



***CENTRO  
DI  
FORMAZIONE  
REGIONE TICINO***

## **OBIETTIVI GENERALI**

Gli obiettivi generali sono fissati ad un livello molto alto. A causa del livello di gioco internazionale(100%), i 24 secondi, e la velocità del gioco, abbiamo bisogno di formare i giocatori per le future squadre nazionali che abbiano la capacità di eseguire i fondamentali- tecnici, tattici, e mentali, ad un'alta velocità(100%) e non al (70%-80%) come è abitudine.

Dobbiamo quindi ritornare ad insegnare i fondamentali di base ( la corsa, il salto, il lancio, il palleggio, il tiro, il passaggio, la difesa, l'1 contro 1, il 2 contro 2, e il 3 contro 3) della pallacanestro ad un alto livello di qualità. Per esempio se i giocatori fanno o scelgono un tipo di passaggio sbagliato o perdono la palla in palleggio a causa di una cattiva esecuzione (non sono abituati ad un gioco così veloce), non servono i sistemi di gioco.

Dobbiamo lavorare alla base. Dobbiamo fare poco ma in modo eccellente; non tanto e non solo bene o mediocre. Alle fine di questo lavoro ne approfitteranno, non solo le squadre nazionali e i giocatori, ma anche le società e il basket svizzero in generale.

Dobbiamo formare un giocatore internazionale che abbia:

- La capacità di un velocista/sprinter = la velocità;
- La capacità di un pallavolista = il salto in alto;
- La capacità di un arciere = il tiratore;
- La capacità di uno scacchista/stratega = lettura della difesa/lettura dell'attacco;
- La capacità di un giocoliere/juggler = il palleggio e il passaggio;
- La capacità di un ballerino/danzatore = lavoro dei piedi/ la difesa e l'attacco.

Un esempio: i giocatori devono avere la capacità di palleggiare con la stessa velocità della loro massima velocità di sprint senza palla.

## **CONCETTI DI BASE**

I **concetti di base** sono suddivisi in 2 categorie l'ATTACCO e la DIFESA. Questi concetti di base devono essere insegnati e acquisiti finché diventino un'abitudine.

### **ATTACCO**

#### **1. Concetto di 1 contro 1 con la palla**

- Il difensore è lontano = tirare
- Il difensore è vicino = penetrazione
- Il difensore non è né uno né l'altro = fintare, analizzare, scegliere, o passare

#### **2. Concetto di 1 contro 1 senza palla**

- Tagliare verso il canestro o verso la palla per riceverla e dopo giocare 1 contro 1
- Tagliare per aiutare a liberare un compagno che in seguito taglia verso il canestro o verso la palla
- Essere sempre utile e/o pericolosi

#### **3. Concetto di 1 contro 1 "Dopo il passaggio"**

- Tagliare verso il canestro o verso la palla per riceverla e dopo giocare 1 contro 1
- Tagliare per aiutare a liberare un compagno che in seguito taglia verso il canestro o verso la palla
- Essere sempre utile e/o pericolosi

### **DIFESA**

#### **1. Concetto di 1 contro 1 "non essere battuto"**

- La responsabilità è solo del giocatore. Se è battuto deve recuperare a tutti i costi.

#### **2. Concetto di BOX-OUT**

- Non è importante se il giocatore prende il rimbalzo difensivo, è più importante che il suo avversario diretto non prende il rimbalzo.
- Tutti devono tagliare fuori per la squadra.
- Senza Box-Out non c'è la palla per fare un contropiede.

#### **3. Concetto del Contropiede (Transizione dalla difesa all'attacco) - i compiti**

- Il 1° giocatore prende il rimbalzo difensivo e fa l'apertura(il primo passaggio)
- Il 2° giocatore(quello più vicino) prende l'apertura e riceve il primo passaggio,
- Il 3°, 4° e 5° giocatori non hanno altro da fare tranne che SPRINTARE in attacco.
- Il contropiede(sopranumerico) deve essere già sviluppato a metà campo.

## **FONDAMENTALI DI BASE**

I **Fondamentali di base** sono le esigenze minime necessarie per giocare, per tutti i giocatori, grandi e piccoli. Dopo 3 anni di lavoro nel Centro di Formazione Regionale, i giocatori devono avere acquisito le basi necessarie per essere selezionati nel Centro di Formazione Nazionale (CFN).

Non è compito del CFN di insegnare a palleggiare, a fare un tiro libero, un tiro in terzo tempo a sinistra o power shot, né come si fa un Box-Out o uno sprint un contropiede, giocare con la schiena a canestro o difendere il proprio difensore.

I giocatori dovranno essere capaci e in modo completo di saper fare i seguenti fondamentali:

1. ATTACCARE 1 contro 1 con la palla ( con la mano sinistra e destra)
2. ATTACCARE 1 contro 1 senza la palla
3. DIFENDERE 1 contro 1 – contro il palleggiatore
4. DIFENDERE 1 contro 1 – contro un giocatore senza la palla

I **Fondamentali di base** sono suddivisi in 2 categorie, individuali e collettivi e 2 sotto categorie, Attacco e Difesa.

Il 3° fondamentale di base è la Condizione fisica e il 4° fondamentale di base è la Coordinazione.

## **FONDAMENTALI DI BASE – INDIVIDUALI**

### **ATTACCO**

1. Tiro
2. Palleggio
3. Passaggio
4. 1 contro 1
5. 2 contro 0
6. 3 contro 0
7. Contropiede

### **DIFESA**

1. Posizione di base e movimento dei piedi e delle mani
2. Difesa 1 contro 1 contro il palleggiatore ( tutto campo, metà campo)
3. Difesa “MURO”
4. Difesa “JUMP” ( saltare con il passaggio)
5. Difesa “DENY” anticipo
6. Difesa “Aiuto & Recupero” “MURO”
7. Difesa “ 3/4” contro il Post
8. Box-Out
9. Vietato lasciar tagliare l’attaccante davanti al difensore
10. Vietata la penetrazione centrale o sulla linea di fondo

## FONDAMENTALI DI BASE – COLLETTIVI

### ATTACCO

- U13      5 fuori
- U14      4 fuori + 1 interno  
 CLEAR-OUT  
 CLEAR-OUT e ritornare In post down
- U15      4 fuori + 1 interno  
 CLEAR-OUT completo  
 Triangolo semplice ( gioco Post)

### CONTROPIEDE

	U13	U14	U15
Rimbalzo Difensivo (lettura)	X	X	X
1° passaggio (lettura)	X	X	X
Riempire i corridoi	X	X	X
Pallone nel corridoio centrale	X	X	X
Pallone nel corridoio laterale		X	X
Conclusione 2c.1, 3 c.1	X	X	X
Conclusione 3c.2	X	X	X
Conclusione 3 c.3 (incrociare sotto canestro)		X	X
Conclusione 3 c.3 –Triangolo semplice			X

## FONDAMENTALI DI BASE – COLLETTIVI (cont.)

### DIFESA

	U13	U14	U15
Vietato lasciar tagliare l'attaccante davanti al difensore	X	X	X
Vietata la penetrazione centrale o sulla linea di fondo	X	X	X
Difesa contro il contropiede ( DIFESA "L")	X	X	X
Difesa Aiuto "MURO" e Recupero	X	X	X
Difesa "CHECKPOINT" – parte 1		X	X
Difesa "CHECKPOINT" – parte 2		X	X
Difesa "CHECKPOINT" – parte 3			X
Difesa " 1" a tutto campo	X	X	X
Difesa "2" a metà campo	X	X	X

## FONDAMENTALI DI BASE – CONDIZIONE FISICA

Vedi documento

## FONDAMENTALI DI BASE – COORDINAZIONE

Vedi documento