

# Programma di formazione in pallacanestro

## Formazione individuale

Condizione fisica			Livello			
			Bambino	Base	Gioventù	Speranze
<b>Mobilità</b>	Esercizi ginnici		x			
	Stretching			x	x	x
<b>Resistenza</b>	Di base		x	x	x	x
	Specifica				x	x
<b>Velocità</b>	Di reazione			x		
	D'azione				x	x
	D'accelerazione				x	x
<b>Forza</b>	Cintura addominale			x	x	x
	Rafforzamento muscolare				x	x
<b>Forza veloce (potenza)</b>	Scuola di balzi	Balzi orizzontali			x	
	Lavoro con pesi e attrezzi				x	x

Coordinazione			Livello			
			Bambino	Base	Gioventù	Speranze
<b>Percorsi di motricità generale</b>			x			
<b>Piccoli giochi</b>			x	x		
<b>Scuola di corsa</b>	Corsa in avanti ed indietro		x	x		
	Partenze		x	x		
	Alzando le ginocchia (skipping)			x	x	
	aAzando i talloni			x	x	
	Cambi di direzione e di ritmo		x	x		
	Arresti	Simultaneo (un tempo)		x	x	
		Alternato (due tempi)		x	x	
	Uso del piede perno		x	x		

# Programma di formazione in pallacanestro

Tecnica			Livello				
			Bambino	Base	Gioventù	Speranze	
<b>Trattamento di palla</b>	Presenza sul pallone		x	x			
	Abilità		x	x	x		
<b>Palleggio</b>	Sul posto		x	x			
	Camminando		x	x			
	Correndo		x	x			
	Cambiamento di ritmo		x	x			
	Palleggio in progressione			x	x		
	Palleggio di protezione			x	x		
	Palleggio d'esitazione			x	x	x	
	Entrata a canestro			x	x	x	
	Palleggio in contropiede			x	x		
	Arresti	Simultaneo (un tempo)		x	x	x	
		Alternato (due tempi)		x	x	x	
	Uso del piede perno		x	x	x		
	Cambio di direzione frontale		x	x			
	Cambio di direzione dorsale (virata)		x	x			
Cambio di direzione tra le gambe			x	x			
Cambio di direzione dietro la schiena			x	x			
<b>Tiro</b>	Meccanica del tiro		x	x			
	Tiro da vicino	Tiro in potenza (dopo palleggio e dopo passaggio)		x	x		
		Tiro in corsa (dopo palleggio e dopo passaggio)		x	x		
		Tiro in corsa con un aiuto			x	x	
	Tiro da fermo	Tiro libero		x	x	x	x
		Tiro da media distanza			x	x	
		Tiro da tre punti			x	x	x
	Tiro in sospensione	Dopo palleggio e dopo passaggio			x	x	x
		Con un passo a ritroso				x	x
		Con un passo laterale				x	x
	Tiro con difesa				x	x	
	Tiro in situazione di affaticamento	Tutti i tiri			x	x	
	Tiro dalle posizioni interne	Tiro con protezione della spalla			x	x	x
		Gancio e semi-gancio				x	x
		Tip in				x	x
		Schiacciata				x	x
		Con movimenti specifici:					
	Drop step, turn around, duck under, step away					x	
Finte di tiro	Da fermi		x	x	x		
	In movimento				x	x	

# Programma di formazione in pallacanestro

Tecnica (continuazione)			Livello				
			Bambino	Base	Gioventù	Speranze	
<b>Passaggio</b>	Passaggio laterale a due mani		x	x			
	Passaggio laterale a una mano			x	x		
	Passaggio sopra la testa			x	x		
	Passaggio dal palleggio				x	x	
	Passaggio di contropiede		x	x	x		
	Passaggio schiacciato a terra			x	x		
	Passaggio dietro alla schiena				x	x	
	Passaggio baseball				x	x	
	Passaggio consegnato				x	x	
	Finte di passaggio		x	x	x	x	
	Passaggio in salto				x	x	
	<b>Ricezione della palla</b>	Chiamata della palla		x	x		
		Ricezione a due mani	All'arresto, in movimento	x	x	x	
Ricezione ad una mano		All'arresto, in movimento			x	x	
<b>Posizione e spostamento in difesa</b>	Posizione di base		x	x			
	Spostamento		x	x			
	Passo scivolato (allargare il compasso)			x	x		
	Recupero			x	x	x	

Mentale			Livello			
			Bambino	Base	Gioventù	Speranze
<b>Piacere al gioco</b>			x	x	x	x
<b>Coraggio, sapere prendere rischi</b>				x	x	
<b>Volontà e costanza</b>				x	x	x
<b>Concentrazione</b>				x	x	
<b>Pensiero positivo</b>				x	x	
<b>Aggressività</b>				x	x	x

# Programma di formazione in pallacanestro

Tattica			Livello			
			Bambino	Base	Gioventù	Speranze
<b>Letture (in attacco e in difesa)</b>			x	x	x	x
<b>Smarcamenti</b>	a V		x	x		
	a L		x	x		
	Verso chi ha la palla e	ricevere		x	x	x
		tagliare davanti		x	x	x
		tagliare dietro		x	x	x
		aggirare			x	x
<b>1 contro 1 in attacco</b>	Atteggiamento d'attacco		x	x	x	x
	Partenza incrociata		x	x	x	
	Partenza aperta			x	x	x
	Partenza con giro			x	x	x
	Finte			x	x	x
	Combinazioni				x	x
<b>1 contro 1 in attacco con passatore</b>	Atteggiamento d'attacco		x	x	x	x
	Occupazione dello spazio		x	x		
	Smarcamento e ricezione			x	x	
	Liberare lo spazio (clear out)			x	x	
	Dai e vai		x	x	x	
	Collaborazione giocatori esterni e centri				x	x
<b>Rimbalzo d'attacco</b>	Lavoro mentale			x	x	
	Lavoro dei piedi			x	x	
	Letture della traiettoria della palla			x	x	
	Analisi del rimbalzo				x	x
	Controllo della palla				x	x
<b>1 contro 1 in difesa</b>	Difesa contro il portatore di palla	prima del palleggio	x	x	x	
		durante il palleggio	x	x	x	
		dopo il palleggio		x	x	
		dopo il tiro (posizione per il rimbalzo)			x	x
		contro un giocatore nelle posizioni interne			x	x
<b>1 contro 1 in difesa con passatore</b>	Difesa contro un giocatore senza palla	d'anticipo (a 1 passaggio, lato forte)		x	x	
		d'aiuto (a 2 passaggi, lato debole)		x	x	
		sui tagli		x	x	
		sul backdoor		x	x	
		dopo il tiro (posizione per il rimbalzo)		x	x	x
		contro un giocatore nelle posizioni interne			x	x
	Difesa contro il portatore di palla	dopo il passaggio (difesa contro il dai e vai)	x	x	x	

# Programma di formazione in pallacanestro

Tattica (continuazione)		Livello			
		Bambino	Base	Gioventù	Speranze
<b>Tagliafuori e rimbalzo</b>	Lavoro mentale		X	X	
	Lavoro dei piedi		X	X	
	Tagliafuori (box-out)	X	X	X	
	Lettura della traiettoria della palla		X	X	
	Analisi del rimbalzo			X	X
	Controllo della palla			X	X
<b>I tagli</b>			X	X	X
<b>Lavoro specifico nelle diverse posizioni</b>	Guardia			X	X
	Ala			X	X
	Centro			X	X

# Programma di formazione in pallacanestro

## Formazione collettiva

Attacco		Livello			
		Bambino	Base	Gioventù	Speranze
<b>Lettura della difesa</b>		x	x	x	x
<b>Occupazione dello spazio</b>	Piccoli giochi d'introduzione alla pallacanestro	x	x		
	Gioco libero con percezione dello spazio	x	x		
	Passare e mettersi in movimento	x	x		
	Circolazione della palla		x	x	
	Visione del gioco		x	x	
	Prendere posizione vicino a canestro			x	x
	Atteggiamento d'attacco		x	x	x
<b>Collaborazione a 2</b>	Smarcamento e ricezione	x	x		
	Liberare lo spazio (clear out)		x	x	
	Dai e vai	x	x	x	
	Dai e vai dalla parte opposta		x	x	
	Passaggio e blocco diretto			x	x
	Uso del blocco diretto			x	x
	Dai e segui			x	x
	Collaborazione giocatori esterni e centri			x	x
<b>Collaborazione a 3</b>	Equilibrio in attacco	x	x	x	x
	Blocco indiretto			x	x
	Tagli dal lato debole		x	x	
	Collaborazione giocatori esterni e centri			x	x
<b>Gioco 5 contro 5</b>	Gioco libero	x	x		
	Gioco con concetto (per es. Dai e vai)		x	x	x
	Sistemi di gioco (per es. Flex)			x	x
	Principi di gioco contro le zone pari			x	x
	Principi di gioco contro le zone dispari			x	x
	Principi di gioco contro il pressing individuale		x	x	x
	Principi di gioco contro il pressing a zona			x	x
	Principi di gioco contro le difese miste			x	x
	Concetto di equilibrio difensivo	x	x	x	x

# Programma di formazione in pallacanestro

Attacco (continuazione)			Livello			
			Bambino	Base	Gioventù	Speranze
<b>Contropiede</b>	Transizione difesa-attacco		x	x		
	Gioco veloce			x	x	
	Occupazione dei corridoi		x	x	x	
	Rimbalzo e apertura	Primo passaggio			x	
		Con palleggio d'uscita			x	
	Conclusione in soprannumero	2 contro 1		x	x	x
		3 contro 2		x	x	x
		4 contro 3		x	x	x
	<b>Gioco di transizione</b>			x	x	x

# Programma di formazione in pallacanestro

Difesa			Livello			
			Bambino	Base	Gioventù	Speranze
<b>Lettura dell'attacco</b>			x	x	x	x
<b>Collaborazione a 2</b>	Difesa contro il portatore e un giocatore senza		x	x	x	
	Difesa contro il dai e vai		x	x	x	
	Aiuto e recupero			x	x	
	Difesa contro il blocco diretto				x	x
	Difesa contro il dai e segui				x	x
	Difesa contro i centri				x	x
<b>Collaborazione a 3</b>	Difesa contro il blocco indiretto				x	x
	Difesa contro i centri	In post alto			x	x
		In post basso			x	x
	Raddoppi				x	x
	Rotazioni in difesa			x	x	x
<b>Difesa individuale 5 contro 5</b>	Transizione attacco-difesa	ritorno in difesa	x	x	x	x
	Pressing individuale a metà campo			x	x	x
	Pressing individuale a tutto campo			x	x	x
<b>Contropiede</b>	Transizione in difesa			x	x	x
	Lavoro mentale			x	x	x
	Difesa in inferiorità numerica	1 contro 2		x	x	x
		2 contro 3		x	x	x
		3 contro 4		x	x	x
<b>Difese a zona</b>	Principi di base				x	x
	Zona pari				x	x
	Zona dispari				x	x
	Zona press a metà campo				x	x
	Zona press a tutto campo				x	x
<b>Difese miste</b>	Box and one					x
	Diamond and one					x
	Triangle and two					x
	Zona match-up					x

# Programma di formazione in pallacanestro

Situazioni speciali	Livello			
	Bambino	Base	Gioventù	Speranze
Palla a due		x	x	x
Rimesse laterali		x	x	x
Rimesse da fondocampo		x	x	x
Gestione di fine quarto			x	x
Gestione di fine partita			x	x