

Suggerimenti su come allenare di Ernie Woods

Inviato da

Iniziamo la nostra collaborazione con Hoop Tactics pubblicando la traduzione in italiano degli interessantissimi suggerimenti di Ernie Woods su come allenare.

SUGGERIMENTI SU COME ALLENARE

"Le squadre di successo lavorano duro, lavorano in maniera intelligente, e lavorano insieme."

Allena la tua squadra prima della gara, non durante.

-Gli allenamenti dovrebbero essere finalizzati alla preparazione di una partita sotto il profilo fisico, tecnico e mentale.

-Se si hanno problemi durante le partite, torna indietro e lavora sui fondamentali di base e sulla loro esecuzione. Non cambiare o aggiungere nuovi schemi.

-Svolgi i tuoi "compiti a casa"! Gli allenamenti devono essere ben organizzati e pianificati. Ogni esercizio deve avere uno scopo altrimenti va scartato. Alterna esercizi duri sotto il profilo fisico ad esercizi leggeri. Non tralasciare mai i fondamentali individuali.

-L'enfasi dovrebbe essere posta sull'esecuzione e sul ritmo. Insisti sempre su una corretta esecuzione. Non procedere per tentativi!

-Le abitudini non cambiano in partita. E' fondamentale gettare le fondamenta per abitudini e tecniche corrette sin dall'inizio.

Allena i giocatori, non il sistema.

"Non &e importante quello che fai, ma come lo fai."

-Il basket non &e solo un gioco di difesa e attacco,ma un gioco di grinta ed esecuzione. Insisti sempre sulla grinta della squadra.

-Rendi le cose quanto pi&u semplici possibile.

-Il punto di forza delle grandi squadre &e l'avere i migliori giocatori che sono anche dei gran lavoratori. Nessuno mette piede sul campo se non &e pronto a lavorare duramente.

-Lavora sul gioco. L'automatismo dei movimenti e la corretta scelta del tempo richiedono di essere praticati al ritmo della partita.

Utilizza tecniche di allenamento ed insegnamento adeguate.

"La pratica rende perfetti... &e vero solo se si fa ricorso ai meccanismi adeguati."

-Assicurati d'insegnare non solo il "come", ma anche il "quando" ed il "perch&e". Ci sono dei fondamentali che tutti i giocatori devono padroneggiare, ed inoltre ogni ruolo ha degli specifici fondamentali da imparare.

-Laddove possibile introduci e dimostra il primo giorno, effettua la pratica e le correzioni il giorno successivo, e quindi analizza come intervenire per migliorare il terzo giorno

-Insegna utilizzando delle chiare associazioni mentali. Associa le situazioni a parole quanto pi&u sintetiche possibili ("Palla", "Tira",...)

-Sii preciso nelle correzioni. Non perderti in lunghe spiegazioni

-Non sprecare il tempo degli altri giocatori mentre ne correggi uno solo. Al primo errore ferma l'azione e spiega a tutti la correzione. Se gli errori continuano, cambia esercizio o attendi una pausa per correggere.

-Non perdere tempo. Se un esercizio sta funzionando male, interrompilo e passa a qualcos'altro. Ritornaci su successivamente, o in un altro allenamento.

-Fai terminare tutti gli allenamenti su una nota positiva o su un risultato raggiunto.

Traduzione da Hoop Tactics - www.hooptactics.com

Articolo originale: <http://www.cybersportsusa.com/hooptactics/coaching/coachart.asp>

? 2001 Ernie Woods, HoopTactics