissima tradizione, come Trapani, Messina o Ragusa. Lì la pallacanestro è molto più radicata e ci si è espressi nel massimo palcoscenico italiano. Catania non è mai riuscita a centrare gli stessi obiettivi e questo incide. Inoltre, la pallavolo ha vinto due scudetti e da sempre c'è stata una grande concorrenza tra i due sport. C'è anche da dire che nel volley chi si occupa di reclutamento è stato più capace di quelli che si occupano di basket. In termini di numeri, molti dei miei ex giocatori che hanno fatto l'ISEF e in seguito hanno insegnato a scuola hanno raccolto molti meno giovani rispetto a quanti ne trovai io.»



Lo SPORT CLUB CATANIA nel 1970-'71

E il secondo problema?

«La mancanza di risorse economiche. In molte piazze si trova un mecenate, mentre qui ci sono stati bravi dirigenti, come Avola e Mannisi, che però erano impiegati al comune e purtroppo per loro non erano mecenati. In più non si trovavano sponsor. Negli anni sessanta le aziende non avevano la mentalità delle sponsorizzazioni e non c'era un boom economico tale da giustificare un esborso di quel tipo. Ogni impresa usa la forma di pubblicità che predilige e molti preferiscono destinare i loro budget per la televisione, i manifesti o i testimonial piuttosto che per lo sport.»

GIOVANI PROMESSE. Santi Puglisi ha svezato tante giovani promesse etnee: Luciano Cosentino, Pippo Borz, Valerio Cavaletti, Pippo Famoso, Orazio Strazzeri...

Perché la pallavolo ha avuto più successo del basket a Catania?

«Ai miei tempi non aveva più successo, anzi avevano pari dignità. Poi la pallavolo si è affermata quando Abramo lasciò la panchina a Carmelo Pittera, grandissimo tecnico che ha vinto anche i Mondiali. Mi ricordo della Paoletti, anche quando Pippo Baudo ne era il presidente. La pallavolo è stata più duratura come fenomeno, ha avuto lunghi periodi di fulgore e anche dei giocatori importanti, cose che nel basket sono mancate.»

Qual era la situazione dello Sport Club?

«Era una società che voleva crescere, ma era a conduzione familiare. Ricordo che spesso dovevo ritirare io stesso le maglie di una squadra giovanile per farle lavare a mia moglie per darle ad un'altra squadra giovanile. La società era mandata avanti da Mannisi presidente, Alberti general manager e Franco Musumarra accompagnatore. La differenza d'organizzazione la vidi già al mio arrivo alla Stella Azzurra. Loro avevano la tradizione di una squadra appena retrocessa in Serie B con un passato tra le prime quattro d'Italia, una sede e una foresteria. C'era anche una diversa percezione di come si lavora, perché Roma è una megalopoli e i centri giovanili che curavo avevano sede a piazza di Spagna, a Monte Mario e all'Eur. Avevo quindi degli enormi problemi di mobilità interna. Già a Mestre sarebbe stato tutto più facile, perché è una cittadina molto più piccola e i ragazzi sono più liberi di muoversi da soli. Roma era un'altra dimensione rispetto a ciò che ho lasciato. Non sarei certo andato lì se avessi trovato le stesse condizioni, perché mi resi conto che a Catania per una serie di motivi più della Serie C non si poteva fare ed ero un giovane allenatore ambizioso. Bisognava fare come gli emigranti ed espatriare con la valigia di cartone.»

Le arrivano le notizie della pallacanestro catanese attuale? «Direi di no... Non ho opportunità di seguirla, abito altrove e la stampa nazionale non ne parla. Mi informo ogni tanto, anche se non ho contatti frequenti con i vecchi amici.»

Qual è stato il miglior giocatore catanese?

«Ai miei tempi, Cosentino e Borzì cominciavano ad avere una taglia fisica notevole. Prima che me ne andassi, Orazio Strazzeri aveva già sfondato ed era stato ceduto alla Candy Brugherio di Monza, dove è rimasto; non è arrivato ad alti livelli, ma ha suscitato l'interesse di una squadra del nord e lo Sport Club ne ha ricavato dei quattrini. Ho avuto Destasio in Nazionale juniores, quando il capoallenatore era Gamba, ma fu scartato. Lo ricordo come un ragazzo simpaticissimo, con un carattere estroverso. Riuscì a sdrammatizzare anche quando fu escluso dalla squadra che avrebbe preso parte agli Europei, dopo l'ultimo allenamento. Di solito, tutti si rattristano e il giocatore che deve lasciare la squadra spesso piange, ma lui sorrise ed esclamò: "Ehi, non è morto nessuno!"»



NAZIONALE. Santi Puglisi ha avuto anche una lunga carriera in Nazionale come collaboratore di Sandro Gamba. L ha incrociato.

Chi è stato il miglior giocatore non catanese che ha giocato da noi?

«Vittorio Guarnotta era fortissimo e aveva talento. Tumino era un po' costruito ma era molto solido ed efficace. Anni dopo, allo Sport Club venne Nenè Lo Presti, un ragusano che studiava medicina. Proprio quando c'era lui, ci furono dei derby eccelsi tra noi e il Gad Etna.»

Quali erano i compagni a cui era più legato nella Grifone?

«In estate ho visto su un giornale di Brindisi un tabellino di una partita tra la squadra di Pentassuglia e la Grifone e ho riletto con piacere il roster della squadra. C'erano Guarnotta di Trapani e Tumino di Ragusa, i professionisti, poi Rinaldi, Pignataro e Asero. Totò Trovato era la persona a cui ero più legato, era un giocatore forte e tra noi si era instaurato un feeling particolare.»

Ma chi era il migliore della Grifone?

«Be', il più forte ero io!» conclude ridendo.

Roberto Quartarone



1983: trionfo della Nazionale Italiana di pallacanestro, guidata da **Alessandro Gamba**, agli Europei in Francia, qui in posa col trofeo. Si riconoscono Riccardo Sales (assistente coach di Gamba), i giocatori Carlo Cagliaris, Marco Bonamico, Pierluigi Marzorati, Alberto Tonut, Renzo Vecchiato, Meo Sacchetti, Roberto Brunamonti, Antonello Riva, coach Alessandro Gamba. **Santi Puglisi (assistente coach di Gamba):** il primo in piedi da destra.

Filippo Faina	
	
Nazionalità	 Italia
Pallacanestro 	
Ruolo	Allenatore
Carriera	
Carriera da allenatore	
1972-1973	 Pall. Chieti
1973-1978	 Olimpia Milano
1978-1980	 Viola R. Calabria
1980-1981	 Basket Rimini
1987-1993	 Olimpia Milano
1995-1996	 Petrarca
1999-2000	 Scaligera Verona
2000-2001	 Scaligera
2001-2002	 Olimpia Milano
2004	 Dinamo Sassari
2006-2007	 Pall. Vigevano
2007-2008	 S.C. Gira
2008-2010	 Scaligero
2011-2012	 PMS Torino
2016	 Fulgor Omegna

Fonte: Wikipedia

In Serie A 1 ha allenato l'Olimpia Milano e la Scaligera Verona, guidandola poi anche in Eurolega grazie alle semifinali play-off raggiunte l'anno prima.

Filippo Faina

Filippo Faina, nato a Roma nel 1944 e Conte di Civitella, è stato capo allenatore dell'Olimpia Milano due volte, dal 1974-1978 e dal 2001 al 2002, ma vanta anche innumerevoli stagioni come assistente.

Guidando la squadra milanese in campionato ha riportato 92 vittorie su 172 partite (53%) e nelle coppe Internazionali 22 vittorie e 14 sconfitte (61%).

Filippo Faina era l'allenatore nell'anno famigerato dell'unica retrocessione della più titolata squadra italiana di basket: sotto la sua direzione però nella stessa stagione agonistica (1976) l'Olimpia ha conquistato la Coppe delle Coppe.

Faina ha allenato anche a Chieti, Reggio Calabria, Rimini, Padova, Verona, Sassari, Vigevano, Bologna e Torino ed è stato per anni nello staff tecnico della Nazionale maschile con coach Sandro Gamba.

Fonte:





Claudio Bardini

Claudio Bardini Presidente del Comitato Nazionale Allenatori Friuli Venezia Giulia.

Il prof. **Claudio Bardini**, allenatore di pallacanestro ai massimi livelli ed attuale presidente Provinciale della F.I.P. udinese, è stato nominato presidente regionale del C.N.A (Comitato Nazionale Allenatori).

Sono molto contento - commenta Bardini - che il Presidente Regionale F.I.P. avv. Giovanni Adami abbia pensato a me. In squadra avrò come componenti Marzio Longhin (coach formatore), Alberto Martellosi (coach nostrano) e i Presidenti provinciali CNA: Massimo Bredeon (Udine) - Flavio Tuzzi (Gorizia) - Alessandro Guidi (Trieste) - Massimo Drigo (Pordenone).

Nato a Udine il 25.12.1957.

E' Formatore CNA di II livello.

E' stato formatore ai corsi nazionali negli anni ottanta-novanta con il CAF (Comitato Allenatori Federali).

E' stato Presidente CNA per la Provincia di Udine dal 1996 al 2004.

Ha ricoperto varie cariche all'interno del CONI e CSI sia a livello Regionale sia a livello Provinciale.

Ha iniziato ad allenare giovanissimo allenando sempre contemporaneamente sia settore giovanile che prime squadre; le sue principali tappe sono state: Varedo, Milano, Mestre, Udine, Avellino, Padova, vincendo da capo allenatore nel 1983 un titolo italiano allievi con Mestre, nel 1986 un campionato di serie A2 con Udine, nel 1989 un campionato di serie B con Avellino.

Ha avuto la fortuna di lavorare e "poter rubare con gli occhi" da grandi maestri del basket quali: Dan Peterson, Alessandro Gamba, Massimo Mangano, Carlo Rinaldi, Santi Puglisi, Mario Blasone solo per citarne i principali coaches. Suoi diretti collaboratori sono stati: Giovanni Piccin, Stefano Bizzozzi, Giampiero Hruby, Franco Ciani, Alberto Martellosi.

E' Presidente del Comitato Provinciale FIP di Udine dal 2009.

Dal 2000 è Docente di "Teoria, tecnica e didattica della pallacanestro" ai Corsi di Laurea in Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Udine, con la realizzazione di molteplici elaborati di tesi sulla pallacanestro.

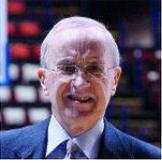
E' Docente di Educazione Fisica - Sostegno e attualmente svolge la funzione di Coordinatore di Educazione Fisica e Sportiva per la Provincia di Udine e di Referente per l'Educazione alla salute dell'Ufficio Scolastico Regionale.

Da sempre è impegnato nel sociale, nel promuovere progettualità scolastiche innovative dal punto di vista didattico-multidisciplinare e nel sostenere tematiche educative-formative-sportive.



Fonte:

Il blog del Coach: Claudio Bardini



by [Dan Peterson](#)

[6 Febbraio 2021](#)

in [Dan Peterson, Il blog del Coach](#)

Claudio Bardini, da Udine, Classe 1957, è stato con noi come allenatore nel settore giovanile per tre anni, 1978-81. Con lui, comincio una striscia di profili sugli allenatori del vivaio. Claudio è stato in panchina (e nello spogliatoio) con me sempre durante il precampionato perché penso sia utile per i giovani allenatori capire dove possono arrivare! Ha titolo di studio, come laurea, dall'Istituto Superiore di Educazione Fisica di Milano. Uno dei suoi docenti era il mitico Prof. Emilio Fassi. Nel 1980 ha portato la squadra U-14 al 2° posto alle Finali Nazionali a Castrocara, **un grande risultato**. Dopo gli anni con noi, è andato a Basket Mestre, con il Presidente-Proprietario Pieraldo Celada nel 1982. E' stato ingaggiato come Capo del Settore Giovanile e anche come vice-allenatore della prima squadra, sotto l'allenatore spagnolo José Manuel 'Moncho Monsalve.' Poi, quando la FIP non permetteva Monsalve ad avere il tesseramento, Bardini è stato catapultato in panchina come **capo allenatore della squadra, in A-1, a soli 24 anni di età**. Quell'anno sono retrocessi ma Claudio è rimasto come coach in A-2 e trascorso altri due anni con loro, ottenendo la salvezza due volte, 11° nel 1983-84 e 13° nel 1984-85.

Poi, è tornato a casa, con APU Udine, in A-2, per 1985-86. Ha fatto un grande colpo: 4° posto, promozione in A-1 per l'anno dopo e ingresso nei playoff del 1986, incontrando noi, Olimpia-SIMAC, al primo turno, visto che era l'anno di 16 squadre nel playoff: 12 dall'A-1; 4 dall'A-2. Poi, l'abbiamo incontrato anche l'anno successivo, 1986-87, in A-1. Poi, ha allenato Scandone Avellino in B-2 per due anni, 1987-89, vincendo la promozione in B-1 il secondo anno. Poi, di nuovo con Pieraldo Celada, ha allenato l'Aurora Desio in A-1 nel 1989-90. Finisce la carriera con la Nuova Pallacanestro Gorizia nel 1999-2001.

Ma **Claudio Bardini è molto più che un semplice Coach di basket**. E' anche lui docente adesso, all'Università di Udine, dove ha preso anche un'altra laurea, in Scienze Motorie. **Ha preso premi e riconoscimenti** per il suo lavoro in questo campo, anche dal CONI. E' Presidente Commissione Regionale CNA per la FIP – FVG, già nel quadriennio olimpico 2017-20, ora per un altro quadriennio, 2021-24. E' pure un Big nel mondo della politica: Consigliere ed Assessore della Provincia di Udine (1999-2006). E' stato Presidente FIP – Comitato Provinciale di Udine (quadriennio olimpico 2009-2012 / 2013-2016 / 2017-2020).

Claudio Bardini ha ciò che gli psicologi chiamano **un entusiasmo continuo per il proprio lavoro**. Sono persone **imbattibili** perché fanno tutto con energia, con grande passione. Più importante, fanno tutto con sorriso sulle labbra. L'ho conosciuto così nel 1978 ed è uguale oggi. Poi, noi due siamo arrivati all'Olimpia quasi lo stesso giorno, io da Bologna, lui da Udine. Ero molto contento per lui per la promozione con la Fantoni Udine nel 1986. E' stato il risultato non solo del suo grande lavoro sul campo ma anche con le teste e i cuori dei suoi giocatori.

CURRICULUM DI CLAUDIO CORÀ

STAGIONI

- 2020/21» All.re @ [Minibasket Battipaglia](#) [A1/F]
 2019/20» All.re @ [Unibasket Lanciano](#) [C/G]
 2015/16» All.re @ [Basket 1975 Bassano](#) [C/G]
 2014/15» All.re @ [Unione Basket Padova](#) [C/M]
 2012/13 [AS Vicenza](#) [A3/F]» All.re @ [Basket 1975 Bassano](#) [DNB]
 2011/12» All.re @ [Basket 1975 Bassano](#) [DNB]



CARRIERA GIOCATORE

12/13 A3/F AS Vicenza

CV ALLENATORE

2020/21 A1/F	Minibasket Battipaglia
2019/20 C/G	Unibasket Lanciano
2015/16 C/G	Basket 1975 Bassano
2014/15 C/M	Unione Basket Padova
2012/13 DNB	Basket 1975 Bassano
2011/12 DNB	Basket 1975 Bassano

Fonte:



playbasket.it

Unibasket Lanciano, Antonio Borromeo si racconta

*E' una delle figure di rilievo della pallacanestro abruzzese e del **nuovo management societario** e sportivo dell'**Unibasket Lanciano**. Vanta oltre trent'anni di esperienza sul parquet prima come giocatore e poi come allenatore, assistente e dirigente. Stiamo parlando del professor **Antonio Borromeo** con cui abbiamo avuto una piacevole conversazione.*

- Cosa può dirci della nuova realtà sociale e sportiva dell'Unibasket? Come descrive il suo rapporto con il coach Claudio Corà?

"Sicuramente si tratta di un esperimento unico in Italia, dove tutti cercano di dividere nel nostro territorio ci sono delle persone che hanno pensato di unire le forze per raggiungere degli obiettivi importanti. All'inizio si sono incontrati sicuramente degli ostacoli, ma ora le cose vanno per il meglio e i risultati stanno dando ragione a chi come i presidenti Di Fabio, Di Censo, Valentinetti e i dirigenti D'Onofrio e Valerio Di Battista hanno impegnato tutte le loro forze per far sì che il progetto avesse successo. Con **Claudio Corà** il rapporto è molto semplice, corretto ma soprattutto leale, ci confrontiamo su problemi tecnici e organizzativi cercando di affrontare tutte le situazioni in maniera costruttiva. **Claudio** sta dando tutto se stesso per aiutare a crescere i ragazzi e collabora con la società per una impostazione sempre più professionale. **Claudio Corà** rappresenta un valore aggiunto per lo sviluppo delle ambizioni dell'Unibasket.



Fonte:

L'estensore del presente testo:**Guido De Alexandris****Qualifiche federali:**

- **“Allenatore Nazionale”** (dal 1981).
- **“Istruttore Nazionale Minibasket”** (dal 2001).
- Ha partecipato a **otto Master** riservati a Istruttori Nazionali Minibasket, di cui tre a Follonica (GR), uno a Bracciano (RM), due a Norcia (PG), uno a Porto Sant’Elpidio (FM) e uno a Passignano sul Trasimeno (PG).
- **Insegnante di Easy Basket** (dal 2013).

Attività sportiva:

Come giocatore ha militato nella trafila dei campionati giovanili e dei campionati minori con varie società della città di **Viterbo**. Ha iniziato giovanissimo l’attività di allenatore di settore senior e giovanile maschile a **Viterbo** fino al 1975.

Trasferitosi a Mestre nel 1975 (essendo nativo di **Venezia**), ha maturato diverse esperienze con vari incarichi come allenatore, Istruttore di Minibasket e Responsabile Tecnico Minibasket in varie società della provincia di Venezia (tra cui la **Reyer Venezia** in ben tre cicli per un totale di 10 stagioni) e della provincia di Treviso. Ha ricoperto diversi incarichi tecnici nella Federazione Italiana Pallacanestro. E’ autore di numerose pubblicazioni di tecnica di basket e di Minibasket.

Il 13 Marzo 2018 è stato insignito con targa al merito di “Cultore cestistico” dal Comitato Regionale del Friuli Venezia Giulia della Federazione Italiana Pallacanestro.





ALLENATORI

*Giornata Azzurra Friuli Venezia Giulia
Al Prof. di Pallacanestro Guido De Alexandris*



"biblioteca vivente del basket"
un doveroso grazie per averci donato i suoi appunti-testi
di numerosi Clinic e Master di aggiornamento tecnico di basket e minibasket.

Per le qualità morali, didattiche e la valida opera in favore della crescita della Pallacanestro
e della Categoria, desideriamo riconoscerle il "titolo" di **Culture Cestistico**.

Il Presidente
F.I.P. - F.V.G.
Avv. Giovanni Adami

Codroipo 13 marzo 2018

Il Presidente
C.N.A. - F.V.G.
Prof. Claudio Bardini

dal quotidiano "LA TRIBUNA"

Lunedì 5 Aprile 1982

Sport Basket

Lunedì
5 aprile **26**

Guido De Alexandris prescelto al "Clinic"

Il consiglio direttivo del comitato allenatori federali della Federazione italiana pallacanestro ha nominato tre rilevatori per il Clinic Nazionale che verrà tenuto a Montecatini Terme dal 24 maggio al 6 giugno prossimo.

La scelta è caduta su Rodolfo Stucovitz, Manuel Campiglio e Guido De Alexandris, quest'ultimo vice allenatore del Mogliano, squadra che si è ben comportata nei campionati di serie D, juniores e cadetti nazionale. Sono tutti tornei ai quali il Mogliano ha partecipato quest'anno ottenendo risultati davvero lusinghieri, risultati che premiano una scuola di pallacanestro davvero importante nella Marca trevigiana.

I tre rilevatori avranno il compito di elaborare gli argomenti tecnici esposti da allenatori americani di chiara fa-

ma mondiale, i quali per l'appunto terranno le attesissime lezioni del Clinic Nazionale. Si tratta di una serie di lezioni di alto livello tecnico che contribuiranno a migliorare la preparazione degli allenatori e che dovrebbero contribuire all'ampliamento delle conoscenze tecniche del basket, alla luce anche di importanti esperienze straniere, in particolare statunitensi.

Il lavoro dei tre rilevatori sarà coordinato da Elio Pentassuglia. Già lo scorso anno De Alexandris fu convocato dal settore squadre nazionali in qualità di osservatore per la fase di addestramento e di selezione delle regioni del Nord-Italia per la nazionale cadetti, tenutosi a Gorizia, in Friuli Venezia Giulia.

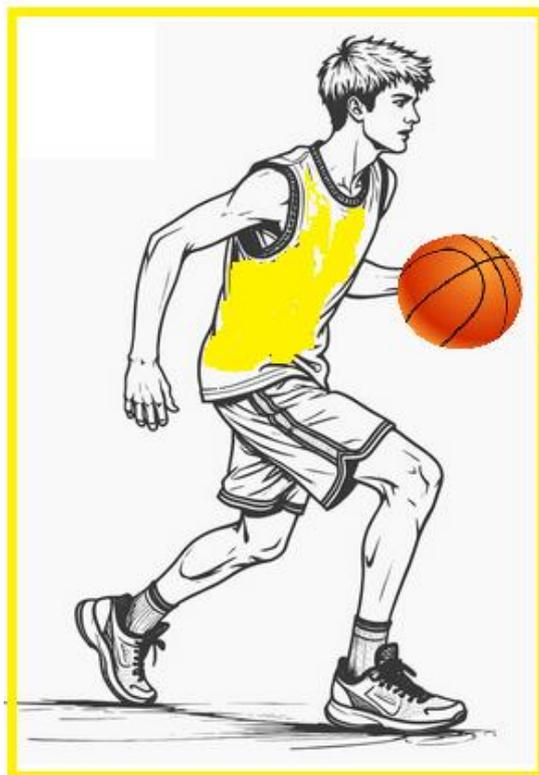
Quest'anno la nomina a rilevatore del Clinic Nazionale.

da "LA TRIBUNA DI TREVISO"
del 18.6.1983

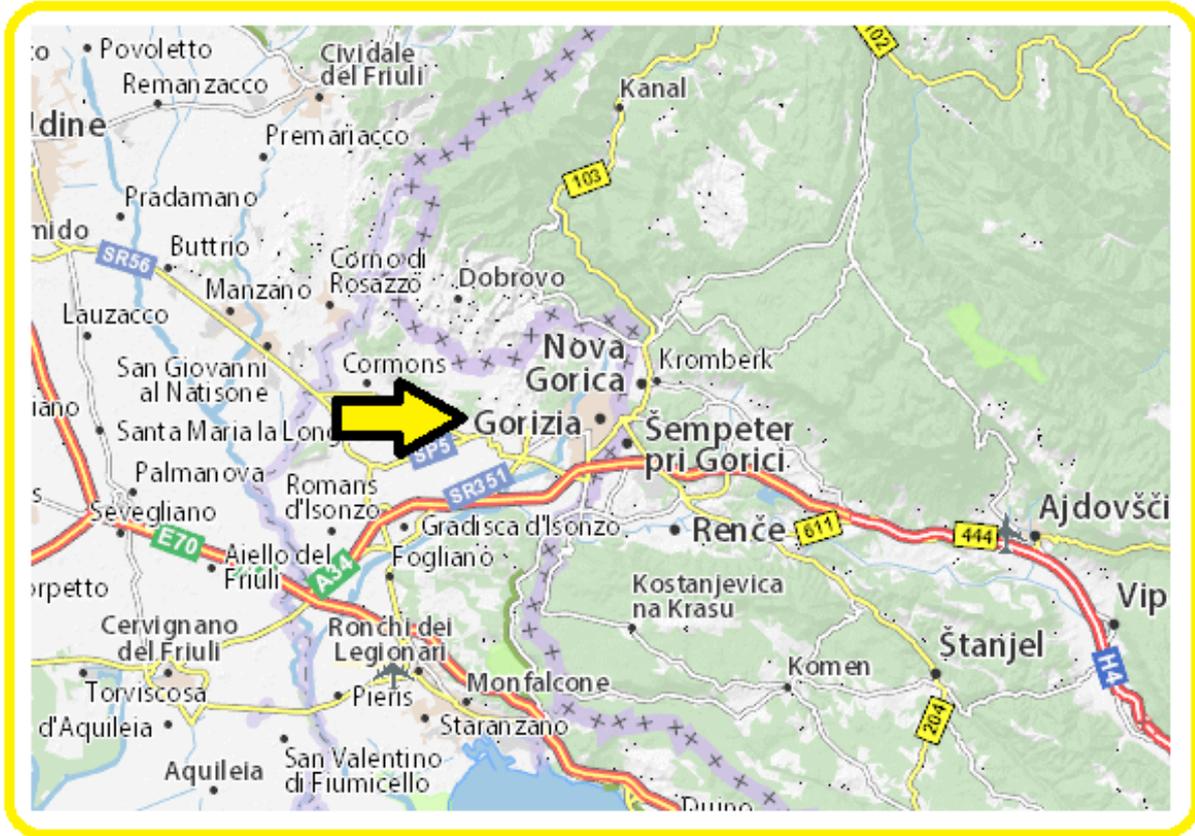
De Alexandris istruttore dei giovani allenatori di basket

Guido De Alexandris, attuale vice-allenatore della Polisportiva Mogliano nonché allenatore della squadra juniores della stessa società (giunta seconda nel campionato di zona), da alcuni anni membro del Comitato allenatori federali, è stato convocato dalla Federazione italiana pallacanestro come istruttore al corso di primo grado per giovani allenatori, programmato a Fiumicino dal prossimo 27 giugno al 2 luglio.

Per il trentaquattrenne tecnico veneziano si tratta di un ambito riconoscimento per i molti anni vissuti nel mondo del basket, prima nel settore giovanile della Reyer Venezia, ora appunto in quello di Mogliano. De Alexandris ha già preso parte come istruttore ad un corso svolto in passato a Gorizia e come rilevatore ai clinics di Montecatini e Bologna.



UNO SGUARDO PANORAMICO SU GORIZIA



Gorizia: cosa vedere



Fonte: [SVIAGGIARE](#) SVIAGGIARE



Gorizia è una straordinaria città di confine il cui nome deriva dal termine sloveno **gorica**, collina. Crocevia millenario di culture diverse è una città affascinante che offre molteplici spunti per itinerari di viaggio storici ed enogastronomici. E' una città di un fascino tutto particolare, che tende sempre ad ammaliare il visitatore e che vale sicuramente una visita per scoprirne i tanti tesori. L'atmosfera tranquilla riporta alla memoria le vecchie influenze mitteleuropee. Anche architettonicamente la città sembra rievocare un po' Vienna e un po' Venezia e qualche richiamo sloveno,



Il Castello

La costruzione del **Castello di Gorizia** si fa risalire alla fine del 1100, periodo a cui risalgono le prime citazioni scritte relative al borgo di Gorizia. Nel corso dei decenni ha subito trasformazioni strutturali ed è stato sia residenza nobiliare sia caserma e avamposto militare.

Nel corso della prima guerra mondiale il Castello di Gorizia fu bombardato e ridotto quasi a un rudere. Fu ricostruito tra il 1934 e il 1937 secondo il progetto del XVI secolo. Nonostante le varie ricostruzioni, conserva il suo affascinante aspetto medioevale.

Musei provinciali

Il Museo della Grande Guerra è dislocato in nove ampie sale delle **Case Dornberg e Tasso** risalenti al 500 situate nel **Borgo Castello**. Ospita un'ampia e straordinaria raccolta di cimeli risalenti alla prima guerra mondiale. Nel museo si trova un'impressionante e realistica ricostruzione di una trincea con la toccante riproduzione dei terribili suoni di una battaglia. Una delle sale è dedicata al generale Diaz.



Il **Museo della Moda e delle Arti Applicate**, sempre nel Borgo Castello, raccoglie una vastissima selezione di abiti e accessori che raccontano la storia della moda a partire dal 1700. Molto interessante la sezione riservata alla lavorazione della seta.

Piazza della Vittoria e Piazza Cavour

Piazza della Vittoria è il vero cuore di Gorizia. È la piazza più grande della città: in passato era denominata, infatti, Piazza Grande. È posta ai piedi del colle del Castello e vi si accede da Via Rastello.

Vi si affaccia la magnifica **Chiesa di Sant'Ignazio**, risalente al 1767: esempio straordinario di architettura barocca, se ne deve la costruzione ai Gesuiti. Si caratterizza per le torri campanarie dalla particolare cupola a cipolla.



Gorizia: la chiesa di Sant'Ignazio e la fontana del Nettuno e dei Tritoni.

In Piazza Vittoria si affaccia anche la **Casa Torriana**, risalente al 500, nella quale attualmente ha sede la Prefettura e che fu dimora di Giacomo Casanova.

La **Fontana del Nettuno e dei Tritoni** realizzata nel 1756 per volontà dell'Imperatrice Maria Teresa d'Austria è posta nel centro della piazza.

Alla fine di Via Rastello, si apre la splendida **Piazza Camillo Benso di Cavour**. Tra gli edifici che la delimitano, spiccano la **Casa degli Ungrispach**, in stile gotico, e il **Palazzo degli Stati Provinciali** risalente al 1200 che oggi ospita la Questura.

Palazzo Coronini Cronberg

5 ettari di parco circondano il **Palazzo Coronini Cronberg** la cui costruzione risale alla fine del 500. In una delle sue straordinarie sale nel 1836 spirò, in esilio, Carlo X di Borbone, re di Francia. Il palazzo ospita l'omonima Fondazione che si occupa della conservazione degli arredi e cimeli originali della famiglia Coronini Cronberg.

Il meraviglioso parco ospita piante rarissime tra cui una quercia da sughero secolare ed esotici cedri dell'Himalaya.

Cosa fare a Gorizia

Collio e la Strada del Vino e delle Ciliegie

Una gita nel **Collio**, la zona collinare ricca di vigneti che si estende fino alla Slovenia dove prende il nome di Brda, è un'esperienza imperdibile: 1.600 ettari di vigneti, tradizioni gastronomiche antiche, borghi caratteristici, cultura mitteleuropea e natura che s'intersecano in un connubio perfetto. L'area comprende i Comuni di San Floriano del Collio, Capriva del Friuli, Mossa, Cormons e Dolegna del Collio.

La **Strada del Vino e delle Ciliegie**, nata nel 1963 attraversa tutta l'area del Collio partendo dal Parco Isonzo, appena fuori Gorizia: un percorso incantevole tra vigneti, agriturismi e luoghi storici per scoprire una zona famosa nel mondo intero per i suoi vini e le sue ciliegie.

Visitare Nova Gorica

Nova Gorica è una cittadina slovena sorta in Slovenia nel 1947. Dopo l'annessione di Gorizia all'Italia con il Trattato di Parigi, il governo sloveno diede vita, subito al di là del confine, al primo insediamento di Nova Gorica che successivamente, nel 1952, fu riconosciuta come comune urbano. Oggi è un'importante sede universitaria ed è nota come capitale slovena del divertimento perché ospita vari casinò.

Piazza Transalpina o Trg Evrope è la piazza di confine tra Gorizia e Nova Gorica che praticamente costituiscono un unico agglomerato urbano. Nel 2025 entrambe le città saranno Capitali europee della Cultura.

Il sentiero del Brestovec

Sul **Carso Isontino**, poco distante da Gorizia, è possibile percorrere il **sentiero di Brestovec** lungo il quale si snodano trincee e cannoniere della Prima Guerra Mondiale. Vi si arriva da Cotici, nel Comune di Savogna D'Isonzo. Il sentiero, lungo circa 4 km, è percorribile in circa due ore e non presenta particolari difficoltà.



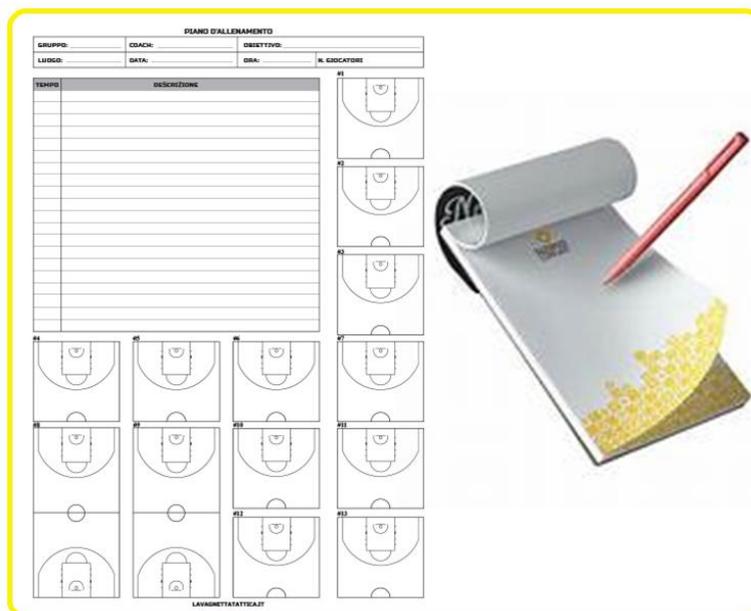


PROPOSTE PRATICHE PER IL MINIBASKET

PER L'EASY BASKET

E PER IL PASSAGGIO DAL MINIBASKET ALLA PALLACANESTRO

*Pratica di lavoro ispirata al metodo culturale-scientifico
del Settore Minibasket FIP*



- **CORRERE E VEDERE:**

Quadro: Prime Conoscenze (Pulcini). Capacità: Controllo motorio.

Attivazione.

1) Corsa libera per il campo senza palla.

- Variante: muoversi nelle varie forme del correre (avanti, indietro, laterale, etc.).
- Variante: in una metà campo, correndo toccare i palloni collocati su coni posizionati all'esterno del campo e a distanze diverse tra gli stessi.
- Variante: ridurre lo spazio operativo (- correre entro la metà campo; - entro l'area dei tre punti; - entro l'area dei 3 secondi).

2) Suddivisione a coppie, per ogni coppia uno si trova in una metà campo e il compagno nell'altra, uno dei due comanda scegliendo i movimenti e l'altro lo imita.

- Variante: all'interno dell'area dei 3 punti.
- Variante: suddivisione a terzetti, per ogni terzetto due si muovono in una metà campo, il terzo nell'altra che sceglie i tipi di movimenti e gli altri due lo imitano. Quando il singolo si ferma, uno della coppia assume il potere e l'altro lo imita; quando il singolo tornerà a muoversi si riprenderà il potere.

Riflessioni. Varie sono le forme di corsa e l'accorgimento di imitare un compagno sempre diverso stimola i diversi tipi di corsa.

- Variante: come il precedente ma inserendo la palla, il bambino che detiene il potere, quando decide, può oltrepassare la metà campo e cambiare posto.
- Variante: sempre a terzetti con due bambini da una parte e quello con il potere singolarmente nell'altra.

Se si sceglie di allenare la corsa abbinata al controllo motorio si può far usare la palla (la scelta della palla EasyBasket o Minibasket è a discrezione dell'Istruttore). Se un bambino corre con la palla in mano non costituisce un problema perché l'obiettivo di questa fase di allenamento è lo schema motorio correre e non il controllo della palla.

La palla va inserita in un secondo momento per rendere all'inizio il gioco più "libero" e meno limitante.

- Variante: il bambino titolare del potere, quando decide, va a tirare nel suo canestro e l'altro raccoglie la sfida andando anch'egli a tirare.

Riflessioni. Il fondamentale del tiro esige sia tutta la meccanica della torsione associata al lanciare e successivamente anche il controllare con lo sguardo il compagno da imitare. Tutti questi atti motori e cognitivi sollecitano lo sviluppo del controllo motorio.

Fase Centrale.

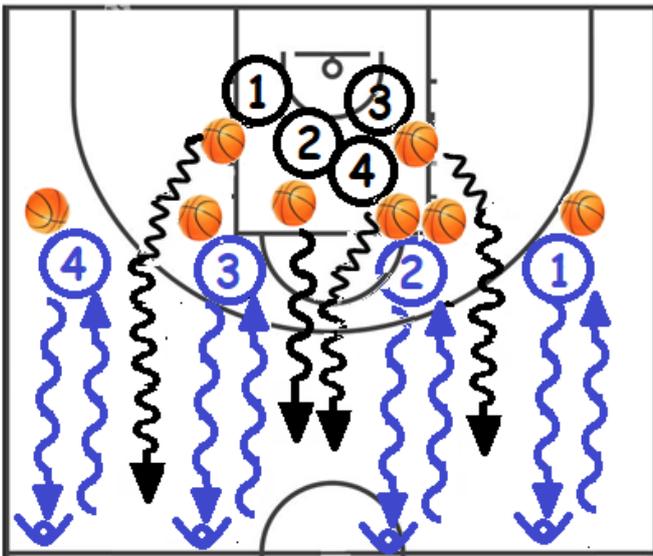


Diagramma 1

3) Disposizione iniziale come da diagramma 1. Tutti con palla, quattro blu lungo la linea prolungata del tiro libero, quattro bianchi dentro l'area dei 3 secondi. (1), (2), (3) e (4) blu si muovono verticalmente, uno dei quattro detiene il potere e si muove avanzando ed indietreggiando in palleggio a suo piacimento fiancheggiato ed imitato dagli altri tre. (1), (2), (3) e (4) bianchi vanno a tirare nel canestro più lontano evitando di scontrarsi con i blu. Due discese, tirare sia da una parte che dall'altra, conteggiare i punti secondo il criterio del regolamento Easy Basket.

Riflessioni. Questa proposta stimola il vedere per evitare di scontrarsi e il vedere il canestro nell'atto del tiro su entrambi i fronti.

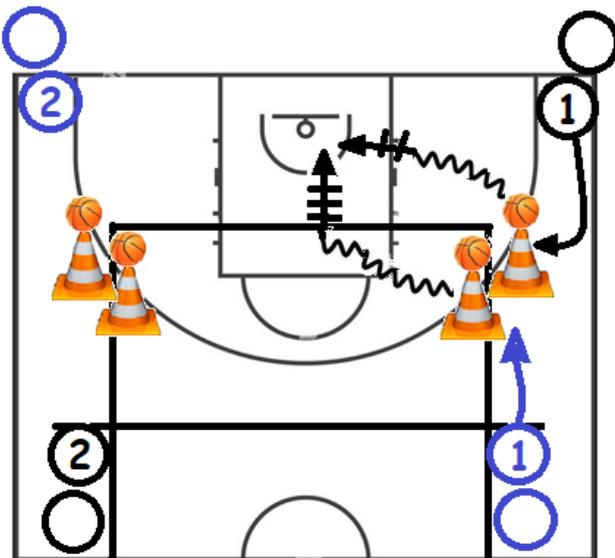


Diagramma 2

4) Suddivisione su 4 file, delle quali 2 in angolo e 2 sugli angoli del campo pallavolo come da diagramma 2. Gara di tiro a coppie sui due lati del campo. Chi detiene il potere, quando decide, corre ad afferrare la palla e va al tiro e fa partire anche l'avversario a prendere la sua per sfidarlo al tiro.

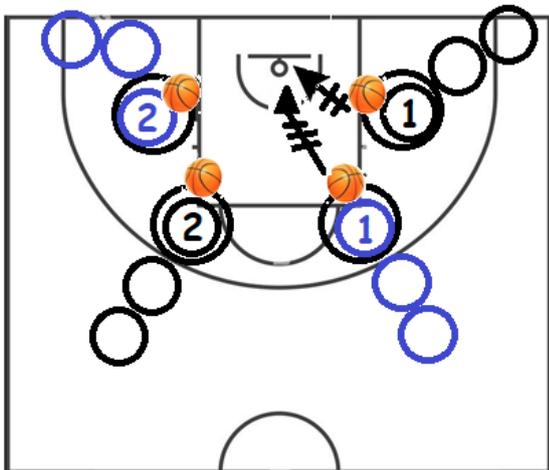


Diagramma 3

5) Suddivisione a coppie, tutti con palla, due cerchi disposti sulla linea del tiro libero e sulle due tacche piene come da diagramma 3. Uno per ogni coppia detiene il potere e decide quando andare al tiro per sfidare il proprio avversario.

Variante: colui che detiene il potere può decidere di ritornare nei cerchi per tirare, dopo il tiro si cambia il potere (prestare attenzione a non scontrarsi).

Attenzioni metodologiche.

Per mantenere come obiettivo la capacità del controllo motorio si deve sottolineare di evitare di scontrarsi. Se invece l'indicazione è di "aspettare prima di partire" si sconfinerebbe nella capacità di anticipazione e scelta.

Fase Finale.

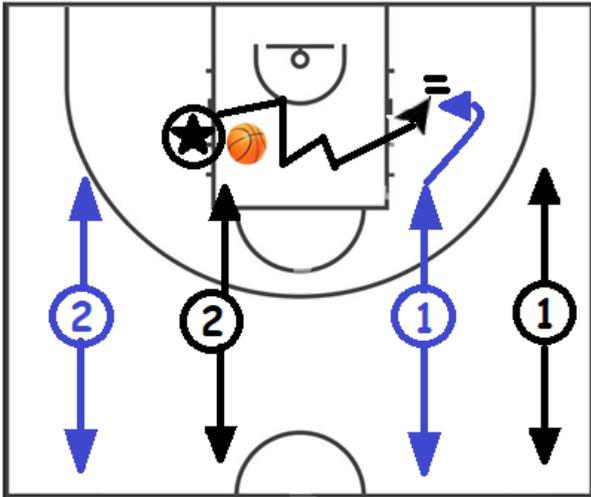


Diagramma 4

6) Minipartita **2>2**. Disposizione come da diagramma 4, due blu contro due bianchi. Il bambino numero (1) blu detiene il potere e si muove in verticale facendo muovere anche gli altri. Lo stesso (1) blu, quando decide, va a farsi consegnare la palla dall'istruttore (★) [che nel mentre si muove], per avviare il gioco.

- Variante: sulla stessa base, **3>3** (aggiungere quindi un giocatore per squadra).

Attenzioni metodologiche.

- Durante la minipartita, al fine di ottimizzare i tempi di allenamento, si devono tenere impegnati anche coloro che sono in attesa ai bordi del campo con movimenti come correre nelle varie forme o altri piccoli giochi che non intralcino i compagni in campo mentre sono impegnati nella minipartita.
- Tenendo presente che si deve allenare il controllo motorio, sanzionare i falli in quanto è opportuno, già dal quadro delle Prime Conoscenze, insegnare che nel corso della partita si devono evitare i contatti irregolari.



Quadro: Conoscenze; Capacità: Adattamento e Trasformazione.

Allenamento dedicato ad un gruppo eterogeneo per età.

Attivazione.

1) Correre liberamente senza palla.

- Variante: correre impugnando un cinesino.
- Variante: scambiare il cinesino con i compagni.
- Variante: conteggiare gli scambi.
- Variante: “Influenzare!”. L’istruttore dichiara i colori che devono detenere il potere, si formano coppie e i colori chiamati hanno il potere (gli “influencer”), i colori non chiamati imitano i compagni di coppia.
- Variante: al segnale vocale “via!!” formare trenini composti da quartetti, ciascuno dei quali comprende colori sempre diversi. Ciascuno chiama il proprio colore e non deve ritrovarsi con un suo compagno del suo stesso colore.
- Variante: il primo del quartetto può girarsi ed affidare il potere all’ultimo.
- Variante: il secondo del quartetto può andare davanti al primo.
- Variante: coni sparsi per il campo che fungono da specchi, l’influencer può depositare il cinesino sul cono e l’altro esegue gesti diversi e contrari (sempre coppie di colori diversi).

Fase Centrale.

In questo momento della lezione far entrare in scena la palla.

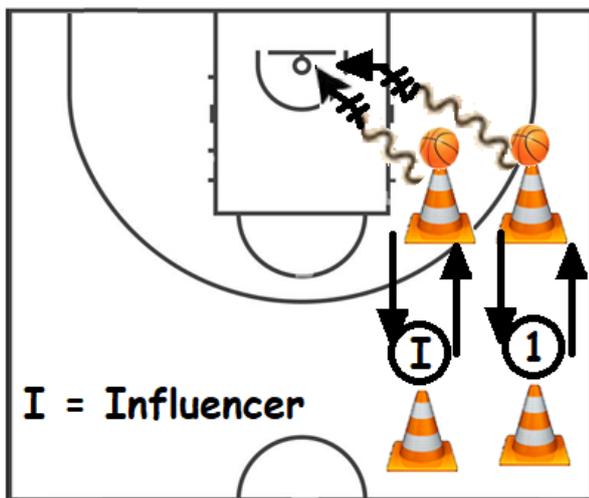


Diagramma 5

- Variante: disposizione come da diagramma 5. Due coni collocati di fronte ad altri due coni sormontati dai palloni. (I), ossia l’influencer, si muove avanzando ed indietreggiando lungo la distanza fra i due coni fiancheggiato dal compagno di coppia (1) e, quando decide, corre a strappare la palla per andare al tiro sfidando lo stesso (1).

• **Attenzioni metodologiche.**

Il segnale vocale “via!” è uno strumento per intensificare il carico cognitivo. Il box dei colori è importante in ambito socio-relazionale e cognitivo.

Nella fase centrale utilizzare i giochi di potere incentrati sul correre e vedere con il fondamentale del passaggio.

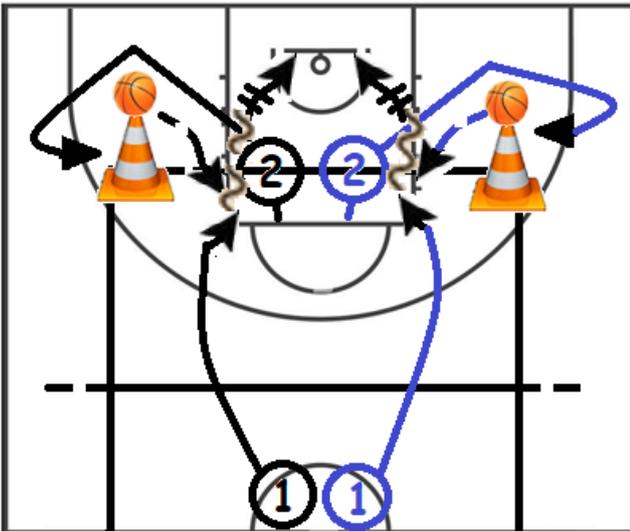


Diagramma 6

2) Disposizione delle coppie e dei coni sormontanti dai rispettivi palloni come da diagramma 6. Chi detiene il potere (uno dei due sulla linea di tiro libero) comanda sia i movimenti a specchio per tutti che l'avvio del gioco e, quando decide, si gira di scatto e corre a raccogliere la palla dal cono vicino, passa al compagno che sta arrivando da dietro che riceve e va a tirare.

- Variante: chi non ha il potere riceve palla dal compagno dell'altra coppia (i passaggi si incrociano).

Attenzioni metodologiche.

Quando si dispone di un gruppo eterogeneo è consigliabile suddividerlo nelle due metà campo.

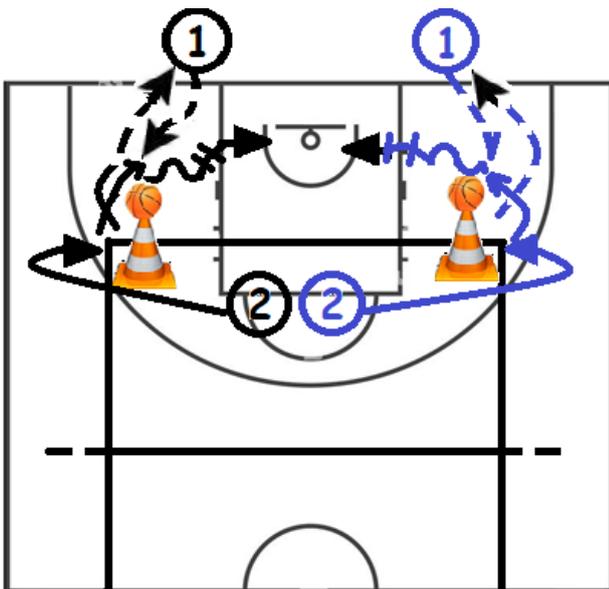


Diagramma 7

- Variante: sulla stessa base ma con due giocatori in posizione di rimessa come da diagramma 7, chi ha passato riceve la palla dal giocatore in rimessa da fondo campo.

Fase Finale

3) **3>3**: accoppiamenti difensivi, una delle due squadre detiene il potere e comanda lo specchio, quando l'Istruttore lascia cadere la palla il primo che la conquista attacca con i suoi compagni.

- Variante: chi detiene il potere può scambiare il posto con il compagno (mantenendo il potere).
- Variante: al fischio il coach lancia un'altra palla in campo e si cambia palla.

4) **4>4**: sulla stessa base ma con tre coppie che si muovono a specchio e un'altra coppia con i due sulla linea del tiro libero di cui uno con potere che comanda lo specchio e può anche decidere di cambiare posizione.

Attenzioni metodologiche.

- È importante stimolare a muoversi e a correre senza palla perché in partita soltanto uno avrà la palla e gli altri devono collaborare, per cui devono imparare a muoversi correndo.
- Non è accettabile avere giocatori che, quando non sono in possesso di palla, non corrono.



Quadri: Abilità/Competenze; Capacità: Orientamento spazio-temporale.

Attivazione.

1) Correre liberamente senza palla.

- Variante: trovare un posto distante dagli altri, fermarsi su quel posto rimanendo attivo e quando si avvista un altro spazio libero correre per occuparlo.
- Variante: quando l'Istruttore entra nel cerchio di metà campo tutti devono formare 2 gruppi sulle 2 metà campo rimanendo sempre attivi.
- Variante: quattro squadre diverse, al segnale "via!!" disporsi sui 4 quarti di campo con tutti giocatori diversi per ogni quarto.
- Variante: tutti con palla tranne due, sulla stessa falsariga palleggiando, chi è libero chiama la palla per riceverla.
- Variante: chi passa deve cambiare quarto di campo.

Per aumentare il carico motorio togliere alcuni palloni e quindi aumentare la quantità dei passaggi.

- Variante: sulla stessa base ma con tre giocatori senza palla.

Dopo aver passato i bambini guardano per capire dove dirigersi.

- Variante: al comando "pronti!!", quelli senza palla vanno a centro campo; al comando "gioco!" chi è senza palla chiama la palla, riceve e va a tirare.

Per adattare il gioco alle abilità si dispone che chi ha passato la palla va al centro e aspetta il comando "via!!" dell'Istruttore.

- Variante: chi ha tirato va ad inserirsi nel quarto in cui le presenze sono in minor quantità.

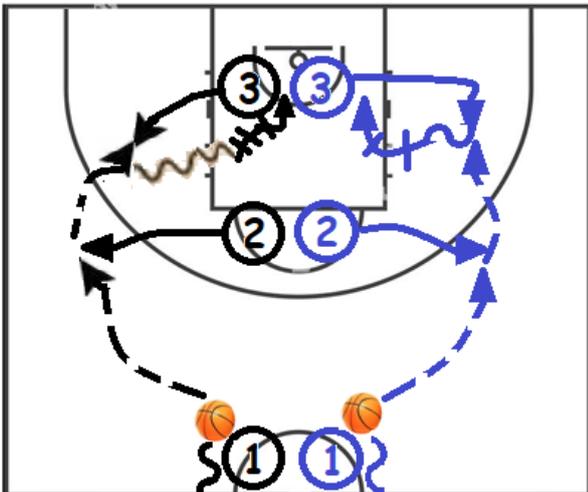


Diagramma 8

2) Gioco di potere: gara di tiro. Disposizione come da diagramma 8: due giocatori con palla a metà campo palleggiano sul posto, altri due si muovono all'interno della lunetta di cui uno ha il potere e altri due sotto il canestro all'interno dello smile. Chi detiene il potere, che si trova all'interno della lunetta del tiro libero, esce a lato, riceve palla e passa al compagno sotto canestro che conclude: Chi segna per primo conferisce il potere alla sua squadra.

- Variante: sulla stessa base, (3) esce in angolo, il primo che ha passato taglia, riceve e conclude.
- Variante: dopo il tiro uno va a rimbalzo.

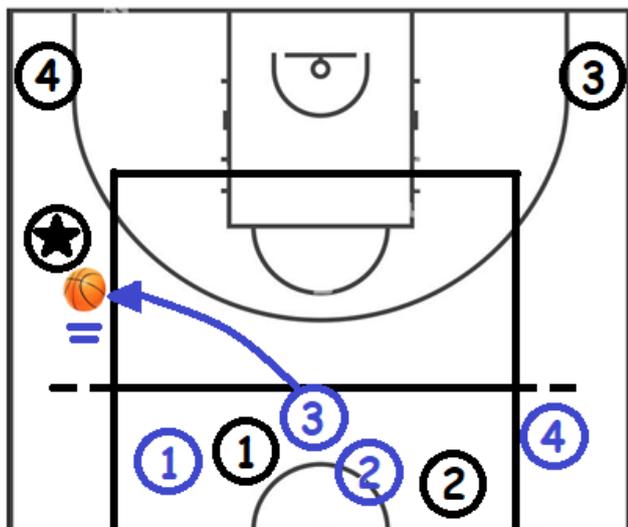
Fase Finale.

Diagramma 9

3) **4>4**: Quattro giocatori della squadra blu e due della squadra bianca nel pensatoio, gli altri due bianchi nei due angoli di fondocampo. Nel pensatoio si muovono col principio del primo esercizio, chi della squadra blu detiene potere, quando decide, va a farsi consegnare la palla dall'Istruttore (★) per far iniziare il gioco.

L'Istruttore può posizionarsi fuori dal campo per far eseguire alla squadra blu la rimessa.

- Variante: far eseguire la rimessa dal fondo campo.

Attenzioni metodologiche.

- Il correre è stato sempre mirato alle situazioni reali di gioco.



PROGETTAZIONE DIDATTICA

Quadro:Abilità; Capacità: Anticipazione e scelta.

Definizione della capacità di anticipazione e scelta: prevedere i possibili accadimenti del gioco in un determinato spazio e in quale tempo.

Ipotesi di progettazione articolata in 3 allenamenti.

1° Allenamento.

Attivazione.

1) Tutti con palla suddivisi a coppie, un cono per coppia, quando chi ha il cono lo depone a terra giocare a "specchio".

- Variante: se chi ha il cono lo depone a metà campo chi detiene il potere può andare a tirare, l'altro va a tirare nell'altro canestro (sfida), chi segna conquista il potere.
Regole: non si può tirare se nell'area dei 3 secondi sono presenti altri due che tirano; se due palloni si scontrano l'eventuale canestro non è valido.

In queste proposte la capacità di anticipazione e scelta si configura:

- nell'attaccare il canestro e quindi nel riconoscere la situazione di sfida;
- Nel cambio di ruolo durante il giocare a specchio, che stimola a mantenere viva l'attenzione;
- Nel riconoscere, da parte di chi detiene il potere, l'area libera o occupata per decidere quando è il momento propizio per partire.

Fase Centrale.

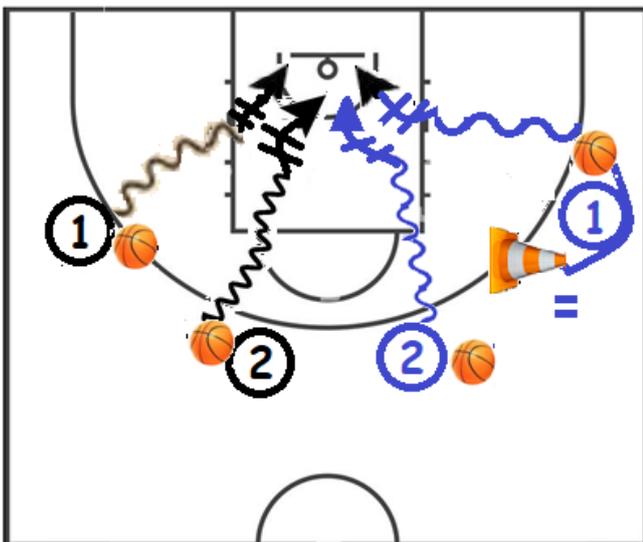


Diagramma 10

2) Tutti con palla suddivisi a coppie, alcune si muovono con un cono per il campo, due coppie sono posizionate come nel diagramma 10. Chi detiene il potere, quando lascia il cono a terra, attacca il canestro, tutti e quattro vanno a tirare, chi segna conquista il potere.

- Variante: cambiare le posizioni sul campo.

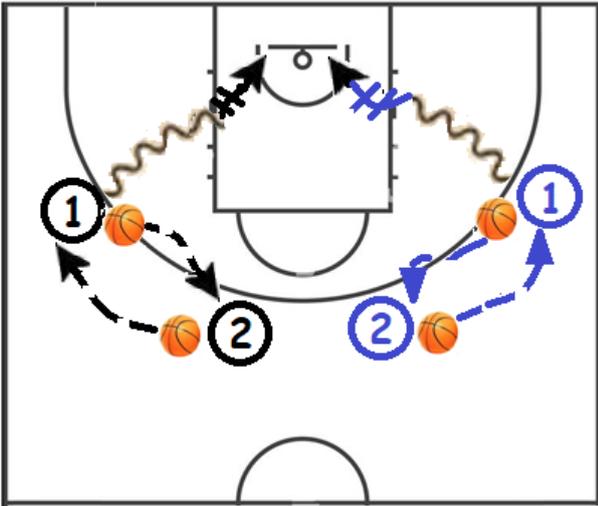


Diagramma 11

In questa proposta la capacità di anticipazione e scelta si configura nello saper scegliere il tipo di tiro.

Fase Finale.

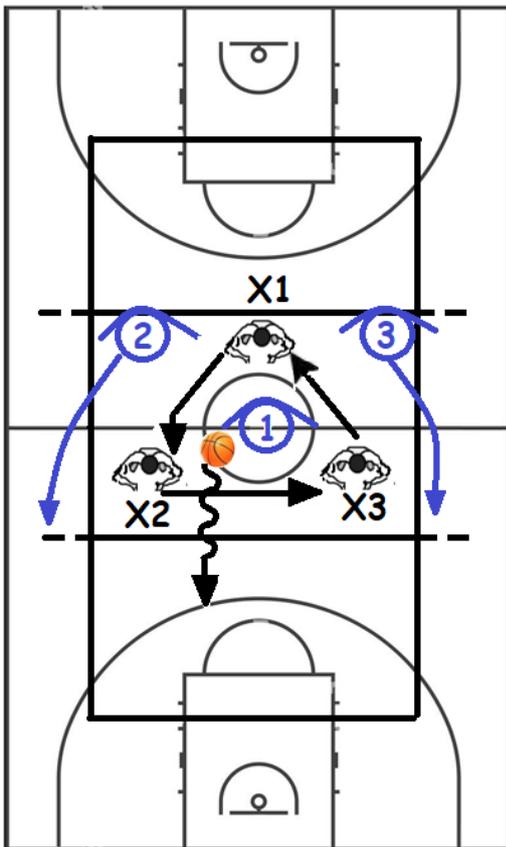


Diagramma 12

Osservazioni.

In queste proposte la capacità di anticipazione e scelta si configura nello scegliere l'attimo per partire e se partire in palleggio oppure iniziare il gioco con un passaggio.

3) Disposizione delle coppie come da diagramma 11. Passarsi i due palloni contemporaneamente con tipi di passaggio diversi (esempio: uno con passaggio diretto e l'altro con passaggio battuto). (1) blu detiene il potere e, quando decide, parte per tirare e contemporaneamente va al tiro il suo corrispondente dall'altra coppia.

- Variante: tutti e quattro vanno al tiro, i palloni non si devono scontrare.

4) **3>3:** disposizione come da diagramma 12, gli attaccanti sulla linea della pallavolo rivolti verso il canestro più lontano, i difensori X1, X2 e X3 si muovono a triangolo con al centro l'attaccante (1) con palla che, quando decide, parte in palleggio per far scattare il gioco.

- Variante: gli attaccanti (2) e (3) sulla linea di metà campo.
- Variante: sulla stessa base **4>4**.

2° allenamento.

Attivazione.

1) Muoversi liberamente in palleggio per tutto il campo, coni sparsi a terra. Si formano delle coppie, palleggiare sul posto, uno dei due lascia rimbalzare la palla, mostra le 10 dita, riceve e chi ha passato raccoglie l'altra palla. Al segnale "cambio!!" si formano nuove coppie.

- Variante: chi riceve può ripassare la palla al compagno e riprendere la sua palla.
- Variante: alcuni senza palla.
- Variante: chi è senza palla si posiziona dietro ad un cono, altri due con palla si accodano e parte il trenino che si interrompe quando il primo senza palla tocca un cono.

Osservazione: Lo stimolo visivo favorisce la collaborazione.

- Variante: il primo senza palla del trenino, quando decide, si gira, tutti e tre si dispongono a triangolo, chi è senza palla chiama e riceve, chi ha passato chiama e riceve e così di seguito. L'ultimo rimasto senza palla acquisisce il potere del trenino.
- Variante: chi è senza palla è al centro del trenino, comanda il primo con palla, quello senza, quando decide, esce per formare il triangolo.
- Variante: quello davanti con palla sceglie un cono posto sulla linea dei 3 punti e gli altri due si dispongono a lato passandosi la palla schiacciata a terra. Quello che ha appoggiato, quando decide, recupera palla e va a tirare, quello più esterno taglia, riceve e tira.
- Variante: sulla stessa base con passaggio due mani petto, appena parte, quello più esterno "strappa" e attacca.
- Variante: coppia passatrice più sotto della linea dei 3 punti.

Fase Centrale.

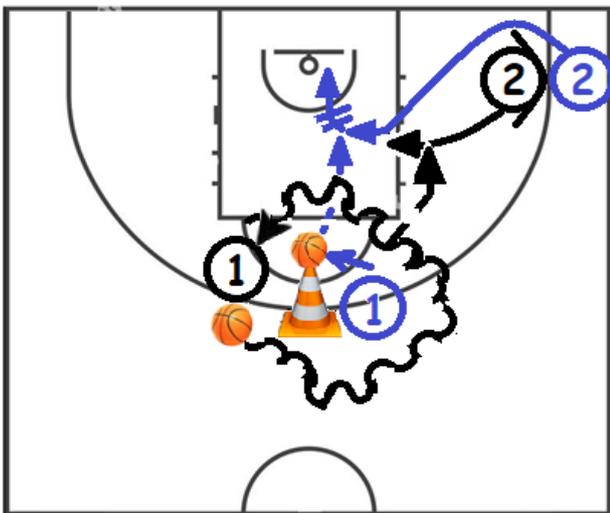


Diagramma 13

2) Disposizione come da diagramma 13. Gioco di potere. Suddivisione in due squadre, due avversari in punta con cono sormontato dal pallone, (1) blu, rivolto a canestro, detiene il potere e rimane fermo, l'altro (1 bianco) gli gira intorno. (2) blu e (2) bianco in angolo uno dietro l'altro. (2) blu, quando decide, sfida (2) bianco, si muove verso il canestro, riceve dal compagno e tira. (1) bianco passa a (2) bianco che va al tiro. Chi segna per primo conquista il potere per la sua squadra.

- Variante: cambiare posizione del cono e dei giocatori senza palla.
- Variante: cono e coppia senza palla sullo stesso lato.
- Variante: chi gira attorno al cono può decidere di cambiare senso.

Osservazioni.

La capacità di anticipazione e scelta in queste proposte appena presentate s'identifica nel saper individuare il tempo propizio per partire e nella rapidità nello scegliere.

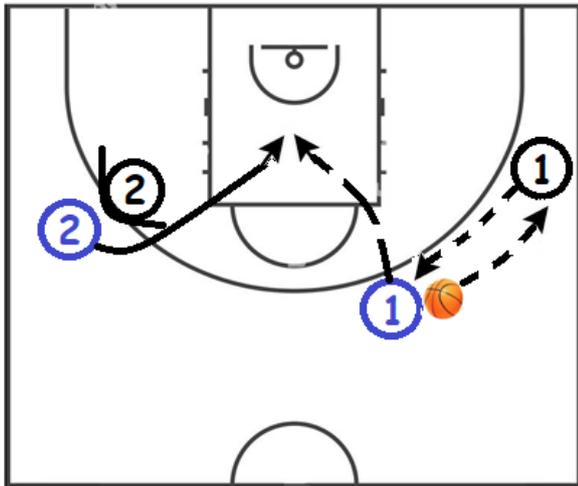
Fase Finale.

Diagramma 14

3) **2>2**. Disposizione come da diagramma 14. (1) blu e (1) bianco si passano la palla schiacciata a terra; (2) blu e (2) bianco sul lato opposto. Detentore del potere è (2) blu che, quando decide, si muove per ricevere con passaggio schiacciato a terra da (1) blu attivando così il gioco.

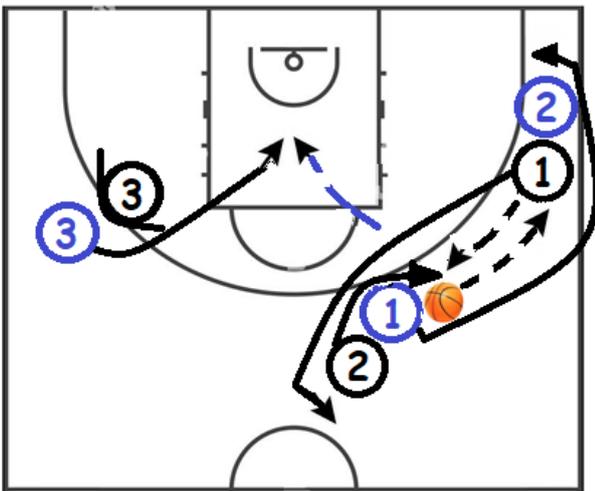


Diagramma 15

- Variante: **3>3**, sulla stessa base con quattro che eseguono "passa e segui", come da diagramma 15.

- Variante: sulla stessa base ma con passaggio diretto per l'attivatore del gioco.
- Variante: della coppia senza palla, (3) blu che detiene il potere rimane fermo mentre (3) bianco gli corre intorno.

Attenzioni metodologiche.

- Da tener presente che se si cambiano gli strumenti si deve anche cambiare le modalità degli esercizi per cui è consigliabile che i giochi siano simili per mantenere una progressione coerente.

3° allenamento.

Attivazione.

1) Muoversi liberamente per il campo senza palla.

Variante: quando s'incontra un compagno, cambiare direzione per schivarlo.

Variante: suddivisione in due gruppi, i bambini del gruppo chiamato dall'Istruttore devono impedire al compagno avversario di farsi superare, al comando "liberi!!" nuovamente tutti liberi per il campo.

Variante: una squadra con palla, al comando "gioco!!" quelli senza palla disturbano i possessori di palla.

Fase Centrale.

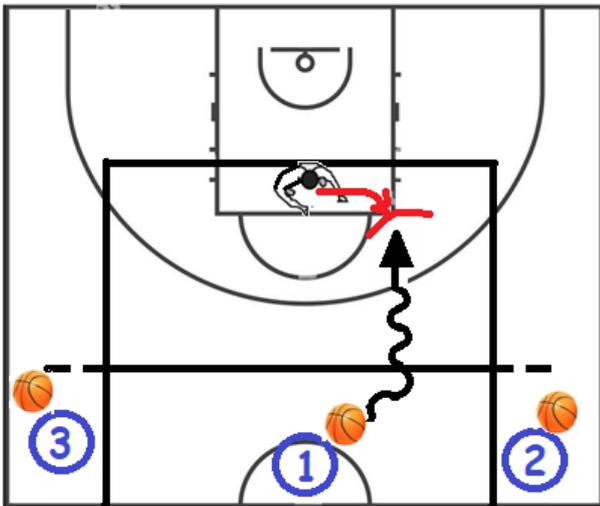


Diagramma 16

2) **1>1.** In una metà campo, disposizione come da diagramma 16. Tre con palla nel pensatoio, un difensore nell'area dei 3 secondi pronto per difendere. Uno dei tre con palla, quando decide, attacca giocando quindi 1>1 contro il difensore.

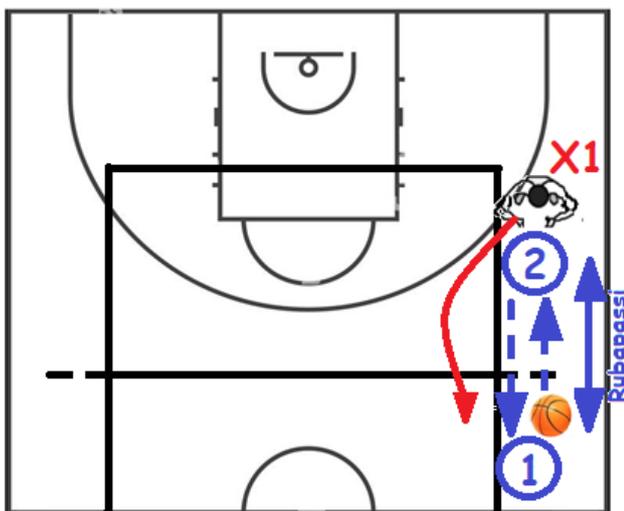


Diagramma 17

3) **1>1.** Disposizione come da diagramma 17. Terzetto lungo la linea laterale della pallavolo, (1) e (2) giocano a rubapassi passandosi la palla. Il difensore X1 alle spalle di (2) segue i movimenti della coppia evitando che (2) impatti. X1, quando decide, si muove per difendere in 1>1 contro (1).

- Variante: cambiare lato.

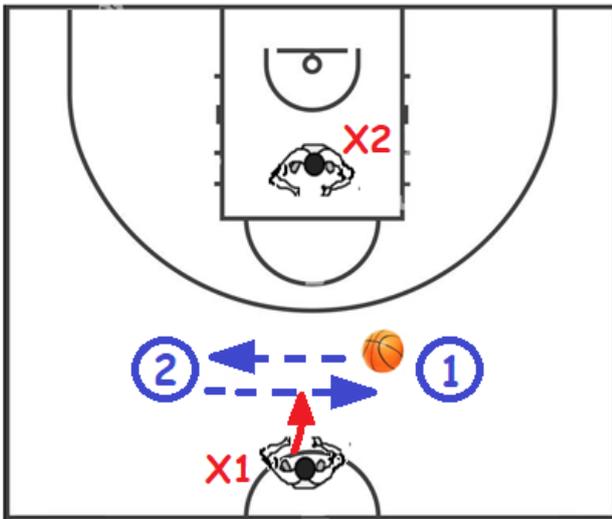


Diagramma 18

4) **2>2**: disposizione come da diagramma 18. (1) e (2) si passano la palla, i difensori X1 e X2 pronti ad intervenire. Attivatore è X1 che, quando decide, si muove per dare inizio al gioco.

Attenzioni metodologiche: nella fase centrale è consigliabile un numero limitato di azioni (gioco breve).

Il difensore che attiva il gioco deve muoversi come un felino, ovvero imprevedibilmente.

Fase Finale.

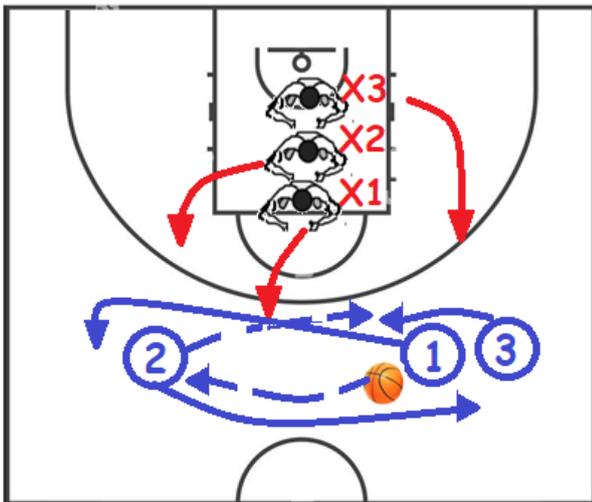


Diagramma 19

5) **3>3**. Disposizione come da diagramma 19. Il terzetto con palla esegue "passa e segui", il difensore X1 sul tiro libero pronto a scattare ("felino"), gli altri due difensori in area. Il felino, quando decide, scatta a difendere contro l'attaccante che in quel momento si trova in possesso di palla avviando così il gioco. Ciascuno degli altri due difensori si affretta ad accoppiarsi con l'attaccante che si trova più vicino.

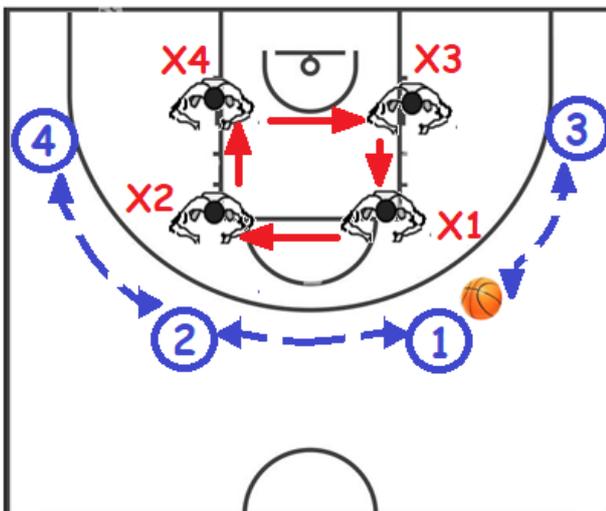


Diagramma 20

6) **4>4**. Disposizione come da diagramma 20, quattro attaccanti larghi esternamente alla linea dei 3 punti, i quattro difensori si muovono perimetralmente all'area dei 3 secondi. Attivatore designato è uno dei quattro difensori che scatta sul proprio avversario per far iniziare il gioco.

Osservazione: In questi tre allenamenti la capacità di anticipazione e scelta è stata stimolata attraverso diverse situazioni di gioco.

PROGETTAZIONE DELLE ATTIVITÀ

Attivazioni e Fasi Centrali.

Quadro: Competenze; Capacità: Combinazione Motoria; Strumento: Difesa

Definizione. La combinazione di diversi movimenti stimola la dissociazione degli arti superiori dagli arti inferiori.

Attivazioni.

1) Corsa libera senza palla, quando s'incontra un compagno muovere sul posto le braccia e tenendo le gambe attive muoversi a "specchio" e poi si cambia.

- Variante: uno che detiene potere, quando decide entra nella metà campo e gli altri formano delle coppie.
- Variante: eseguendo sempre "specchio", al comando "liberi!!" sciogliere le coppie e di nuovo muoversi liberamente.
- Variante: chi é dietro, quando decide, va davanti e i due si muovono a "specchio".
- Variante: alcuni con palla, quelli senza palla si accoppiano con quelli con palla e tengono i piedi attivi e le mani sulla palla.

Attenzioni metodologiche. Mantenere sempre i piedi attivi e le mani sulla palla.

Variante: due senza palla stanno su quello con palla, quello davanti segue la palla con le mani e quello dietro con i piedi attivi sta dietro e lo segue. Quello davanti, quando decide, chiama "cambio!!" e i due senza palla si scambiano di posto.

Variante: uno di quelli senza palla può chiamarla.

Variante: quando quello con potere pronuncia "ti sfido!!" parte il "torello". Quello in mezzo attivo con le mani sulla palla, i due esterni palleggiano ed eseguono due passaggi palleggiano sul posto per 5 secondi.

Attenzioni metodologiche. Il tempo è uno strumento finalizzato a valorizzare la sfida.



Fasi Centrali.

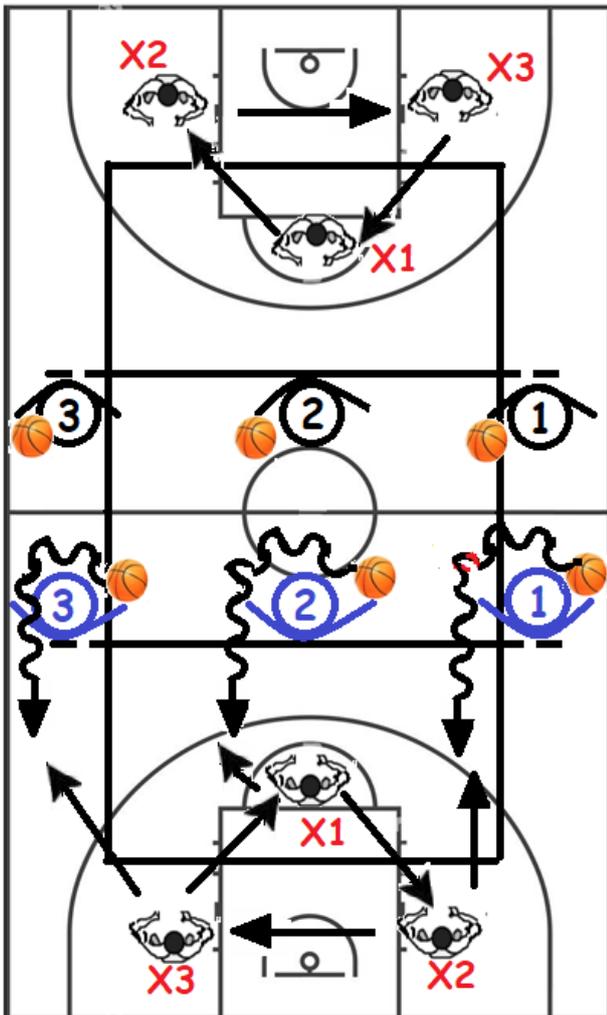


Diagramma 21

2) Disposizione come da diagramma 21. Sei giocatori con palla [(1), (2) e (3) blu e (1), (2) e (3) bianchi] nel pensatoio, i tre blu con la fronte rivolta ai tre bianchi; altri tre senza palla si muovono a triangolo nelle rispettive aree dei 3 secondi. Quando quelli con palla si girano verso X1, X2 e X3, questi ultimi corrono su quelli con palla e tengono le mani in corrispondenza della palla.

- Variante: al comando “cambio!!” quelli con e quelli senza palla si cambiano i rispettivi ruoli.
- Variante: quelli senza palla cercano di rubare palla quando “difendono”.
- Variante: quelli con palla, quando si girano, vanno a tirare, +1 punto per ogni canestro segnato; 1 punto per la difesa se recupera palla.

Attenzioni metodologiche: usare correzioni e rinforzi per avere i feedback.

Capacità: Adattamento e Trasformazione; Strumento: Difesa.

Attivazione.

1) Palleggio libero, alcuni senza palla che chiamano palla, ricevono e partono.

- Variante: al fischio dell'Istruttore chi ha palla la lascia a terra e cerca di recuperarne un'altra.
- Variante: uno che comanda, quando urla "difesa!!" coloro senza palla difendono su quelli con palla; al comando "liberi!!" da parte dell'Istruttore tornare a muoversi liberamente senza l'ostacolo della difesa.
- Variante: al comando "cambio!!" da parte dell'Istruttore ogni difensore cerca un altro avversario da marcare.
- Variante: al comando "via!!" si formano dei quartetti di cui il primo ed il terzo con palla, il primo comanda il treno.
- Variante: il primo con palla, quando decide, si gira e parte la sfida attacco-difesa.
- Variante: nel quartetto l'ultimo senza palla può chiamare "cambio!!" e si scambiano i due senza palla.

Fase Centrale.

2) Quartetti nel pensatoio, giocare a "ruba passi" a coppie con passaggio, al fischio dell'Istruttore chi è con palla la lascia a terra, l'altro la raccoglie e attacca il canestro giocando quindi un 1>1.

Nell'ultimo esercizio si può adottare il punteggio con il criterio di 1 punto per ogni canestro realizzato e 1 punto per la difesa a seguito di palla recuperata.

Attenzioni metodologiche.

- I ragazzini in età della categoria "Esordienti" (quadro delle Competenze) dovrebbero avere il senso della sfida per cui si può sviluppare l'idea della competitività in difesa. Il sistema di coppie fisse attaccante-difensore non offre stimoli e creatività alla difesa.
- L'Istruttore deve impegnarsi affinché la differenza di livello e quindi di capacità si riduca sempre più tra i propri giocatori.

FASI CENTRALI E FASI FINALI

Quadro: Competenze.

Capacità: Orientamento Spazio-Temporale.

Strumento: Difesa.

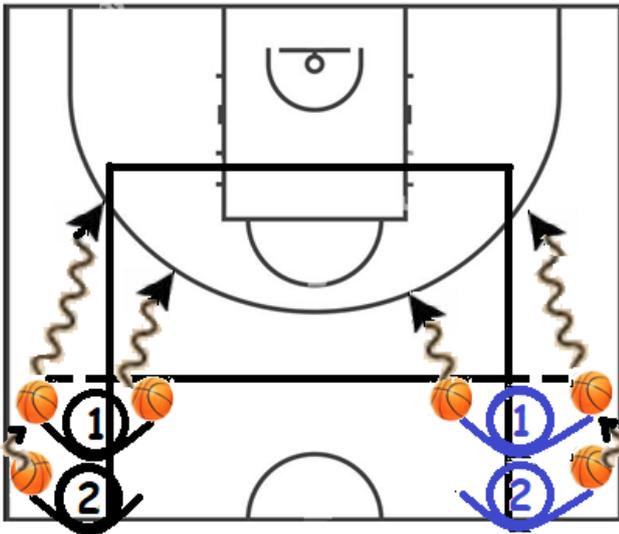


Diagramma 22

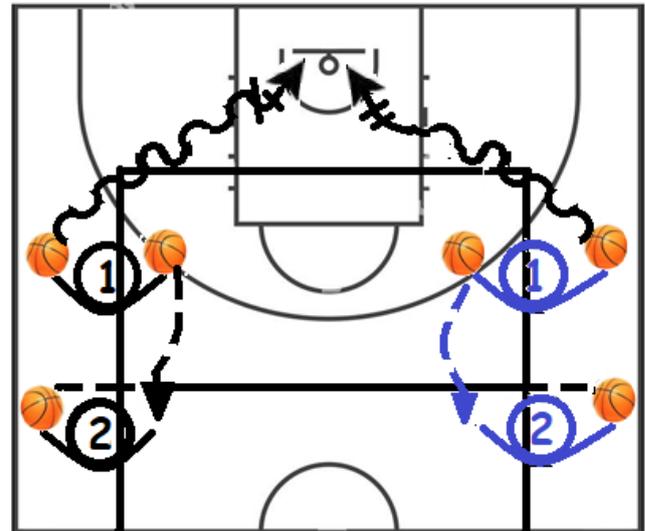


Diagramma 23

1) Disposizione come da diagramma 22. Tutti con palla, suddivisione in due squadre (blu e bianchi) in fila sui due lati del campo. Il primo di ogni fila con due palloni. Uno dei due detiene il potere, parte, si avvicina alla linea dei 3 punti, quando decide spinge uno dei suoi due palloni all'indietro (viene recuperato dal compagno che lo segue) e va al tiro assieme al primo dell'altra fila (diagramma 23). Chi segna per primo conferisce il potere alla propria fila.

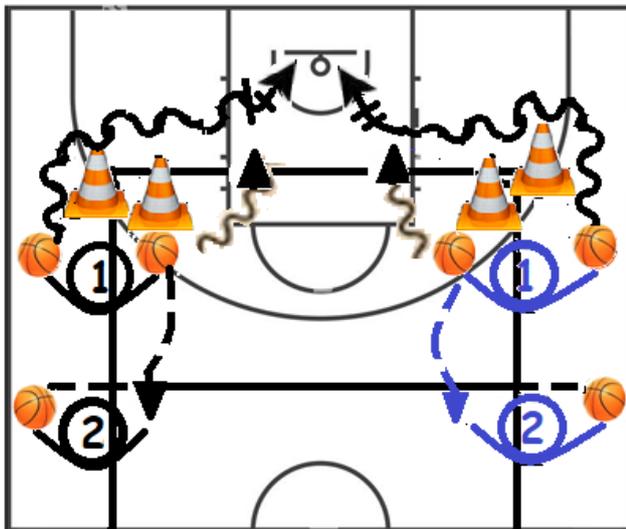


Diagramma 24

Variante: disposizione come da diagramma 24, due coni per lato, chi detiene il potere sceglie se attaccare verso il centro o verso l'esterno.

- Variante: al comando "cambio!!" da parte dell'istruttore si cambiano le file sempre palleggiando.

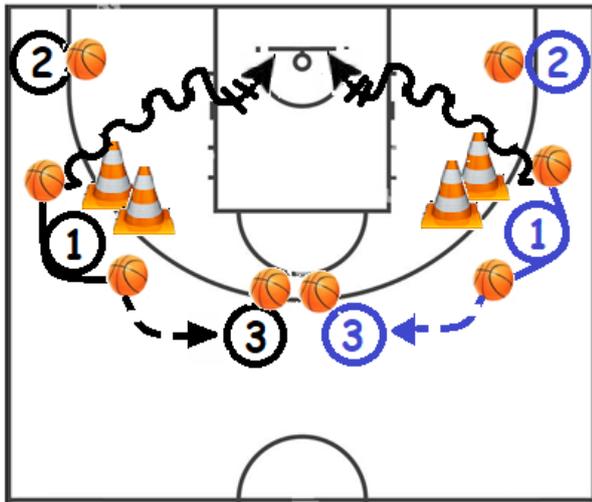


Diagramma 25

- Variante. Disposizione come da diagramma 25. Sulla stessa base, (1) blu e (1) bianco (uno dei due detiene il potere) con due palloni spingono un pallone ai rispettivi compagni (3) blu e (3) bianco [oppure a (2) blu e (2) bianco] e vanno al tiro. Chi si ritrova con due palloni si sposta davanti ai propri conetti e quello che ha tirato occupa la posizione libera.

Attenzioni metodologiche. E' importante chiedere ai bambini di essere collaborativi.

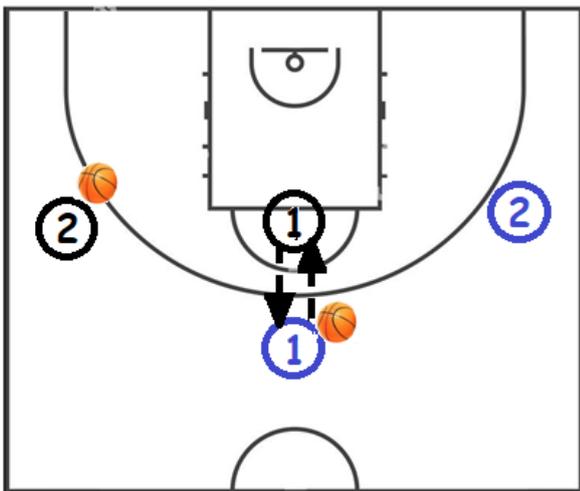


Diagramma 26

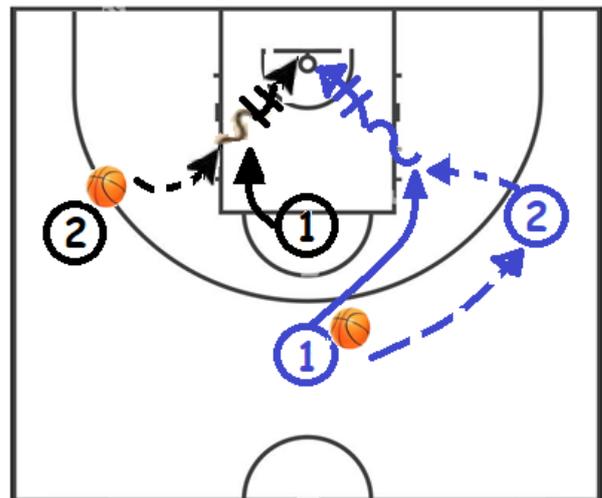


Diagramma 27

2) **Gioco di potere: gara di tiro.** Disposizione come da diagramma 26. Suddivisione in due squadre, blu e bianchi. (1) blu e (1) bianco si passano la palla.

(1) blu, che detiene il potere, quando decide passa la palla al compagno (2) blu da quale riceve e attacca il canestro. Appena (1) blu passa la palla a (2) blu, (1) bianco va anch'egli a canestro e riceve dal compagno (2) bianco (diagramma 27). Chi segna per primo conquista il punto e il potere per la propria squadra.

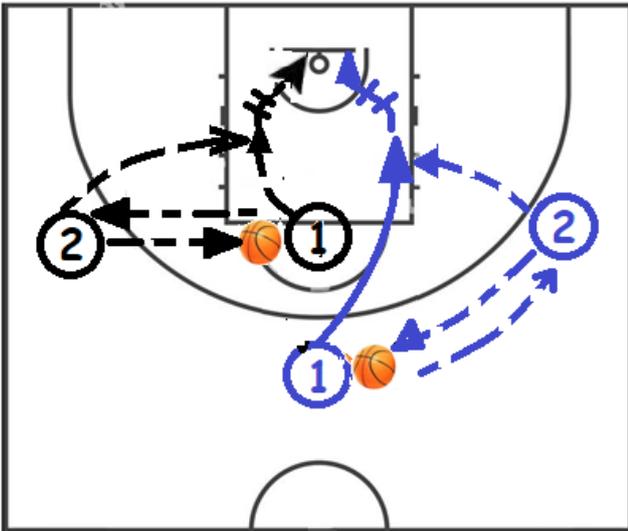


Diagramma 28

- Variante. Disposizione come da diagramma 28. I due compagni di squadra, al comando dell'esterno, giocano a "rubapassi" e a "specchio". Chi detiene il potere decide di andare al tiro sfidando l'avversario. Chi segna per primo conferisce il potere alla sua squadra.

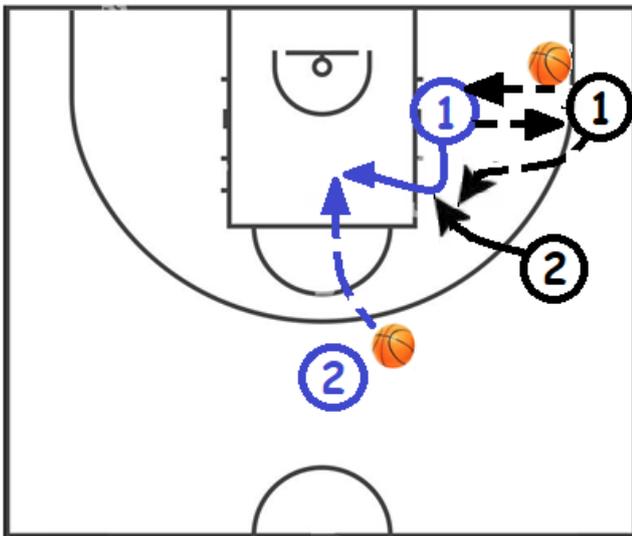


Diagramma 29

- Variante. Disposizione come da diagramma 29. Una coppia si passa la palla in angolo, l'altra in ala e in punta. Chi detiene il potere passa al compagno, si muove verso il canestro per ricevere e andare al tiro, sfidato dall'altro. Chi segna per primo conferisce il potere alla sua squadra.

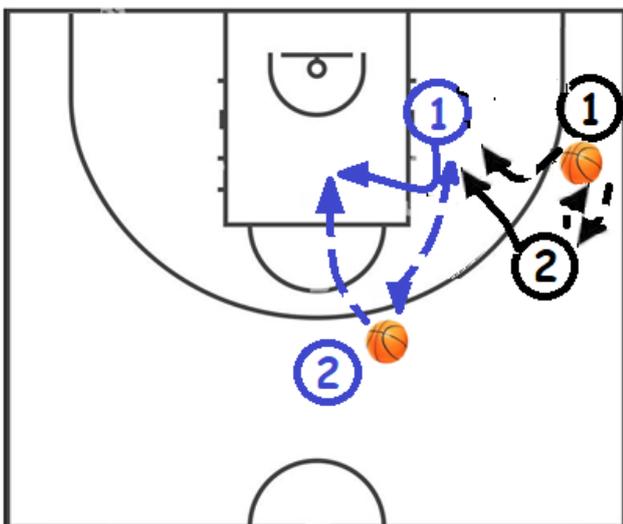


Diagramma 30

- Variante. Disposizione come da diagramma 30, sulla stessa base ma da posizioni e quindi angolature diverse.

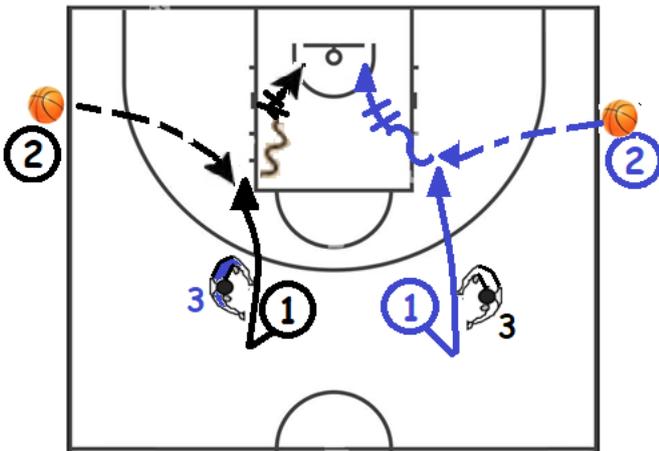


Diagramma 31

3) 1>1 sui due quarti di campo, disposizione come da diagramma 31. (2) blu e (2) bianco in posizione di rimessa, la coppia attaccante-difensore si muove a "rubapassi". Uno dei due attaccanti detiene il potere e, quando decide, taglia, riceve palla dal compagno in rimessa e parte l'1>1.

- Variante: cambiare posizione di chi esegue la rimessa.
- Variante: chi esegue la rimessa è sul lato opposto.

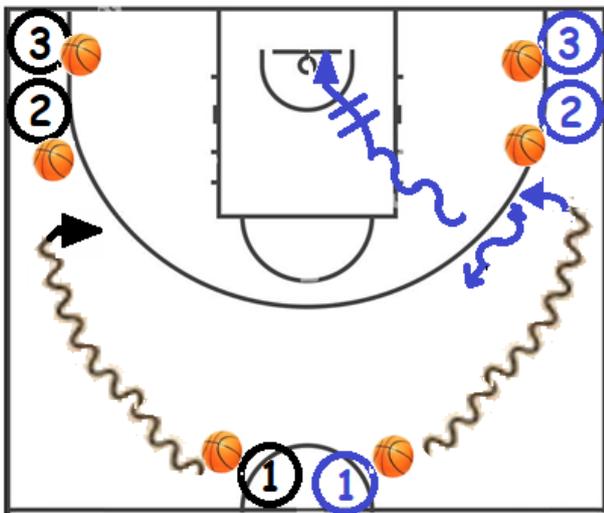


Diagramma 32

4) Disposizione come da diagramma 32. Tutti con palla, due nel semicerchio di metà campo, altri due per ogni angolo di fondo campo. (1) blu e (1) bianco, quando decidono, partono verso la fila del proprio colore e tutti e tre formano un treno, il primo si muove avanti e indietro comandando il treno, quando decide va a tirare. Non più di un treno entro l'area dei 3 punti.

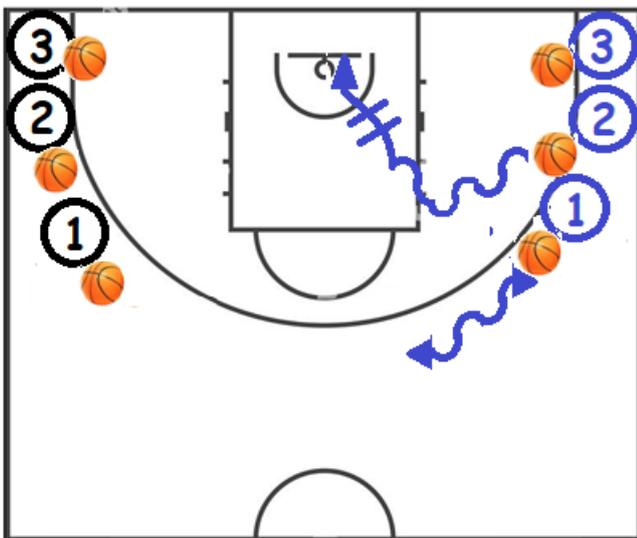


Diagramma 33

- Variante: il numero (2), ossia quello centrale del treno, detiene il potere. In questa situazione il detentore del potere deve riconoscere quando lo spazio è libero mentre chi non detiene il potere deve trovarsi pronto ad accorgersi quando parte il compagno con palla e dovrà scegliere se attaccare o eseguire arresto e tiro (diagramma 33).
- Variante: l'ultimo del treno, ossia il numero (3), detiene il potere.

Capacità: Controllo Motorio.

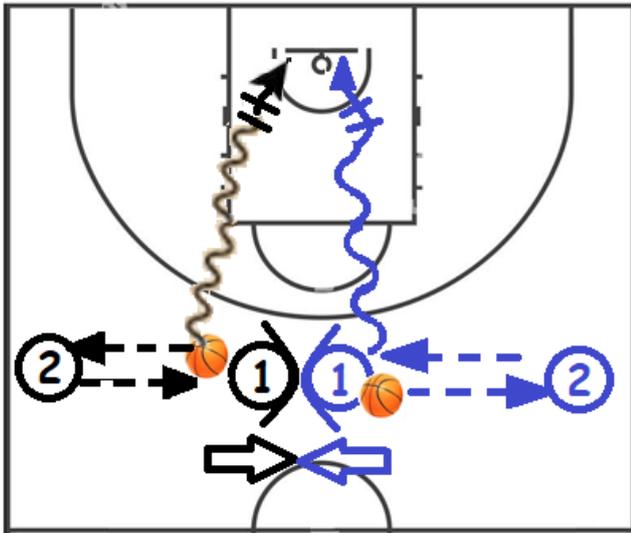


Diagramma 34

1) Disposizione come da diagramma 34. (1) blu e (1) bianco con palla si spingono schiena contro schiena mentre si passano la palla in continuità con i rispettivi compagni. Uno dei due detiene il potere e, quando decide, parte per andare al tiro sfidando l'altro. Chi segna per primo conferisce il potere alla propria squadra.

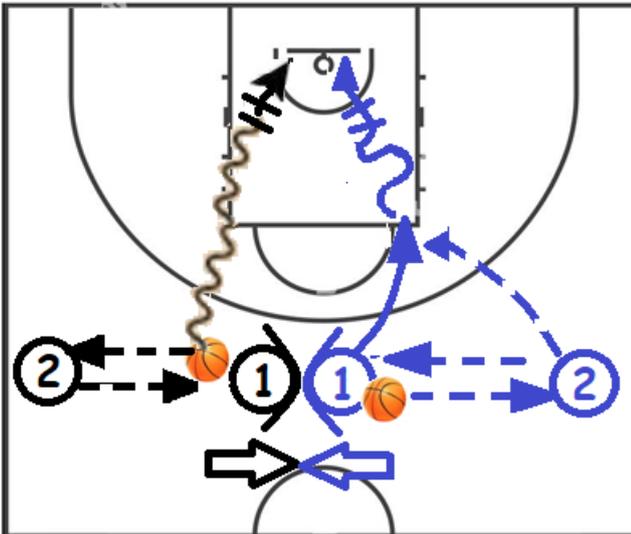


Diagramma 35

- Variante: chi detiene il potere può scegliere se attaccare o tagliare e ricevere (diagramma 35).



FASE FINALE

Quadro: COMPETENZE; **Capacità:** CONTROLLO MOTORIO; **Strumento:** DIFESA.

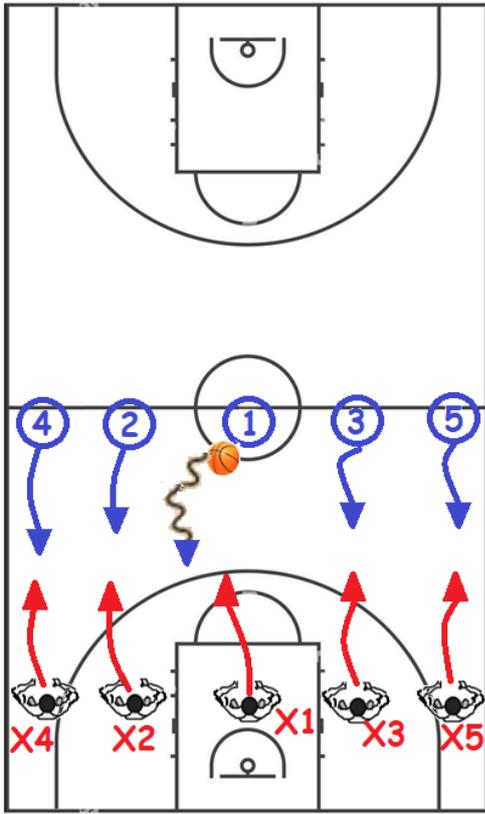


Diagramma 36

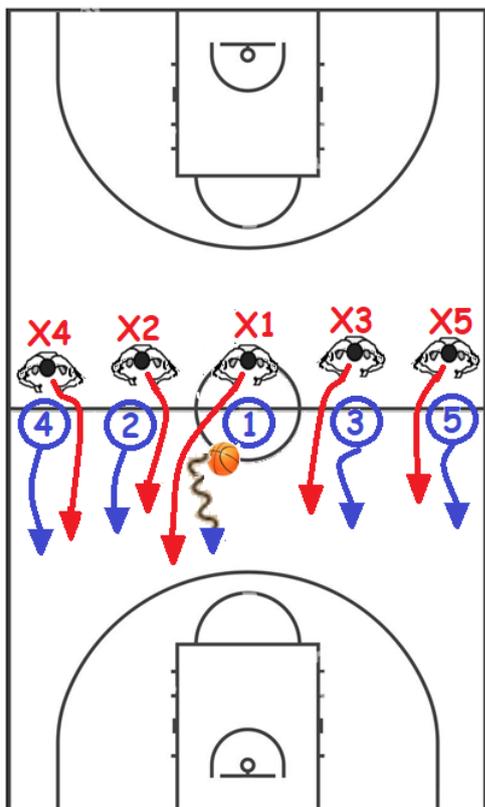


Diagramma 37

1) **5>5**. Disposizione come da diagramma 36. Cinque blu a metà campo sulla linea, al centro (1) con palla, cinque difensori sul fondo campo. Il difensore X1, quando decide, parte per affrontare l'avversario con palla e quindi fa iniziare il gioco. E' consigliabile non assegnare accoppiamenti prefissati per la difesa.

- Variante: variare le posizioni degli attaccanti e dei difensori.

In questa proposta è riconoscibile il controllo motorio perché ciascuno deve attivarsi per presidiare e quindi difendere una porzione di spazio.

2) **5>5**. Disposizione come da diagramma 37. Suddivisione a coppie, a cavallo della linea di metà campo attaccanti davanti e rispettivi difensori dietro. X1 (che difende sull'attaccante con palla) sorpassa il suo diretto avversario dando così inizio al gioco.

- Variante: l'attaccante con palla, quando decide, parte. Anche se gli accoppiamenti attaccante-difensore sono stabiliti, questo tipo di proposta non rientra nella capacità di orientamento perché l'unico orientamento insiste nello spazio da controllare.

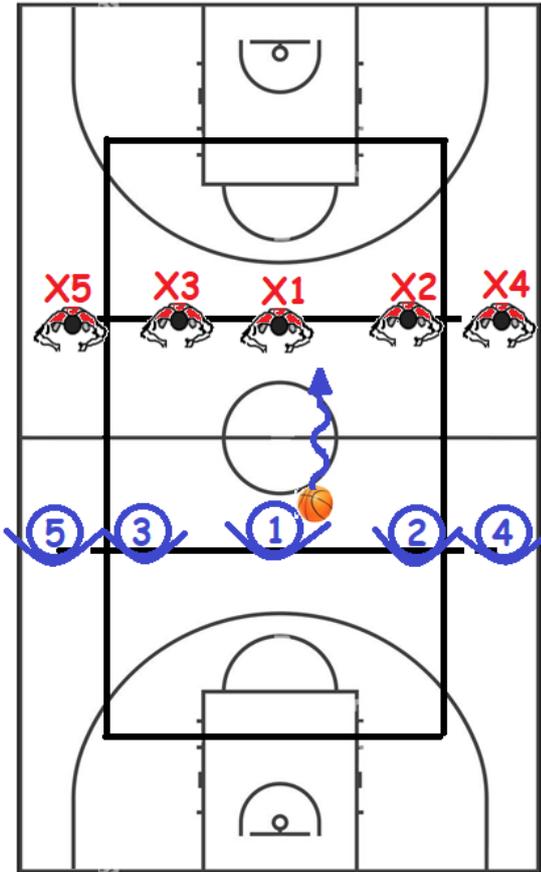


Diagramma 38

3) **5>5.** Squadre schierate come da diagramma 38. Uno dei dieci designato a comandare il “rubapassi” [diagramma 39 / Sezione A)]. L’attaccante con palla (1), quando decide, attacca per dare inizio al gioco.

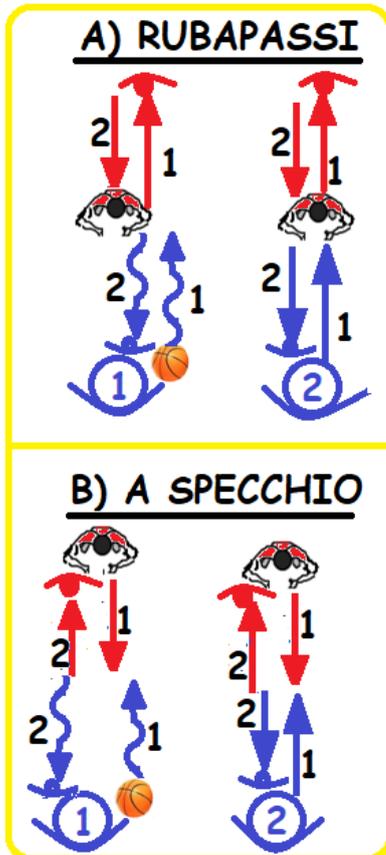


Diagramma 39

- Variante: movimenti a specchio anziché a “rubapassi” [diagramma 39 / Sezione B)].

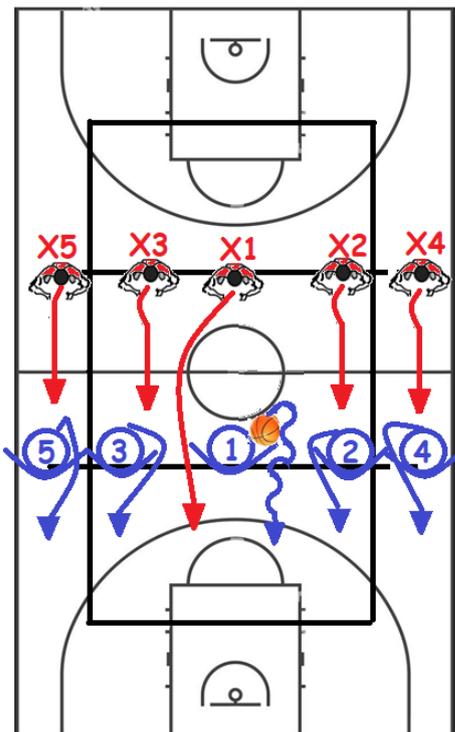


Diagramma 40

- Variante. 5>5. Disposizione come da diagramma 40. X1, difensore dell'attaccante con palla, supera la linea dove sono schierati gli attaccanti per far iniziare il gioco. Gli attaccanti, a loro volta, si girano per giocare nella metà campo che era alle loro spalle.

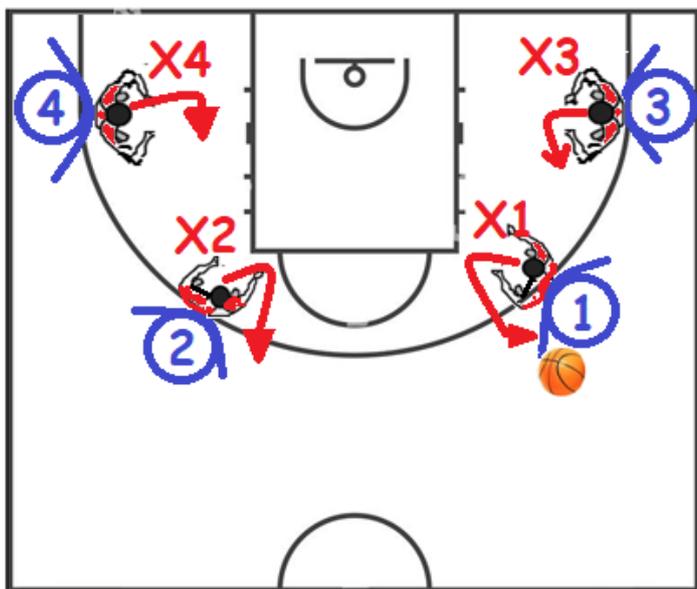


Diagramma 41

4) 4>4. Disposizione come da diagramma 41 con quattro coppie che si spingono schiena contro schiena sulle quattro posizioni. X1, che difende sull'attaccante con palla, quando si sente pronto, si stacca da (1) e si gira fronteggiandolo per dare inizio al gioco.

- Variante: il potere all'attaccante con palla.
- Variante: cambiare la posizione della palla.

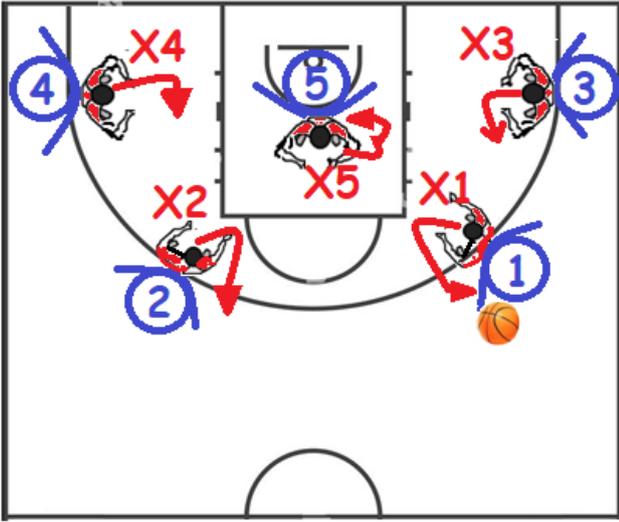


Diagramma 42

- Variante: 5>5. Disposizione come da diagramma 42. La quinta coppia attaccante-difensore [(5) e X5] all'interno dello smile, anche a posizioni invertite.

L'avvio della partita deve esser concepito coerentemente all'obiettivo prefissato.

PIANO D'ALLENAMENTO

GRUPPO: _____	COACH: _____	OGGETTIVO: _____	
LUOGO: _____	DATA: _____	ORA: _____	N. GIOCATORI

TEMPO	DESCRIZIONE	#1

LAVAGNETTATATTICAL.IT

Capacità: Orientamento spazio-temporale.
Strumento: Fondamentali d'attacco.

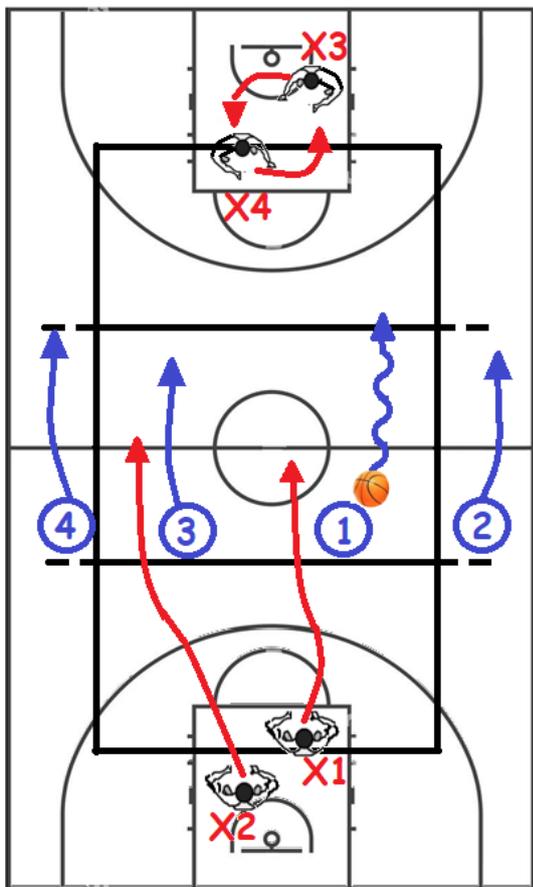


Diagramma 43

1) 4>4. Disposizione come da diagramma 43. Una coppia di difensori (X3 e X4) all'interno dell'area dei 3 secondi, i quattro attaccanti sulla linea del pensatoio lontana dal canestro e i due difensori X1 e X2 nell'altra area dei 3 secondi. L'attaccante con palla (1), quando decide, parte in palleggio per dare inizio al gioco.

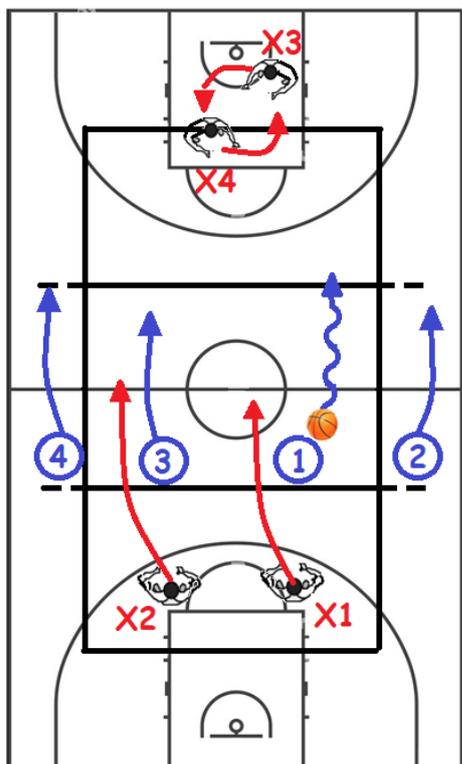


Diagramma 44

- Variante: i difensori X1 e X2 schierati sulla linea del tiro libero (diagramma 44).

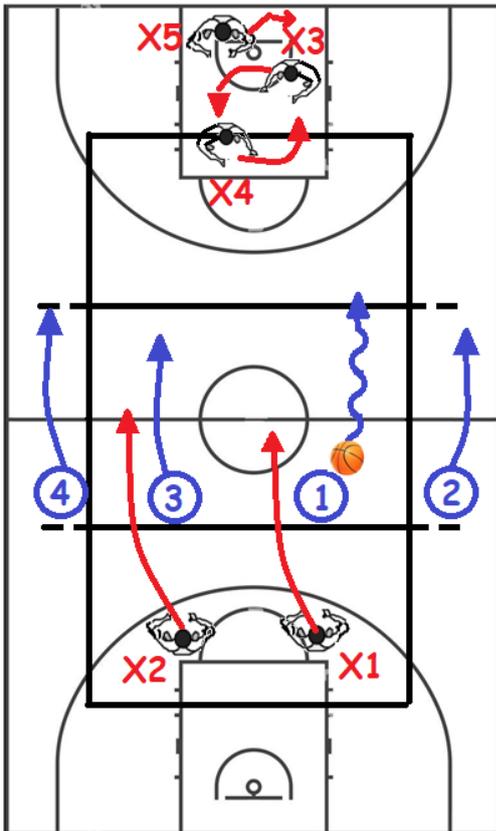


Diagramma 45

- Variante. 5>5. Sulla stessa base con tre difensori (X3, X4 e X5) all'interno dell'area dei 3 secondi e gli altri due (X1 e X2) dietro gli attaccanti (diagramma 45).

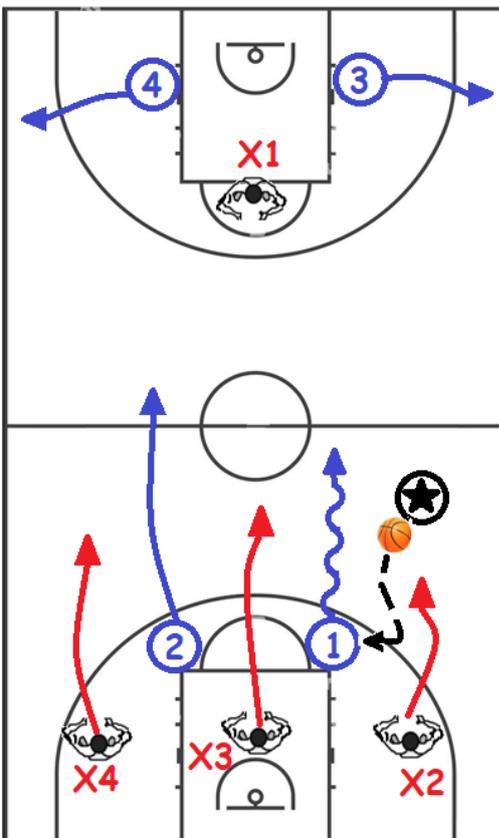


Diagramma 46

Attenzioni metodologiche.

Ridurre lo spazio significa anche ridurre il tempo e quindi incrementare il vantaggio.

- 2) **4>4.** Disposizione come da diagramma 46. Istruttore (★) con palla, i due attaccanti (1) e (2) sui gomiti della lunetta e rivolti verso il canestro opposto con i tre difensori X2, X3 e X4 dietro e altri due attaccanti sulle linee laterali dell'area dei 3 secondi con il difensore X1 davanti. Quando l'Istruttore (★) passa la palla ad uno dei due attaccanti inizia il gioco.

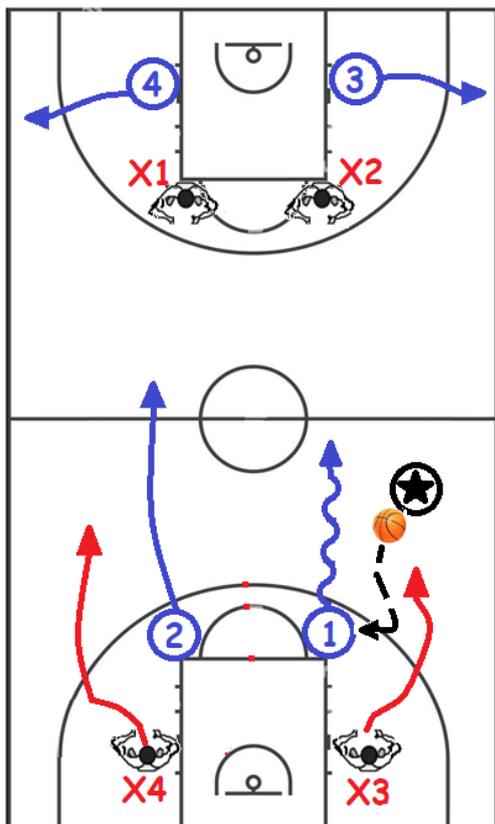


Diagramma 47

- Variante: modificare la posizione dei quattro difensori come da diagramma 47, ovvero i difensori X1 e X2 sulla linea del tiro libero ove attaccano i blu e i difensori X3 e X4 sulle tacche piene delle linee laterali dell'area dei 3 secondi alle spalle di (1) e (2) blu.

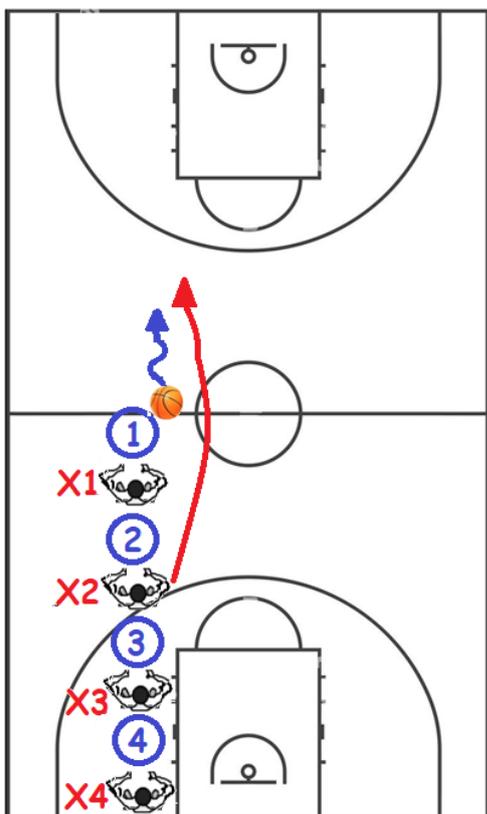


Diagramma 48

3) **4>4**. Disposizione come da diagramma 48. In fila rivolti verso il canestro opposto, in alternanza attaccante-difensore. Il difensore X2, quando decide, rimonta la fila, supera l'attaccante (1) blu per dare inizio al gioco.

5>5. Aggiungere alla fila un attaccante e un difensore.

Capacità: Adattamento e Trasformazione.

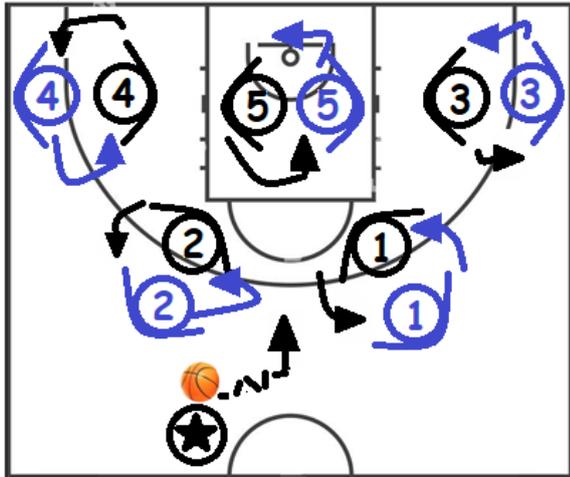


Diagramma 49

1) 5>5. Disposizione come da diagramma 49. Quattro coppie nelle quattro posizioni esterne e una sotto canestro, piedi attivi, si scambiano posizione. L'Istruttore (★) lancia la palla in mezzo, chi la conquista attacca con i suoi compagni verso il canestro più lontano.

- Variante: l'Istruttore (★) può tirare a canestro.

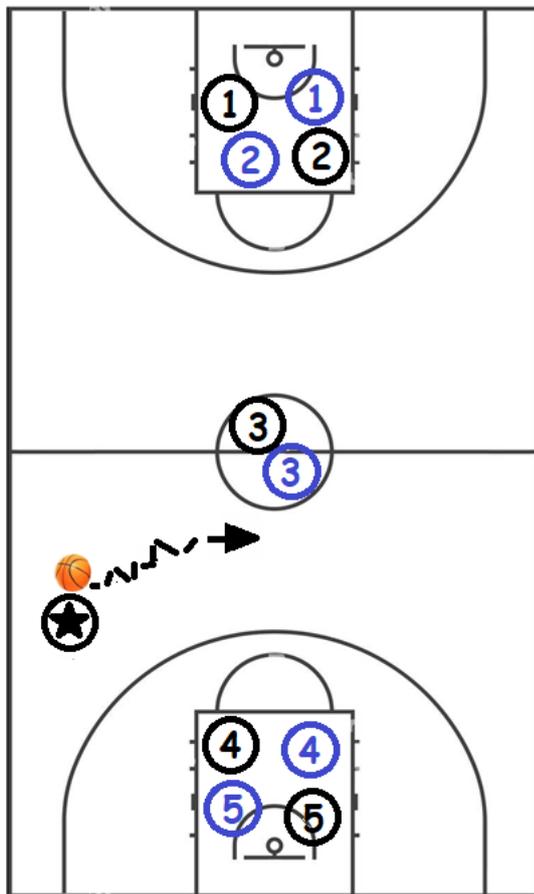


Diagramma 50

2) Disposizione come da diagramma 50. Una coppia a metà campo, due nelle rispettive aree dei 3 secondi, tutti si muovono all'interno dei rispettivi spazi. L'Istruttore (★) lancia la palla a terra per dare inizio al gioco, chi la conquista attacca assieme ai suoi compagni a secondo di quanto dichiarato: a) verso il canestro più lontano; b) verso il canestro più vicino.

- Variante: al comando "cambio!!" da parte dell'Istruttore (★) le coppie cambiano posizione.

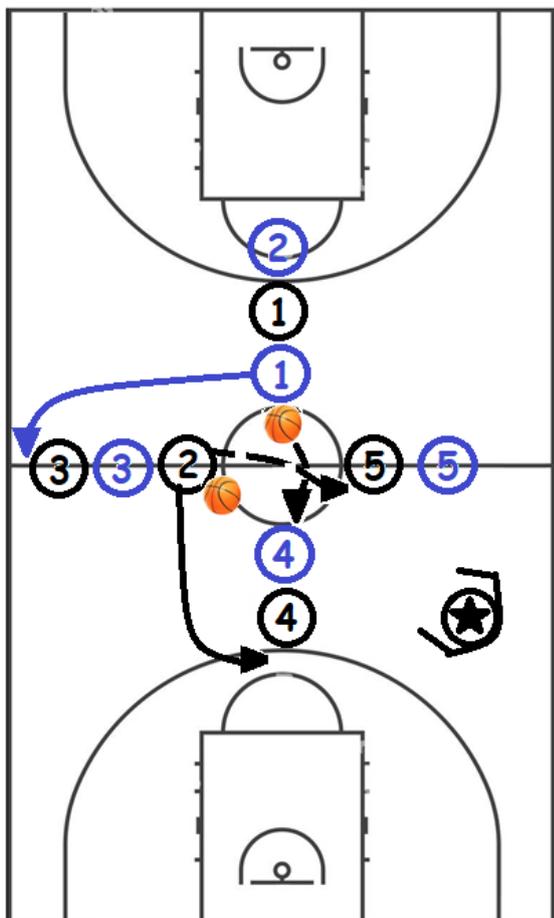


Diagramma 51

3) Disposizione come da diagramma 51 con due palloni. Quattro file intorno al cerchio di metà campo a colori alternati, ciascuno passa al primo della fila di fronte e corre in coda alla fila alla propria destra, l'Istruttore (★) chiama la palla ad uno qualsiasi e inizia il gioco. Chi al momento si trova in possesso dell'altra palla attacca con i suoi compagni a secondo di quanto dichiarato: a) verso il canestro più lontano; b) verso il canestro più vicino.

Siate Istruttori coerenti, appassionati, sempre pazienti nell'accompagnare i bambini nel viaggio del tempo. Siate Istruttori testimoni di quello che si è imparato ed adattatevi al cambiamento perché i bambini cambiano e sono tutti diversi dalle precedenti generazioni.

(**prof. Lucio Bortolussi**, componente staff tecnico nazionale federale Minibasket).



MINIBASKET A SCUOLA - EASYBASKET

La strategia dell'Easy Basket, ovvero di un gioco destrutturato per avvicinare i bambini al Minibasket e, in futuro, alla pallacanestro, è parte di un progetto europeo destinato ai bambini in età prescolare (4-6 anni).

Giochi per classi prime.

Ambiente da immaginare: il mare; finzione: i bambini sono pesciolini, due si avvicinano e si osservano:

- Due si avvicinano e mimano delle smorfie.
- Quando un bambino si avvicina ad un 'altro, questo deve imitare la smorfia del compagno che gli si è avvicinato.
- Tutti imitano un pesciolino designato (denominato "Nemo").
- Quando Nemo si ferma diventa cattivo, gli altri gli si nascondono dietro.
- Salutarsi muovendo le pinne (le mani).
- Arriva la balena (l'Istruttore), disporsi dietro.
- Nello spazio sono insediate delle grotte (raffigurate da cerchi sparsi a terra), saltarci all'interno in vari modi (usare tutte le parti del corpo).
- Arriva lo squalo (uno dei bambini designato) riconoscibile dalla pinna in testa, chi è toccato dallo squalo corre a dare cinque all'Istruttore.

Queste proposte sono mirate ad insegnare il concetto di spazio topologico.

- Imitare il gambero, ovvero muoversi all'indietro (anche a quattro appoggi, mani e piedi).
- Coloro che non imitano i gamberi si muovono sopra e sotto ai gamberi.
- Tornano gli squali (regole precedenti)

Queste proposte sono finalizzate ai concetti di "sopra" e "sotto".

- Due bambini congiunti da un cerchio fingono di navigare con un'imbarcazione.
- Mare mosso (il cerchio che si muove), si muove la barca in tutte le direzioni con le braccia.
- "Le bombe di pirati" (le palline), se lanciate nelle barche (i cerchi) la barca affonda e quindi occorre recuperarne un'altra (correre a raccogliere un altro cerchio che, assieme ad altri cerchi, sono ancorati nel porto, ossia fuori del campo).
- Mare pieno di plastica (cinesini sparsi), tre case (file a metà campo), il primo con palla, tutta la casa va a tirare, raccogliere il numero di kinesini secondo le regole easybasket per la raccolta differenziata.
- Il bambino dispettoso riporta la plastica in mare.
- Tutti in fila per tirare, tre squali, per ogni tiro sbagliato si sveglia uno squalo, quando tutti e tre gli squali si sono svegliati corrono a prendono gli altri (che andranno a dare il cinque all'Istruttore).

Non è attività competitiva, non è importante quanto si segna ma il correre e scappare.

Giochi per classi seconde:

Correre liberamente per il campo.

- Seguire le strade (le linee tracciate sul campo).

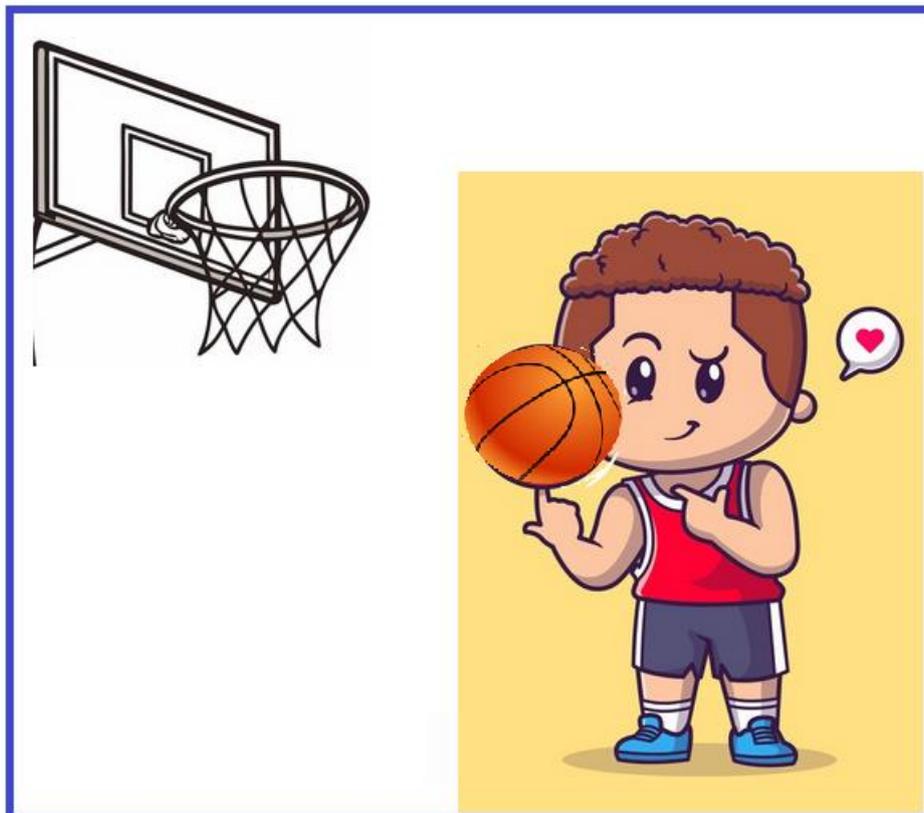
- Arrivano gli operai (alcuni bambini con i coni) che aprono il cantiere sulle strade (appoggiano i coni a terra).
- Arrivano gli addetti al rifacimento della segnaletica stradale, ossia le linee sul campo (palleggiano lentamente lungo le strade).
- Al comando “cambio!!”, chi ha il cono o la palla consegna questo attrezzo ad un altro.
- Togliere la palla, al comando “via!!” si formano trenini sulle linee con il primo che tiene il cono e che, quando decide, lo depone a terra e corre a disporsi in fondo alla fila.
- Come il precedente ma con il primo con palla che, quando decide, lascia la palla e corre a disporsi in coda alla fila.
- Alcuni con cono da soli, quando decidono bloccano la strada ai terzetti, prendono palla e guidano il treno.

Queste proposte sono intrise di una spiccata componente dell’ambito socio relazionale.

Il gioco principale avrà il canestro. Non deve comunque diventare troppo competitivo, stressante, rigido ma deve rivelarsi soprattutto divertente!

- Tre coni con palloni a giusta distanza, tre bambini davanti ai coni, quello al centro comanda, quando si avvicina ad uno quello scappa, quando decide raccoglie la palla e va a tirare.

Da sottolineare che questo non è inteso come un gioco di potere.



DAL MINIBASKET ALLA PALLACANESTRO: Proposte per la categoria Under 13.



Attivazione:

Muoversi liberamente in palleggio entro una metà campo.

- Istruttore con palla la passa ad uno qualsiasi che quindi si ritroverà con due palloni, chi ha un pallone punta uno con due palloni che, quando decide, gli passerà uno dei suoi due palloni.
- Identico ma con possibilità di doppio passaggio.
- Dopo il passaggio chi ha due palloni si gira e si muovono a coppie. Quello davanti, quando decide, lancia la palla al compagno che lo segue da dietro.

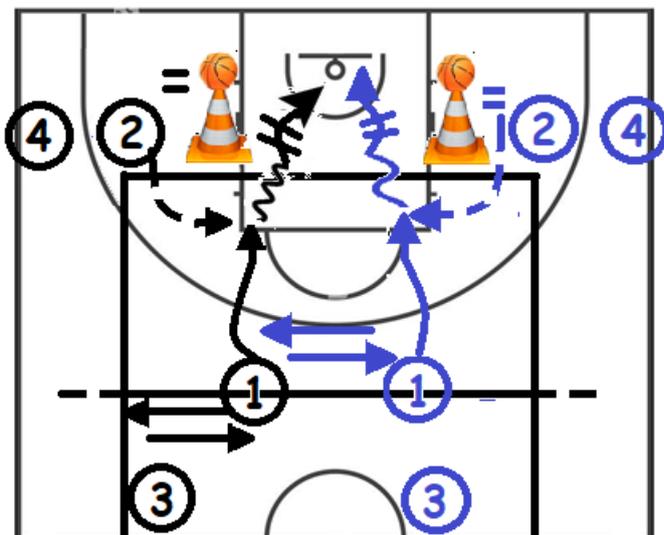


Diagramma 52

Disposizione come da diagramma 52. Coni sormontati da palloni e collocati sulle tacche piene delle linee laterali dell'area dei 3 secondi. Due file dietro ai conetti rivolte a canestro, altre due sulla linea di pallavolo. (1) blu e (1) bianco si muovono a "rubapassi", chi detiene il potere, quando decide, si lancia a canestro, riceve dal compagno (2) e tira. Chi segna per primo conquista punto e potere per la sua squadra. Chi passa deve tenere le mani pronte.

- Variante: al comando "cambio!" i due che si muovono a "rubapassi" si scambiano posizione.

Attenzioni metodologiche.

- Le spiegazioni non devono essere prolisse. Insistere sull'indicazione di tenere le gambe piegate e quindi caricate. È importante che scarichino il peso del corpo sugli avampiedi o sulle ginocchia, è un dettaglio determinante non solo per chi taglia ma anche per chi deve afferrare la palla e passarla.

- Si può anche impartire l'indicazione di tenere i pollici convergenti (invece che a "T"); non è importante come posizionano i piedi. È importante focalizzare una capacità e non impartire troppi input.

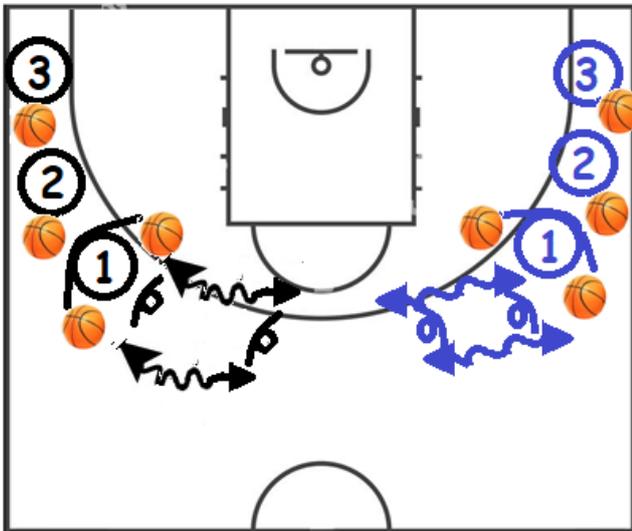


Diagramma 53

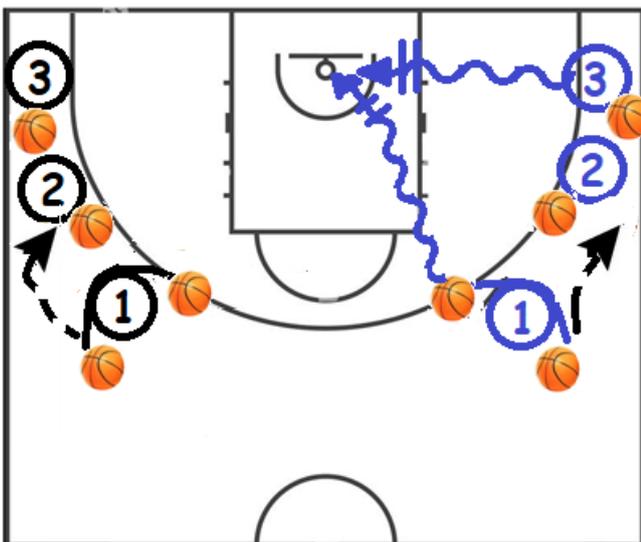


Diagramma 54

“Gioco ponte”.

Disposizione come da diagramma 53, a terzetti lungo la linea dei 3 punti. Il primo di ciascuno dei due terzetti, con due palloni, comanda muovendosi in palleggio avanti e indietro, gli altri due del terzetto seguono in palleggio cercando di evitare di scontrarsi. Continuazione: vedi diagramma 54.

Il numero (1), quando decide, spinge la palla al compagno che lo segue dietro, ovvero a (2), e va a tirare sfidando il terzo, ovvero (1), che va anch'esso a tirare, come da diagramma 54.

Dettagli tecnici da curare.

La posizione della mano sulla palla e la posizione fondamentale del corpo sono particolari tecnici molto importanti e fondamentali.

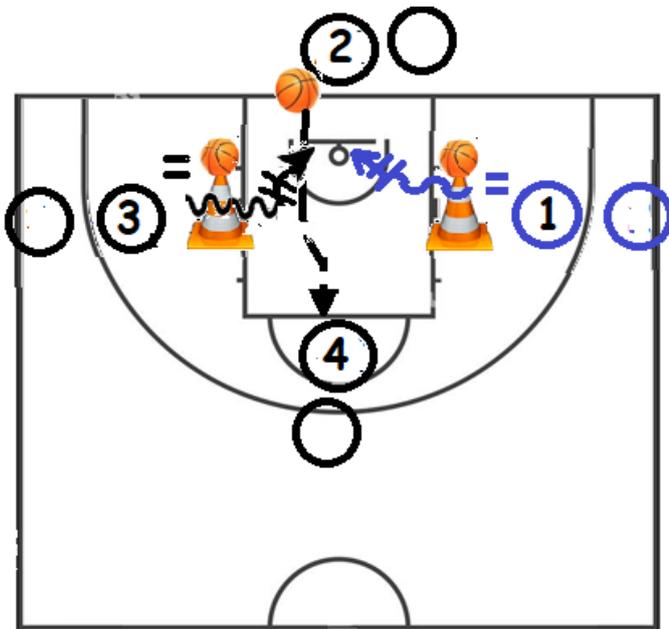


Diagramma 55

Gara di tiro. Disposizione come da diagramma 55, con i sormontati dai palloni e collocati sulle tacche piene delle linee laterali dell'area dei 3 secondi. Una fila dietro ogni cono e rivolta fronte a canestro, una sul tiro libero senza palla, una con palla sotto canestro. (2) palleggia sul posto e, quando decide, passa la palla a (4) che è il segnale per (1) e (3) per andare al tiro.

- Variante: (2) passa senza palleggiare.
- Al comando "giro!!", scalare verso la posizione di destra.

Indicazioni rispetto all'esecuzione del fondamentale del tiro: focus sulla posizione dei piedi orientanti verso il canestro, sull'arresto per ricevere, nel momento della presa per il tiro la mano deve essere pronta sotto il pallone, il polso deve essere caricato. Senza enfatizzare i dettagli della posizione fondamentale l'importante è interiorizzare che la catena meccanica sia costituita da una spinta unica gambe, busto, braccia, mano "dentro al canestro". Possibili errori: la tendenza a tenere la mano chiusa dopo il tiro e la mano-guida a spostare la palla a lato. Sul tiro libero si può impartire l'indicazione che il polso sia attivo.

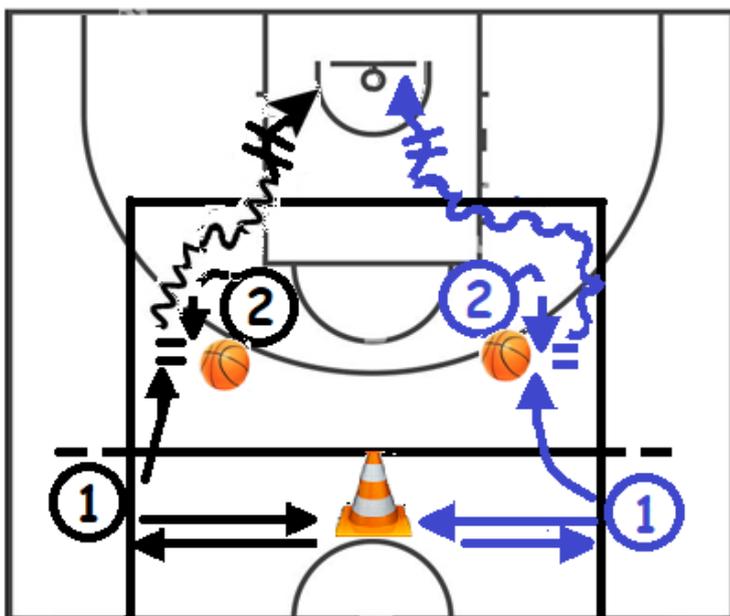


Diagramma 56

Disposizione come da diagramma 56. Due file sulle linee laterali della pallavolo con cono al centro, (1) blu e (1) bianco si muovono a "specchio", (2) blu e (2) bianco con palla sui gomiti della lunetta. Chi detiene il potere nello "specchio", quando decide, corre a recuperare la palla dal compagno che l'avrà lasciata cadere per sfidare l'altro al tiro.

- Variante: potere a uno dei due sui gomiti di lunetta. (1) blu e (1) bianco non si muovono a specchio, chi detiene il potere tra (2) blu e (2) bianco, quando decide, lascia cadere il proprio pallone e quelli senza palla corrono a recuperarla.

Indicazioni da impartire nell'insegnamento del terzo tempo:

- il secondo passo deve essere più breve rispetto al primo per poter poi usufruire della spinta; si può anche tenere la palla alta.
- Al momento della ricezione tenere le mani aperte e rivolte verso la palla.

- Nell'esecuzione del passaggio è importante tenere le braccia distese e le mani rivolte al bersaglio.

Nel taglio back door la mano non deve essere aperta durante tutto il movimento, piuttosto si apre più avanti.

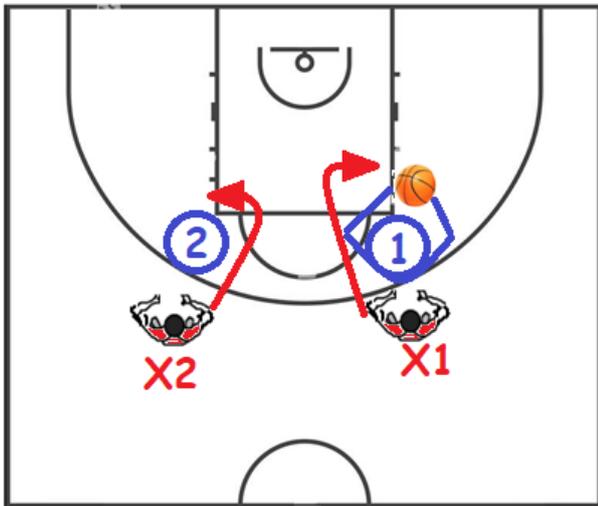


Diagramma 57

2>2. Disposizione come da diagramma 57. Gli attaccanti (1) blu con palla e (2) blu sono posizionati sui gomiti della lunetta e con fronte rivolta al canestro più vicino, i difensori X1 e X2 sull'arco dei 3 punti alle spalle degli attaccanti. Attivatore: uno dei due difensori e il primo a superare la linea di tiro libero fa iniziare il gioco.

Nella posizione fondamentale difensiva le gambe sono più larghe rispetto alla posizione di attacco; il dettaglio di come posizionare le mani implica lavorare sulla combinazione, la distanza dall'attaccante è variabile.

ALLENAMENTO Under 13.

Obiettivo: presa della palla e partenza in palleggio.

Attivazione.

Si possono proporre esercizi di combinazione scegliendo come focus il lanciare e l'afferrare. Questa età rappresenta una fase sensibile per le capacità coordinative.

Fase Centrale:

Focalizzare l'obiettivo prefissato. Esempio: con palla sul cono collocato nelle varie posizioni esterne all'area, strappare la palla dal cono e attaccare il canestro.

- Variante: 1>1, attaccante con palla dietro al difensore da varie posizioni.

Fase di verifica sul buon fine degli obiettivi: ultima fase della progressione.



**MINIBASKET
FOR LIFE**



**FIP
TOSCANA**

CONFRONTIAMOCI
SABATO 18 GENNAIO 2025
Palazzetto AFFRICO
Viale Manfredo Fanti, 20 - FIRENZE

Clinic MINIBASKET

Allenamento sull' 1c1 attraverso
 l'uso delle capacità motorie per il
 quadro delle Competenze (Esordienti)

Dalle ore 9:00 accredito,
 a seguire attività in campo e
 chiusura per le ore 11:00

Docenti: Gianni Bertoli & Andrea Ierardi

Confronto fra CIA e CNA

Antisportivo

Atto di tiro/movimento continuo

**Collaborazione fra
 Coach ed Arbitro**

Ore 11:00 - 12:30



**FIP
TOSCANA**



**MINIBASKET
FOR LIFE**

*Spunti tecnici di Gianni Bertoli e Andrea Ierardi
 Estensione di Guido De Alexandris*

PREFAZIONE

Un clinic di Minibasket a **Firenze!** In una delle città d'arte più amate al mondo e patria di umane eccellenze! Una città dove ad ogni passo s'incontrano bellezze inestimabili, capolavori unici in assoluto, così autentici e conturbanti.

La Toscana, poi, è una terra nata e cresciuta nel segno della geometria e quindi della bellezza disegnata dal rigore e dalla precisione. In Toscana tutto è nitido, luminoso, perfetto come in certe polifonie dove trionfano uno scorrere celeste di suoni e di soavi melodie.

Uno scenario pertanto degno di accogliere un tale avvenimento, soprattutto se i destinatari finali non potevano essere che i bambini. I bambini, più degli altri, hanno il dono della semplicità, il dono di saper accogliere, il dono di saper raccontare genuinamente. I bambini, inoltre, sono capaci di una fiducia che gli adulti a volte non hanno.

Il clinic ha avuto un notevole successo di partecipazioni, con numerosi Istruttori sempre alla ricerca di nuovi orizzonti e che non hanno voluto far mancare la loro presenza sulle tribune del palazzetto Affrico, uno storico impianto insediato nel cuore del capoluogo fiorentino. L'aggiornamento, per ogni Istruttore, è prezioso ed indispensabile, è come un diamante così luccicante che, da ogni lato lo si osservi ed ammiri, restituisce luce sempre nuova, e il sapere è luce!

I due formatori **Andrea Ierardi** e **Gianni Bertoli**, relatori in questo importante evento tecnico, hanno tessuto la trama del clinic con sapienza e competenza ispirandosi al moderno modello di insegnamento del Minibasket italiano, divenuto ormai uno strumento-pilota anche a livello internazionale. Il responsabile tecnico nazionale **Maurizio Cremonini** e i **colleghi dello staff tecnico nazionale**, che impeccabilmente collaborano con lui, hanno saputo infatti diffondere questa innovativa metodologia ad ogni latitudine raccogliendo vasti consensi, apprezzamenti e soprattutto condivisioni in Italia e all'estero.

Insegnare è un'arte che si ama per vocazione naturale, ma che si deve poi imparare, con pazienza e con puntiglioso impegno, mediante la lettura e la pratica sul campo ed infine da consolidare attraverso l'esperienza ed il continuo aggiornamento.

Nel seguire un clinic ci si rende conto che non se ne saprà mai abbastanza per cui emerge il desiderio di saperne di più affinché la qualità del nostro Minibasket ne tragga giovamento.

Buona lettura e buon uso!

Guido De Alexandris



Firenze, capolavori dell'arte giottesca e il giglio, simbolo della città.



Clinic Regionale Minibasket Toscana 2025 e Confronto Cna-Cia, Firenze, 18/01/2025.

Sabato 18 Gennaio, si sono svolti a Firenze, presso il palazzetto Affrico di via Manfredo Fanti il primo clinic minibasket per l'anno 2025 ed a seguire un confronto tra Cia e Cna.

Gli argomenti trattati sono stati rispettivamente:

Minibasket: Allenamento sull'1c1 attraverso l'uso delle capacità motorie per il quadro delle competenze (Esordienti), relatori i docenti minibasket **Gianni Bertoli** e **Andrea Ierardi** con la collaborazione della società Sancat Firenze che ha messo a disposizione come dimostratori i ragazzi della propria squadra Esordienti;

Cia-Cna: Antisportivo, Atto di Tiro/Movimento Continuo, Collaborazione tra coach ed arbitro, relatori **Tommaso Paoletti** (Cna) e **Gian Lorenzo Miniati** (Cia).

Oltre 70 sono stati i partecipanti che hanno avuto l'occasione, partecipando all'evento, di confrontarsi sulle metodologie e riguardo degli argomenti trattati.

Insomma una mattina sotto il segno il minibasket-basket!!!

Un ringraziamento particolare alle società Affrico e Sancat Firenze per l'ospitalità e la collaborazione prestata per la realizzazione dei Clinic.



BASKET CALCINAIA si trova presso **Firenze**.

Ieri alle 15:10 · Firenze, Toscana · 🌐

CLINIC MINIBASKET 🔥🏀🇮🇹

Nella mattinata di ieri, Firenze ha ospitato il Clinic Regionale Minibasket, un evento di grande valore formativo per il mondo della pallacanestro dedicata a più piccoli. La sessione è stata guidata con competenza e passione dal nostro responsabile giovanile e minibasket Andrea Ierardi, affiancato da Gianni Bertoli, figure di riferimento nel panorama del minibasket italiano.

L'evento ha visto la partecipazione di oltre 80 iscritti, un numero che testimonia il grande interesse e la passione per il minibasket nella nostra regione.

Oltre alle attività del clinic, si è svolto un confronto tra CIA (Comitato Italiano Arbitri) e CNA (Comitato Nazionale Allenatori), un'importante occasione di dialogo e scambio tra due realtà fondamentali per la crescita e la formazione nel nostro sport.

Siamo profondamente orgogliosi di poter contare su professionisti di tale calibro nel nostro staff, una risorsa preziosa per il nostro progetto e un punto di riferimento per il futuro del minibasket.

Sequenza del Clinic

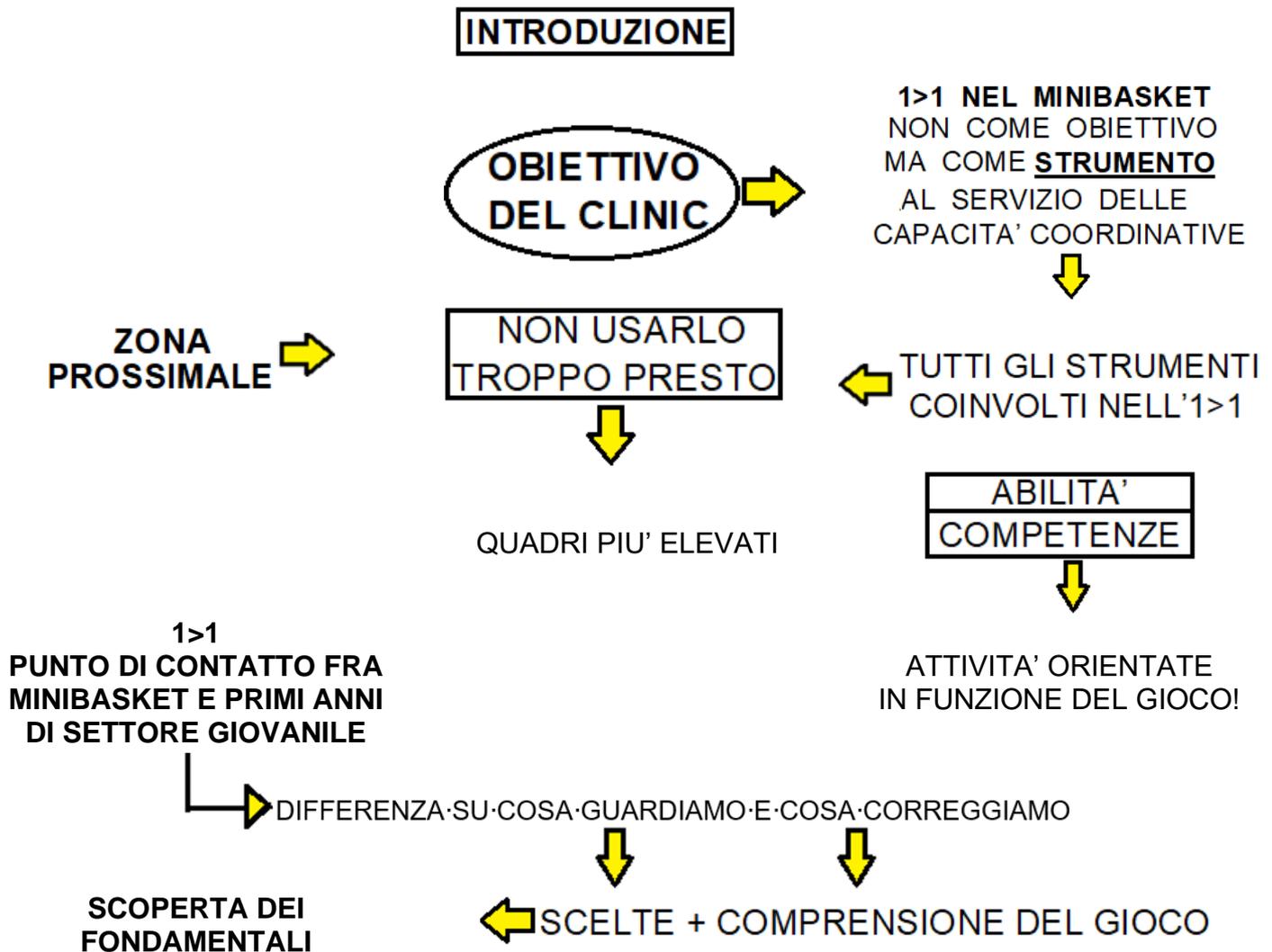
La tematica del Clinic s'articola su due capacità nel senso che le proposte inerenti al controllo motorio occupano la prima parte mentre la seconda parte è dedicata alla combinazione motoria. Lo strumento che sostiene il controllo motorio é la difesa, mentre nella combinazione motoria è il palleggio. L'argomento del Clinic coinvolge l'uno contro uno nel Minibasket per il quadro delle Competenze. I due docenti **Ierardi** e **Bertoli** presentano due componenti dell'allenamento di cui la lezione di Bertoli tratta la fase iniziale e la fase centrale; mentre la lezione di Ierardi si concentra sulla fase centrale e poi su quella finale. Nella pratica quotidiana queste due lezioni non vengono proposte nella stessa seduta ma in sedute differenti. Tutte le varianti della fase finale nel quadro delle competenze come combinazione motoria-palleggio possono infatti essere previste in più sedute di allenamenti o lezioni perché tali varianti sono numerose e soprattutto devono essere adeguate al livello del proprio gruppo.



Foto 1

I relatori **Gianni Bertoli** e **Andrea Ierardi** introducono il Clinic Minibasket. Andrea Ierardi spiega i dettagli sull'organizzazione della giornata, il significato dell'uno contro uno e l'utilità di saper gestire l'uno contro uno. Gianni Bertoli si sofferma sul controllo motorio, la sua definizione come capacità, la strutturazione della sua parte di lezione.

ANDREA IERARDI

Impalcatura schematica delle tematiche del Clinic.Premessa.

Questa nostra funzione di formatori ci riempie di orgoglio, di onore e di una grande responsabilità, la stessa responsabilità che sostanzia la nostra attività di Istruttori di Minibasket.

L'argomento che ci accingiamo a presentare è **“Uno contro uno nel Minibasket”** ed è molto interessante nella sua accezione. Certe correnti di pensiero obiettano che il Minibasket propone le favole e i piccoli giochi non nascondendo a tal proposito alcune perplessità e pongono l'interrogativo su quando iniziare con l'insegnamento della tecnica in forma analitica.

Riguardo ad un argomento come l'uno contro uno, la tecnica è sicuramente una componente importante. Come sottolineiamo ai corsi, qual è la differenza, a livello di metodologia di insegnamento/allenamento, tra il Minibasket e il settore giovanile? Che nel Minibasket la tecnica e l'uno contro uno non sono l'obiettivo delle nostre lezioni ma sono uno **strumento per realizzare il nostro obiettivo**, ovvero far migliorare dal punto di vista **relazionale, cognitivo e motorio** i nostri bambini. E' ovvio che insegnando l'uno contro uno e gli strumenti tecnici come il palleggio, il passaggio, il tiro e la difesa anche questi fondamentali miglioreranno ma essi non sono il nostro focus. Quindi, l'uno contro uno nel Minibasket? Sì, assolutamente sì! Perché per riuscire a giocare efficientemente in uno contro uno occorre aver creato prima di tutto una buona base di strumenti motori e poi tecnici. Se non si è sufficientemente capaci di palleggiare e di associare il correre al palleggiare difficilmente si potrà risultare abili nel giocare l'uno contro uno. Se non si ha equilibrio nel controllare il proprio corpo non si potrà riuscire a giocare efficacemente l'uno contro uno. Nel

Minibasket quando è opportuno inserire l'insegnamento dell'uno contro uno? Senz'altro nelle categorie più alte, quindi nel quadro delle Abilità ("Aquilotti", ovvero 9-11 anni di età) e nel quadro delle Competenze ("Esordienti", 11-12 anni).

In verità anche alla fine del percorso della categoria Scoiattoli, a secondo della qualità del gruppo che si ha davanti, si possono inserire giochi di uno contro uno però sempre con la dovuta attenzione nel senso di evitare di presentare proposte troppo difficili. In riferimento ad una terminologia che, per gli esperti in psicologia, adottava Lev Semënovič Vygotskij (denominato "il Mozart della filosofia") noi Istruttori dobbiamo presentare proposte che insistano nella **zona prossimale d'apprendimento** dei nostri bambini, ovvero non troppo facili e al tempo stesso non troppo difficili. Come individuare il grado di difficoltà? Osservando! Se nell'osservare i bambini ci si accorge che essi si trovano ad affrontare delle difficoltà superiori alle loro reali capacità occorre allora semplificare il compito assegnato. Non ci si deve affatto inquietare se non riescono ad eseguire il gesto perché in tal caso significa che ciò che si sta proponendo è troppo difficile. I bambini riescono sempre in tutto, hanno continuamente successo? Non è sicuramente una condizione opportuna perché in loro subentrerà un senso di demotivazione. Se riescono sempre ottimamente in ogni esecuzione, dopo un pò di tempo gli stimoli si affievoliscono perché subentra in loro una sensazione di appagamento. Riuscire a valutare con precisione i nostri gruppi inquadrandoli nel giusto livello al quale appartengono pro tempore è un passo molto importante.

L'uno contro uno è un argomento interessante perché rappresenta un **punto di contatto** nel passaggio tra il Minibasket e la pallacanestro giovanile, che poi dovrebbe costituire l'obiettivo primario delle prime fasce giovanili. In questo ambito oggi vedremo due tipologie di lezioni: Gianni ne svilupperà una **a livello delle Competenze con obiettivo il controllo motorio e con strumento la difesa**; la mia, invece, è mirata alla **combinazione motoria e con strumento il palleggio sempre nel quadro delle Competenze**. Per chiarezza, i contenuti che presenteremo non si sviluppano nello stesso allenamento, ovvero nella stessa lezione, ma in due lezioni distinte, con obiettivi diversi. Scendendo nel dettaglio, la parte che presenterà Gianni si configura con **la fase iniziale** e con **la fase centrale** della lezione, invece la mia s'estende dalla **fase centrale** alla **fase finale** che culminerà con il gioco 5>5.

In termini metodologici la sostanziale differenza tra il Minibasket e il settore giovanile s'evidenzia nella diversità degli obiettivi, ovvero che il Minibasket, come già sottolineato, persegue principalmente obiettivi socio-relazionali e motori e in secondo luogo tecnici. Nella pallacanestro giovanile le proporzioni invece s'invertono nel senso che la priorità spetta alla tecnica, anche se gli obiettivi motori rimangono pur sempre importanti.

Particolare attenzione spetta anche alla fase di **osservazione**, ovvero i giochi che presenteremo sono adattabili, a nostro avviso, anche al settore giovanile nonostante i rispettivi "focus" si diversifichino tra il lavoro di un Istruttore Minibasket e quello di un Istruttore di settore giovanile.

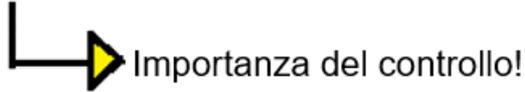
Per concludere questa premessa un invito ad una fondamentale riflessione riguardo a quanto è importante responsabilizzare i bambini educandoli all'abitudine alla scoperta. Soprattutto nell'"uno contro uno" certi prerequisiti si riveleranno essenziali negli anni di formazione dell'attività giovanile se il percorso formativo nel ciclo del Minibasket è corretto ed appropriato. Essi, infatti, dovrebbero esser abituati a **risolvere autonomamente i problemi** e quindi a trovare le relative soluzioni. L'Istruttore non deve fornire la soluzione già pronta ai bambini perché essi devono imparare a trovarla. Il compito per noi istruttori, e che al tempo stesso rappresenta anche una sfida intrigante, si configura non nel risolvere i problemi ai giocatori ma creare le situazioni in modo tale che essi siano indotti a risolverle servendosi degli strumenti che noi abbiamo fornito loro.

GIANNI BERTOLI

Capacità: Controllo Motorio.

Strumento: difesa (Fase Iniziale + Fase Centrale)

- Definizione della capacità
- Importanza di usare la difesa



Controllo Motorio: *Capacità di controllare e regolare il movimento secondo lo scopo previsto anche in presenza di forme esterne che tendono a disturbare l'esecuzione programmata. (Generale).*

La **difesa**, nel quadro delle Competenze, è uno strumento che viene spesso sacrificato ma il suo utilizzo è fondamentale nello sviluppo delle capacità motorie, in particolare le capacità di **Controllo Motorio** e della **Combinazione Motoria**. Sul campo, all'atto pratico, si potrà osservare come l'1>1 difensivo sulla palla sia congenito allo sviluppo del controllo motorio attraverso concetti come l'andare ad occupare la linea di penetrazione e saper gestire il proprio corpo in relazione all'attaccante mantenendo la distanza senza commettere fallo. Nel quadro delle Competenze, dove tutte le nostre proposte sono orientate in funzione del gioco, il Controllo motorio è strettamente legato alla capacità di Combinazione, che consiste, come acclarato dalla sua definizione, nel dissociare i movimenti, quindi allenare i bambini a muovere i piedi mentre muovono le braccia per toccare la palla.

Parole-chiavi per settore giovanile:

- Mantenere la distanza;
- mani attive;
- non commettere fallo.

Se in un argomento come l'“uno contro uno” difensivo un allenatore di settore giovanile va a correggere in forma approfondita, ad esempio, la posizione fondamentale di difesa, il compito che spetta invece a noi Istruttori di Minibasket, nell'allenare la capacità di controllo motorio, è insegnare ai bambini ad occupare lo spazio corretto, riorganizzare il proprio corpo per essere pronti a difendere cercando di ridurre il più possibile lo spazio di tempo necessario per l'adempimento di queste strategie.

Nell'addentrarci nella tecnica difensiva a livello di settore giovanile come i recuperi difensivi, il close out e quant'altro se alla base difetta la capacità di controllo motorio risulterà molto difficile attuare questa tipologia di manovre difensive. Il rallentare, il decelerare, il cambiare velocità, il cambio di senso, tutti questi movimenti nel Minibasket si fondano sullo sviluppo della capacità di controllo motorio. Il nostro compito di Istruttori Minibasket consiste nell'educare e nello sviluppare nei bambini le capacità motorie in modo che poi il settore giovanile possa pulire e raffinare tutte le relative tecniche esecutive poggiando su solide fondamenta motorie.

Grafico	Spiegazione	Attenzioni
 <p>Diagramma 1</p>	<p>Chi rimane senza palla corre a difendere.</p> <p>Tutti con palla, muoversi liberamente in palleggio a tutto campo. L'Istruttore toglie un terzo dei palloni facendosi passare la palla una alla volta. Chi rimane senza palla corre a rubarla agli altri evitando di commettere fallo. Chi commette fallo va a "battere cinque" con l'Istruttore. Al fischio, chi ha la palla la lascia a terra per cambiarla cercando di raccoglierne un'altra da terra arrivando prima degli altri (diagramma 1 e foto n. 2, n. 3 e n. 4).</p>	<p>"Cosa guardo"?</p> <p>Correre e posizionarsi davanti ad un avversario.</p> <p>"Cosa correggo?"</p> <p>Correre per trovare un avversario. Rallentare, gestire il corpo, evitare di commettere fallo.</p>



Foto 2. Tutti con palla, muoversi liberamente in palleggio a tutto campo.



Foto 3. Chi è senza palla cerca di rubarla agli altri senza commettere fallo.



Foto 4. Correre a raccogliere una palla lasciata a terra oppure rubarla ad un compagno evitando di commettere fallo.

Grafico	Spiegazione	Attenzioni
 <p>Diagramma 2</p>	<p>Togliere fino a metà dei palloni. Al segnale vocale “Via!!” formare delle coppie. Chi è in possesso di palla comanda i movimenti, chi è senza palla segue ad un passo di distanza.</p> <p><u>Varianti</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Liberi e cambio coppie; • Chi segue, quando decide, può saltare davanti per difendere e cercare di riuscire a toccare il pallone. <p>(Diagramma 2; foto 5 e 6).</p>	<p>Cosa Guardo? L'importanza del mantenere la distanza.</p> <p>Cosa Correggo?</p>

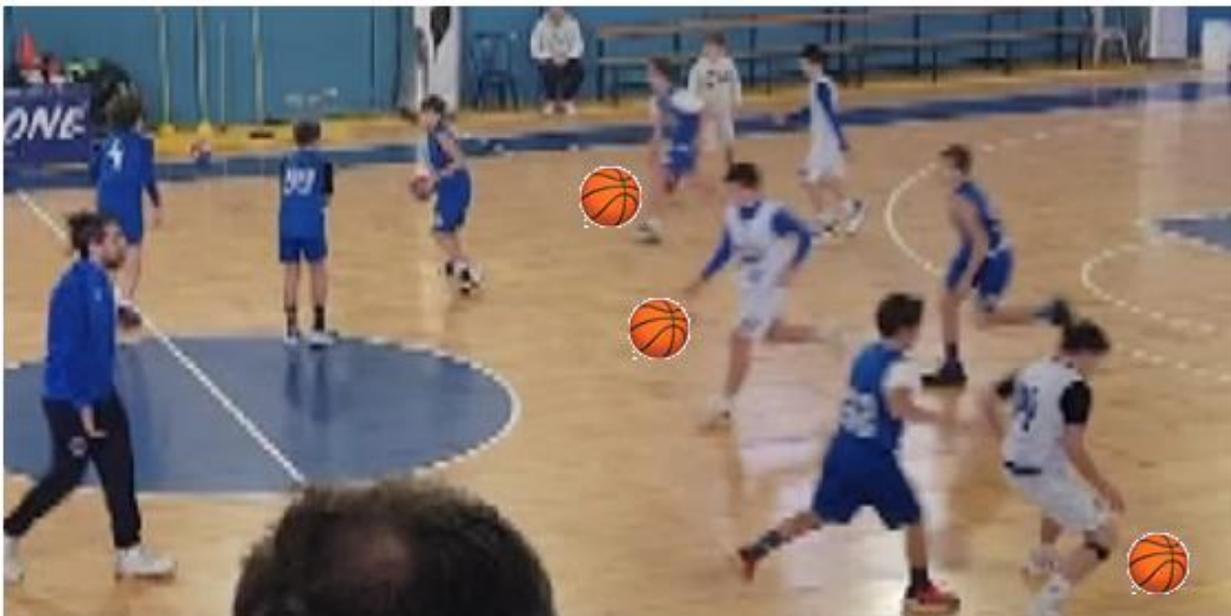


Foto 5. Al segnale vocale “Via!!” da parte dell'Istruttore formare delle coppie, quello con la palla davanti e quello senza palla dietro mantenendo sempre la distanza ad un ampio passo come da questa foto. Comanda quello davanti che alterna avanzamenti ed indietro in palleggio, quello dietro deve seguire e rimanere alla stessa distanza.



Foto 6. E' una fase caratterizzata da un elevatissimo carico motorio. Quando decide, quello dietro corre davanti al compagno che lo precede e cerca di toccargli il pallone.

Grafico	Spiegazione	Attenzioni
<p>Diagramma 3</p>	<p>Lo stesso gioco si può riproporre all'interno del "pensatoio". Quando il difensore salta davanti al compagno che ha la palla iniziano a giocare uno contro uno.</p> <p>Non più di due coppie contemporaneamente giocano uno contro uno (diagramma 3).</p>	<p>“Cosa guardo”?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mantenere la posizione. • Far riflettere sullo spazio che viene occupato e quando viene occupato. • Riconoscere la linea tra avversario e canestro (linea di penetrazione), condivisione del linguaggio. <p>“Cosa correggo?”</p>

Riflessioni di Andrea Ierardi

Vorrei sottolineare che nella fase iniziale di questo gioco è stato ridotto lo spazio operativo e questa è la prima parte, ovvero quella propedeutica, dell'uno contro uno a tutto campo. Questo accorgimento aumenta il carico delle difficoltà nel gestire il proprio corpo nello spazio e, sempre in tema di uno contro uno, nell'attaccare il canestro definisce il concetto di spazio reale in termini di gioco. Intanto si passa dalla fase iniziale a una fase (quella centrale) dove il carico motorio si abbassa leggermente per far aumentare il carico cognitivo.

Grafico	Spiegazione	Attenzioni
 <p data-bbox="263 600 454 633">Diagramma 4</p>  <p data-bbox="311 1272 406 1305">Foto 7</p>	<p data-bbox="619 241 826 275">“A 3 insieme”</p> <p data-bbox="619 309 1034 421">Suddivisione a terzetti posizionati sulla linea del pensatoio.</p> <p data-bbox="619 421 1034 712">Il centrale senza palla (vedi diagramma 4 e foto 7), che è il difensore, gioca a “rubapassi” con uno dei due attaccanti e, quando decide, esce per sfidare uno mentre il terzo scandisce a voce alta 8 secondi.</p> <p data-bbox="619 712 1034 936">In buona sostanza il difensore comanda il “rubapassi”, poi decide contro chi giocare buttandosi sulla linea di penetrazione (foto 8).</p>	<p data-bbox="1058 241 1305 275">“Cosa guardo”?</p> <p data-bbox="1058 309 1473 645">Sto allenando la capacità di riorganizzare il corpo e ritrovare la posizione di difesa. Perché non frontale? Se fosse frontale si lavorerebbe in maniera diversa sul controllo motorio. CNA recupero o close out.</p> <p data-bbox="1058 678 1337 712">“Cosa correggo?”</p>



Foto 8, uno contro uno. Il giocatore con a maglia numero 89 scandisce gli 8 secondi entro i quali la sfida deve terminare.

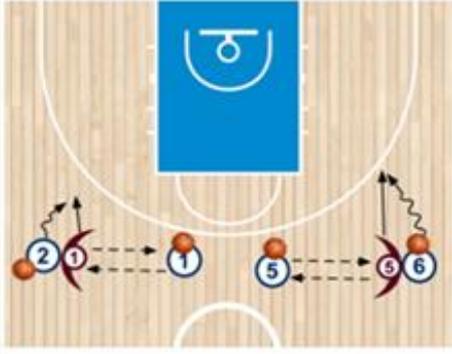
Grafico	Spiegazione	Attenzioni
 <p data-bbox="263 593 454 627">Diagramma 5</p>	<p data-bbox="614 228 1029 302">“A 3 insieme con passaggi e spinte”.</p> <p data-bbox="614 324 1029 660">Suddivisione a terzetti sulla linea del pensatoio. Il centrale senza palla spinge quello esterno e passa la palla a quello a metà campo. Il difensore, quando decide, difende sul giocatore di spalle (diagramma 5 e foto 9/a, 9/b e 9/c).</p> <p data-bbox="614 683 1029 795"><u>Variante:</u> difendere sul giocatore di fronte (foto 10 e 11).</p>	<p data-bbox="1056 246 1300 280">“Cosa guardo”?</p> <p data-bbox="1056 313 1420 347">L’importanza delle spinte.</p>



Foto 9/a



Foto 9/b



Foto 9/c

E' una situazione complessa di controllo motorio, quando il giocatore che è in mezzo decide di attivare l'uno contro uno deve farsi trovare pronto a difendere.

Variante: da posizione verticale, aumentano le difficoltà (foto 10 e foto 11).

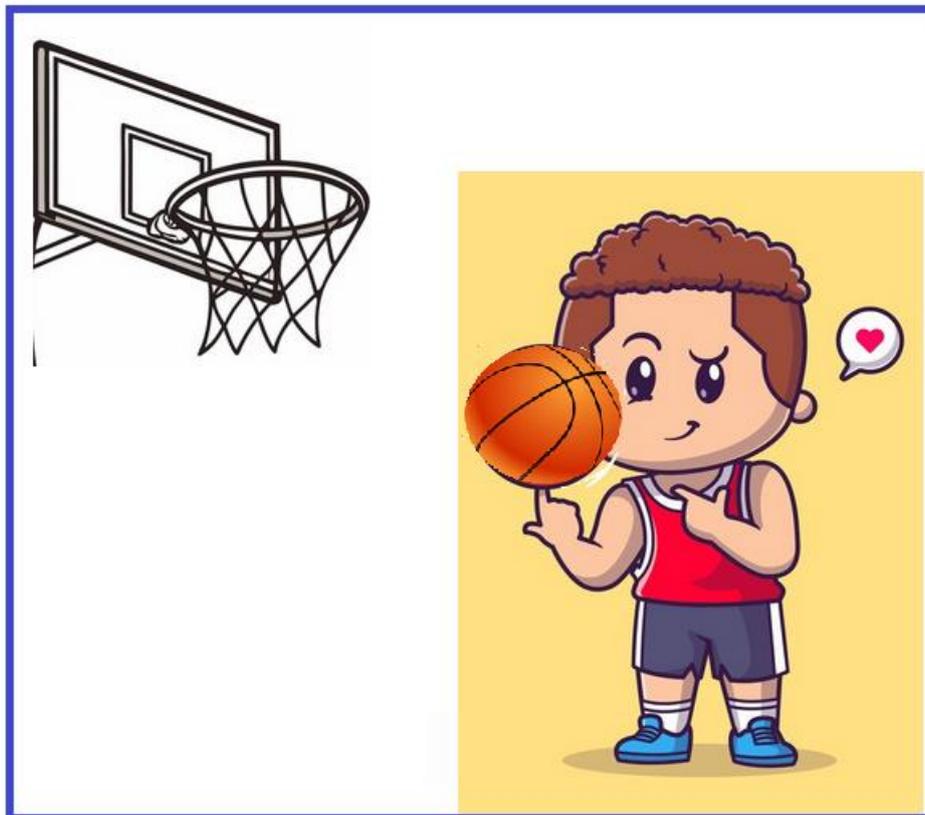


Foto 10.



Foto 11.

Per il difensore verso che parte é più conveniente girarsi per recuperare la giusta posizione di difesa? Verso l'interno.



ANDREA IERARDI

Capacità: *Combinazione Motoria, collegare in un'unica struttura motoria forme autonome e parziali di movimento che si possono presentare in modo simultaneo o di successione temporale.*
Strumento: *palleggio.*

Esempio tipico di combinazione motoria è correre in palleggio. Gli arti inferiori eseguono un gesto (correre), un arto superiore ne esegue un altro (palleggiare) con elementi di simultaneità, ossia correre e contemporaneamente palleggiare. La continuità di questa sequenza contempla poi guardare per tirare o passare.

- Tutti liberi, alcuni con 2 palloni, muoversi in palleggio a tutto campo (foto 12).



Foto 12

Spiegazione	Attenzioni
<ul style="list-style-type: none"> • Per poter andare a segnare passare uno dei palloni a un compagno (foto 13). 	Autonomia + responsabilità

Foto 13

Spiegazione	
<ul style="list-style-type: none"> Il bambino con 2 palloni chiama 2 amici sulla linea per giocare a “rubapassi”. Il bambino che ha 2 palloni, ovvero (1), è in mezzo al terzetto di cui fa parte (diagramma 1 e foto 14). 	 <p data-bbox="1082 539 1193 568">Foto 14</p>

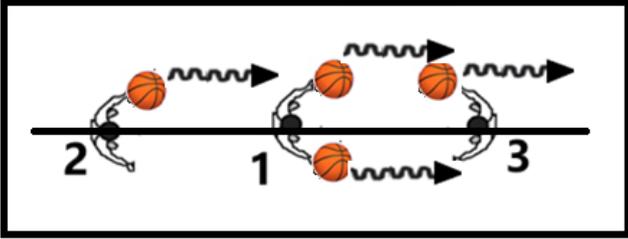
Grafico	Spiegazione	Attenzioni
 <p data-bbox="352 913 544 952">Diagramma 1</p>	<p>Il centrale, (1), passa ad uno dei due e sfida l'altro al tiro. Chi segna per primo conquista 1 punto. Quello che resta cerca due nuovi amici con un pallone (diagramma 1; foto 15 e 16).</p>	<p>Dissociazione delle due mani. Combinare per partire. Guardare, stimolare l'attenzione.</p>



Foto 15.



Foto 16

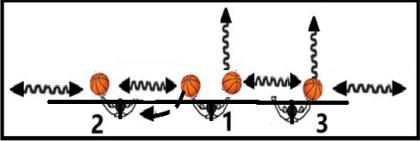
Grafico	Spiegazione	Attenzioni
 <p data-bbox="244 412 440 445">Diagramma 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Variante 1.</u> “Rubapassi” laterale (diagramma 2 e foto 17). 	Scoperta della posizione delle mani!



Foto 17.

Spiegazione	Attenzioni
<p>1>1. I capi con due palloni scelgono uno senza. Gli altri senza palla si muovono liberi. Due senza palla sfidano il capo.</p>	Non usare le linee all'interno della linea dei 3 punti.

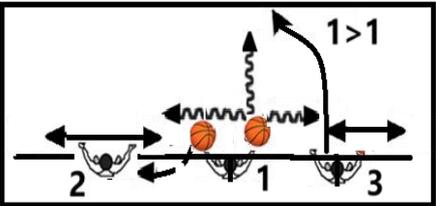
Grafico	Spiegazione	Attenzioni
 <p data-bbox="244 1659 448 1693">Diagramma 3</p>	<p>“Rubapassi” laterale, passare e partire. 1>1. Quello a cui (1) passa la palla arbitra l'1>1 mentre palleggia (diagramma 3 e foto 18).</p> <p><u>Regole (criterio di punteggio):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Canestro realizzato vale 2 punti. • Fallo subito = 1 punto. • Palla rubata = 2 punti. • Palla toccata = 1 punto. 	Combinazione palleggio per prendere vantaggio. 1>1.



Foto 18

Il bambino che arbitra palleggia con due palloni, gli altri due che restano devono trovare un nuovo amico per giocare.

Grafico	Spiegazione	Attenzioni
<p>Diagramma 4</p>	<p><u>Variante:</u> rubapassi lungo la linea (diagramma 4 e foto 19).</p> <p>Cambiare sempre compagni e sfide.</p> <p>SITUAZIONI APERTE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La combinazione risulta più complessa per gli elementi di torsione. • Far arbitrare i bambini stimola il loro senso di responsabilità.



Foto 19

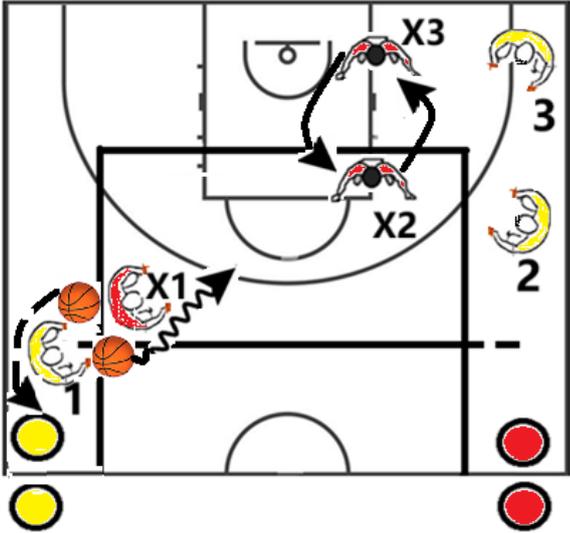
Grafico	Spiegazione	Attenzioni
 <p data-bbox="338 768 534 799">Diagramma 5</p>	<ul style="list-style-type: none"> 3>3. L'attivatore è l'attaccante con due palloni, ovvero (1), che passa la palla al primo della fila in attesa e parte. (1) deve superare il difensore X1! I due difensori X2 e X3 sul lato destro si scambiano il posto in continuità (diagramma 5 e foto 20). 	



Foto 20. 3>3 situazione iniziale.

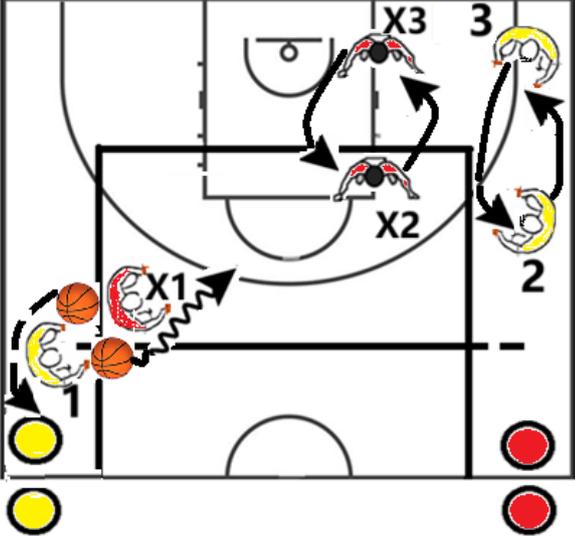
Grafico	Spiegazione	Attenzioni
 <p style="text-align: center;">Diagramma 6</p>	<p><u>Variante 1:</u> anche i due attaccanti (2) e (3) sul lato destro si scambiano il posto in continuità. (diagramma 6).</p>	

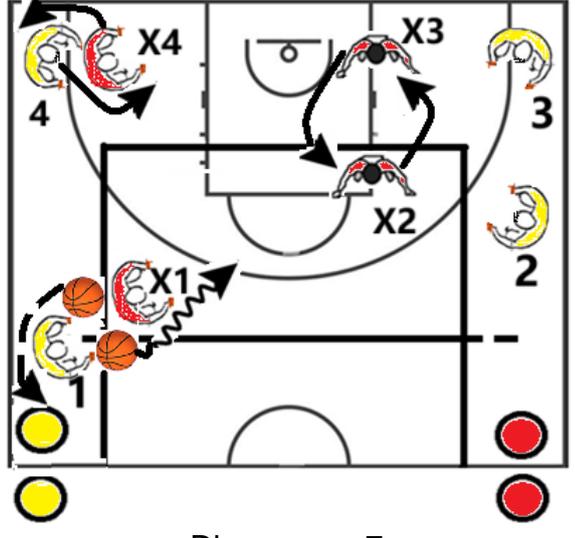
Grafico	Spiegazione	Attenzioni
 <p style="text-align: center;">Diagramma 7</p>	<p><u>Variante 2: 4>4</u></p> <p>Sulla base del precedente (3>3) aggiungere una coppia attaccante-difensore per costruire la situazione di 4>4 (diagramma 7)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Maggior carico cognitivo sul vedere. • Tempo e spazio si riducono progressivamente.

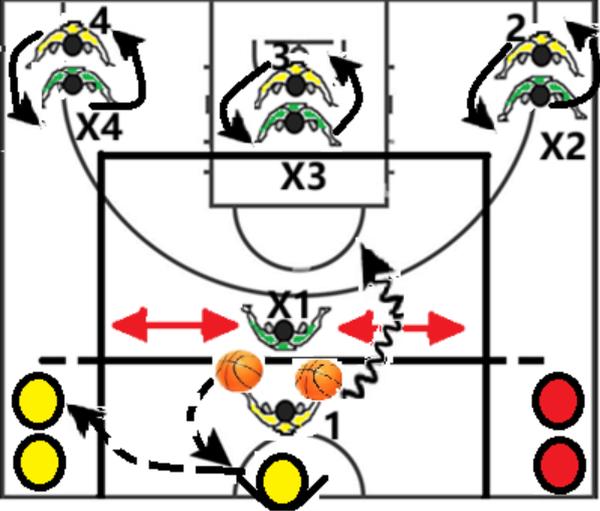
Grafico	Spiegazione	Attenzioni
 <p style="text-align: center;">Diagramma 8</p>	<p><u>Variante 3: 4>4 + difesa muove lateralmente l'attacco.</u> Disposizione come da diagramma 8. Il difensore X1 comanda il rubapassi laterale, attivatore è l'attaccante (1) che passa uno dei due palloni al compagno che si trova alle sue spalle e parte in palleggio con il pallone che gli rimane (vedi anche foto 21).</p>	<p>Combinazione maggiormente complessa.</p>



Foto 21. 4>4, situazione iniziale

Grafico	Spiegazione	Attenzioni
<p style="text-align: center;">Diagramma 9</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 5>5. <p>Disposizione sul campo come da diagramma 9. L'attaccante (1) e il difensore X1 (entrambi con due palloni) giocano a specchio, guida la difesa. L'attivatore è il difensore X1 quando va a consegnare i palloni al primo della fila in attesa (i rossi sul lato destro). (1) passa la palla al suo compagno (2) che è posizionato alle sue spalle e parte. Il difensore X1 deve recuperare. (2) passa a sua volta al primo della fila dei gialli ed entra in gioco (vedi anche foto 22).</p>	<p>Carico motorio su strumento e capacità.</p> <p>Carico cognitivo sulla combinazione, mentre palleggio guardo. L'attaccante non è l'attivatore ma reagisce all'iniziativa del difensore.</p>



Foto 22.

Conclusioni

Ringraziare tutti e soprattutto i bambini. Ribadire l'importanza dell'allenare le capacità coordinative per fornire le basi per il settore giovanile e ripetere, come sottolineato da Andrea, "Cosa Guardo" e "Cosa Correggo" e come lo stesso gioco nel settore giovanile diventa funzionale alle correzioni dei Fondamentali. Si possono traslare questi giochi/esercizi nel settore giovanile? Certo. Cosa dovrà essere diverso? Il "Cosa Guardo" e il "Cosa Correggo". Ricordatevi che non basta dire "Partenza incrociata" per allenare il fondamentale.

"Non abbiamo la presunzione di presentare un modello chiuso di riferimento, ciò che proponete è il risultato di studi e approfondimenti condivisi dagli staff nazionali e territoriali, poi, ciascuno è libero di scegliere ciò che ritiene più opportuno, ovviamente dopo aver dedicato alle proprie scelte studio e approfondimento, perché i bambini si meritano la nostra responsabilità educativa e formativa."

Gianni Bertoli e Andrea Ierardi



Foto 23. Esempio di combinazione motoria: palleggiare contemporaneamente con due palloni.



Foto 24. Una fase pratica di 1>1 sotto gli occhi attenti e vigili dei due docenti (a sinistra Andrea lerardi, a destra Gianni Bertoli).



Foto 25. Un'altra fase di uno contro uno.



Foto 26. Il saluto finale con i giovani dimostratori (categoria "Esordienti").



Foto 27. Staff tecnico FIP Toscana, da sinistra: Marco Innocenti, Andrea Ierardi, Antonio Volpi, Giada Bergantini, Annalisa Breschi, Gianni Bertoli e il prof. Piero Venturini al termine del clinic.





BASKET

I CLINIC DEL BASKET: FIRENZE 2025

📅 4 Marzo 2025 👤 redazione svt 📍 Cultura Sportiva

MINIBASKET FOR LIFE **FIP TOSCANA**

CONFRONTIAMOCI
SABATO 18 GENNAIO 2025
Palazzetto AFFRICO
Viale Manfredo Fanti, 20 - FIRENZE

Clinic MINIBASKET
Allenamento sull' 1c1 attraverso
l'uso delle capacità motorie per il
quadro delle Competenze (Esordienti)
Dalle ore 9:00 accredito,
a seguire attività in campo e
chiusura per le ore 11:00
Docenti: Gianni Bertoli & Andrea Ierardi

Confronto fra CIA e CNA
Antisportivo
Atto di tiro/movimento continuo
Collaborazione fra
Coach ed Arbitro
Ore 11:00 - 12:30

FIP TOSCANA **MINIBASKET FOR LIFE**

*Spunti tecnici di Gianni Bertoli e Andrea Ierardi
Estensione di Guido De Alexandris*



