

# **Corso Nazionale Allenatori Terzo Grado**

*Settima Edizione*



**“La programmazione di un microciclo settimanale, con particolare riferimento allo sviluppo di una unità a scelta”**

**TEMA FONDAMENTALE:**

**“Il sistema muro difesa: tecnica, tattica e comunicazione”**

Walter Pechenino

**Cavalese 2010**

# I tre punti chiave



# Tecnica

- Il piano di rimbalzo – orientamento verso l'angolo lontano del campo
- Spostamento
- Salto-altezza, verticalità, tempo di salto

## *IL TEMPO*

**Aspettare e leggere**

**Anticipare**

# Tattica

## La preparazione del match

- Come cercare i dati
- Quali dati leggere
- Quali dati trasferire alla squadra

### IL PALLEGGIATORE

#### Armi.....

- Attaccante di riferimento
- Ricerca del muro
- Ripetitività
- Distribuzione dai diversi punti rete
- Gioco con il ricettore
- "RISCHIO"

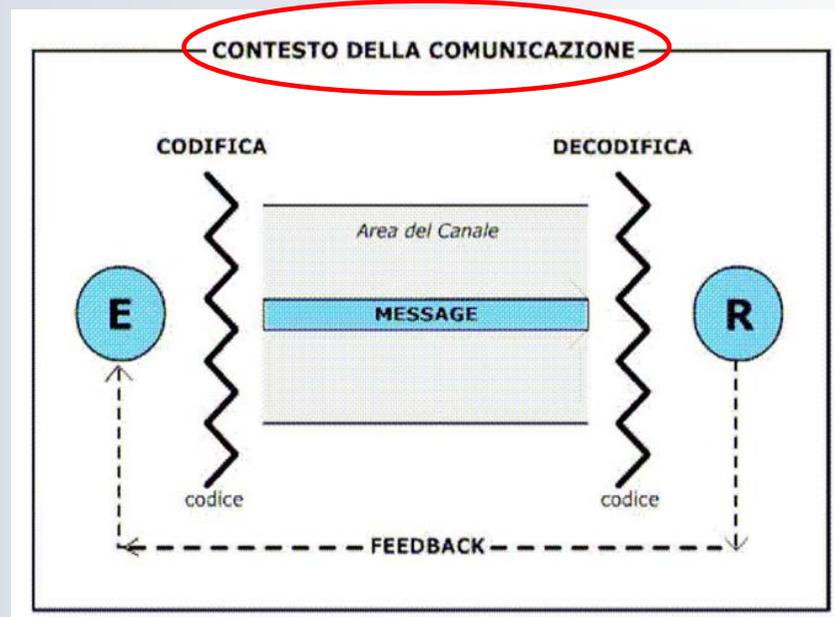
#### Strategie.....

- Apertura
- Sovrapposto

# Comunicazione

Comunicare: interagire, mettere in comunicazione, mettere in relazione.

Emittente



Ricevente

**Codice: il sistema (lingua, gesto, grafico....)**

**Canale: udito, vista**

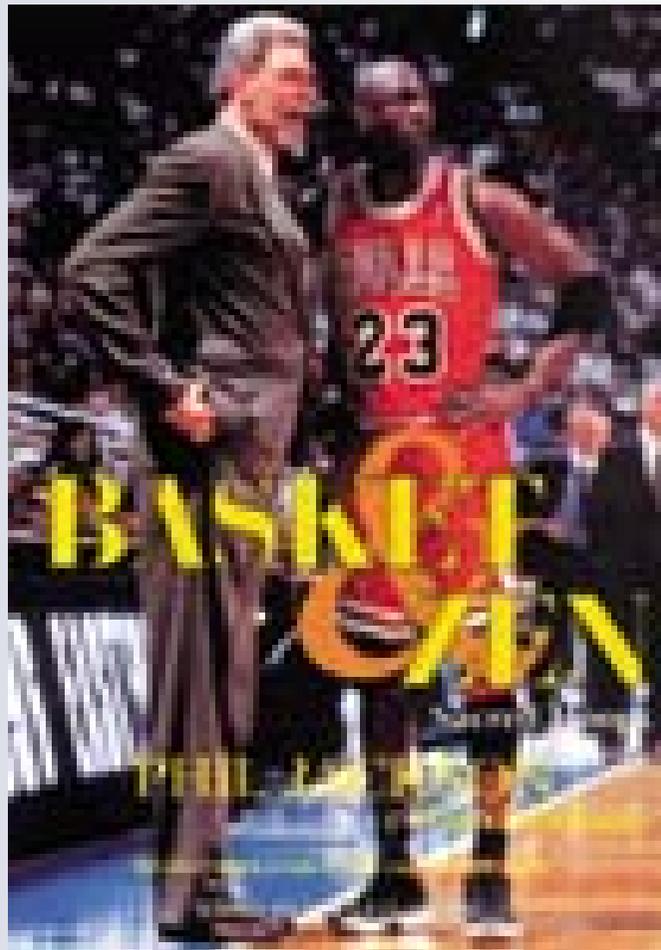
# Comunicazione – apprendimento

## Modalità comunicative:

- **verbale: utilizza le parole**
- **non verbale: espressioni del volto, gesti,....**
- **simbolica: modo di vestire, oggetti di cui ci circondiamo...**

Tecniche di comunicazione	Canale di percezione	% di apprendimento
Verbale	Solo udito	20%
Grafica–gestuale–iconica	Solo vista	30%
Mista	Udito + vista	50%
Mista	Udito + vista + discussione	70%
Mista + sperimentazione	Udito + vista + disc. + uso	90%

# Basket & Zen (Phil Jackson)



# La stagione migliore....

***"Se la tua mente non è offuscata da cose inutili, questa è la stagione migliore della tua vita" Wu-Men***

***"Per eccellere è necessario agire con mente chiara ed essere completamente concentrati su quello che ciascuno sta facendo in campo. Ma questo implica la capacità di escludere il mondo quando ciò di cui si ha veramente bisogno è diventare davvero consapevoli di quello che sta accadendo, in questo preciso momento. Il segreto consiste nel non pensare. Questo non vuol dire essere stupidi; significa calmare il continuo sovrapporsi dei pensieri, in modo tale che il corpo faccia istintivamente quello che è esercitato a fare senza che la mente si metta di mezzo." Phil Jackson***

# SCOIATTOLI E TACCHINI (Gianpaolo Montali)

Tecniche di comunicazione	Canale di percezione	% di apprendimento
Verbale	Solo udito	20%
Grafica-gestuale-iconica	Solo vista	30%
Mista	Udito + vista	50%
Mista	Udito + vista + discussione	70%
Mista + sperimentazione	Udito + vista + disc. + uso	90%

***"le idee dei collaboratori possono essere preziose per il successo del tuo progetto. Dai loro modo di esprimerle. Poi valuta" ancora: "più i giocatori sono accorati nell'espore le loro ragioni, più mi sento sollevato: è un passaggio delicato, che aiuta a sviluppare nelle persone la consapevolezza del proprio ruolo e un forte senso d'appartenenza al progetto e all'organizzazione. E' il sistema che io chiamo "porta aperta", basato sulla comunicazione e sul confronto diretto e spontaneo tra le parti. Non voglio sentire dei yes man" .***

# Realtà LPM



# Macro ciclo 2 - Costruzione

## Dall'inizio della stagione agonistica al Natale.

- Fisico:** Potenziamento fisico. Cercare l'equilibrio individuale e di gruppo dopo il primo macrociclo.
- Tecnico:** Ogni atleta deve dare molta importanza ai fondamentali più determinanti per lei in gara. E' il momento di consolidare.
- Globale:** Dobbiamo rendere fluidi i movimenti di gioco.
- Gruppo:** Non c'è gran tempo per modificare quanto si è instaurato nel primo macrociclo
- Staff:** E' un periodo di "quantità". Oltre al lavoro sulla nostra squadra, che deve diventare più qualitativo rispetto al primo macrociclo, dobbiamo guardare e studiare gli altri.

# Microciclo 4 del macrociclo 2

## L.P.M. MONDOVI'

Stagione agonistica 2009-2010

Campionato Nazionale Serie B2

Prospetto tecnico settimanale

Tema: Ricettivo

Lunedì	
lettura numerica della gara	0 - 10
Ripresa Fisica generale	10 - 20
esercizi aerobici	20 - 30
Analitico a gruppi	30 - 40
- Ricettori	40 - 50
- Correlazione pla/C	50 - 60
Globale Fase	60 - 70
Ricezione / punto	70 - 80
Ricezione a coppie / terne	80 - 90
	90 - 100
	100 - 110
	110 - 120
	120 - 130
	130 - 140
	140 - 150
	150 - 160
	160 - 170
	170 - 180

Staff:

Walter / Marco

Laura / Federica

Tema: Fisico / tecnico

Martedì	
Sedute posì (A)	0 - 10
↳ Gambe	10 - 20
↳ Braccia	20 - 30
Attacco	30 - 40
Giocchi guidati	40 - 50
2vs2 e 3vs3	50 - 60
Eventuali richiami tecnici	60 - 70
	70 - 80
	80 - 90
	90 - 100
	100 - 110
	110 - 120
	120 - 130
	130 - 140
	140 - 150
	150 - 160
	160 - 170
	170 - 180

Staff:

Walter / Marco

Maniano

Tema: Fase break

Giovedì	
Sedute posì (B)	0 - 10
↳ Gambe	10 - 20
↳ Braccia	20 - 30
Analitico a gruppi	30 - 40
muro / di Fase	40 - 50
Sistema	50 - 60
D. Difensivo	60 - 70
Globale	70 - 80
correlazione muro/di Fase	80 - 90
Eventuali richiami tecnici	90 - 100
	100 - 110
	110 - 120
	120 - 130
	130 - 140
	140 - 150
	150 - 160
	160 - 170
	170 - 180

Staff:

Walter / Marco

Laura / Maniano

Tema: Globale

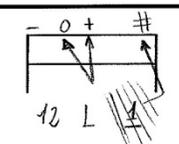
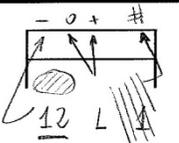
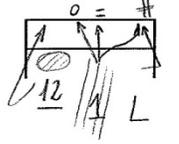
Venerdì	
Analisi video	0 - 10
Riscaldamento (propriocezionale)	10 - 20
Battuto / ricezione	20 - 30
Globale	30 - 40
sestetto	40 - 50
Battuto	50 - 60
	60 - 70
	70 - 80
	80 - 90
	90 - 100
	100 - 110
	110 - 120
	120 - 130
	130 - 140
	140 - 150
	150 - 160
	160 - 170
	170 - 180

Staff:

Walter / Marco

Laura

# Seduta d'allenamento del giovedì

LPM Mondovi		Analisi rotazione squadra avversaria	
P1	O C2 B1 6 3 1		- Prevalenza gioco in apertura  - Non è utilizzato O (non gioca 11) - B1 è il riferimento
	Servizio P 4 PT 1 VT		
P6	B2 C2 O 12 3 6		- Prevalenza gioco in apertura  - Se chiama I la gioca - 12 Menzione meno OUT
	Servizio B1 1 SF 5		
P5	B2 C1 O 12 5 6		- Prevalenza gioco in apertura  - C1 non gioca I - Possibile incrocio con Fast
	Servizio C2 3 P1 6 LM		

- Fase Break (muro – difesa)

- Seduta pesi
- Lavoro tecnico a gruppi separati
- Sistema difensivo
- Globale
- Richiami tecnici

In sala video i tre centrali, gli allenatori e lo scout man visioneranno le situazioni d'attacco della squadra avversaria del sabato e rivedranno quanto successo in allenamento cercando di porre particolare attenzione ai problemi che si sono eventualmente verificati durante l'allenamento con particolare attenzione alla palla **free ball** che voleva essere oggetto dell'analisi. Sarà fondamentale condividere eventuali dettagli da sottoporre poi all'attenzione della squadra il venerdì. Se è vero tutto quanto ci siamo detti nella prima parte di questa relazione è importante pensare e credere che questo momento è la vera ricchezza del nostro allenamento.

# Conclusioni

**Sono convinto che il sistema muro/difesa sia la situazione dove più viene esaltato l'aspetto comunicativo all'interno di una squadra. I migliori tecnici sanno gestire e organizzare le loro squadre al meglio in questo frangente del gioco.**

**E' proprio in questa fase specifica che si vedono le squadre migliori, quelle più organizzate, quelle che hanno saputo far proprie le strategie e le tecniche studiate nel corso delle settimane, dei mesi e per qualcuno degli anni...**

# Grazie per l'attenzione

