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

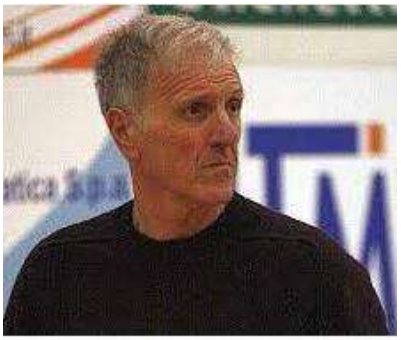
PROGRAMMA TECNICO

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

P R E F A Z I O N E

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 costruzione 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

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

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: la sigla CAF significava "Comitato Allenatori Federali", ridenominato in CNA = Comitato Nazionale Allenatori).

PROGRAMMA LOS ANGELES '84

FASE DI ADDESTRAMENTO E SELEZIONE INTERREGIONALE

PROGRAMMA TECNICO

1° giorno

MATTINO:

30' RISCALDAMENTO (Fondamentali individuali offensivi, hall Handli
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° giorno

MATTINO:

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° giorno

MATTINO:

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.

CONI

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

SCIACCA

G/A BILLY MILANO

CONI

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

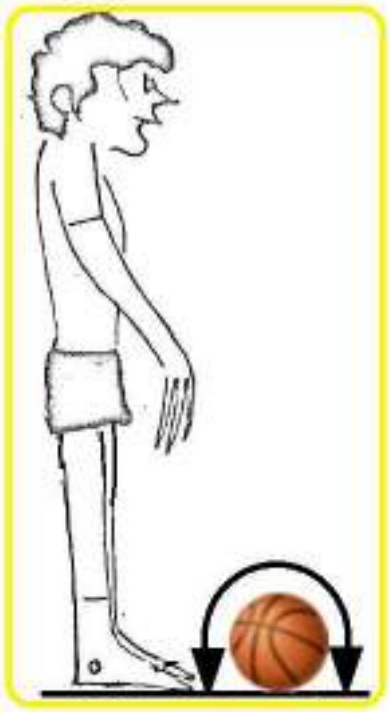
- Flessioni alternate degli arti inferiori sul bacino: muovere la palla tracciando un movimento ad “8” fra gli stessi arti inferiori, facendo quindi passare la palla alternativamente sotto una coscia e rimanendo in equilibrio su un arto. Vedi disegno 4.

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.

<u>Esercizi per il palleggio</u>.

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.

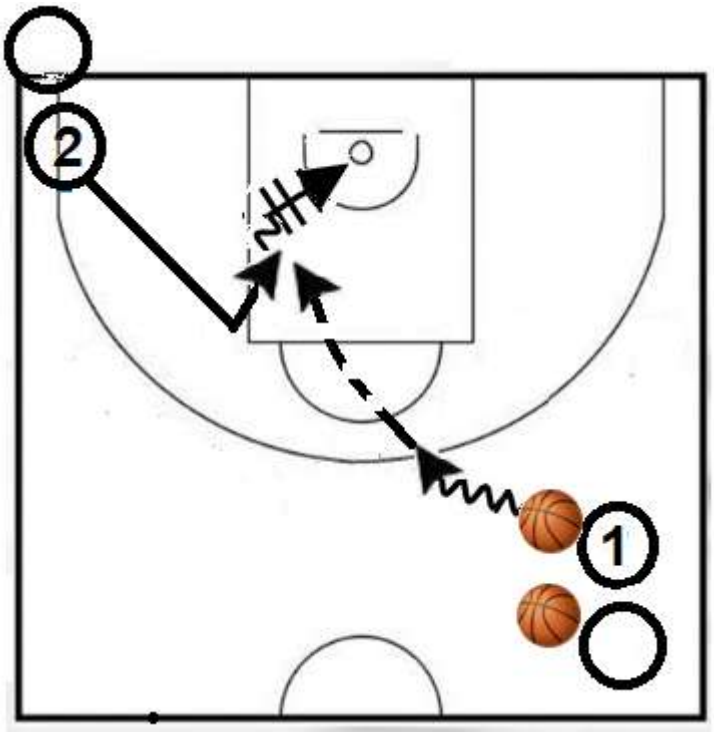


Diagramma 1

- 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.

<u>Attenzioni tecniche</u>:

- 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.

- <u>Variante</u>: 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.

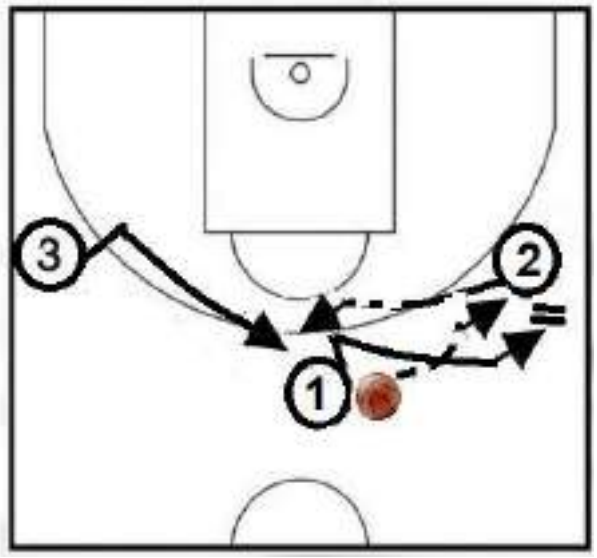


Diagramma 2

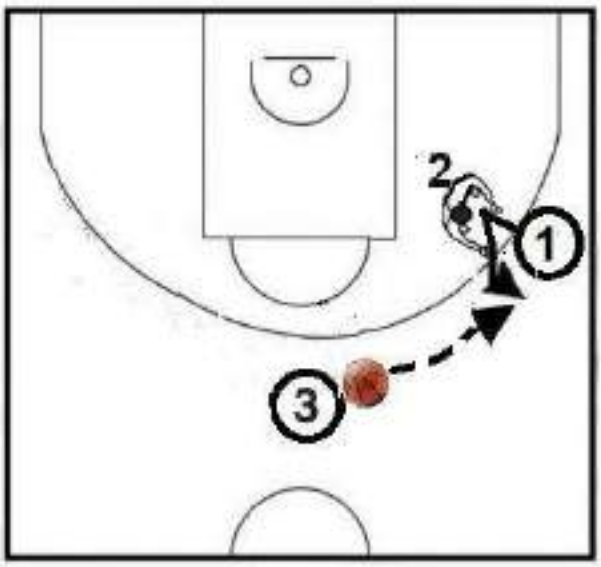


Diagramma 3

- **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

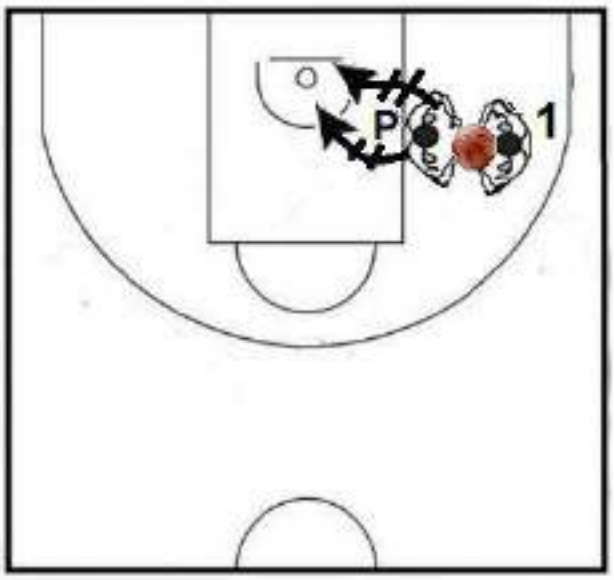


Diagramma 4

- 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).

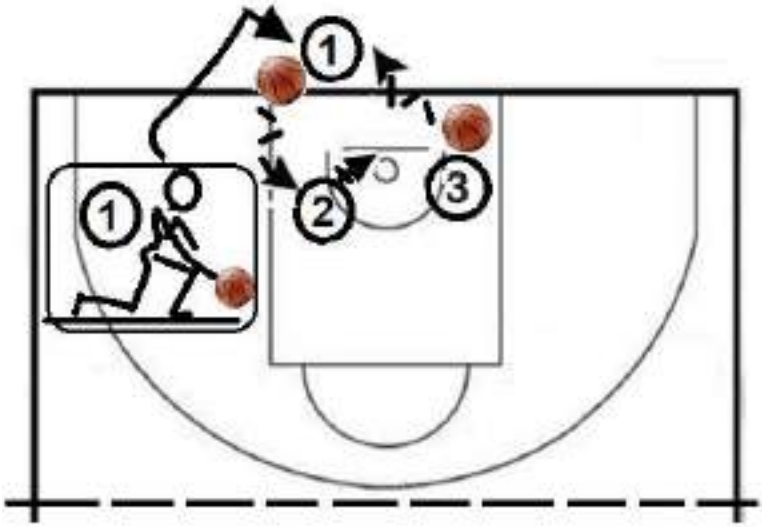


Diagramma 5

- 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

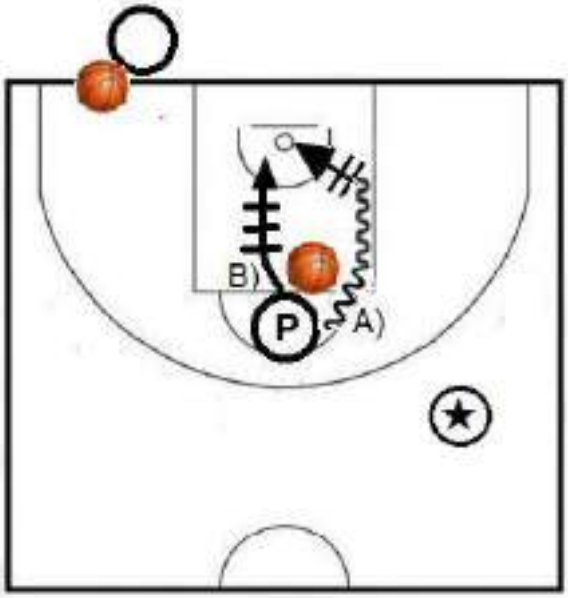


Diagramma 7

- 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:

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

  Su entrambi i lati.

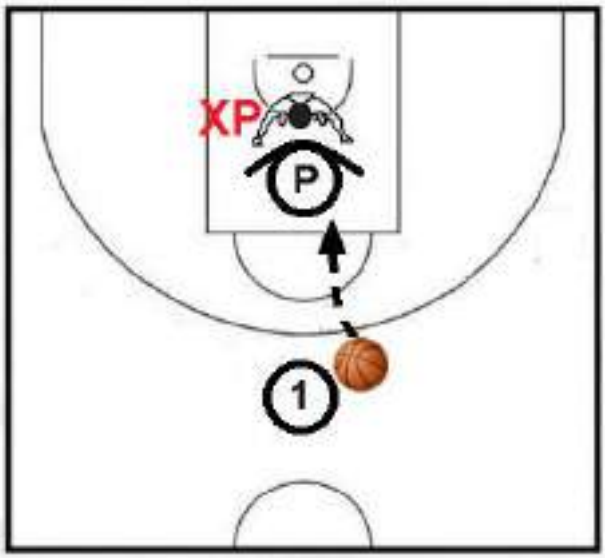


Diagramma 8

- 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.

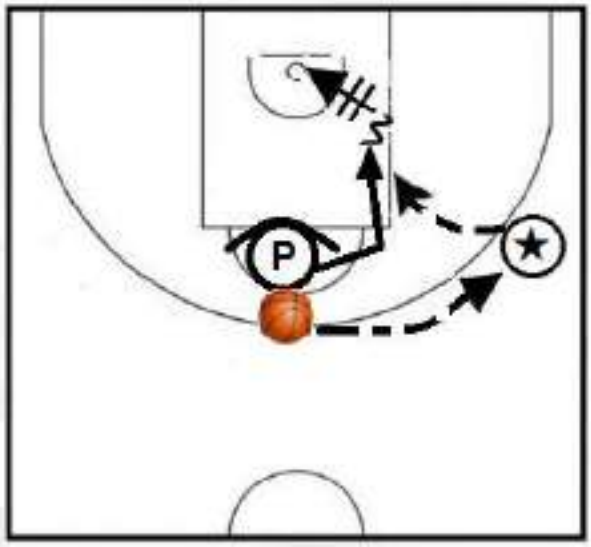


Diagramma 9

- 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

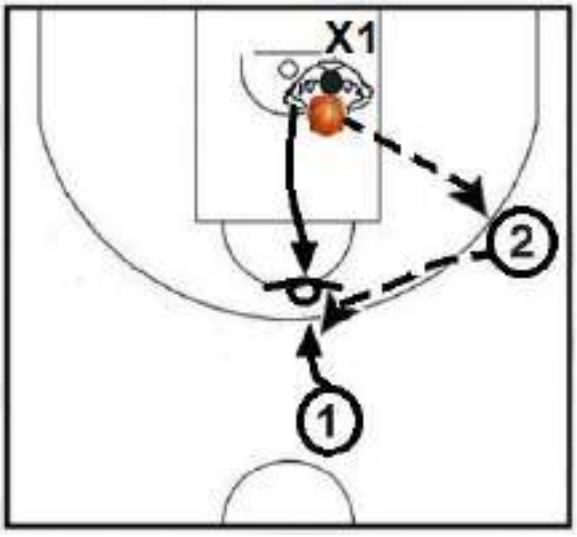


Diagramma 10

- 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).

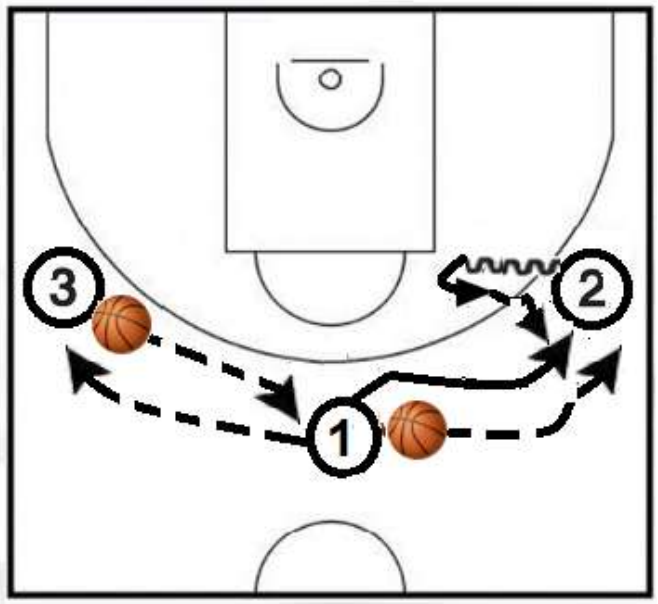


Diagramma 11

- 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.

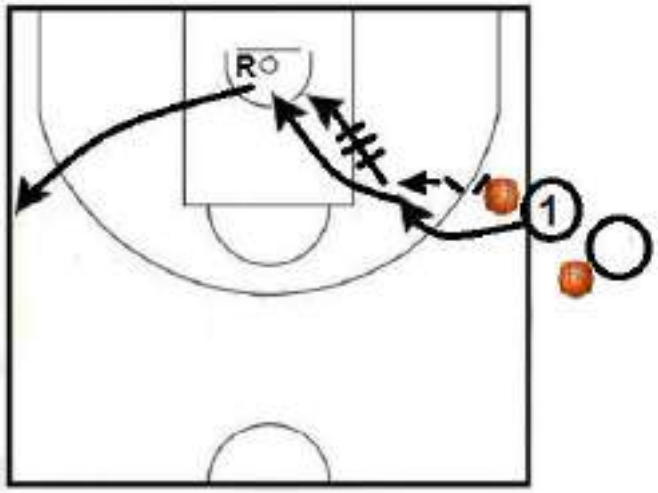


Diagramma 13

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

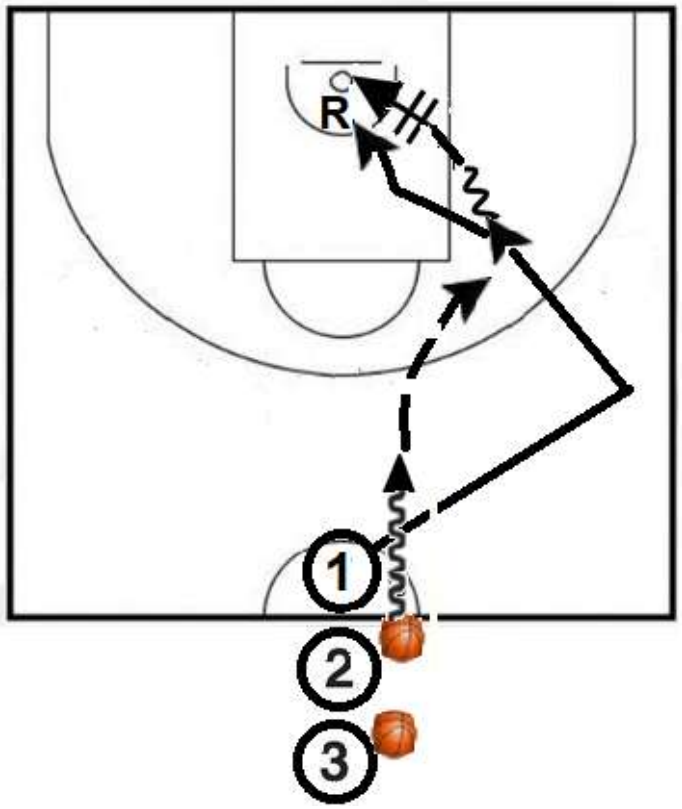


Diagramma 14

- 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.

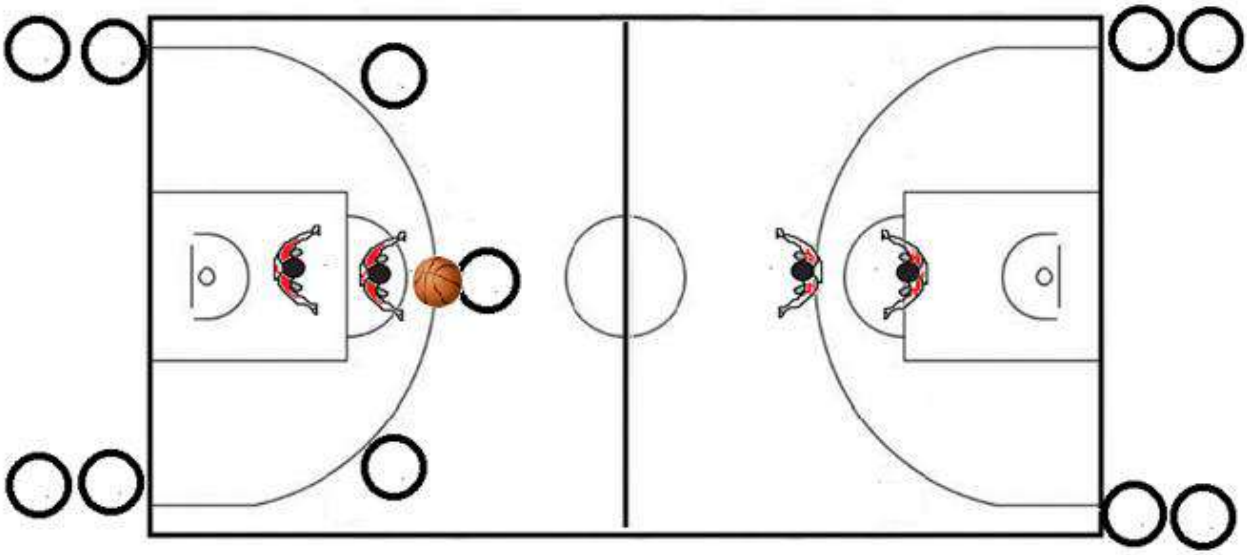


Diagramma 15

- **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"

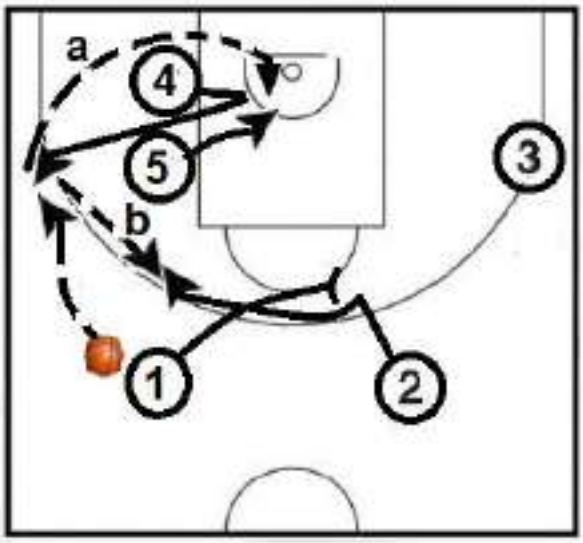


Diagramma 16

- 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).

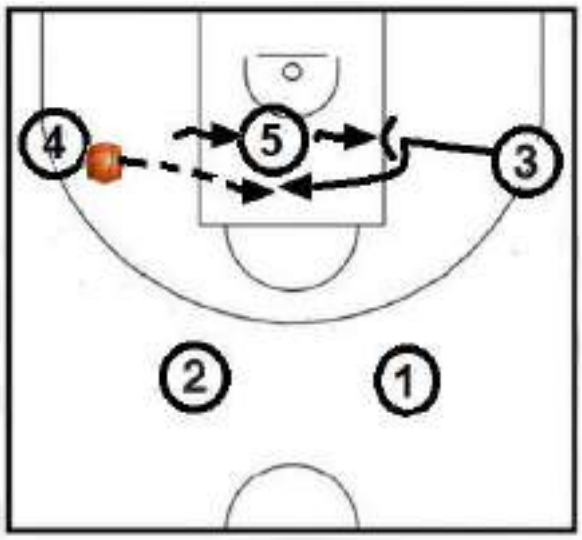


Diagramma 17

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.

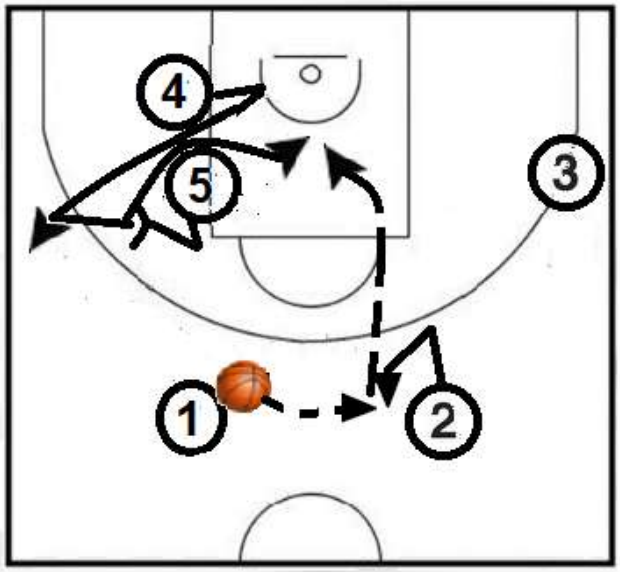


Diagramma 19

- 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.

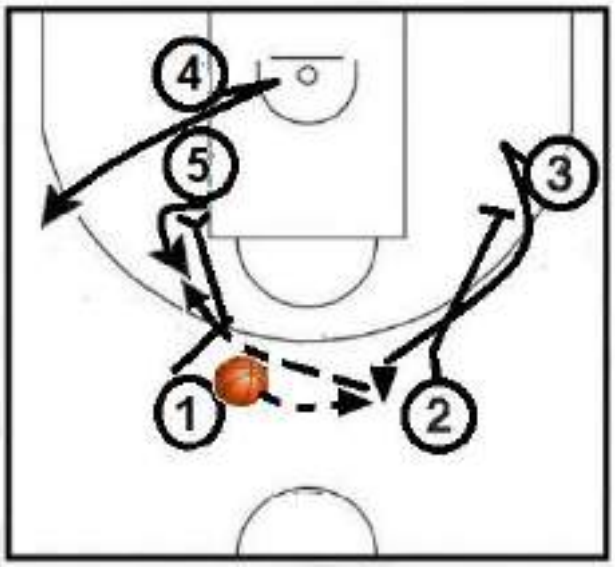


Diagramma 20

- 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.

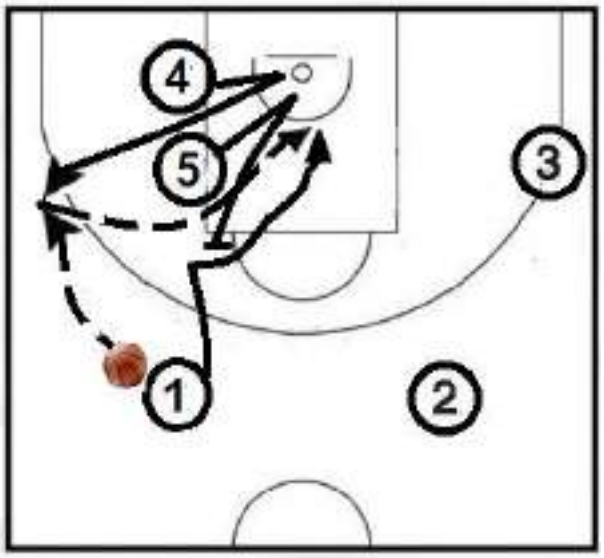


Diagramma 21

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

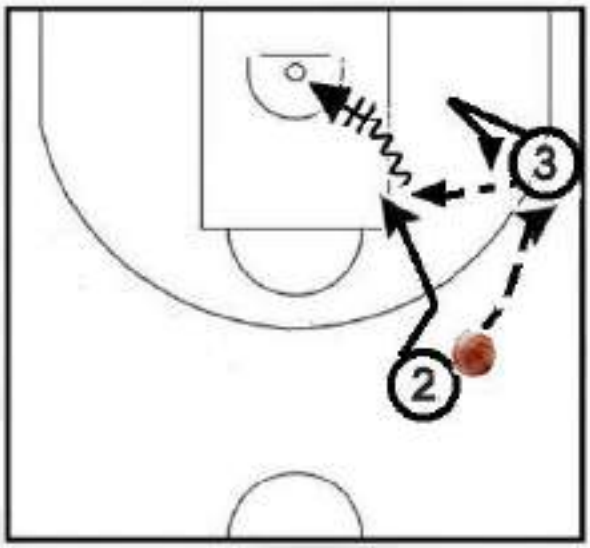


Diagramma 22

<u>Opzioni sul lato opposto allo stack</u>:

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

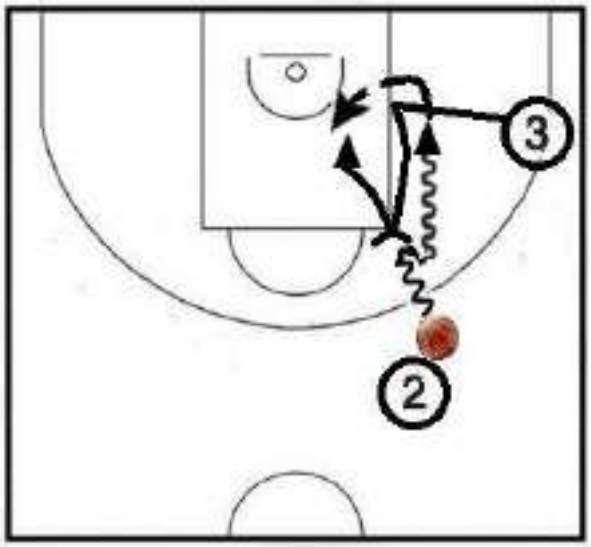


Diagramma 23

- 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

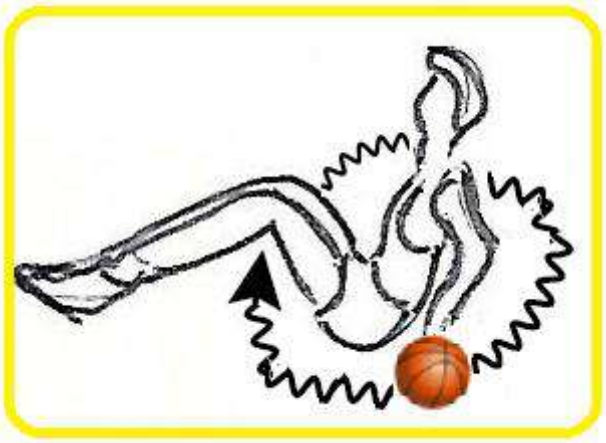
- A gambe divaricate in posizione sagittale, far descrivere alla palla un "8 coricato" framezzo le gambe come da disegno 13.

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.

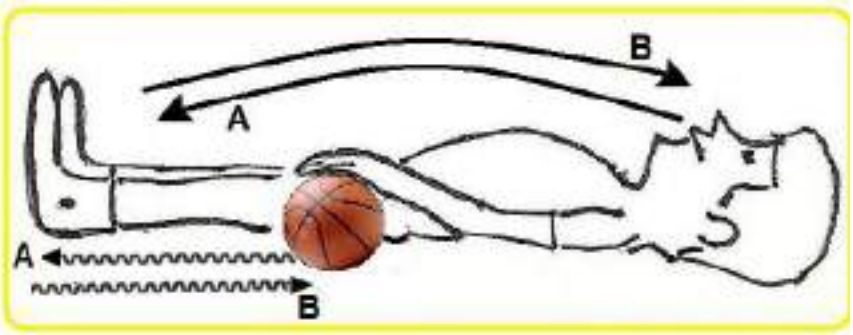


Disegno 15

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

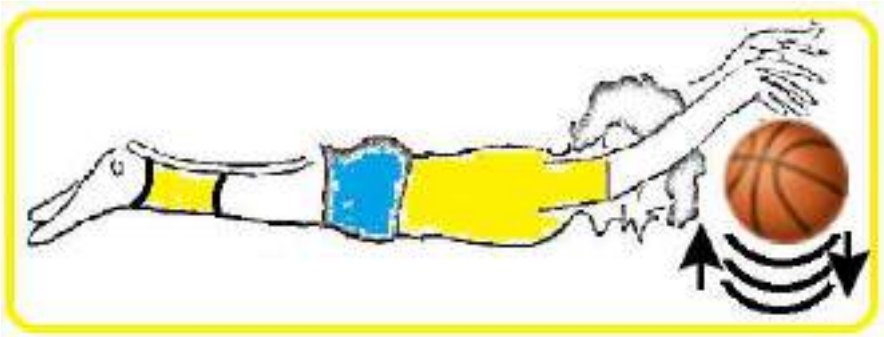
- Palleggiare dalla posizione di decubito supino come da disegno 16.

Disegno 16



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

Disegno 17

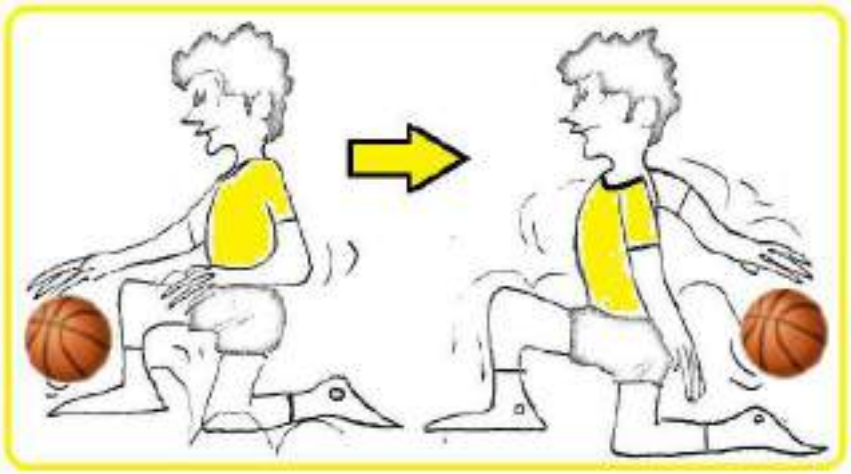


- Dalla posizione di decubito prono, palleggiare colpendo alternativamente la palla con la mano destra e con la mano sinistra, come da disegno 18.

Disegno 18

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

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).

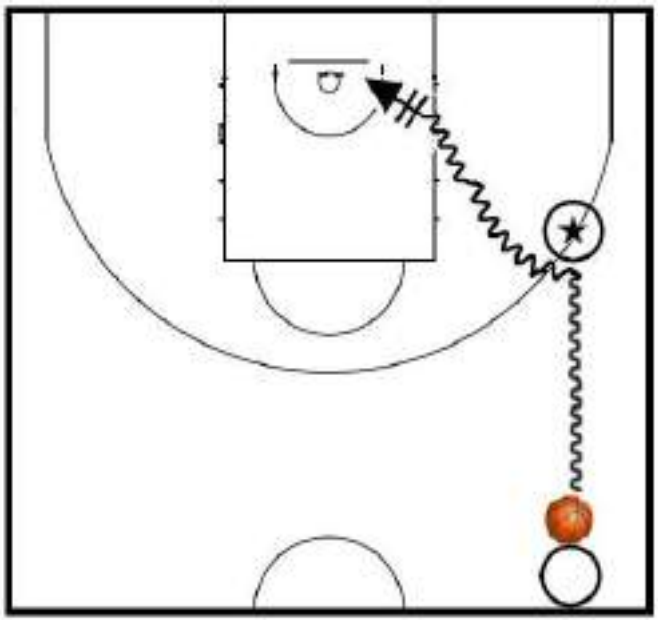


Diagramma 25

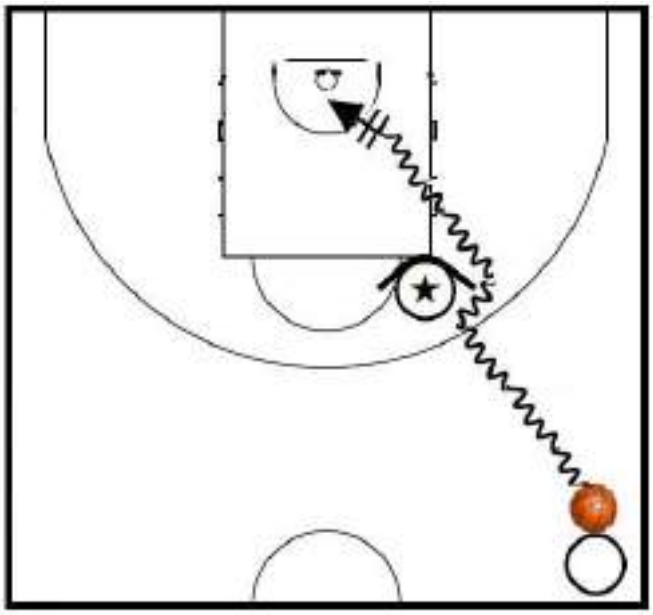


Diagramma 26

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)

- <u>Variante</u>: cambio di mano con giro dorsale in palleggio (vedi diagramma 27).

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

Diagramma 28

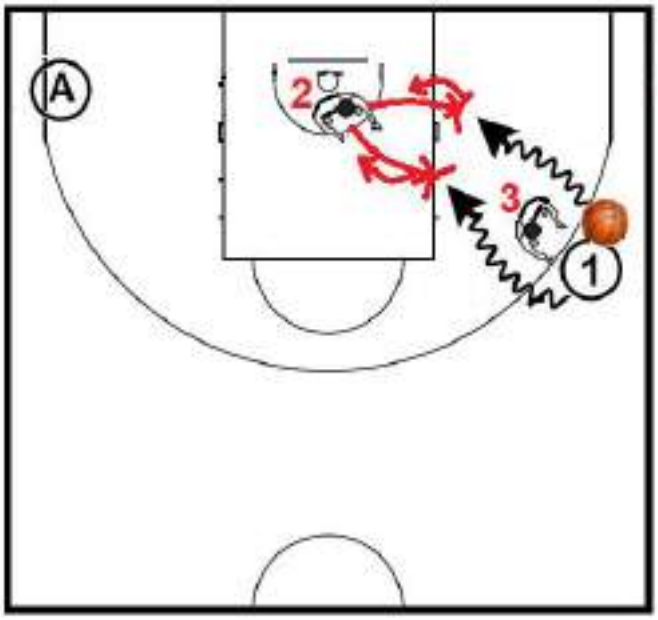


Diagramma 29

- 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.

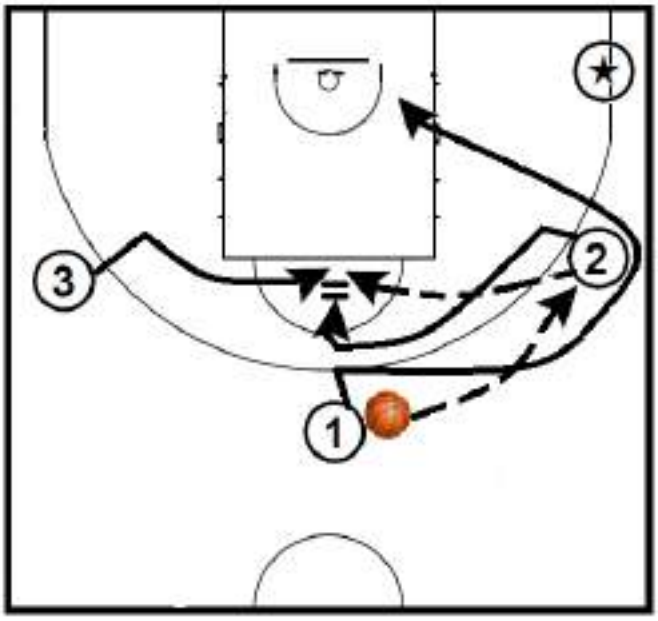


Diagramma 30

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. Proporlo su entrambi i lati.

Lavoro individualizzato per ruoli.

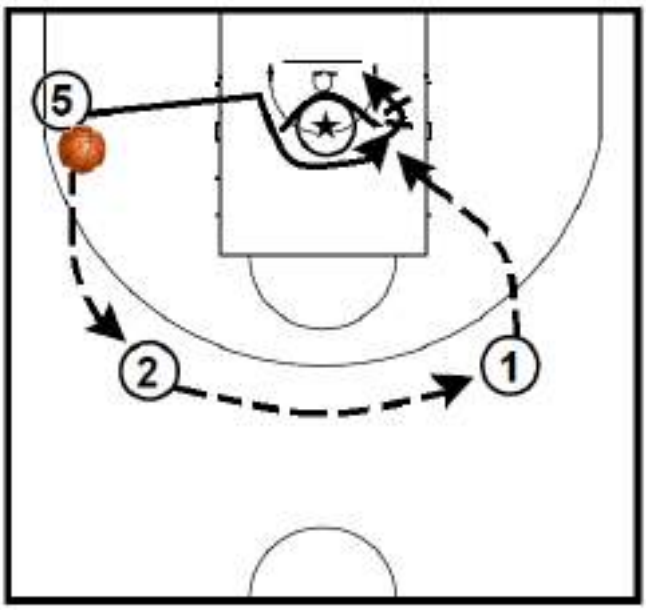


Diagramma 32

- **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.

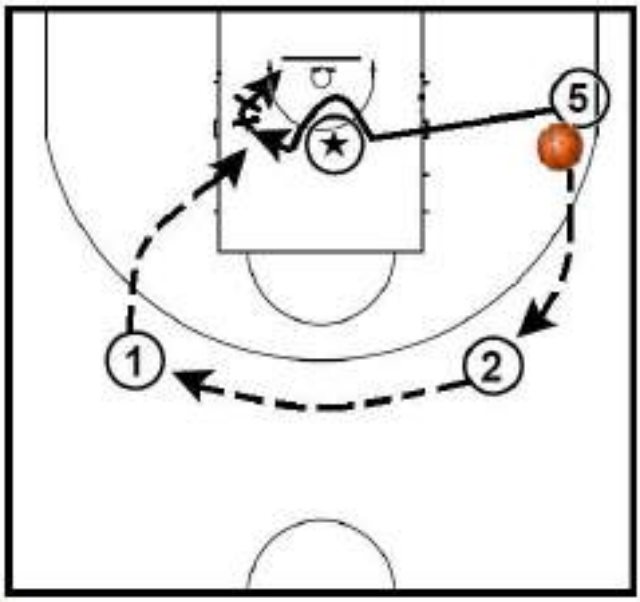


Diagramma 33

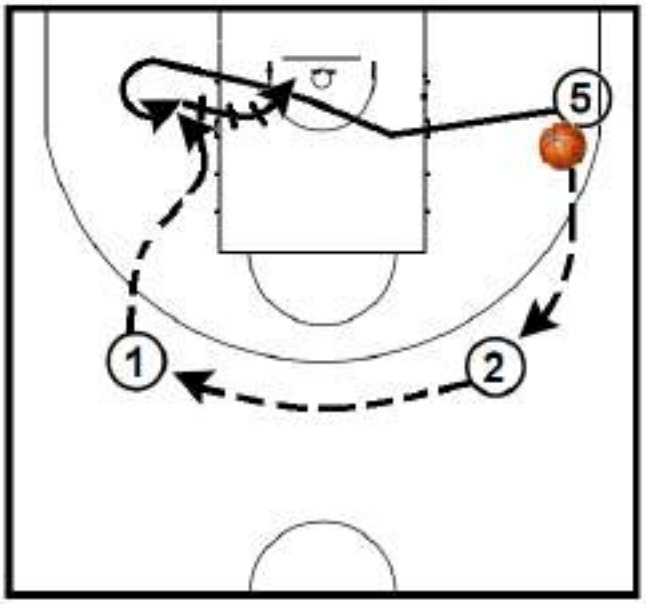


Diagramma 34

- 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.

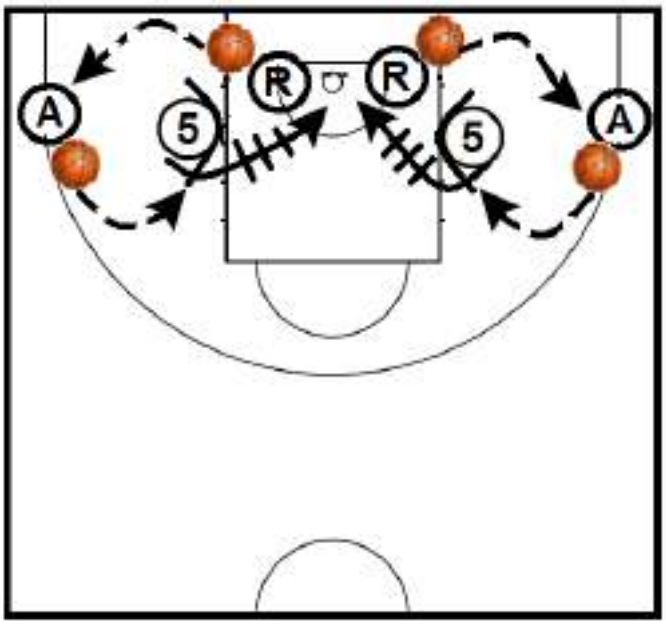


Diagramma 35

- 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:

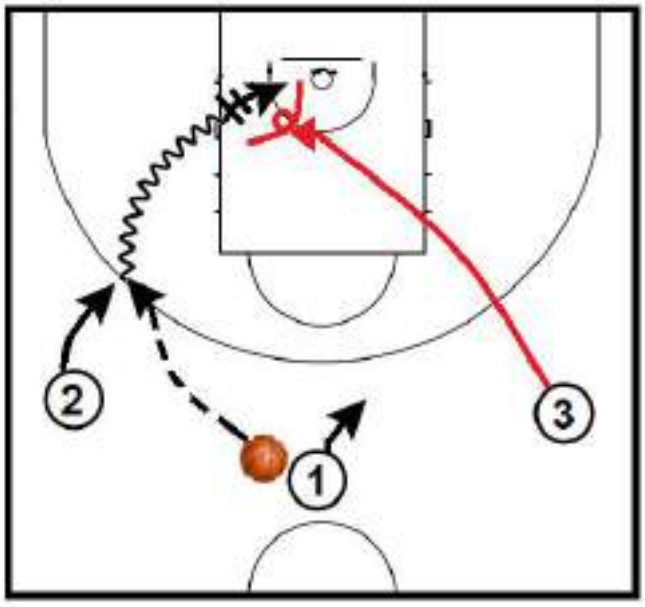


Diagramma 36

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

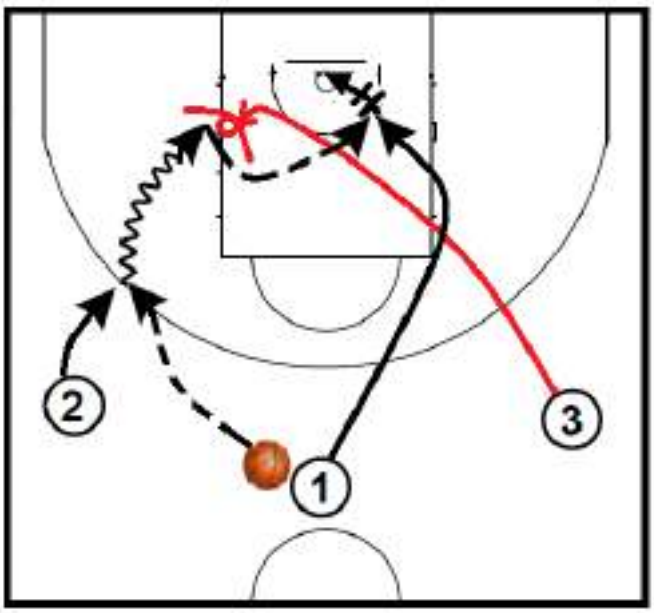


Diagramma 37

- 2^ 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.

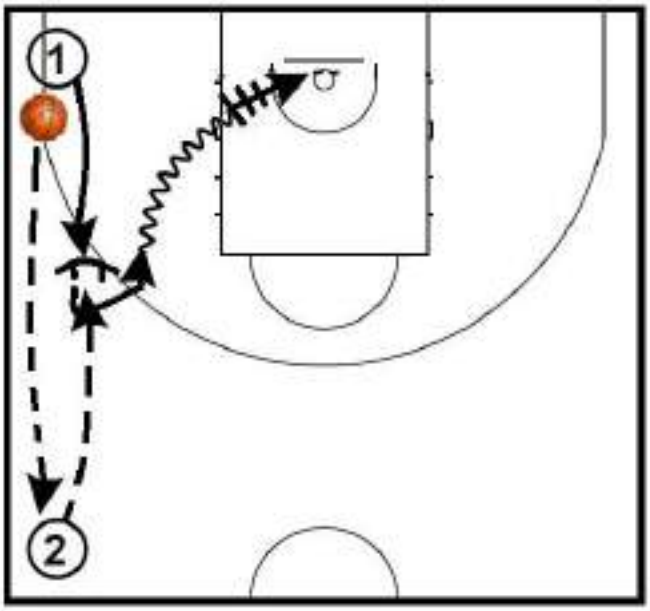


Diagramma 39

- 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.

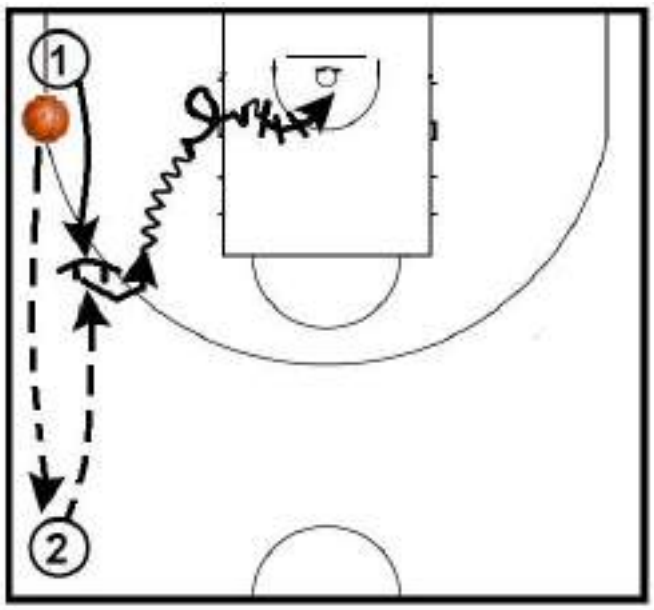


Diagramma 40

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

Esercizi di tiro.

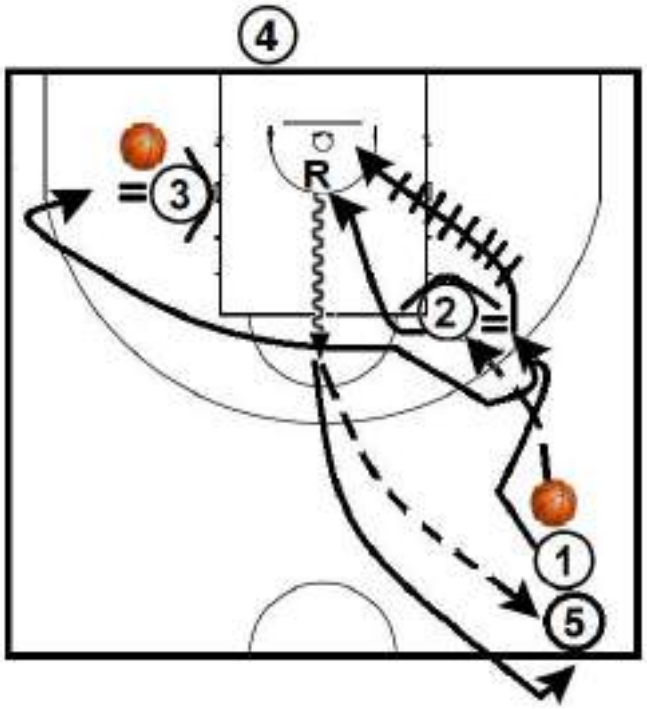


Diagramma 41

- 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).

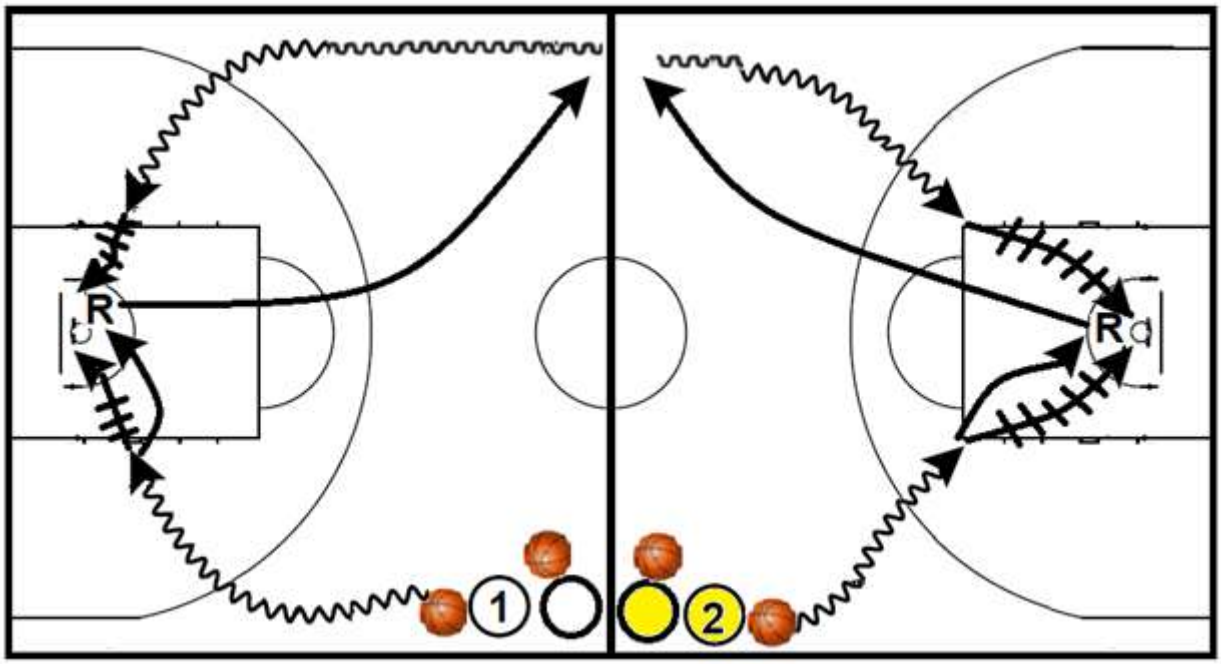


Diagramma 43

- 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).

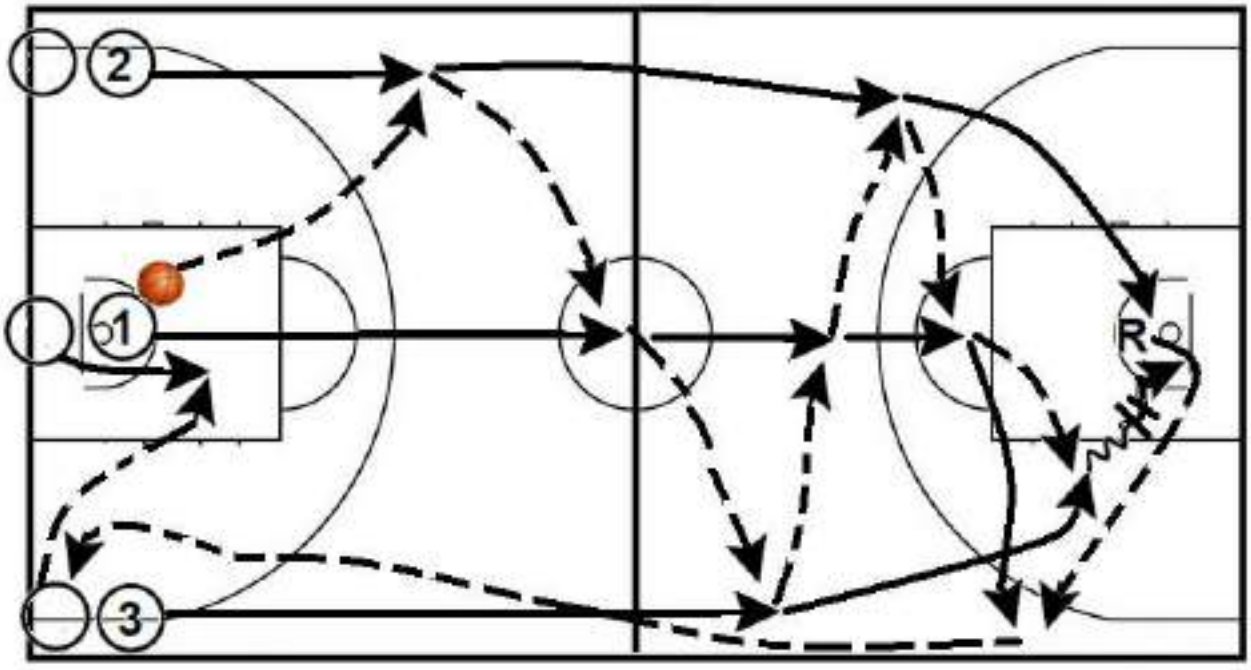


Diagramma 44

- 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.

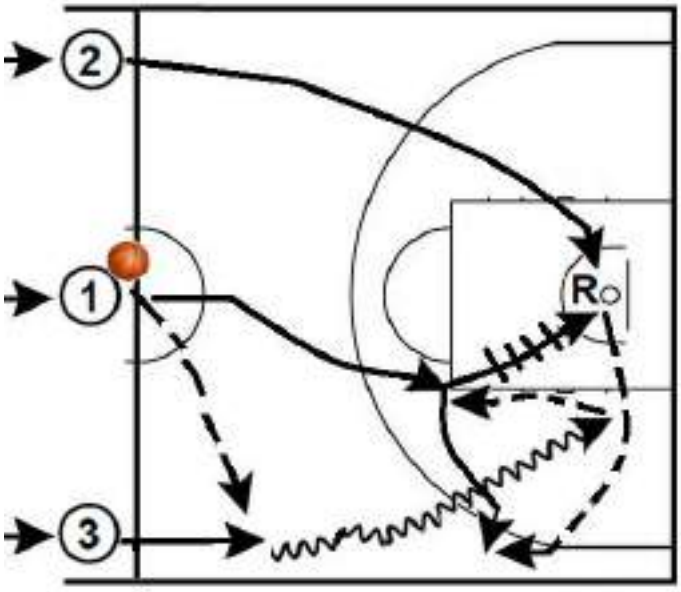


Diagramma 45

- 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.

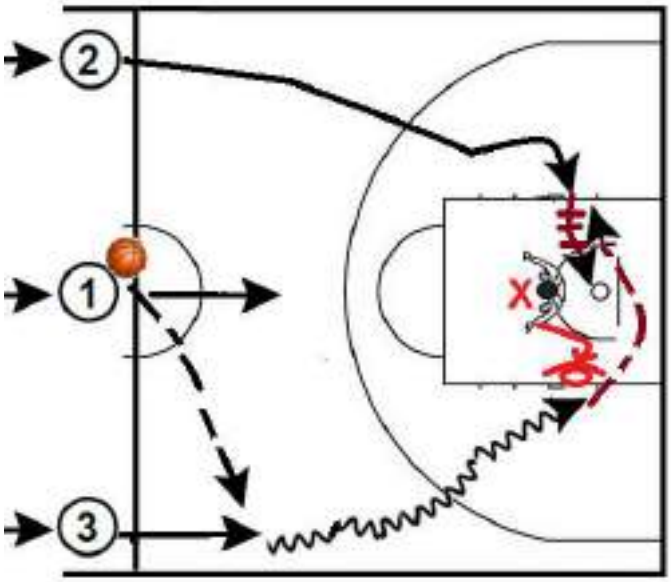


Diagramma 46

- **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.

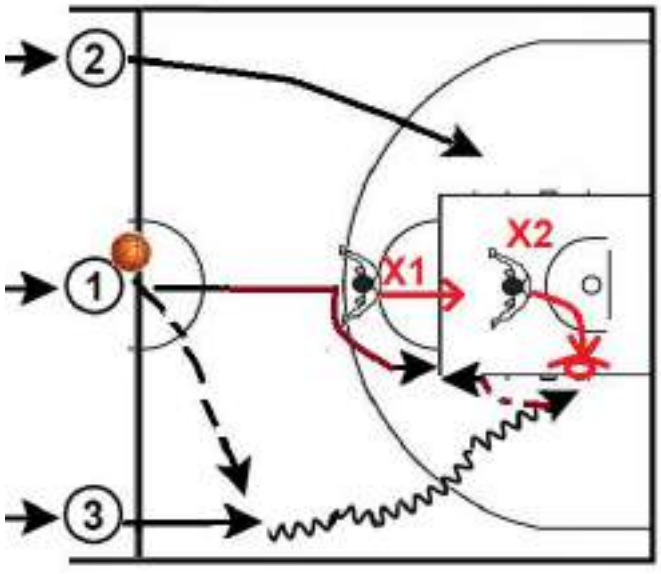


Diagramma 47

- **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

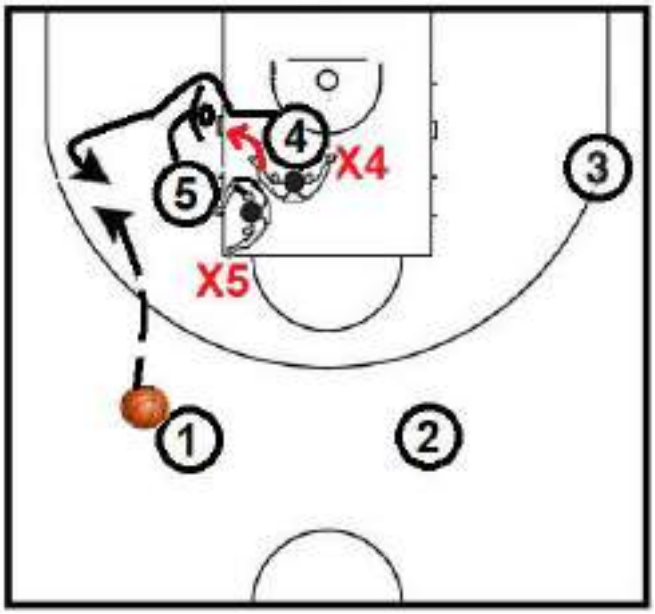


Diagramma 49

- 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).

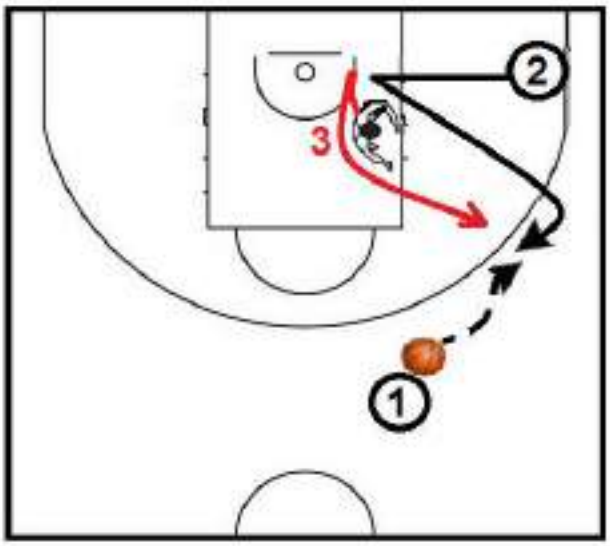


Diagramma 53

- 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).

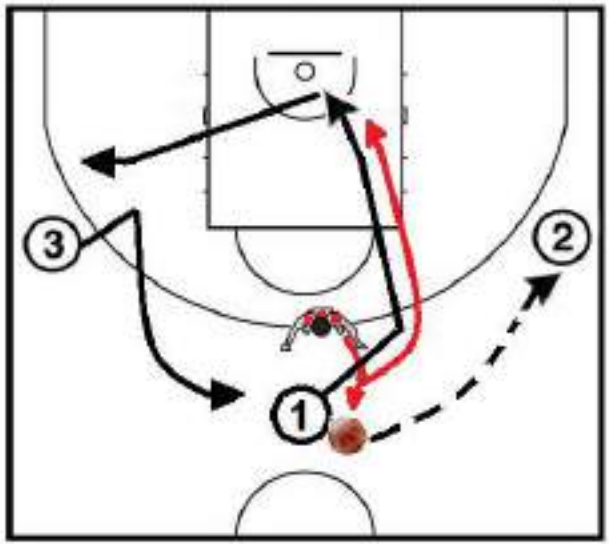


Diagramma 55

- **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.

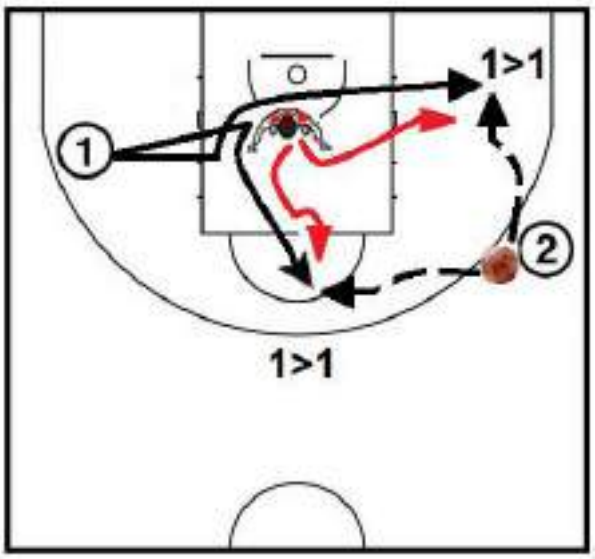


Diagramma 56

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.

- **<u>1>1 con possibilità di aiuto e recupero da parte della difesa:</u>**

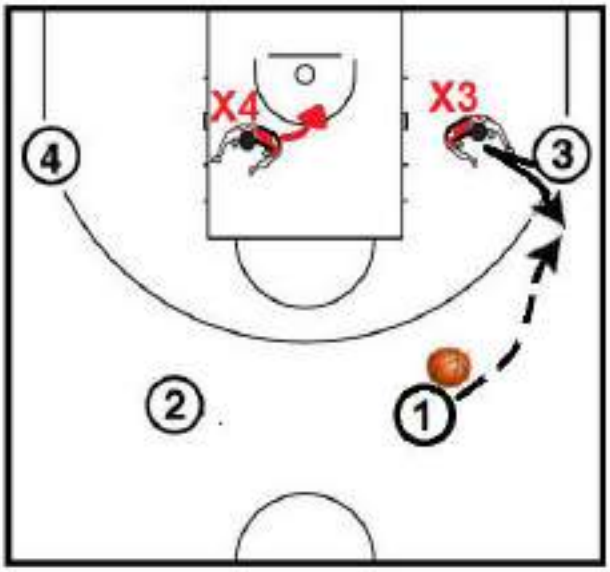


Diagramma 57

- 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.

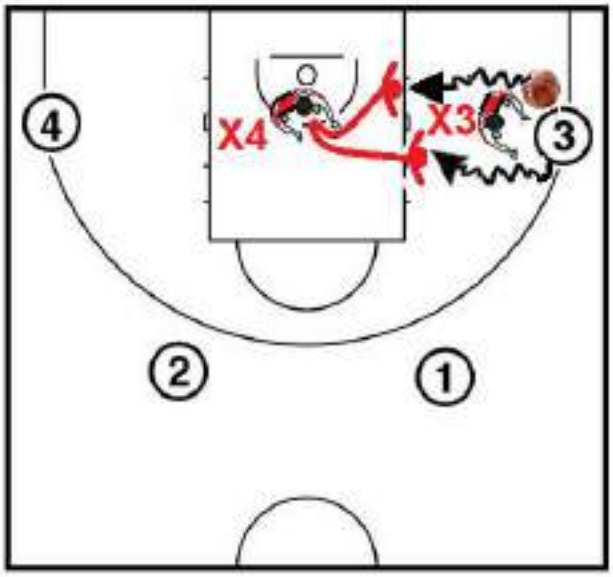


Diagramma 58

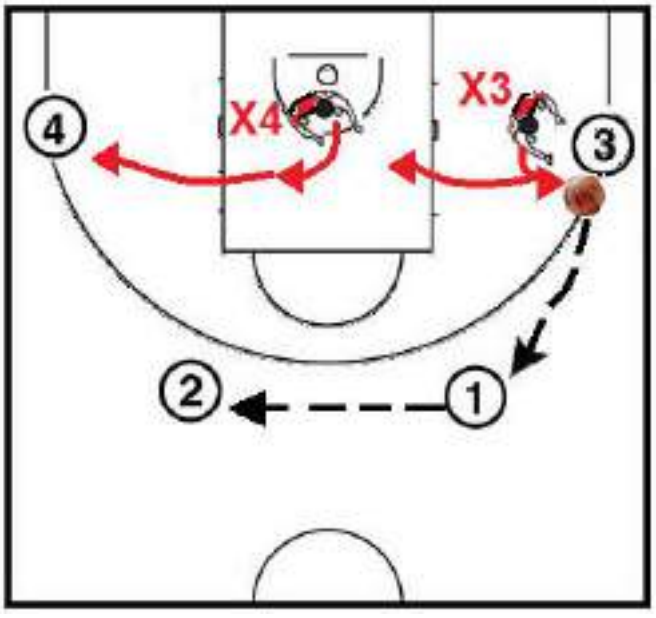


Diagramma 59

- **<u>2>2 difesa dai blocchi:</u>**

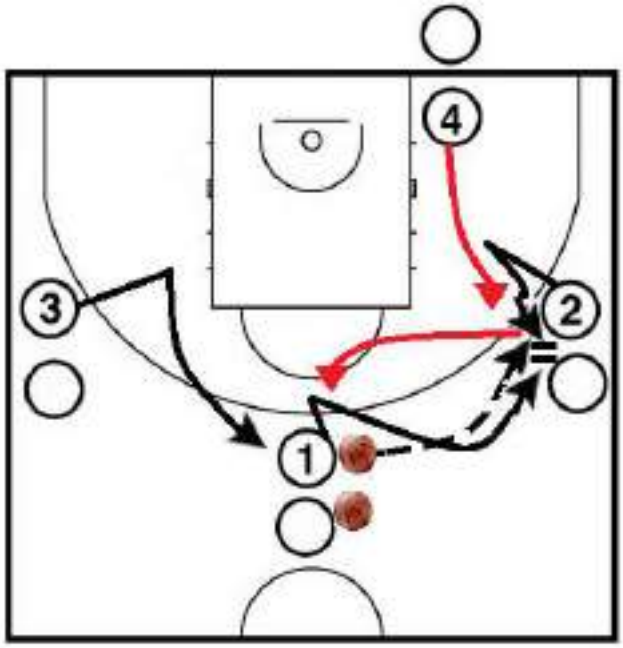


Diagramma 60

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);

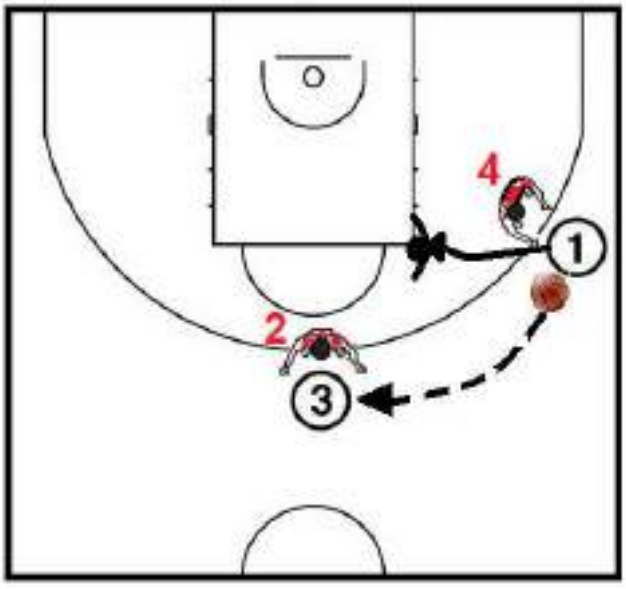


Diagramma 61

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 esposte dai diagrammi 62 e 63.

Diagramma 62

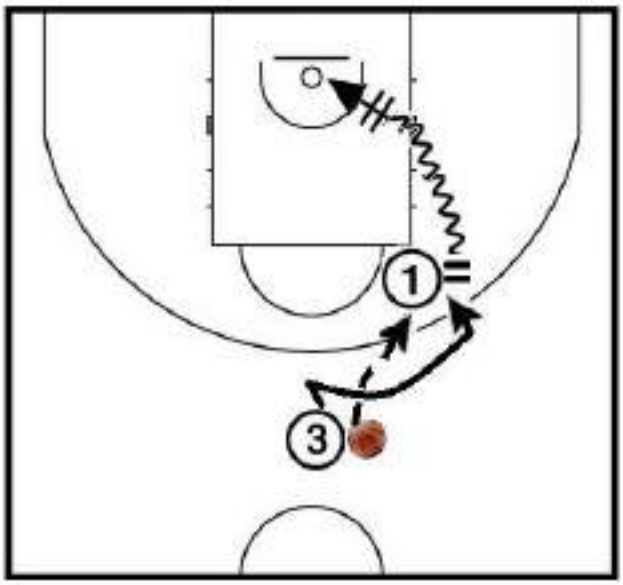


Diagramma 63

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

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.

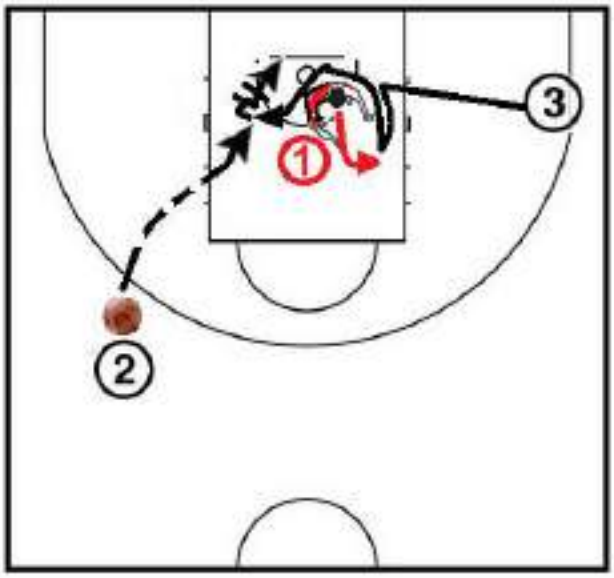


Diagramma 65

- 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).

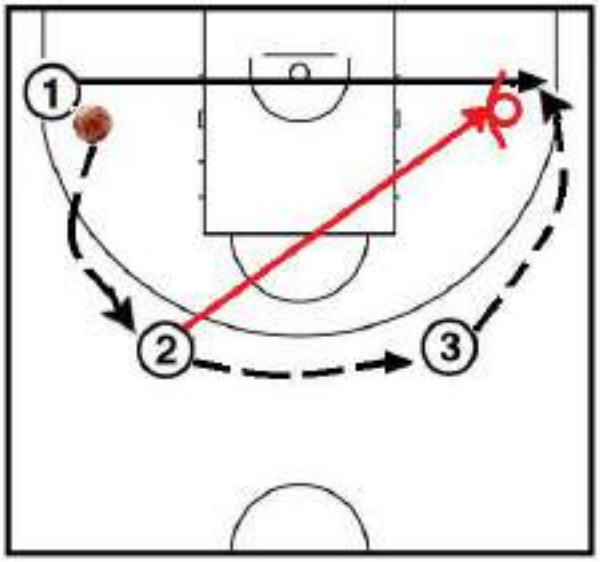


Diagramma 66

- (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).

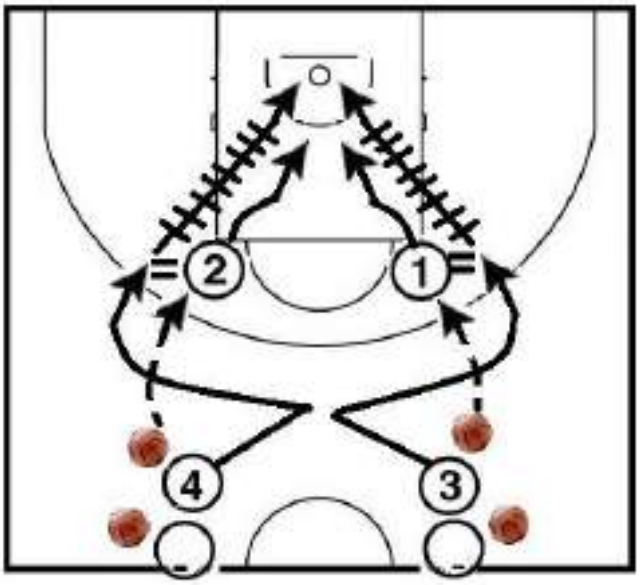


Diagramma 67

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);

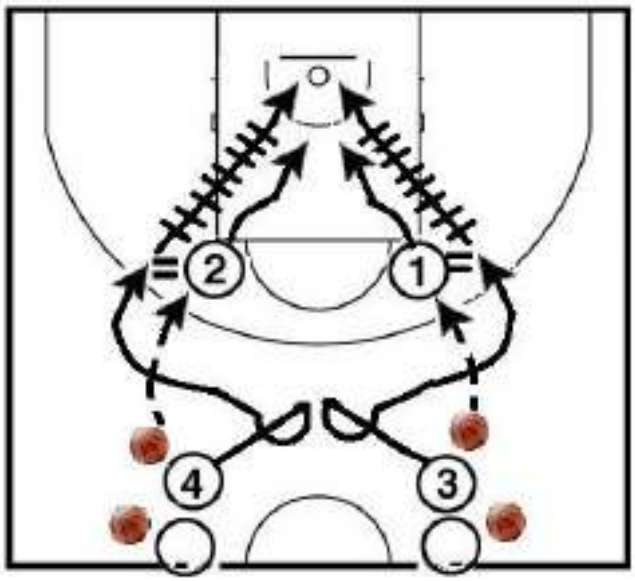


Diagramma 68

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

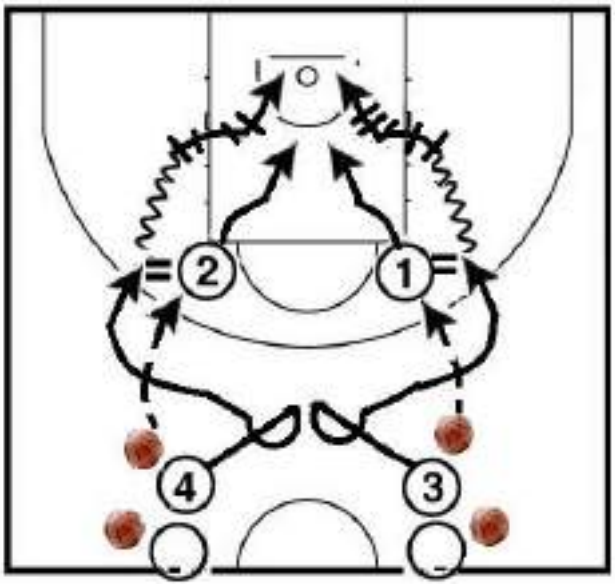


Diagramma 69

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

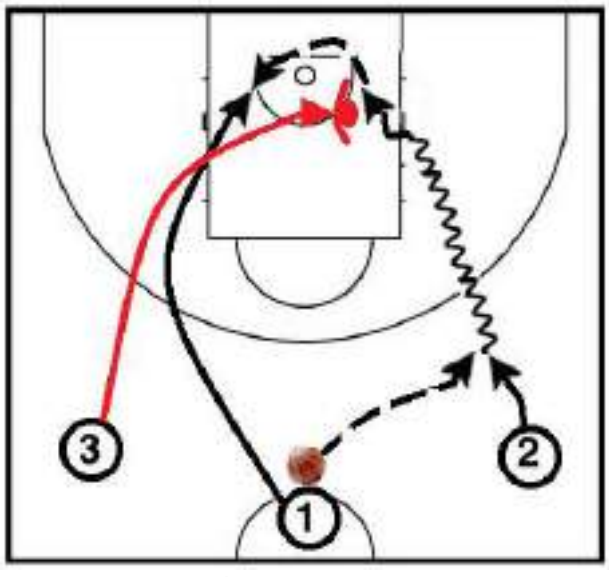


Diagramma 70

- 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.

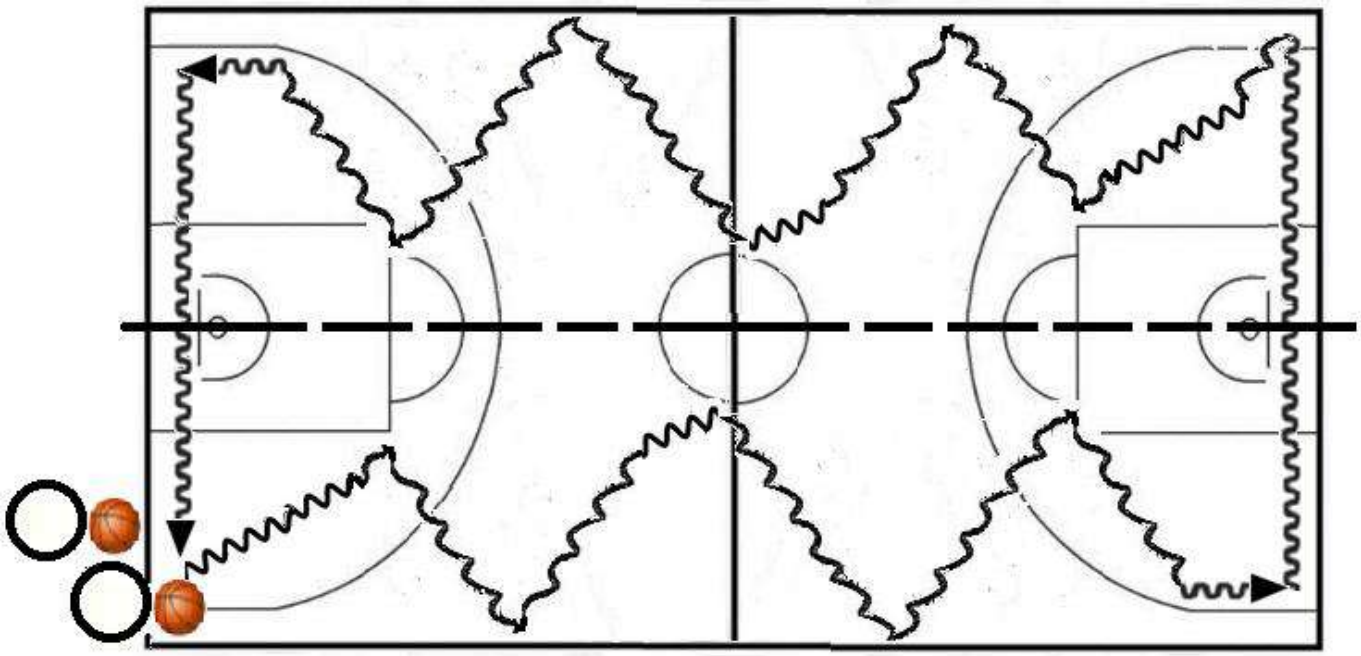


Diagramma 71

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

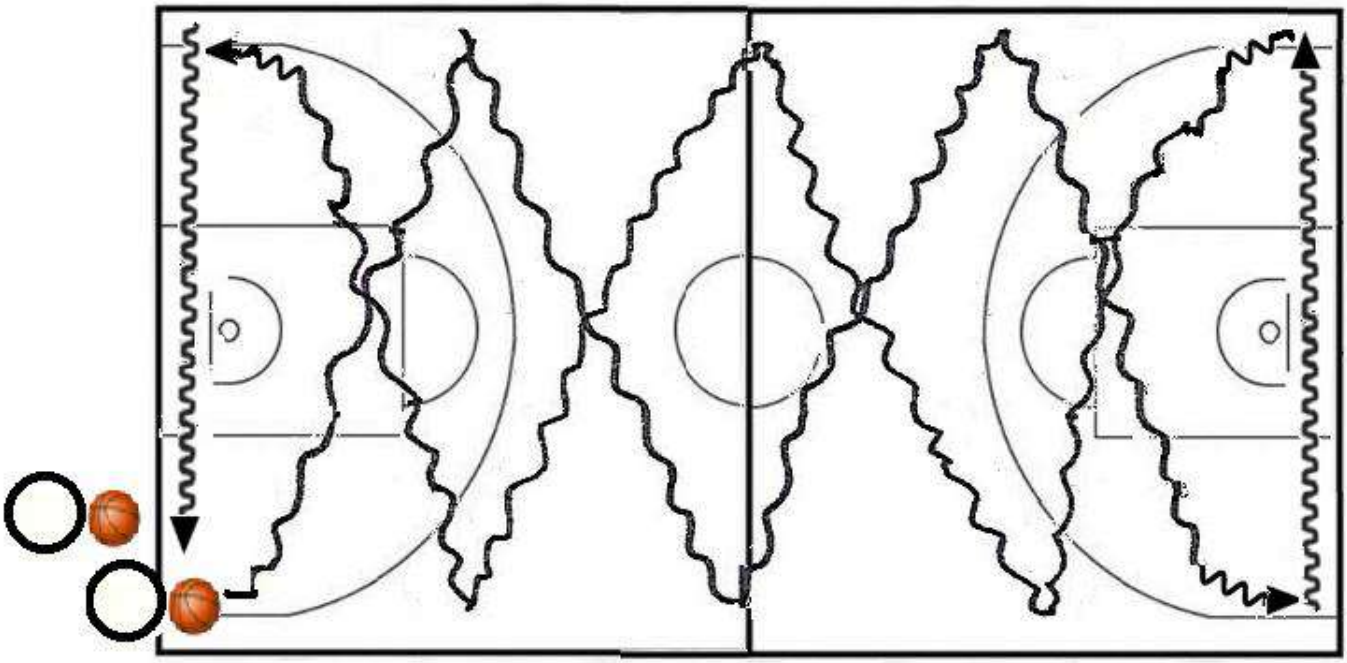


Diagramma 72

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

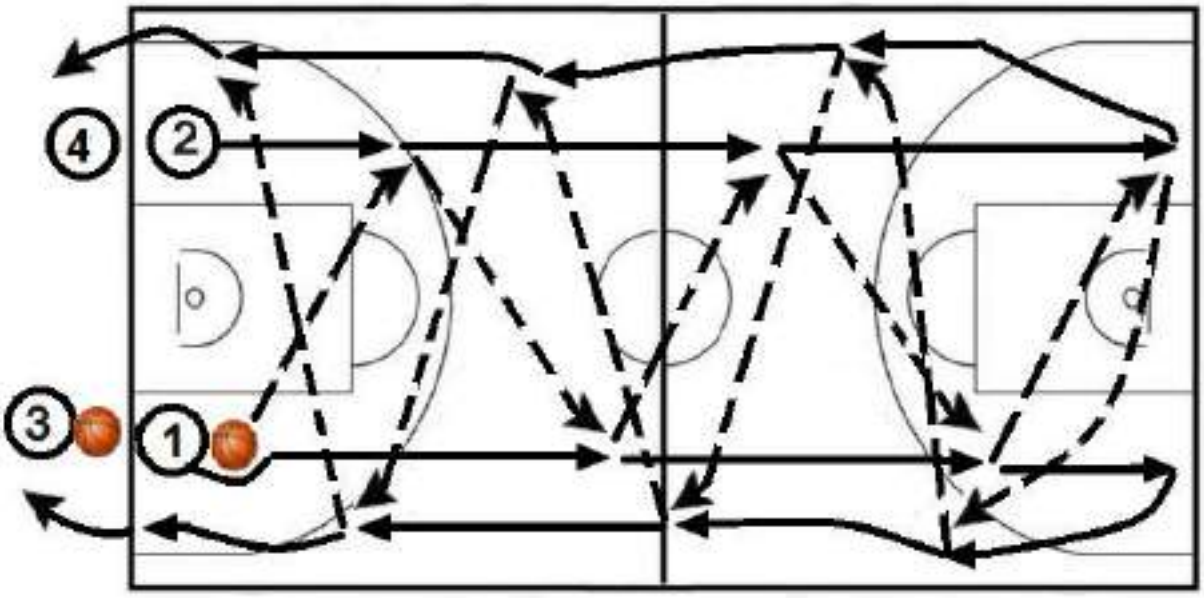


Diagramma 73

- 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).

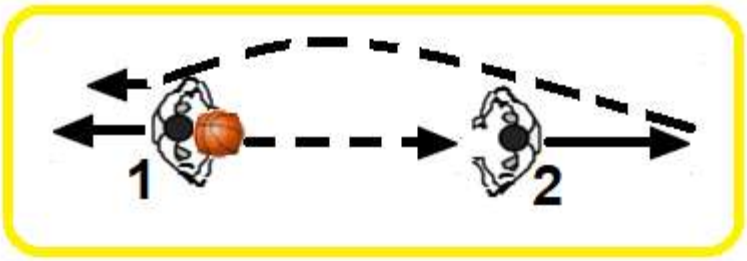


Diagramma 74

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

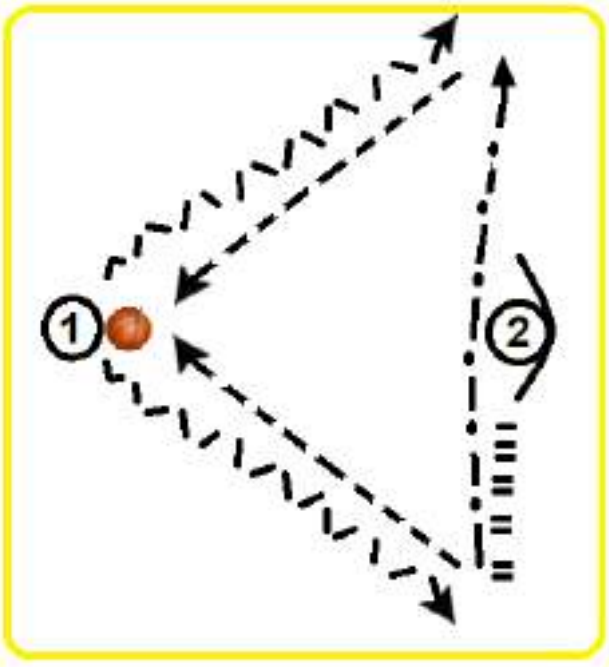


Diagramma 75

- 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.

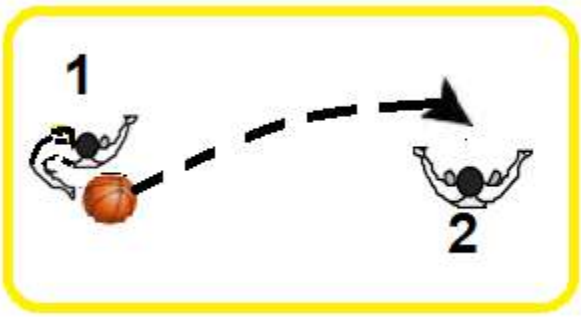


Diagramma 76

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

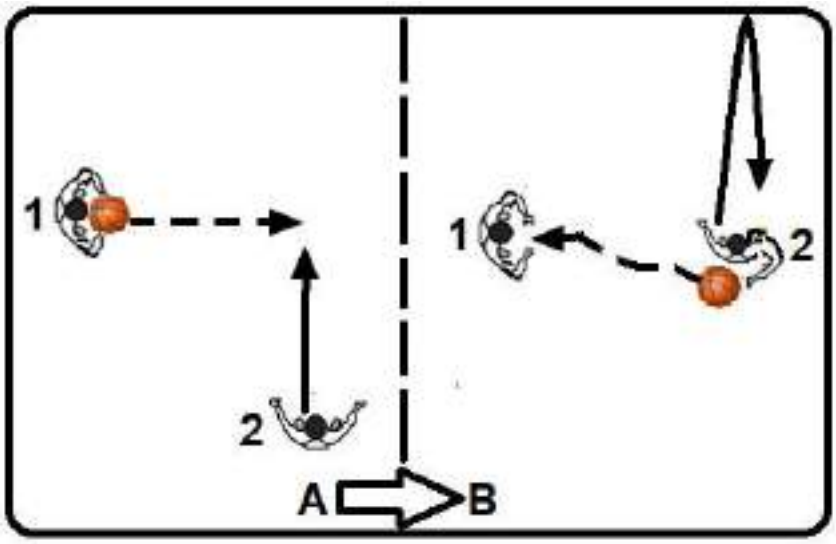


Diagramma 77

- 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.

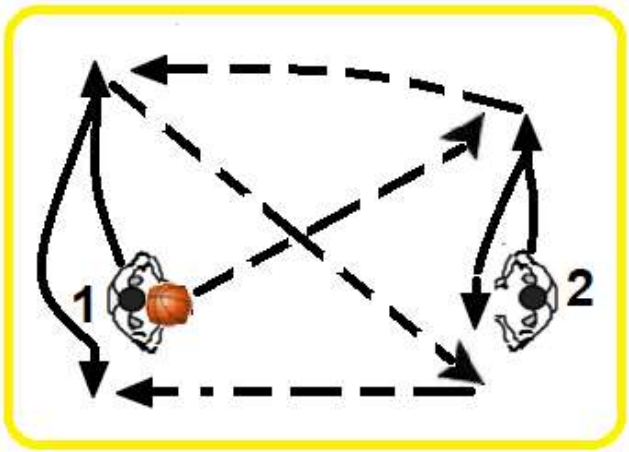


Diagramma 78

- 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.

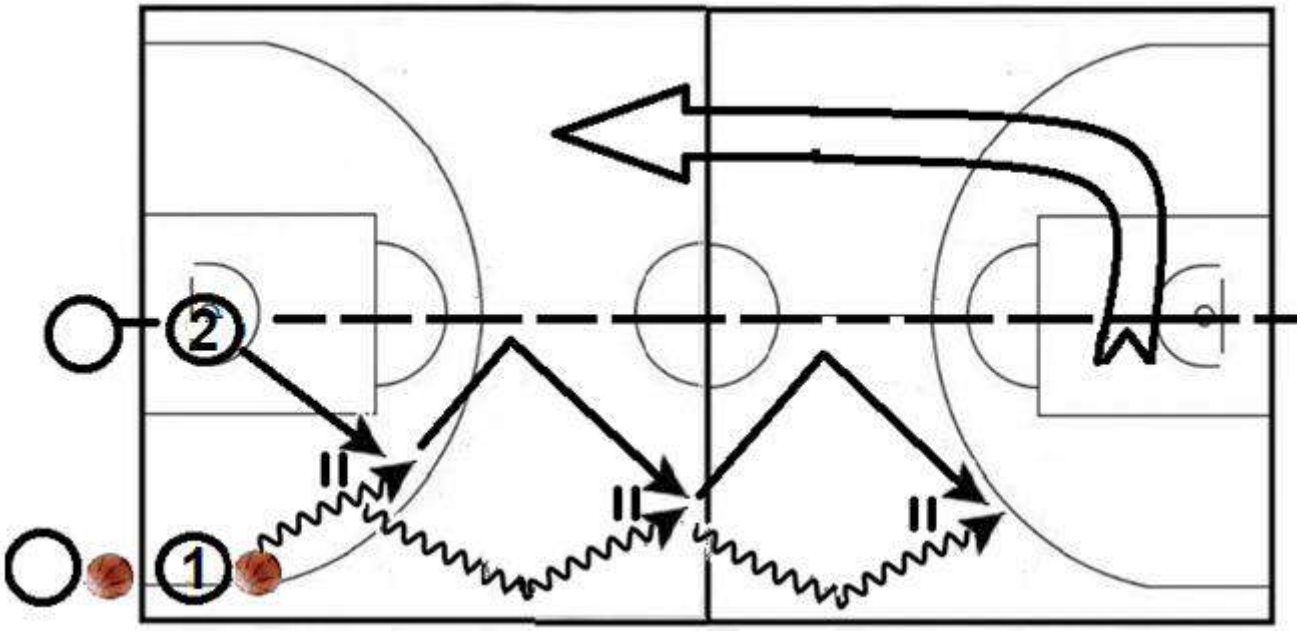


Diagramma 79

- 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.

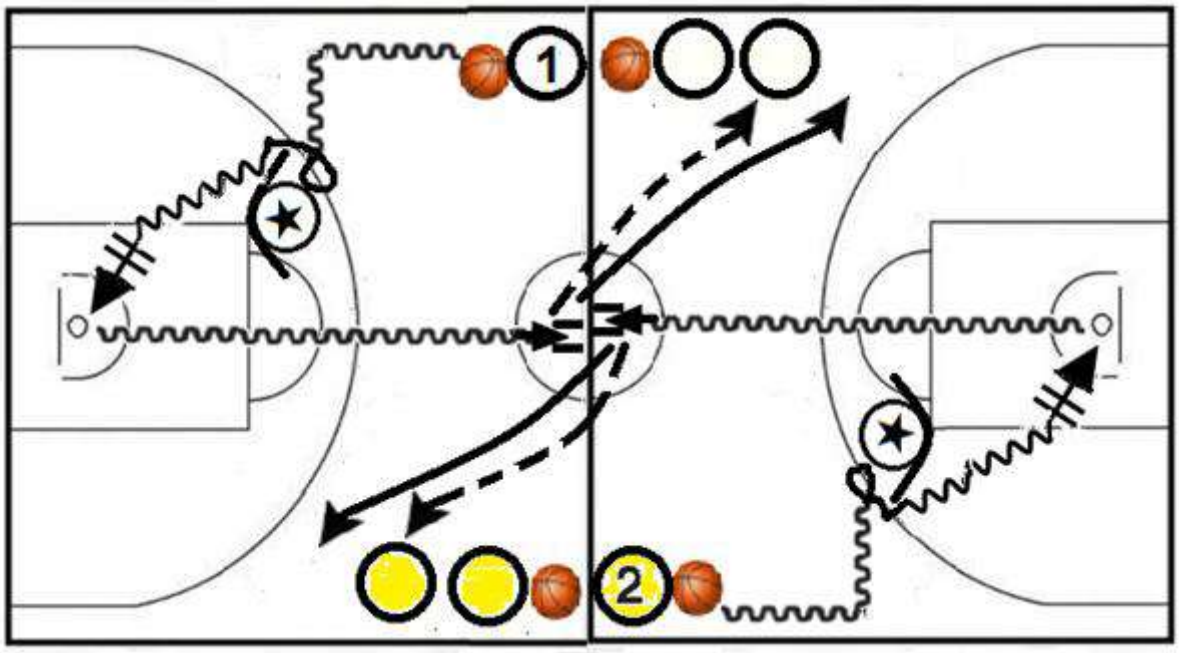


Diagramma 80

- 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 mezzeria, arresto a metà campo, finta di passaggio verso la fila opposta, passaggio all'ultimo della propria file e quindi accodarsi. Cambiare poi lato.

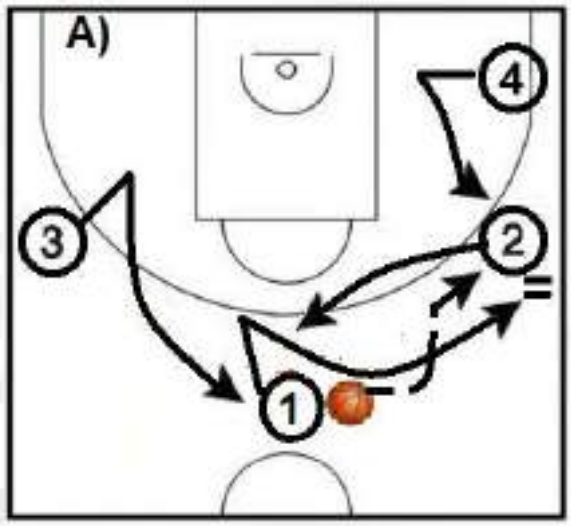


Diagramma 81

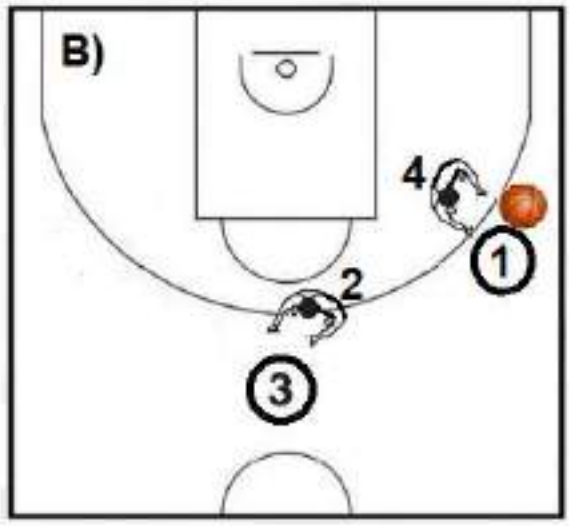


Diagramma 82

- **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.).

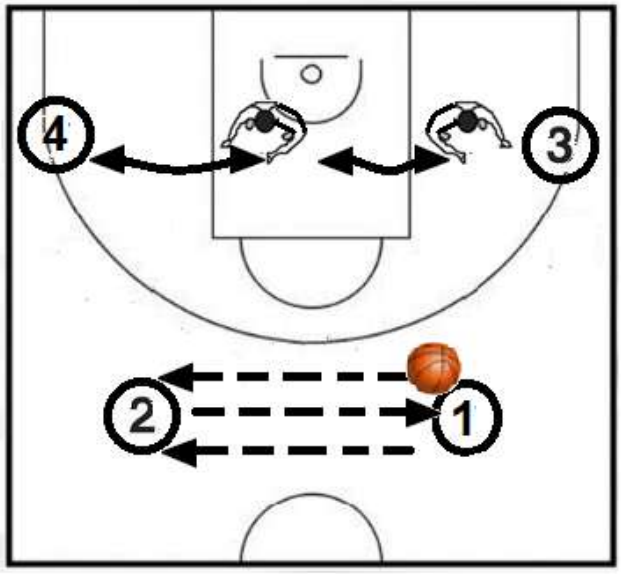


Diagramma 83

- **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.

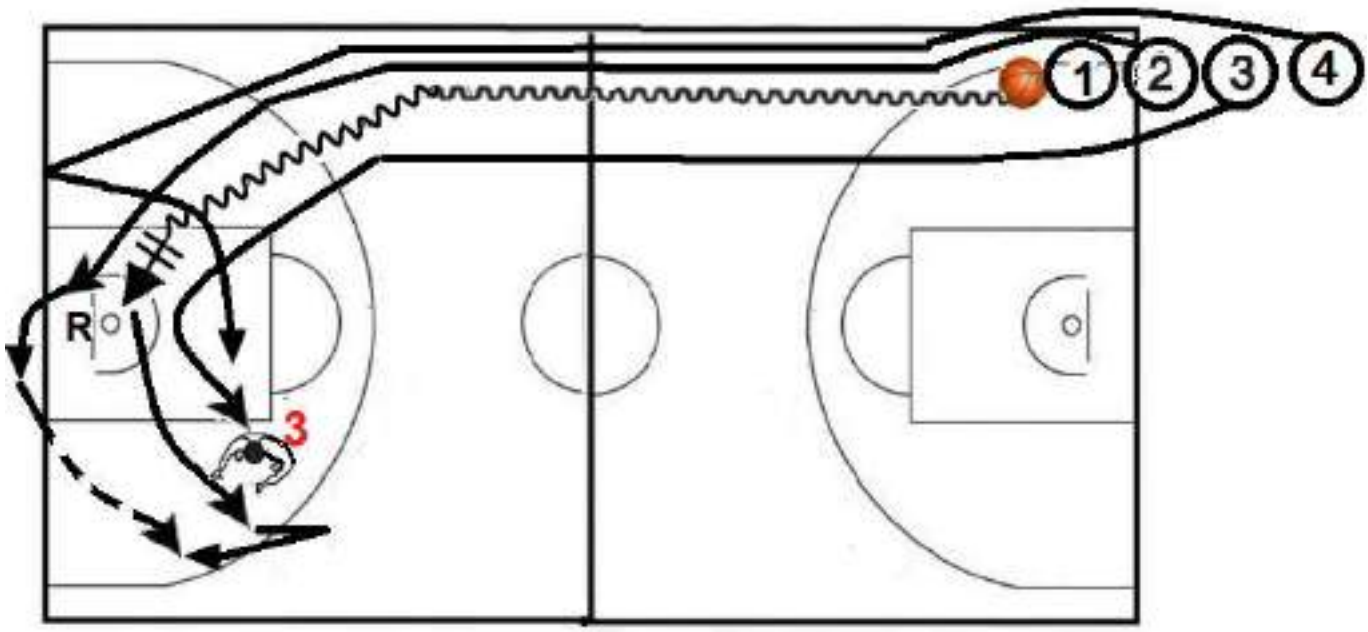


Diagramma 84

- 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.

<u>Lavoro individualizzato per ruoli: esercizi per i pivots.</u>

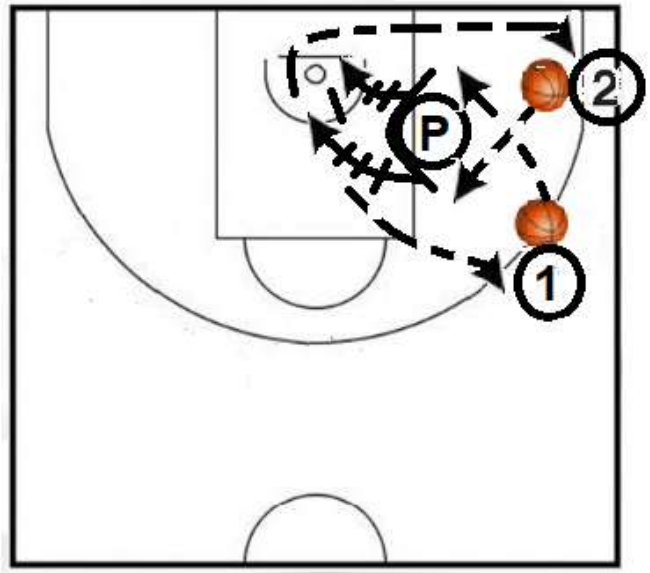


Diagramma 85

- 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.

  <u>Rotazione</u>: (1)x(2); (2)x(P); (P)x(1). Cambiare poi lato.

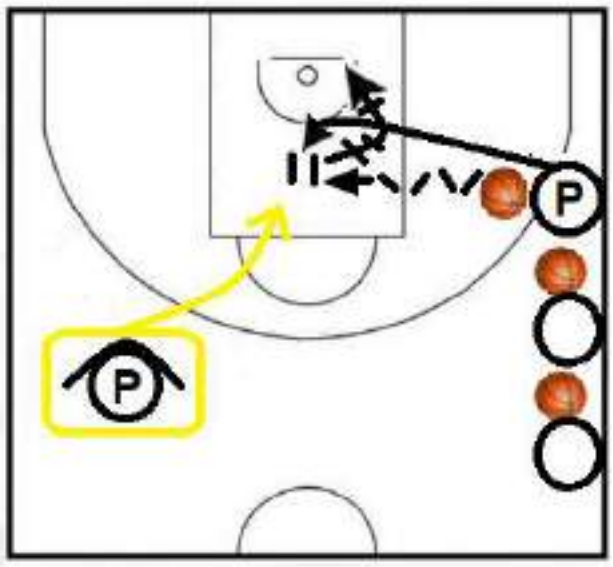


Diagramma 86

- 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.

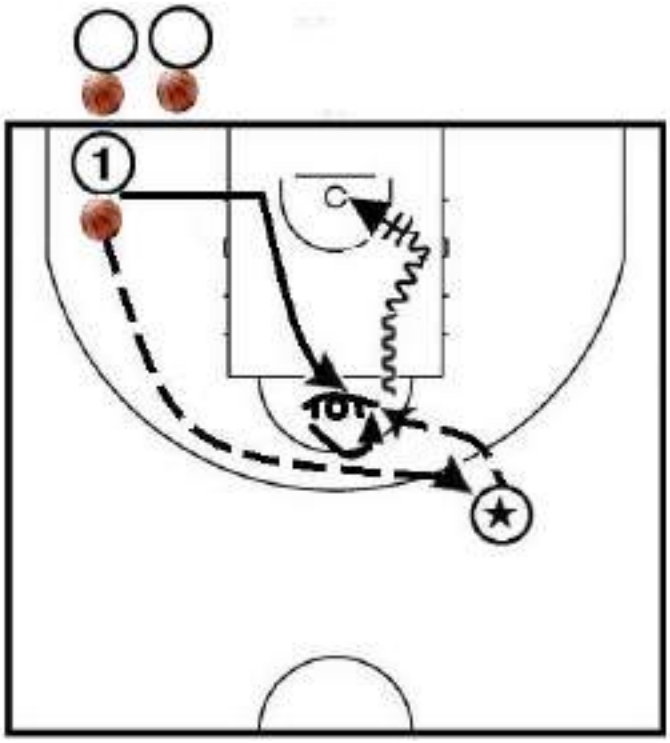


Diagramma 87

- 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.

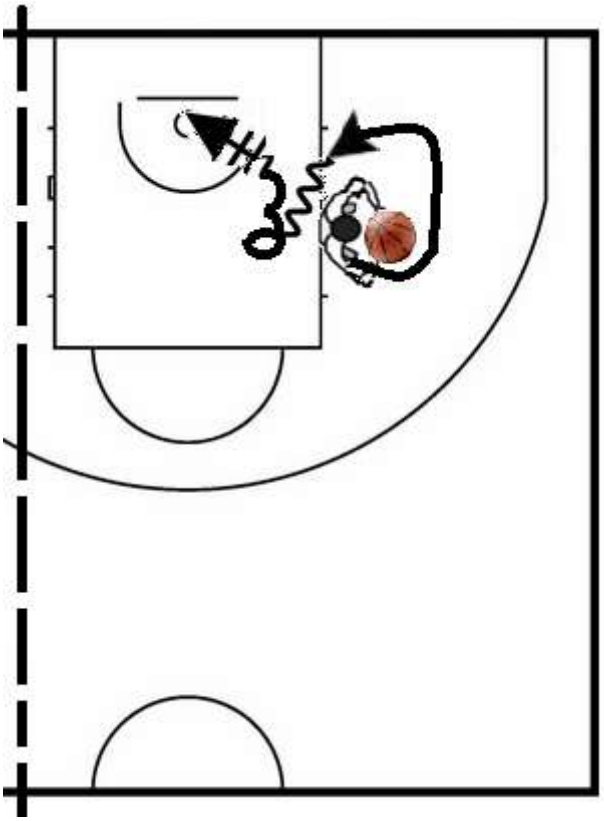


Diagramma 88

- 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.

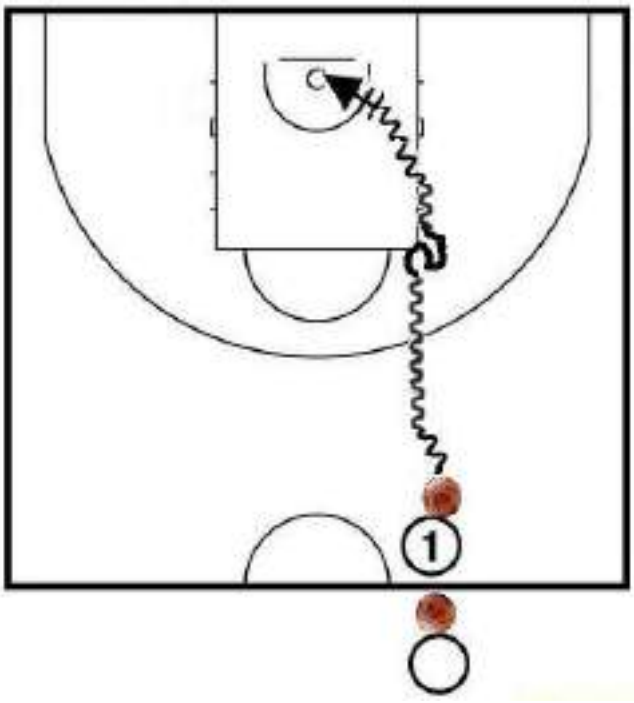


Diagramma 89

- 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.

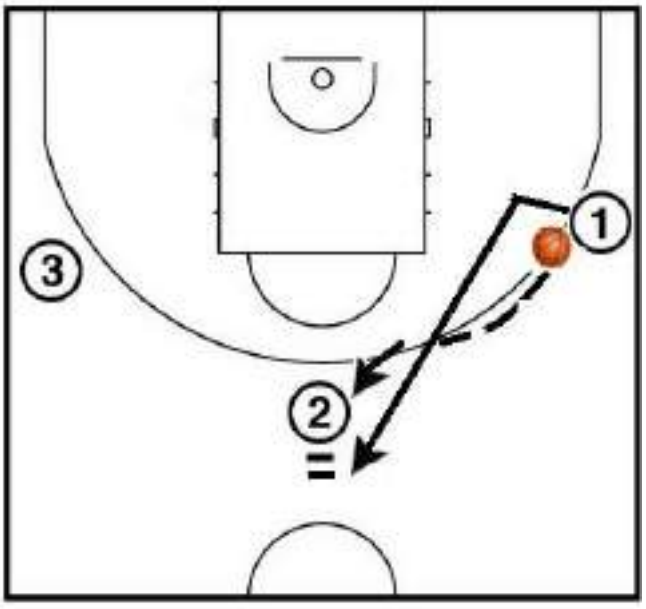


Diagramma 94

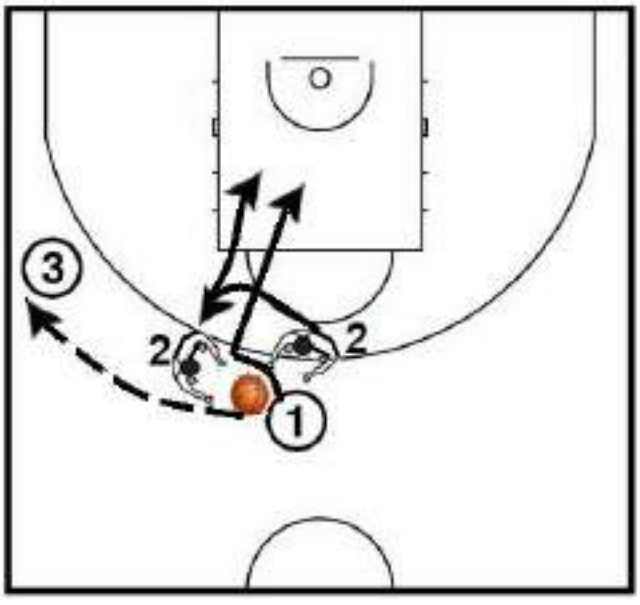


Diagramma 95

- **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.

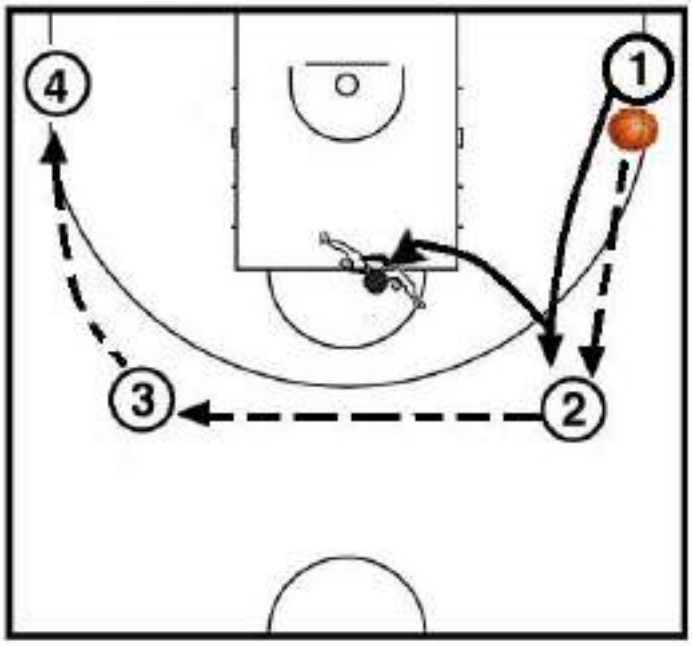


Diagramma 96

- **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.

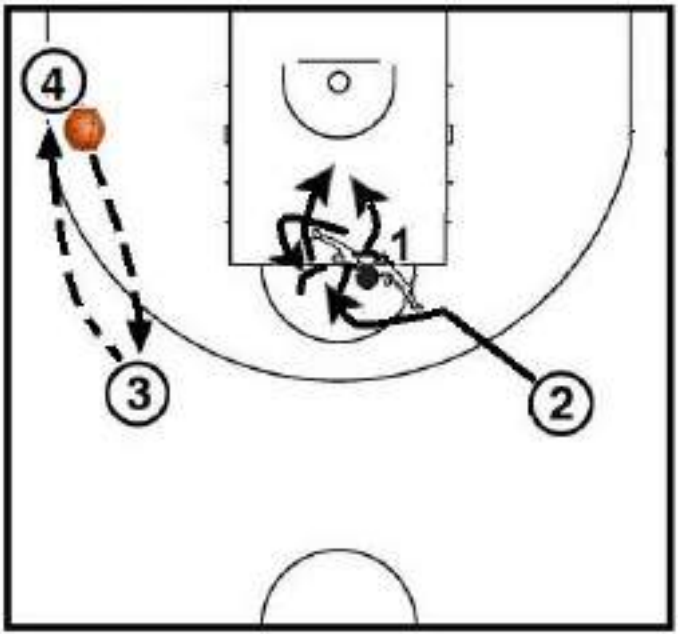


Diagramma 97

(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.

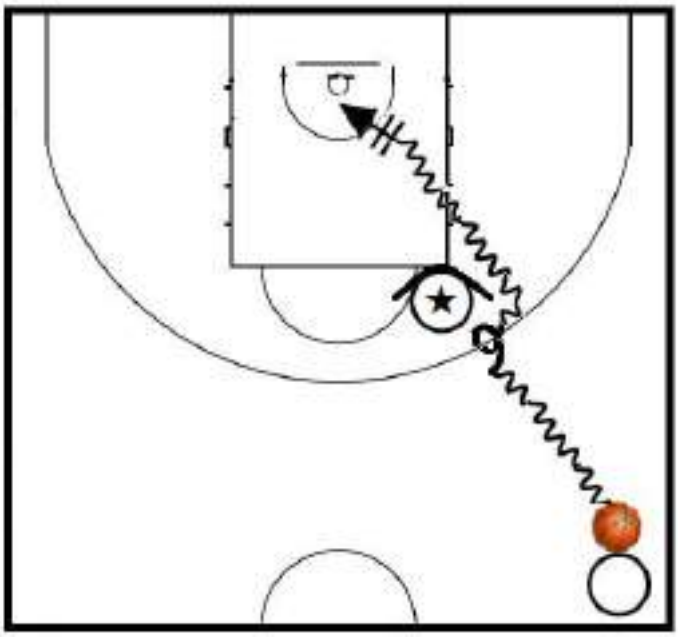


Diagramma 98

- 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.

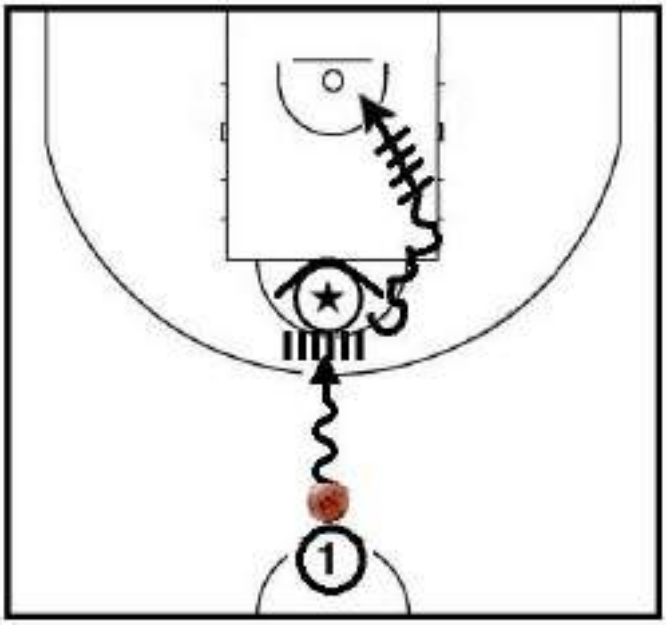


Diagramma 99

- 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.

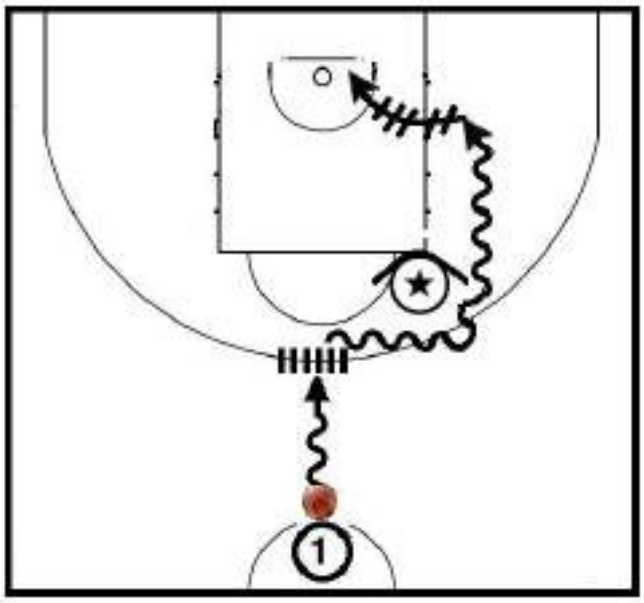


Diagramma 100

- 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.**

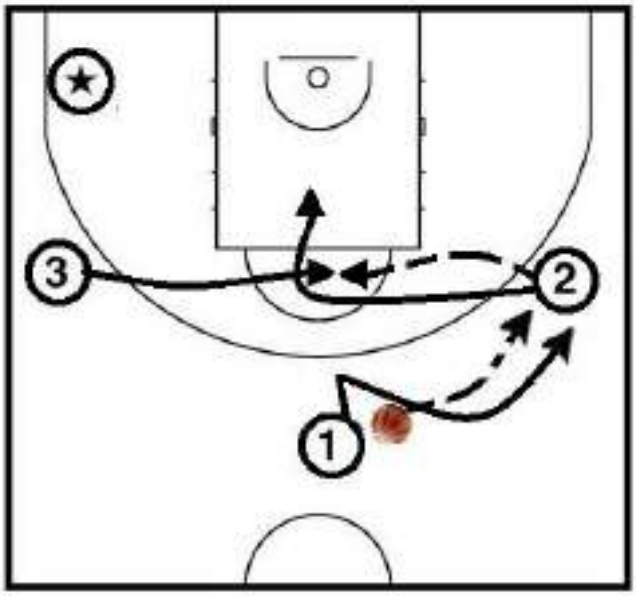


Diagramma 101

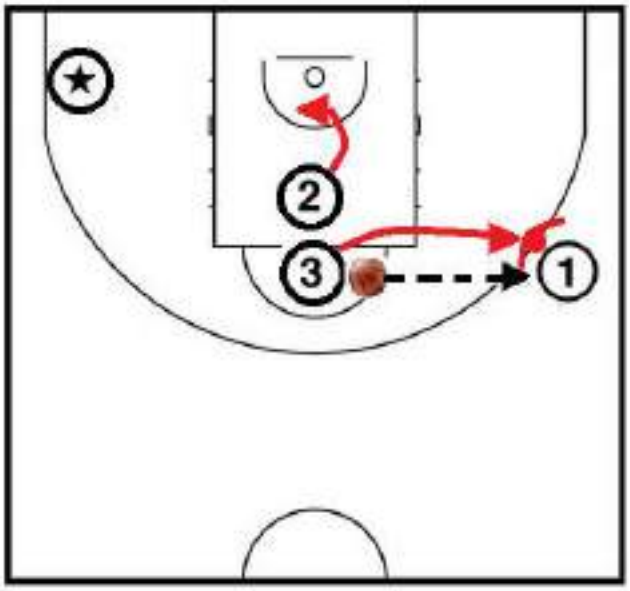


Diagramma 102

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**.

- **<u>Difesa sui blocchi.</u>**

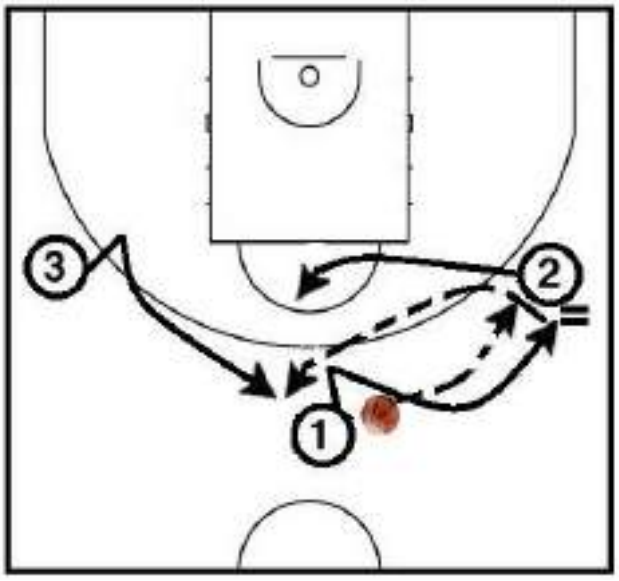


Diagramma 104

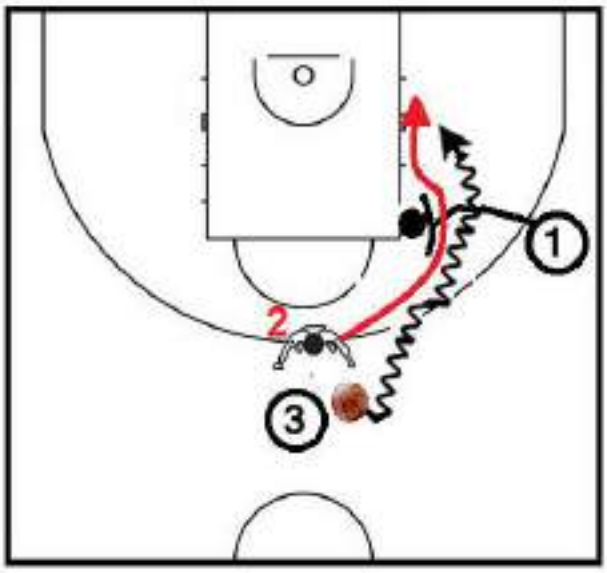


Diagramma 105

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.

- **<u>Difesa 2>2 sul “mis-match” play-ala.</u>**

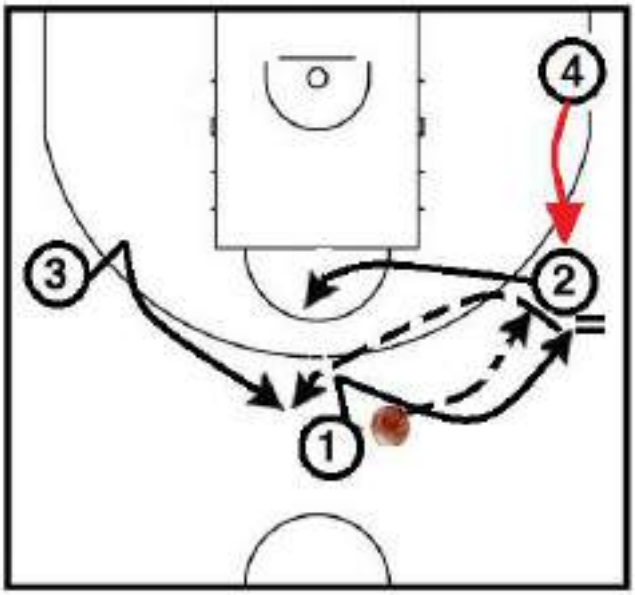


Diagramma 106

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

<u>Compiti fondamentali per la difesa</u>:

a) Chi subisce il blocco [ossia (2), nei diagrammi 107 e 108] deve passarci sopra, **mai** dietro!;

b) 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!

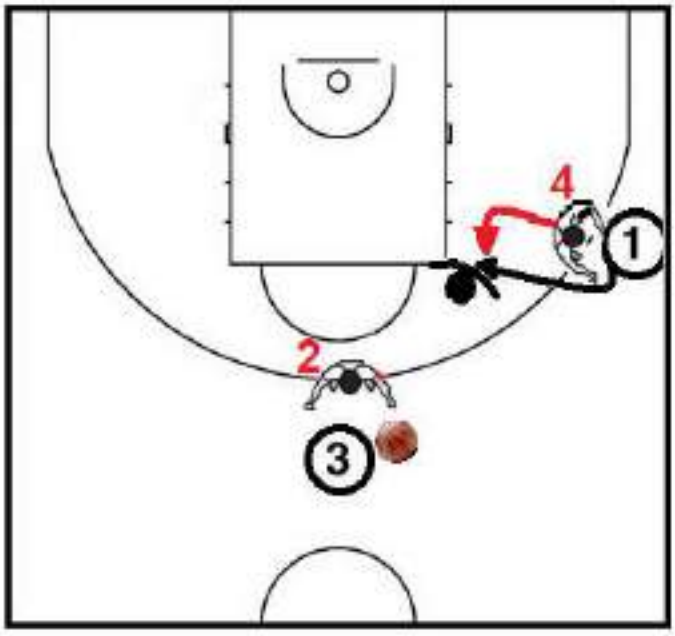


Diagramma 107

Diagramma 108

- **Esercizi per il tiro.**

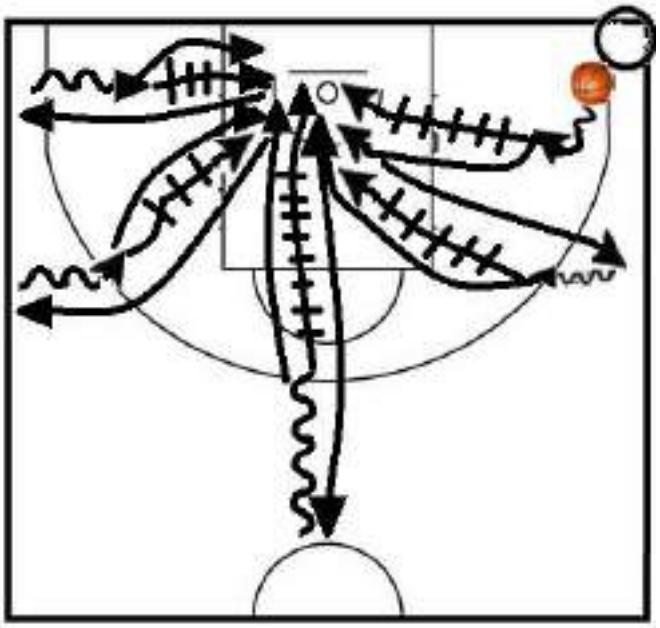


Diagramma 109

- 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.

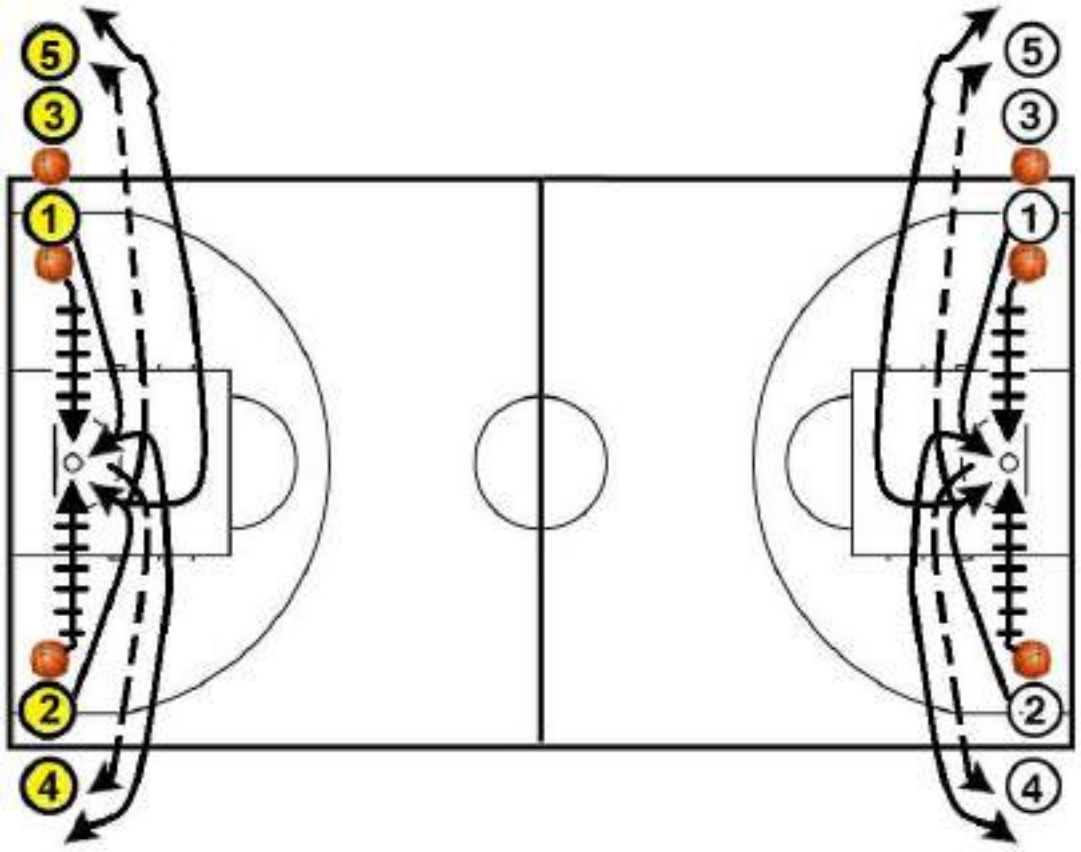


Diagramma 110

- 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.**

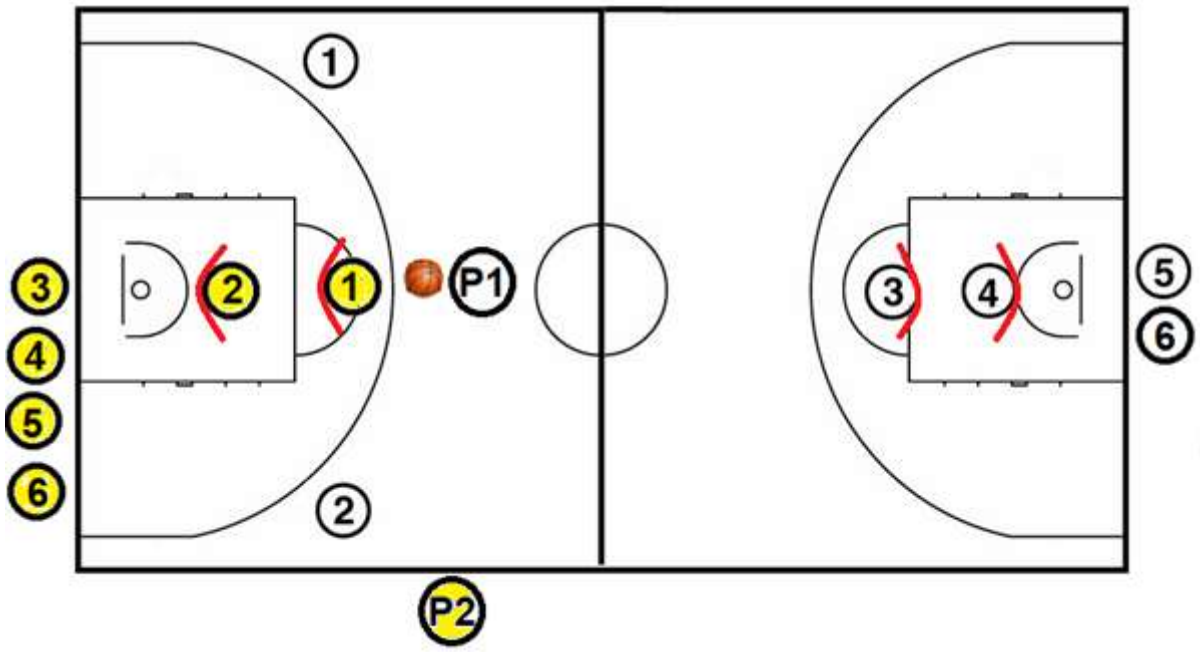


Diagramma 111

- **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.**

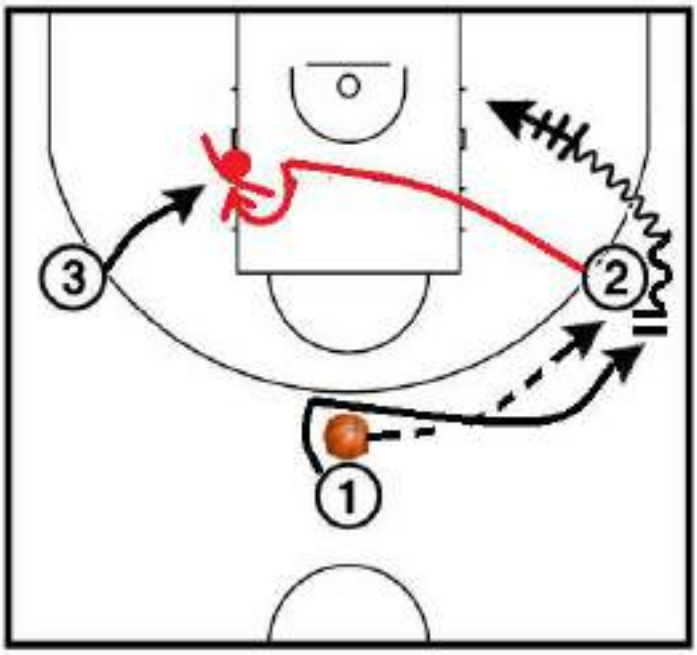


Diagramma 113

- 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.

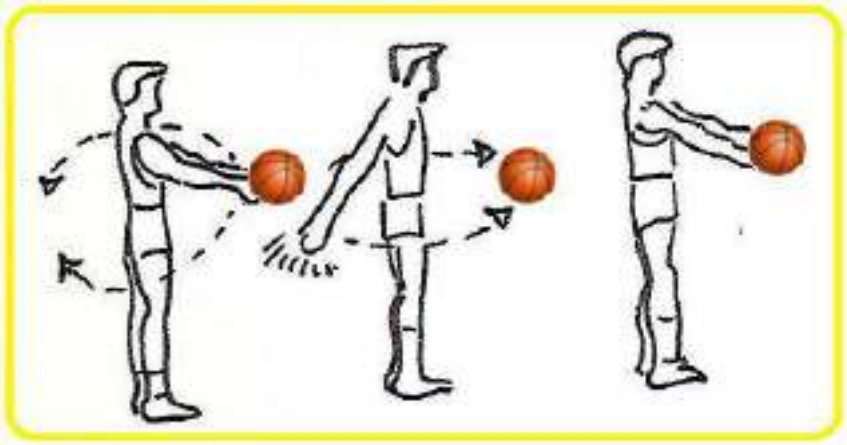
- 5>5 a tutto campo sulla traccia dei precedenti allenamenti

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"

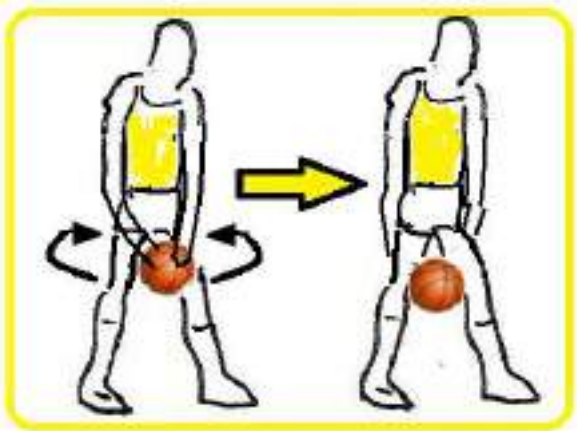


In piedi, palla tenuta davanti al petto a braccia tese: lasciare cadere la palla, battere le mani dietro la schiena ed afferrarla prima che tocchi terra (disegno 21).

Disegno 21

- 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 22



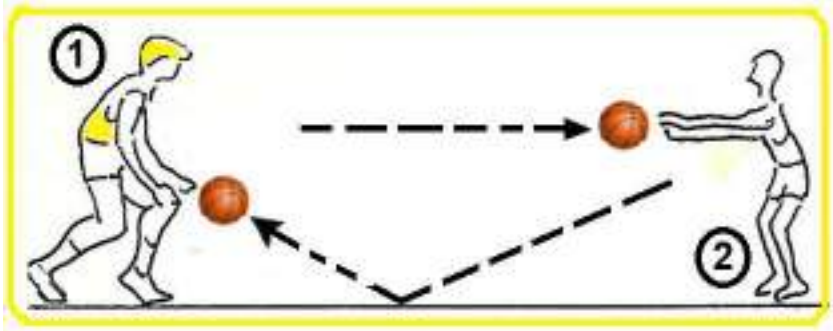
- In piedi, gambe divaricate, palla tenuta in mezzo alle gambe con entrambe le mani davanti: lasciare la presa della palla e riprenderla prima che arrivi a terra con entrambe le mani ma dietro (disegno 23).

Disegno 23

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

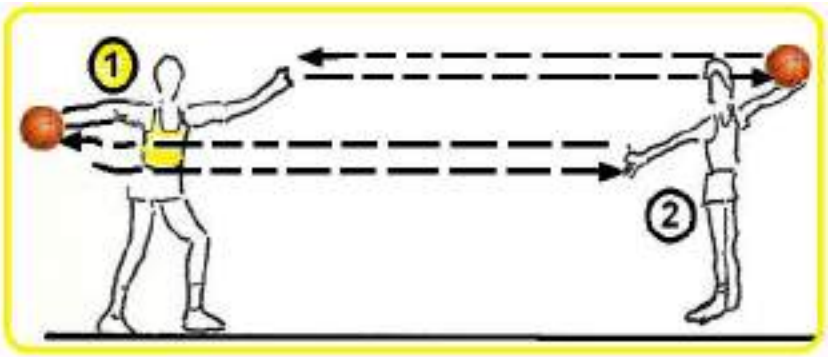
ESERCIZI A COPPIE

- 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.

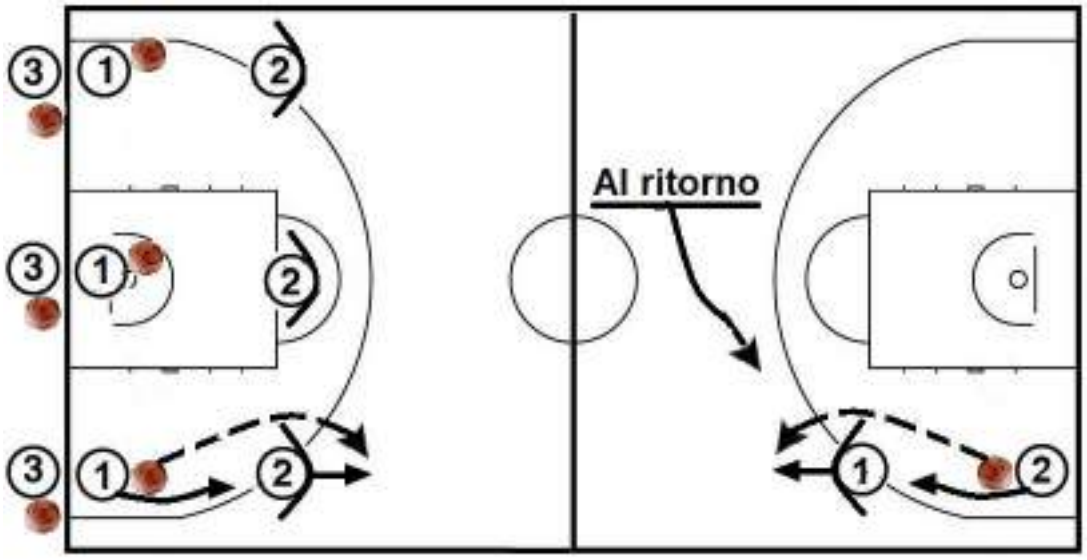


Diagramma 114

- 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.

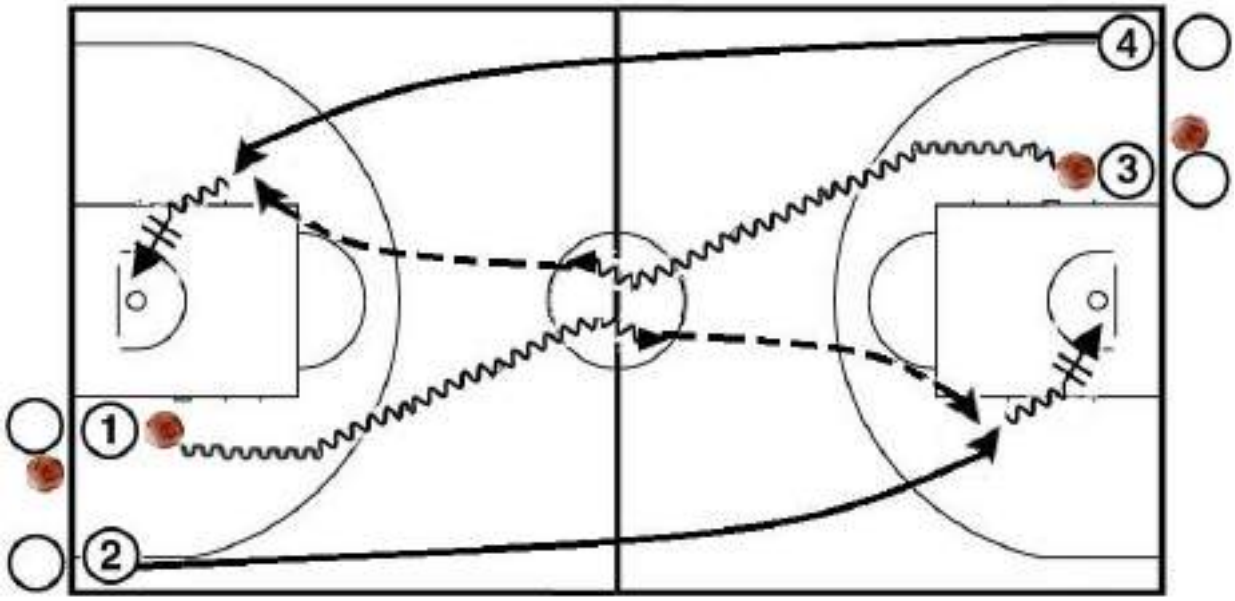


Diagramma 115

- 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.

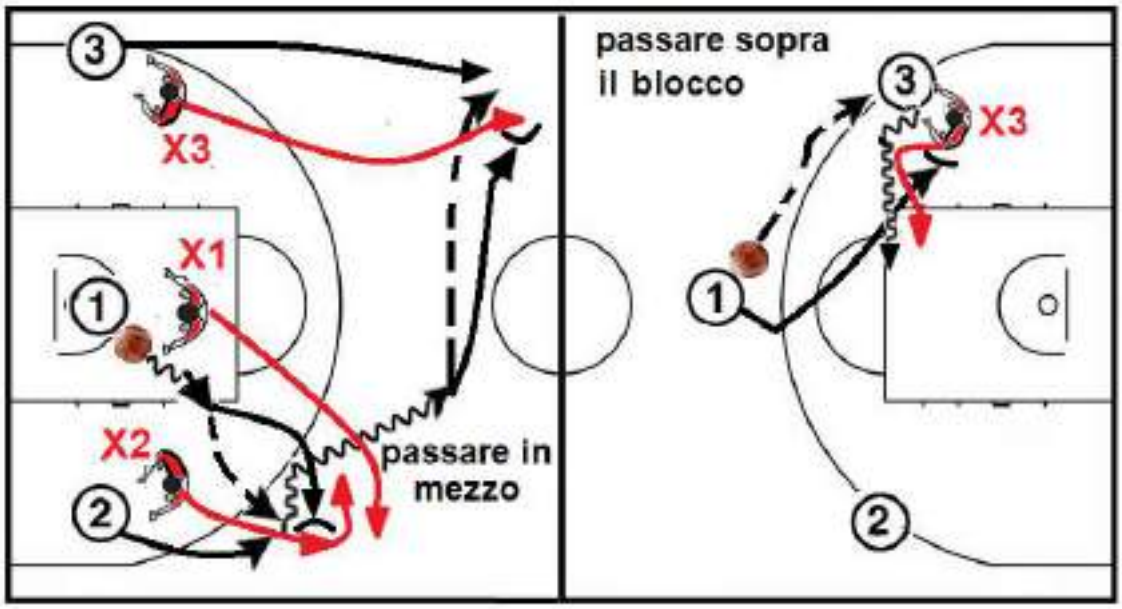


Diagramma 116

- **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.

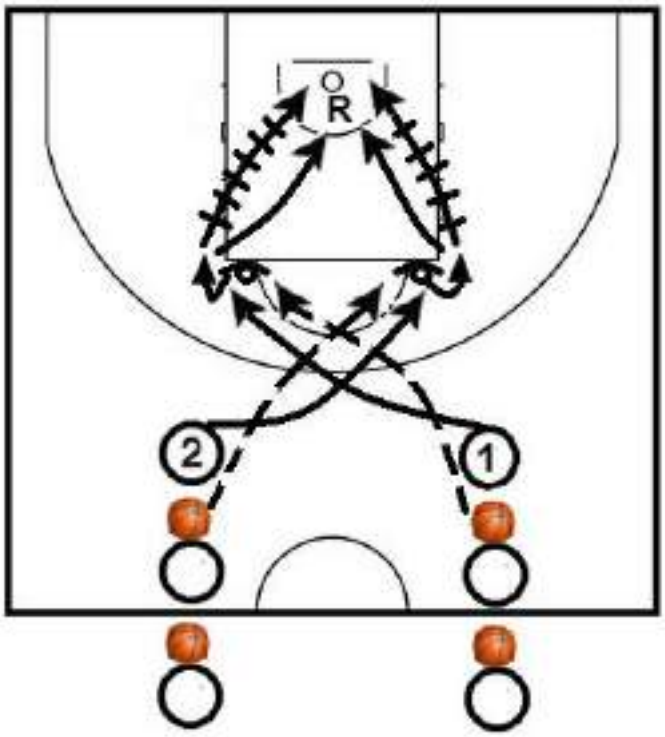


Diagramma 118

- **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.

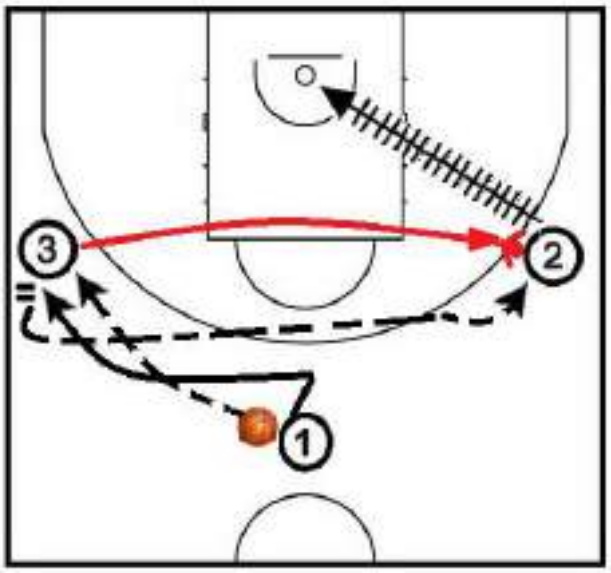


Diagramma 119

- **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.

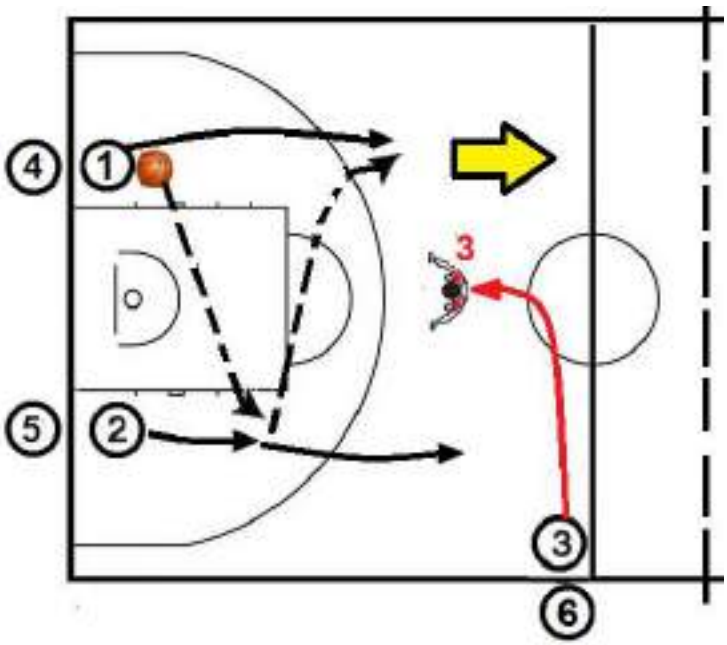


Diagramma 120

- **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.

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

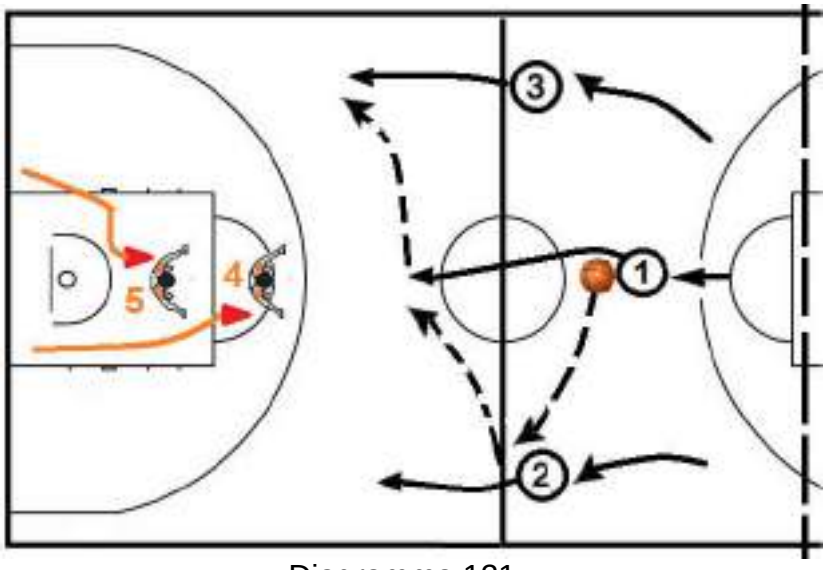


Diagramma 121

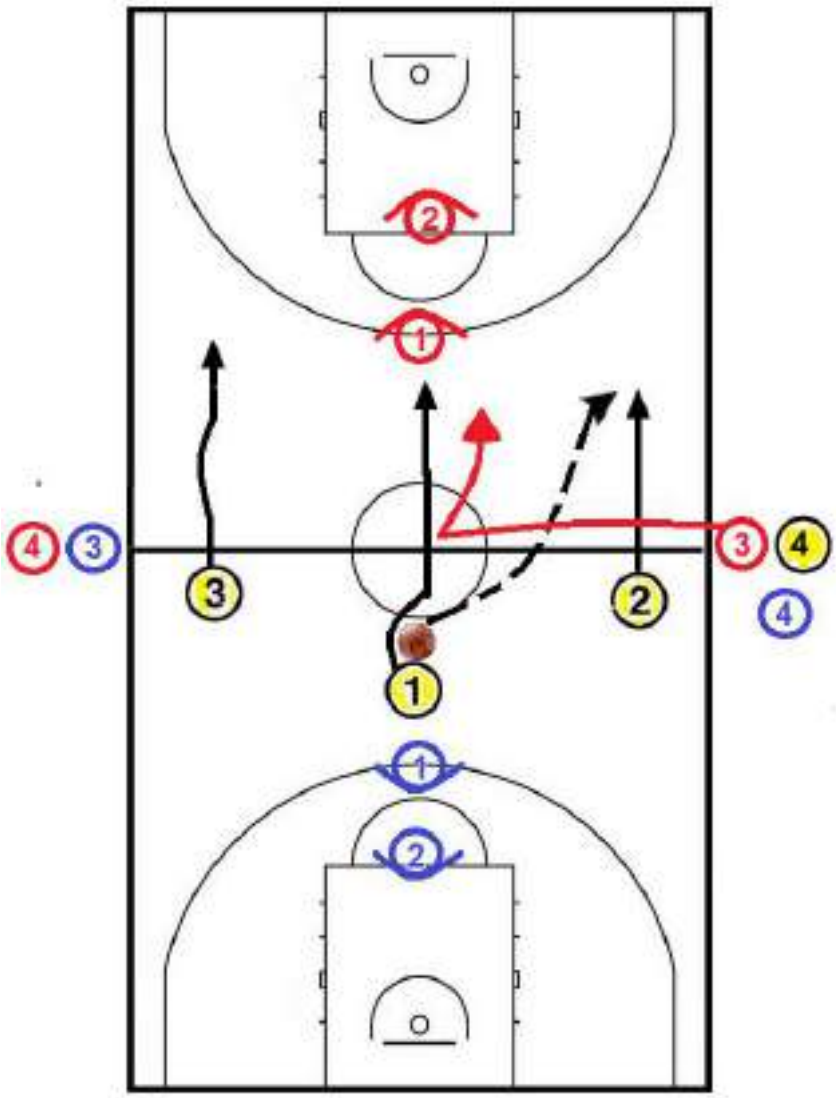


Diagramma 122

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.

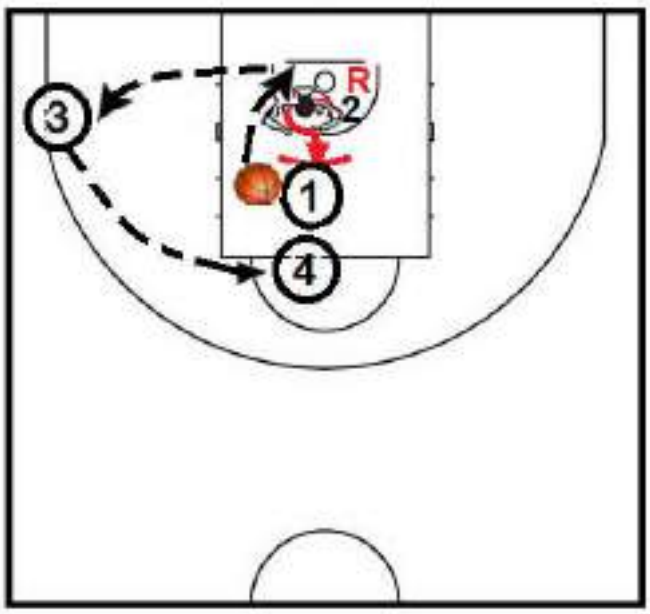


Diagramma 123

- 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.

  <u>Rotazione</u>: (1)x(2); (2)x(3); (3)x(4); (4)x(1).

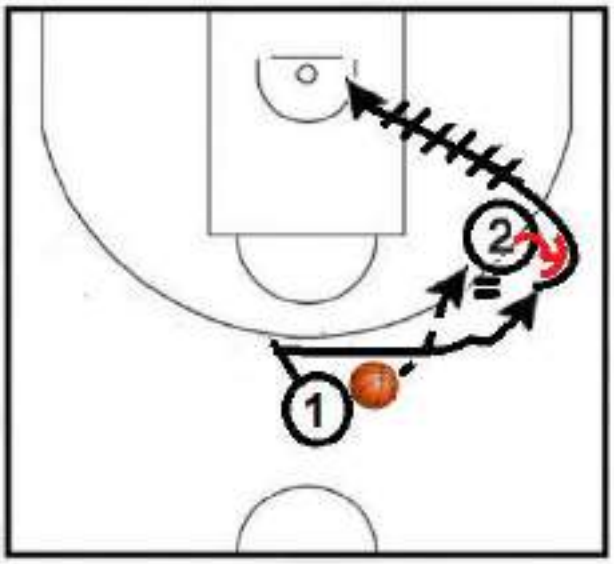


Diagramma 124

- 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!

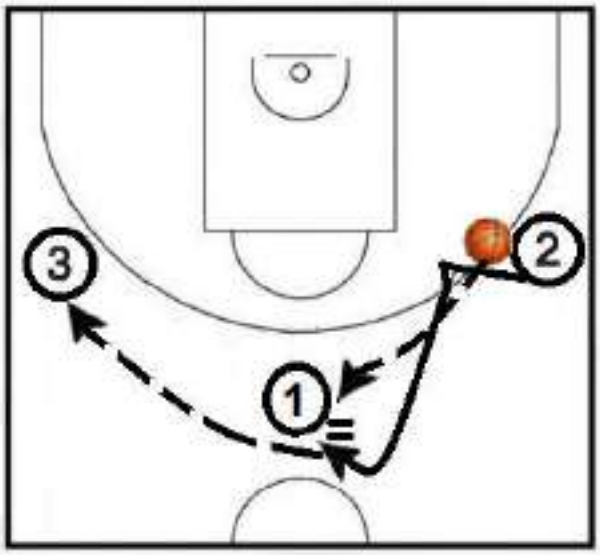


Diagramma 125

- 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 =.

  <u>Rotazione</u>: (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.

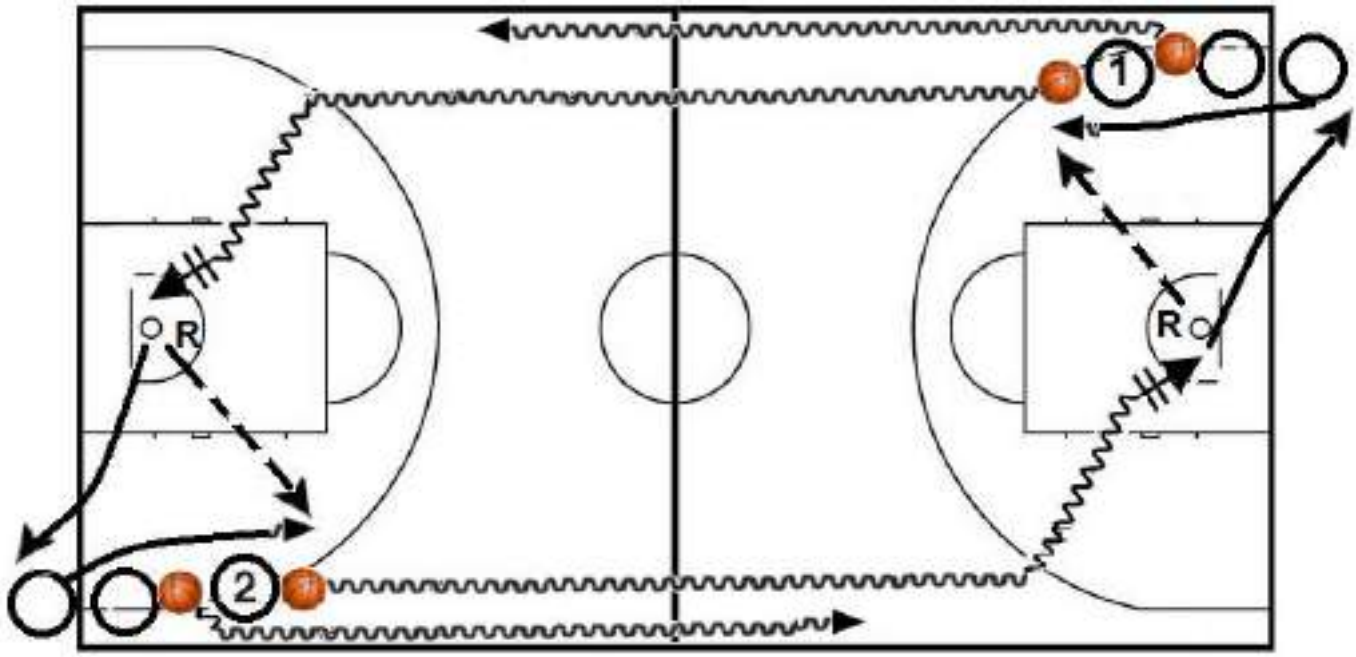


Diagramma 127

- **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!**).

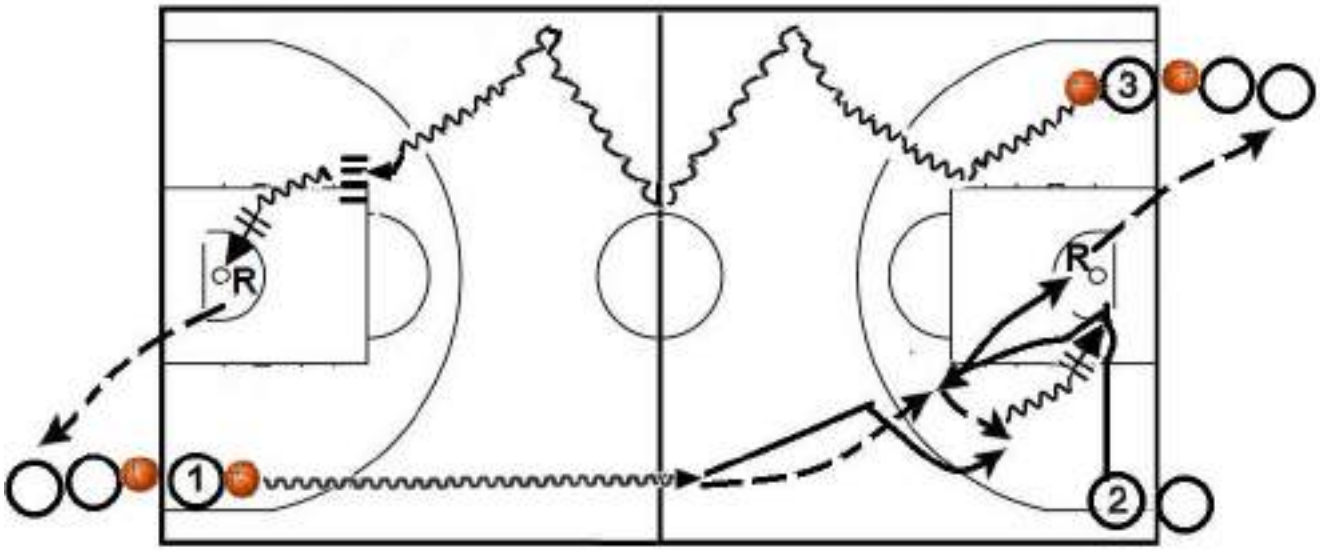


Diagramma 128

- **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**!

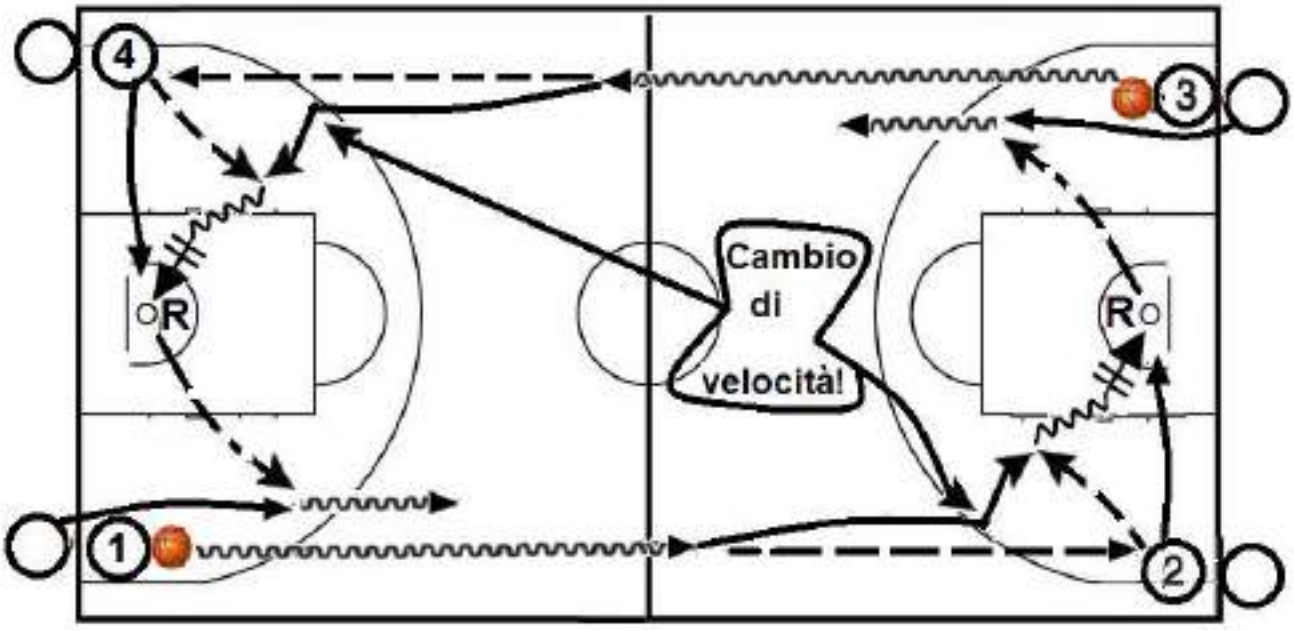


Diagramma 129

- **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.

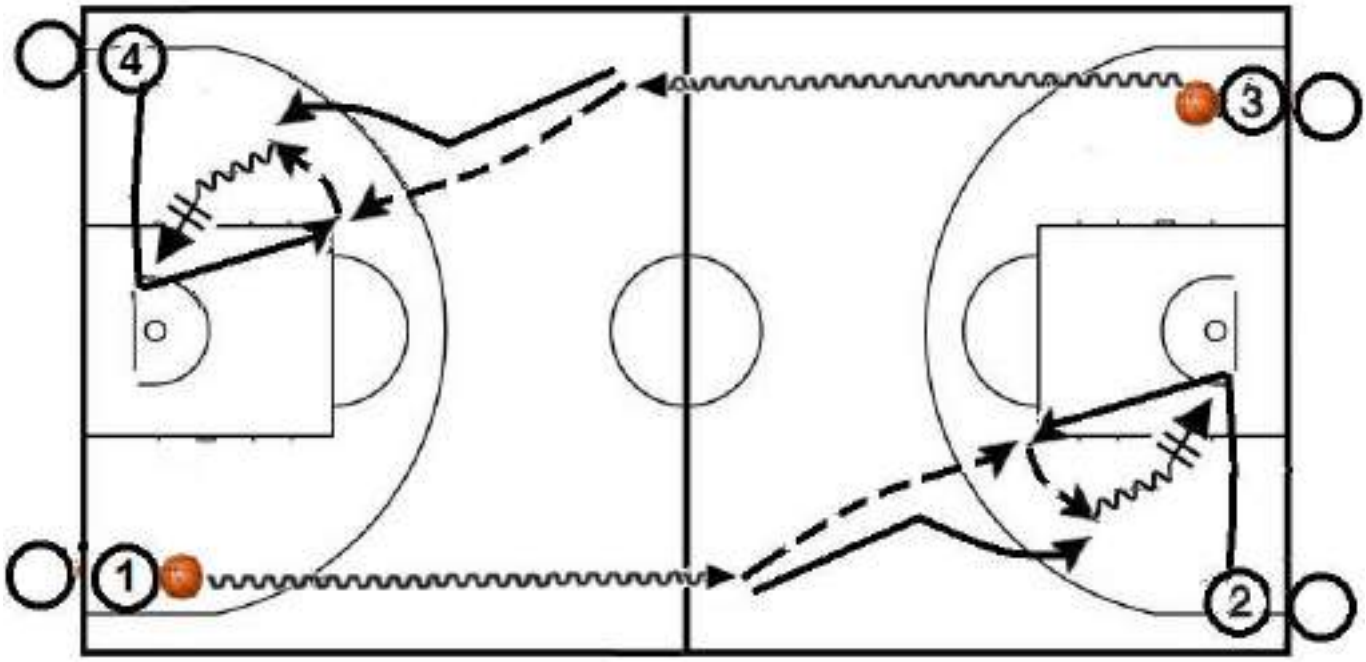


Diagramma 130

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

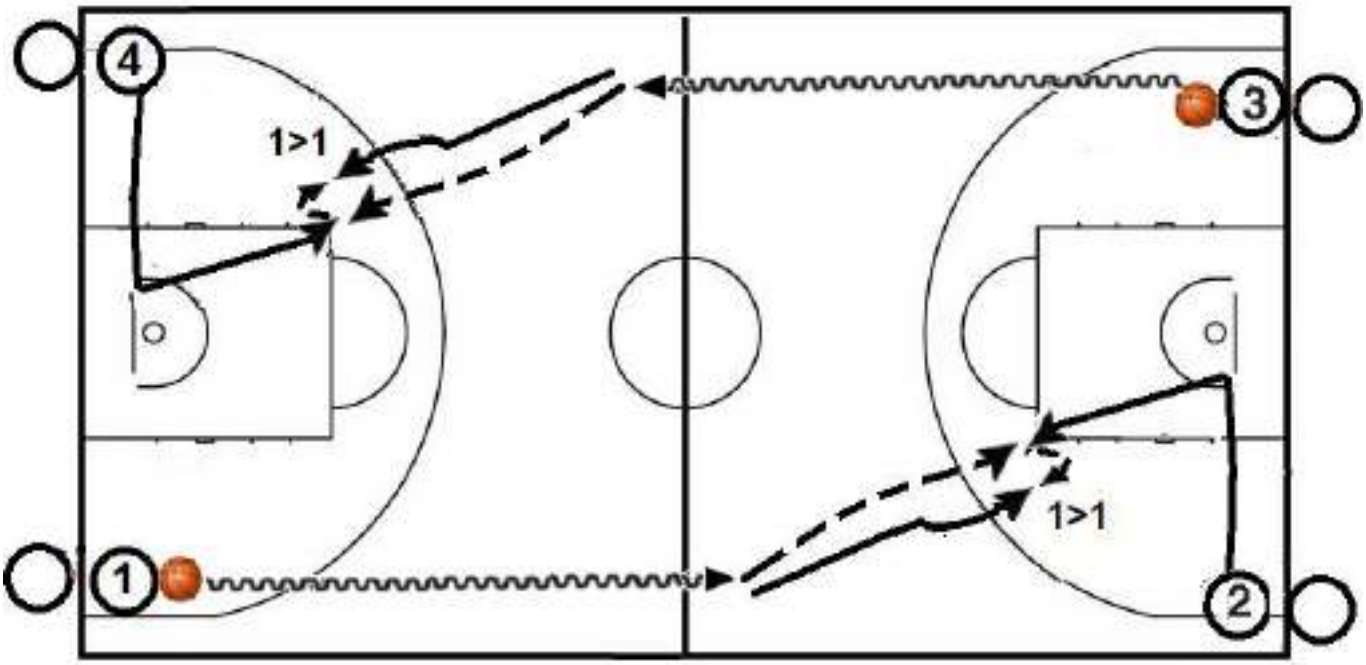


Diagramma 131

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

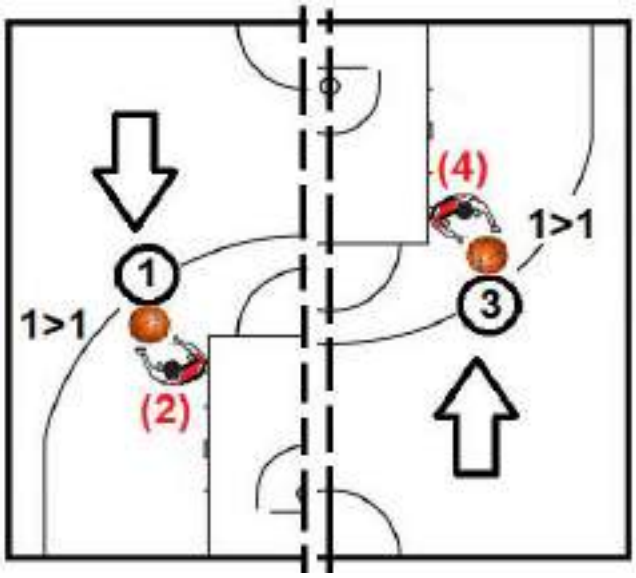


Diagramma 132

(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

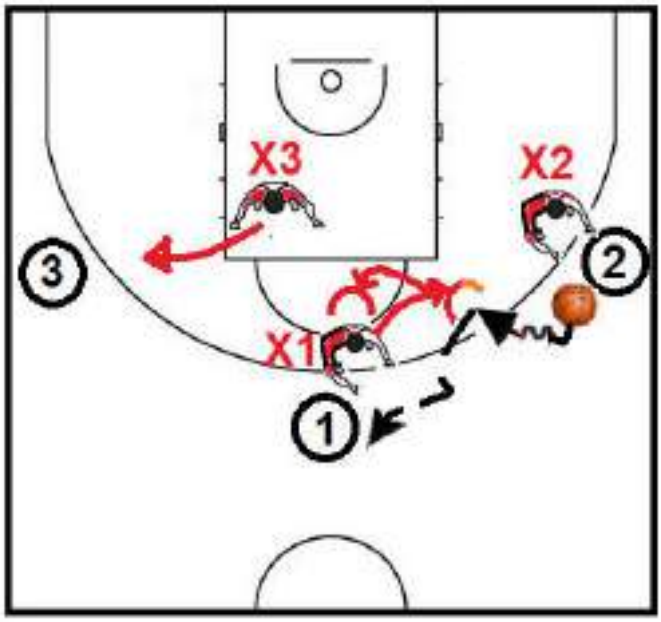


Diagramma 134

- 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.**

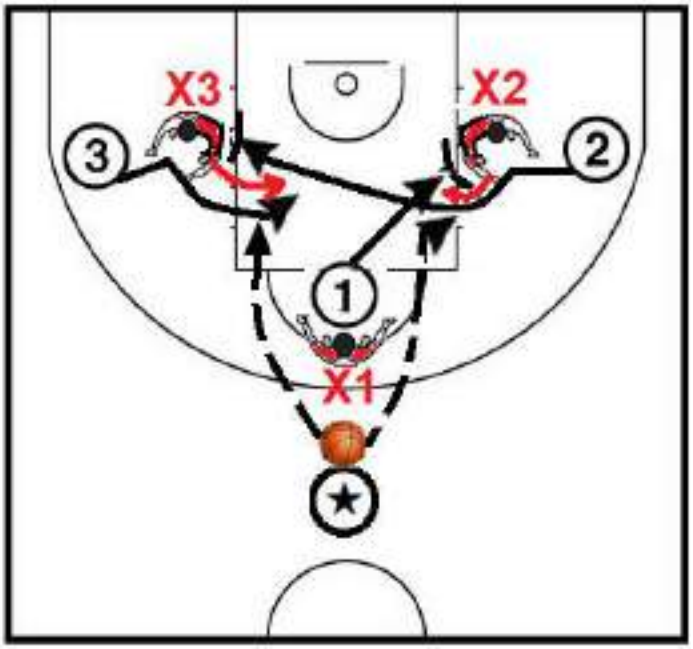


Diagramma 135

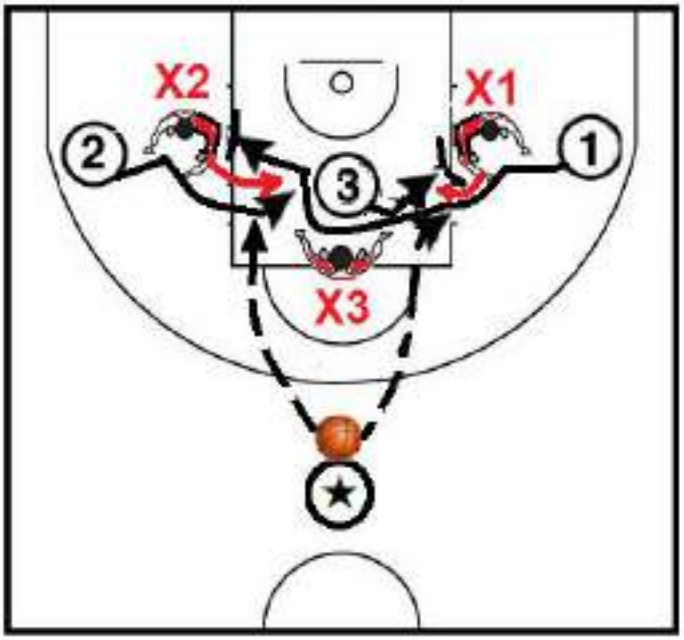


Diagramma 136

- 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

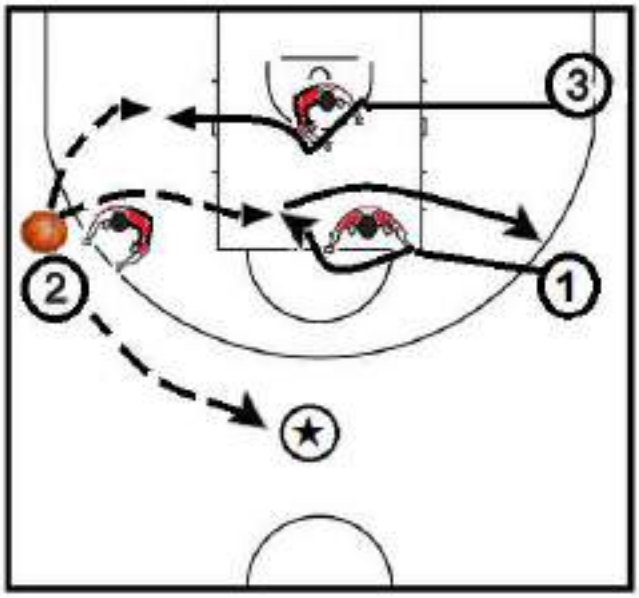


Diagramma 138

- 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.

- **Difesa dal contropiede: reattività.**

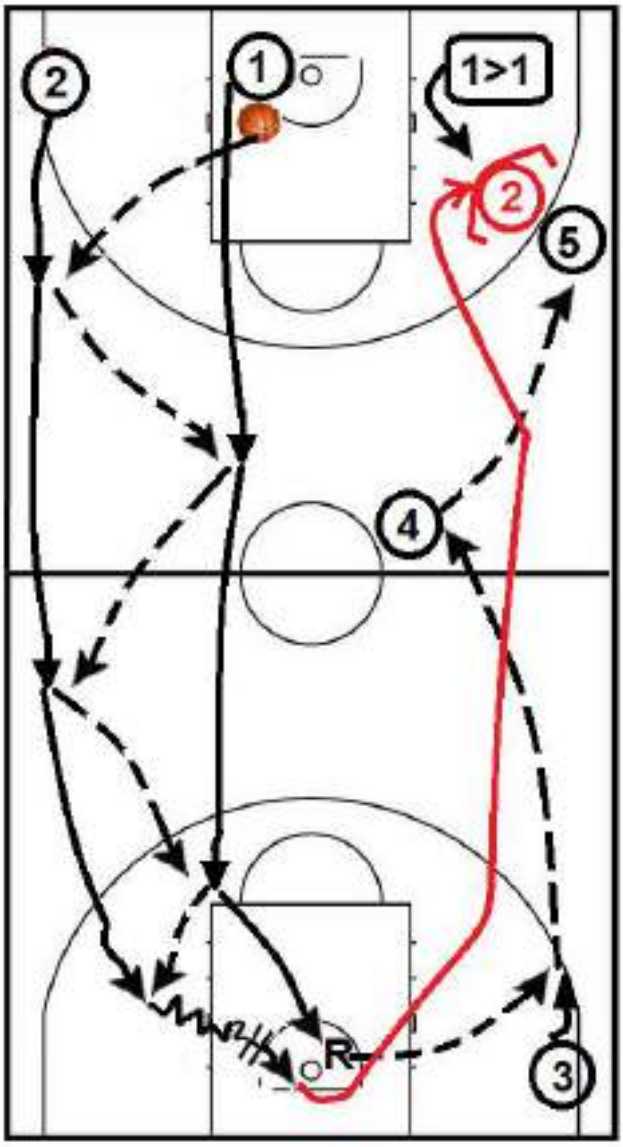


Diagramma 139

- Disposizione come da diagramma 139. Su una fascia tic-tac tra (1) e (2) con quest'ultimo che va a concludere a canestro. (1) cattura il rimbalzo e passa a (3), da questi a (4) ed infine a (5). Nel frattempo (1) ha recuperato su (5) che attacca ed (1) difende.
  Rotazione: (1)x(3); (3)x(4); (4)x(5); (5)x(2); (2)x(1).

Attenzioni tecniche. Quando la palla entra nel canestro si diventa subito difensori. Per dimostrarsi buoni giocatori passare subito alla difesa quando si perde il possesso di palla!

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

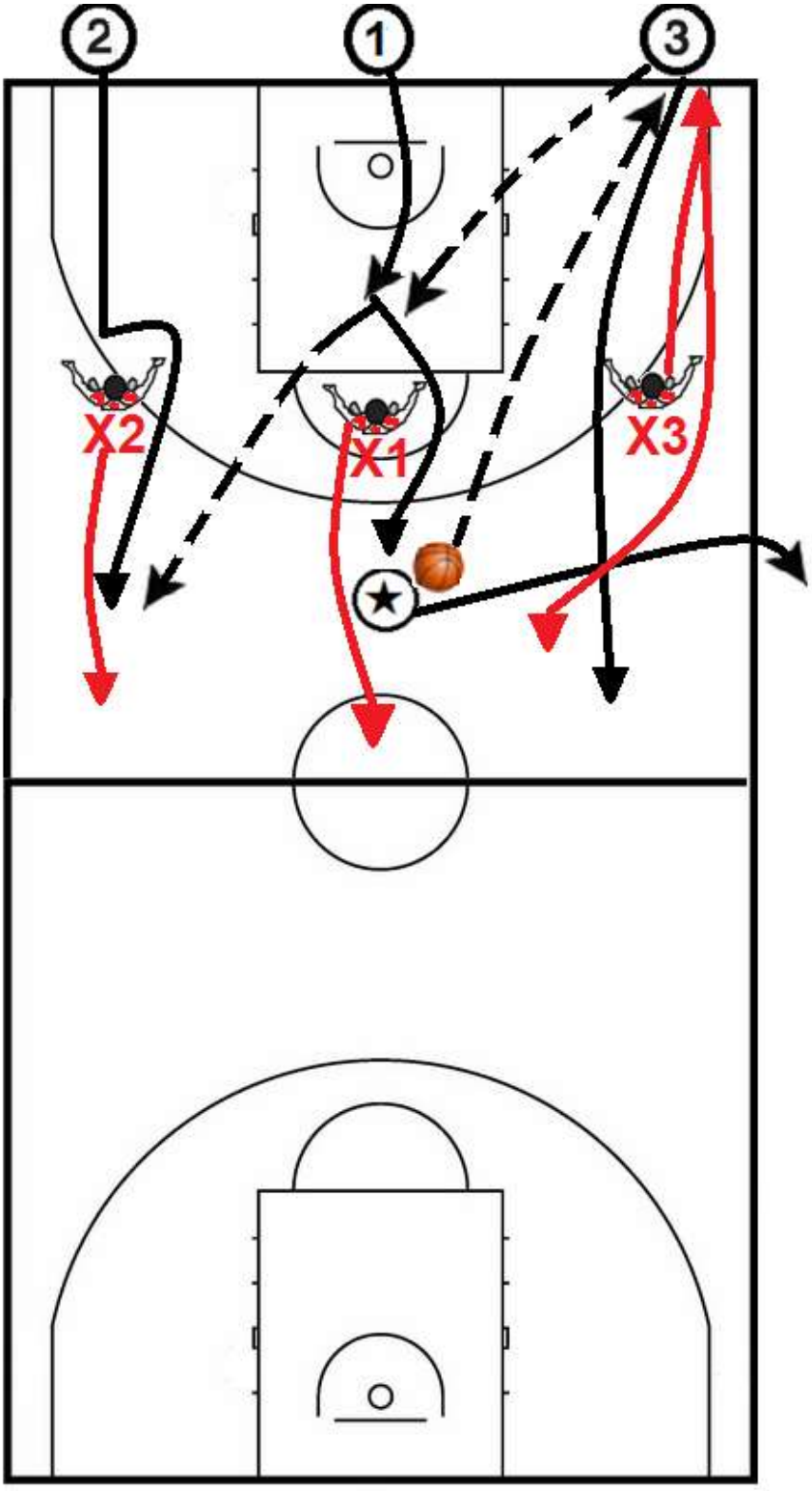


Diagramma 140

- 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.

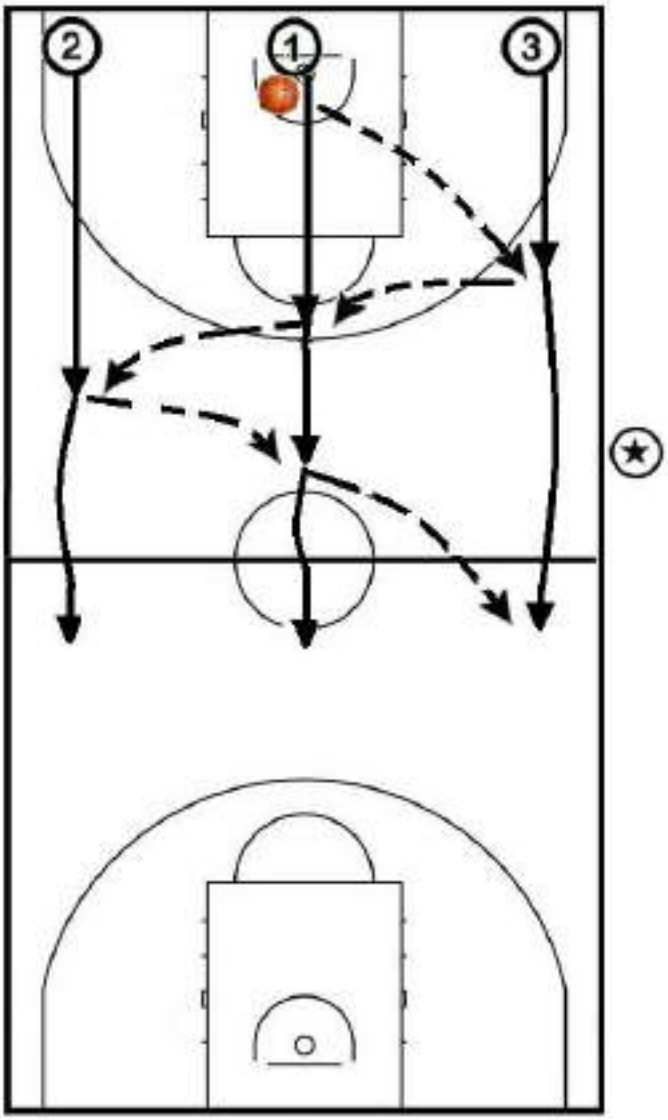


Diagramma 141

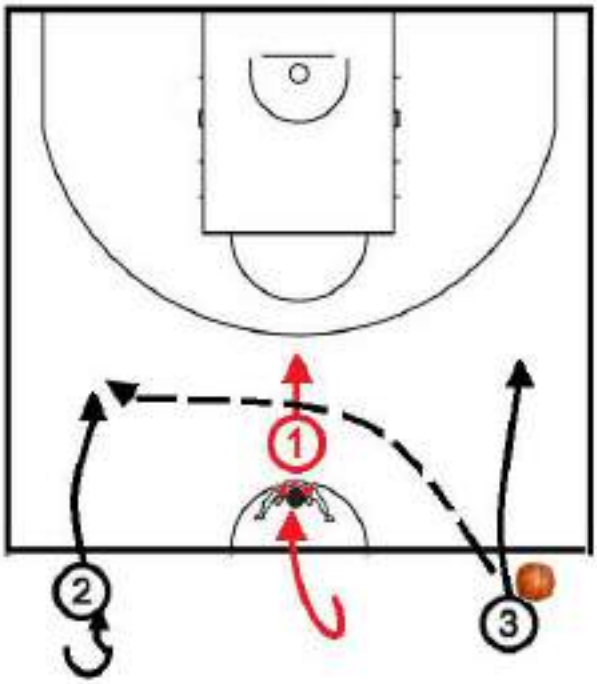


Diagramma 142

- **“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 de 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.

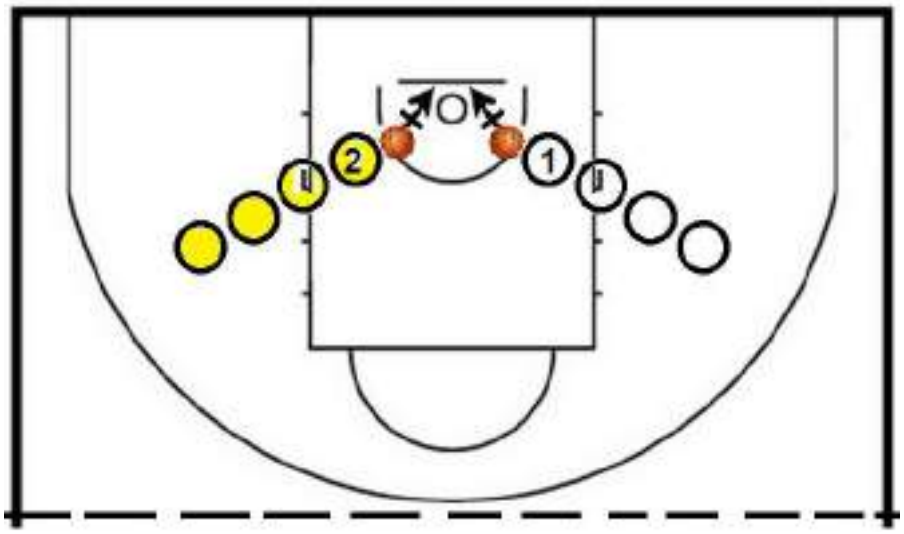


Diagramma 145

- **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.

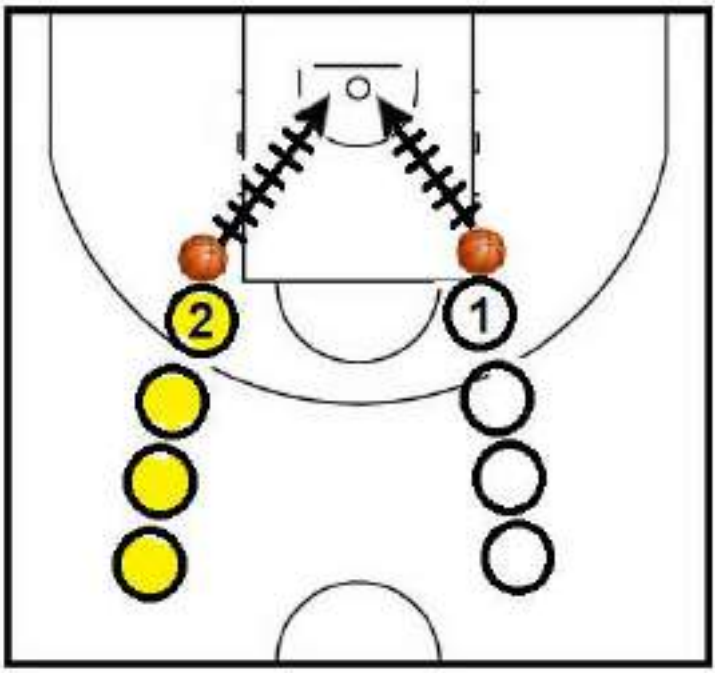


Diagramma 146

- **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.

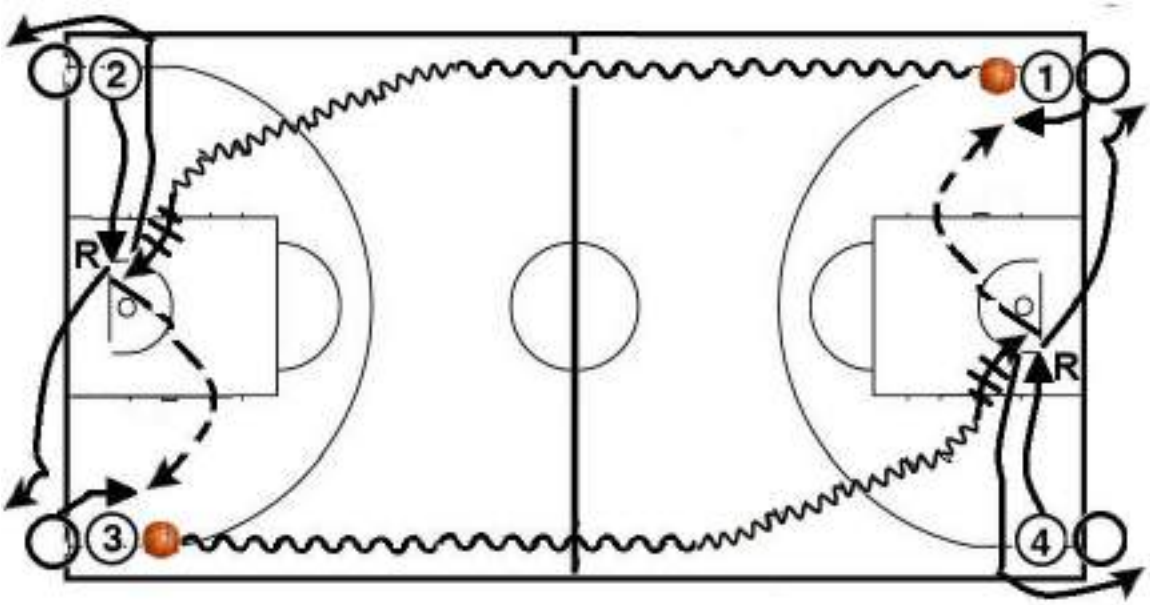


Diagramma 147

- 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.

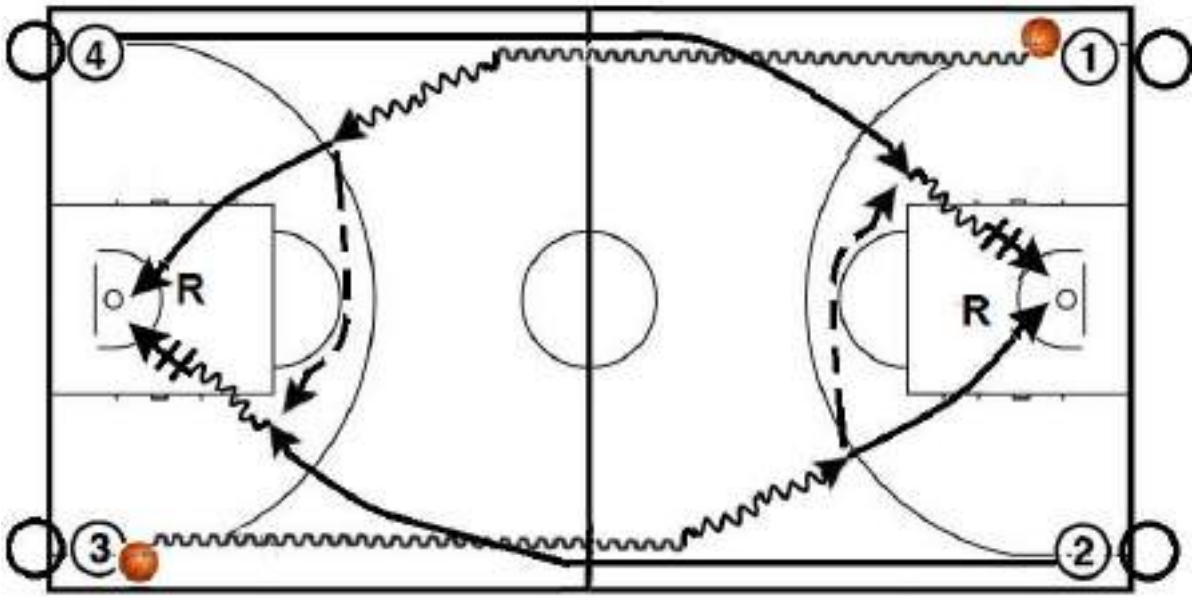


Diagramma 148

- 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).

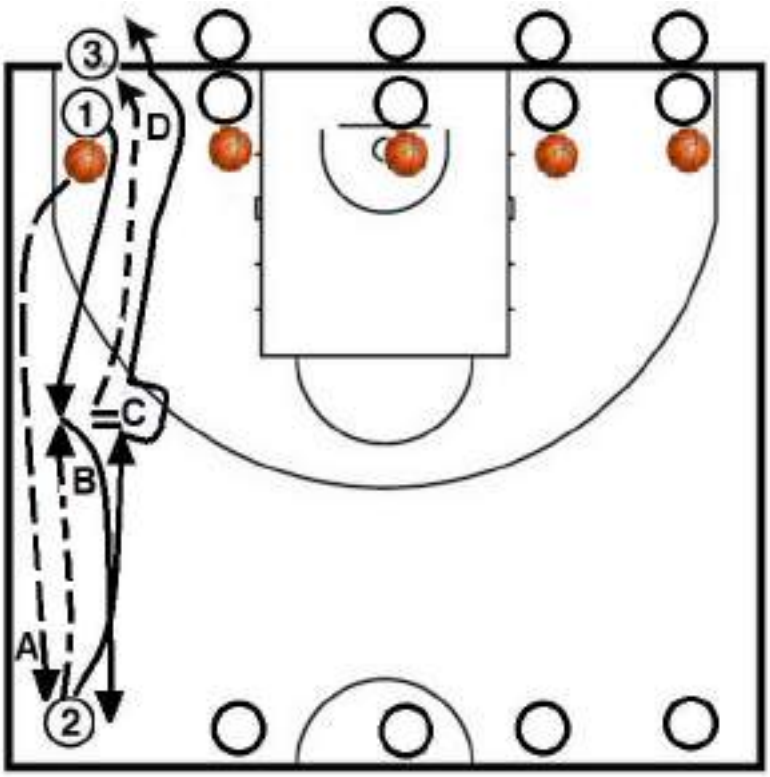


Diagramma 149

- **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).

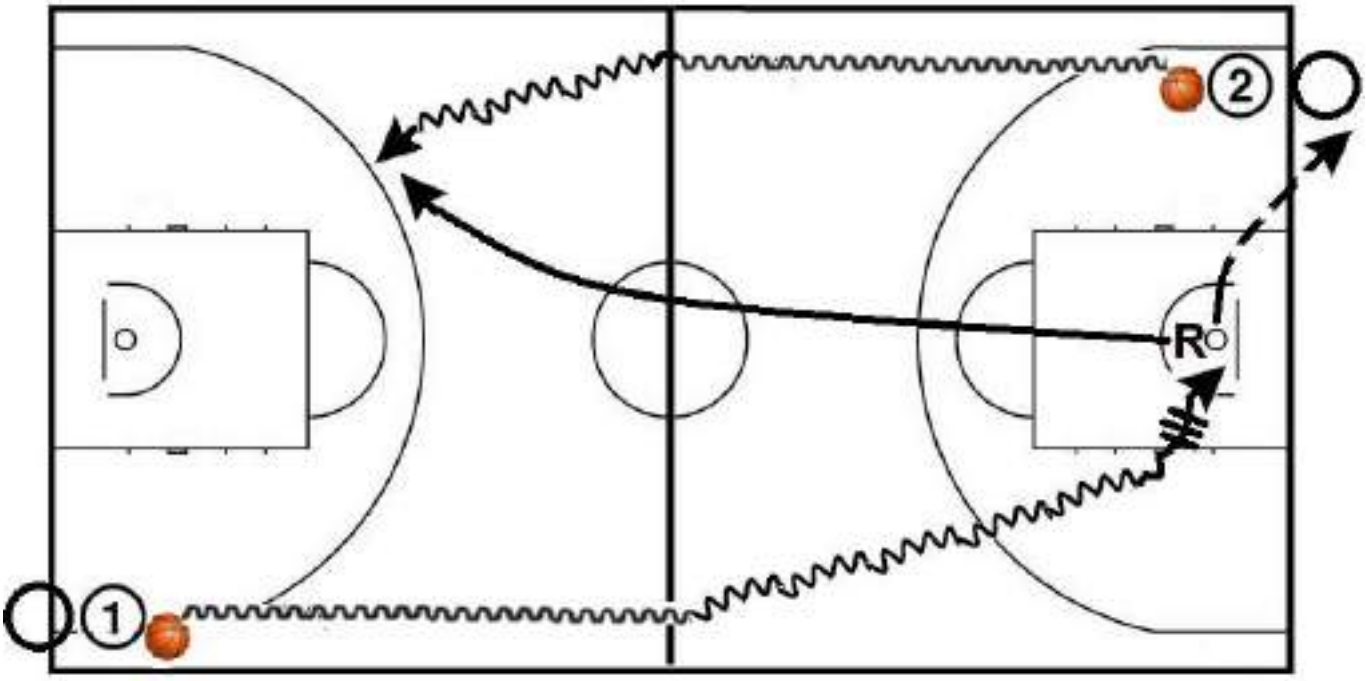


Diagramma 150

- **Reattività.**

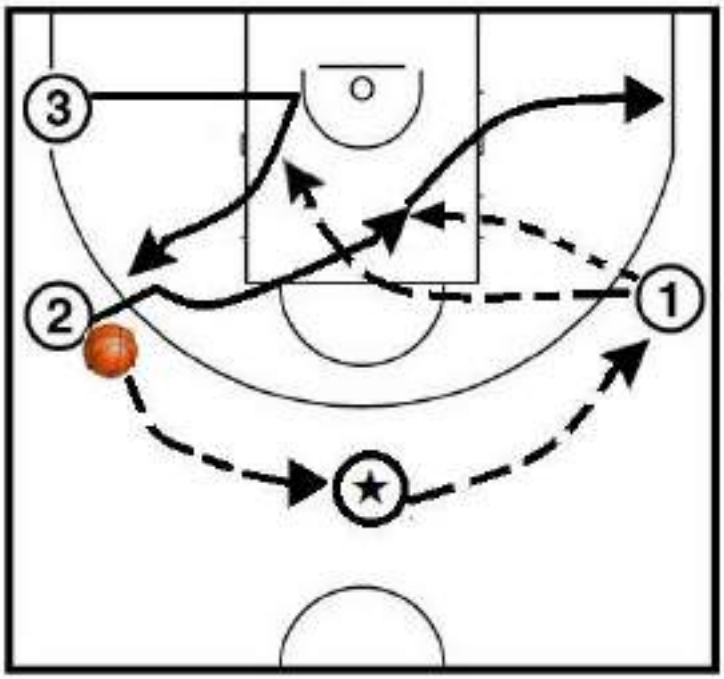
  Suddivisione su due file come da diagramma 150, una fila ad ogni angolo destro di fondo campo. Chi conclude a canestro deve catturare il rimbalzo [R], passare al primo senza palla della fila opposta e correre a difendere su (2). In continuità.

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

  <u>Attenzioni tecniche</u>: 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.



- <u>Variante</u>: (2), invece di risalire verso la proprio posizione iniziale, scende basso e va ad occupare la posizione in angolo e (3) rimpiazza (2).

Diagramma 151

- 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. **<u>Attenzioni tecniche</u>**: 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.

- <u>Variante</u>: 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.

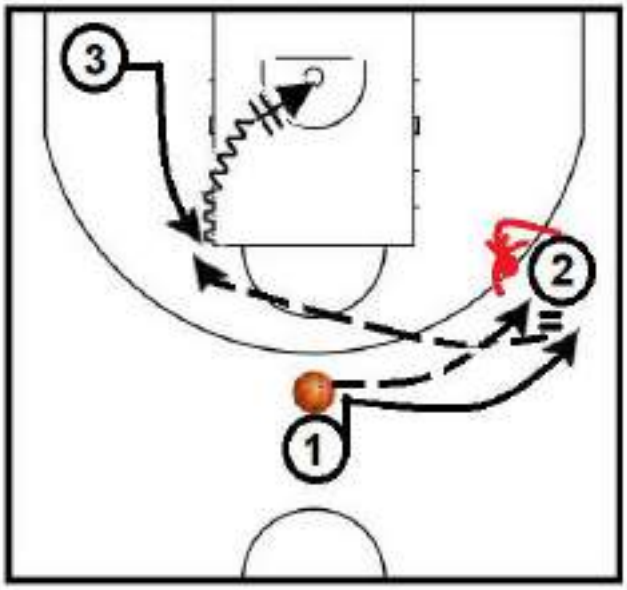


Diagramma 152

- **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).

- **Esercizio di passaggi ostacolati ai lunghi.**

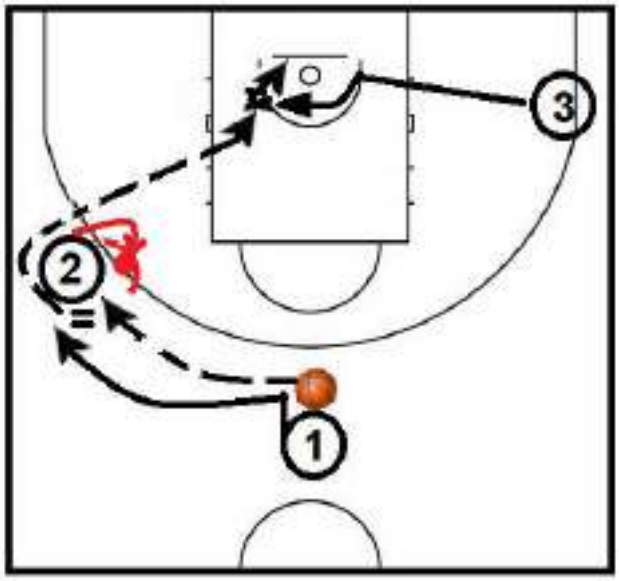


Diagramma 153

- Disposizione su tre file di cui fila (1) e fila (2) di esterni, fila (3) di lunghi come da diagramma 153. (1) passa la palla a (2) e va a ricevere, (2), appena consegnata la palla a (1), lo contrasta nel passaggio che lo stesso (1) deve eseguire per il lungo (3) che taglia, provenendo dal lato debole, per riceverla sotto canestro. (1) deve sempre far precedere il passaggio a (3) da una finta.

  Rotazione: (1)x(2); (2)x(1); fila (3) fissa.
  Su entrambi i lati.

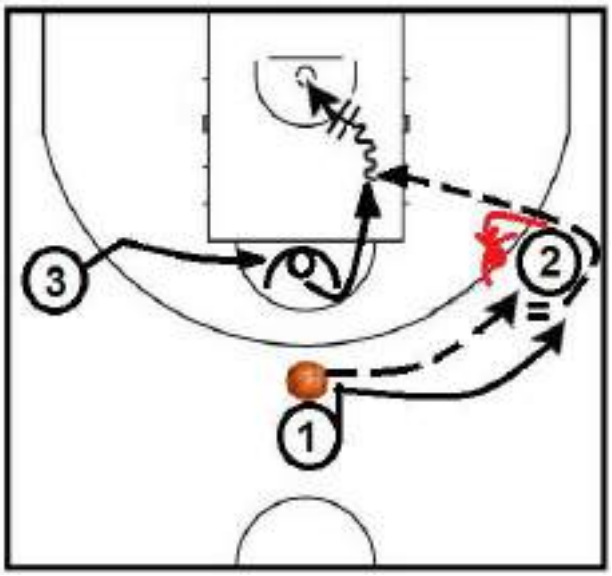


Diagramma 154

- Sulla stessa traccia dell'esercizio precedente ma con (3), ossia il lungo, che taglia a canestro partendo dalla posizione di post con spalle a canestro, come da diagramma 154. (2) contrasta sempre il passaggio da (1) a (3)
  Rotazione: (1)x(2); (2)x(1). La fila (3) è fissa.
  Su entrambi i lati.

- Esercizio: vedere diagramma 91 di pagina 48.

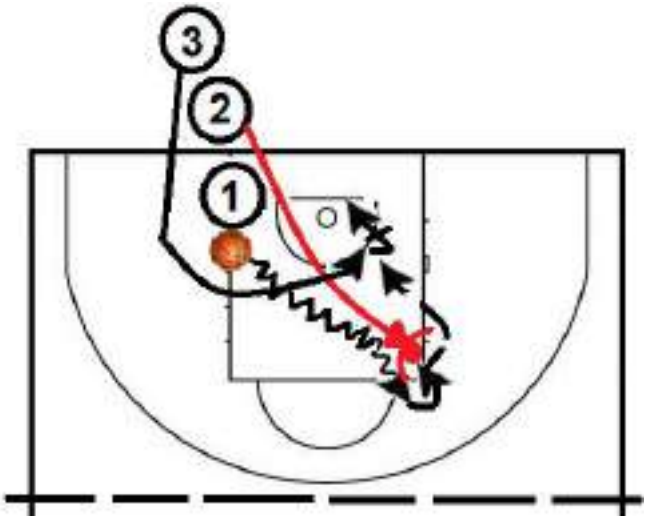


Diagramma 155

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

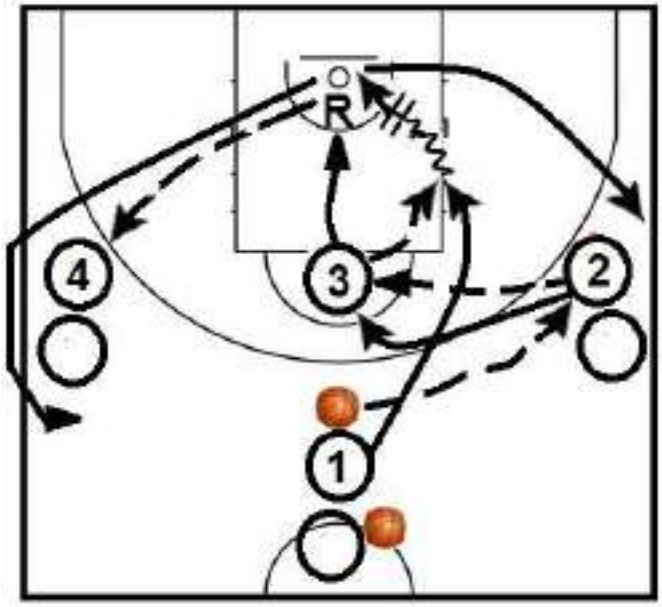


Diagramma 156

- 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

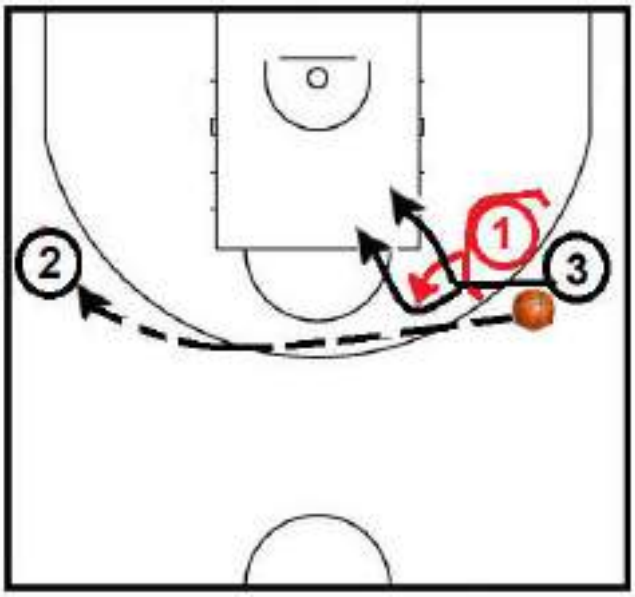


Diagramma 158

- 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.

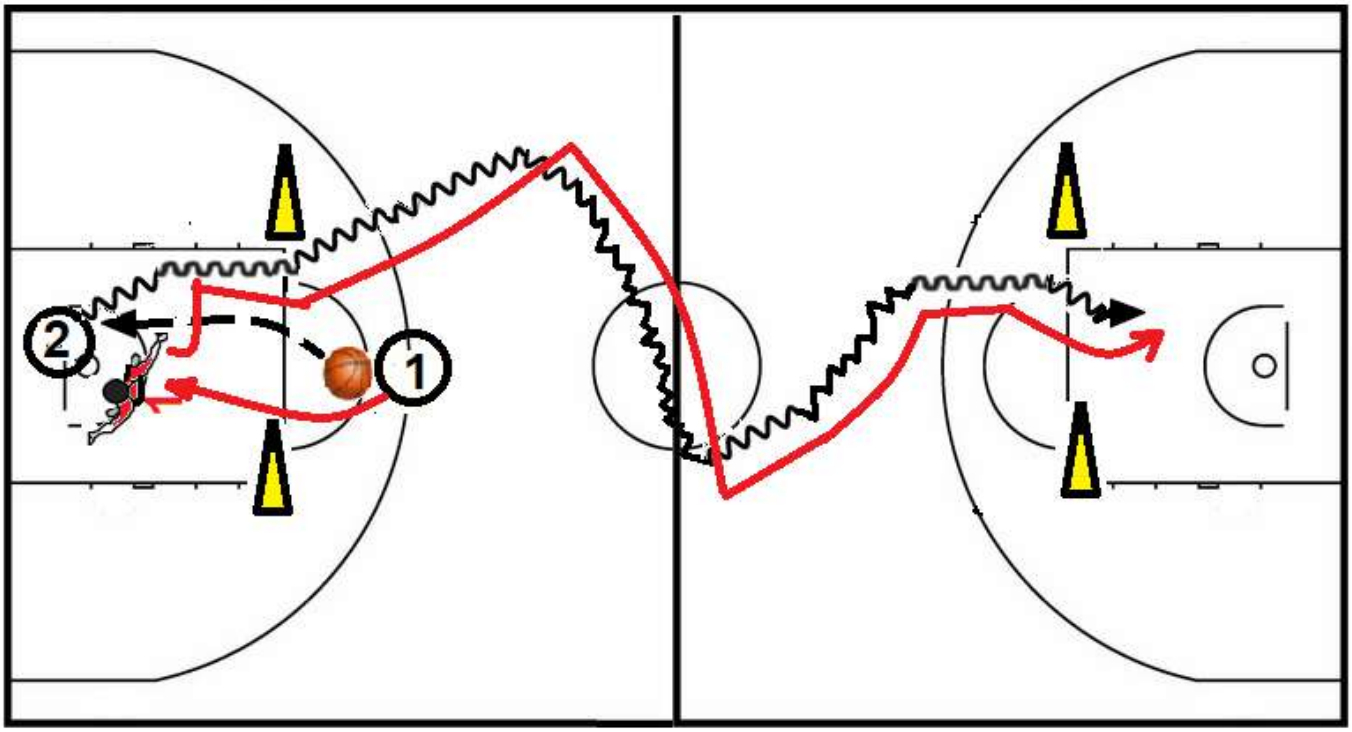


Diagramma 159

- **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).**

Diagramma 163

- 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.

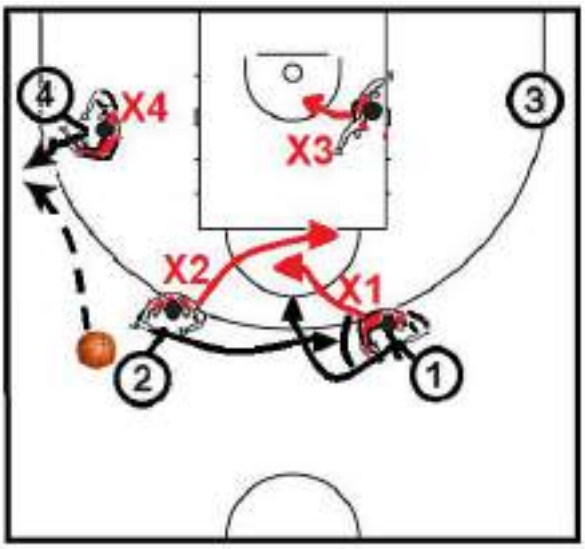


Diagramma 164

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

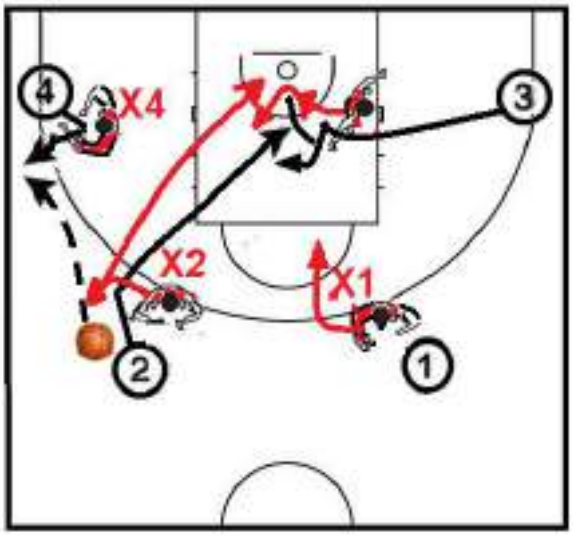


Diagramma 165

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

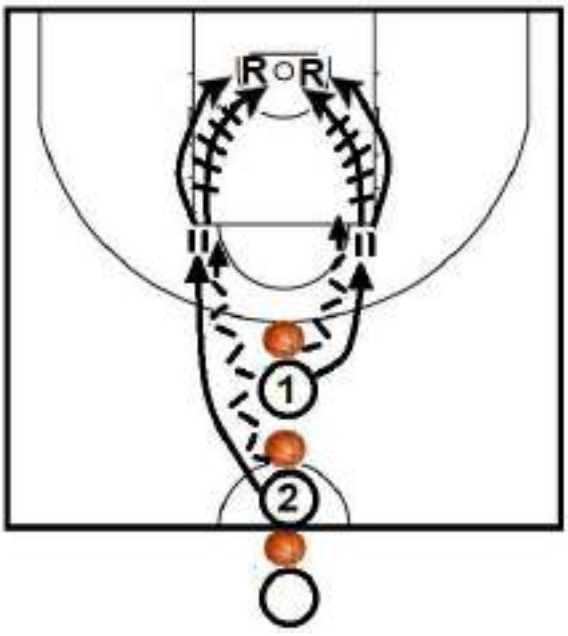


Diagramma 166

- **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.

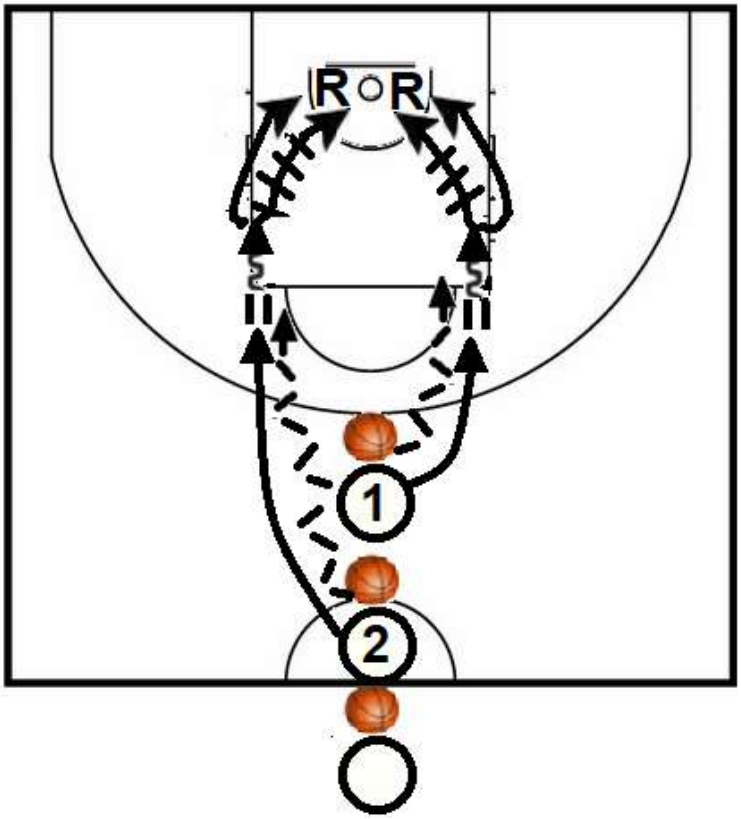


Diagramma 167

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

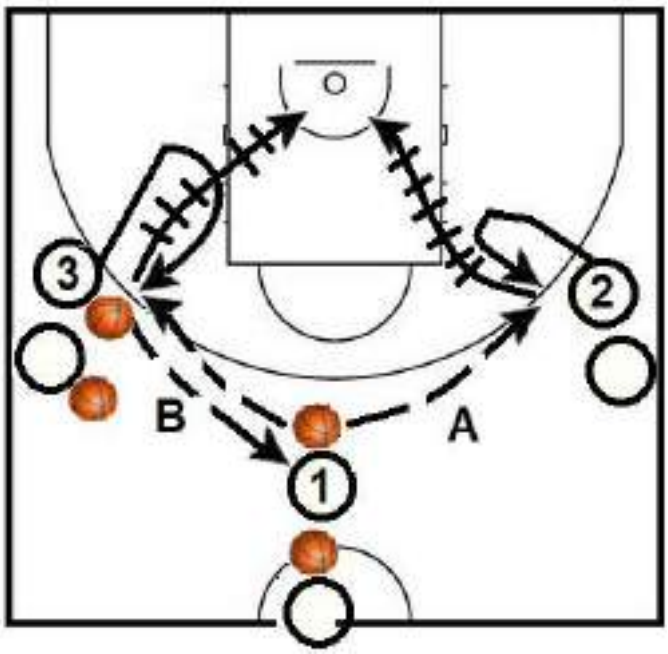


Diagramma 168

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.

  <u>Rotazione</u>: (1)x(2); (2)x(3); (3)x(1).

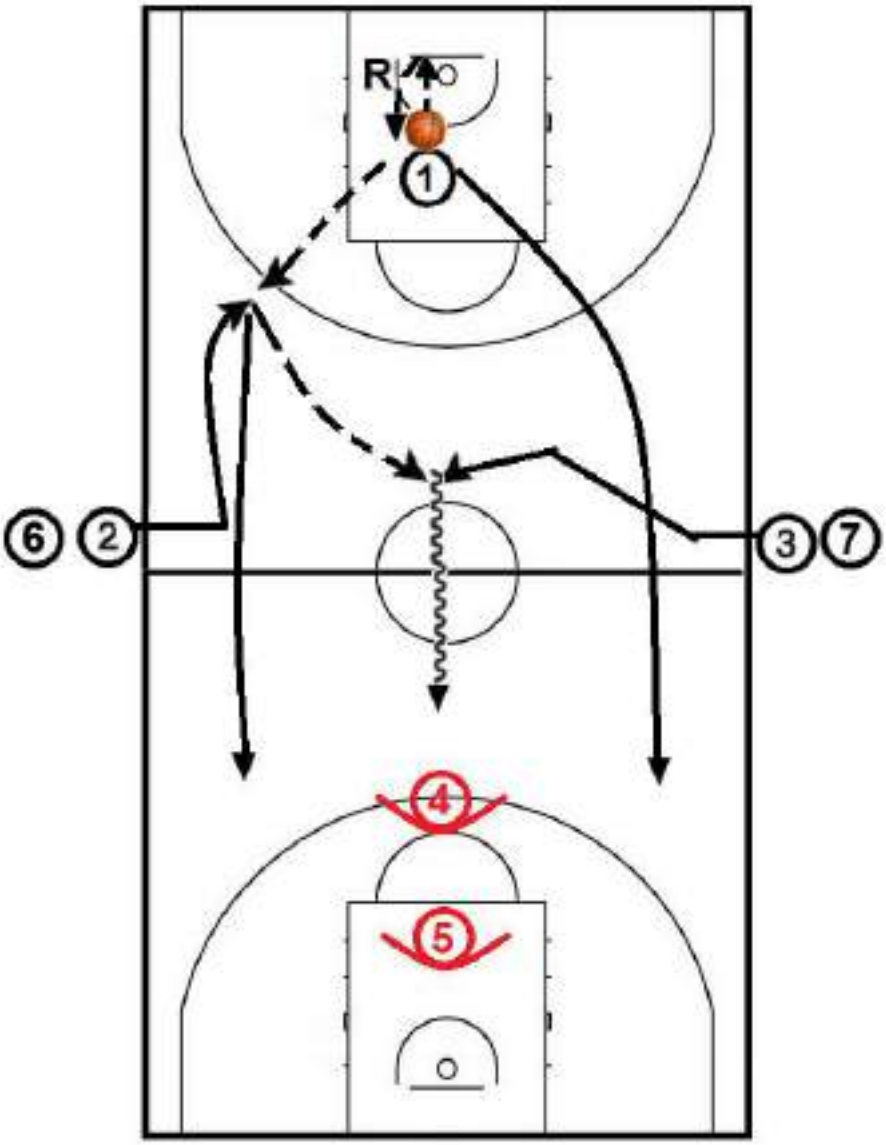


Diagramma 169

- **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.

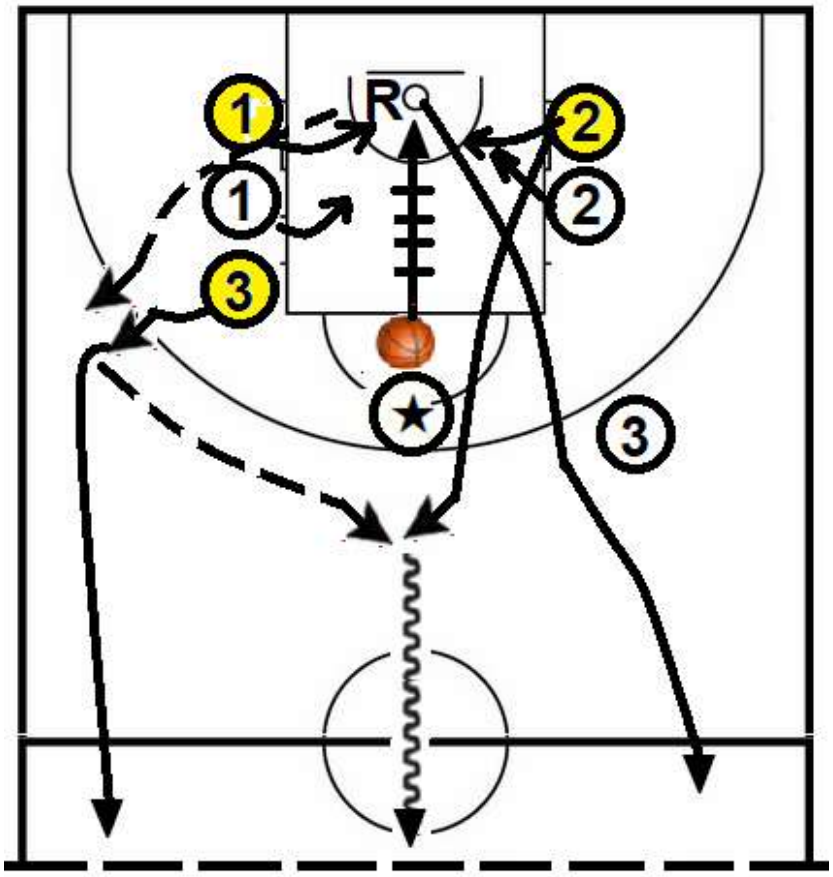


Diagramma 170

- **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.

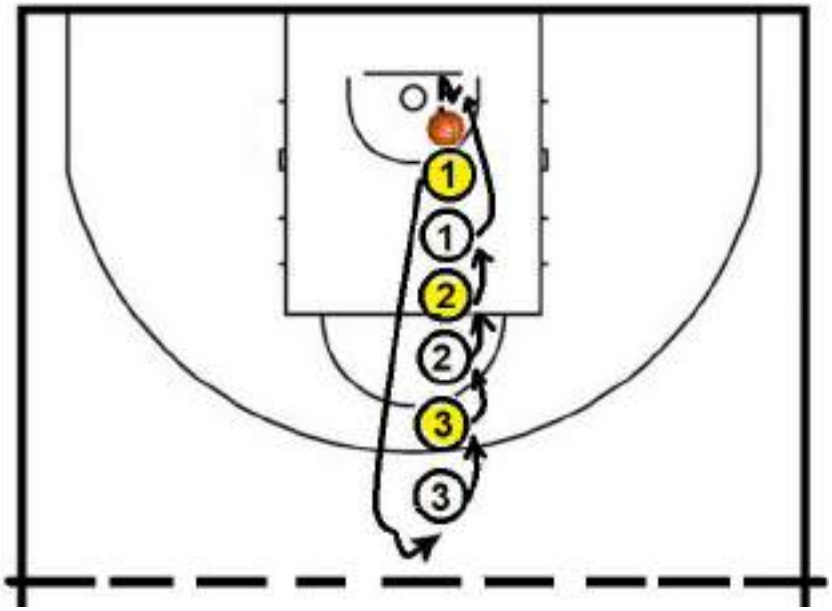


Diagramma 171

- **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.

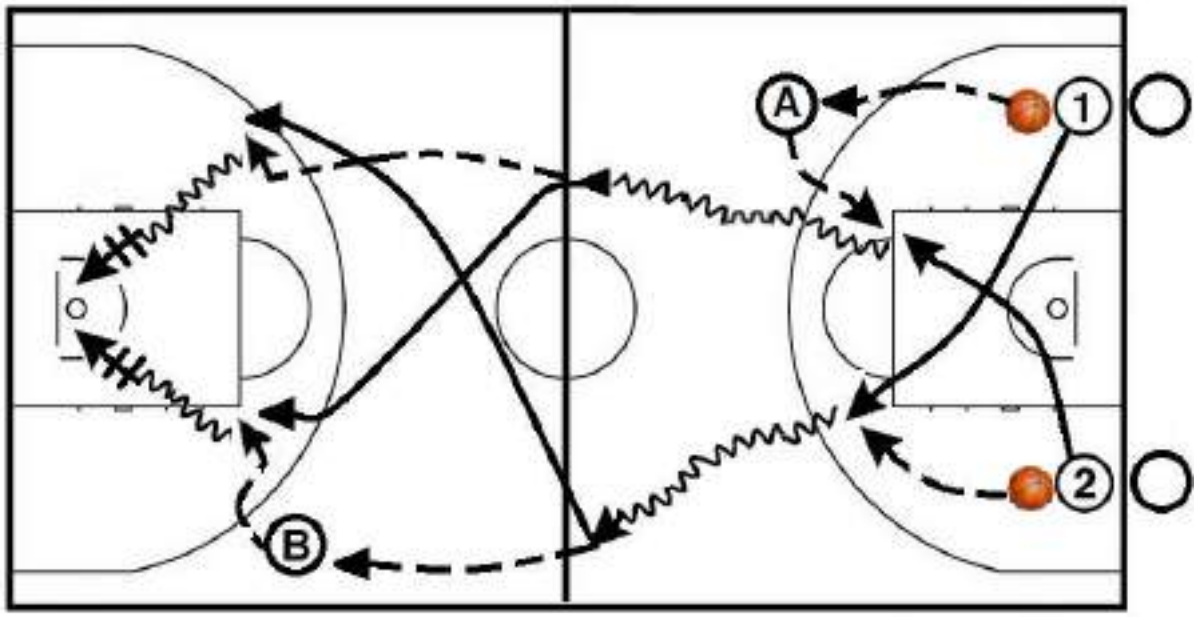


Diagramma 172

- **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.

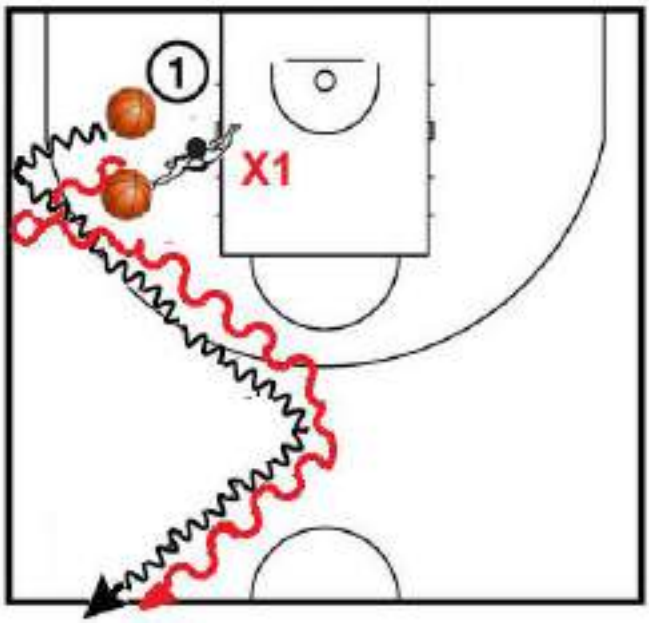


Diagramma 173

- **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).**

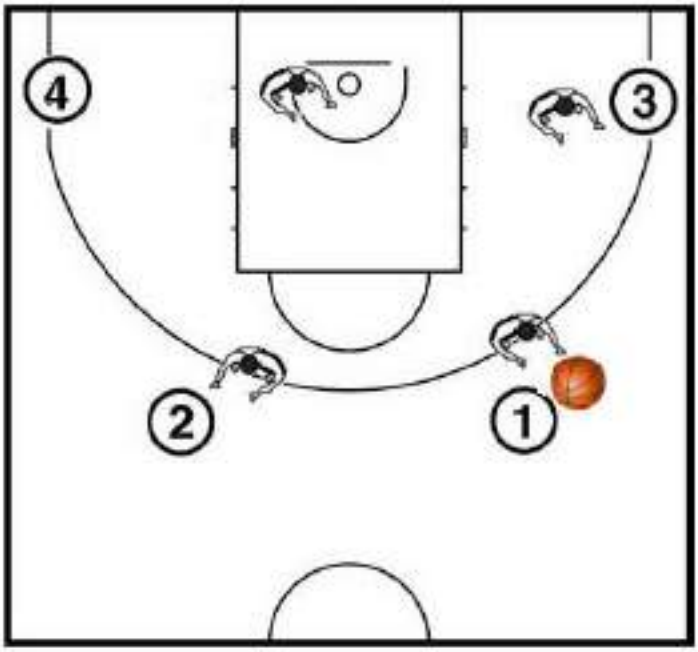


Diagramma 174

- <u>Progressione</u>:
  - 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.
    <u>Scelte tattiche per l'attacco</u>: 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.**

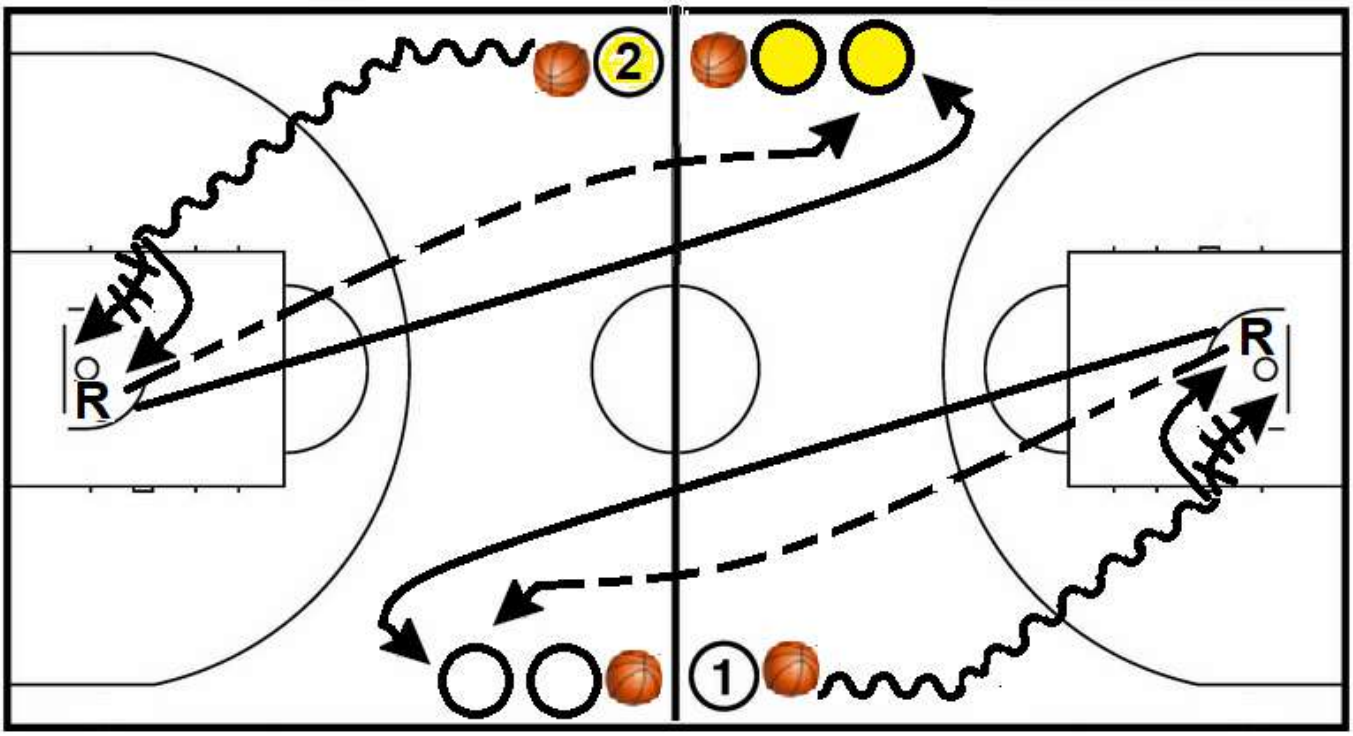


Diagramma 176

- 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.**

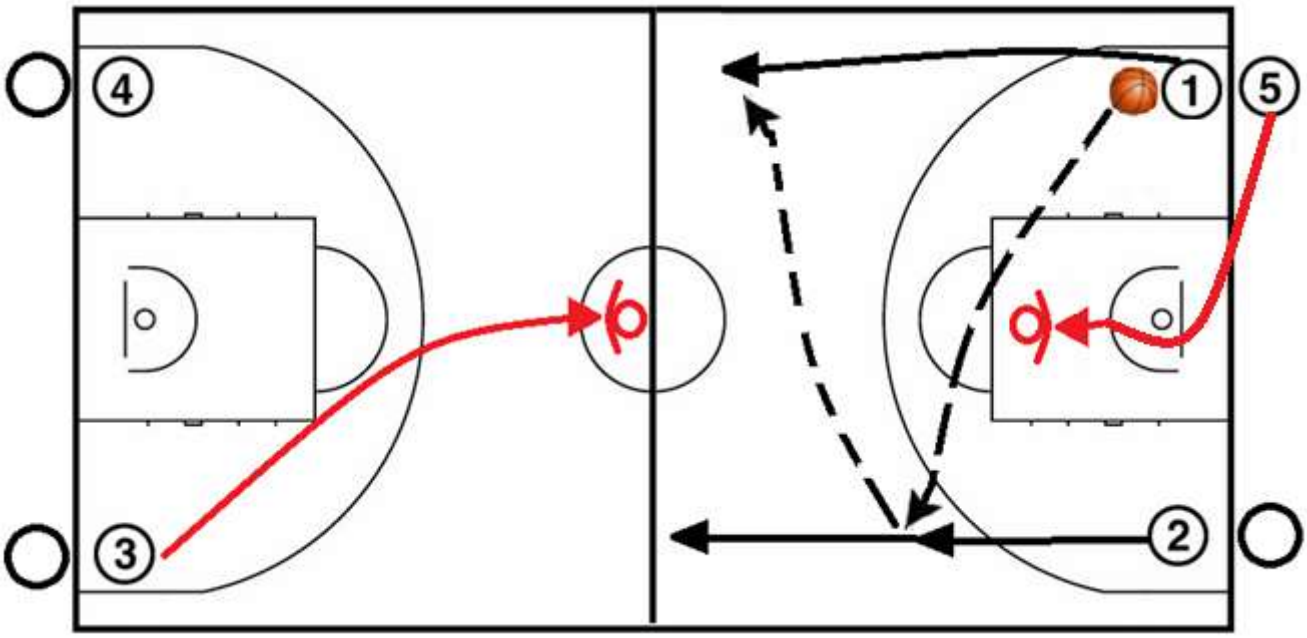


Diagramma 177

- 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.**

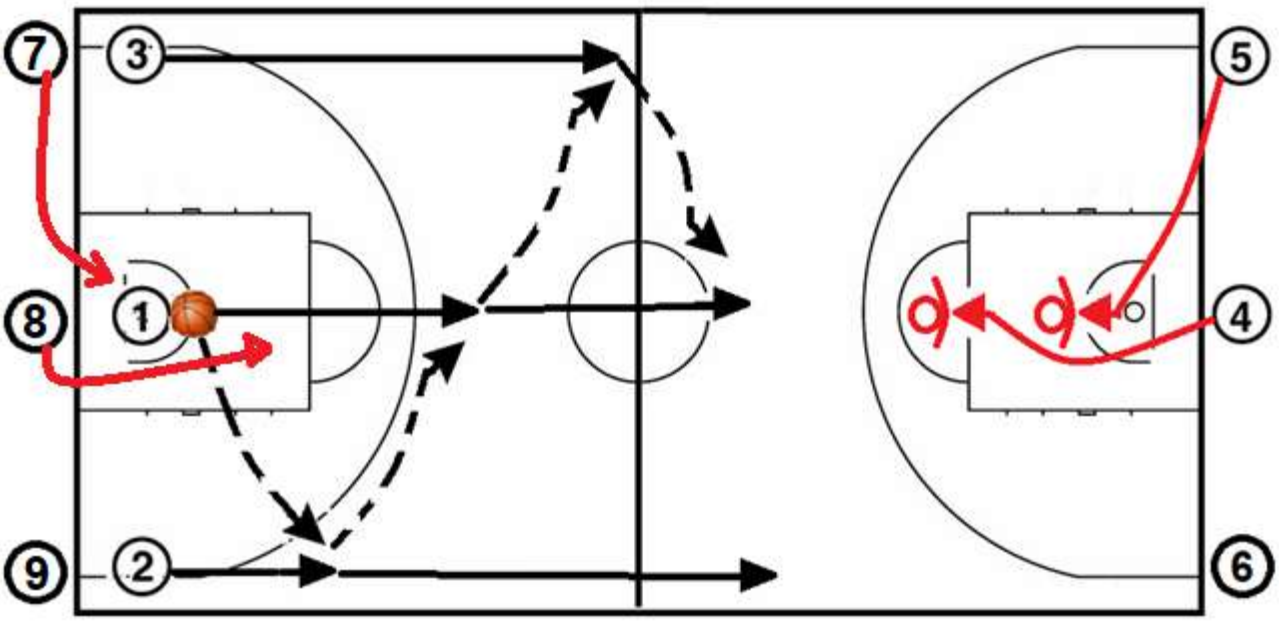


Diagramma 178

- 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 conquisto 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 pero' 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 sopratutto 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 Fortitudino quasi a voler dimostrare quale sia la sponda migliore nella città emiliana. Un saluto ed un applauso che nascerà spontaneo cosi 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.

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

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.»

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.»

La GRIFONE CATANIA nel 1962-'63

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

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 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 qualifichiamo…»

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.»

Di cosa si occupava esattamente?

Lo Sport Club in Serie

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

«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.»

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

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

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.»

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.»

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

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 escalmò: "Ehi, non è morto nessuno!"»

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 (assistent coach di Gamba), i giocatori Carlo Caglieris, Marco Bonamico, Pierluigi Marzorati, Alberto Tonut, Renzo Vecchiato, Meo Sacchetti, Roberto Brunamonti, Antonello Riva, coach Alessandro Gamba. **Santi Puglisi (assistent 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:

MUSEO del BASKET MILANO enciclopedia

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 FI.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 Martellossi (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 livelllo.
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 Bizzozi, Giampiero Hruby, Franco Ciani, Alberto Martellossi.
E' Presidente del Comitato Provinciale FIP di Udine dal 2009.
Dal 2000 è Docente di "Teoria, tecnica e didattica della pallacanestro" al 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: SUPER BASKET

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 Castrocaro, **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 arrivato 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]

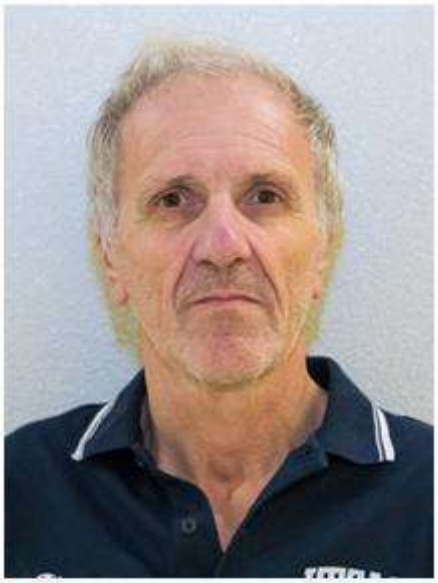
2019/20» All.re @ Unibasket Lanciano [C/G]

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 si' 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: SCOREBASKET.IT

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.

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 fama 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

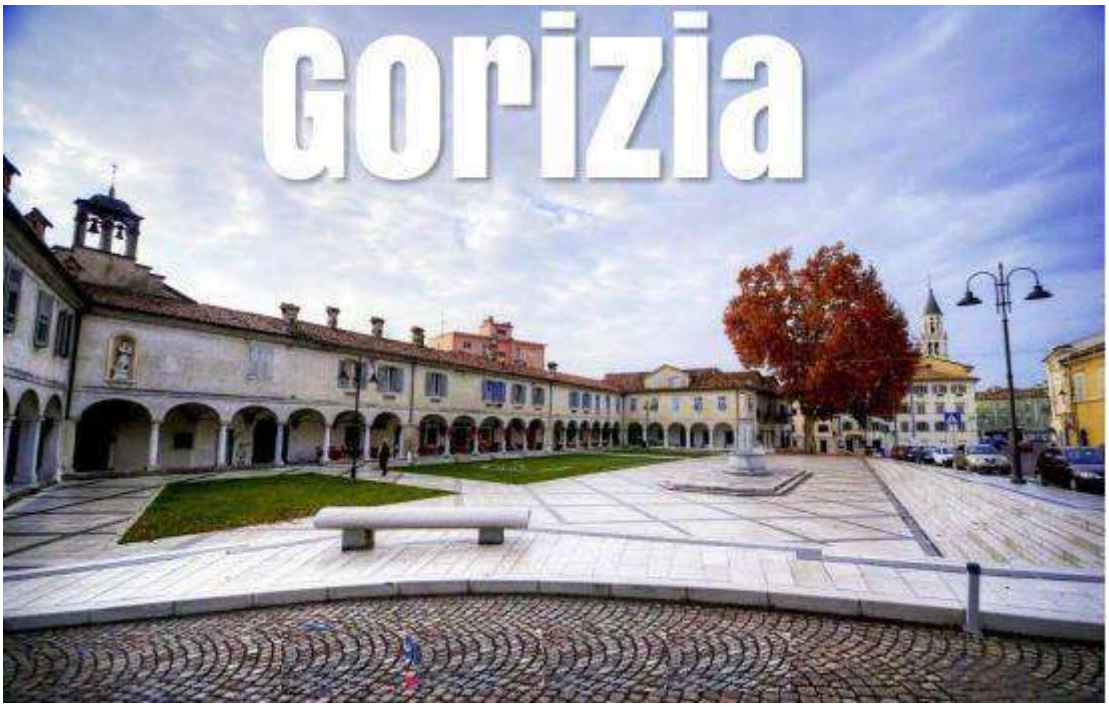
Guido De Alexandris, attuale vice-allenatore della Polisportiva Mogliano nonchè allenatore della squadra juniores della stessa società (giunta seconda nel campionato di zona), da alcuni anni membro del Comitato allenatori federali, è stato convocato dalla Federazione italiana pallacanestro come istruttore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



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.