

CBM

COACH BOX MAGAZINE



IL SALUTO
KAMIL NOVAK

LE INTERVISTE
LUCA BANCHI E PABLO LASO

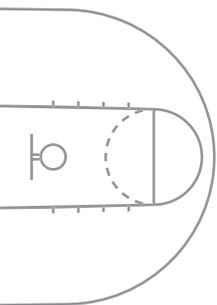
CONCLUSIONI CON CONTATTO
TATIANA GALLOVA

GESTIONE DEL CARICO DI LAVORO
NENAD TRUNIC

ATTACCARE IN POST BASSO CON LE GUARDIE
ARIK SHIVEK

IL CORSO EUROPEO DI MINIBASKET
MAURIZIO CREMONINI





- 3 **L'EDITORIALE**
di Roberto di Lorenzo
- 4 **IL SALUTO**
di Kamil Novak
- 5 **SENIOR** Il pick&roll: aspetti tecnico-tattici
di Marco Ramondino
- 10 **SENIOR** Gioco di attacco per post up di un giocatore esterno
di Arik Shivek
- 11 **SETTORE FEMMINILE** Conclusioni con contatto
di Tatiana Gallova
- 15 **L'INTERVISTA** Luca Banchi: il valore dell'essere istruttori
a cura di Roberto di Lorenzo
- 20 **L'INTERVISTA** Pablo Laso
a cura di Michael Schwarz e Roberto di Lorenzo
- 23 **PREPARAZIONE FISICA** Gestione del carico di lavoro e sistema di prestazione
di Nenad Trunic
- 35 **REGOLAMENTO** L'esperienza della FIBA World Championship
di Manuel Attard
- 37 **BASKET E FORMAZIONE** Tagliafuori, rimbalzo e passaggio di apertura
di Janez Drvaric
- 45 **MINIBASKET** 1° Corso Europeo di formazione minibasket
di Maurizio Cremonini
- 50 **SETTORE GIOVANILE** Nazionale Under 20 Heraklion
di Alessandro Magro
- 54 **SETTORE GIOVANILE** Struttura e programmazione della Falcon Basket
di Giovanni Battista Gerometta
- 58 **SETTORE GIOVANILE** Coltivare il talento: sfide e strategie
di Matias Lopez Camino

Coach Box Magazine è una newsletter ideata e realizzata dal Comitato Nazionale Allenatori della Federazione Italiana Pallacanestro, con il supporto dell'Ufficio Stampa.

La mission e le linee guida di questa newsletter sono state elaborate dal Comitato Nazionale Allenatori nella figura del Presidente, Ettore Messina, e del Responsabile del Progetto Coach Box Magazine, Roberto di Lorenzo.

Tutte le informazioni, i dati e le notizie pubblicate in questo documento sono state ricavate da documenti ufficiali e dal materiale consegnato al Comitato Nazionale Allenatori dagli autori degli articoli.

Ogni informazione è stata pubblicata ad esclusivo scopo formativo dal Comitato Nazionale Allenatori.

Ogni utilizzo commerciale di questa pubblicazione, o delle informazioni in essa contenute, è proibito senza il consenso scritto della Federazione Italiana Pallacanestro.

Contributi grafici a cura di Ciamillo&Castoria

Copyright 2022 Federazione Italiana Pallacanestro



L'EDITORIALE

Con questo N°10 di Coach Box Magazine chiudiamo il secondo anno di attività, ed il CNA è orgoglioso di quanto abbiamo prodotto in questi due anni. Lo chiudiamo con una edizione speciale in collaborazione con la FIBA, dedicando buona parte degli articoli ai docenti del FECC. Per la prima volta CBM sarà tradotto in inglese e distribuito attraverso i canali della FIBA. Il FIBA Europe Coaching Certificate (FECC) ha sviluppato dal 2007 uno straordinario programma di istruzione per allenatori, europei e del resto del mondo, che lavorano con i giovani.

Mentore del FECC è Svetislav Pesic e tra i relatori storici c'è Pablo Laso, a cui è dedicata una delle interviste che troverete in questo numero. La seconda intervista è con Luca Banchi, premiato come Miglior Coach del Campionato del Mondo 2023. Due allenatori formati nelle grandi scuole tecniche del loro paese di nascita, ma che ben rappresentano il futuro della nostra professione, hanno allenato con successo in diversi paesi, con i club e le squadre nazionali.

Vi saranno diversi articoli scritti da autori italiani che collaborano con il FECC e con la FIBA, a conferma dell'eccellenza della nostra scuola tecnica.

È una grande opportunità per conoscere la struttura di questo corso, l'approccio integrato all'insegnamento, guidati da grandi maestri. In questo momento di grandi novità per lo sport italiano dobbiamo avere ben chiara l'importanza di noi tecnici. **L'Italia esporta in tutto il mondo allenatori, in tutti gli sport** (cit. Giovanni Malagò).

Siamo al centro dell'attività delle nostre società, siamo fondamentali come tecnici, educatori e formatori.

Abbiamo una grande responsabilità affinché la legge per il lavoro sportivo diventi una forza per noi e per i giovani che andremo a formare. **Siamo noi a dover agire, i giovani che si affacciano a questa professione oggi, devono essere aiutati, dobbiamo farli sentire parte del nostro mondo** (cit. Orazio Arancio). La formazione del CNA ha una sua linea guida

che va personalizzata, ma se vogliamo migliorare dobbiamo rimanere sempre aggiornati e aumentare le nostre competenze specifiche e generali.

E' importante che ci sia comunicazione costruttiva tra la periferia ed il centro, in palestra ci andate voi e possiamo dare un grande contributo alla crescita del movimento.

La partecipazione della FIBA con questo numero 10 è stato fantastico, e vogliamo ringraziare Michael Schwartz quale Capo del Dipartimento Allenatori di FIBA Europe, per la sua disponibilità e collaborazione in questo lavoro. ●

Cari allenatori, cari amici del basket, Siamo felici di vedere che la collaborazione nella formazione degli allenatori tra FIBA Europe, Federazione Italiana Pallacanestro e Comitato Nazionale Allenatori è più forte che mai.

Supportare le nostre federazioni nazionali nell'organizzazione dei loro clinic è uno dei nostri obiettivi principali nella mission per gli allenatori. L'organizzazione dell'ultimo coaching clinic a Firenze è stato un grande successo e l'organizzazione era di altissimo livello.

"Coach Box Magazine" è un'ottima fonte per allenatori ed esperti di basket in Italia. Siamo felici di connettere la nostra rete di coach con la Federazione Italiana per fornire alcuni articoli interessanti per questa edizione.

Vi auguro un grande successo per tutti i vostri futuri progetti destinati agli allenatori.

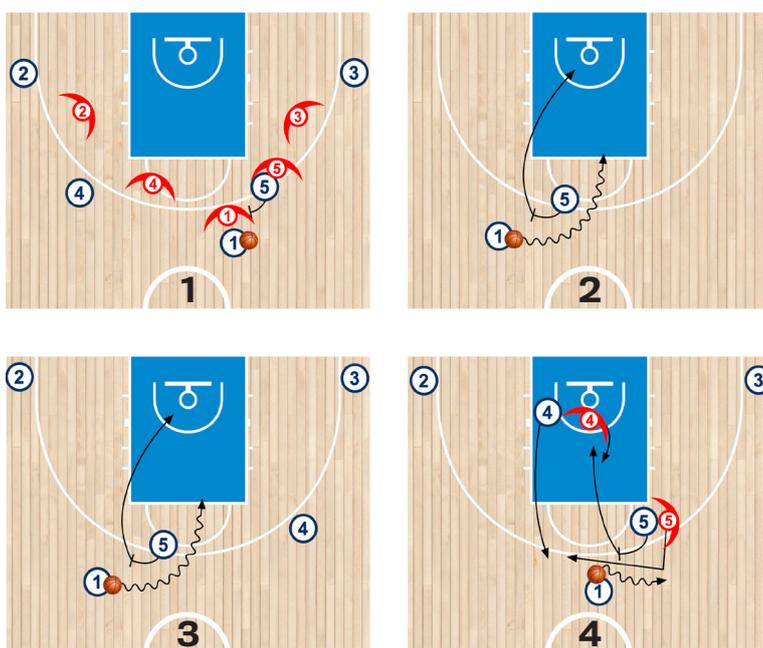




IL PICK&ROLL: ASPETTI TECNICO/TATTICI

Coach Marco Ramondino presenta diversi spunti su come gestire lo strumento del pick and roll rispetto allo spazio, al tempo, alle caratteristiche dei giocatori e alle scelte della difesa.

Il gioco d'attacco è caratterizzato dall'utilizzo di molte situazioni di blocco per il giocatore con la palla. E, statisticamente, si tratta dello strumento tecnico/tattico più utilizzato in attacco per prendere vantaggio sulla difesa, costringere due difensori su un attaccante. Il primo aspetto che mi preme sottolineare è come il pick&roll sia un "gioco a 5" e non un "gioco a 2", come siamo stati abituati a chiamarlo per moltissimi anni. Questa affermazione non è un sofismo ma qualcosa che trova riscontro nella realtà del gioco. È facile capire come una spaziatura non adeguata impedisca di mantenere il vantaggio preso dai due giocatori nel blocco (*Diagr. 1*). A questo proposito è fondamentale, innanzitutto, avere idee chiare sullo schieramento che si vuole utilizzare. Il pick&roll angle si sviluppa nella zona dell'ideale estensione della linea che delimita l'area dei 3" (*Diagr. 2*). Questa posizione, pur non essendo nella fascia centrale del campo, permette di avere spazio per attaccare il centro e allo stesso tempo di essere a una adeguata distanza dalla linea laterale e scoraggiare la difesa a indirizzare il palleggiatore verso il fondo. Altro aspetto chiave è la posizione del secondo lungo, quello non coinvolto nel blocco: questo aspetto, nella pallacanestro moderna, fatta da giocatori con grande taglia fisica e qualità atletica, riveste un aspetto determinante, vista la facilità e la rapidità con la quale si possono occupare e coprire gli spazi vantaggiosi. La scelta è di posizionare il secondo lungo "in visione" del palleggiatore, cioè sul lato verso il quale la palla si sta muovendo (*Diagr. 3*). In questo modo si evita che il suo difensore (un giocatore di taglia fisica importante) possa aiutare sul giocatore che ruota a canestro (situazioni di cambio tra lunghi, *Diagr. 4*) e, tantomeno, essere di ingombro e occupare uno spazio intermedio tale da



poter scoraggiare il passaggio e recuperare sul proprio avversario (*Diagr. 5*). Gli altri due esterni giocheranno negli angoli.

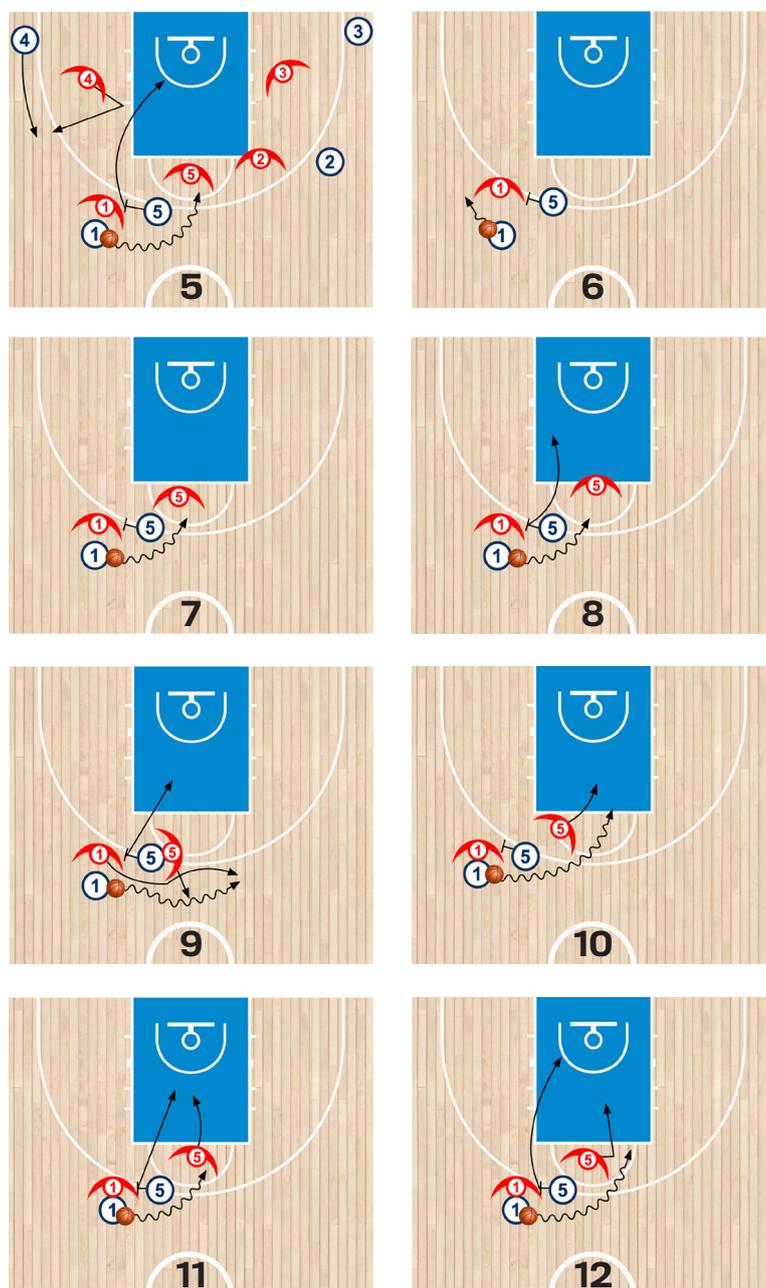
Prima di entrare negli aspetti connessi con le scelte difensive, ci sono dei particolari che, come staff tecnico, i miei assistenti e io vogliamo curare e dei quali vogliamo rendere consapevoli i giocatori perché li riteniamo importanti per tutte le situazioni di blocco, anche in diverse zone del campo. Per il palleggiatore sarà importante minacciare il difensore e tenere la palla fino all'ultimo momento prima di sfruttare il blocco sul lato opposto allo stesso in modo da evitare al suo difensore di mettersi a contatto sull'anca (mano sinistra nel caso del *Diagr. 6*). Questo tipo di azione permette di avere separazione tra bloccato e suo diretto difensore e quindi dare al bloccante un bersaglio chiaro da bloccare. Per il bloccante, invece, l'indicazione è di avere un angolo di blocco tale da indirizzare il palleggiatore verso il canestro (*Diagr. 7*). Se tra il bloccante e il difensore del bloccato c'è contatto sarà importante fare un giro dorsale a canestro: questo fondamentale è il modo migliore di gestire lo spazio/tempo per questa situazione. (perno destro e giro dorsale, *Diagr. 8*) Non è il movimento più naturale e veloce ma nella fattispecie quello più funzionale per mantenere il vantaggio preso e dare velocemente una linea di passaggio e configurare materialmente la situazione di 2vs1. Se, invece, tra il bloccante e il difensore del bloccato non c'è contatto sarà molto più funzionale fare un giro frontale dopo il blocco (più veloce, perno destro e giro frontale, *Diagr. 9*).

In base alle diverse scelte che la difesa può attuare per contrastare l'azione di pick&roll ci sono degli aspetti tecnico/tattici individuali e di squadra che è importante enfatizzare in modo da poter prendere e mantenere il vantaggio sulla difesa.

Nel caso in cui la difesa voglia essere in atteggiamento contenitivo, il palleggiatore deve attaccare il canestro e leggere la posizione del difensore del bloccante. Se questi ha una posizione chiusa, ovvero con il piede esterno più avanti rispetto a quello interno, sarà importante attaccare con decisione la sua anca esterna (piede e anca destri nel caso del *Diagr. 10*) per costringerlo ad aprirsi e quindi essere costretto ad un movimento contrario per recuperare sul diretto avversario che sta tagliando a canestro.

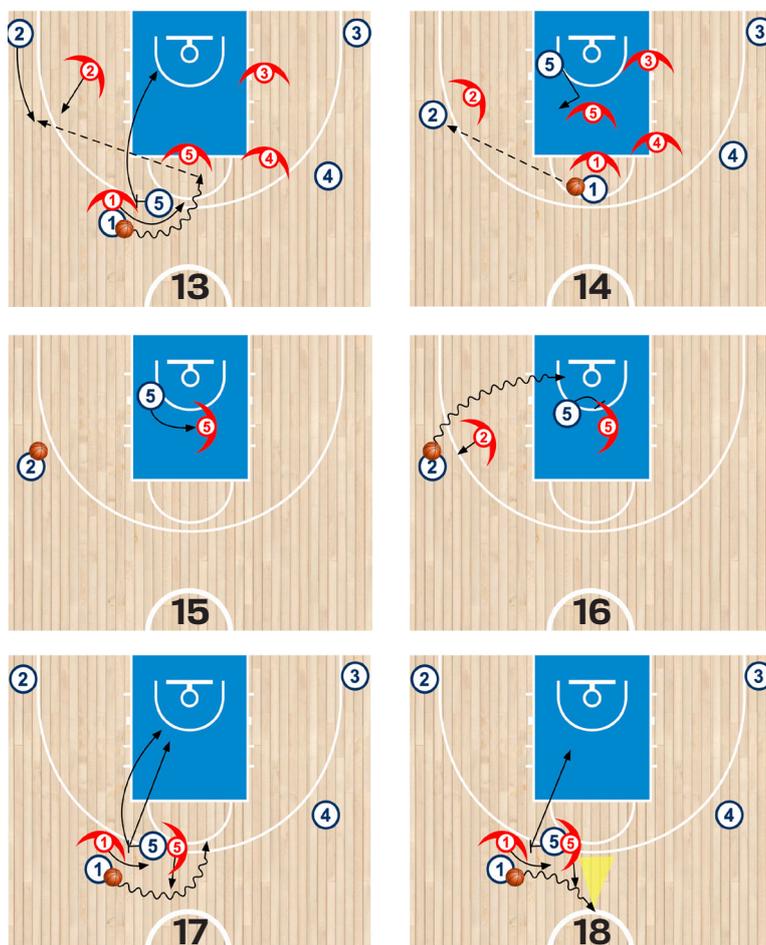
Il bloccante, allo stesso tempo, dovrà girare e tagliare a canestro mantenendo con il palleg-

giatore una distanza tale da non permettere al suo difensore di contenere la penetrazione in palleggio e poter recuperare sul passaggio (*Diagr. 11*, impedire di difendere 1vs2). Per questo sulle situazioni di contenimento è importante che il bloccante dopo il giro faccia un taglio a curva e profondo cercando di superare il suo avversario il più velocemente possibile (*Diagr. 12*). Questo tipo di movimento costringerà la difesa a cercare un terzo difensore da coinvolgere: nelle situazioni di contenimento il vantaggio viene mantenuto passando la palla al giocatore posizionato "dietro" al pick&roll, cioè nel lato dal quale la palla si sta allontanando, il quale si è mosso dall'angolo salendo verso l'estensione della linea di tiro libero, allontanandosi dal bloccante che sta



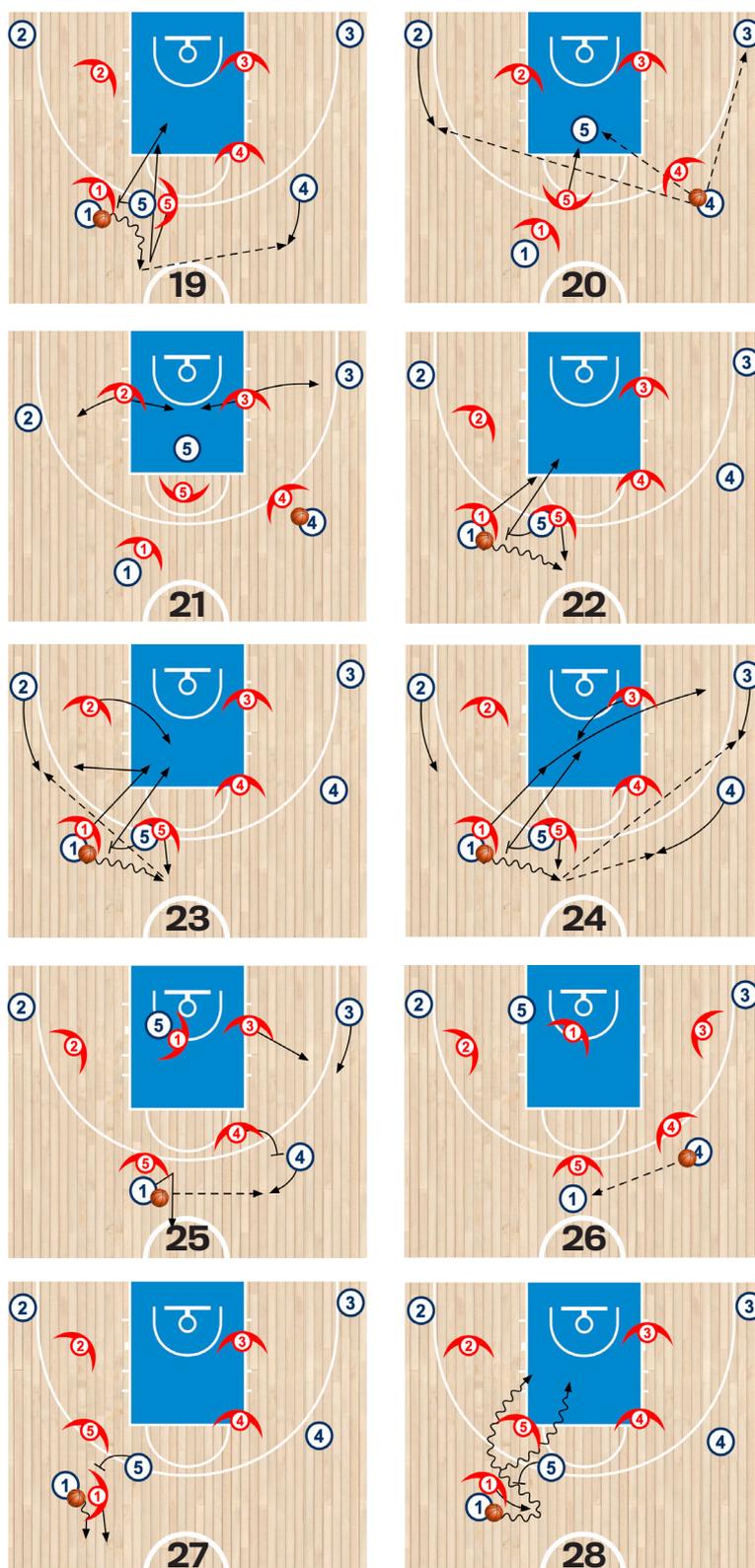
girando a canestro e mantenendo a sua volta il vantaggio (impedendo al suo difensore di marcare 2 attaccanti, *Diagr. 13*). Cerchiamo di enfatizzare molto anche quale tipo di passaggio utilizzare. Se il pick&roll è giocato da nostri giocatori di piccola taglia fisica (e molto spesso marcati da giocatori di grandi e con braccia più lunghe) vogliamo che si fermino e facciano un giro dorsale (perno sinistro in questo caso) per proteggersi e poter eseguire un passaggio teso piuttosto che raccogliere dal palleggio un passaggio che debba passare "sopra" il difensore che solo apparentemente è più veloce. A questo punto il bloccante, mentre la palla è in volo dal palleggiatore verso il compagno in ala, deve eseguire un movimento di tagliafuori offensivo, prendere posizione e "sigillare" il suo diretto avversario in recupero ("sedersi sulle gambe del difensore", "braccia alte come antenne"). L'indicazione è di attaccare senza palla la spalla più lontana del difensore in modo da evitare il recupero sulla linea di passaggio (*Diagr. 14*, spalla sinistra nel caso del *Diagr. 15*) e "contenere" i piedi del difensore all'interno della distanza tra i propri. In questo modo si troverà davanti al proprio avversario in posizione tale da poter ricevere e concludere (concretizzare il vantaggio con un tiro ad alta percentuale) o perlomeno impedire con il tagliafuori al proprio avversario di poter aiutare su una eventuale penetrazione del giocatore in ala nel caso questi sia trovato a giocare contro recupero difensivo particolarmente aggressivo (*Diagr. 16*).

In caso di difesa che effettua un aiuto aggressivo contro il palleggiatore, la prima indicazione è quella di attaccare l'anca esterna del difensore e "girare l'angolo", ovvero aprire le linee di passaggio girando attorno al difensore del bloccante (soprattutto se il lungo esce con le braccia alte, molto spesso accompagnate da gambe poco piegate, *Diagr. 17*). Se questo non è possibile e si è costretti a scivolare indietro in palleggio, l'enfasi viene posta sulla visuale, da mantenere sulla corsia centrale del campo, provando a vedere i lati con la visione periferica. Questo è importante perché in presenza di difese aggressive si tende a cercare di liberarsi della palla il più velocemente possibile cercando con lo sguardo un compagno libero, dimenticandosi che il giocatore che ha effettuato il blocco è il primo di cui al momento la difesa deve preoccuparsi (*Diagr. 18*). Al bloccante chiediamo in questa fattispecie di effettuare un taglio corto e diagonale, tale da mantenere una



distanza con il palleggiatore che permetta un passaggio diretto e facilmente visibile in uscita dall'aiuto difensivo. Come si può notare è un movimento in pratica opposto a quello effettuato in situazione di contenimento (*Diagr. 19*). In funzione di questo movimento, il giocatore da coinvolgere per mantenere il vantaggio, nel caso in cui la difesa impedisca un passaggio diretto al bloccante, è quello in visione del palleggiatore (diagramma 19). Questa scelta permette di tagliare fuori il recupero del difensore del bloccante e far arrivare la palla a un giocatore che ha tre linee di passaggio a disposizione (*Diagr. 20*), impedendo in questo modo alla difesa di mantenere la posizione di aiuto contro il bloccante e, quindi, fare una scelta tra recuperare o meno sui tiratori negli angoli (*Diagr. 21*). Il taglio a canestro diagonale dopo il blocco da parte del lungo è funzionale anche nelle situazioni di cambio difensivo per due motivi: cercare di tagliare fuori il difensore bloccato (*Diagr. 22*) e stare tra questi e la palla e tagliare in una zona lontano da un terzo difensore per scoraggiare un cambio a tre giocatori o perlomeno renderlo difficilmente attuabile (*Diagr. 23, 24*). La prima opzione dell'attacco deve essere quella di passare la palla al giocatore in visione e costringere la difesa ad allargarsi e creare un triangolo di passaggio per il lungo. La tendenza, infatti, di tutte le squadre che utilizzano i cambi contro il palleggiatore è quella di "zonare" e contenere con tutti e cinque i difensori e respingere con un vero e proprio muro l'attacco dal palleggio (*Diagr. 25*). La seconda opzione è far ritornare la palla al giocatore esterno marcato dal lungo avversario e contemporaneamente trovare una spaziatura tale da rendere difficili aiuti sulla penetrazione (*Diagr. 26*). In questo modo inoltre l'esterno avrà la possibilità di attaccare l'avversario con il palleggio ancora da aprire e in situazione dinamica invece che statica dal palleggio aperto. Pur essendo il pick&roll effettuato in una zona del campo abbastanza lontana dalla linea laterale, alcune squadre possono scegliere di negare il centro al palleggiatore e indirizzarlo verso la linea di fondo. In questo caso chiediamo al palleggiatore di fare un palleggio scivolando indietro verso e possibilmente cercando di farlo in diagonale in modo da rubare spazio anche verso il centro (*Diagr. 27*). Questo movimento è il segnale per il bloccante di cambiare angolo di blocco e permettere al palleggiatore di attaccare in velocità il lungo avversario in due possibili direzioni (*Diagr. 28*). Questa azione di blocco vogliamo

sia effettuata di schiena (e non di petto) al difensore del bloccante. Essendo una situazione statica, questo piccolo accorgimento permette al bloccante di avere una visuale migliore del campo e la posizione dei piedi tale da essere già pronto a "uscire" dal blocco e facilitare così i tempi di lettura della direzione del palleggiatore e, quindi, di potersi adeguare per mantenere

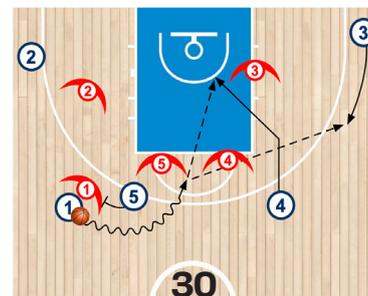
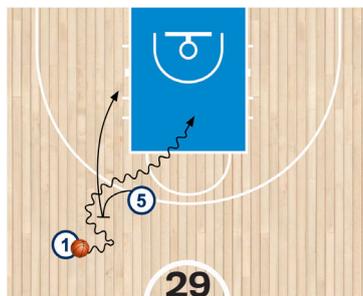


il vantaggio (*Diagr. 29*) ed evitare di renderla così ulteriormente stagnante. Un ulteriore, e per questo articolo, ultimo aspetto che va tenuto in considerazione è cosa fare (in particolare cosa far fare) al secondo lungo nel caso in cui questi sia un non-tiratore o comunque un giocatore contro il quale la difesa si possa assumere il rischio di far tirare pur di utilizzare il suo avversario per occupare spazi vantaggiosi per i giocatori coinvolti nel pick&roll. Il concetto che vogliamo trasmettere ai nostri giocatori è molto semplicemente che il difensore di 4 in questo se è occupato a difendere contro la palla non può essere pronto a difendere contro un'altra azione contemporanea come un taglio backdoor (*Diagr. 30*) o un blocco per un compagno pericoloso al tiro (*Diagr. 31*).

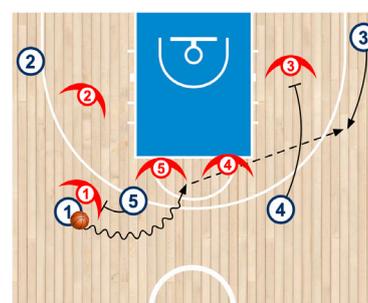
E' facile intuire come non ci siano grandi alchimie alla base di questo sistema di gioco ma la necessità di avere corrette esecuzioni dei gesti (tecnica) e adeguata capacità di scelta del fondamentale più funzionale da utilizzare nelle diverse situazioni (tattica).

Questo tipo di movimenti stanno diventando sempre più importanti in quanto le difese stanno mettendo in pratica sempre più spesso aiuti temporanei soprattutto in visione del palleggiatore in modo da ridurre lo spazio/tempo ai giocatori coinvolti nel blocco. Al di là della capacità di tiro del singolo giocatore,

muovere i giocatori in visione è uno strumento il cui utilizzo va stressato sempre di più per la sofisticazione delle difese e la taglia dei giocatori coinvolti.



Alla guida di Tortona dal Novembre 2018, con il club Piemontese in A2 ha vinto la Supercoppa nel 2019 e il campionato nel giugno 2021. Alla prima stagione in serie A ha raggiunto i quarti di finale di Supercoppa e la finale di Coppa Italia. Allenatore dell'anno nella stagione 2022/2023, è relatore al corso FECC.



31





GIOCO D'ATTACCO PER POST UP DI UN GIOCATORE ESTERNO

Coach Arik Shivek presenta un gioco d'attacco per il post basso di un giocatore esterno usando un blocco orizzontale, entrando nel dettaglio di possibili adeguamenti difensivi.

Avere giocatori esterni che possono essere efficaci non solo dal perimetro ma anche spalle a canestro è uno degli strumenti che ogni squadra dovrebbe avere nella pallacanestro moderna. L'obiettivo è quindi creare un vantaggio immediato per giocare una situazione di 1 contro 1 guardia-guardia o, in caso di adeguamenti difensivi, l'obiettivo è poter giocare una seconda azione sul lato debole.

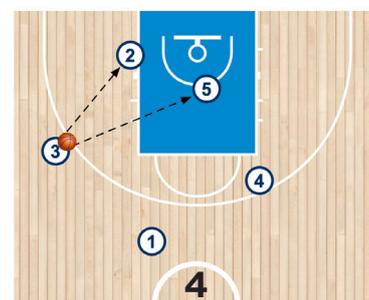
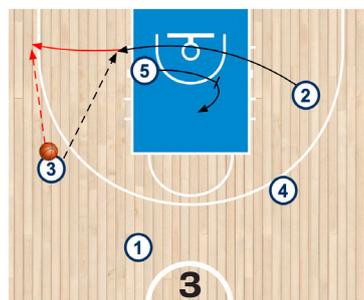
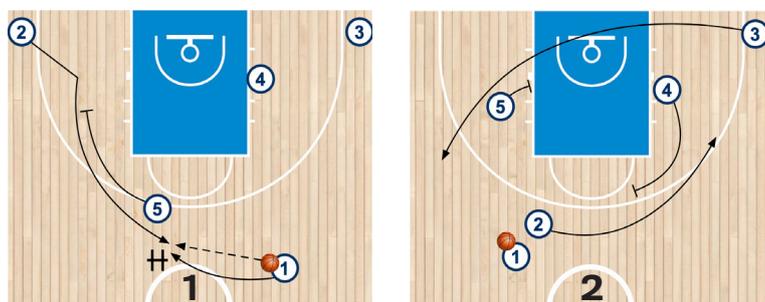
Il gioco comincia con un blocco diagonale di 5 per 2: preparare il blocco è la chiave per arrivare liberi a ricevere la palla e punire eventuali errori difensivi sin dalla prima parte del possesso. 2, ricevuta la palla, gioca handoff con 1. (Diagr. 1)

Dopo l'handoff, mentre 2 gioca sul blocco flare eseguito da 4, 3 sfrutta il blocco di 5: la mentalità offensiva anche qui è la stessa. Leggere cosa x2 può fare sul blocco flare (under, inseguire) è una possibilità immediate di punire la difesa senza eseguire tutto il gioco. (Diagr. 2)

La palla arriva a 3 e 2 continua a giocare sfruttando un blocco orizzontale di 5. E' molto importante qui leggere e reagire alle scelte difensive:

- se x2 segue il suo avversario, 2 combatte per una posizione profonda per il suo 1vs1;
- if x2 cambia sul blocco con x5, 2 estenderà la ricezione in angolo per giocare il mismatch, mentre 5 sigillerà x2 in area per punire il mismatch interno. (Diagr. 3)

Mai trascurare e sottovalutare il lavoro del bloccante: deve dare al giocatore con la palla una seconda linea di passaggio, per giocare alto basso o sul secondo lato. (Diagr. 4)





CONCLUSIONI CON CONTATTO

Coach Tatiana Gallova presenta nel suo articolo un alto livello di conoscenza su un particolare fondamentale, utilizzando esercizi e clip video per spiegare il suo modo di insegnare.

Il basket è un gioco in continua evoluzione che negli ultimi decenni è diventato più fisico e frenetico. La capacità di finire ad alta velocità, sotto pressione e con contatto è diventata un'abilità essenziale per i giocatori. In questo articolo presenterò alcuni esercizi mirati a migliorare la capacità di un giocatore di giocare e finire con il contatto. Questi esercizi possono essere utilizzati per giocatori che vanno dalla categoria U15 alla categoria senior. In generale, si nota che le donne tendono ad evitare il contatto fisico più degli uomini, ma attraverso la competizione possiamo lavorare per cambiare questa tendenza. Finire al ferro con successo con il contatto, soprattutto ad alta velocità, si basa sulla capacità del giocatore di "assorbire il contatto", il che significa mantenere un buon equilibrio dinamico, mantenere la concentrazione sul bersaglio (il canestro/il ferro) ed eseguire con un "tocco morbido". Inoltre, un giocatore deve essere in grado di eseguire vari tipi di conclusioni a seconda della situazione, come conclusioni

Tatiana Gallova è un'allenatrice e relatrice slovacca con licenza FIBA, con la più alta qualifica di allenatore presso un'università specializzata e con oltre 20 anni di esperienza di allenatore in 7 paesi europei. Ha terminato il programma ICAB 2016 e FECC 2013-15 come prima della classe, allenando al FIBA U18 All-Star Game 2015.

con il braccio esteso, tip-in, lay-up reverse, baby hook, runner e altro. Consiglierei di esporre gradualmente i propri giocatori a livelli di contatto crescenti. Iniziare con condizioni controllate utilizzando un "bumper" (cuscini assorbenti-contatto, in sostituzione è possibile utilizzare un tappetino arrotolato) o occhialini da nuoto o noodles gonfiabili ([video 1](#), [video 2](#)). Passare poi a situazioni che prevedono spinte e prese con le mani in scenari simili al gioco e, infine, cimentarsi in esercizi divertenti e competitivi 1c1 e 2c2. Finire con successo contro un difensore con un contatto deciso è davvero un'abilità e, come qualsiasi altra abilità, richiede pratica ripetitiva per raggiungere l'eccellenza. Migliorare costantemente i propri giocatori sotto questo aspetto porterà a più situazioni "and one" nelle situazioni di gioco, migliorando le loro prestazioni complessive.

Preparazione: esercizi di riscaldamento

Uno dei fattori chiave per tirare con successo con contatto è migliorare la stabilità attraverso



esercizi di equilibrio legati alla propriocezione. I giocatori devono padroneggiare l'arte di mantenere la stabilità quando vengono spinti o colpiti in aria, nonché di atterrare dolcemente da posizioni sbilanciate. Un esercizio illustrativo è la spinta del compagno con un arresto a due piedi o un piede (come mostrato nel [video 3](#)). In questo esercizio, il giocatore A esegue un salto verticale e, nel punto più alto del salto, gli allenatori, e successivamente il giocatore B, esercitano pressione spingendolo lateralmente o da dietro. L'obiettivo principale del giocatore A è concentrarsi nel preservare l'equilibrio ed eseguire un arresto morbido su uno o entrambi i piedi.

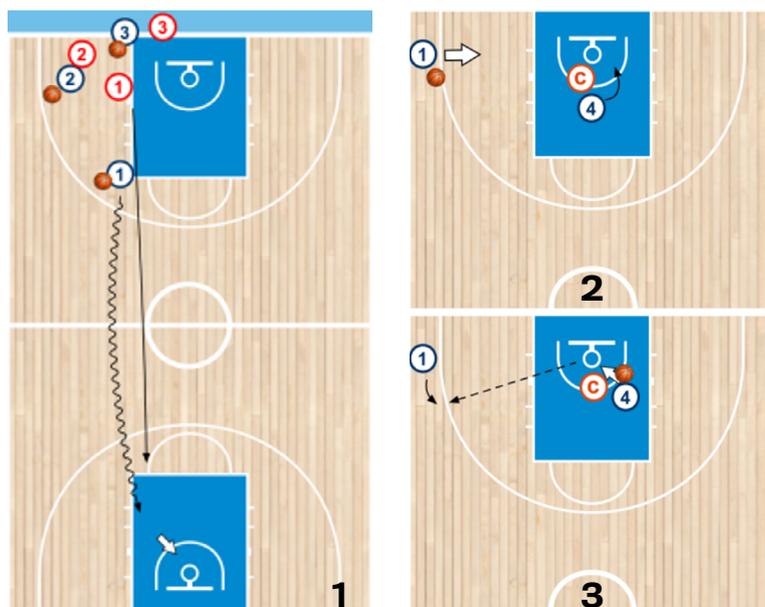
Un "chasing drill" che può essere utilizzato alla fine della fase di riscaldamento è un esercizio per finire con velocità e possibile contatto. In questo esercizio, i giocatori vengono uniti in base alle loro abilità di velocità simili. Il giocatore A inizia con la palla dal gomito, mentre il giocatore B agisce da difensore, partendo dalla tacca (*Diagr. 1*). Al giocatore A non è consentito fare finte, ma può iniziare un palleggio spinto in qualsiasi momento e l'obiettivo del giocatore B è stoppare o difendere il giocatore A. Dopo 1 o 2 ripetizioni, i giocatori si scambiano i ruoli. Bisogna tener presente che i giocatori possono iniziare in diverse posizioni, come le tacche, la linea di fondo, ecc.

Esercitazioni individuali e a due con allenatore

I seguenti esercizi sono più adatti per sessioni mattutine o pratiche individuali/in piccoli gruppi.

Il passo iniziale è insegnare ai giocatori come usare il proprio corpo per iniziare il contatto, per poi rilasciarlo prima di tirare ([Video 4](#)). Questa tecnica consente loro di creare spazio in modo efficace e può essere eseguita con o senza il palleggio. Il punto chiave è mantenere i gomiti vicini al corpo. Anche se questa tecnica è particolarmente importante per i giocatori interni, anche le guardie possono impiegare una tattica simile quando finiscono all'interno contro avversari più grandi.

Uno degli esercizi più efficaci di cui sono a conoscenza per migliorare l'efficienza del tiro è l'esercizio "Finishing around the rim" ([video 5](#)) con un allenatore che commette fallo attivamente sul giocatore. In questo esercizio, l'allenatore lancerà, rimbalzerà o inclinerà la



palla in varie direzioni lontano dalla rete dopo un canestro realizzato. Al giocatore viene quindi richiesto di finire più volte utilizzando una tecnica scelta (come baby hook, tip-in, inizio contatto e rilascio, ecc.). Se il giocatore sbaglia un tiro, deve recuperare la palla da solo e tentare di segnare 4-5 volte. Questo esercizio non solo migliora le capacità di tiro, ma sviluppa anche capacità di rimbalzo.

L'esercizio chiamato "Finishes off rebounds" è una variante del noto esercizio "around the line". Nella versione tradizionale, il giocatore 1 effettua tiri da 3 punti e fa un passo lungo la linea dei 3 punti dopo ogni tentativo riuscito. Il ruolo del giocatore 4 è prendere il rimbalzo e passare la palla. Tuttavia, possiamo integrare un esercizio precedente in questo e contemporaneamente concentrarci sulle conclusioni dopo i rimbalzi offensivi con il giocatore 4. In questa versione modificata, dopo un tiro sbagliato e un rimbalzo attivo, il giocatore 4 può tirare di nuovo mentre è difeso da un allenatore che sa giocare aggressivo. Una volta realizzato il canestro, il giocatore 4 passa la palla ad un compagno di squadra che poi effettua un altro tiro da 3 punti (*Diagr. 2, Diagr. 3*).

Conclusioni in movimento dopo un taglio/penetrazione

Il concetto di tirare con contatto può essere incorporato in vari esercizi in cui i giocatori si concentrano su abilità, movimenti e tecniche di conclusioni specifiche. Una volta che i giocatori hanno sviluppato solide basi e acquisito le abilità desiderate, come allenatore, si può migliorare l'esercizio introducendo fisicità e



contatto controllato durante le ripetizioni, i movimenti e le conclusioni. Questo approccio non solo simula condizioni simili a quelle del gioco, ma facilita anche la transizione fluida delle abilità apprese nel gioco reale.

Ecco due esempi:

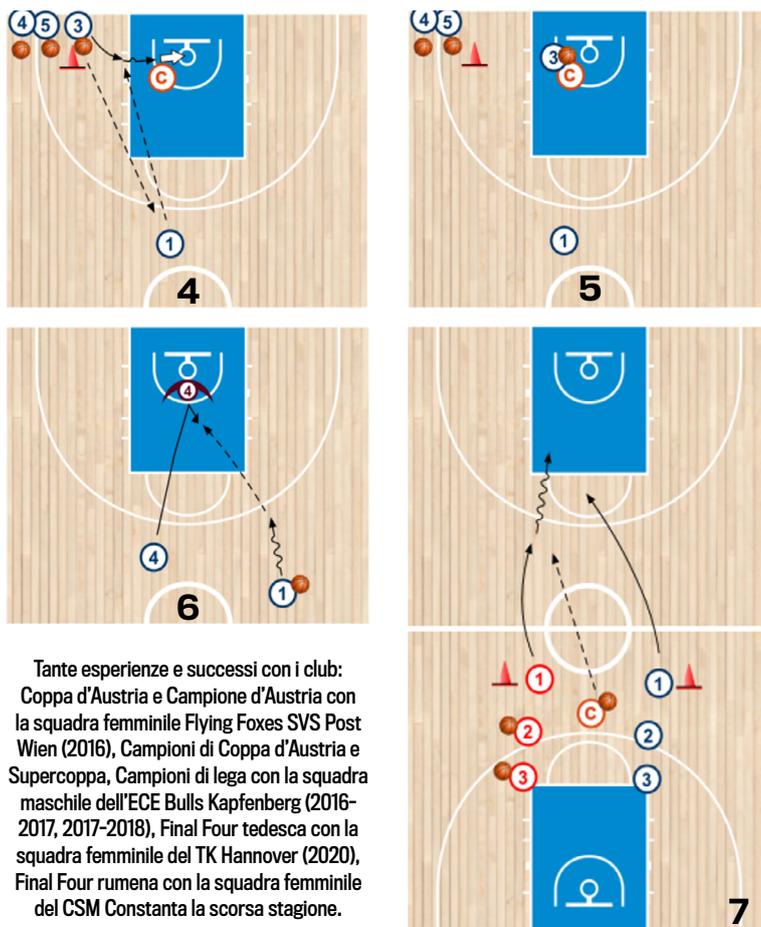
Nel primo esempio, l'allenatore simula una difesa "aggressiva" sui giocatori dopo che questi hanno tagliato dal mezzo angolo (*Diagr. 4, Diagr. 5, video 4*).

Il secondo esempio prevede un esercizio di "taglio, seal e conclusioni in transizione" (*Diagr. 6*) in cui l'allenatore inizialmente agisce come difensore, eseguendo una difesa controllata ma aggressiva sul giocatore prima di passare a una normale situazione 1 contro 1.

1 contro 1, 1 contro 2, 2 contro 2

Il concetto di conclusioni con contatto può essere ulteriormente incluso in vari esercizi uno contro uno da diverse posizioni in campo, o in esercizi classificati in base alla posizione dei giocatori (perimetro, giocatori interni). In questi esercizi, i giocatori sono incoraggiati a essere più fisici per adattarsi alla fisicità del gioco. Tuttavia, è necessario prestare attenzione, soprattutto negli esercizi come l'"1-on-1 transition drill" (*Diagr. 7*), dove le alte velocità possono rendere il contatto potenzialmente pericoloso. Questo particolare esercizio è prezioso per migliorare la capacità dei giocatori di concludere in contropiede o transizione. Per garantire condizioni controllate, specificare chiaramente quali giocatori giocheranno in attacco e quali in difesa. Inoltre, bisogna dare maggiore enfasi alle conclusioni dal lato sinistro, poiché in genere è il lato più debole per la maggior parte dei giocatori. L'esercitazione inizia con i giocatori posizionati dietro la linea di metà campo, senza vista sull'allenatore che ha la palla. L'allenatore passa o lancia la palla in avanti e, dopo averla vista, l'attaccante scatta per prenderla e attacca verso il canestro mentre il difensore tenta di difendere in modo adeguato o di applicare un contatto leggero. Successivamente, i giocatori iniziano nelle stesse posizioni e uno può diventare il giocatore offensivo o difensivo in base a chi prende la palla per primo.

L'esercizio successivo, chiamato "Drive with contact 1-on-1" (*Diagr. 8, 9*), si concentra sul miglioramento delle conclusioni vicino al ferro gestendo il contatto. Il suo obiettivo principale è insegnare ai giocatori ad essere coraggiosi quando attaccano il canestro ed evitare



Tante esperienze e successi con i club: Coppa d'Austria e Campione d'Austria con la squadra femminile Flying Foxes SVS Post Wien (2016), Campioni di Coppa d'Austria e Supercoppa, Campioni di lega con la squadra maschile dell'ECE Bulls Kapfenberg (2016-2017, 2017-2018), Final Four tedesca con la squadra femminile del TK Hannover (2020), Final Four rumena con la squadra femminile del CSM Constanta la scorsa stagione.



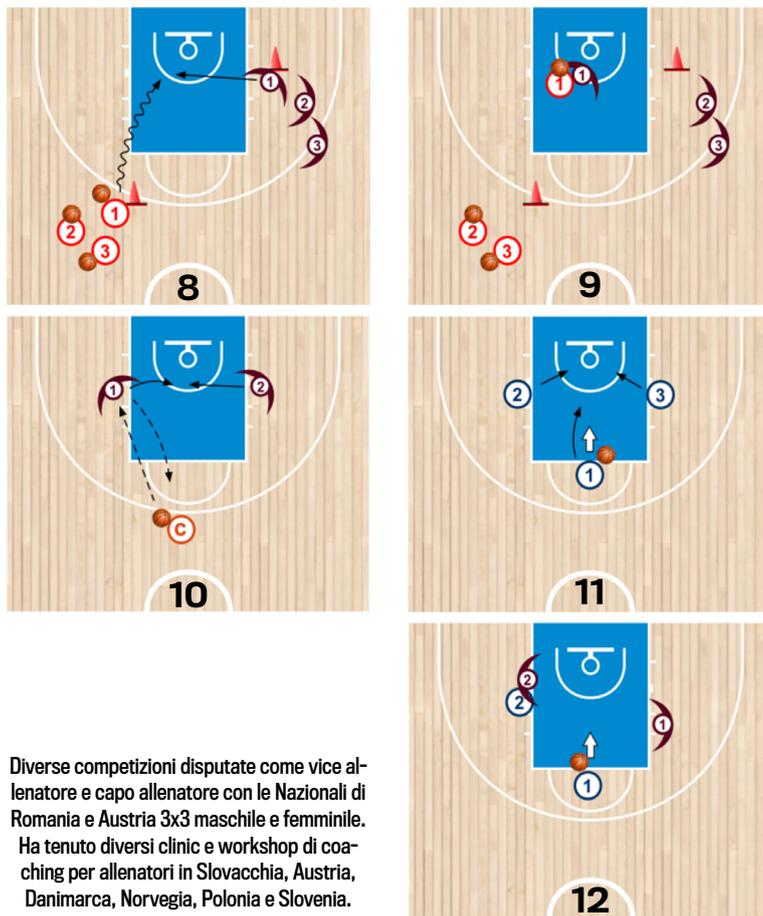
di rifuggire dal contatto. In questo esercizio, l'attaccante inizia effettuando un massimo di due palleggi verso il ferro dalla posizione dello slot (o un passo dietro il gomito per l'U15). Il difensore inizia dal lato debole e tenta di stoppare o interrompere il tiro dell'attaccante e può muoversi solo dopo che l'attaccante ha effettuato un palleggio. L'attaccante deve mirare ad attaccare il ferro e non gli è consentito tirare da oltre l'area dello smile. Ogni canestro realizzato viene premiato con un punto e anche i falli vengono conteggiati come punti. Dopo 3-5 tentativi, i giocatori si scambiano i ruoli. Consiglio di far giocare giocatori di diverse posizioni e dimensioni uno contro l'altro per migliorare l'esperienza di apprendimento.

Nell'esercizio "1on1 inside" (*Diagr. 10*), si creano condizioni simili. Entrambi i giocatori iniziano sulle tacche. L'allenatore passa la palla a uno dei giocatori, il giocatore 1, che poi la restituisce all'allenatore utilizzando la tecnica corretta. Ciò indica che il giocatore 1 sarà in attacco, mentre il giocatore 2 difensore. L'obiettivo del giocatore 1 è stabilire una posizione vantaggiosa all'interno dell'area, mentre il giocatore 2 difende su di lui. L'allenatore quindi passa la palla al giocatore all'interno e conta i secondi affinché l'attacco segni. L'esercizio può essere eseguito con o senza un numero specificato di palleggi consentiti.

L'esercizio finale è un gioco conosciuto come "Wae" o "21", che può essere giocato 1 contro 2 (*Diagr. 11*) o 2 contro 2 (*Diagr. 12*). Il numero 21 rappresenta il punteggio obiettivo per l'esercizio, sebbene possa anche essere giocato fino a 11 punti o meno.

Nella prima versione (*Diagr. 11*), dove tutti competono tra loro, i giocatori sono divisi in gruppi di tre. Il giocatore 1 inizia con la palla sulla linea di tiro libero, mentre i giocatori 2 e 3 iniziano sulle tacche nell'area di rimbalzo offensiva. Il giocatore 1 effettua un tiro libero che conta come 1 punto. Possono segnare un massimo di 3 punti consecutivi dalla linea del tiro libero prima di passare alla linea dei 3 punti. Tuttavia, i tentativi dalla linea dei 3 punti vengono comunque premiati con 1 punto. Se il giocatore 1 sbaglia il tiro, tutti i giocatori cercano il rimbalzo e provano a segnare contro i restanti due giocatori. Se un giocatore segna dal campo, ottiene 2 punti e guadagna il diritto di tornare sulla linea di tiro libero. Ricordare di incoraggiare i giocatori a essere fisici durante l'alle-

namento. Nella versione 2 contro 2, i giocatori sono schierati nello stesso modo (*Diagr. 12*). L'esercizio segue le stesse regole della versione "individuale" (segnare punti, regole su chi va sulla linea del tiro libero), ma ora si gioca 2c2.



Diverse competizioni disputate come vice allenatore e capo allenatore con le Nazionali di Romania e Austria 3x3 maschile e femminile. Ha tenuto diversi clinic e workshop di coaching per allenatori in Slovacchia, Austria, Danimarca, Norvegia, Polonia e Slovenia.





LUCA BANCHI: IL VALORE DELL'ESSERE ISTRUTTORI

Il coach della Lettonia e della Virtus Bologna racconta carriera ed esperienze con un richiamo costante alle sue origini di istruttore, attraverso parole semplici ma ricche di saggezza e amore per la pallacanestro.



Hai iniziato ad allenare in Toscana a 18 anni, prima a Grosseto e poi all'Affrico Firenze, per arrivare al Don Bosco Livorno a 22 anni, la tua Alma Mater: quanto questa esperienza ti ha forgiato e chi i tuoi mentori nel basket? Quanto per un giovane allenatore conta avere un mentore nei primi anni di carriera?

E' stata un'esperienza molto forgiante sia dal punto di vista umano che dal punto di vista metodologico, perchè lì ho cominciato ad apprendere i primi rudimenti del ruolo e della professione. E non mi vergogno a dire che ad oggi questi mi seguono come se fossero condizioni innegoziable del mio stile di allenatore. Sono state esperienze, per quanto precoci, estre-

Numerose le esperienze in Italia e all'estero: Grosseto, Firenze, Livorno, Trieste, Trapani, Jesi, Siena, Milano, Torino, Pesaro, Bamberg, AEK Atene, Kuban, Long Islands Nets, Strasburgo. Ha collaborato con le Nazionali giovanili e sperimentale italiane conquistando il Bronzo ai Giochi del Mediterraneo nel 2001 e l'Argento ai Mondiali militari nel 2004.

mamente significative, che hanno contribuito un pochino a definire le mie caratteristiche di istruttore prima e allenatore poi. Sicuramente avere un mentore è importante e ce ne sono di tipologie diverse. C'è da dire che per quanto riguarda la mia esperienza, lo sono stati tutti quelli che hanno avuto il coraggio, oserei dire, di darmi l'opportunità di stare in palestra per sperimentare. Non esistono giovani allenatori che abbiano la capacità di sviluppare un metodo e potenziarlo, se non attraverso l'esercizio, l'allenamento, la sperimentazione e necessariamente, come è inevitabile, attraverso l'errore. Cominciando dal mio primo insegnante, che fu mio allenatore e decise all'epoca quando avevo appena 18 anni di mettermi in palestra a contatto con un gruppo giovanile

e di darmi la possibilità di scolpire e definire il mio metodo di insegnamento, voglio dare a tutti il giusto risalto e la giusta importanza. Forse però nessuno più di Massimo Faraoni, all'epoca il deus ex machina del Don Bosco Livorno, ha creduto nelle mie caratteristiche: è stato forse il primo ad avere la visione che potessi fare di questa mia passione il mio lavoro, dandomi la possibilità di stare a lungo nello stesso club. Non c'è metodo migliore per riuscire a sviluppare il proprio stile, se non avendo la possibilità di lavorare con continuità. I ho avuto questa possibilità, potendo rimanere per otto anni alla guida del settore giovanile per poi fare il salto in prima squadra. Quegli anni per me sono indimenticabili e al tempo stesso insostituibili: ancora oggi sono il mio serbatoio di risorse tecniche, metodologiche e umane per quanto riguarda un ambito estremamente ampio che va da aspetti prettamente tecnici e didattici a quelli legati al reclutamento e allo sviluppo dei giocatori.

Nel suo palmares i successi con la Mens Sana Siena, lo scudetto con l'Olimpia Milano nel 2014, la Coppa Intercontinentale con l'AEK Atene nel 2019 e la Supercoppa Italiana con la Virtus Bologna lo scorso settembre. Con la Lettonia ha conquistato un quinto posto storico ai Mondiali del 2023, venendo premiato come miglior allenatore del torneo.



Nella tua carriera hai avuto tante esperienze all'estero: quanto pensi sia stato importante per te e cosa porti con te di queste esperienze?

Da ognuna di queste mi porto qualcosa, legato non solo da un punto di vista tecnico ma soprattutto da un punto di vista umano. Tecnicamente vorrei dire, prima di tutto, mettersi alla prova in contesti verso i quali non hai familiarità. Ho quindi scelto sempre destinazioni fuori dalla mia area di comfort; tranne nel caso della Russia non ho mai avuto con me collaboratori che arrivassero dall'Italia o che avessero lavorato con me in precedenza. Ho quindi dovuto anche costruire, definire le gerarchie, i ruoli e i metodi di lavoro, facendo in modo di scoprire loro e facendo in modo che loro scoprissero me e le mie esigenze. E' stato estremamente stimolante con lo staff, con i giocatori. E' stato estremamente stimolante anche dal punto di vista sociale, perchè mi sono messo alla prova in contesti molto diversi senza avere familiarità con la lingua, poca conoscenza dei campioni locali, poca conoscenza in generale della cultura sia sociale che sportiva. Ognuna delle esperienze fatte mi ha lasciato qualcosa, ma averne fatte così tante ha contribuito a rendermi sempre più malleabile, adattabile alle diverse circostanze che mi sono trovato ad affrontare.

Hai allenato molti club, le Nazionali giovanili in Italia e la Nazionale della Lettonia: quale il tuo approccio tecnico e mentale a queste differenti esperienze?

Se parliamo di club e nazionale dal punto di vista tecnico cambiano le priorità. Non si riesce a lavorare su base quotidiana, bisogna quindi delegare molto. E' importante costruirsi un rapporto personale con i giocatori e i loro allenatori che vada al di là della routine: quando si incontrano i giocatori tutti i giorni in palestra, si riesce ad avere un canale di comunicazione adeguato. Quando si lavora con la nazionale spesso questo è delegato ad altri o avviene tramite chat, telefonate, vedendo filmati e dando loro la sensazione che vengono sempre seguiti rispetto a ciò che stanno facendo. Cerco di dedicare molta attenzione a questi dettagli che contribuiscono a fare percepire ai giocatori apprezzamento, interesse. Se nel club questo è scontato, altrettanto non si può dire per la nazionale. Ci sono differenze di natura



tecnica anche rispetto al ruolo dell'allenatore, dove la parte didattica in Nazionale lascia un po' il campo a quella del selezionatore: bisogna essere in grado di reclutare quei giocatori che in quel momento, secondo il proprio giudizio, possono essere in grado di rappresentare gli elementi ideali per comporre una rosa che sia competitiva. Anche a stretto giro, come nel caso delle finestre: qui sei chiamato ad essere performante con solo due, tre allenamenti. Ho quindi pensato fin da subito che fosse importante creare un sistema di gioco prima ancora di individuare i giocatori che lo avrebbero interpretato: questo per far sì di poter seguire quel canovaccio a prescindere da chi fossero i protagonisti. Con il club tutto è diverso, anche i tempi di reazione e costruzione. C'è un altro aspetto molto importante da non trascurare, quello legato alla partecipazione al processo di costruzione della squadra, quando si è con il club fin da subito. Nel rapporto con i giocatori c'è anche questa forma di accordo reciproco: si percepisce forte la condizione di essere stati scelti dall'allenatore. In Nazionale questo accade perchè comunque ognuno di loro è stato selezionato, ma ci sono meno possibilità di poter lavorare fianco a fianco per poter raggiungere uno sviluppo, una crescita che ognuno di noi spera di poter ottenere al di là dei risultati. Si spera comunque di poter valorizzare il materiale che abbiamo a disposizione.

Hai vissuto il basket italiano giovanile degli anni 80/90, osservando oggi i settori giovanili italiani quali le differenze principali dal punto di vista tecnico ed organizzativo?

Onestamente ho poco tempo per osservare i settori giovanili italiani e mi rammarica non poterlo fare. Magari accade che riesca a seguire i principali eventi come la Next Generation o una Finale Nazionale, ed è palese come siano sempre meno i club che si occupano di un reclutamento capillare sul territorio. C'è uno scadimento non solo del livello tecnico, ma anche da un punto di vista fisico: si lavora con meno possibilità di scelta, selezione e in generale con del materiale che non sempre ha le caratteristiche per poter individuare della futuribilità anche ad alto livello nelle squadre giovanili. Tanti giocatori stranieri, molti dei quali alla ricerca di una formazione cestistica: questo può dare competitività sicuramente alle squadre, ma non consistenza al sistema. Credo che co-

munque sia una via sbagliata, non credo sia il modo per invertire la tendenza. Al momento si sta producendo in termini di quantità e qualità meno talento rispetto al passato. Non conosco ricette e lungi da me darne: sono però legato ad una generazione dove aspetti come il reclutamento, l'organizzazione, la metodologia del lavoro erano determinanti, delle pietre angolari, delle fondamenta di un club della sua struttura. Mi sembra di percepire che si vadano un po' smarrendo, a partire dal valore che viene dato alla figura degli istruttori e degli allenatori, che non sempre hanno la dignità che meriterebbero per poter dedicare così tanto tempo e tanta passione a questo lavoro. Per la mia generazione è stata una devozione assoluta al gioco, al basket, che riguardava la ricerca, la sperimentazione, la formazione e anche la valorizzazione sotto il profilo valoriale, cercando di rappresentare un riferimento che non fosse solo esclusivamente tecnico.

Con le tue esperienze negli anni in diverse realtà, Italia, Germania, Russia, Grecia, quali pensi debbano essere le priorità nell'insegnamento dei fondamentali individuali e nella tattica per i giovani?

Bisogna cercare di appassionare i giovani: è cambiato radicalmente l'approccio allo sport, con il Covid che ha poi contribuito molti ragazzi ad allontanarsi dalle discipline sportive. Appassionarli perchè oggi i ragazzi hanno molti stimoli e una capacità diversa di recepirli.

Dobbiamo essere vari nella proposta, interessanti nella proposta, coinvolgenti. Non si può usare lo stesso metodo di insegnamento che si usava 10, 15, 20 anni fa. Dobbiamo mettere al centro il gioco, la creatività, valori come l'audacia e l'iniziativa. Io li chiamo nuovi fondamenti, come la capacità di prendere decisioni in tempi e spazi ridotti, la capacità di prendere iniziativa e la creatività anche con gesti che magari possono sembrare fuori del condizionale.

Oggi i ragazzi hanno tanti stimoli di natura visiva, hanno accesso a tante piattaforme per cui è normale avere modelli di ispirazione che non sono più quelli del passato. Ad oggi anche i più giovani guardano i campioni dell'NBA: questo deve cercare di farci cambiare un po' la visione e nella tipologia di proposta cercare di essere quanto più pertinenti a quelle che sono le loro aspettative, sempre mettendo il gioco al centro ma dando ai ragazzi il piacere di essere alla scoperta di qualcosa di estremamente stimolante e affascinante.

Quali sono stati gli aspetti chiave tecnici, fisici e mentali della Lettonia ai Mondiali?

Il fatto di cercare di proseguire il percorso intrapreso. Volevamo cercare di proporre un nostro stile di gioco a prescindere da chi fossero i protagonisti in campo. Questo ha fatto sì che la squadra andasse anche al di là del valore che le si poteva attribuire, visto il roster che presentavamo. E' un percorso costruito attraverso due anni di lavoro, che ha comportato tanto impegno, tanto sacrificio, tante tappe di avvicinamento: solo il Mondiale ci ha dato la risonanza che questo poteva avere, ma era un percorso iniziato da tempo. Dal punto di vista prettamente tecnico/tattico, parliamo di una squadra con una spiccata capacità di usare fondamentali offensivi, una assoluta disponibilità e allenabilità, molta condivisione. Mi è sempre piaciuto dire che uno dei nostri punti di forza era la capacità di condividere sforzi, soprattutto dal punto di vista difensivo dove non avevamo le caratteristiche fisico-atletiche per competere con squadre come Canada, Francia, Brasile, Spagna, Lituania. Tutte squadre che abbiamo battuto, ma che sulle carta sembravano anni luce distanti dalle nostre



caratteristiche. Ci siamo applicati per cercare di creare un'armonia nel nostro gioco, che fosse legata alla condivisione degli sforzi in difesa e delle responsabilità in attacco. Un attacco semplice, che si è rivelato efficace proprio per essere riusciti a rispettare spazi che si allargavano anche in funzione delle caratteristiche individuali dei giocatori, molto versatili e capaci di non dare punti di riferimento agli avversari. Abbiamo sempre cercato di trovare quintetti in grado di alternare con equilibrio gioco interno e gioco perimetrale, ma sempre con elevate percentuali di realizzazione. L'assurdo è stato che venivamo definiti come una squadra piccola, sotto taglia, giocando contro colossi come la Francia, la Spagna, la Lituania: poi andavi a vedere le statistiche, e ci si accorgeva di avere molti più tentativi da due punti dei nostri avversari. La realtà è che avevamo la capacità di toccare l'area con grande frequenza, e questo non necessariamente era con degli isolamenti, piuttosto con giochi di penetrazione e scarico e tagli. Raramente mi era successo di riuscire ad allenare una squadra così attiva, con la palla e senza palla. Molto però nasce dalla loro cultura del lavoro, dalla loro allenabilità e capacità di ascolto. L'allenatore gode di una dignità e rispetto assoluti: spetta poi a lui meritarsi questa fiducia e cercare di trascinarli nella propria direzione.

La Lettonia ha mostrato una grande varietà nelle scelte di tiro: da tre punti, molti tiri dal palleggio da 2 punti, tante varianti di tiro in penetrazione: come pensi si debba allenare il tiro dal settore giovanile alle squadre senior?

Io sono vecchia scuola e quindi ti direi attraverso la ripetizione. L'aspetto gestuale è basilare. A me piace definire in tre blocchi ogni seduta di allenamento: una fase iniziale più concentrata sulla meccanica, sull'automatizzazione del gesto; una fase centrale più concentrata sulla tattica e quindi inserire il fondamentale all'interno di una situazione di gioco, tutto legato alle letture di distanza e azione e ragione; un'ultima parte più strettamente legata al gioco, nella quale si può sviluppare la capacità di un giocatore di prendere decisioni ma dove soprattutto l'allenatore può fare un passo indietro e diventare più osservatore che direttore di quanto fatto. In questa parte finale dell'allenamento bisogna quindi trarre le conclusioni del lavoro fatto in precedenza e trarre ispirazione per quello che sarà il lavoro successivo: è questo



il reale momento dove si fa verifica della reale capacità di apprendimento dei giocatori. Anche in quest'ottica ho sempre cercato di curare il fondamentale: quando la priorità è legata all'automatizzazione, alla cura del gesto tecnico, è imprescindibile farlo quando il giocatore è nelle condizioni psico-fisiche per rispettare certe richieste; quando è di natura tecnica ogni allenamento è buono per poter sviluppare il come e il quando si esegue un gesto; e poi dar loro la libertà, la sensazione di essere realmente gli artefici del gioco e delle iniziative, dandogli strumenti perchè questo avvenga con successo.

Quale consiglio ai giovani allenatori che vogliono fare del basket la loro professione?

Faccio fatica a dar loro dei consigli perchè il momento storico è un po' particolare. Voglio sperare che continuino ad esserci giovani che, a dispetto di quanto vediamo che sta accadendo, mantengano forte il desiderio e il sogno di poter fare di questa passione il proprio lavoro. Non sempre c'è un sostegno da parte dei club per riuscire a dare agli istruttori dignità dal punto di vista non solo tecnico, ma anche economico per giustificare certi sacrifici. Io so quanti ne ho fatti in passato per essere ad oggi un allenatore che può vivere di questo lavoro. Dietro c'è stato però tanto sforzo, tanto impegno, tante rinunce, anche se queste erano prevalentemente di natura personale e umana. Dal punto di vista professionale io ho goduto sempre di grandissima dignità e ciò mi ha permesso negli ultimi quaranta anni di fare di questa passione il mio lavoro. Ad oggi purtroppo questa opportunità è privilegio di pochi. So di istruttori che continuano a fare questo come se fosse un atto di volontariato. Non possiamo continuare a pretendere e ad attingere dalla volontà e passione di certe persone senza riconoscere loro la dignità delle rinunce che fanno. Fino a quando non torneremo a dare questo ruolo, questa importanza, questa centralità al ruolo dell'istruttore e dell'allenatore, non credo che possa augurare a un giovane di far essere tutto questo la propria professione. Ci sono dei rischi troppo alti. Rischi che gli allenatori della mia generazione non hanno corso: siamo stati dei privilegiati sotto questo profilo. Ogni club aveva una struttura tale da consentire a un gran numero di istruttori di poter lavorare e farlo con continuità. Era quasi naturale che questo sfociasse nel diventa-

re allenatori in prima squadra o comunque rimanere nel settore giovanile e farlo ad alto livello. Questo perchè ogni club aveva interesse ad avere un suo nucleo, una vera e propria tecnica. Ad oggi questo mi capita molto raramente di riconoscerlo. Fatico quindi quando qualche giovane allenatore mi chiede consigli in questi termini proprio per quanto precariato c'è. Mi auguro che questo amore non inquina il loro amore per il gioco, la loro passione e il loro desiderio nel fare grandissime rinunce. Il consiglio che do è di andare oltre l'apparenza e di cercare di combattere per quelle che sono le loro passioni e sperare che questo venga riconosciuto. Non sempre accade, ma che non si fermino alle prime difficoltà. Ce ne saranno certamente e ad oggi serve un atteggiamento di grande devozione per pensare di riuscire nell'impresa di completare il proprio percorso fino a diventare un allenatore importante. Non so quali siano i vostri criteri di valutazione: per me sarebbe un successo essere in grado di farlo diventare un lavoro, indipendentemente dal livello al quale si riesce ad arrivare. Farlo diventare la propria professione sarebbe già un successo. Ed essere un allenatore di successo non deve essere necessariamente connesso alle vittorie, quanto piuttosto alla capacità di contribuire alla crescita del gioco e della pallacanestro. Questa è la missione che hanno in mano oggi i giovani allenatori: il gioco si evolve, continuerà a farlo a dispetto di tutto. Il gioco è ovviamente in mano agli atleti; ma agli istruttori e agli allenatori spetta il compito di riuscire a dirigerlo. E' qualcosa in moto perpetuo e continuo: ben vengano giovani entusiasti, appassionati, menti brillanti e aperte che abbiano una visione che permetta alla pallacanestro, soprattutto quella italiana, di evolversi. Abbiamo un assoluto bisogno di ispirarci alle migliori scuole europee e al tempo stesso tornare ad essere competitivi sia per quantità che per qualità nella produzione del talento. ●



PABLO LASO: L'INTERVISTA

Il nuovo allenatore del Bayern Monaco affronta diversi aspetti del basket, concentrandosi molto sulla necessità di avere un programma giovanile e su come svilupparlo.



“Nella tua esperienza al Real Madrid hai allenato giocatori straordinari, spesso lanciandoli in Nazionale maggiore dal settore giovanile: come è cambiato il profilo del giovane negli ultimi anni?”

I giocatori sono sempre diversi, di anno in anno sicuramente. Alla fine il profilo del giocatore che bisogna cercare è quello che si adatterà al meglio alla squadra, indipendentemente dal ruolo. Se hai un buon playmaker, sicuramente gli presterai attenzione.

Ma se hai già un ottimo playmaker in prima squadra, per lui sarà difficile crescere. Faccio l'esempio di Campazzo: lo abbiamo portato in squadra nel 2015 e sapevamo quanto sarebbe diventato importante per il Real Madrid, ma poi

Grande giocatore e ancor di più come allenatore. Diverse le esperienze: Castellón, Valencia, Cantabria, San Sebastián, l'eredità con il Real Madrid. Un palmares incredibile: 6 campionati spagnoli, 6 Copa del Rey, 7 Supercoppa spagnola, 2 Eurolega, 1 Coppa Intercontinentale.

lo abbiamo mandato al Murcia. E penso che sia stato fantastico, perché è stato utile per lui, per la squadra e ci ha aiutato a creare un ambiente in cui sarebbe stato importante. Parliamo di Luka Doncic: sapevamo sarebbe stato determinante per noi perché poteva ricoprire qualsiasi ruolo perimetrale (playmaker, guardia tiratrice, anche quasi ala grande). Abbiamo pensato fin dall'inizio che sarebbe stato un bene per la nostra squadra. Alla fine posso dire che il profilo del giocatore è importante ma quello che è più importante è assicurarsi che quel talento lo si inserirà nella squadra. E a volte c'è bisogno di tempo.

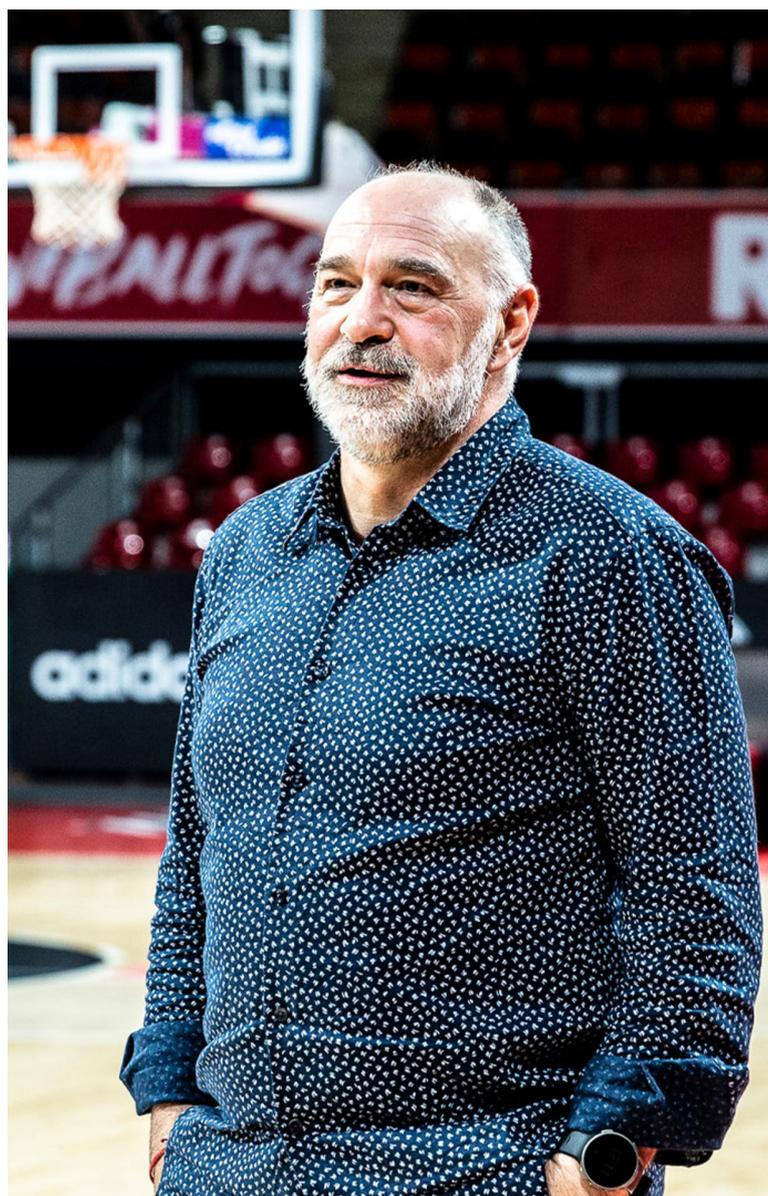
Cosa ne pensi dei tuoi due colleghi dell'FECC, Pesic e Herbert, con i loro risul-

tati ai Campionati del Mondo?

Innanzitutto per me la cosa più importante è il rispetto che ho per entrambi. Grandi allenatori, grande esperienza e lo hanno davvero dimostrato nel Mondiale: entrambi hanno fatto grandi prestazioni, hanno reso le loro squadre capaci di essere riconoscibili con identità e di giocare ad alti livelli. Durante l'FECC, condividere del tempo con loro è stato come imparare continuamente, semplicemente prendendo un caffè o facendo qualsiasi altra cosa. Entrambi, con situazioni diverse e giocatori diversi, sono riusciti a creare una squadra: non è facile, considerando il poco tempo a disposizione ed è una cosa che, da allenatore secondo me, è molto importante.

Sei con l'FECC fin dall'inizio. L'FECC rappresenta una linea guida formativa per gli allenatori FIBA: quali sono i punti che

5 volte miglior allenatore dell'ACB,
2 volte Aleksandr Gomel'skij allenatore dell'anno in Eurolega.



consideri centrali in questo programma?

Per me, fin dall'inizio, l'aspetto centrale è stato il modo in cui gli allenatori hanno imparato che questo è un lavoro in cui puoi amare quello che fai ma non puoi dire: "Sono un allenatore quindi so tutto!". La grande esperienza per noi è stata stare insieme e imparare qualcosa di nuovo ogni giorno. Ho giocato contro allenatori che mi hanno detto: "Pablo, sei stato il mio mentore durante l'FECC, sono molto felice di giocare contro di te". Ciò significa che dobbiamo essere molto orgogliosi del lavoro che abbiamo svolto fin dal primo giorno perché le persone riconoscono che le abbiamo aiutate nella loro carriera. Aiutare gli allenatori a diventare migliori, più competitivi e davvero appassionati per quello che fanno: per noi queste sono le cose più importanti. La settimana che abbiamo trascorso insieme durante le estati con l'FECC posso dire che è stata necessaria per me per diversi motivi: ho potuto condividere esperienze con diversi allenatori di diversi livelli, passare del tempo con loro e imparare da loro. Il basket molto spesso è una specie di network come in questo caso, in cui puoi imparare, puoi capire cosa fare in un determinato paese e cosa non puoi fare.

Quali pensi siano le priorità da seguire nel settore giovanile in un grande club che milita in Eurolega e in un piccolo club?

Devi stabilire le priorità con i tuoi giocatori il prima possibile. Vuol dire che, come dicevo prima, nonostante il ruolo che ricoprono, per essere sicuri di poter giocare con la tua squadra, questi giocatori sono abbastanza alti, fisicamente pronti, con i tanti strumenti che verranno richiesti? Bisogna riconoscerlo il più velocemente possibile. Faccio un esempio per quanto riguarda il Real Madrid da tanti anni: c'è un ottimo programma di lavoro, ma era stupido pensare che tutti nel settore giovanile potessero giocare in prima squadra e competere in Eurolega. È impossibile, sarebbe un miracolo! Noi dobbiamo però sempre sapere che abbiamo bisogno che questa catena di collegamento diventi qualcosa di importante per la nostra squadra, sapendo che avremo sempre giocatori pronti a competere per quella posizione. Un po' la stessa cosa ma in un'ottica diversa potrebbe essere con le squadre di livello più: alla fine c'è bisogno di questi ragazzi per spingere i giocatori della prima squadra, anche se non siamo al livello dell'Eurolega, a diventare sempre migliore. Bisogna creare un



modo per spingere i giocatori della prima squadra a migliorare perché hanno qualcuno dietro pronto a farsi avanti. Il futuro del basket è nei giovani. Nonostante il livello a cui si lavora, per me bisogna creare questo tipo di catena.

Ci sono stati molti anni in cui i club dicevano: "Non abbiamo intenzione di puntare a far crescere i giovani, li compreremo e basta". Forse perché un club spende molti soldi investendo in 20 giocatori, ad esempio, ma ne arriva solo uno ad alto livello. La situazione è cambiata un po': pensi che un grande club dovrebbe avere un settore giovanile o pensi che finanziariamente non sia così necessario?

Penso che sarebbe stupido criticare qualsiasi situazione: hai i soldi, perché non prendi un giocatore dall'estero? Se puoi farlo, fallo. Ma assicurati che questo aiuterà il ragazzo. Quando abbiamo portato Luka Doncic e aveva 13 anni, avevo un mio amico in Slovenia con cui ho parlato e gli ho chiesto: "Cosa ne pensi dell'arrivo di Luka a Madrid?" Mi ha detto questo: "Pablo, non sono un grande fan dei ragazzi che lasciano così giovani il proprio paese e il proprio ambiente, i propri genitori. Ma in questo caso è una buona idea". Quindi il Real Madrid ha investito su di lui ma questo non ha influito negativamente sui giocatori che erano con lui in squadra. Alcuni di loro sono diventati giocatori della Nazionale, altri giocano in ACB: Jonathan Barreiro, De La Rúa, Felipe dos Anjos....alla fine possiamo dire che la presenza di Doncic ha aiutato gli altri ragazzi a migliorare. Non possiamo vedere tutto ciò che è buono o tutto ciò che è cattivo, dobbiamo sapere ciò che vediamo. Ci sono diversi motivi per cui un club deve avere un settore giovanile: innanzitutto, se hai il tuo bacino da cui attingere, hai già giocatori e non devi comprarne altri. Naturalmente, se c'è un giocatore migliore, puoi comprarlo. Perché un club deve spendere soldi nel settore giovanile? Il settore giovanile deve diventare parte della propria squadra, una parte del club. In questo modo si avrà quel commitment fin dall'inizio. Se si acquistano solo giocatori, perché comprare un giovane? Compriamo un giocatore per la prima squadra? Penso sempre che il commitment inizi quando parti con un giocatore nel settore giovanile: a partire dai 12 anni crescerà con te, avrà l'idea di quello che vuoi e ti aiuterà a diventare una squadra e un club migliore.

Nel gioco moderno il tiro ha una grande importanza: come lo alleni nel club? Come allenare il tiro nel settore giovanile?

Il tiro per me è molto importante e ti spiego perché: il campo non sta diventando più grande, mentre i giocatori stanno diventando più grossi, più veloci. Tirare crea più spazio perché devi difendere più lontano dal canestro. E questo significa che ci sarà più spazio. Ecco perché penso che il tiro siano diventato molto determinante, proprio per poter aprire gli spazi. Secondo me non è la cosa più importante del gioco, ma bisogna iniziare a insegnarlo quando i giocatori sono molto giovani: a esercizi, gare, tu come allenatore devi creare qualcosa all'interno del settore giovanile per poterci lavorare....ci sono anche squadre ad esempio che portano allenatori specializzati nel tiro con il settore giovanile. È una cosa molto utile secondo me, perché capiscono quanto sia determinante all'interno del gioco. Questa figura specifica dell'allenatore deve diventare una parte considerevole nel programma giovanile e dovremmo imparare a farlo con i ragazzi fin da piccoli. Dobbiamo insegnare a un giocatore come tirare, quando tirare, le varie opzioni.

Il tuo Real Madrid è stato identificato con contropiedi e transizioni. Anche con le giovanili è così? Proverai a fare lo stesso anche al Bayern Monaco? Ritieni utile avere questa identità dalle giovanili ai senior o vuoi tenere i settori separati? Non sono la persona che va dall'allenatore del settore giovanile e gli dice cosa deve fare, ma è sicuro che lui guarderà la prima squadra e il suo modo di giocare. Quindi deve adattarsi. Non sono la persona che viene a chiedere di utilizzare gli stessi giochi della squadra senior, ma penso che ci siano situazioni a livello senior che devono essere adattate e sviluppate nel settore giovanile, come giocare veloce e correre il campo. Come allenatore devi avere la tua idea, ma allo stesso tempo rappresenti l'intero club. Quindi, se la prima squadra gioca in un modo, bisogna avere un'idea per lavorare insieme. Questo tipo di identità deve essere completa in termini di attacco e difesa, ma deve essere capita. Se le prime squadre fanno cose specifiche legate alle caratteristiche individuali dei giocatori che non sono riproducibili con le giovanili, non si può fare allo stesso modo. Quindi è importante conoscere l'identità, ma è più efficace avere la capacità di adattarsi.



GESTIONE DEL CARICO DI LAVORO E SISTEMA DI PRESTAZIONI NELLA PALLACANESTRO DI ALTO LIVELLO

Il professor Nenad Trunic presenta in modo scientifico e molto dettagliato l'argomento più importante del basket moderno.

Introduzione

Esistono differenze significative tra gli scenari peggiori del gioco e la domanda media. Ciò provoca infortuni (lesioni muscolari soprattutto nel caso dei professionisti). Dobbiamo individualizzare i programmi di allenamento con le nuove tecnologie, perché possiamo misurare tutti i carichi, anche i processi di riabilitazione, così sappiamo quando un giocatore è pronto per tornare.

Viaggi, management, questioni familiari, questioni finanziarie e sociali influenzano la preparazione. Poiché spesso i giocatori trascorrono più tempo con l'allenatore che con i genitori, gli allenatori non dovrebbero concentrarsi solo sulle conoscenze tecniche e tattiche. È una grande responsabilità dare regole ai giocatori. Essere un allenatore è una missione.

Nel basket di alto livello, probabilmente la sfida più grande è trovare l'equilibrio tra le esigenze individuali e quelle della squadra. La prima mossa è definire i profili dei giocatori: stato di salute, sesso ed età, dimensioni corporee e costituzione, abilità fisica dei giocatori di basket, capacità di allenamento e apprendimento, capacità di recupero, stile di vita e benessere, mentalità, profilo di abilità ecc. A causa dell'elevata densità di allenamenti e partite, nonché del tempo di viaggio (distanza), nel basket di alto livello diventa quasi impossibile lavorare sul miglioramento delle abilità individuali. Durante la pratica di squadra non c'è tempo per lavorare individualmente, dobbiamo farlo prima o dopo la pratica per discutere, condividere, comprendere le esigenze individuali.

Il sistema ad alte prestazioni nel basket di alto



Allenatore e docente del corso FECC (Fiba Europe Coaching Certificate), è stato assistente di Svetislav Pesic con la Nazionale maschile della Serbia

livello deve essere strutturato. Il modo in cui organizziamo la struttura è la chiave del successo. Questo è il motivo per cui è necessario istituire una "personal jacket". Si inizia con test e misurazioni. La scienza dello sport si avvicina alla media, il che nella maggior parte dei casi non aiuta. La regressione alla media è un problema con la raccolta di dati scientifici. Usando e facendo domande possiamo comprendere meglio le esigenze individuali. Dobbiamo sempre chiedere ai nostri giocatori le

loro sensazioni, la sessione, il carico. Dobbiamo raccogliere feedback. Test decentralizzati significa che l'ambiente influenza la validità dei dati estratti. È importante esaminare i giocatori nel loro ambiente domestico.

La progettazione personale del programma per ogni singolo giocatore richiede tempo aggiuntivo. Questo approccio interdisciplinare dà risultati a 360°.

Progettare una matrice personale aiuta ad avere un quadro olistico di ciò che accade al giocatore. Significa raccogliere dati dall'analisi delle prestazioni, dalla salute, dalla forza e dal condizionamento, dall'allenamento mentale, dall'alimentazione, dal recupero e dallo stile di vita.

Possono essere introdotti allenamenti specifici con microdosaggi, sessioni di 15-30 minuti al mattino presto in caso di cattive condizioni degli impianti della palestra. È anche possibile collegare due allenamenti e allenarsi per 2,5 ore. Un'altra possibilità è allenarsi fuori dal campo. Il compito principale è mantenere l'omeostasi, lo stato stabile del giocatore. L'approccio olistico e il processo decisionale olistico fanno la differenza.

Il carico intellettuale ed emotivo costituiscono una parte importante del processo di monitoraggio. Tendiamo a pensare solo agli sforzi fisici e a dimenticare la componente personale/emotiva.

Nel processo dell'insegnamento del basket, i tre aspetti rilevanti sono:

1. Preparare e proteggere il corpo;
2. Provocare e stabilizzare la mente;
3. Imparare e migliorare il movimento.

Poiché una squadra è composta da individui, bisogna ricordarsi innanzitutto di essere un allenatore per lo sviluppo dei giocatori. In secondo luogo, senza disciplina non possiamo insegnare nulla ai nostri giocatori. Il modello "taglia unica" non funziona mai in nessuno degli sport.

1. GESTIONE DEL CARICO DI LAVORO

Una migliore gestione del carico di lavoro

- la chiave per prestazioni migliori e meno

infortuni.

Gli infortuni sportivi stanno diventando un problema di proporzioni epidemiche. Solo negli Stati Uniti, ogni anno 1,5 milioni di atleti delle scuole superiori e universitari subiscono infortuni. La causa del sovrallenamento e degli infortuni è multifattoriale, ma recenti ricerche hanno identificato una cattiva gestione del carico di lavoro come uno dei principali fattori che contribuiscono agli infortuni e alle malattie nello sport. In questo documento presenteremo linee guida e strategie di gestione del carico di lavoro basate sull'evidenza per ridurre il rischio di malattie e infortuni nei giocatori di basket, ottimizzando al tempo stesso le prestazioni.

I concetti chiave dovrebbero basarsi su conoscenze fondamentali relative a:

Carico: Il carico è la combinazione di fattori di stress sportivi e non sportivi. Il carico è più del carico di lavoro o dell'allenamento, è solo carico e comprende anche competizione, lavoro, attività ricreative, famiglia, compiti a casa, ecc. Il carico può essere diviso in due sottocategorie: carico esterno e carico interno.

Carico esterno: il carico esterno è lo stimolo esterno applicato all'atleta. È il lavoro fisico sportivo e non sportivo oggettivamente misurabile (numero di sprint, peso sollevato, distanza totale, ecc.) eseguito durante la competizione, l'allenamento e la vita quotidiana. Il carico esterno viene solitamente misurato utilizzando dispositivi GPS (Global Position System), cronometri, accelerometri, dinamometri, ecc.

Carico interno: Il carico interno è la risposta fisiologica e psicologica individuale ai carichi esterni, combinata con fattori di stress della vita quotidiana e altri fattori ambientali e biologici. Comprende misure oggettive come la frequenza cardiaca e la concentrazione di lattato nel sangue, nonché misurazioni soggettive, come lo sforzo percepito (ovvero, valutazioni dello sforzo percepito).

Carico interno vs carico esterno: mentre il carico esterno fornisce informazioni sul lavoro svolto e sulle capacità prestazionali dell'atleta, il carico interno è l'inesco degli adattamenti indotti dall'allenamento. Il monitoraggio costan-

Term	Definition
Load / Workload	Combination of sport and non-sport stressors
External load	External stimulus applied to the athlete
Internal load	Physiological and psychological response to external loads, combined with non-sport stressors

Figura 1: Definizione di carico



te del carico interno può aiutare a identificare le esigenze di recupero, prevedere i cali di prestazione, anticipare problemi di salute e adeguare i programmi di allenamento e competizione. È la pietra angolare di un programma efficace di gestione del carico di lavoro.

1.2. La misurazione del carico interno

Un metodo semplice, efficace e convalidato per misurare il carico interno consiste nell'utilizzare la scala RPE (session-rating of perceived exertion) sviluppata dallo scienziato sportivo statunitense Dr. Carl Foster (Fig. 2).

Questa tecnica richiede che l'atleta valuti la difficoltà complessiva di ciascuna sessione (sRPE) su una scala a 10 punti. La moltiplicazione della difficoltà della sessione per la durata della sessione (in minuti) fornisce il "Carico" per quella sessione in unità arbitrarie ($\text{Carico} = \text{RPE} \times \text{Durata in minuti}$). Questo metodo non richiede attrezzature ed è stato convalidato per il monitoraggio dei carichi interni nella maggior parte delle attività sportive, di allenamento e di competizione.

Gli originali calcoli utilizzati dal metodo sRPE:

1. Carico della sessione = RPE della sessione x durata (minuti);
2. Carico giornaliero = Somma del carico di allenamento di tutta la sessione per l'intera giornata;
3. Carico di allenamento settimanale = Somma di tutto il carico di allenamento giornaliero per l'intera settimana;
4. Monotonia = deviazione standard del carico di allenamento settimanale;
5. Sforzo = Carico di allenamento giornaliero o settimanale x Monotonia.

sRPE rispetto al monitoraggio della frequenza cardiaca

Il monitoraggio della frequenza cardiaca (FC) viene spesso utilizzato per stimare il carico interno. Questo metodo si basa sulla relazione lineare tra la frequenza cardiaca e il tasso di consumo di ossigeno durante l'esercizio stazionario e richiede l'uso di un cardiofrequenzimetro.

Pur essendo scientifico, il monitoraggio delle risorse umane presenta due importanti limitazioni:

1. Il monitoraggio delle risorse umane sottovaluta il carico interno durante attività ad alta intensità/anaerobiche di breve durata (sprint, allenamento per la forza, ecc.), limitando così

Rating	Descriptor
0	Rest
1	Very, very easy
2	Easy
3	Moderate
4	Somewhat Hard
5	Hard
6	*
7	Very Hard
8	*
9	*
10	Maximal

Figura 2: La scala RPE modificata di Foster utilizzata per valutare la difficoltà delle sessioni.

la sua efficacia alle attività aerobiche.

2. La FC a riposo, submassimale e massimale durante l'esercizio fluttua quotidianamente (fino al 6,5% per la FC submassimale). Senza una calibrazione regolare delle singole zone di allenamento della FC, i calcoli del carico interno derivati dalla FC saranno probabilmente imprecisi.

Sebbene il monitoraggio della frequenza cardiaca possa fornire informazioni fisiologiche aggiuntive per sessioni o eventi di natura aerobica, non può essere utilizzato in modo efficace per quantificare il carico interno durante tutte le attività svolte dagli atleti durante l'allenamento e la competizione. Il metodo sRPE è più semplice e fornisce una quantificazione accurata del carico interno che può essere applicata a una gamma molto più ampia di sport, nonché ad attività di allenamento e competizione.

Il carico di lavoro inadeguato è una delle principali cause di infortuni

L'affaticamento eccessivo gioca un ruolo chiave negli infortuni poiché compromette la capacità decisionale, la coordinazione e il controllo neuromuscolare. Il rischio di lesioni aumenta quando il carico esterno supera la capacità dell'atleta. Ad esempio, nell'hockey su ghiaccio professionistico, il tempo di gioco medio del giocatore per partita è un fattore predittivo significativo di commozione cerebrale e nel calcio, l'affaticamento centrale contribuisce direttamente alle lesioni del legamento crociato anteriore (ACL).

Il rischio di infortuni aumenta quando: 1) vengono applicati carichi elevati ad atleti che sono psicologicamente e/o fisicamente inadatti a tollerare il carico di lavoro prescritto (sotto-allenato), oppure; 2) quando gli atleti sono in forma e ben allenati, ma necessitano di riposo. In entrambi i casi, il carico di lavoro supera la capacità dell'atleta, portando ad un eccessivo affaticamento e ad un aumento del rischio di infortuni.

Il ruolo della gestione del carico di lavoro è ridurre il rischio di infortuni e ottimizzare le prestazioni rilevando l'affaticamento eccessivo, identificandone le cause e adattando costantemente i carichi di riposo, recupero, allenamento e competizione, in base alla fatica individuale (fisica e psicologica), al benessere degli atleti livelli di forma fisica, salute e recupero.

Come trovare il carico di lavoro "ottimale"

Il carico di lavoro "ottimale" è un bersaglio in movimento. Differisce per ogni atleta e cambia costantemente in base a molteplici fattori, tra cui la fase della stagione, lo stato di allenamento, i livelli di forma fisica e di affaticamento, la qualità del sonno, i fattori di stress non sportivi, ecc. Trovare il carico di lavoro ottimale e adattare costantemente i programmi di allenamento alle mutevoli capacità di ogni atleta è sia un'arte che una scienza. È un processo continuo che di solito richiede il monitorag-

gio quotidiano del carico interno, almeno una misura del carico esterno (spesso durata o distanza), il monitoraggio delle metriche di benessere e l'uso di queste misure per adattare il programma di allenamento, recupero e riposo dell'atleta. .

1.3. Gli strumenti per una gestione efficace del carico di lavoro

Un efficace programma di gestione del carico di lavoro può essere implementato con due semplici strumenti:

1. Un rapporto di fiducia e comunicazione aperta tra giocatori, allenatori e staff tecnico.

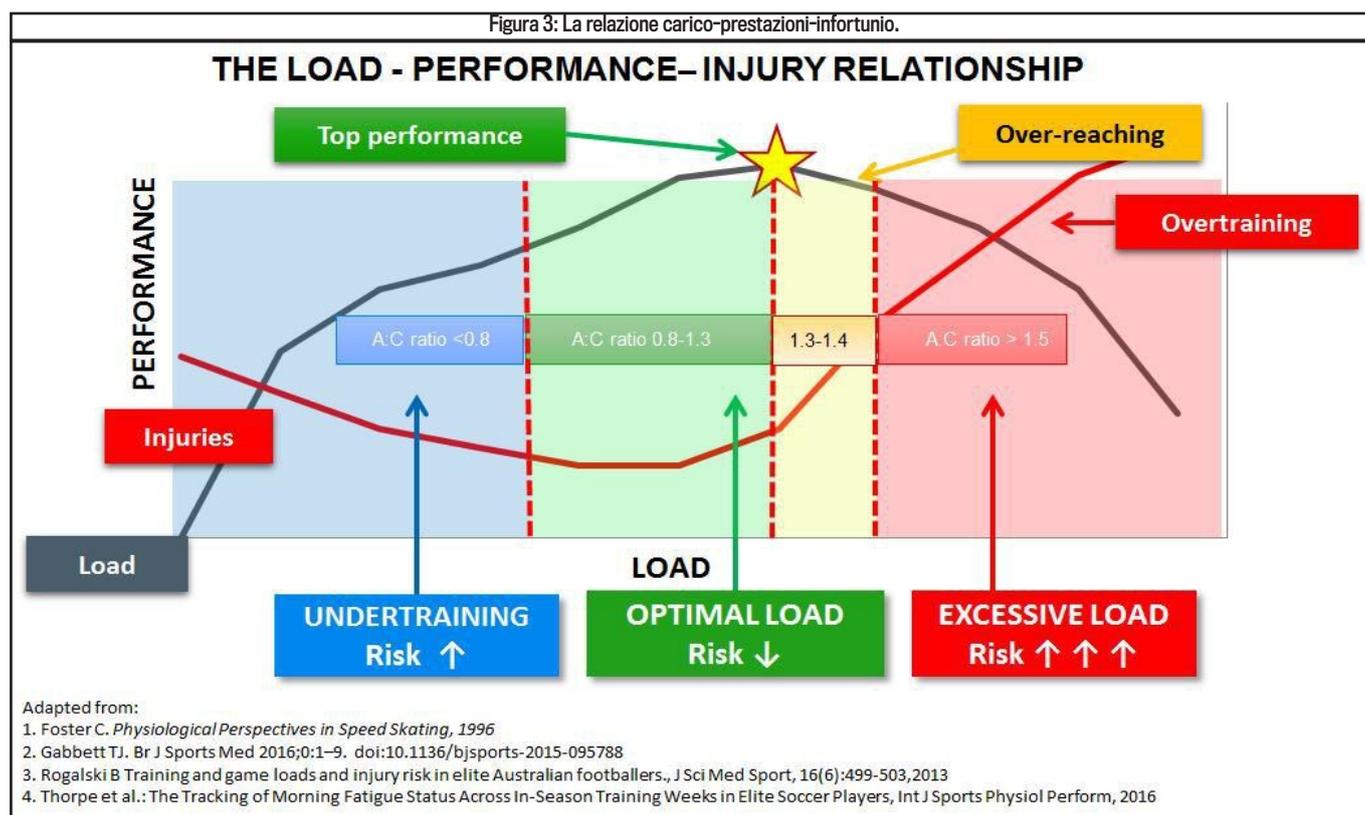
Poiché le informazioni fornite dagli utenti stessi vengono ampiamente utilizzate per quantificare il carico interno e la preparazione pre-allenamento, affinché il programma di monitoraggio funzioni, i giocatori devono riportare i propri dati e feedback nel modo più onesto possibile.

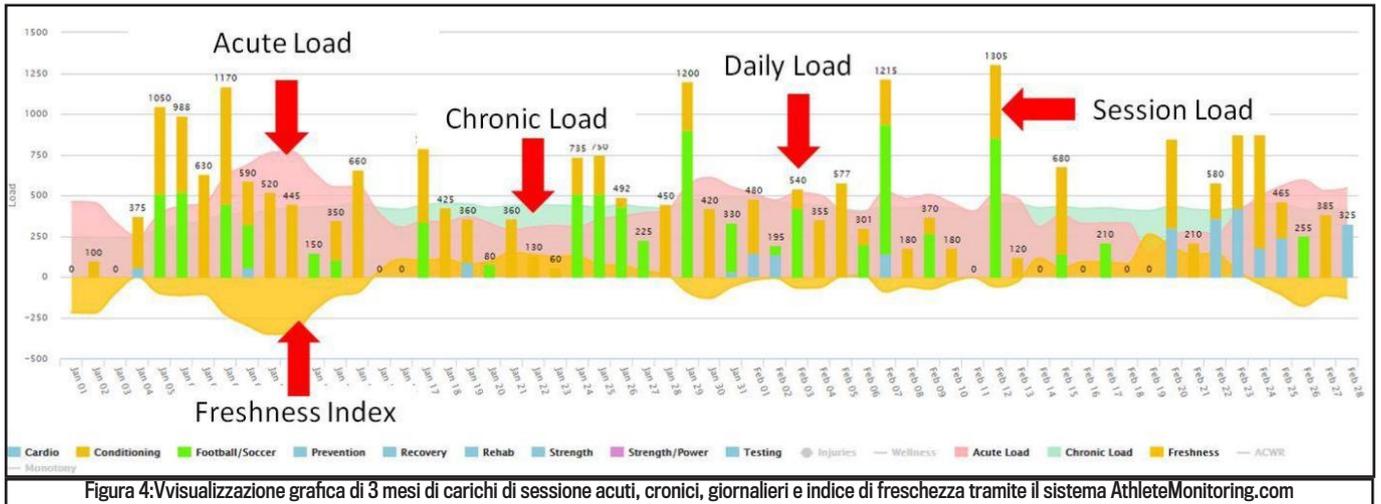
2. Un robusto software di gestione del carico di lavoro

Per massimizzare il "buy-in" degli atleti, il software dovrebbe essere in grado di: 1) raccogliere rapidamente dati significativi e di qualità dall'atleta con il minimo sforzo; 2) monitorare il benessere, le metriche di carico interno ed esterno;

L'obiettivo principale di una gestione efficace

Figura 3: La relazione carico-prestazioni-infortunio.





del carico di lavoro è monitorare il carico interno, rilevare l'affaticamento eccessivo e identificare i fattori di stress esterni.

Sebbene molte squadre professionistiche abbiano accesso a costose tecnologie di tracciamento (GPS, tracciamento video, ecc.), questa non è una necessità per un sistema di monitoraggio degli atleti di successo. I dispositivi di monitoraggio sono utili per monitorare il carico esterno, ma non possono fornire informazioni sul carico interno. Di conseguenza, non sono necessarie attrezzature costose per mantenere gli atleti in buone condizioni e senza infortuni. Nonostante decenni di ricerca scientifica ed esperienza empirica, non è stato identificato alcun indicatore singolo di elevato rischio di infortuni o sovrallenamento. Oggi, un approccio articolato alla gestione del carico di lavoro e del ripristino è considerato una best practice. Questo approccio include la raccolta e l'analisi di misure sia soggettive che oggettive, nonché l'attento monitoraggio e l'ottimizzazione dei parametri chiave riportati di seguito.

Carico cronico (CL): questo è il carico settimanale medio (carico = durata x RPE), in genere nelle 4 settimane precedenti. Solitamente, quanto più alto è il carico cronico, tanto più in forma è l'atleta. In alcune situazioni, il carico cronico può essere calcolato anche utilizzando medie mobili ponderate in modo esponenziale e per periodi superiori a 4 settimane.

Carico acuto (AL): Il carico acuto rappresenta il carico cumulativo della settimana corrente. Di solito, maggiore è il carico acuto (rispetto al carico cronico), più stanco è l'atleta. In alcune situazioni, la AL può essere calcolata anche utilizzando periodi più brevi (ad esempio: 3 giorni).

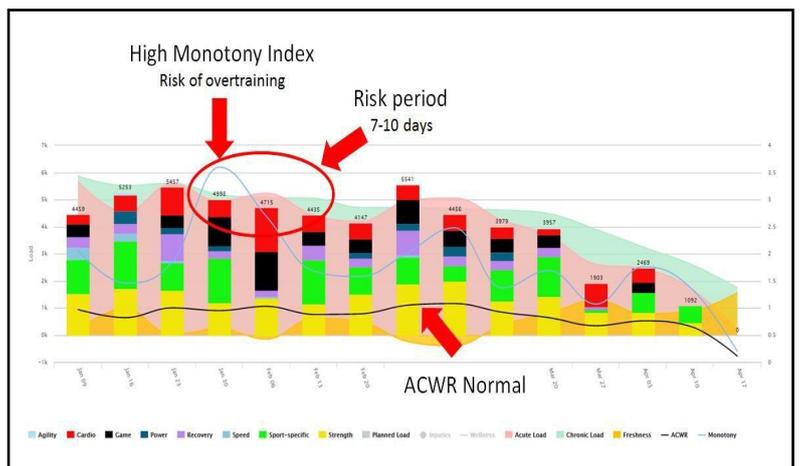
Indice di freschezza (FI): simile al bilancio dello stress da allenamento proposto da

Andrew Coogan, l'indice di freschezza rappresenta la differenza tra carico cronico e acuto (CL-AL) o tra "forma fisica" e "fatica". Un Indice di Freschezza positivo indica una fase di scarico in cui ci si aspetta un basso affaticamento e buone prestazioni.

Monotonia: l'indice di monotonia proposto da Carl Foster misura la fluttuazione dei carichi giornalieri all'interno della settimana. Un allenamento intensivo combinato con un indice di monotonia elevato (>2) è un importante fattore di rischio per malattie e sovrallenamento³. Ceppo: i primi lavori di Foster hanno dimostrato che l'89% delle malattie e degli infortuni potrebbero essere spiegati da picchi di sforzo individuale nei 10 giorni precedenti l'incidente. Pertanto, il monitoraggio della variabile Strain può essere uno strumento prezioso per controllare l'adattamento individuale al carico di allenamento e prevenire malattie e sovrallenamento legati al carico di lavoro.

Strain: i primi lavori di Foster hanno dimostrato che l'89% delle malattie e degli infortuni potrebbero essere spiegati da picchi di sforzo

Figure 5: A peak in monotony can increase the risk of overtraining during 7-10 days, even if ACWR is in the optimal range



individuale nei 10 giorni precedenti l'incidente. Pertanto, il monitoraggio della variabile Strain può essere uno strumento prezioso per controllare l'adattamento individuale al carico di allenamento e prevenire malattie e sovrallenamento legati al carico di lavoro.

Acuto: rapporto carico di lavoro cronico (ACWR)

Il rapporto carico di lavoro acuto cronico (ACWR) misura la relazione tra carico acuto (carico della settimana corrente) e carico cronico (carico medio delle ultime 4 settimane). Il monitoraggio dell'ACWR aiuta a mantenere il carico di lavoro del giocatore nella "zona ad alto carico e a basso rischio" (0,8-1,3). Quando l'ACWR è troppo basso (meno di 0,8) o troppo alto (1,5 o più), il rischio aumenta e il carico di lavoro può essere modificato.

Aumento del carico settimanale: rappresenta la percentuale di aumento del carico da una settimana a quella successiva. È un importante fattore di rischio di infortuni poiché gli studi hanno dimostrato che un'ampia percentuale di infortuni è associata a rapidi cambiamenti o picchi nei carichi settimanali. Quando il carico aumenta del $\geq 15\%$ rispetto alla settimana precedente, il rischio di lesioni aumenta fino a quasi il 50%. Il monitoraggio delle variazioni di carico settimanali aiuta a rilevare i picchi di carico e svolge un ruolo cruciale nella prevenzione degli infortuni.

Ore di allenamento settimanali: una recente ricerca condotta da Neeru Jayanthi, un esperto di infortuni sportivi giovanili, indica che quando i giovani atleti si allenano/gareggiano per più ore settimanali rispetto alla loro età (ad esempio: quando 12 anni si allenano/gareggiano 18 ore a settimana), il rischio degli infortuni da uso eccessivo possono aumentare fino al 70%.

Utilizzare l'età di un atleta per guidare l'allenamento settimanale e il volume delle gare è un approccio semplice ed efficace che può aiutare a massimizzare le prestazioni promuovendo allo stesso tempo uno sviluppo atletico efficace e senza infortuni.

Benessere auto-riferito: chiedere agli atleti di completare un questionario sul benessere auto-riferito è un metodo affidabile e accurato per identificare la disponibilità degli atleti ad allenarsi e per misurare l'impatto dei fattori di stress non sportivi sul processo di recupero. Punteggi di benessere scarsi indicano un potenziale recupero psicologico o fisico insuffi-

ciente e possono portare ad aggiustamenti al programma di allenamento o di competizione. I questionari sul benessere autosomministrati sono strumenti chiave per la prevenzione degli infortuni e dovrebbero essere utilizzati per guidare l'adattamento dei carichi di allenamento e di competizione.

Feedback personale: il feedback personale orale/scritto dell'atleta può aiutare a identificare potenziali problemi di motivazione/affaticamento/allenamento. Queste sono informazioni cruciali spesso trascurate dagli allenatori impegnati. Quando un atleta riporta un feedback negativo, deve essere preso molto sul serio in quanto potrebbe portare a problemi motivazionali e problemi di fondo più ampi.

Divertimento con l'allenamento: il divertimento con le attività di allenamento e competizione dovrebbe essere attentamente monitorato e massimizzato per due ragioni principali: 1) Il divertimento è un importante determinante della motivazione intrinseca, che predice direttamente lo sforzo e la persistenza; 2) La mancanza di divertimento è associata a noia e burnout. Per massimizzare il coinvolgimento, la motivazione e le prestazioni degli atleti, gli allenatori sono incoraggiati a creare ambienti che consentano agli atleti di vivere un'esperienza sportiva piacevole.

Altre misure utili: quando è disponibile un'attrezzatura adeguata, ulteriori test giornalieri di fatica e recupero neuromuscolare, come il Counter Movement Jump (CMJ), e test muscoloscheletrici possono fornire informazioni utili sul recupero neuromuscolare e/o sulle lesioni. I risultati di questi test consentono agli allenatori di gestire gli atleti su base individuale, in base al loro stato di allenamento e di recupero.

Gestire il carico di lavoro e ottimizzare le prestazioni degli atleti promuovendo al contempo una partecipazione senza infortuni è relativamente semplice. Per garantire che gli atleti ottimizzino le prestazioni e riducano al minimo il rischio di infortuni:

1. Inizia con gli strumenti giusti;
2. Monitorare i parametri chiave;
3. Aumentare i carichi settimanali in modo molto progressivo;
4. Evitare picchi di carico;
5. Giorni di allenamento alternati duri, moderati e facili;
6. Utilizzare i dati sul benessere dell'atleta per guidare gli aggiustamenti del carico giornaliero;



7. Gestire in modo proattivo i carichi di allenamento e competizione durante i periodi stressanti;
8. Assicurarsi che gli atleti vivano un'esperienza sportiva piacevole.

2. Sistema di prestazione nel basket di alto livello

Le prestazioni d'élite negli sport di squadra attirano l'attenzione del grande pubblico. In particolare, i migliori giocatori sono diventati incredibilmente abili e fisicamente potenti, il che potenzia la fornitura di un prodotto considerato attraente, emozionante e competitivo. Non a caso, si tratta di un prodotto molto prezioso dal punto di vista economico e sociale; quindi, tutti i professionisti dello sport sono estremamente interessati a sviluppare nuove procedure per migliorare le proprie prestazioni sportive. In questo senso, le scienze dello sport aiutano molto a migliorare le prestazioni atletiche. Ciò è particolarmente evidente in uno dei grandi cambiamenti nel regolare regime di allenamento e competizione, come quello avvenuto durante la pandemia del coronavirus 2019 (COVID-19).

Un giocatore d'élite negli sport di squadra ha un gran numero di caratteristiche che sono in sinergia insieme. Anche i livelli ottimali di sviluppo delle caratteristiche individuali come la loro reciproca armonizzazione, sono realizzate mediante un sistema integrato e personalizzato di preparazione sportiva. Il compito fondamentale della preparazione sportiva è consentire ai giocatori e alle squadre di ottenere le migliori prestazioni sportive nella loro competizione. I risultati sportivi d'élite vengono raggiunti attraverso il lavoro duro, sistematico e a lungo termine di un gran numero di persone al servizio degli atleti. Allenatori sportivi, allenatori di forza e condizionamento, psicologi, medici, fisioterapisti, nutrizionisti e analisti sportivi formano team multidisciplinari che basano il loro lavoro sulla sincronizzazione interdisciplinare. Tutti questi esperti danno il loro contributo coordinato per ottimizzare al meglio il sistema delle squadre sportive, nonché la prestazione di qualità di ciascun individuo. L'allenatore, insieme al tecnico sportivo e al direttore sportivo, seleziona i calciatori, assegna loro ruoli e responsabilità, determina regole di comportamento e di azione e coordina i componenti dello staff professionistico. Struttura e interrelazioni dei principali stakeholder nel club di basket:

- Giocatori di talento;
- Know how-Performance del personale;
- Condizioni - Gestione sportiva

2.1. Caratteristiche individuali del giocatore

Le caratteristiche individuali dei giocatori devono essere identificate in modo multidimensionale, ma in modo integrato. In questo senso, la prestazione sportiva nasce come risultato delle procedure integrative di competizione, allenamento e recupero di un atleta attraverso il suo ciclo di sviluppo sportivo (carriera). Per intraprendere un processo sinergico di integrazione di tutte le caratteristiche dell'atleta, è importante capire quale carattere - integrando tutte le caratteristiche dell'atleta.

Salute: Il valore fondamentale della vita umana è la salute. Negli sport d'élite, la salute viene osservata principalmente attraverso la disponibilità dei giocatori per gli allenamenti e le competizioni. L'assenza di giocatori serviti attraverso la disponibilità a causa di infortuni o malattie pregiudica gravemente i risultati agonistici. La disponibilità dei giocatori a causa di infortuni o malattie influisce gravemente sui risultati competitivi. Inoltre, è molto importante

La FECC è il corso di formazione per allenatori organizzato dalla FIBA. Nenad Trunic è uno dei decani di questo importante evento formativo e didattico.



prendersi cura dei muscoli, delle ossa, dei tendini, delle fasce e delle articolazioni del sistema immunitario e della salute respiratoria e metabolica del giocatore. Alti livelli di stress competitivo, depressione, affaticamento continuo da viaggio e notevole esaurimento compromettono il sistema immunitario di un giocatore, il che può portare a una varietà di malattie. In questo senso bisogna considerare la salute mentale.

Per tutto quanto sopra, è necessario creare un profilo sanitario di ciascun giocatore, che contenga:

- Una storia di infortuni e malattie;
- Deficit locomotori;
- Deficit immunitari e metabolici;
- Protocolli/linee guida personalizzati per ridurre al minimo il rischio di infortuni;
- Interventi medici;
- Trattamenti chirurgici e conservativi;
- Processi riabilitativi.

Ogni sport di squadra ha i suoi tipici rischi per la salute; pertanto, è importante tenere conto delle informazioni sulla frequenza, sui rischi e sui meccanismi di infortuni e malattie in un particolare sport.

Età e sesso: età e sesso sono caratteristiche date e (per lo più) immutabili degli atleti. Tuttavia, il rispetto delle caratteristiche di età e delle specificità di genere può in larga misura rendere il processo di preparazione sportiva più sicuro ed efficiente. Ad esempio, lesioni comuni nelle donne (ad esempio, triade femminile). Quando si registra e si monitora l'età degli atleti, è importante stabilire quanto segue:

- Età cronologica;
- Età biologica (soprattutto nei giovani atleti);
- Età metabolica;
- Età sportiva (anni trascorsi nello sport organizzato).

È anche importante collegare gli eventi di salute, allenamento e competizione nella precedente carriera di un atleta con la situazione attuale. La longevità sportiva degli atleti d'élite è fortemente correlata alle abitudini, ai comportamenti e all'ambiente sociale attuali, ma anche alle esperienze e agli eventi precedenti nel corso della carriera sportiva. Stiamo assistendo a una carriera sportiva che dura più a lungo (fino a 35-40 anni), probabilmente grazie al migliorato sistema di preparazione personalizzata e ai comportamenti degli atleti basati su percorsi epigenetici.

Le informazioni sull'età e sul sesso degli atleti

vengono rispettate e utilizzate da tutti i membri della squadra professionistica per organizzare allenamenti personalizzati e assistenza medica, nutrizionale e psicologica.

Fitness: un profilo fitness adeguato è un contributo fondamentale per l'espressione ottimale delle capacità sportive. Infatti, i giocatori con un solido atletismo hanno a disposizione uno spettro molto più ampio di possibilità per sviluppare e affinare le proprie capacità tecniche e tattiche. Inoltre, gli atleti ben allenati sono meno soggetti a infortuni e si riprendono molto più rapidamente dopo allenamenti intensi e carichi competitivi, essendo quindi probabilmente disponibili a giocare molte partite durante la stagione. Nel profilare il fitness dei giocatori, è importante riconoscere quanto segue:

- Mobilità e stabilità dell'apparato locomotore;
- Sinergia/equilibrio dei muscoli agonisti/antagonisti e delle catene muscolari;
- Sistemi energetici;
- Abilità neuromuscolari;
- Disciplina sportiva;

Sulla base del profilo e dei deficit individuati si possono creare programmi preventivi-correttivi, energetici e neuromuscolari per superare i bisogni individuati.

Tutte le capacità devono essere ottimizzate, ma non necessariamente massimizzate, poiché le qualità di fitness sono una funzione delle abilità sportive. Pertanto, è importante allineare i programmi di fitness con lo stato di salute, l'età, il sesso, la storia e la cultura dell'allenamento del giocatore, le caratteristiche sportive e la posizione nel gioco, nonché l'attuale livello di allenamento.

L'allenamento fitness dei giocatori è pianificato, programmato e svolto da specialisti della forza fisica e del condizionamento fisico, ma in parte anche da allenatori sportivi, chinesioterapisti, osteopati e fisioterapisti. Dovrebbero essere utilizzati strumenti diversi per quantificare questi fattori utilizzando test standard.

Forma del corpo: la forma e la struttura del corpo del giocatore dovrebbero essere in linea con le esigenze e i requisiti del basket e con le esigenze del singolo atleta. Ciò vale in particolare per quanto segue:

- La dimensione del corpo e delle sue parti;
- Proporzioni relative tra le parti del corpo;
- Composizione corporea: muscoli, grasso sot-



cutaneo e ossa; struttura muscolare interna (i tipi di fibre muscolari e l'architettura muscolare); somatotipo individuale.

La forma e la struttura del corpo di un giocatore possono essere modificate dall'allenamento, dalla dieta e dagli stimoli esterni. A seconda dell'obiettivo vengono creati programmi di allenamento e nutrizione mirati a ottimizzare la forma e la struttura del corpo in conformità con le esigenze dello sport e le caratteristiche individuali dei giocatori. Allenatori di forza e condizionamento e nutrizionisti si prendono cura della forma e della struttura del corpo.

Allenabilità e apprendibilità: lo stesso programma di allenamento può comportare risposte diverse da parte di giocatori diversi. La capacità di un atleta di apprendere diverse strutture di movimento e di applicarle in situazioni di allenamento e di competizione è chiamata apprendibilità. Da questa capacità dipende la prestazione tecnico-tattica del giocatore. D'altra parte, il potenziamento delle capacità di un giocatore (sia energetiche che neuromuscolari) sulla base di programmi di allenamento applicati si chiama allenabilità. Giocatori diversi necessitano di una diversa combinazione di contenuti e carico per ottenere prestazioni identiche o mirate. Lo sviluppo fisico e la forma del giocatore dipendono da questa capacità. Queste due abilità sono essenziali per il lavoro principalmente degli allenatori sportivi e degli allenatori di forza e condizionamento, sulla base di test standard.

Storia e cultura sportiva: per poter trarre conclusioni sulla condizione attuale di un atleta ottenute utilizzando procedure diagnostiche, è importante sapere quanto segue: da che tipo di ambiente e cultura sportiva proviene il giocatore? Quale percorso formativo ha attraversato finora il giocatore nel corso della sua carriera? Che tipo di processi formativi ha avuto il giocatore negli ultimi mesi? Qual è la storia agonistica del giocatore? Precedenti esperienze personali provenienti da ambienti e culture diverse. Le informazioni ottenute dai profili sportivi degli atleti servono come prerequisito per la progettazione di programmi di preparazione sportiva individuale e di squadra, che vengono preparati e implementati da allenatori sportivi e di forza e condizionamento.

Recupero: la tolleranza del giocatore ai diversi tipi di fatica durante e dopo l'esercizio e la capacità di recuperare durante e dopo l'esercizio



Professore di Educazione Fisica e Gestione dello Sport all'Università di Belgrado, tra le sue esperienze anche quella come Direttore Tecnico della Federazione iraniana.

sono le basi per creare un profilo di recupero.

Il profilo di ripristino include quanto segue:

- Tolleranza individuale ai diversi tipi di fatica;
- Dinamiche di recupero durante l'allenamento e la competizione;
- Dinamiche di recupero dopo allenamento e gara;
- I mezzi e le modalità di recupero più adeguati durante e dopo l'allenamento e la competizione;
- Dosi ottimali degli agenti selezionati e metodi di recupero.

Ogni giocatore dovrebbe avere il proprio profilo di recupero che funge da base per creare protocolli di recupero personalizzati. Lo sviluppo di profili di recupero e il

L'implementazione del processo di recupero è effettuata da medici, scienziati dello sport, allenatori di forza e condizionamento, nutrizionisti, psicologi e fisioterapisti.

Mentalità: le caratteristiche mentali di un giocatore determinano il suo comportamento nella vita, nell'allenamento e nella competizione. Se il modo di pensare e di comportarsi di un giocatore è in linea con i requisiti dello sport d'élite, le probabilità di successo aumentano. Poiché gli sport d'élite spesso pongono esigenze estreme al giocatore, la mentalità del giocatore deve essere adattata a tali condizioni.

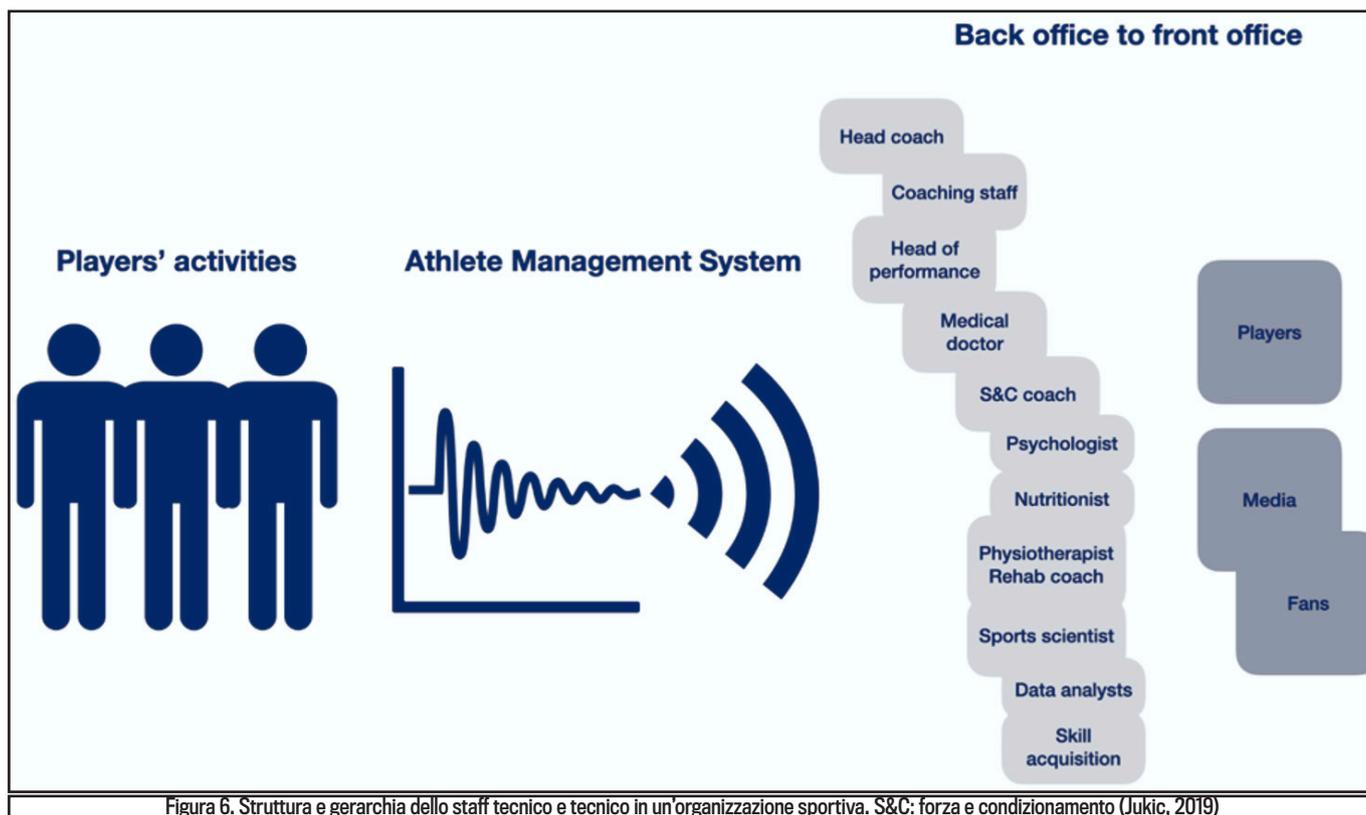


Figura 6. Struttura e gerarchia dello staff tecnico e tecnico in un'organizzazione sportiva. S&C: forza e condizionamento (Jukic, 2019)

Le seguenti caratteristiche sono particolarmente importanti negli sport di squadra d'élite:

- Motivazione adeguata;
- Controllo delle emozioni;
- Mobilità cognitiva;
- Alta messa a fuoco;
- Abilità comunicative;
- Autodisciplina.

La psicologia dello sport ha nel suo portafoglio strumenti e metodi efficaci per migliorare tutte queste caratteristiche. Oltre agli psicologi, nel lavoro volto a migliorare le caratteristiche psicologiche del giocatore sono coinvolti anche gli allenatori sportivi. Gli interventi psicologici e psicosociali hanno un effetto moderatamente positivo sulle prestazioni sportive.

Stile di vita: poiché il giocatore trascorre la maggior parte della giornata nel proprio ambiente e nella propria organizzazione, il controllo e gli interventi nello stile di vita del giocatore occupano un posto sempre più importante. I segmenti dello stile di vita particolarmente importanti per la preparazione integrale degli atleti sono i seguenti: durata e qualità del sonno; Nutrizione adeguata; Abitudini igieniche di qualità; La vita familiare; Vita sociale; Hobby; Riposo; Lavori domestici e appalti; Divertimento e intrattenimento; Vita intima; Consumo di sostanze nocive; Autosalute. Gli allenatori, uno psicologo, un nutrizionista e un medico,

così come i familiari stretti o gli amici, possono prendere parte al controllo dello stile di vita di un giocatore.

Skills: il successo competitivo del giocatore dipende dalle sue capacità tecniche e tattiche; non sorprende quindi che la maggior parte del lavoro formativo sia destinato all'addestramento tecnico e tattico. Le decisioni del giocatore in condizioni di competizione sono il risultato di tutto un conglomerato di influenze che avvengono all'interno del sistema di preparazione sportiva.

Pertanto, è importante tenere conto della personalizzazione di diversi aspetti della preparazione sportiva, tra cui:

- La posizione nel gioco/squadra;
- Analisi retrospettiva e prospettica della performance competitiva;
- Il processo di apprendimento, sia individuale che collettivo;
- Esperienza nell'addestramento tattico.

Pertanto, è importante dedicare una certa quantità di tempo totale di allenamento al miglioramento delle tecniche e delle abilità sportive individuali e fornire un'analisi individuale delle prestazioni agonistiche. Gli allenatori sportivi hanno la responsabilità di pianificare, programmare e controllare la preparazione tecnico-tattica; tuttavia, gli specialisti nell'acquisizione di abilità sono più frequentemente



inclusi nello staff tecnico per fornire nuove competenze sui percorsi di sviluppo dei giocatori e sull'ottimizzazione dell'apprendimento a breve, medio e lungo termine nelle sessioni di allenamento.

2.2. Creazione del "Personal Jacket Performance System"

La complessità di un sistema personalizzato di preparazione sportiva negli sport di squadra risiede nella sincronizzazione del lavoro e nelle azioni sinergiche di tutti gli esperti dell'organizzazione sportiva, che riunisce un numero maggiore di giocatori. Inoltre, ogni giocatore ha una serie di caratteristiche da identificare, analizzare e monitorare. Alcune caratteristiche sono deficitarie; pertanto, dovrebbero essere portati ad uno stato accettabile e ottimale. Tuttavia, altre caratteristiche sono a un livello accettabile o superiore alla media e dovrebbero essere ulteriormente migliorate e il loro valore comparativo enfatizzato. Inoltre, tutti gli individui (giocatori ed esperti) devono essere uniti affinché il risultato finale della squadra sportiva abbia successo.

Pertanto, è importante implementare una struttura chiara e una rete gerarchizzata all'interno del team di esperti e definire ruoli, regole e responsabilità per ciascun membro del team/personale di esperti.

È particolarmente importante determinare il metodo di comunicazione all'interno del team di esperti, ovvero gli algoritmi e le procedure di comunicazione.

Questo è importante perché la creazione di un sistema di performance della giacca personale a 360° prevede fasi predefinite, che presentato in cinque fasi principali:

1. Storia personalizzata;
2. Diagnostica personalizzata;
3. Obiettivi personalizzati;
4. Programmi personalizzati;
5. Monitoraggio personalizzato.

Tutte le fasi del sistema sono implementate in ciascuno dei settori di prestazione del sistema. Il sistema di prestazione generale (forza e condizionamento, medicina dello sport, alimentazione, psicologia, recupero, interventi sullo stile di vita, analisi della prestazione) ha il ruolo di supportare il sistema di preparazione specifica (preparazione tecnico-tattica). Un possibile approccio alla raccolta, elaborazione e utilizzo dei dati dei giocatori è l'approccio a matrice.

	Performance analysis	Health	Strength and conditioning	Mental training	Nutrition	Recovery	Life style
History	12y in sport, 4y in top level	ACL - L 6 years ago	WL - 4 RT - 8 SAQ - 6	3	5	5	4
Assessment	D - 6 O - 8 T - 7	RLM - 4 RLJ - 7 RLI - 3	MS - 7 EN - 6 NMS&P - 7 NMSAQ - 5	M - 9 EC - 4 F - 5 CM - 6	DNI - 5 SS - 62 Tanita BF - 15%	HRR - 7 HRV - 6	S - 6 NH - 5
Goals	D - 7 O - 8 T - 8	RLM - 2 RLJ - 6 RLI - 2	MS - 8 EN - 8 NMS&P - 8 NMSAQ - 7	M - 9 EC - 6 F - 7 CM - 7	DNI - 6 SS - 58 Tanita BF - 13%	HRR - 8 HRV - 7	S - 7 NH - 7
Programs	TeTa team and personal training	PRECOR	PRECOR PENT PNMS&PT PNMSAQ T	PMT	PNP	PRP	SII NHII
Monitoring	GPS TT GPS TR	IIOF	MS - FMS EN - GPS NMS&P - CMJ, TDL NMSAQ, 20mS, TT	PTO	SS Tanita BF	HRR HRV	WQ

Figura 7. La matrice individuale di base (Jukic et al, 2019)
 LEGENDA: Gradi 1-10, D - difesa, O - Attacco, T - Transizione, RLM - livello di rischio (muscoli), RLJ - livello di rischio (articolazioni), RLJ - livello di rischio immunità, MM - meccanica del movimento, WL - sollevamento pesi, RT - allenamento di resistenza, SAQ - velocità, agilità, tecnica di rapidità, MS - mobilità/stabilità, EN - capacità bioenergetiche, NMS&P - forza neuromuscolare e capacità di potenza, NMSAQ - velocità neuromuscolare, agilità, capacità di rapidità, M - motivazione, EC - controllo emotivo, F - messa a fuoco, CM - mobilità cognitiva, GPSTT - dati GPS tecnico-tattici, GPS TR - dati di tracciamento GPS, DNI - intervista nutrizionale profonda, SS - somma delle pliche cutanee, Tanita BF - bilancia Tanita bioimpedenziometrica corporea valutazione del grasso, HRR - test di recupero della frequenza cardiaca, HRV - test di variabilità della frequenza cardiaca, S - sonno, NH - abitudini alimentari, IIOF - modulo di insorgenza di infortuni e malattie, MS-FMS - Mobilità/Stabilità - Screening del movimento funzionale, ENGSPS - Energetica - Tracciamento GPS dana, CMJ - salto con contromovimento, TDL - stacco da terra trap, 20mS - 20 metri di sprint, TT - T-test, PTO - osservazione dell'allenamento psicologico, PRECOR - programma preventivo-correttivo, PENT - allenamento energetico personalizzato, PNMS&PT - personalizzato allenamento per la forza e la potenza neuromuscolare, PNMSAQ T - allenamento neuromuscolare personalizzato per velocità, agilità, rapidità, PMT - allenamento mentale personalizzato, PNP - programma nutrizionale personalizzato, PRP - protocolli di recupero personalizzati, SII - intervento per il miglioramento del sonno, NHII - intervento per il miglioramento delle abitudini alimentari.

Time	Pre-formance activity
-100	WQ, BM, BF (medical doctor, nutritionist)
-90	Breakfast (nutritionist, chief)
-90	Medical exam/treatment (medical doctor)
-75	Mental exam/training (psychologist)
-75 to -45	Physio/Manual treatment (physiotherapist, masseur)
-60	TE-TA individual intervention (football coach)
-50	Supplements (nutritionist)
-45	Individual fitness pre-formance (fitness coach)
-25	Group fitness pre-formance (fitness coach)
-5	Arrival to football training
0	Team training kick off

Figura 8. Le procedure operative pre-allenamento

Figure 9. Le procedure operative di base del team					
	Pre-formance	Tactical training	In-formance	Post-formance	Extra-formance
Player 1	Hip mobility	100%		Bicycle capillarization	Power - resistance
Player 2	Manual therapy	100%		HIIT short	Lower body strength
Player 3	Glute activation	80%	Dynamic hip stretching	Upper body strength	HIIT short
Player 4	Ankle mobility	100%		Core stability	Power-Body mass
Player 5	Dynamic core stability	100%		HIIT short	
Player 6	Glute strength	100%		Upper body strength	
Player 7	Upper-body strength	100%		Core stability	
Player 8	Trap dead-lift	100%		Bicycle capillarization	
Player 9	Bicycle capillarization	60%	Bicycle capillarization	HIIT long	Lower body strength
Player 10	Ankle mobility	20%	Ankle rehab- Manual therapy	Upper body strength	Physiotherapy
Player 11	Shoulder mobility	100%		Core stability	Lower body strength
Player 12	Electro-stimulation	0%	ACL rehab Knee-mobility	Upper body strength	Physiotherapy
Player 13	Knee stability	100%		Hip mobility	
Player 14	Lower back stability	0%	Lower back rehab - physio therapy	Bicycle capillarization	Manual therapy

Tutte le fasi di personalizzazione del sistema vengono effettuate in ciascuno dei settori operativi e sono presentate insieme in una matrice. La matrice per ciascun giocatore contiene le caratteristiche fondamentali dell'atleta, le aree fondamentali di lavoro e le procedure operative fondamentali (anamnesi, valutazione, obiettivi, programmi, monitoraggio). La matrice è a disposizione di tutti i membri della squadra e l'aspetto finale della matrice e tutti gli interventi in base alle esigenze del singolo giocatore vengono infine approvati dall'allenatore con il suggerimento del responsabile della preparazione sportiva (responsabile della prestazione). La comunicazione contenente proposte e approvazioni avviene in riunioni principali (tutti i leader di settore presenti), di coordinamento (il responsabile allenatore con il responsabile di performance o il responsabile di performance con i leader di settore) e/o settoriali (i componenti presenti di un settore).

Conclusioni

Gli scienziati devono sapere di cosa ha bisogno l'allenatore, d'altra parte, la scienza è il modo più sicuro a disposizione degli allenatori per migliorare le abilità ed evitare infortuni. Una soluzione a lungo termine per lo sviluppo dei giocatori è la chiave per far crescere nuovi campioni. Sono necessari all'educazione multisportiva, lo sviluppo fisico multilaterale, il vocabolario del movimento e l'alfabetizzazione fisica. La specializzazione precoce può essere una limitazione per i giocatori. Da un essere umano creiamo un atleta, poi costruiamo un giocatore e poi creiamo un vincitore. Dobbiamo controllare i genitori che spingono forte in tenera età per vincere.

Il "Personal Jacket Performance System" mira a consentire il massimo utilizzo di tutte le potenzialità personali dei giocatori negli sport di squadra al fine di migliorare le prestazioni della squadra. L'implementazione di questo sistema prevede un team multidisciplinare di esperti sincronizzati e guidati da un leader (direttore della prestazione) con lo scopo di ottimizzare i processi della squadra e la preparazione sportiva individuale dei giocatori. L'azione sinergica di tutti gli esperti permette alla squadra e ad ogni singolo giocatore di migliorare la propria performance sportiva. Con l'intera struttura e organizzazione di un approccio personalizzato al miglioramento delle prestazioni del giocatore, il protagonista principale di questo sistema di lavoro (Personal Jacket Performance System)

è il giocatore. La comprensione da parte del giocatore della necessità di un tale sistema, una forte motivazione, autodisciplina e impegno sono i prerequisiti chiave per il successo di questo sistema. Inoltre, ogni giocatore dovrebbe pensare costantemente a questo sistema.

Questo modo di pensare e comportarsi offre al giocatore l'opportunità di mantenersi in salute, migliorare le proprie prestazioni competitive e prolungare la propria carriera.

Bibliografia

- Androsi, C.V.; Chiaromonte, B.C.; Buriel, E.; de Castro Pochini, A.; Eijnsman, B.; Cohen, M. Epidemiology of sports injuries in basketball: Integrative systematic review. *BMJ Open Sport Exerc. Med.* 2018, 4, e000465.
- Baly, I.; Way, R.; Higgs, C. Long-Term Athletic Development. *Human Kinetics*: Champaign, IL, USA, 2013.
- Blasser, M.A.; Salzer, R. Shared Knowledge and Verbal Communication in Football: Changes in Team Cognition Through Collective Training. *Front. Psychol.* 2019, 10, 1702.
- Bolling, C.; Del no Barboza, S.; van Mechelen, W.; Pasman, H.R. Letting the cat out of the bag: Athletes, coaches and physiotherapists share their perspectives on injury prevention in elite sports. *Br. J. Sports Med.* 2020, 54, 871-877.
- Bompa, T.O.; Haff, G.G. Periodization: Theory and Methodology of Training. *Human Kinetics*: Champaign, IL, USA, 2009.
- Brown, D.J.; Fletcher, D. Effects of Psychological and Psychosocial Interventions on Sport Performance: A Meta-Analysis. *Sports Med.* 2017, 47, 77-99.
- Buckers, M.; Montagne, G.; Ibáñez-Gigón, J. Strategy and Tactics in Sports from an Ecological Dynamical Perspective: What is in There for Coaches and Players? *Mov. Sport Sci.* 2020, 108, 1-11.
- Burns, L.; Weissensteiner, J.R.; Cohen, M. Lifeskills and mindsets of Olympic, Paralympic and world champions: Is an integrated approach the key to elite performance? *Br. J. Sports Med.* 2019, 53, 818-824.
- Button, C.; Seffert, L.; Chow, J.-Y.; Davids, K.; Araujo, D. Dynamics of Skill Acquisition: An Ecological Dynamics Approach. *Human Kinetics*: Champaign, IL, USA, 2020.
- Calleja-González, J. Paradigm for recovery in team sports. *Arch. Med. Deporte* 2017, 34, 126-127.
- Mac Neill, K.; Benz, L.; Brown, M.; Kabush, D.; van den Berg, F. Mental Fitness for Long Term Athletic Development. *Canadian Sport Institute-Pacific*: Victoria, BC, Canada, 2014.
- Stattler, A.; Du Bois, A.M. Psychology of Athletic Preparation and Performance. In *Essentials of Strength Training and Conditioning*; Haff, G., Triplett, N.T., Eds.; Human Kinetics: Champaign, IL, USA, 2011; pp. 156-174.
- Calleja-González, J.; Mielgo-Ayuso, J.; Sampaio, J.; Delecrat, A.; Ostojic, S.M.; Marques-Jiménez, D.; Arrabal, I.; Sánchez-Ureña, B.; Dupont, G.; Schilling, X.; et al. Briefness about evidence-based recovery in team sports. *J. Exerc. Rehabil.* 2019, 14, 545-550.
- Coggan, A. The Science of the Performance Manager <https://www.trainingpeaks.com/blog/the-science-of-the-performance-manager/>. 2008.
- Di Fiori et al. Overuse Injuries and Burnout in Youth Sports: A Position Statement from the American Medical Society for Sports Medicine. *Clin J Sports Med.* 2019, 29, 20-2014.
- Dijkstra, H.P.; Pollock, N.; Chakraverty, R.; Alonso, J.M. Managing the health of the elite athlete: A new integrated performance health management and coaching model. *Br. J. Sports Med.* 2018, 48, 529-531.
- Dvorak, J.; Jung, A.; Chmielek, J.; Graf-Baumann, T.; Petersen, L.; Rosch, D.; Hodgson, R. Risk factor analysis for injuries in football players. Possibilities for a prevention program. *Am. J. Sports Med.* 2000, 28, S69-S74.
- Elliott, T.; Simon, P.; Moser, D.A. Epigenetics in sports. *Sports Med.* 2013, 43, 99-110.
- Ekstrand, J.; Hägglund, M.; Waldén, M. Injury incidence and injury patterns in professional football: The UEFA injury study. *Br. J. Sports Med.* 2011, 45, 553-558.
- Foster, C. et al. A new approach to monitoring exercise training. *J Strength Cond Res.* 15(1):109-115, 2001.
- Foster, C. et al. Athletic performance in relation to training load. *Wis Med J.* 35(6):370-4, 1996.
- Foster, C. Monitoring training in players with reference to overtraining syndrome. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 1998.
- Fraser-Thomas, J. et al. Examining Adolescent Sport Dropout and Prolonged Engagement from a Developmental Perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2017, 3, 19-33.
- French, D. Adaptation to anaerobic training. In *Essentials of Strength Training and Conditioning*; Haff, G., Triplett, N.T., Eds.; Human Kinetics: Champaign, IL, USA, 2016; pp. 67-114. *Sports Med.* 2021, 9, 40-14 of 14.
- Triplet, J. The training injury prevention should players be training smarter and harder? *Br J Sports Med.* 50:273-280 2016.
- Gallo et al. Pre-training perceived wellness impacts training out in Australian football players. *Br J Sports Sci.* 4:1-7, 2015.
- Haff, G.G. Strength and Conditioning for Team Sports: Sport-Specific Physical Preparation for High Performance; Routledge: New York, NY, USA, 2013.
- Hägglund, M.; Waldén, M.; Magnusson, H.; Kristenson, K.; Bengtsson, H.; Ekstrand, J. Injuries affect team performance negatively in professional football: An 11-year follow-up of the UEFA Champions League injury study. *Br. J. Sports Med.* 2013, 47, 738-742.
- Helson, S. Monitoring Training Load to Understand Fatigue in Athletes. *Sports Med.* 44(Suppl 2), 2014.
- Hauswirth, C.; Mujika, I. The National Institute of Sport for Expertise and Performance (INSEP) (Eds) Recovery for Performance in Sport; Human Kinetics: Champaign, IL, USA, 2013.
- Hauswirth, C.; Mujika, I.; Niaradi, N.; Calleja-González, J.; Ostojic, S.; Cuzzolin, F.; Tomljanovic, M.; Stojanovic, M.; Hadzichristos, K.; et al. Performance specialisation: A new job of fitness starts in team sports. In *Proceedings of the 17th International Conference Physical Conditioning of Athletes 2019*; Zagreb, Croatia, 22-23 February 2019; pp. 1-15.
- Jukic, I.; Milanovic, L.; Svirar, L.; Niaradi, N.; Calleja-González, J.; Castellano, J.; Ostojic, S. Sport preparation system in team sports: Synergy of experience, practical experience and artistic expression. In *Proceedings of the 16th International Conference Physical Conditioning of Athletes 2018*; Zagreb, Croatia, 12-24 February 2018; pp. 19-24.
- Kalen, A.; Rey, E.; Sai de Rellán-Guerra, A.; Lago-Peñas, C. Are Soccer Players Older Now Than Before? Aging Trends and Market Value in the Last Three Decades of the UEFA Champions League. *Front. Psychol.* 2019, 10, 76.
- Keany, L.C.; Kilding, E.A.; Merien, F.; Dulsdonk, D.K. The impact of sport related stressors on immunity and illness risk in team-sport athletes. *J. Sci. Med. Sport* 2016, 21, 1192-1199.
- Kerr Z et al. College Sports-Related Injuries – United States 2009-14 Academic Years <http://www.medscape.com/viewarticle/855867>.
- Loyd, R.S.; Oliver, J.L. The Youth Physical Development Model: A New Approach to Long-Term Athletic Development. *Strength Cond. J.* 2012, 34, 61-72.
- Maiorino, J.J.; Harper, L.D.; Jones, B.; Perry, J.; Barnes, C.; Towlson, C. Perspectives of applied collaborative sport science research within professional team sports. *Eur. J. Sport Sci.* 2019, 19, 147-155.
- Mann B et al. Effect of Physical and Academic Stress on Illness and Injury in Division I College Football Players. *J Strength Cond Res* 30(1):20-5, 2016.
- Mann J. et al. Effect of Physical and Academic Stress on Illness and Injury in Division I College Football Players. *J Strength Cond Res.* 30(1):20-5, 2016.
- Mann, T.N.; Lamberts, R.P.; Lambert, M.I. High responders and low responders: Factors associated with individual variation in response to standardized training. *Sports Med.* 2014, 44, 1113-1124.
- Pickering, C.; Kelly, J. Understanding personalized training responses: Can genetic assessment help? *Open Sports Sci. J.* 2017, 10, 191-213.
- McCall, A.; Prunt, M.; Van der Horst, N.; Dupont, G.; Buchheit, M.; Coutts, A.; Impellizzeri, F.M.; Fanchini, M. On behalf of the EFP-Group. Exercise-Based Strategies to Prevent Muscle Injury in Male Elite Footballers: An Expert-Led Delphi Survey of 21 Practitioners Belonging to 18 Teams from the Big-5 European Leagues. *Sports Med.* 2020, 50, 1667-1681.
- McLean, D. et al. Endocrine and Perceptual Fatigue Responses During Different Length Between-Match Microcycles in Professional Rugby League Players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 5, 367-383, 2010.
- McLean SG, Samorezov JE: Fatigue-induced ACL injury risk stems from a degradation in central control. *Med Sci Sports Exerc.* 41(8):1661-72, 2009.
- Milanovic, D. Teorija Treninga (Training Theory); Faculty of Kinesiology University of Zagreb; Zagreb, Croatia, 2013.
- Morono, J.; Ramos-Castro, J.; Rodas, G.; Tarrago, R.; Capdevila, L. Individual Recovery Profiles in Basketball Players. *Span. J. Psychol.* 2015, 18, E24.
- National High School Sports-Related Injury Surveillance Study (<http://www.ucdenver.edu/academics/colleges/PublicHealth/research/ResearchProjects/piper/projects/RIO/Documents/2012-13.pdf>)
- Neeru Jayanthi. Sports specialized risks for reinjury in young athletes: a 2+ year clinical prospective evaluation <http://bjsm.bmj.com/content/51/4/334.2>. 2017.
- Piggott B, Newton MJ, McGuigan MR. The relationship between training load and incidence of injury and illness over a pre-season at an Australian Football League club. *J Aust Strength Cond.* 17:4-17, 2009.
- Platonov, V.N. Sistema Podgotovki Sportsmenov v Olimpijskom Sportu (System of Preparation of Athletes in Olympic Sport); Soviet Sports: Moscow, Russia, 2005.
- Pons, E.; Martín-García, A.; Gultart, M.; Guarrero, I.; Tarrago, J.R.; Seirullo, F.; Cos, F. Training in Team Sports: Optimising Training at FCB. *Apunts. Educ. Fis. Deportes* 2020, 142, 55-66.
- Potach, D.H.; Grindstaff, T.L. Rehabilitation and reconditioning. In *Essentials of Strength Training and Conditioning*; Haff, G., Triplett, N.T., Eds.; Human Kinetics: Champaign, IL, USA, 2016; pp. 606-621.
- Robson-Anley, Michael Gieson & Les Anley: Fatigue management in the preparation of Olympic players. *Journal of Sports Sciences*, 27:13, 1409-1420, 2009.
- Sampaio, J.; Gonçalves, B.; Coutinho, D.; Santos, S.; Folgado, H.; Travassos, B. Using Tracking Data from Matches and Training Situations. In *Football Analytics: Now and Beyond: A Deep Dive into the Current State of Advanced Data Analytics*; Barca Innovation Hub: Barcelona, Spain, 2019; pp. 115-129.
- Shrier, I.; Safai, P.; Orland, L. Return to play following injury: Whose decision should it be? *Br. J. Sports Med.* 2014, 48, 394-401.
- Snyder AC et al. A physiological/psychological indicator of over-reaching during intensive training. *Int J Sports Med.* 14(1):29-32, 1993.
- Solgaard T et al. How much is too much? (Part 1) International Olympic Committee consensus statement on load and risk of injury. *Br J Sports Med* 2016.
- Sotiriadou, P.; Bosscher, V.B. Managing high-performance sport: Introduction to past, present and future considerations. *Eur. Sport Manag. Q.* 2018, 18, 7-17.
- Stevens ST et al. In-game fatigue influences concussions in national hockey league players. *Res Sports Med.* 16(1):68-74, 2008.
- Stevens ST, et al. In-game fatigue influences concussions in national hockey league players. *Res Sports Med.* 16(1):68-74, 2008.
- Swank, A.; Sharp, C. Adaptations to aerobic endurance training programs. In *Essentials of Strength Training and Conditioning*; Haff, G., Triplett, N.T., Eds.; Human Kinetics: Champaign, IL, USA, 2016; pp. 115-134.
- Spano, M. Nutrition strategies for maximizing performance. In *Essentials of Strength Training and Conditioning*; Haff, G., Triplett, N.T., Eds.; Human Kinetics: Champaign, IL, USA, 2016; pp. 201-222.
- Van der Horst, N.; Backx, F.J.G.; Goedhart, E.; Huisstede, B. Return to play after hamstring injuries in football (soccer): A worldwide Delphi procedure regarding definition, medical criteria and decision-making. *Br. J. Sports Med.* 2017, 51, 1583-1591.
- Vega, J.M.; González-Arteaga, A.; Andler Aguiar, J.; Los Arcos, A. Assessing the Anthropometric Profile of Spanish Elite Reserve Soccer Players by Playing Position over a Decade. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2020, 17, 5446.
- Weineck, J. *Optimal Training*; Spitta Verlag: Berlin, Germany, 2007.
- Weston, M. et al. The application of differential ratings of perceived exertion to Australian Football League matches. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(10): 704-708, 2015.
- Windsor-Youngson, J. Moving from Multidisciplinary to Interdisciplinary Support Teams in High Performance Sport: A Strength and Conditioning Perspective. *Master's Thesis*, University of Canberra, Grays Australia, 2016.
- Zeljaskov, C. Kondicioni Trening Vrhunskih Sportista (Physical Conditioning of Top-Level Athletes); Sports Academy; Belgrade, Serbia, 2004.



L'ESPERIENZA DELLA FIBA WORLD CHAMPIONSHIP

Manuel Attard racconta l'esperienza degli ultimi Campionati del Mondo organizzati dalla FIBA, ponendo l'attenzione sugli aspetti tecnici e le metodologie di lavoro.

Sono stati circa 4 i mesi di preparazione prima dei Mondiali, con dei webinar settimanali dedicati a vari argomenti e con vari approfondimenti che poi sono stati ribaditi durante i 4 giorni di preparazione a Manila nel Pre Competition Clinic dal 19 al 22 Agosto;

4 giorni di lezioni con istruttori e preparatori atletici, dalle 9 alle 20 circa, sia teoriche che pratiche, in una struttura meravigliosa su più piani con campi di basket, piscina, palestra e tanto altro.

Abbiamo fatto anche delle sessioni con i mental coach e avevamo a disposizione un fisioterapista.

Molte delle riunioni teoriche in sala venivano poi ripetute in campo, andando a simulare quello che potrebbe succedere durante la gara; un "role play" pratico molto utile per essere tutti e 44 sulla stessa lunghezza d'onda su ogni possibile situazione.

Argomenti chiave:

- **Start-Development-Finish:** su questo aspetto durante tutta la preparazione abbiamo lavorato molto poiché è stato fatto presente che è molto importante in ogni singolo fischio valutare l'intera azione, senza essere troppo precipitosi nel fischiare eventuali contatti marginali o che non impattano sul gioco.

- **Fallo normale vs fallo antisportivo:** le indicazioni impartite sono che per fischiare un fallo antisportivo occorre essere certi al 1000x1000 e dobbiamo essere sicuri che faccia parte di uno dei 4 criteri previsti dal regolamento;

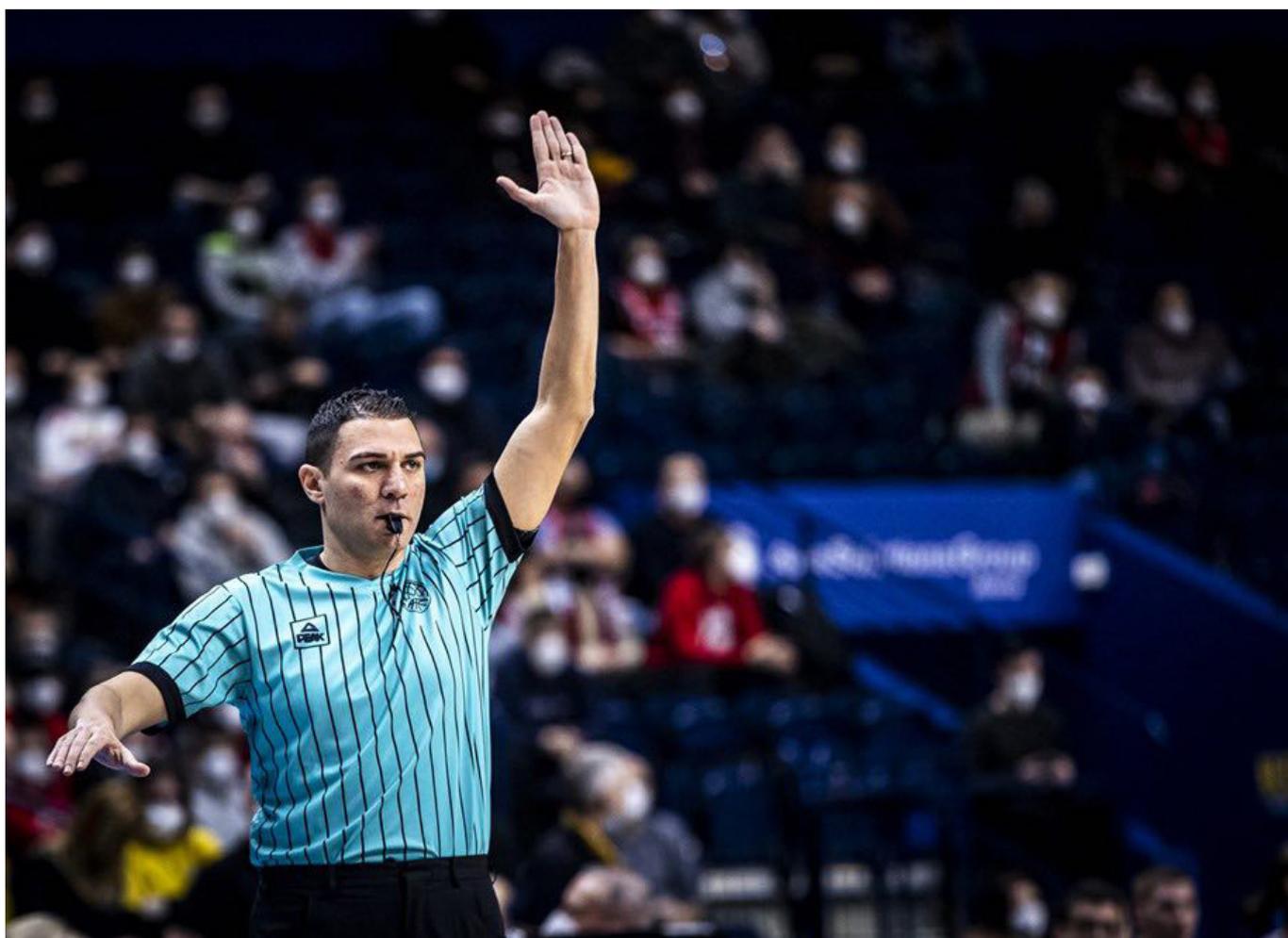


- **Difensore in aiuto:** i due arbitri esterni (centro e coda) nella maggior parte dei casi, su delle penetrazioni che partono da fuori area, seguono il giocatore difensore " primario " quindi l'arbitro sotto canestro (guida) quasi sempre ha la possibilità di valutare la posizione dei difensori in aiuto poiché è l'arbitro che spende più tempo con loro e quindi vede dall'inizio il movimento dei difensori aiutanti e al momento del contatto ha la possibilità di stabilire, poiché ha visto dall'inizio cosa è avvenuto, chi ha creato l'eventuale contatto illegale.

Su queste situazioni, per tutta la preparazione durante i webinar, e poi sia in sala che in

campo a Manila abbiamo fatto un lavoro molto specifico che ha permesso di avere una omogeneità di gruppo, ovviamente con la consapevolezza che siamo umani e non è possibile avere decisioni corrette nel 100% dei casi.

Già dal campionato scorso in Italia abbiamo implementato attenzione sulla posizione legale di difesa e la grossa differenza per quanto riguarda spazio e tempo se un giocatore è con o senza palla; anche sui blocchi è fondamentale per l'arbitro competente avere un angolo aperto per leggere l'azione sin dal principio in modo che la valutazione può essere fatta avendo visto tutto quello che succede anche in precedenza e non solamente l'impatto finale. ●





TAGLIAFUORI, RIMBALZO E PASSAGGIO DI APERTURA

Janez Drvaric spiega in modo teorico e pratico i concetti di questi fondamentali, difensivi ed offensivi, evidenziando gli elementi didattici a cui un allenatore deve prestare attenzione.

Tagliafuori e rimbalzo difensivo.

Vanno sottolineati perché si tratta di due fondamentali difensivi molto importanti, dal momento che la maggior parte dei possessi di squadra derivano da tiri sbagliati dell'avversario. Questi fondamentali vengono spesso trascurati, anche perché la mentalità opposta, quella del rimbalzo offensivo, non è sufficientemente sviluppata. La chiave per ottenere il rimbalzo difensivo è assumere una posizione interna rispetto all'avversario e poi afferrare la palla. Ogni rimbalzo che un giocatore può ottenere dà l'opportunità a quella squadra di segnare un canestro. Poiché circa la metà dei tiri vengono sbagliati, la differenza nei rimbalzi tra le due squadre può determinare il vincitore. L'altezza e una buona capacità di salto sono certamente grandi vantaggi nel rimbalzo, ma non sono gli unici fattori per diventare un buon rimbalzista. Una buona posizione e un buon timing sono ugualmente importanti. Quando gli attaccanti vengono tagliati fuori dai difensori, anche il giocatore più basso può ottenere il rimbalzo.

Un difensore dovrebbe lavorare in tre diverse aree dedicandosi efficacemente al rimbalzo:

- 1. Inseguire tutte le palle:** seguire con aggressività il pallone dopo aver fatto tagliafuori, non accontentarsi solo di prendere quello che arriva nella direzione giusta.
- 2. Stabilire una buona posizione:** individuare gli angoli di rimbalzo logici. Bisogna andare dal lato dell'aiuto per il rimbalzo perché la maggior parte dei tiri sbagliati vanno nella direzione opposta al punto da cui proviene il tiro. Ciò significa: i tiri effettuati dall'angolo o lungo la linea di fondo spesso rimbal-

zano verso l'angolo opposto. I tiri effettuati dall'ala spesso rimbalzano sull'ala opposta. I tiri effettuati dal centro in posizione perimetrale sono molto più difficili da prevedere, poiché possono essere corti, lunghi o deviare a sinistra o a destra. Più il tiratore è lontano dal canestro, più a lungo la palla rimbalzerà sul canestro o sul tabellone. I tiri con un arco alto sono più propensi a rimbalzare in alto sul cerchio e a rimanere all'interno o vicino all'area. I tiri con un arco basso o piatto rimbalzano in basso sul canestro e deviano più lontano dal canestro. I tiri brevi di solito toccano il bordo e cadono verso il basso o rimbalzano nell'area da cui sono stati effettuati. Non importa da dove viene effettuato il tiro, i difensori non dovrebbero posizionarsi direttamente sotto il

Una carriera lunga e ricca di risultati importantissimi. Con la Jugoslavia come assistente vittoria degli Europei nel 1989, Bronzo alle Olimpiadi del 1984 e Argento alle Olimpiadi del 1988.



canestro per cercare di ottenere un rimbalzo. Se ci si trova direttamente sotto il canestro, l'unico rimbalzo che si può prendere sarà quello che passa attraverso il canestro. Gli allenatori dovrebbero insegnare ai loro giocatori l'anticipazione e dove andrà solitamente la palla. Quasi il 75% di tutti i tiri sbagliati rimbalzeranno sul lato opposto del canestro. I tiri sbagliati al tabellone tendono a rimbalzare in avanti.

3. Tagliafuori: è il movimento che consente al difensore di chiudere fisicamente la strada verso il canestro e non permette all'attaccante di cercare un rimbalzo offensivo. Bisogna stabilire un contatto non appena il tiro è stato rilasciato.

Gli allenatori dovrebbero insegnare ai loro giocatori a spostare la loro attenzione dopo il tiro dell'avversario dalla palla al giocatore avversario per tagliarlo fuori e poi andare a prendere la palla.

Conosciamo diverse tecniche di tagliafuori, e ci sono alcuni principi generali da seguire:

- Prendere contatto con l'avversario;
- Osservare il tipo di movimento che l'attaccante fa per raggiungere il tabellone;
- Usare il proprio corpo per bloccare il percorso dell'attaccante verso la palla: usare l'anca e la schiena, non i gomiti e le mani.

La tecnica più semplice di tagliafuori è:

1. Guardare il proprio avversario, guardare la palla;
2. Posizionarsi alla distanza di un braccio dall'attaccante e stabilire un contatto con lui/lei con l'avambraccio.
- 3.1 Se l'attaccante va a rimbalzo d'attacco passando da sotto, fare un perno inverso e tagliarlo fuori;
- 3.2 Se l'attaccante va sul a rimbalzo d'attacco davanti, mantenere la posizione con l'avambraccio e bloccarlo con un giro dorsale
4. Una volta che l'avversario è stato tagliato fuori, provare a catturare il rimbalzo.

Esistono diverse situazioni di gioco per il tagliafuori che si verificano in campo e sono leggibili con le stesse regole:

- **Tagliafuori sul tiratore:** la prima regola è non saltare in avanti, ma tenere due braccia alzate o un braccio alzato e osservare il comportamento del tiratore prima di compiere movimenti che spesso finiscono con un fallo. Uno degli errori più frequenti dei giovani è tagliare fuori il tiratore. Insegniamo prima ai giovani giocatori: due braccia in alto o un braccio in alto e poi tagliare fuori l'avversario.

- **Tagliafuori su un giocatore ad un passaggio**

dalla palla: se questo attaccante è lontano dal canestro, il difensore è già in posizione, e lui/lei dovrebbe fare un giro dorsale e tagliare fuori l'attaccante (*Diagr. 1*). Il problema sorge quando un difensore marca un attaccante vicino al canestro. In questo caso il difensore deve prendere contatto con l'attaccante, cercando di creare spazio tra lui e il canestro con brevi passi all'indietro, tenendo le braccia alzate e spingendo con forza con le gambe, le anche e la schiena contro il canestro, avversario (*Diagr. 2*). Se siamo difendendo "front" contro il post basso, dovremo anticipare il movimento osservando il comportamento del tiratore, ruotando il nostro corpo attorno all'avversario (*Diagr. 3*).

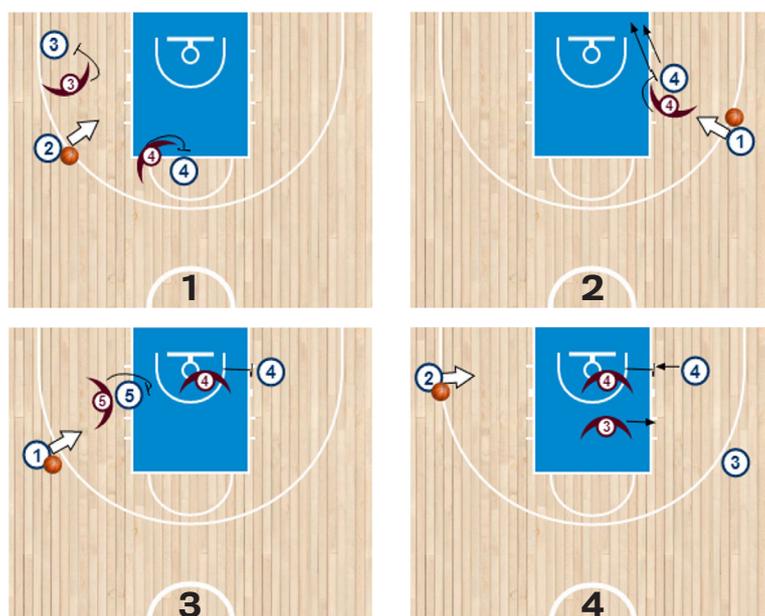
- **Tagliafuori su un giocatore lontano dalla palla:**

è il lavoro più difficile, perché viene più naturale andare direttamente verso il tabellone. Per questo motivo, i maggiori rischi sotto canestro provengono dal lato debole. Dobbiamo abituare i nostri difensori a fare almeno un movimento immediato verso i propri avversari, osservando il loro comportamento:

- a. Se l'attaccante è vicino al canestro, il difensore dovrebbe essere già in contatto, pronto a respingere l'attaccante (*Diagr. 3*).
- b. Se l'attaccante è lontano dal canestro, il difensore può decidere: se l'attaccante non si avvicina al tabellone non ci sarà bisogno di entrare in contatto; se si avvicina, il difensore deve tagliarlo fuori (*Diagr. 4*).

Passaggio di apertura dopo un rimbalzo difensivo

- **Rimbalzo difensivo:** un rimbalzo catturato dopo un tiro sbagliato da una squadra che sta difendendo. (*Terminologia del basket, FIBA Europe, 2022*).





- **Passaggio di apertura:** un passaggio sopra la testa effettuato da un difensore che dà inizio al contropiede (*Terminologia del basket, FIBA Europe, 2022*).

Per un contropiede o una transizione offensiva di successo è fondamentale la velocità del passaggio in uscita dopo un rimbalzo difensivo. Ogni momento perduto darà ai difensori una migliore difesa in transizione, diminuendo le possibilità di contropiede.

Vediamolo con ordine:

- Il rimbalzista difensivo dovrebbe girarsi verso la linea laterale dallo stesso lato da cui ha preso il rimbalzo o girarsi in avanti; dovrebbe girarsi leggermente in aria mentre si abbassa, in modo da atterrare nella posizione giusta per eseguire rapidamente il passaggio di apertura. Un arresto equilibrato quando si atterra dal rimbalzo è fondamentale per eseguire un buon passaggio.

- Il rimbalzista dovrebbe atterrare con la palla ben protetta, lontano dal rimbalzista offensivo. Può far scendere la palla sotto il mento ("**ching the ball**") oppure tenerla alta sopra la testa; in entrambi i casi con i gomiti in fuori.

- La guardia dovrebbe spostarsi nel punto giusto sulla linea laterale proprio nel momento in cui vede il suo compagno di squadra prendere la palla in aria. Un'idea comune riguardo al punto in cui ricevere il passaggio di uscita è l'estensione della linea di tiro libero. Alcune guardie tendono ad avvicinarsi al rimbalzista per prendere la palla. Questo riduce le possibilità del contropiede, poiché è importante guadagnare qualche metro con il passaggio di apertura.

- Pertanto, la guardia dovrebbe spostarsi sulla estensione della linea di tiro libero, con le spalle alla linea laterale, e attendere lì il passaggio. Questo gli darà una visione migliore del gioco e uno spazio più ampio per operare. In caso di anticipo difensivo, sarà consentito un lob pass che va verso la linea di metà campo. Questa scelta è motivata dal fatto che tutti gli attacchi prevedono un equilibrio difensivo che solitamente è posizionato nella corsia centrale del campo, e che tale corsia centrale è affollata da giocatori che arretrano in difesa.

- Il passaggio di apertura verrà effettuato nella corsia centrale quando tutte le opportunità per farlo sulla corsia laterale saranno negate, oppure quando il nostro playmaker si troverà, al momento del rimbalzo, sul lato opposto.

Il gioco della guardia

Alcune giovani guardie devono migliorare le proprie capacità quando ricevono il passaggio di apertura. Due errori comuni sono: voltarsi verso la linea laterale, perdendo così di vista l'intero campo; palleggiare appena la si riceve senza prima guardare avanti (alcune guardie guardano avanti mentre palleggiano).

- Le guardie devono imparare a voltarsi con le spalle alla linea laterale. Quando ci si gira, si deve alzare la testa per avere un'ampia visuale di tutto il campo, in modo da poter valutare rapidamente la situazione e decidere se passare in avanti a un compagno di squadra che ha una posizione chiaramente vantaggiosa, palleggiare velocemente o fermare il contropiede.

- Questa rapida valutazione dovrebbe essere fatta senza far rimbalzare la palla, prendendosi solo un secondo per guardarsi intorno e decidere.

- Quando palleggiano in avanti, le guardie dovrebbero imparare a usare un rimbalzo lungo per cominciare, usando la mano più lontana dal difensore (molte giovani guardie usano solo la mano più forte, perdendo opportunità di contropiede quando questa mano non è quella appropriata).

Con la Slovenia numerosi i podi europei con la Nazionale Cadetti, ha guidato come allenatore nel 1993 la Nazionale maggiore ai Giochi del Mediterraneo e ai campionati europei.



Rimbalzista che avanza in palleggio

Questa è una risorsa preziosa da sviluppare con i giovani giocatori, in modo che quando prendono un rimbalzo lungo o vedono una corsia libera per loro, possono palleggiare rapidamente in avanti per iniziare il contropiede. Gli allenatori hanno bisogno di pazienza per sviluppare questa abilità, poiché i giovani giocatori alti possono commettere molti errori all'inizio. Tuttavia i benefici futuri rendono utile questo investimento.

Rimbalzo sui tiri liberi

Quando i nostri avversari tirano tiri liberi, posizioniamo i nostri due migliori rimbalzisti nelle posizioni interne per eliminare i due rimbalzisti avversari. Abbiamo il nostro prossimo miglior rimbalzista nella terza posizione difensiva di rimbalzo sul lato destro. Lui/lei deve tagliare fuori il tiratore. Il nostro playmaker si allinea direttamente dietro il tiratore fuori dalla linea dei 3 punti, e l'altra guardia è nella posizione di guardia sinistra anch'essa fuori dalla linea dei 3 punti.

Se il tiratore effettua il tiro libero, il nostro rimbalzista dal lato destro deve prendere la palla dalla retina, scattare dietro la linea di fondo ed effettuare un passaggio dietro la linea di fondo il più velocemente possibile al nostro playmaker, che corre dalla sua parte (*Diagr. 5, Diagr. 6*).

Quando il nostro giocatore tira tiri liberi, posizioniamo i nostri due migliori rimbalzisti nelle posizioni per i rimbalzi offensivi. Entrambi cercano di evitare il contatto con i difensori, spostandosi più in alto a bordo campo. Provano a deviare un tiro libero sbagliato. Se hanno poche o nessuna possibilità di tip-in, sono incoraggiati a spazzare la palla fuori verso l'uno o l'altro giocatore perimetrale, che rimane in posizione dietro la linea dei tre punti (*Diagr. 7*).

Rimbalzo offensivo

Molti giocatori, anche quelli alti, non sviluppano la loro capacità di rimbalzo a causa della mancanza di lavoro specifico su questo aspetto.

Andare al rimbalzo

Il rimbalzo offensivo, in primo luogo, richiede la presenza dei giocatori; cioè, essere in una posizione in cui possono effettivamente lottare per prendere la palla. Molti giovani giocatori semplicemente non si muovono per essere lì e così perdono la possibilità di prendere il rimbalzo. Quindi, la prima cosa per questi giocatori è lavorare sulla decisione di andare a prendere il rimbalzo, fissando l'obiettivo di essere nella posizione corretta e premiandoli se lo sono, indipendentemente dal fatto che prendano o meno la palla.



Anticipazione

In secondo luogo, è importante insegnare ai giocatori la capacità di anticipazione. Molti giovani, infatti, vanno a rimbalzo ma arrivano tardi perché non anticipano i tiri dei compagni. Pertanto, è importante che i giovani giocatori imparino ad anticipare i tiri dei loro compagni di squadra, in modo che si muovano per il rimbalzo appena prima che venga effettuato il tiro. Per sviluppare questa abilità, l'allenatore dovrebbe considerare il rimbalzo offensivo come parte di molti esercizi in allenamento, in modo che i giocatori possano imparare quando dovrebbero andare a rimbalzo. Pertanto, gli allenatori dovrebbero offrire ai giocatori l'opportunità di apprendere questo importante aspetto. Inoltre, è fondamentale che insegnino ai giocatori gli spunti da considerare; cioè i segnali che indicano ai giocatori: "Vai adesso!" Quando questi segnali sono chiari, gli allenatori possono fissare l'obiettivo di andare a prendere il rimbalzo esattamente nel momento in cui compaiono i segnali, né prima né poi, registrando il comportamento dei giocatori sia in allenamento che in partita. Allo stesso modo, è importante che gli allenatori includano i rimbalzi offensivi nelle loro strategie offensive, invece di considerarli solo come un'appendice. Ciò significa che le strategie offensive non dovrebbero terminare con il tiro, considerando il rimbalzo offensivo come un aspetto autonomo, ma con il posizionamento a rimbalzo dei giocatori a cui è stato assegnato questo compito. Pertanto, l'allenatore può preparare una strategia per il rimbalzo proprio come fa per il resto dell'azione, spiegando ai suoi giocatori quali sono le loro posizioni per il rimbalzo e i percorsi che possono utilizzare per raggiungere quei punti da ogni possibile posizione. In questo modo i giocatori considereranno il rimbalzo come parte dell'attacco e impareranno



i segnali giusti per anticipare ogni possibile tiro; inoltre avranno una linea guida riguardante il corretto punto di rimbalzo. Quando si avvicinano per il rimbalzo, i giocatori possono fintare da un lato e spostarsi dall'altro per battere il difensore più vicino e avere un percorso migliore verso la posizione di rimbalzo.

Occupare la posizione corretta

La fase successiva è ottenere la posizione corretta per i rimbalzi. Anche se molto importante, non basta andare a rimbalzo anticipando i tiri; inoltre, è fondamentale che i giocatori si spostino nei punti giusti e raggiungano quei punti prima dei difensori. I giocatori dovrebbero prestare particolare attenzione quando il loro difensore va in aiuto; questa è un'ottima occasione per anticipare e occupare lo spazio vantaggioso. Dovrebbero imparare a vedere i punti liberi che possono raggiungere, considerando il posizionamento dei difensori. Quindi, non appena iniziano a muoversi, devono cercare quelle zone invece di guardare la traiettoria della palla. Quando il giocatore anticipa e raggiunge la posizione corretta, è in una buona situazione per prendere la palla; tuttavia deve ancora combattere contro i difensori. Ora il compito dell'attaccante è raggiungere il punto impedendo ai difensori di arrivarci. Con questo obiettivo in mente, dovrebbe usare il proprio corpo per entrare in contatto con forza con il difensore per raggiungere il punto. Ciò richiede un buon equilibrio del corpo ottenuto piegando entrambe le ginocchia e un uso corretto della schiena, delle spalle e dei gomiti. Riassumendo, il rimbalzista deve spostarsi verso il canestro anticipando i tiri del compagno; poi, invece di guardare la palla, dovrebbe cercare lo spot libero e anche il difensore più vicino; poi sarà pronto per cercare la palla, saltare e prenderla.

Un errore comune per i giocatori che tentano il rimbalzo è alzare la testa per guardare il tiro, invece di sfruttare questo tempo per cercare uno spazio e prendere il rimbalzo. Gli allenatori dovrebbero lavorare per superare questo problema.

Molti giovani giocatori si limitano a cercare il rimbalzo senza considerare nessuno di questi aspetti. Ovviamente ottengono qualche rimbalzo perché ci sono molte occasioni durante la partita; tuttavia, otterrebbero più rimbalzi se sviluppassero questi aspetti? Senza dubbio molti di loro migliorerebbero la loro capacità di rimbalzo.

Saltare, prendere la palla e tirare

Questi aspetti sono quelli su cui gli allenatori lavorano più spesso attraverso esercitazioni diverse. I seguenti punti sono importanti:

- Il giocatore deve essere in una posizione di equi-



Ha lavorato nei club con lo Slovan Ljubljana, l'Olimpija Ljubljana, il Cibona Zagreb, Pordenone, lo Jadran Trieste. Direttore Sportivo del settore giovanile dell'Olimpija Ljubljana dal 2005 al 2007 e dal 2011 al 2014, è Istruttore e Allenatore FIBA per numerosi clinic e per l'FECC. Dal 2020 Mentor Coach presso la National Basketball Academy Ratgeber a Pécs, in Ungheria.

librio prima di saltare, saltare più in alto possibile con le braccia alzate per trattenere la palla o fare un tip-in;

- Il timing è cruciale; i giocatori devono imparare a saltare al momento giusto per prendere la palla il più in alto possibile;

- I giocatori dovrebbero imparare a saltare e a muovere le braccia per prendere la palla senza commettere fallo sui difensori;

- Quando i giocatori scendono a terra devono piegare le ginocchia per mantenere una posizione equilibrata, proteggendo la palla con il corpo che deve trovarsi tra la palla ed i difensori;

- Infine, il rimbalzista dovrebbe saltare e tirare; a volte può usare delle finte prima di tirare; in ogni caso dovrà girare la testa per vedere il canestro prima di tirare. Molti giocatori sbagliano questi tiri perché guardano il canestro solo all'ultimo momento, proprio mentre lanciano la palla;

- I giocatori dovrebbero esercitarsi nei tiri circondati dai difensori come farebbero in una partita.

Autorimbalzi a rimbalzo

I giocatori giovani, soprattutto quelli alti, dovrebbero anche imparare a prendere il rimbalzo dei propri tiri. Infatti, molti giocatori che tirano non cercano il

rimbalzo, o arrivano in ritardo, o vanno nel punto sbagliato. In questo caso, il giocatore che tira non può muoversi per prendere il rimbalzo così velocemente come con i tiri dei suoi compagni di squadra, poiché la sua prima priorità è fare un buon tiro.

Tuttavia dovrebbe muoversi non appena tocca il pavimento. In questo caso probabilmente non sarà in grado di lottare per il punto giusto, ma avrà una migliore prospettiva della palla. Quindi, non appena il giocatore tocca il pavimento, senza perdere di vista la palla, deve spostarsi sulla sponda dove indovina che andrà la palla. Come in altri casi, i giocatori devono apprendere questa abitudine attraverso la pratica adeguata. Come insegnare nella pratica il tagliafuori, il rimbalzo difensivo e offensivo e il passaggio di apertura? Esercitazioni specifiche devono essere progettate per insegnare e sviluppare tutte queste abilità.

Gioco di gambe ed esercizio di box out 1

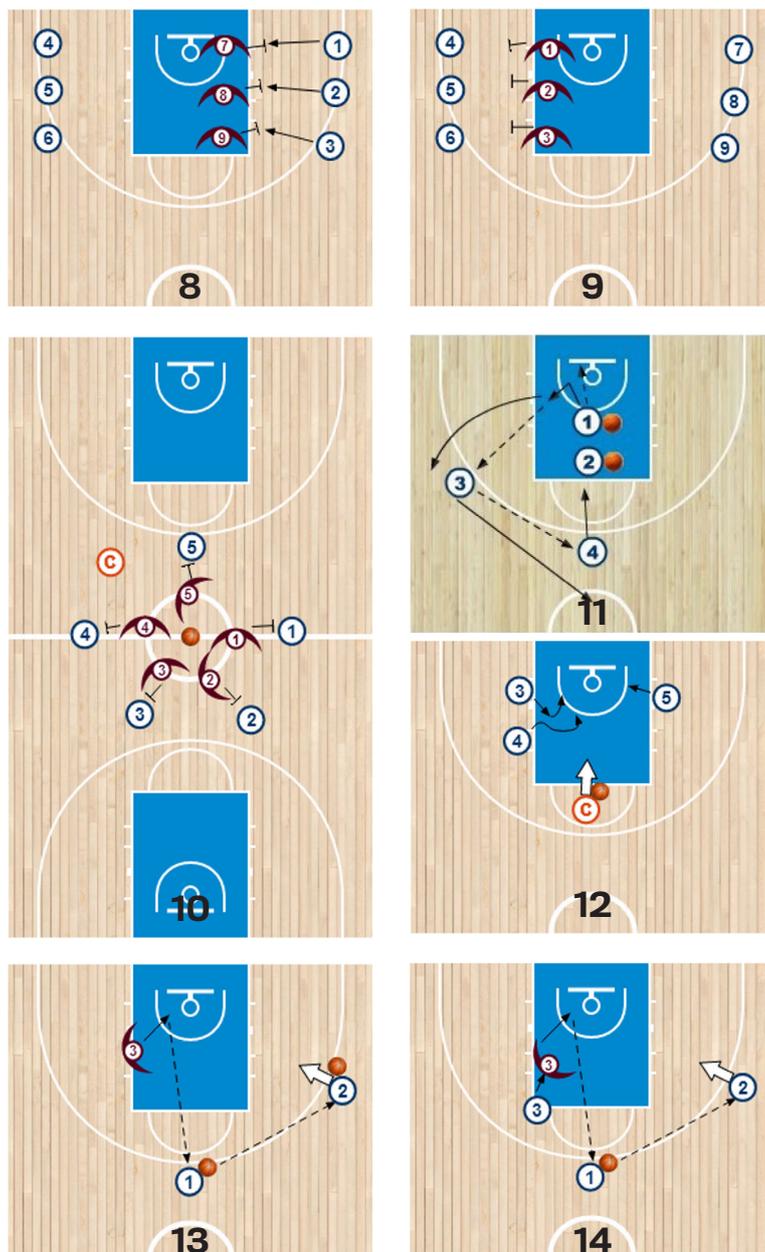
I giocatori sono divisi in gruppi da tre e disposti come mostrato nella *Diagr. 8*. Al segnale dell'allenatore la squadra uno (1, 2, 3) tenta di entrare nell'area. Ogni giocatore della squadra avversaria (squadra due: 7, 8, 9) effettua il box out e impedisce l'ingresso nell'area per x (3-5) secondi. Se tutti e tre i giocatori della prima squadra entrano nell'area di gioco entro x (3-5) secondi, ottengono un punto. Altrimenti, la squadra in difesa ottiene un punto. Dopo una breve pausa, le altre due squadre sul lato opposto iniziano a combattere al segnale dell'allenatore (*Diagr. 9*).

Gioco di gambe ed esercizio di box out 2

Due squadre con una palla al centro del cerchio si dispongono come mostrato nella *Diagr. 10*. Al segnale dell'allenatore, la squadra in attacco tenta di entrare nel cerchio per raccogliere la palla, e i difensori eliminano gli attaccanti per x (3-5) secondi. Se un giocatore offensivo raccoglie la palla, i ruoli rimangono gli stessi. Se la difesa ha successo, le squadre si scambiano i ruoli.

Esercitazione sul rimbalzo e sul passaggio di apertura/ Timing del rimbalzo

Quattro giocatori con due palloni posizionate come mostrato nella *Diagr. 11*. Il giocatore 1 lancia la palla al tabellone e salta per prenderla, e fa il passaggio di apertura al giocatore 3, che passa a 4. Quindi il giocatore 2 lancia la palla al tabellone e salta per prenderla, ed effettua il passaggio di uscita. Cronometrare il salto per portare la palla nel punto più alto. Afferrare la palla con entrambe le mani. Tenere la palla alta dopo il rimbalzo. Cercare sempre un passaggio veloce dopo il rimbalzo per iniziare il contropiede.



“Getting to the spot”

L'esercizio può essere eseguito con 1-3 giocatori. I giocatori iniziano fuori dallo smile. L'allenatore tira (sbagliando). I giocatori si muovono nello smile e competono per il rimbalzo. I giocatori dovrebbero concentrarsi sul raggiungere rapidamente una posizione di rimbalzo. Se si è vicino a un altro giocatore, bisogna prendere contatto per tenerlo fuori posizione (*Diagr. 12*).

Letture dell'esercizio di rimbalzo

Tre giocatori con due palline posizionate come mostrato nella *Diagr. 13*. Il giocatore 1 è un passatore, il giocatore 2 è un tiratore e il giocatore 3 è un rimbalzista. Il rimbalzista basa la sua posizione di rimbalzo sul volo della palla. Lui/lei deve effettuare x (5-8) rimbalzi e passaggi al giocatore 1 che passa al giocatore 2. Il tiratore tenta di segnare.



Esercizio di rimbalzo competitivo uno contro uno

Quattro giocatori con una palla schierati come mostrato nella *Diagr. 14*. Ci sono un passatore (1), un tiratore (2) e due rimbalzisti. Quale rimbalzista prenderà più rimbalzi in 20 secondi. Continuare a lottare per il rimbalzo anche se il tiro entra. Dopo il rimbalzo difensivo e il passaggio di apertura, entrambi devono correre fino alla linea di tiro libero.

Esercizi di tagliafuori sul tiratore

Esercizio 1: Quattro giocatori si schierano come mostrato nella *Diagr. 15*. I difensori effettuano un closeout, piantano un gomito, si girano con le mani alzate e vanno forte al ferro.

Esercizio 2: quattro giocatori si schierano come mostrato nella *Diagr. 16*. I difensori passano la palla agli attaccanti ed effettuano una closeout. Gli attaccanti tirano, i difensori fanno tagliafuori e prendono il rimbalzo.

Esercizio 3: i giocatori sono in fila in punta. Il primo difensore (1) passa la palla all'ala e corre per fare closeout sul giocatore 3. Il giocatore 3 riceve la palla dal giocatore 2 ed effettua due palleggi per un tiro in sospensione. Il difensore segue con le sciolte difensive e non blocca il tiro. Dopo il tiro fa tagliafuori e prova a prendere il rimbalzo (*Diagr. 17*). Dopo il rimbalzo il giocatore 1 passa al giocatore 2. Il giocatore 3 è il prossimo in difesa. Il giocatore 1 sostituisce il giocatore 2 e il giocatore 2 si sposta alla fine della riga sopra il tasto (*Diagr. 18*).

Cercare di integrare un esercizio di rimbalzo in uno qualsiasi degli esercizi di tiro esistenti.

Esercitazione di box out e rimbalzo 1 contro 1

L'allenatore lancia la palla; l'attaccante cerca di prendere il rimbalzo; il difensore fa tagliafuori e prende il rimbalzo. Eseguire questo esercizio da diverse posizioni (*Diagr. 19, 20, 21*).

2c2 o 3c3 Box Out e rimbalzo

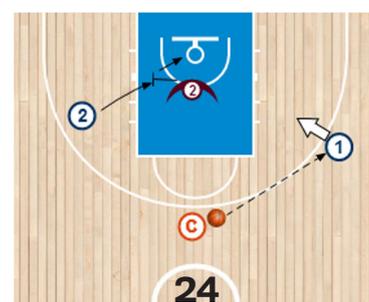
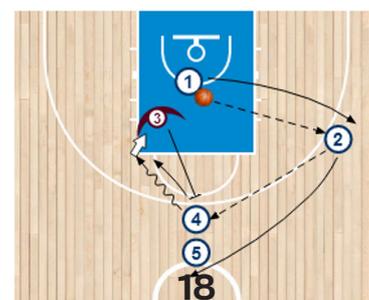
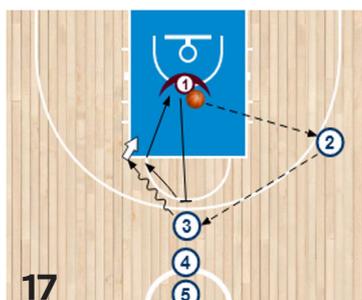
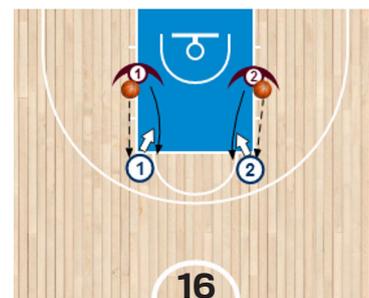
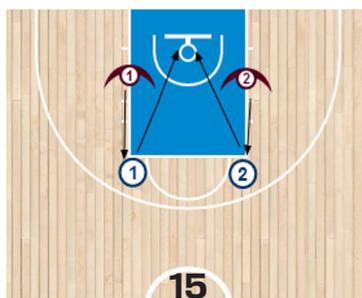
Stesso esercizio di prima (*Diagr. 22, 23*).

- stazionario;
- in movimento.

Tagliafuori nella split line

Il difensore (x2) inizia in una posizione di "split line". L'allenatore passa al giocatore 1, che tira. Il giocatore 2 va a rimbalzo e x2 deve muoversi verso di lui per far tagliafuori. Se la difesa riprende la palla, effettuare un passaggio di apertura (*Diagr. 24*).

2c2 o 3c3 (rimbalzi) e tre o due giocatori perimetrali: Box Out, Rimbalzo ed Esercizio di



Passaggio di apertura

Tre o due giocatori perimetrali muovono la palla finché non tirano (*Diagr. 25*). Giocatori interni (rimbalzisti) che fanno tagliafuori e vanno a rimbalzo; il rimbalzista effettua il passaggio di apertura.

- a. stazionario;
- b. in movimento.

1c1 (due giocatori in post) e tre giocatori perimetrali: Box Out, Rimbalzo e Outlet Pass Drill

Cinque giocatori con due palloni posizionati come mostrato nel *Diagr. 26*, *Diagr. 27*. Il giocatore 4 tira sul ferro, il giocatore 5 fa tagliafuori e va a rimbalzo, poi effettua un reverse pivot e un passaggio di apertura a un giocatore smarcato (che non ha la palla in mano). Il giocatore 1 può passare ad entrambi i giocatori (al 2 o al 3). Dopo aver ricevuto il passaggio di apertura, il giocatore 3 o 2 passa al giocatore 1, che passa al giocatore 5 che ora è un attaccante, e il giocatore 4 ora è un difensore (*Diagr. 27*).

2 on 2 Ball Side Box Out

The ball travels from the defensive player 1 to the offensive player 2. The defensive player 1 runs and makes the box out on the offensive player 1, the defensive player 2 runs and tries to contain player's 2 shot, then makes the box out (*Diagr. 28*).

2c2 Lato debole - tagliafuori

Diagr. 29, *Diagr. 30*.

Penetrazione e rimbalzo

Gioca 3c3 o 4c4, con due rimbalzisti in post basso. I giocatori perimetrali giocano 1c1 o 2c2, cercando un tiro aperto o una penetrazione (*Diagr. 31*).

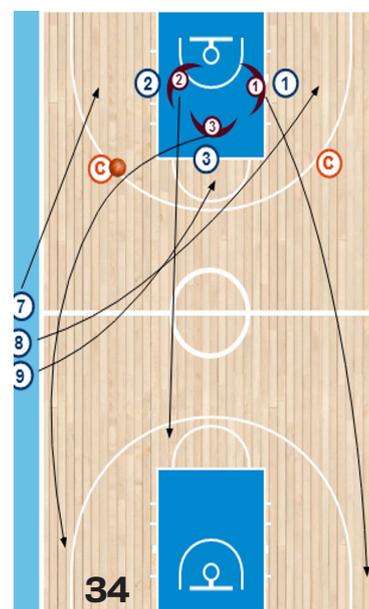
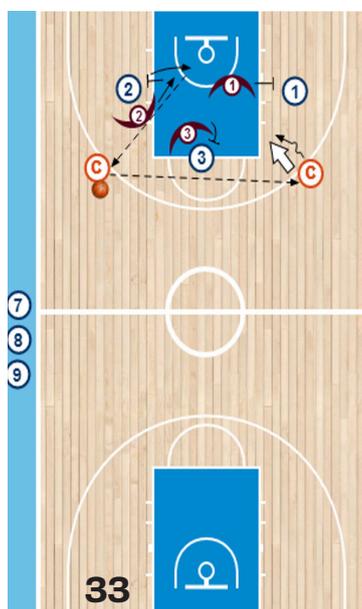
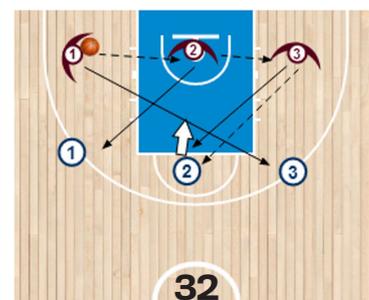
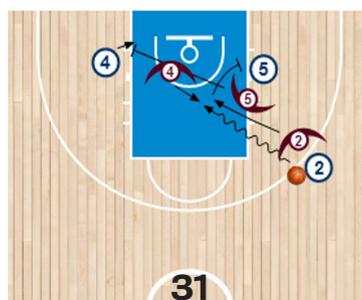
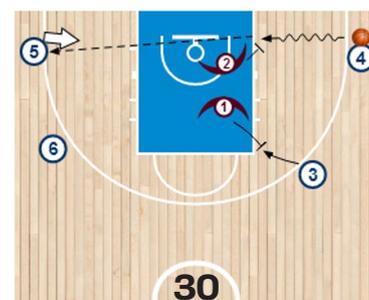
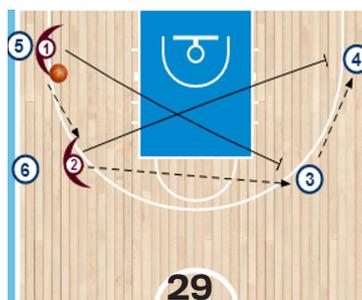
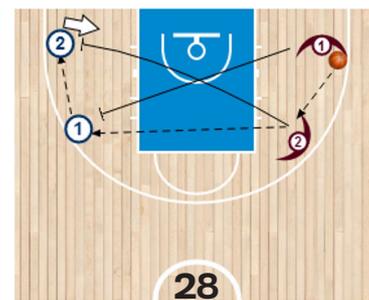
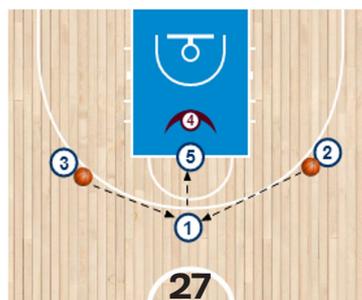
Tagliafuori a incrocio

I difensori si passano la palla tra loro e poi si muovono per difendere un attaccante. Il 3° difensore passa all'attaccante centrale, che tira. Giocare per il rimbalzo finché la difesa non ottiene la palla o il punteggio dell'attacco (*Diagr. 32*).

Esercizio di rimbalzo di squadra 3c3 e contropiede 3c0

Tre squadre da 3 giocatori. Questo è un esercizio competitivo. Ogni rimbalzo vale un punto. Vedi *Diagr. 33*, *Diagr. 34*. Cambia questo esercizio in una situazione 4 contro 4 man mano che la tua squadra progredisce.

3c3, 4c4 e 5c5 Situazioni di gioco: enfasi sui rimbalzi (box out, rimbalzo difensivo e offensivo, passaggio in uscita).





FIBA EUROPE - 1° CORSO EUROPEO DI FORMAZIONE MINIBASKET

Maurizio Cremonini espone il nuovo ed interessante progetto voluto da FIBA Europe rivolto al minibasket, delineando anche il ruolo del minibasket italiano.

Maggio 2022, il Direttore Esecutivo di FIBA EUROPE – Kamil Novak, presenta una nuova progettualità europea; all'interno dell'ormai consolidata esperienza della Minibasket Convention viene proposto il **1° MinibasketBall Coaching Course** ovvero la prima iniziativa di FIBA Europe specificatamente dedicata alla formazione Minibasket, un invito rivolto a tutte le federazioni europee affinché ciascuna di loro possa coinvolgere referenti tecnici ed organizzativi in grado di attivare progetti di strutturazione di un Settore Minibasket all'interno delle specifiche federazioni.

Dopo i tanti Clinic realizzati con il proprio sostegno e supporto, FIBA EUROPE compie un passo determinante ai fini della promozione del Minibasket in Europa per la fascia 7/12 anni, il Direttore Tecnico FIBA Michael Schwarz, supportato dallo Staff della Segreteria FIBA, coordinato da Radmila Turner, come il primo passo, individuare i tecnici e gli esperti che dovranno occuparsi della formazione:

- **Aysym Altay**, Mental Coach, Università di Tel Aviv;
- **Sergio Lara Bercal**, Leeds Beckett University & ICOACHKIDS;
- **Nenad Trunic**, Università di Belgrado Facoltà di Ed. Fisica – Coach FIBA;
- **Maurizio Cremonini**, Tecnico Federale FIP.

Al corso partecipano oltre 40 tecnici e dirigenti in rappresentanza di quasi tutte le federazioni europee, l'Italia viene rappresentata dalla componente dello Staff Tecnico Nazionale Minibasket e Scuola FIP Roberta Regis, che offre anche un contributo attivo sul campo per

la descrizione delle proposte pratiche italiane. Il primo incontro, in presenza, viene realizzato a Pécs in Ungheria dal 9 al 12 giugno 2022, al Minibasket Italiano viene affidato il compito di aprire i lavori con una riflessione teorica dal titolo e dai contenuti che non possono che essere motivo di orgoglio per coloro che, con amore e passione nel nostro Paese, si dedicano ai bambini dai 5 agli 11 anni, per il loro avvicinamento alla pallacanestro in condivisione con le linee guida indicate dalla Federazione:

Allenatore di Pallacanestro dal 1978, Istruttore Nazionale Minibasket dal 1981, è il Responsabile Tecnico Federale Minibasket e Scuola dal 2001.



- COSA E' E COSA DEVE ESSERE IL MINI-BASKET PER I BAMBINI.

Tra i vari interventi previsti nell'incontro di Pècs torna nuovamente protagonista la nostra federazione con la richiesta di descrivere in campo un'attività pratica dedicata ai bambini U8, opportunità significativa per proporre la struttura portante della nostra metodologia di insegnamento:

- una **fase di attivazione** importante e allenante, *con grande coinvolgimento dinamico e attivo dei bambini, per un'attività dedicata con adeguato carico motorio ad un obiettivo coordinativo generale;*

- **una fase centrale** coinvolgente e stimolante, *con la presentazione dei "giochi di potere", ovvero i giochi di strategia e decisione, proposte didattiche che hanno determinato una forte condivisione ed un significativo apprezzamento in tutti i tecnici presenti;*

- **una fase finale** motivante e gratificante, *con situazioni di gioco ricche di varianti che possono consentire agli Istruttori di verificare gli apprendimenti realizzati in situazione di contesto reale.*

Tra le attività previste nel primo incontro di formazione, grande attenzione è stata data dalla FIBA alle attività di approfondimento con i relatori, con i partecipanti suddivisi in gruppi di discussione e la possibilità per ciascun gruppo di confrontarsi direttamente con i Docenti sugli aspetti didattici e metodologici affrontati e proposti.

Dopo l'appuntamento iniziale di Pècs il corso è proseguito con una serie di incontri online nei quali i 4 relatori hanno approfondito in modo ancor più dettagliato e specifico i punti forti della metodologia di insegnamento, per arrivare poi al momento conclusivo, una 3 giorni di confronto e approfondimento a Madrid, nella Minibasket Convention 2023, realizzata presso il Museo del Basket della Federazione Spagnola.

A Madrid, dal 4 al 6 giugno, il tema assegnato alla FIP è stato:

- PUNTI DI INSEGNAMENTO DI FINE PERCORSO MINIBASKET PER PREPARARE L'APPRENDIMENTO TECNICO.

Di seguito l'intervento realizzato.

Allenamento - Parte 1

Esempi di fase di attivazione.

Focus: capacità di anticipazione e presupposti per l'apprendimento tecnico.

1. Chiamare liberi

Giocatori in palleggio libero per il campo, quando vogliono possono chiamare un altro giocatore e giocare a rubapassi (rubare lo spazio al giocatore chiamato che si posiziona di fronte) per 8"/10" e poi ripartenza liberi, con attenzione a:

- riconoscere lo spazio dove giocare con il compagno chiamato, se necessario spostandosi in uno spazio "più libero";

- mantenere una visione ampia e completa, riconoscendo quando muoversi in avanti o indietro guardando anche "oltre" il giocatore chiamato per evitare uscite dal campo o contatti con altri giocatori in movimento

Varianti:

- il giocatore che chiama un altro giocatore, mentre gioca a rubapassi, può lasciar rimbalzare il proprio pallone sul posto e correre a recuperare il pallone del compagno di fronte, che non appena vede il leader lasciare la palla deve, a sua volta lasciare la propria e scambiare di posto, alternanza di rubapassi e scambio palloni per 8"/10" e poi ripartenza liberi;

- il giocatore che ha chiamato un altro giocatore, mentre gioca a rubapassi, può lasciare il proprio pallone rimbalzare sul posto e correre a prendere il pallone del compagno di fronte, oppure lasciar rimbalzare la palla e chiamare, con le mani pronte e aperte, la palla al compagno di fronte, ricevere e ripassare e proseguire a rubare i passi o lasciare la palla, alternanza di rubapassi, passaggi e scambio palloni per 8"/10" e poi ripartenza liberi.

2. Chiamare liberi e tiro

- Giocatori in palleggio libero per il campo, come nel gioco precedente possono chiamare un altro giocatore per giocare a rubapassi, ricevere e ripassare o scambiare palloni, ma quando decidono di "rompere" la coppia possono partire per andare a fare un tiro a canestro (un tiro solo a disposizione);

- Giocatori divisi in 2 gruppi di appartenenza, gara di tiro a squadre in 2', ma la gara si effettua con la ripetizione della prova per ulteriori 2' e la verifica di quale gruppo sia riuscito a migliorare di più la propria performance precedente. ►



Esempi di fase centrale

- Il Re del cono, timing di partenza

6 giocatori (3 per canestro) con palla appoggiata sopra ad un cono posizionato sulla linea da 3pt, gli altri giocatori in movimento in palleggio a centro campo (sala d'attesa), quando vogliono i giocatori in sala d'attesa possono partire per andare a girare attorno ad un giocatore (Re) pronto con la palla sul cono; mentre gli sfidanti girano attorno al Re, il Re, quando vuole, strappa la palla dal cono e parte per andare a canestro, il primo che realizza diventa il Re del cono, chi perde entra in sala d'attesa. (Diagr. 1)

- Il Re del cono, timing diverso

i giocatori che escono dalla sala d'attesa vanno verso un Re ma invece che girargli attorno si muovono davanti, avanti e indietro con palleggio aperto come una porta scorrevole, quando il Re lo decide parte per andare a canestro, chi segna per primo diventa il Re e si posiziona sul cono

FOCUS:

- condizioni di timing di lettura diversa (tempo ridotto);
- complessità di doppia lettura, visione del timing dello sfidante in movimento (porta scorrevole) e lettura dell'area libera (spazio da attaccare). (Diagr. 2)

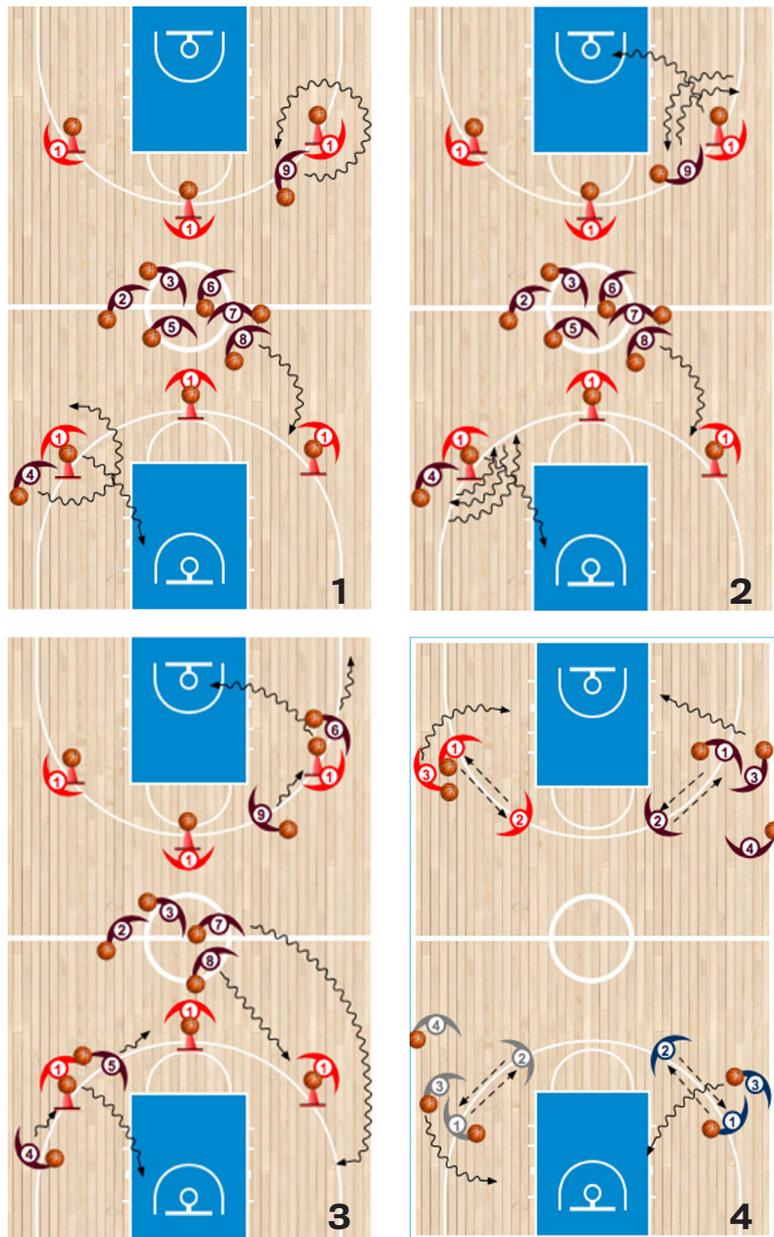
- Il Re del cono, differenze di spazio e tempo

2 giocatori possono uscire insieme dalla sala d'attesa e andare entrambi verso un re, muoversi davanti al re, avvicinandosi e allontanandosi in modo alternato, quando il re lo decide parte nello spazio che ritiene più funzionale, il primo dei 3 che realizza diventa il re. (Diagr. 3)

- Sfida sul tempo, leggere il tempo

Giocatori divisi in 4 gruppi, un gruppo in ogni quarto di campo; 2 giocatori con un pallone sulla linea dei 3pt, uno di fronte all'altro che si passano la palla, un giocatore (leader) pronto con palla fronte a canestro, posizionato vicino alla spalla del giocatore più vicino alla linea laterale, mentre i 2 giocatori sui 3pt si passano la palla, il leader, quando vuole, parte per andare a canestro, nel momento in cui parte il giocatore che si trova con la palla in mano è il giocatore che viene sfidato al tiro, il primo dei 2 che realizza fa 1pt e i giocatori ruotano nelle diverse posizioni.

Varianti:



- Posizioni diverse dei leader (sulla spalla dell'altro giocatore). (Diagr. 4)

Allenamento - Parte 2

Esempi di fase di attivazione.

Focus: capacità di orientamento e differenziazione spazio-temporale e presupposti per l'apprendimento tecnico.

- Palleggio nello spazio

Giocatori divisi in 2 gruppi di appartenenza in palleggio libero per il campo, obiettivo del movimento in palleggio è palleggiare per cercare uno spazio libero in campo; muoversi alla ricerca continua di uno spazio, palleggiare nello spazio trovato per 3"/4" facendo uno show di palleggio sul posto e ripartire per cercare rapidamente un nuovo spazio libero (testa alta,

occhi che cercano lo spazio, testa in movimento).

- Escono palloni

Mentre i giocatori sono coinvolti nell'attività precedente, l'istruttore toglie dal campo, progressivamente, 1/2/3/4 palloni, i giocatori che restano senza possono muoversi per chiamare e ricevere la palla da un altro giocatore, nel momento in cui la ricevono devono muoversi immediatamente alla ricerca di uno spazio libero per fare show di palleggio per 3"/4".

- Ricevere e tirare

Giocatori coinvolti nell'attività precedente ma in movimento fuori dalle linee dei 3pt, quando chiamano e ricevono la palla possono andare a fare 1 tiro a canestro nel canestro più vicino (1 tiro solo);

Varianti:

- Gara individuale di tiro in 2';
- Ripetizione della prova nello stesso tempo per verificare i miglioramenti individuali della performance;
- Eventuali gare a squadre (2 gruppi di appartenenza);
- Miglioramenti della performance a squadre.

- Sprinta e ricevi

Bambini divisi in 2 gruppi diversi, giocatori con palla pronti sulle linee laterali del campo, 2 giocatori per squadra, senza palla, nel cerchio di centro campo;

al segnale VIA dell'istruttore i giocatori senza palla escono dal cerchio di centro campo per chiamare e ricevere la palla da un compagno sulle linee laterali, dopo aver ricevuto

vanno a fare 1 tiro a canestro e andare poi a posizionarsi sulle linee laterali del campo, mentre chi ha passato entra nel cerchio di centro campo per decidere da chi andare a ricevere la palla;

Varianti:

- Gara di tiro a squadre in 2';
- Ripetizione della prova nello stesso tempo per verificare i miglioramenti di squadra della performance. (Diagr. 5)

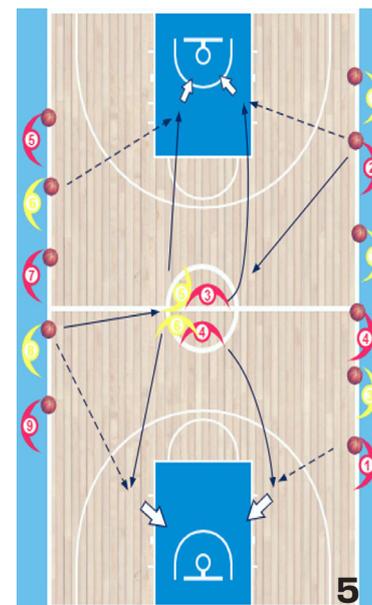
Varianti:

- Gara di tiro a squadre in 2';
- Ripetizione della prova nello stesso tempo per verificare i miglioramenti di squadra della performance. (Diagr. 5)

Allenamento - Parte 3

Esempi di fase di attivazione.

Focus: capacità di anticipazione e presupposti per l'apprendimento tecnico difensivo.



- Cerca uno spazio

giocatori in movimento senza palla nel campo, alla ricerca di uno spazio libero, quando lo raggiungono si muovono sul posto nello spazio trovato per 3"/4" muovendo in modo dinamico e dissociato mani e piedi per poi ripartire alla ricerca di un nuovo spazio libero.

Focus:

- Mani e piedi attivi;

E' stato docente per conto del settore minibasket della FIP ai convegni di Lussemburgo, Francoforte, Manresa (Spagna), Helsinki e Salò.





- Rubare lo spazio e stare vicini. mentre si muovono per il campo I giocatori possono chiamare un altro giocatore, posizionarsi di fronte "molto vicini" (max 1 passo di distanza) e giocare a rubare i passi (rubare lo spazio) al giocatore chiamato.

Varianti:

- Il giocatore che chiama un altro giocatore si muove a specchio di fronte a 1 passo di distanza utilizzando in modo attivo le braccia, il giocatore chiamato deve rispondere a specchio tracciando il movimento delle braccia del compagno, dopo 4"/5" la coppia si separa per andare a comporre nuove coppie di movimento.

- Giocatori in 3

Giocatori divisi in gruppi di 3 con 1 pallone, si muovono a trenino, giocatore con palla davanti; il giocatore davanti guida il trenino, quando lo decide (in uno spazio adeguatamente libero) si arresta, si gira e il trenino si apre a triangolo, il giocatore in seconda posizione è il difensore, mentre il 1° e il 3° si passano la palla segue con attenzione I passaggi tra I 2 giocatori, il primo dei 2 che inizia a palleggiare sul posto diventa l'attaccante che deve cercare di non farsi rubare la palla dal difensore, il tempo, 5", viene contato ad alta voce dal giocatore in attacco che non ha palleggiato e che resta fermo sul posto; al termine dei 5" il trenino riparte con il cambio delle posizioni tra i suoi componenti. (Diagr. 6)

Esempio di fase centrale

- 4 posizioni e difendiamo il canestro

Giocatori divisi in 4 gruppi, un gruppo per ogni quarto di campo, ogni gruppo diviso in 2 squadre; una squadra in attacco e una in difesa; 2 giocatori della squadra in attacco si posizionano davanti ad un cono a 3/4passi di distanza tra loro, un difensore pronto dietro al cono con sguardo rivolto ai 2 attaccanti che si passano la palla; uno dei 2, quando lo decide, attacca il canestro, il difensore deve vedere l'attaccante partire e giocare 1c1 per non subire canestro, 1pt all'attaccante se segna o se subisce fallo, 1pt al difensore se recupera palla anche dopo il rimbalzo; dopo alcune ripetizioni cambio di ruolo, gara a punti tra le squadre. (Diagr. 7)

Esempio di situazione finale

- Passa, muoviti e guarda

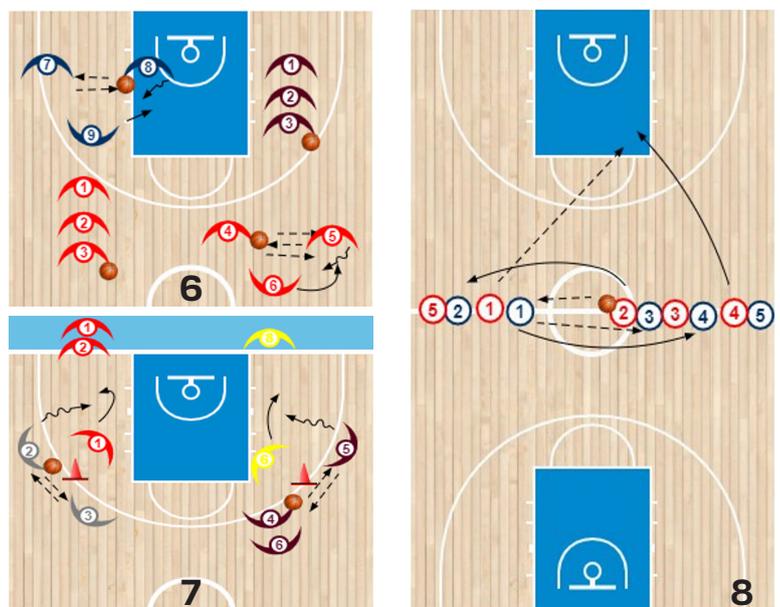
Giocatori divisi in 2 squadre, 4 giocatori per squadra in campo, sulla linea di metà campo,

posizionati in modo alternato come da figura; le 2 squadre sanno dove devono tirare, l'istruttore dichiara la squadra in attacco all'inizio; mentre I giocatori in campo si passano la palla e vanno in coda alla fila di fronte seguendo la linea di metà campo, in qualsiasi momento un giocatore senza palla della squadra in attacco può muoversi (tagliare) per ricevere la palla da un compagno che si trova, in quel momento, con la palla in mano, nel momento in cui l'**ATTIVATORE** si muove inizia la partita 4c4 a tutto campo. (Diagr. 8)

Variante:

- 5c5.

I MinibasketBall Coaching Courses di FIBA Europe verranno riproposti nel biennio 2024/2025, sono ovviamente onorato ed orgoglioso di far parte dello Staff Tecnico individuato da FIBA per la realizzazione del progetto, la forza che mi sostiene nella condivisione di una responsabilità così importante e delicata è l'energia positiva trasmessa da tutti coloro che in questi anni si sono spesi, al di sopra delle critiche e delle differenti visioni, a favore del progetto #forlife della Federazione Italiana Pallacanestro, per un minibasket che sa avvicinare alla pallacanestro senza perdere, mai, la propria direzione educativa; per lo sport e per la vita.





NAZIONALE UNDER 20 HERAKLION

Coach Magro ripercorre l'esperienza con la Nazionale Under 20 maschile che ha partecipato ai Campionati Europei ad Heraklion lo scorso luglio, descrivendo e analizzando aspetti tecnici, gestionali, organizzativi e di scouting.

'Italia chiamò.

L Essere chiamato a rappresentare la propria Nazione in una competizione ufficiale e poter indossare la maglia Azzurra è una sensazione indescrivibile e per questo ringrazio la Federazione e tutte le persone che mi hanno dato questa grande occasione.

Durante il campionato italiano siamo soliti ascoltare l'inno di Mameli prima di ogni partita, ma quando questo accade in una competizione FIBA, con la maglia della Nazionale addosso è tutto decisamente diverso, magico, unico. Guidare una selezione verso un campionato europeo è una cosa che ha riempito di grande orgoglio sia me che tutto il mio staff. Allo stesso tempo, si è trattato di un compito carico di importanti responsabilità sia verso la Federazione che ci ha affidato questo incarico, sia verso tutti i ragazzi che, in queste due stagioni 'post-Covid', abbiamo coinvolto.

Mission

L'obiettivo principale, da sempre, è quello di permettere ai nostri giovani di fare più esperienza internazionale possibile e di potersi confrontare con atleti di pari età di altre nazioni, in modo tale da rendersi conto di quale sia il livello fuori dalla nostra comfort zone e, grazie a queste esperienze, provare a crescere. Parallelamente, abbiamo provato a lavorare per creare una nostra identità, ovvero una qualità che potesse renderci riconoscibili e che fosse un chiaro elemento distintivo. Identità che non corrisponde solo a caratteristiche tecnico-tattiche, ma anche comportamentali: il modo di approcciare il lavoro quotidiano, il modo di stare in palestra e vivere il gruppo



squadra fuori dal campo (*Attitude*).

Lo scopo, col tempo, è di poterlo far diventare una "cultura" di lavoro basata sui valori ed alimentata dalla passione.

Il valore principale, quando si parla di Nazionale, non può che essere l'attaccamento alla maglia, ovvero la consapevolezza di far parte di qualcosa di più grande di noi e di essere chiamati ad un impegno e ad una dedizione massima in quanto rappresentanti di un intero movimento.

La maglia Azzurra è e deve essere vista come un premio da conquistare, un obiettivo da raggiungere attraverso il lavoro quotidiano con i rispettivi club, affinché ogni giovane giocatore italiano possa impegnarsi e sognare, un giorno, di essere chiamato ad indossare la maglia della Nazionale Maggiore guidata da coach Pozzeco.

Strumenti

I ragazzi che sono stati selezionati per partecipare al Campionato Europeo Under 20 sono alla fine del percorso giovanile e, quindi, nelle annate immediatamente precedenti al passaggio nel "mondo senior". Per questo motivo il loro livello è decisamente eterogeneo: alcuni di loro avevano partecipato solamente alle attività delle Academy giovanili, mentre altri erano già stati coinvolti in esperienze con squadre senior.

Dunque il livello di esperienza e di abitudine a determinati carichi e stili di lavoro era sensibilmente diverso. Consapevoli di ciò, ma desiderosi di preparare al meglio i nostri atleti, sia per il Campionato Europeo che per il loro futuro, abbiamo deciso di approcciare il lavoro quotidiano esattamente come io ed i miei assistenti lavoriamo con le squadre di club: provare a dar loro un metodo di lavoro ben definito e riconoscibile.

Attacco

Offensivamente abbiamo basato il nostro sistema su un principio fondamentale che è quello della **CONDIVISIONE**.

Abbiamo insistito molto sulla mentalità di transizione: provare ad essere aggressivi immediatamente dopo rimbalzo o palla recuperata per poter attaccare nei primi secondi del possesso.

Il concetto di condivisione, invece, deriva dal fatto di provare a rendere tutti i giocatori parte attiva dell'azione, chiedendo a tutti di essere sempre pro-attivi con la palla, ma soprat-

tutto senza palla, avere il "coraggio di osare" (creare un vantaggio) con lo scopo principale di costruire il tiro meno contestato possibile **INSIEME**.

Abbiamo sempre cercato di limitare a chiunque l'abuso del palleggio per evitare il più possibile situazioni di Isolamento.

Questo atteggiamento ci ha permesso di essere la seconda miglior squadra dell'Europeo, dietro solamente alla Francia campione d'Europa, per numero di assist a partita e la quarta per 2pt%, nonostante la nostra taglia fisica non ci permettesse di essere sempre dominanti in area.

Abbiamo scelto di utilizzare un playbook piuttosto ampio, basato su concetti di uscite dai blocchi e pick&roll. La volontà che ci ha guidato verso questa direzione è quella di stimolare i giocatori a pensare e rimanere sempre concentrati sulle varie opzioni. In particolare abbiamo cercato di educarli a **LEGGERE** quello che stava succedendo in campo, guidando ed adattando le scelte offensive ed il conseguente spacing sul campo in base alle diverse difese che avremmo, di volta in volta, trovato.

La volontà, attraverso un lavoro complesso e certamente non immediato, era di fornire degli strumenti tecnici adeguati ad ogni situazione, in modo da aumentare la conoscenza del gioco dei nostri atleti e renderli autonomi sul campo, sempre con l'idea di creare e mantenere vantaggio attraverso 2 principali macro-concetti:

A soli 22 anni la prima esperienza in serie A come assistente a Livorno, nella stagione successiva a Reggio Calabria, dal Gennaio 2006 arriva a Siena occupandosi dapprima di settore giovanile e poi come assistente in prima squadra. Tra le sue esperienze, la partecipazione al FIBA Europe Coaching Certificate (FECC).





- **“.5 rule”** : mezzo secondo di tempo per prendere una scelta dopo ogni ricezione, in modo da non “congelare” il pallone.

- **“Good to Great”**: lavorare con gli extra passaggi contro le rotazioni difensive, al fine di creare un tiro aperto ad alta percentuale. Questo “sistema” di gioco ci ha reso una squadra capace di essere performante in ogni gara disputata e di riuscire a tenere sempre tutti i giocatori “attivi” alternando, di partita in partita, i protagonisti in campo (8 giocatori con almeno 6.7 ppg).

Difesa

Il livello fisico-atletico dalle altre nazionali è sempre molto alto e non sempre i nostri giovani ragazzi sono abituati a giocare partite di tale intensità. Per questo motivo abbiamo deciso di portare ad Heraklion una squadra composta dal maggior numero di giocatori che potessero essere in grado di avere un impatto fisico-atletico tale da reggere il confronto con gli avversari. Fin dal primo giorno l'obiettivo del nostro staff è stato quello di infondere alla squadra una chiara identità nella metà campo difensiva. Abbiamo concentrato il lavoro sul concetto di pressione sulla palla e di protezione dell'area, dando molta importanza agli **STUNT** difensivi. A livello di difesa tutto campo abbiamo sempre cercato di negare il playmaker avversario, mentre a difesa schierata abbiamo lavorato sul concetto di “riempire i gomiti” e intasare l'area su ogni situazione di penetrazione (o di pick&roll), in modo da non concedere mai canestri facili nel pitturato.

Per coerenza, chiedendo ai nostri ragazzi di “distruggere” i blocchi, sui pick&roll abbiamo adottato la difesa che spinge sul fondo (negare il blocco) e la difesa di **CAMBI SISTEMATICI**. Avendo molto spesso una discreta taglia fisica negli esterni questo tipo di difesa ci ha permesso di rompere il flusso offensivo avversario e negare facili ricezioni in area, anche lottando in pivot basso.

Difesa a zona

Come arma tattica abbiamo deciso di utilizzare una difesa a Zona 3-2 Match-up dopo ogni canestro realizzato o dopo ogni palla morta. Si tratta di una difesa che si adatta allo schieramento offensivo adottato e che si trasforma, nel corso dell'azione, in una difesa di cambi. Una delle considerazioni che possiamo fare, analizzando tutte le squadre viste nel torneo, è che la difesa a zona è stata molto utilizzata

(**MUST HAVE**). Ogni squadra porta la sua idea e versione di difesa a zona. Alcune squadre erano più contenitive, con lo scopo di proteggere l'area e speculare sul tiro da 3 punti avversario o tutelare i giocatori chiave se soggetti a falli. Altre cercavano di mascherare delle carenze difensive strutturali o fisiche, mentre altre ancora erano dichiaratamente più aggressive e si allungavano, ogni volta possibile, per pressare e raddoppiare a tutto campo.

Scouting

Durante il training camp e poi ovviamente al Campionato Europeo, parallelamente al lavoro svolto per cercare di migliorare il nostro gioco, abbiamo deciso di introdurre la parte di Scouting e Video Analisi degli avversari.

Questo tentativo non era volto solamente alla volontà di essere il più pronti possibile contro gli avversari di turno al fine di vincere la partita, ma voleva, soprattutto, essere un modo per educare i ragazzi. L'obiettivo era provare a rendere i nostri ragazzi più consapevoli e prepararli alla partita, oltre che tecnicamente e tatticamente, anche dal punto di vista mentale. La difficoltà è stata nel trovare un punto di equilibrio tra quantità di informazioni che, io ed il mio staff, avevamo collezionato e quelle da somministrare ai giocatori. L'idea è stata quella di cercare di lavorare per “pillole” d'informazioni in modo da favorire i processi di apprendimento e non rischiare di sovraccaricarli di troppe nozioni, anche vista la disabitudine di tanti ragazzi a processare un numero così alto di dati ed una mole di lavoro tecnico-tattico sul campo di quel tipo.

Il lavoro video era incentrato sulla conoscenza del nostro sistema (self-scouting) e, allo stesso tempo, delle caratteristiche individuali dei giocatori avversari e del loro sistema di gioco offensivo e difensivo. In questo modo abbiamo provato a stimolarli per immaginare quali potessero essere i nostri punti di forza e/o situazioni particolarmente vantaggiose da mettere in pratica in partita.

Considerazioni post Europeo

Questo Campionato Europeo di Heraklion è stato decisamente molto equilibrato e, come sempre, tante squadre (noi compresi) hanno visto il loro destino segnato dalla partita di spareggio, vero spartiacque all'interno della competizione.

I fattori che mi sento di analizzare e sottolineare descrivono, in maniera piuttosto evidente,

come la pallacanestro stia cambiando e come anche le nuove generazioni si stiano, o si debbano adattare, a questo cambiamento e come sia necessario lavorare negli anni di formazione precedenti per poter arrivare pronti al passaggio nel mondo Senior.

1. Il livello fisico-atletico è, di anno in anno, sempre più alto ed è quindi sempre più indispensabile avere giocatori in grado di competere ad un altissimo livello di fisicità. La Francia, campione d'Europa ed unica squadra imbattuta, poteva disporre di giocatori di taglia fisica e di prestanza atletica superiore a tutte le altre squadre.

2. L'impatto sul gioco del tiro da 3 punti, così come la scelta del Game Pace (ritmo di gioco), sono due temi da prendere assolutamente in considerazione e da analizzare alla luce del risultato finale. La Francia è stata l'unica squadra dell'Europeo a finire la competizione con una 3pt% superiore al 40%, mentre l'Islanda, che non disponeva di giocatori di grande taglia fisica, ha deciso di adottare un sistema Small Ball e di giocare a ritmo molto alto: tanti possessi e tanti tiri da 3pt (sono stati la squadra che ha tirato di più, 33.0 tiri da 3 punti a partita con il 36%, seconda miglior 3pt% del torneo). È interessante notare come, su 16 squadre, 11 hanno tirato da 3 punti con % inferiori al 30%. Spunto di riflessione su come poter/dover lavorare nella formazione dei giovani atleti per permettere loro di poter essere efficaci nel tiro

Dopo i successi con la Mens Sana (7 scudetti, 5 Coppe Italia, 7 Supercoppe Italiane e due Final Four di Eurolega a cui si aggiungono uno scudetto U15 ed uno U17) nel 2014 è a Omegna. Dal 2016 al 2019 a Brescia come assistente, la stagione successiva a Kuban come assistente di Luca Banchi fino a Gennaio 2020. Si trasferisce in Polonia all'MKS Dabrowa Górnicza prima di arrivare a Brescia nel 2021, con cui nella stagione scorsa ha vinto la Coppa Italia.

dalla lunga distanza almeno nelle situazioni di spot shots.

3. La qualità di tanti giocatori visti a Creta è stata di buon livello e la preparazione delle squadre, anche in una competizione dove si disputano 7 partite in 10 giorni, è stata molto buona. C'è la sincera speranza che tanti di questi giocatori possano calcare, in un futuro neanche troppo lontano, palcoscenici importanti, ma c'è ancor di più la volontà e necessità di continuare a lavorare sulle generazioni più giovani per riuscire ad aiutare i ragazzi nel loro percorso di crescita. A tal fine i concetti fondamentali su cui porre maggiore attenzione sono: essere in grado di prendere dei vantaggi reali in situazioni di 1on1, per meriti fisici e/o tecnici; leggere le situazioni in campo (Pick & Roll game); essere in grado di concretizzare dei vantaggi creati dal flusso del gioco grazie alla pericolosità al tiro da 3 punti. Abbiamo tutti la responsabilità di lavorare e contribuire alla qualità del futuro dello sport più bello del mondo.

Conclusioni

Un ringraziamento particolare va alla squadra invisibile, ovvero tutto il nostro staff: allenatori, preparatori, fisioterapisti, dottori e manager che hanno seguito la squadra durante l'intero percorso e che hanno portato la loro professionalità e competenza al servizio dei ragazzi e della maglia Azzurra.





di Giovanni Battista Gerometta, Allenatore settore giovanile Falcon Basketball Copenhagen

STRUTTURA E PROGRAMMAZIONE DELLA FALCON BASKETBALL COPENAGHEN

Coach Gerometta presenta la gestione di un programma con molteplici contaminazioni fra aspetti tecnici, culturali, relazionali, criticità e sfide per il futuro.

La programmazione di un settore giovanile è un argomento dipendente da svariati fattori che cambiano a seconda del contesto. L'idea delle prossime righe è di condividere i concetti fondanti di una "cantera" estremamente numerosa in un Paese in cui il basket è in fortissima espansione, ma ancora indietro nel ranking di importanza degli sport praticati.

IL CONTESTO

La Falcon Basketball Copenhagen è una società ubicata nella municipalità di Frederiksberg, nella zona semi centrale della capitale Danese. Questo sta a significare che il club si trova a Copenhagen solamente a livello geografico, mentre, dal punto di vista amministrativo, rappresenta un'enclave autonoma con amministrazione e servizi erogati da un municipio indipendente. Questa situazione crea più di qualche difficoltà dal punto di vista logistico, poiché rende molto difficile reperire spazi palestra al di fuori di Frederiksberg. Il club attira atleti da ogni angolo dell'area urbana della capitale, fino ad arrivare a paesi distanti anche 90 km. Negli ultimi anni il numero di membri del club è salito in maniera vertiginosa fino ad arrivare a più di 1300 membri attivi (atleti, allenatori, volontari, etc.) affiancati da una lista di attesa di circa 700 giocatori. Queste cifre ne fanno largamente il club più numeroso di tutta la Danimarca. Una spinta significativa a tal riguardo è arrivata dai successi raggiunti da Iffe Lundberg, partito da questo club ed arrivato ad essere il primo danese a giocare nella NBA. L'attività si concentra esclusivamente sul settore giovanile, senza una prima squadra senior di riferimento, ma sono presenti sinergie con



alcune società di serie A danese atte a dare ai migliori prospetti uno sbocco senior tramite l'utilizzo dei doppi tesseramenti.

GESTIONE DI UN NUMERO ELEVATO DI ATLETI

Tenere sotto controllo una quantità così alta di praticanti è, senza ombra di dubbio, uno degli aspetti principali del lavoro giornaliero. Le esigenze da tenere in considerazione sono differenti e variegate a seconda della fasce di età. Se in quelle più precoci (dal nanobasket under 3 al minibasket under 7/8) il focus è sull'aspetto prettamente sociale, nelle categorie da under 9 a under 11 la preoccupazione principale è volta a fornire ai ragazzi un allenamento divertente, iniziando a però ad inserire i primi concetti tecnici. Da under 12, fino ad under 19, si passa invece a un programma settimanale comprendente dai 3 ai 6 allenamenti più le partite. Per ogni annata il numero degli atleti si attesta mediamente sulle 60 unità divise in 3 livelli: Yellow, Orange e Black. Questa divisione viene effettuata in base al livello dei giocatori ed è facilmente paragonabile, anche considerando i la competitività dei campionati giocati, a Eccellenza, Elite e Provinciale. La comunicazione fra allenatori è cruciale per la composizione di gruppi omogenei. Avendo numeri così grandi spesso volte è facile notare ragazzi interessanti per capacità o caratteristiche fisiche in maniera tardiva. Se i coaches dei gruppi gialli guidano periodicamente un allenamento degli altri gruppi, quello che viene richiesto agli staff di questi ultimi è la segnalazione tempestiva di qualunque atleta ritengano abbia potenziale per "salire di livello". La transizione avviene in maniera graduale: prima il ragazzo viene invitato per qualche allenamento (a volte qualche giocatore preferisce rimanere in una squadra di livello più basso poiché vuole vivere il basket prettamente come un divertimento), poi con l'aumentare degli allenamenti inizia a giocare in pianta stabile con il gruppo superiore. Il processo di inserimento è facilitato dalla possibilità di giocare contemporaneamente in due diverse leghe saltando una partita nella lega superiore. L'impegno settimanale fra i vari gruppi cambia in maniera abbastanza sensibile: solitamente le squadre orange e black si allenano due volte a settimana, mentre le gold almeno 3 a seconda dell'età. E' molto importante mantenere una connessione fra le varie squadre. Se, fra i team di età differente, questo avviene tramite l'impiego di giocatori più giovani



Comincia ad allenare nel 2009 a Spilimbergo, nel 2016 con il settore giovanile dell'APU Udine, collaborando anche con le rappresentative regionali femminile. Capo Allenatore delle 2003 al Trofeo delle Regioni, nel 2019 è assistente in A2 con Cavina, Martellosi e Ramagli. Dal 2020 al 2022 assistente di Stefano Pillastrini in serie B con cui vince il campionato.

con i più vecchi per allenamenti e partite; il rapporto fra squadre Yellow, Orange e Black viene mantenuto organizzando allenamenti congiunti a cadenza fissa. Anche la scelta dei nomi delle squadre non è casuale: il giallo (squadra eccellenza) è il colore principale del club, l'arancio è un colore vicino al giallo per tonalità e dà l'idea ai giocatori di essere comunque molto vicini all'eccellenza, mentre il nero è il secondo colore dominante del club e, concettualmente, sviluppa un concetto di identificazione e rappresentanza anche nella squadra di livello meno competitivo. Anche a livello di pallacanestro giocata c'è continuità tecnica e tattica fra i vari gruppi: si cerca di utilizzare gli stessi concetti offensivi e difensivi semplificandoli in base alle capacità della singola squadra.

GESTIONE DEI GIOCATORE NELLE SQUADRE DI LIVELLO ALTO

Fino alla categoria Under 15 inclusa la tendenza è di non separare troppo i gruppi gialli, arancio e neri. Dalla categoria Under 16 però lo sviluppo dei giocatori, la consuetudine e il percorso scolastico impongono una diversificazione dell'impegno settimanale. A 15 anni in Danimarca i ragazzi sono chiamati ad una decisione importante riguardo il loro futuro scolastico e, allo stesso tempo, molti di loro iniziano a lavorare per circa otto ore a settimana al fine di conquistare una prima mini-autonomia economica. Sport e scuola vanno di pari passo: non



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	7.00 - 9.30 Individuale + Pesi		7.00 - 9.30 Individuale + Pesi		GAME DAY	RIPOSO
18.30 - 20.00 Squadra	18.00 - Video 18.30 - 20.00 Squadra	18.30 - 20.00 Squadra	18.30 - 20.00 Squadra	15.30 - 17.00 Squadra 17.00 - Video		

È raro che in molti istituti (sovrapponibili ai primi due anni scuola superiore in Italia) sia data agli studenti la possibilità di praticare il proprio sport per quattro ore a settimana. Queste "lezioni" non sono svolte da insegnanti della scuola, ma da allenatori di un club che collabora con la stessa. Dalla scuola superiore invece in club come Falcon è facile imbattersi in atleti che fanno parte di Team Denmark, un progetto del Comitato Olimpico Danese per permettere orari flessibili agli atleti di interesse nazionale. La flessibilità è rappresentata dal fatto che questi atleti possono decidere di spalmare un percorso triennale su quattro anni facendo così fronte ad eventuali assenze dovute all'impegno sportivo. Allo stesso tempo restano le quattro ore settimanali di allenamento in orario scolastico. In queste quattro ore è a disposizione anche un preparatore fisico per il lavoro in sala pesi. Anche negli anni precedenti il lavoro fisico è spesso svolto a scuola nelle ore di educazione fisica. Questo purtroppo comporta che nei club, Falcon inclusa, manchi un preparatore fisico di riferimento. Le singole squadre solitamente si affidano di loro iniziativa a preparatori esterni, aspetto che in futuro prossimo andrà sicuramente migliorato nominando un preparatore in capo a tutto il club. Alla luce di quanto detto di seguito la settimana tipo di un atleta under 18 di una squadra gialla (eccellenza) è quella rappresentata in *Figura 1*. A questo vanno aggiunte eventuali seconde partite nel campionato senior di prima divisione, la locale serie A2, paragonabile come livello a una C Unica.

CREARE UNA CULTURA DEL LAVORO : IL METODO DIDATTICO

Negli ultimi anni in Danimarca c'è stato un boom nell'ambito degli allenamenti individuali. Molti allenatori, spesso americani ex giocatori della serie A locale trasferitisi in pianta stabile, offrono servizi di personal coaching a ragaz-

zi di tutte le età. Se tutto ciò può sembrare di primo acchito un'opportunità enorme per il miglioramento, un'analisi più attenta rivela tutti i rischi del caso. Innanzitutto si crea un problema nella gestione dei carichi di lavoro in quanto questi allenamenti vengono spesso svolti nei giorni di riposo, in seconda battuta gli stessi presentano quasi esclusivamente lavoro a secco senza contestualizzazione del gesto. Mettendo insieme quando enunciato nel paragrafo precedente è comprensibile come un 14enne danese sia molto avanzato sia dal punto di vista dell'esecuzione del fondamentale che dal punto di vista fisico. Le criticità, e quindi gli ostacoli allo sviluppo ottimale del prospetto, sono al momento rappresentate da due fattori: la mancanza di competizione per i giocatori di alto livello e la poca abitudine nel lavorare sulle letture. La poca competizione è determinata dal fatto che i migliori giocatori sono concentrati in poche squadre, per cui un atleta promettente non gioca più di 6-8 partite altamente competitive in una stagione. Per questo motivo la programmazione include 2 o 3 viaggi in Europa per giocare contro squadre di livello più alto e mettere i ragazzi in un contesto in cui siano davvero costretti a dar fondo a tutte le loro abilità per fronteggiare le difficoltà. Il pochissimo lavoro sulle letture è invece un fatto di consuetudine: la struttura dell'allenamento solitamente prevede lavoro a secco sui fondamentali e subito dopo 5 contro 5 per allenare un sistema offensivo abbastanza rigido. In questo senso in Falcon l'approccio utilizzato è il CLA (Constraint Led Approach), ma senza abbandonare il lavoro 1 contro 0. Già nelle fasce di età più piccole (U12) l'allenamento prevede una parte iniziale di lavoro analitico su un fondamentale per poi spostarsi su situazioni in cui vincoli (constraints) principalmente di spazio e/o tempo forzano l'atleta a trovare sia soluzioni legate al fondamentale analizzato contro zero, che soluzioni stimulate dalla

creatività individuale. Permettere ai ragazzi di essere creativi è un aspetto molto importante nell'insegnamento della pallacanestro al giorno d'oggi: è estremamente necessario fare sempre in modo di tenere accesa la creatività in maniera tale da mantenere un livello di attenzione costantemente elevato. A tal proposito spesso volte l'utilizzo dell' active learning (nel concreto stimolare gli atleti a proporre e dimostrare situazioni da allenare coerentemente agli obiettivi del periodo) è un'arma molto potente per lo sviluppo di giocatori pensanti ed autonomi. Un altro aspetto importante è l'erogazione del feedback e l'educare gli atleti alla sua ricezione. Nella cultura danese non è comune alzare la voce per comunicare, per cui bisogna partire da lontano con piccole quantità di correzione, inizialmente generali, per arrivare poi al feedback individuale in maniera graduale. L'obiettivo è quello di fare in modo che i giocatori siano a proprio agio nella percezione dell'errore come occasione per migliorare e, conseguentemente, nello spingersi fuori dalla propria zona di comfort percependo anche un

tono di voce più alto da parte dell'allenatore come una maniera di sottolineare qualcosa di importante.

GIOCATORI MA NON SOLO...

Un club così grande ha bisogno di auto-sostenersi anche dal punto di vista logistico, offrendo così ai giocatori la possibilità molteplici possibilità di accumulare esperienze differenti ricoprendo diverse posizioni. Ricollegandosi al concetto di erogazione del feedback, molti ragazzi militanti nelle categorie U18 e U19 fanno parte del progetto di coaching Academy interna al club, iniziando come assistenti degli allenatori più esperti. Allo stesso modo dalla categoria U14 a salire i ragazzi partecipano ai corsi interni di ufficiale di campo e arbitro, coprendo le partite del club che non possono essere coperte dalla Federazione Danese causa mancanza di numeri. Tutte queste mansioni vengono retribuite dal club con piccole cifre che, idealmente, aiutano i ragazzi a finanziare i viaggi delle loro squadre di appartenenza.

Si trasferisce nel 2022 in Danimarca dove si occupa dello sviluppo dell' Academy della Falcon Basketball Copenhagen. Dal 2021 al 2023 partecipa al corso FECC, istituito da FIBA Europe, terminando fra i 4 migliori della classe. E' Fiba Technical Delegate dal 2021.





di Matias Camino Lopez, Capo Allenatore Holbaek-Stenhus

COLTIVARE IL TALENTO: LE SFIDE E LE STRATEGIE NELLA TRANSIZIONE DAL BASKET GIOVANILE A QUELLO SENIOR

Coach Camino Lopez affronta uno dei temi più discussi della pallacanestro giovanile, proponendo una visione che afferisce a contesti ambientali e modelli diversi dal solito.

All'inizio della pandemia, quando ancora pensavamo che fosse un problema lontano per il mondo occidentale, ho ricevuto l'interesse di un'accademia danese, quella con cui collaboro attualmente, ad unirmi a loro come responsabile del settore giovanile programma. Lo scopo: educare gli studenti delle scuole superiori in un curriculum di basket che permetta loro di realizzare le loro ambizioni di giocare al college o a livello professionistico una volta finiti gli anni delle scuole superiori. Che compito!

Due anni dopo, mi trovo ad allenare una squadra che ha una media di diciannove anni nel campionato professionistico danese, il Basketligaen, dopo essere stata promossa al secondo anno. E l'obiettivo è sempre lo stesso: creare un ambiente "privo di pressioni" in cui i giocatori possano crescere ed eccellere per raggiungere il livello successivo nel basket. E lascio "senza pressione" tra virgolette perché una cosa del genere non è possibile. C'è sempre pressione, da quella interna di mettersi alla prova, agli allenatori e ai compagni di squadra, e alla competizione stessa.

Ma venendo dalla Spagna, posso dire che c'è molta meno pressione sui giocatori e sullo staff per ottenere risultati, e questo ci permette di concentrarci sul lavoro quotidiano e sul miglioramento a lungo termine dei giocatori e della squadra.

Sono consapevole di essere privilegiato dalla situazione in cui mi trovo come allenatore, essendo lontano dalle dure esigenze delle prestazioni richieste dalla competizione. Ma affrontiamo sfide che penso ci aiutino a essere



consapevoli delle possibili risposte a quelle domande che ci poniamo continuamente nei paesi più grandi del basket come la Spagna o l'Italia.

I giovani sono pronti per giocare nei campionati professionistici dopo il basket junior? Cosa manca e cosa possono fare bene? Gli allenatori sono conservatori?

In questo articolo condividerò il mio punto di vista su questo. Solo la mia opinione come allenatore professionista che deve competere solo con giovani giocatori in un campionato professionistico, educandoli a raggiungere un livello di prestazione che permetta loro di salire nella piramide del basket.

Una breve contestualizzazione

Nella nostra accademia abbiamo una squadra U19 formata da giocatori che frequentano la nostra scuola e praticano basket sia la mattina prima della scuola che la sera subito dopo la scuola. Oltre a ciò, abbiamo una squadra senior che partecipa al campionato professionistico danese. In questa squadra abbiamo un mix di giocatori U19 e giocatori U23. La maggior parte dei giocatori più anziani sono ex studenti che hanno deciso che era meglio per loro rimanere altri anni con noi per continuare a crescere e prepararsi per i passi successivi. Per integrare il nostro gruppo di talenti, abbiamo anche tre giocatori semiprofessionisti, tutti di età inferiore ai 23 anni.

Passiamo molto tempo in palestra, poiché la scuola possiede due palestre completamente attrezzate, oltre a una sala pesi e un centro per esami di scienze sportive. Il mio staff è formato da due assistenti allenatori, un preparatore fisico e un team leader. I nostri servizi medici sono esternalizzati.

Ci alleniamo almeno 5 volte a settimana, con 4-5 sessioni di pesi personalizzate e 2 allenamenti individuali.

I giocatori sono pronti a giocare a basket professionistico senior subito dopo quello junior?

La risposta breve è no. Con poche eccezioni, la maggior parte dei giocatori trova estremamente impegnativo il passaggio al basket senior. E possiamo confermarlo, sulla base dei nostri risultati e di quanto sia stato difficile per noi riuscire a competere e vincere le partite in campionato. I giocatori che hanno dominato

nel basket junior, hanno difficoltà a seguire la partita a livello senior.

Per gli allenatori è semplice, nel passaporto l'accento è posto sulle competenze piuttosto che sull'età. L'attenzione si concentra sul livello generale del giocatore, che comprende abilità fisica, competenza tecnica e comprensione tattica. Se sei pronto, giochi.

Per mia esperienza ogni anno ritroviamo qualità fisiche migliori, ma ai giocatori manca l'esperienza per usarle correttamente e sfruttarle a proprio vantaggio in partita. Lo stesso vale per l'aspetto tecnico. I giocatori più alti possono fare più cose, mentre i giocatori più piccoli hanno un'ampia varietà di risorse, ma ci manca l'applicazione di tali abilità nel gioco. Le decisioni tattiche e la comprensione generale del gioco e del suo ritmo sono alcuni dei principali punti deboli con cui devono confrontarsi i nostri giovani giocatori.

Ma senza dubbio, la sfida più grande per i giovani giocatori che entrano nel basket senior è mentale.

La fiducia in se stessi è un viaggio personale. I giocatori sono incoraggiati a guadagnarsi la propria fiducia attraverso il duro lavoro, la dedizione e un'incessante ricerca dell'eccellenza. Noi come allenatori possiamo guidare, ma la convinzione interiore deve provenire dal gioca-

Matías Camino Lopez è un allenatore spagnolo del Siviglia. Ha una laurea in Scienze dello Sport presso l'Università di Siviglia e un Master in Alte prestazioni negli sport di squadra presso l'Università di Barcellona e la Fondazione FC Barcelona. Ha il più alto livello di formazione per allenatori in Spagna da parte della Federazione spagnola, ed è stato il numero 1 della sua promozione nel FIBA Europe Coaching Certificate.





tore. E questa convinzione viene rapidamente messa in discussione dalla concorrenza e dal confronto con giocatori più anziani ed esperti. I giocatori che una volta dominavano il setup junior, si ritrovano a navigare in un ambiente più complesso ed esigente. Benvenuto nella giungla!

Ed è davvero una giungla. I campionati senior sono intensi, i loro programmi sono serrati e le aspettative alte. I giocatori devono contribuire per restare. È come spiega Pablo Laso nel suo libro "Ganar para contarlo" (altamente consigliato). Le vittorie sono solo un modo per guadagnare tempo per continuare a svilupparsi e arrivare dove vogliamo arrivare alla fine. Questo vale per gli allenatori, ma anche per i giocatori. E le vittorie per gli allenatori sono proprio queste, vittorie. Ma per i giocatori, vincere significa poter contribuire alla propria squadra, sia per progredire nella piramide, sia per mantenersi al livello in cui giocano attualmente.

La maggior parte dei giocatori non è pronta per queste emergenze competitive in ambito professionistico, e ciò genera il seguente problema: i giovani giocatori non possono continuare il loro sviluppo. O cadono in un livello meno professionalizzato che non esalta al massimo il loro potenziale oppure rimangono a livello professionistico senza la possibilità di giocare. E siamo onesti, l'allenamento è molto bello, ma i giocatori devono giocare per migliorare. Periodo.

Diamo la colpa agli allenatori? Se un allenatore perde, perde il lavoro. Dobbiamo dare la colpa ai club? Se un club perde, retrocede. E questo di solito comporta una riduzione del budget e alla fine anche il club potrebbe cessare di esistere.

Dovremmo quindi dare la colpa ai giocatori? Non credo. Il giocatore vuole fare bene.

Penso che dobbiamo creare gli ambienti giusti per offrire ai giocatori la possibilità senza le conseguenze per gli allenatori e i club che ho menzionato sopra. Forse campionati in cui non sono previste retrocessioni per i giovani giocatori per continuare a crescere fino ai 23 anni (che è l'età in cui la crescita fisica rallenta o termina), e contratti a lungo termine per gli allenatori, dove la misura del successo è lo sviluppo dei giocatori, non i risultati.

Inoltre, un fattore molto importante è aggiungere lo sviluppo fisico e mentale del giocatore, con professionisti dedicati che possano aiutarlo a migliorare. E un piano di sviluppo individuale a lungo termine indipendente dalle urgenze dell'allenatore per ciascun giocatore.

Considero un'altra chiave anche il coinvolgimento delle federazioni nazionali, con politiche che sostengano lo sviluppo dei giocatori. Ad esempio, dare sostegno economico o benefici ai club che sviluppano giocatori che finiscono per giocare un certo numero di minuti nei campionati professionistici. In più sentenza sull'avere un minimo di giocatori sviluppati a livello nazionale. Credo che la Germania sia un buon esempio in questo tipo di politiche.

Potrebbe sembrare utopico, ma se non prendiamo queste misure l'unica soluzione è cercare club o accademie che non abbiano queste urgenze e permettano ai giocatori di crescere e agli staff di concentrarsi sulla loro crescita. Non solo dal punto di vista del basket, ma anche dal punto di vista accademico.

Questi però non sono facili da trovare e sento che la loro esistenza è quasi filantropica. Ho la fortuna di lavorare in uno di essi.

Come li prepariamo?

Essendo uno di quei pochi luoghi privi di urgenze, penso che sia giusto condividere un po' di ciò che facciamo per raggiungere l'obiettivo di preparare i nostri giocatori o almeno avvicinarli:

- **La competizione è fondamentale:** il giocatore deve trovare una sfida nella competizione. Deve essere a un livello in cui hanno davvero bisogno di lavorare duro per trarne qualcosa. Secondo la nostra esperienza, c'è sempre un periodo di adattamento, ma i miglioramenti arrivano e arrivano rapidamente.

- **Il focus è su di noi:** la quantità di tempo che dedichiamo all'analisi è concentrata almeno per l'ottanta per cento su noi stessi. Dai dettagli individuali ai dettagli della squadra. Intendiamo prima migliorarci per poter competere meglio.

- **Aumento graduale delle richieste:** in tutti gli aspetti, ma soprattutto nello scouting e nella conoscenza degli avversari. Piano piano responsabilizziamo maggiormente i giocatori sugli abbinamenti, sui giochi basati sullo scouting e sui video sugli avversari.

- **Percorsi personalizzati:** ogni giocatore è diverso e lo sono anche le sue esigenze. Individuiamo il lavoro tecnico e il lavoro fisico. Il processo è bidirezionale. Da un lato, cerchiamo di migliorarli nel loro ruolo nella squadra, in modo che le loro prestazioni collettive possano migliorare, e dall'altro, lavoriamo in una prospettiva a lungo termine, lavorando su competenze che consentiranno al giocatore di espandere le dimensioni del suo gioco.

- **Dare spazio per attività accademiche e personali:** i giocatori hanno tempo per studiare e svilupparsi al di fuori del basket, e questo è un aspetto non negoziabile del loro sviluppo.

- **Disponibilità di risorse:** sia materiali che umane. Gli allenatori sono a disposizione dei giocatori e hanno anche le strutture per lavorare extra.

- **Incoraggiare lo sviluppo personale:** i punti precedenti ci permettono di incoraggiare i giocatori a lavorare di più. Non possiamo lavorare su tutto nelle pratiche individuali e di squadra, quindi devono essere responsabili anche del proprio sviluppo. Possono lavorare di più con gli allenatori, con i compagni di squadra o da soli. Tutto questo con flessibilità oraria.

- **Monitoraggio e supporto tecnico:** siamo molto orientati alla tecnologia e utilizziamo app e tecnologia per tenere traccia del processo, dei progressi e per raccogliere e condividere informazioni rilevanti con i giocatori. Ciò aiuta a rendere il processo più basato sui dati e meno guidato dalle emozioni.

- Come misuriamo il progresso individuale?

a. **Creazione del piano di sviluppo indi-**

Attualmente è allenatore capo della massima serie danese per l'Holbæk-Stenhus ed è il direttore della sezione maschile dello Stenhus Basketball College, una delle tre accademie di talenti in Danimarca. Nella scorsa stagione, ha vinto Coppa e campionato con la squadra junior dell'accademia e due anni fa ha promosso l'Holbæk-Stenhus nella migliore lega senior dopo aver concluso la stagione regolare nella seconda divisione danese.

viduale. Dopo aver giocato alcune partite all'inizio della stagione, lo staff e i giocatori concordano un piano di sviluppo individuale per monitorare il processo e stabilire un percorso. Di solito prima delle vacanze di Natale.

b. **Definizione degli obiettivi per il piano di sviluppo individuale del giocatore e delle scadenze.** Quando arrivano le scadenze, rivalutiamo con i giocatori e stabiliamo nuovi obiettivi o nuove scadenze.

c. **Utilizzo di statistiche, analisi video e parametri pratici** come percentuale di tiro, test di forza, ecc., per supportare le decisioni prese sugli aggiustamenti del piano.

d. **Cerca di stabilizzare i parametri piuttosto che guardare a uno o due picchi di prestazione.** Diventare costanti è una delle chiavi per i giovani giocatori. La costanza nella prestazione equivale ad un aumento della fiducia da parte dell'ambiente sportivo dei giocatori.

Infine, cerchiamo di simulare il più possibile le esigenze di un ambiente pienamente professionale. Lo scopo è quello di aiutare il giocatore a provare un senso di familiarità quando si sposta in strutture pienamente professionali.

Il passaggio dal basket junior a quello senior è un viaggio impegnativo ma gratificante. Richiede non solo progresso fisico ma anche resilienza mentale, fiducia in se stessi e processo decisionale strategico. Comprendendo le esigenze di questa transizione, i giovani talenti possono costruirsi la strada verso una carriera di successo nel basket senior.

Come allenatori, coltivare la prossima generazione di giocatori di basket crea la responsabilità di comprendere quali sono le esigenze reali e come possiamo contribuire a creare ambienti che consentano ai giocatori di soddisfare queste richieste. basketball career.



CBM

COACH BOX MAGAZINE

