

LA PROGRAMMAZIONE

Udine, 6 giugno 2001

Sig. Tedi DEVETAK

La programmazione deve sempre essere fatta con obiettivi a lungo termine, cercando di sviluppare il potenziale dei ragazzi partendo da quello che loro hanno a disposizione.

Obiettivi generali per la programmazione nelle varie categorie:

1. ATTACCO
2. DIFESA
3. CONTROPIEDE
4. GIOCO

Propaganda (11-12 anni)

Utilizzo principale del metodo globale, con largo uso di dimostrazioni (se l'allenatore non è in grado di dimostrare correttamente la tecnica, chiamare qualche giocatore delle categorie superiori da utilizzare come dimostratore).

Tiro, palleggio e passaggio vanno spiegati e dimostrati in modo semplice e chiaro. Usare la correzione spesso, ogni volta che si ritiene necessario, anche isolando il ragazzo a bordo campo senza interrompere il lavoro del gruppo.

1. Attacco: 1 contro 1, 2 contro 2, con esclusivamente movimenti di smarcamento e taglio.
2. Difesa: Una regola unica, stare sempre davanti alla palla, a difesa del canestro. Usare situazioni di gioco per approfondire la regola.
3. Contropiede: 2 contro 0, 2 contro 2, 3 contro 3 in modo libero.
4. Gioco: Dal gioco 1 contro 1 al 4 contro 4, utilizzando $\frac{1}{4}$ di campo, $\frac{1}{2}$ campo o $\frac{3}{4}$ di campo.

Insegnare ai ragazzi ad utilizzare lo spazio, anche adottando delle regole restrittive; ad esempio,

1°) giocare senza l'utilizzo del palleggio

2°) applicare la regola dei tre secondi a tutta l'area dei tre punti, costringendoli a muoversi molto lungo il campo,

3°) vietare il passaggio di ritorno a chi mi ha passato la palla, per coinvolgere più compagni nel gioco.

Ragazzi (13 anni)

Si può cominciare ad utilizzare il metodo analitico per quanto riguarda alcuni fondamentali.

1. Attacco: Si arriva fino al 3 contro 3, con esclusivamente movimenti di smarcamento e taglio. Approfondire il concetto di penetrazione in palleggio.
2. Difesa: Si può cominciare a lavorare sugli scivolamenti. Difesa attiva sulla palla. Anticipo e visione periferica. Uso di comunicazione verbale. Aggressività.
3. Contropiede: 2 contro 1, 3 contro 0 (per insegnare a distinguere le fasce del campo).
4. Gioco: 3 contro 3 con un giusto utilizzo dello spazio, passaggio e penetrazione a canestro.

Allievi (14-15 anni)

Utilizzo di entrambi i metodi, globale e analitico.

1. Attacco: Attacco contro difese guidate. Primi concetti di blocco.
2. Difesa: 3 contro 3 con difesa sui blocchi. Tagliafuori difensivo. Pressing a tutto campo e a $\frac{1}{2}$ campo.
3. Contropiede: 3 contro 2, 4 contro 0 con rimorchi, 4 contro 4.
4. Gioco: Cominciare anche con il 5 contro 5.

Cadetti (16-17 anni)

1. Attacco: Blocchi. Dai e vai.
2. Difesa: Aiuto e recupero. Difesa sui blocchi diagonali e verticali. Difesa pressing con raddoppi.
3. Contropiede: Sviluppo di contropiede primario e secondario.
4. Gioco: Gioco contro difese a uomo, utilizzando tutti gli elementi appresi fino a questo punto. Leggere la difesa e reagire di conseguenza. Attacco con 4 esterni ed un pivot/post. Saper gestire i cambiamenti di ritmo (passaggio da un contropiede non concluso al gioco 5 contro 5). Rimessa organizzata non per far canestro direttamente, ma solo per ricevere un facile passaggio.

Juniors (over 18)

In una parola ... tutto.

1. Attacco: Lettura della difesa. Collaborazione fra Post e Pivot. Blocchi del lungo sugli esterni.
2. Difesa: Raddoppi. Zona 1-3-1. Pressing a $\frac{1}{2}$ campo con raddoppi.
3. Contropiede: Tutti, primario e secondario, in transizione.
4. Gioco: Attacchi con schieramento 2-3, 1-4, 1-3-1.