



IL LAVORO INDIVIDUALE
FRANCESCA DI CHIARA

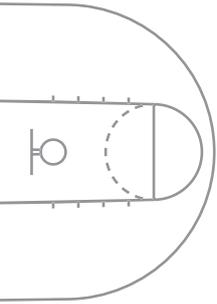
UOMINI E DONNE
RICCARDA ZEZZA

LA STORIA
IDA NOMI PESCIOLINI

ABITARE LA PALLACANESTRO
FEDERICA TOGNALINI

A TESTA ALTA, IN AUTONOMIA
MARCO CRESPI

IL SETTORE GIOVANILE DELL'OLIMPIA MILANO
MICHELE CATALANI



- 3 **L'EDITORIALE**
di Roberto di Lorenzo
- 5 **SETTORE FEMMINILE** Il lavoro individuale
di Francesca Di Chiara
- 11 **SETTORE FEMMINILE** Il lavoro a moduli
di Caterina Todeschini
- 17 **SETTORE FEMMINILE** L'approccio tecnico e mentale per squadre giovanili
di Federica Di Pace
- 20 **SETTORE FEMMINILE** Il Sistema Costa: definizione e sviluppo del contropiede
di Masha Maiorano
- 23 **SETTORE FEMMINILE** La programmazione di Ororosa Basket - Lavoro su mano debole
di Monica Stazzonelli
- 27 **SETTORE FEMMINILE** Le spaziature in sovrannumero: costruzione e metodologia
di Lucija Drobac
- 32 **SETTORE FEMMINILE** Difesa uomo pressing tutto campo
di Sara Ciccalotti
- 37 **BASKETBALL STORY** Uomini e Donne
di Riccarda Zezza
- 41 **STORIA** Ida Nomi Pesciolini
di Mimmo Cacciuni Angelone
- 44 **SCIENZE DELLE SPORT** Abitare la pallacanestro
di Federica Tognalini
- 47 **SCIENZE DELLE SPORT** Il rilevatore statistico: compiti e contenuti
di Guido Corti
- 50 **REGOLAMENTO** Le differenze tra la pallacanestro maschile e femminile
di Chiara Maschietto
- 52 **PREPARAZIONE FISICA** Giovani tra prima squadra e settore giovanile
di Andrea Baldi
- 56 **SETTORE GIOVANILE** Olimpia Milano: programmazione del settore giovanile
di Michele Catalani
- 67 **SETTORE GIOVANILE** Il Settore Giovanile della Vanoli Cremona
di Massimo Farioli
- 71 **SETTORE GIOVANILE** Obiettivi tecnici del Settore Giovanile della Virtus Bologna
di Mattia Largo
- 78 **SETTORE GIOVANILE** Pallacanestro Varese: programmazione e linee guida
di Davide Roncari
- 83 **SETTORE GIOVANILE** A testa alta, in autonomia
di Marco Crespi
- 86 **SETTORE GIOVANILE** Il Settore Giovanile della Pallacanestro Brescia
di Gianpaolo Alberti
- 92 **SETTORE GIOVANILE** La transizione difensiva
di Gianfranco Patera
- 98 **SETTORE GIOVANILE** Alla Dinamo facciamo così
di Giuseppe Mulas

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 sviluppate dal Comitato Nazionale Allenatori nella figura del Presidente, Ettore Messina, e del Project Manager 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.

Tutte le informazioni sono state pubblicate ad esclusivo scopo formativo dal Comitato Nazionale Allenatori.

Qualsiasi uso commerciale della presente pubblicazione, o delle informazioni in essa contenute, è vietato senza il consenso scritto della Federazione Italiana Pallacanestro.

Contributi grafici di Ciamillo&Castoria
Copyright 2022 Federazione Italiana Pallacanestro



L'EDITORIALE

E' arrivato al termine il Corso per creare nuovi Formatori Regionali ed aggiornare quelli esistenti.

Un lungo percorso, ispirato da Ettore Messina, partito 12 mesi fa e conclusosi a CPO di Roma il 12 dicembre.

Dall'analisi delle relazioni dei Formatori regionali che hanno diretto i corsi di Base negli ultimi anni si è evidenziata la necessità di reimpostare i programmi ritornando a svolgere i corsi in palestra

La formazione si è svolta in due step, Teramo e Roma più un Modulo di recupero per coloro che non hanno potuto partecipare ad uno dei primi due moduli.

È importante prendere coscienza dell'importanza del nostro ruolo di allenatori ed in quest'ottica comprendere che, come detto dal Presidente del CONI, nell'assemblea della Commissione Nazionale Tecnici del CONI:

"In questo momento di grandi novità per lo sport italiano dobbiamo avere ben chiara l'importanza dei tecnici. L'Italia esporta in tutto il mondo allenatori, in tutti gli sport".

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" (Orazio Arancio, Presidente del Comitato Direttivo della Commissione Nazionale Tecnici CONI).

Il Corso ha voluto realizzare una formazione altamente qualificata con l'obiettivo di "preparare" il Formatore ai nuovi Corsi Regionali.

- Aggiornare i Formatori di 1° e 2° livello,
- Formare tutti coloro che intendevano acquisire la qualifica di Formatore Regionale.

Il gruppo dei partecipanti al Corso è altamente qualificato con la presenza del 70% di Allenatori Nazionali. La presenza dei formatori più esperti ha stimolato e favorito la crescita degli aspiranti formatori.

Deve essere chiaro che la formula dell'Allenatore è "**Insegnare a giocare**" mentre la formu-

la del Formatore è "**Insegnare ad allenare**". Con i nostri Corsi vogliamo "Insegnare a Pensare".

Per raggiungere questi obiettivi il CNA ha disegnato il corso con le linee guida tracciate da Ettore Messina, con Giordano Consolini abbiamo lavorato nella strutturazione del Corso, in stretta collaborazione con Tonia Bonacci e Andrea Capobianco e con il contributo di Claudio Barresi.

Le lezioni sono state tenute da uno Staff di 24 docenti ed istruttori di alto livello che hanno portato il loro contributo alla preparazione integrata dei nuovi formatori.

Tutto ciò è stato possibile grazie allo straordinario lavoro dell'Ufficio del CNA che ha coordinato l'organizzazione logistica e la comunicazione con i corsisti.

La premessa del programma, indicata dal Responsabile Tecnico del CNA, Ettore Messina, è stata la linea guida del Corso di Formazione ed aggiornamento:

"Si vuole sviluppare la visione delle parti e del tutto e le modalità con cui vengono collegate tra di loro."

Il focus tecnico è stato posto sui Fondamentali e sulla loro contestualizzazione nel gioco, i Postulati del Modello Integrato sono stati costantemente esplicitati nella tecnica.

La formazione del CNA ha un modello che va esplicitato e adattato alla realtà che si incontra in ogni singolo corso sul territorio.

Per migliorare dobbiamo rimanere sempre aggiornati e aumentare le nostre competenze specifiche e generali.

È importante che ci sia comunicazione costruttiva tra la periferia ed il centro, in palestra ci vanno i Formatori, così possiamo dare un grande contributo alla crescita del movimento.

Come è stato organizzato il Corso:

- Lezioni Frontali;
- Suddivisione in gruppi con un Istruttore per gruppo
- Lavori di gruppo;
- Lezioni integrate dei tecnici con il Preparatore fisico, il Formatore degli arbitri ed il metodologo.

Contenuti Didattici:

- Il sistema della Formazione FIP (principi, livelli, ruoli, norme).
- Il ruolo del Formatore Regionale (responsabilità e competenze).
- Il modello di giocatore che si tende a sviluppare.
- Il modello di allenatore congruente con l'idea di giocatore da sviluppare.
- Il modello integrato di pallacanestro: la tecnica;
- Strumenti della didattica: lezione, dimostrazione, simulazione.
- Le tecniche della comunicazione didattica.
- La valutazione degli apprendimenti.
- Valutare e autovalutarsi. Il valore del confronto con sé stessi e con l'altro in campo.

Lavori di Gruppo

- Proposta di lezione su un fondamentale;
- Il modello di pallacanestro dei vantaggi: teoria ed esempi pratici ;
- Esercitazione di gruppo con il Prof. Trulli;
- Esercitazione di gruppo con la Dott.ssa Bonacci;
- Forum: Il Corso Allenatore Regionale in Formazione, un momento di confronto sul nuovo programma.

Sono convinto che questo Corso di Formazione contribuirà al miglioramento ed alla crescita dei giovani allenatori.

“Fare Formazione vuol dire prendersi cura non solo dell'Allenatore ma soprattutto della “Persona”, il centro della formazione è l'Allievo.” ●



**FIP
ALLENATORI**



di Francesca Di Chiara, Assistente Reyer Venezia

IL LAVORO INDIVIDUALE

Coach Francesca Di Chiara analizza in modo integrato la valenza e la necessità del lavoro individuale, sia nel settore giovanile che nelle squadre senior, proponendo diverse proposte didattiche.

Negli ultimi anni, in particolare nelle squadre senior, è aumentata in modo molto importante la consapevolezza dell'importanza del lavoro individuale di giocatrici e giocatori, tanto da far crescere sempre di più delle figure professionali ad esso dedicate, siano esse allenatori puri "di campo" e (in maniera sempre più variegata e profonda) tecnici dedicati all'analisi e all'approfondimento grazie ai video e alla quantità sempre maggiore e sempre più specifica delle statistiche. Da qui il concetto sempre più diffuso di "Player Development" importato dalla cultura NBA, che però non si esaurisce di certo con l'inserimento di un allenatore in più all'interno di uno staff tecnico.

Prima di tutto occorre dire che il "lavoro individuale" rischia di essere un concetto senza particolare valore se non viene declinato nelle varie forme necessarie per il corretto utilizzo di quello che è a tutti gli effetti uno strumento fondamentale a disposizione di coach, prepara-

ratori, giocatrici e giocatori per il proprio perfezionamento tecnico e di conoscenza del gioco.

Dal mio punto di vista il lavoro individuale nei settori giovanili non ha e non può avere gli stessi obiettivi di quello svolto nelle squadre senior, così come all'interno del mondo senior bisogna differenziare le modalità di lavoro e gli obiettivi a seconda del tipo di progetto tecnico di cui si fa parte. Un club che ha come "mission" quella di formare talenti, quasi a prescindere dai risultati, ha sicuramente necessità diverse da chi persegue obiettivi di vittorie e/o è impegnato anche sul fronte delle coppe europee, il che cambia drasticamente anche le routine delle squadre e di chi ne fa parte.

Secondo la mia esperienza, di settore giovanile e prima squadra, esistono vari tipi di lavoro individuale e tutti sono importanti: quello mirato alla crescita nei fondamentali per acquisirne o migliorarne la padronanza; quello atto a riconoscere e dunque sfruttare al meglio determinate

Comincia la sua carriera a Montegrano come istruttrice minibasket e allenatrice del settore giovanile femminile nella stagione 2006/2007. Fino alla stagione 2011 è alla Sutor ricoprendo differenti incarichi e parallelamente collabora con il Comitato Regionale Marche con le rappresentative regionali. Tra le altre esperienze Umbertide, Peghi, San Martino di Lupari, Faenza, Venezia nel settore giovanile e squadre senior.



situazioni di gioco; quello fatto “a tavolino” per rivedere e dunque analizzare pregi e difetti del proprio modo di stare in campo.

Non bisogna inoltre associare al concetto di “lavoro individuale” la regola assoluta che si lavori da soli, con una sola giocatrice o un solo giocatore. Per migliorare la lettura delle situazioni offensive o difensive penso sia necessario avvalersi della collaborazione di altre “pedine” sul campo, in modo da ricreare quei momenti di gioco che poi si vanno a verificare durante la partita. Farlo da soli non avrebbe la stessa efficacia in quanto mancherebbe il “feedback” di compagni (o avversari) in quella determinata lettura.

Lo stesso vale per l'allenamento di particolari movimenti come floater, attacchi al ferro, post up, uscite dai blocchi e tanto altro ancora. Lavorarci da soli avrebbe solamente una valenza teorica senza, appunto, la verifica sul campo necessaria a migliorarsi in vista di replicare tutto questo in partita, contro avversari “veri”.

Quanto descritto finora riguarda soprattutto le squadre senior, che naturalmente devono coltivare e dunque prendere da giocatrici e giocatori soprattutto ciò che è funzionale al raggiungimento del risultato sportivo.

Se dunque è sempre più vero che le squadre senior, specie quelle di alto livello, vanno alla ricerca di “personale specializzato” (ovvero giocatrici o giocatori che possono sempre garantire una qualità specifica, per andare a comporre un insieme equilibrato), le squadre giovanili vanno in tutto e per tutto equiparate alla scuola, dunque quel contesto all'interno del quale si formano quelle “professionalità”.

Se con le/i senior si lavora più sulla quantità, per mettere in comfort l'atleta anche secondo il proprio movimento, il proprio equilibrio e il proprio corpo, a livello giovanile si deve lavorare il più possibile sulla pulizia tecnica e servirebbe senza dubbio intensificare la qualità del lavoro fisico. Non possono, secondo me, esistere atleti senza un adeguato seguito di preparatrici e preparatori qualificati che dedichino il loro tempo e la propria professionalità a far sviluppare nel modo giusto i corpi, oltre alle qualità di palleggio e balistiche. Non solo a livello di forza fisica ma soprattutto nell'equilibrio, nel controllo e l'utilizzo dei piedi, nella

mobilità articolare e tantissimi altri aspetti che, messi insieme, fanno la differenza nel mettere a disposizione dei coach giocatrici e giocatori pronti per essere allenati e sviluppati al più alto livello possibile.

Sui giovani è invece molto più attuale il lavoro anche solitario: palleggi, tiri, pesi, altri lavori sul fisico possono e per me devono essere svolti assolutamente dedicando la propria concentrazione sull'individuo, perché sarà come dargli un mazzo con tutte le chiavi necessarie per aprire man mano le “porte” che si troverà davanti.

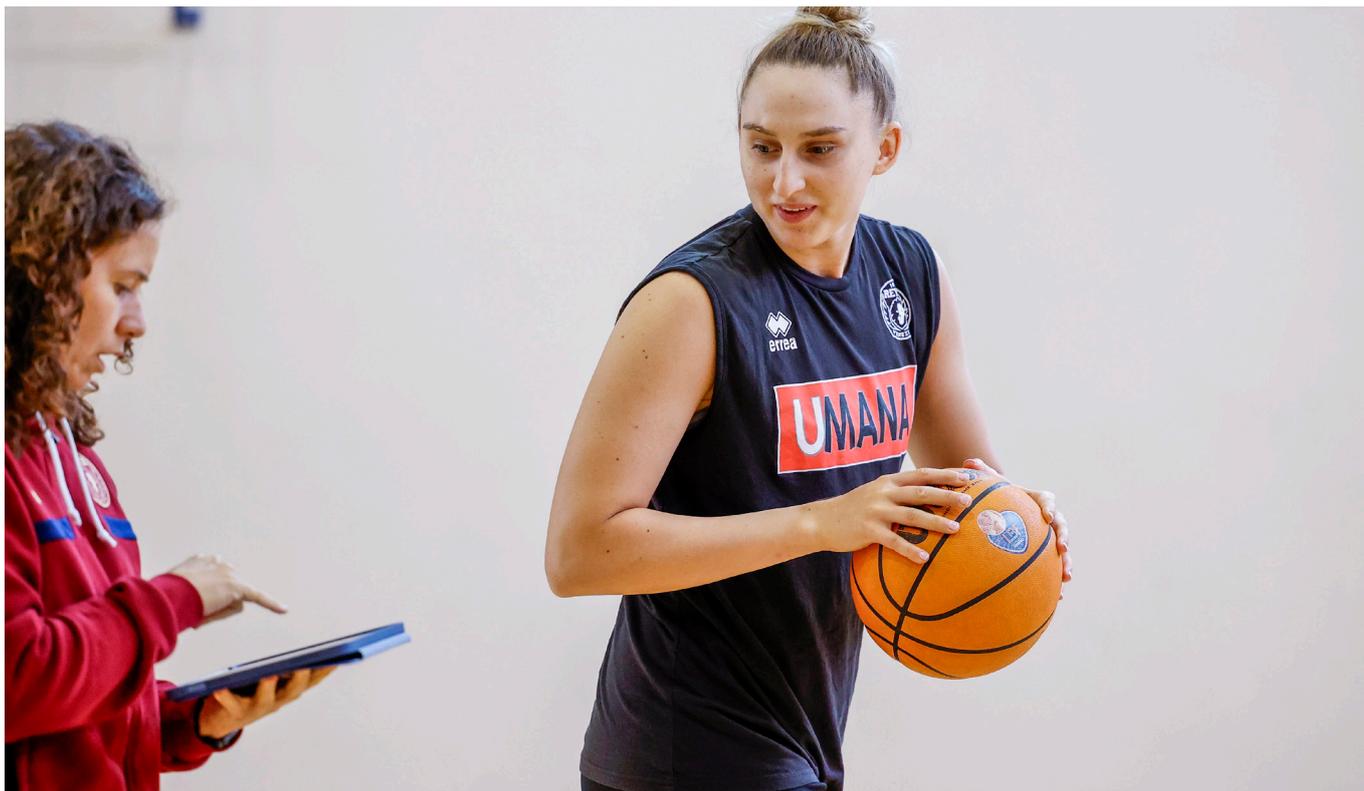
Questo vuol dire che già dal giovanile, nel momento in cui si comincia un percorso individuale con ragazze e ragazzi, deve esserci da parte loro un obiettivo reale che è quello di “diventare senior”, e dunque mettersi nelle condizioni di costruire “il mazzo di chiavi” ma anche di essere disponibili a imparare il modo corretto di usarlo.

Saper palleggiare, tirare, passare, correre (o qualsiasi altra cosa) anche con il massimo della qualità risulta avere poco valore se alla suddetta qualità non si abbina l'efficienza: ovvero, imparare a riconoscere non solo cosa fare ma come farlo, quando farlo e con quale obiettivo.

Il miglioramento ha senso se è volto a costruire atlete e atleti che abbiano da una parte il desiderio di diventare i migliori possibili, dall'altra è altrettanto importante che quelle qualità vengano inserite in un contesto di gioco organizzato e dunque finalizzate al miglioramento collettivo, dunque a vincere quanti più possessi possibili (e quindi quante più partite possibili).

Contestualizzare l'importanza del gesto tecnico, del fondamentale o di una specifica abilità è determinante ed è uno dei lavori più complessi per noi allenatori, soprattutto con i più giovani. Le grandi sfide sono dare il giusto valore a un singolo possesso, riuscire a rendere partecipi ragazze e ragazzi del proprio “ruolo” all'interno di una squadra (non inteso come play, guardia, ala, centro...) e dunque dell'importanza del loro miglioramento affinché possa trarne beneficio l'intero gruppo, sottoforma di prestazione (prima) e risultato (poi).

Naturalmente, all'interno di tutto questo biso-



gnà fare i conti con due cose molto importanti: la prima è il fatto che ogni giocatrice o giocatore in campo rappresenta di per sé una variabile (anche solo per una questione emotiva); la seconda è che alla base del lavoro individuale c'è il rapporto con l'errore, sia da parte di noi allenatori che da parte di chi gioca.

Il lavoro individuale altro non è che un percorso di apprendimento e come tale non può rispondere a una logica universale. Ognuno apprende con la propria capacità e la propria velocità, c'è chi impara la teoria ed è immediatamente capace di tradurla in concreto, chi possiede doti naturali (chiamiamolo anche istinto per il gioco) ma che fatica invece ad assimilare ed elaborare a proprio uso tutte le informazioni che gli vengono proposte.

Per questo, dunque, ho appurato negli anni, che il rapporto con l'errore è una componente assolutamente fondamentale: normale, da parte chi apprende e dunque "parte" dall'errore per migliorarlo; molto diversa invece la responsabilità di chi, nella sua veste di allenatore (e quindi "educatore" sul piano del lavoro), rischia di commettere degli errori nell'impostazione del lavoro individuale. Penso che prima di iniziare un percorso del genere è bene chiedersi se si è nelle condizioni di farlo nella maniera giusta, perché fare "lavoro individuale" in modo superficiale rischia di creare abitudini o peggio

Tra le numerose esperienze in ambito nazionale con i club e la Federazione, è stata anche allenatrice al FIBA European Women's Basketball Summit in Slovenia.

ancora difetti difficilmente correggibili dopo. Anche da parte di noi allenatori è quindi molto importante fare una valutazione delle proprie possibilità, siano esse di conoscenze tecniche, di materiali e strutture a disposizione, del contesto all'interno del quale si lavora. Inoltre, bisogna poi essere coerenti nell'accettare - in partita o in allenamento - eventuali errori dovuti al tentativo della ragazza o del ragazzo di mettere in pratica quanto lavorato. Così come una delle cose più importanti da insegnare è proprio la gestione del proprio errore: pensare subito al prossimo possesso, alla prossima giocata, al prossimo allenamento, alla prossima partita, portare con sé l'errore come stimolo e non come punizione o, peggio ancora, autolimitazione. L'errore, banale ma vero, fa parte del gioco, del basket come di tutti gli altri. Il nostro lavoro consiste nel limitarlo, annullarlo è pura utopia.

Per questo ritengo fondamentale iniziare a parlare di metodo e, perché no, "routine" personali. Credo che al lavoro sul campo possano (anzi debbano) essere affiancati altri strumenti come la video analisi, la reportistica (una scheda su ogni atleta nei settori giovanili, ad esempio, che dia traccia del loro percorso di annata in annata a favore di chi ci lavora) e in assoluto avere molto chiari gli obiettivi del lavoro. A cosa serve ciò che si fa fare sul campo? Non

serve solo memorizzare dei movimenti, anche a livello dinamico o muscolare, serve soprattutto far capire in quale situazione usarli. Si possono fare esempi specifici: come si prende e come si sfrutta un vantaggio dal palleggio, come si nega una linea di passaggio, come ci si spazia per consentire ad altri compagni di squadra di sfruttare una situazione sul lato opposto, con quali tempi tagliare davanti o dietro a seconda della posizione del difensore... e tantissimi altri.

Avere un metodo significa anche programmare i lavori con dei tempi adeguati: la durata di un allenamento individuale non può essere troppa, perché è utile finché è alta la soglia di attenzione. Nella NBA questo genere di lavoro dura dai 25 ai 45 minuti, e per citare un ex grandissimo giocatore e ora grande allenatore come Sarunas Jasikevicius che ha detto che "un quarto d'ora di lavoro individuale ben fatto al giorno può fare la differenza tra un buon giocatore e un grande giocatore". Dal mio punto di vista, parlando di metodo personale, ho individuato nei 40 minuti una durata sufficiente a sviluppare un lavoro che abbia sia intensità che qualità. Fermarsi quando si inizia a veder scemare la qualità per via di un livello di concentrazione non più ottimale può essere a volte più utile dello spingere a tutti i costi verso una "perfezione" che è tale solo in teoria. Perché, come detto in precedenza, ogni individuo va aiutato, supportato, corretto e stimolato in maniera differente.

Cosa diversa è invece la routine di ogni atleta, che esula dal lavoro individuale "organizzato", ma può e deve essere un valore aggiunto. Basta recarsi a una qualunque partita per osservare che prima dell'inizio del riscaldamento guidato dagli allenatori o dai preparatori, molte giocatrici e molti giocatori eseguono degli esercizi di routine, appunto, che li mettono in comfort prima di affrontare il lavoro successivo o la partita. Chi sul ball handling, chi sul tiro, chi sui gancetti da sotto. Ogni atleta cerca di essere comodo nelle proprie scarpe prima di iniziare a correre. In questo, molto spesso, la presenza di un allenatore non è necessaria, anzi, può essere molto utile lasciare all'atleta un proprio momento "personale", anche di sfogo, per prepararsi soprattutto mentalmente. Quello che può e deve fare il coach, attraverso il dialogo e non con l'imposizione, è analizzare con l'atleta quella routine, capirne le ragioni e

gli eventuali obiettivi, perché anche da qui possono nascere spunti decisamente interessanti da sfruttare durante gli allenamenti, sia individuali che di squadra. A livello giovanile invece è importante stimolare ed "educare" le giovani giocatrici e giocatori a costruire una propria routine da ripetere prima di allenamento o nel pre partita richiamando anche i concetti fisici e tecnici su cui si sta lavorando individualmente. Qui il nostro ruolo di allenatori diventa fondamentale per creare delle corrette abitudini e attitudini al lavoro. Penso che il primo compito fondamentale di un istruttore, a qualsiasi livello, sia quello di rendere i giovani e le giovani con cui si ha la fortuna di lavorare quotidianamente prima di tutto "allenabili": instillare in loro la passione e la voglia necessarie a diventare ogni giorno più bravi e più brava.

Di seguito un esempio di lavoro individuale sul post basso che propongo ad una giocatrice senior ed a una giocatrice di settore giovanile.

Lavoro individuale sul post basso - Perni e conclusioni (settore giovanile u17/u19 - si può lavorare con una o due giocatrici):

- Sensibilità - Focus: attivare la sensibilità dei polpastrelli, migliorare la destrezza;
- 1. Mano dx/sx 10+10 palleggio basso solo pol-





pastrelli;

2. Come precedente girando la palla intorno al piede dx/sx;
3. Utilizzando il muro mano dx/sx 10+10 palleggi solo polpastrelli statico.

- Perni - Focus: equilibrio, posizione della palla e posizione delle mani sulla palla:

1. Come da *Diagr. 1*, da autopassaggio si parte quando la palla tocca terra perno a chiudere (sx/dx) e conclusione power move mano sinistra;
2. Come precedente lavorando sul lato opposto, con perno a chiudere dx/sx. Variare: sulla ricezione finta e conclusione;
3. Come da *Diagr. 3*, da autopassaggio si parte quando la palla tocca terra perno a chiudere (sx/dx) perpendicolari al canestro e conclusione baby hook;
4. Autopassaggio in mezzo angolo, reverse pivot e tiro frontale (*Diagr. 4*).
Utilizzo il cuscino per creare i primi contatti sulla ricezione e sulla conclusione.

- Perni da ricezione - Focus: chiamare la palla, attaccare il passaggio, equilibrio, posizione della palla e posizione delle mani sulla palla. Ripropongo le stesse situazioni precedenti da passaggio diretto dell'appoggio (*Diagr. 4, 5, 6*). Utilizzo il cuscino per i contatti.

- Utilizzo del palleggio - Focus: sbilanciare la difesa, palleggio e slide, conquistare spazio Perno ad aprire e skip pass, taglio a V:

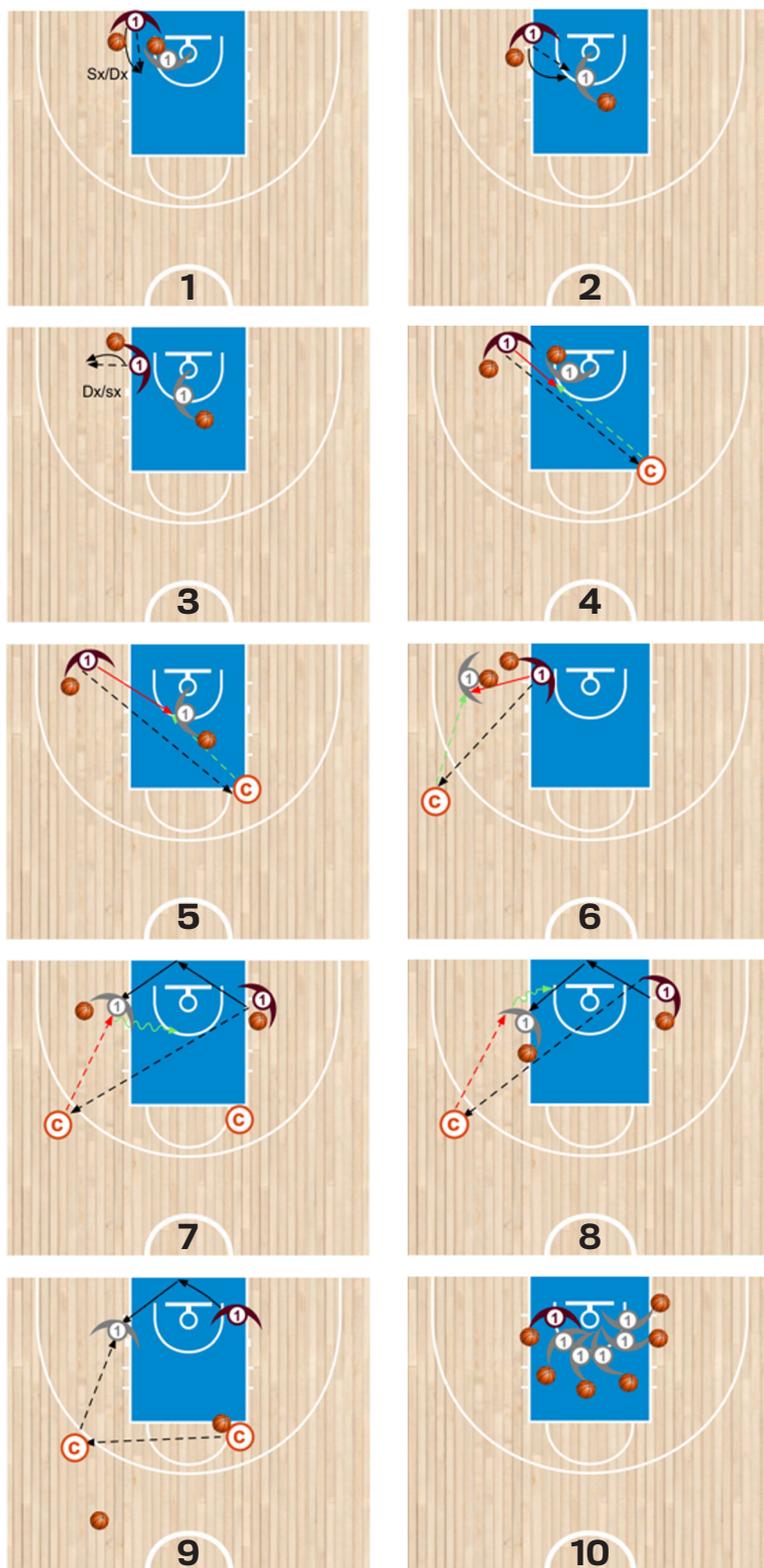
1. Sulla ricezione, finta di attacco sul fondo, 2 palleggi e slide per attaccare il centro, conclusione baby hook o power move (*Diagr. 7*);
2. Sulla ricezione, finta di attacco sul centro, 1/1 palleggi per andare sul fondo, conclusione Power Move (*Diagr. 8*).
Utilizzo il cuscino per i contatti.

- Letture - Focus: sentire il contatto e sbilanciare la difesa.

1. Due appoggi, passaggio in ala, Taglio a V per ricevere in posizione di post basso, Coach con cuscino, lettura dello spazio (ricezione profonda/mezzo angolo) e dei contatti fondo/centro per concludere (*Diagr. 9*). Variare: si può ricevere da entrambi gli appoggi

Lavoro individuale sul post basso - perni e conclusioni (Senior - lavoro con due giocatrici):

- Sensibilità polpastrelli (utilizzando il muro):



1. mano dx /sx 10+10 palleggi solo polpastrelli statico;
2. stesso lavoro muovendo la palla orizzontalmente e verticalmente;

- Rilascio - Focus: posizione della palla, utilizzo dei polpastrelli, equilibrio:

1. Hook intorno allo smile dx/sx (*Diagr. 10*)

- Mikan drill:

1. Appoggio monopodalico;
2. Appoggio bipodalico;
3. Rovesciato mono;
4. Rovesciato bipodalico.

- Rilascio da situazione dinamica di penetra e scarica - Focus: equilibrio, timing, posizione della palla e utilizzo dei polpastrelli:

1. Partenza da autopassaggio, perno ad aprire e skip pass lato opposto. Appoggio attacca sul fondo, giocatrice 1 dal dunker spaziatrice centrale, ricezione e conclusione baby hook (Diagr. 11, 12);

- Stessa situazione, l'appoggio attacca il centro, giocatrice 1 dal dunker gira sotto per ricevere e chiudere di hook (Diagr. 13).

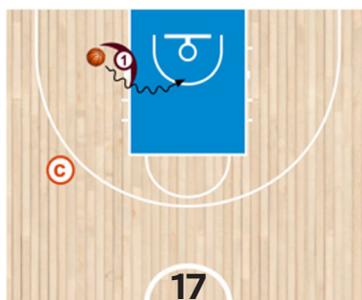
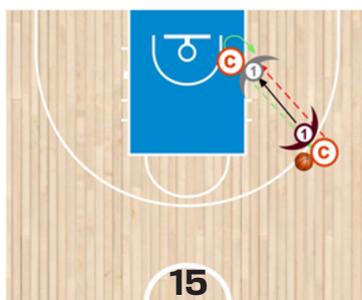
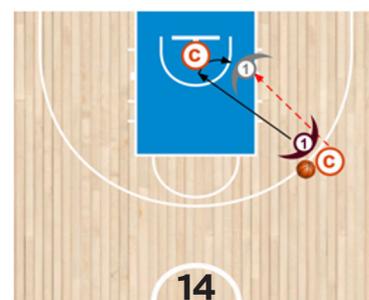
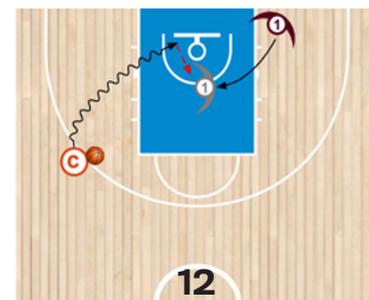
- Ricezione profonda (3 posizioni ala/centro/ala) - Focus: cercare il contatto, equilibrio e conclusioni con contatto. Giocatrice 1 corre a cercare contatto di C per sbracciare e ricevere. Ricezione profonda, finta sul centro e chiusura sul fondo (e viceversa). Diagr. 14

- Ricezione in mezzo angolo In/out e Repost - Focus: conquista posizione profonda, equilibrio e conclusioni con contatto. Stessa partenza esercizio precedente, ricezione in mezzo angolo, passaggio fuori all'appoggio e lavorare per conquistare posizione profonda, ricezione e conclusione con utilizzo di finte (Diagr. 15). Lavoro sempre su 3 posizioni. Cuscino per i contatti.

- Utilizzo del palleggio per conquistare una posizione profonda - Focus: palleggio e slide, equilibrio, chiusure. Partenza post basso lato debole, autopassaggio e perno ad aprire. Skip pass lato debole, movimento a V per ricezione sul lato forte. (Diagr. 16, 17) Ricezione fuori area:

1. Attacco centro e conclusione baby hook;
2. Attacco centro e spin move sul fondo;
3. Attacco centro, finta e continuo stesso lato;
4. Perno aprire, finta di skip pass lato debole e riattacco.

- Come verifica si ripropongono le stesse situazioni viste, prima con difesa guidata, poi agonistica.





IL LAVORO A MODULI

Coach Caterina Todeschini presenta in modo integrato il modello di lavoro a moduli, spiegando in modo chiaro e preciso lo sviluppo di tale attività.

Quando si lavora con giovani uno degli aspetti importanti per riuscire ad intraprendere un percorso di crescita attraverso quanto viene proposto, è sicuramente il volume e la costanza con cui ci si approccia al lavoro in campo. Sappiamo quanto sia difficile riuscire a fare con le atlete tutto quello che noi tecnici abbiamo in mente di squadra e di lavoro individuale. Spesso il tempo a disposizione è davvero limitato a poche ore la settimana, ne servirebbero ben di più per formare delle atlete che possano essere in grado di esprimersi al meglio in situazioni agonistiche altamente sfidanti. Situazioni in cui le competenze tecniche specifiche diventano sempre più importanti per la qualità del gioco stesso. Di conseguenza la qualità dei contenuti e delle proposte fatte ha un peso importante. Se andiamo a ragionare a 360 gradi inserendo anche l'ambito che è di mia competenza e non solo la parte tecnica quindi la preparazione fisica, dobbiamo essere onesti e consapevoli che il tempo a disposizione con le atlete nella

maggior parte dei casi non è sufficiente per ottenere dei risultati discreti in poco tempo. Se ci affidiamo alla famosa regola delle 10000 ore per raggiungere l'eccellenza di una abilità specifica, possiamo ben capire che quanto abbiamo a disposizione, spalmato in un arco di tempo che si estende per tutto il percorso di settore giovanile, probabilmente non sarà sufficiente per raggiungere tali livelli. Ci tengo a dire questo perché spesso ci si prefigge degli obiettivi o ci si crea delle aspettative nei confronti del percorso di crescita delle giocatrici che non è coerente con il buonsenso della quantità di ore effettive di lavoro che c'è a disposizione in campo con loro. Se andiamo ad analizzare in senso macroscopico il monte ore mensile di allenamento di squadra, questo può grossomodo essere di 40 ore circa, considerando poi nel dettaglio che le fasi attive di allenamento/partita non sono mai le 40 ore di impegno mensile, ma molto meno, il numero di ore di allenamento vero e proprio si abbassa notevolmente. Ecco che diventa vitale strut-

Preparatore Fisico Nazionale, Formatore per i corsi CNA, è Membro del Consiglio Direttivo dell'Associazione Preparatori Fisici Italiani Pallacanestro. È il coordinatore del settore giovanile del Famila Schio.



turare le proposte in modo da ottimizzare il tempo di lavoro dedicato alla singola giocatrice e arricchirle con feedback e informazioni utili al miglioramento e alla correzione. Per fare questo una scelta, quella che ho deciso di esporre in questo articolo, può essere quella di integrare la parte di preparazione fisica con il lavoro tecnico, collegandole con informazioni trasversali utilizzabili in entrambi gli ambiti. Con questo non intendo che il preparatore si debba sostituire al coach, o che vengano fatte proposte fisiche ibride per renderle più vicine alla parte di giocato. Al contrario credo sia importante soprattutto a livello giovanile che ogni professionista svolga il proprio compito senza andare ad invadere quello del collega preparatore o allenatore. E' altrettanto importante, in un'ottica integrata, che ci sia sinergia e unità di intenti nel proporre esercitazioni coerenti nella parte fisica e tecnica. Decidere degli obiettivi comuni o dei punti chiave che possano essere trasferiti dal contesto lavoro fisico al contesto tecnico e viceversa, può essere una modalità di approccio alle proposte che molte volte facilita alla giocatrice l'apprendimento, passando attraverso una fase di presa di consapevolezza di sé, dell'attrezzo e del gesto tecnico, che non è per nulla scontata. Lavorando con le giovani ad esempio mi sono trovata spesso a dover fare un lavoro analitico proprio a livello di percezione e consapevolezza dell'uso dei piedi (tripode di appoggio, sensibilità dell'attacco al suolo dell'alluce etc), dell'approccio all'appoggio al suolo in situazioni diverse di frenata o accelerazione (appoggio plantare, spinta al suolo, dorsiflessione), della chiusura/apertura degli angoli degli arti inferiori (caviglia, ginocchio, anca) e del loro ritmo di movimento (atterraggio, balzi etc). Aspetti che poi il coach ha potuto riprendere con maggiore semplicità nel momento in cui veniva allenato il fondamentale tecnico. Come si può ben capire diventa fondamentale il dialogo e la condivisione tra le due figure, per il tecnico nell'esporre al preparatore quelle che possono essere le criticità o necessità riferite ad uno specifico gesto tecnico, per il preparatore nel fornire al tecnico degli strumenti di linguaggio comune che consentano poi di far riconoscere alle giocatrici elementi relativi al lavoro fatto con il preparatore, e che possono ritrovarsi poi nel gesto tecnico per renderlo più efficace.

Lavoro a moduli

Per ritornare a quanto analizzato sopra, una

strategia adottata per combinare in maniera sinergica il lavoro del preparatore e del tecnico può essere una proposta a moduli, dove il gruppo delle atlete viene suddiviso in piccoli gruppi che ruotano e si scambiano tra lavoro fisico e lavoro tecnico. Ci tengo a precisare che tutte le proposte che si fanno devono avere una continuità nell'arco della settimana e della stagione sportiva, proprio per poter consolidare quanto viene appreso dalle atlete, per creare un filo conduttore di lavoro e una abitudine di stimolo e di allenamento. Inoltre sempre collegandomi a questo concetto, il processo di crescita per quanto riguarda la presa di consapevolezza del proprio corpo e del movimento è un percorso senza soluzione di continuità che deve portare la giocatrice ad acquisire degli strumenti che le permettano di risolvere situazioni in campo prevedibili o meno prevedibili. Più fine sarà questa conoscenza, maggiore sarà il ventaglio di soluzioni che la stessa potrà esprimere.

Il lavoro a moduli può essere variato e può diventare uno strumento per ottimizzare il lavoro dei tecnici perché permette di ridurre il rapporto allenatore/numero di giocatrici e quindi migliorare la qualità di correzione e di osservazione. Crea inoltre un passaggio immediato da lavoro fisico a lavoro tecnico e viceversa, che diventa uno strumento interessante per trasportare informazioni ed indicazioni da un ambito all'altro. È ovvio che questo approccio è riferito a situazioni specifiche di lavoro che possono trovare dei punti in comune. Ci saranno poi dei momenti di lavoro dedicati di preparazione fisica dove il lavoro è finalizzato ad obiettivi generali di squadra ed individuali, in linea con quello che è il percorso di lavoro e di sviluppo fisico dell'atleta.

Esempio di proposta per fondamentale di tiro

Prima di presentare degli esempi pratici di proposta integrata tecnico fisica, va fatta una breve premessa su quelli che sono i presupposti a livello fisico per una giocatrice di pallacanestro. Non voglio soffermarmi a lungo su argomenti che sono ben noti, ma è importante precisare che una grande base di lavoro fisico va fatta su aspetti generali quali stabilità, mobilità, forza, controllo in accelerazione e decelerazione, propriocezione, condizionamento metabolico. Tutto questo legato in maniera strettissima con l'approccio preabilitativo per le giovani atlete, che va a 360 gradi e che



deve essere un pilastro del lavoro in palestra in ottica prestativa e preventiva. Ci tengo a fare questa precisazione perché non vorrei si intendesse la proposta che andremo a vedere come sostitutiva al lavoro fatto dal preparatore. È invece una piccola parte di questo lavoro, uno strumento che integra e può aiutare il lavoro del tecnico, una proposta molto basica, su cui poi poter costruire un ampio ventaglio di esercitazioni più o meno complesse in base al gesto o ai gesti su cui si vuole lavorare.

Quando si parla di tiro non si può non fare una considerazione su come si possa interpretare il gesto come abilità chiusa o abilità aperta a seconda della situazione e della richiesta tecnica stessa. Ne ha già parlato Matteo Panichi in un articolo proprio riguardante il fondamentale di tiro: non possiamo parlare di allenare il tiro e basta, ma ci si deve chiedere che tipo di tiro vogliamo allenare o meglio ancora che situazione di tiro. Una volta definite le coordinate si può iniziare a tracciare la rotta del percorso che si vuole fare con le nostre atlete.

Se pensiamo alla differenza che ci può essere tra un tiro libero, un arresto e tiro o un layup in mezzo alla difesa, possiamo ben capire come questi non possano essere gesti allenati alla stessa maniera, sia dal punto di vista tecnico che dal contesto di gioco in cui sono collocati. La scelta della proposta, se riferita ad una abilità aperta come un tiro in mezzo alla difesa, sarà quella di variare per quanto possibile alcuni elementi che possono avvicinarsi alla situazione di gioco, dove il focus dell'atleta rimane quello di recuperare il controllo del corpo e del movimento per poter gestire meno variabili possibili al momento dell'esecuzione del tiro. Dall'altra parte in situazioni chiuse invece il meccanicismo, l'analiticità e la ripetizione diventano gli aspetti importanti per migliorare il gesto (vedi un tiro libero, o un arresto e tiro da situazione codificata per un atleta di alto livello). Ovviamente ci sono infinite sfumature tra gestualità aperte che vanno più o meno in direzione chiusa e viceversa, e riuscire a dare strumenti per gestire queste sfumature diventa la rotta che il tecnico e il preparatore possono tracciare per accompagnare la giocatrice. *

A livello giovanile diventa interessante andare a costruire un bagaglio via via più grande di gestione di situazioni non del tutto controllate con l'idea di ritrovare una stabilità, un controllo del corpo e del movimento che diventano utili all'efficacia poi del gesto tecnico. Le proposte che vedremo sono il primissimo step, di un

percorso che in questo caso pone l'attenzione dal punto di vista fisico sugli elementi maggiormente legati al gesto tecnico del tiro; possiamo ad esempio focalizzarci su stabilità e controllo del corpo, capacità di accelerare e decelerare, propriocezione e uso dei piedi. In questo caso tratterò esempi legati alla parte di abilità chiusa riferita al tiro e arresto e tiro, dove le ripetizioni ed il controllo del gesto ne fanno da padrone. Si può poi spostare l'attenzione verso proposte più complesse che vanno a spostarsi in un'ottica di abilità aperta.

Esempi di esercitazioni

Ci tengo a sottolineare che le proposte presentate sono solamente degli spunti da cui partire, sicuramente non il punto di arrivo; una delle prerogative del nostro lavoro è che si deve sempre adattare la proposta a chi ci sta di fronte, per cui ogni contesto ed ogni giocatrice saranno diversi. In questo caso i contenuti sono molto basici; da un lato per contestualizzare le esercitazioni ad una realtà giovanile di prima fascia, dove la conoscenza e consapevolezza del movimento è ancora grossolana, e dall'altro per dare un'idea di propedeuticità ad un percorso che come detto sopra dovrebbe



accompagnare le atlete lungo tutta l'arco della stagione.

Ogni modulo è suddiviso in 3 momenti:

- uno generale che le ragazze possono svolgere in semi-autonomia una volta educate;
- un momento di lavoro fisico che precede ;
- il momento di lavoro tecnico.

Modulo 1 - [Video](#)

Introdurre il PreAct rientra nell'ottica di lavoro specifico per le atlete dove si fa particolare attenzione all'aspetto di riduzione del rischio di infortuni. Abituare ad avere una propria routine preventiva è una strategia interessante da utilizzare per facilitare il nostro lavoro in palestra e creare un minimo volume di lavoro. In questo primo modulo il focus comune è quello di far porre l'attenzione alla spinta dei piedi, al ritmo di chiusura e apertura degli angoli di caviglia, ginocchio, anca, e alla concatenazione di spinta che va da arti inferiori ad arti superiori. Si tratta di un lavoro analitico che richiede capacità di percezione del proprio corpo e di presa di consapevolezza del movimento.

Nella parte di lavoro fisico sarebbe ottimale poter lavorare scalze visto che non sono richiesti impatti al suolo e le informazioni che il piede riceve da scalzo sono fondamentali poi per tutto quello che viene richiesto nel gesto tecnico a salire.

1. Spinta dell'avampiede facendo attenzione alla spinta dell'alluce che schiaccia al terreno.
2. Percezione dell'appoggio del piede (tripode di appoggio formato da tallone, primo e quinto metatarso) attraverso piccole destabilizzazioni esterne o interne, cambio di appoggio bipodalico/monopodalico.
3. Ritmo di chiusura e apertura degli arti inferiori con o senza guida, sia in posizione di Squat che in posizione di tiro, con appoggio dei

piedi quindi più stretto. In questo tipo di proposta si pone l'attenzione su caviglia, ginocchio e anca ma in particolare modo sulla spinta del piede ed apertura dell'angolo alla caviglia che diventa la guida del gesto tecnico.

4. Lavoro dinamico di piccoli saltelli (con scarpe).

5. Esercizio dinamico con utilizzo di una palla zavorrata per sentire la chiusura (lancio in basso) e la sinergia di apertura e spinta tra arti inferiori ed arti superiori in un secondo momento (lancio verso l'alto).

La parte tecnica in questo primo modulo può essere centrata sull'analiticità del tiro; in questo momento sarà importante da parte del coach dare alla giocatrice le informazioni tecniche specifiche, e arricchirle con i dettagli appena visti e provati con il preparatore:

1. Form Shooting con focus sull'uso delle caviglie, spinta dei piedi, sul ritmo del tiro e il rilascio, da ferma.
2. Stessa cosa con balzi avanti-indietro / laterali etc.
3. Stessa cosa aumentando la distanza di tiro.

Modulo 2 - [Video](#)

In questo secondo modulo la scelta di introdurre un Warmup che pone l'attenzione al core è proprio per aggiungere un ulteriore stimolo di controllo e attivazione a quella che poi sarà la richiesta centrale del modulo.

Si va a porre l'attenzione sulla stabilità, il recupero del controllo del corpo da situazione dinamica per poi ritornare in equilibrio e creare i presupposti esecutivi del gesto tecnico di tiro.

1. Standing core sentendo la stabilità e l'aiuto che arriva dalla posizione forte dei piedi al suolo. Gli stimoli possono essere perturbazioni come spinte laterali, antirotazionali, di antiestensione
2. Lavoro di recupero della stabilità da situazione dinamica come possono essere saltelli

Modulo 1	
Focus su lavoro di spinte dei piedi, ritmo di chiusura e apertura angoli AAll, sinergia tra spinta AAll e AASS	
GRUPPO A	GRUPPO B
10' PREACT	10' lavoro fisico
10' lavoro fisico	10' lavoro tecnico
10' lavoro tecnico	10' PREACT



o piccoli balzi (frontali, laterali, da rotazioni, in diagonale) per poi chiudere con degli arresti a uno o due tempi ed essere pronte nella posizione di tiro

3. Stesso esercizio sopra con l'aggiunta del salto finalizzato al gesto del tiro (anche con palla in mano) aumentando la velocità esecutiva

In questo secondo modulo la parte tecnica può ad esempio essere focalizzata sul lavoro di arresti e controllo dell'equilibrio statico-dinamico legato al fondamentale, sulla velocità dell'uso dei piedi in maniera specifica (arresto e spinta), sulla posizione del corpo al momento della ricezione. Anche qui il lavoro analitico fatto con il preparatore torna utile al coach per usare dei suggerimenti che la giocatrice ha già visto a secco solo dal punto di vista fisico.

1. Scivolamenti + arresto 1 tempo e tiro;
2. Arresti da situazioni di movimento diverse;
3. Variazioni sulla distanza, 2 e 3 punti;
4. Variazioni da ricezione o da palleggio.

Modulo 3 - Video

In questo modulo integriamo il lavoro specifico del modulo con proposte di footwork che vanno a stimolare l'appoggio e la spinta dei piedi, la coordinazione e ancora il controllo.

Il focus in questo modulo può essere la parte riguardante la frenata (per l'arresto) e l'accelerazione (per la spinta) nell'esecuzione dell'arresto e tiro.

1. Affondi avanti/dietro per sentire la posizione del corpo e le spinte/appoggi dei piedi;
2. Arresti in varie direzioni (frontale con un passo o con 2 passi, laterale ad un tempo, laterale a 2 tempi, a due tempi dopo piccola rotazione) con stimoli esterni (ad esempio elastico o l'inerzia della corsa) per enfatizzare l'attenzione sul controllo del corpo
3. Si può fare lo stesso aumentando la velocità esecutiva (dopo 2 passi)
4. Lavoro di chiusura rapida con controllo nell'arresto, con l'uso ancora di elementi che distolgono l'attenzione dall'esecuzione pulita, come può essere l'uso di palline da tennis da recuperare.

Per quanto riguarda la parte tecnica in questo modulo ci si avvicina a proposte che sono simili alle situazioni di giocato, dove ancora si sta controllando però la gestualità del fondamentale. L'attenzione va posta sulla gestione del corpo in frenata per poter recuperare il controllo del corpo ed essere in una situazione stabile, pronta per il tiro. Si possono fare delle proposte di tiro da situazioni dinamiche come

Modulo 2	
Focus su controllo del corpo, recupero della stabilità da situazioni dinamiche	
GRUPPO A	GRUPPO B
10' Core Warmup	10' lavoro fisico
10' lavoro fisico	10' lavoro tecnico
10' lavoro tecnico	10' Core Warmup

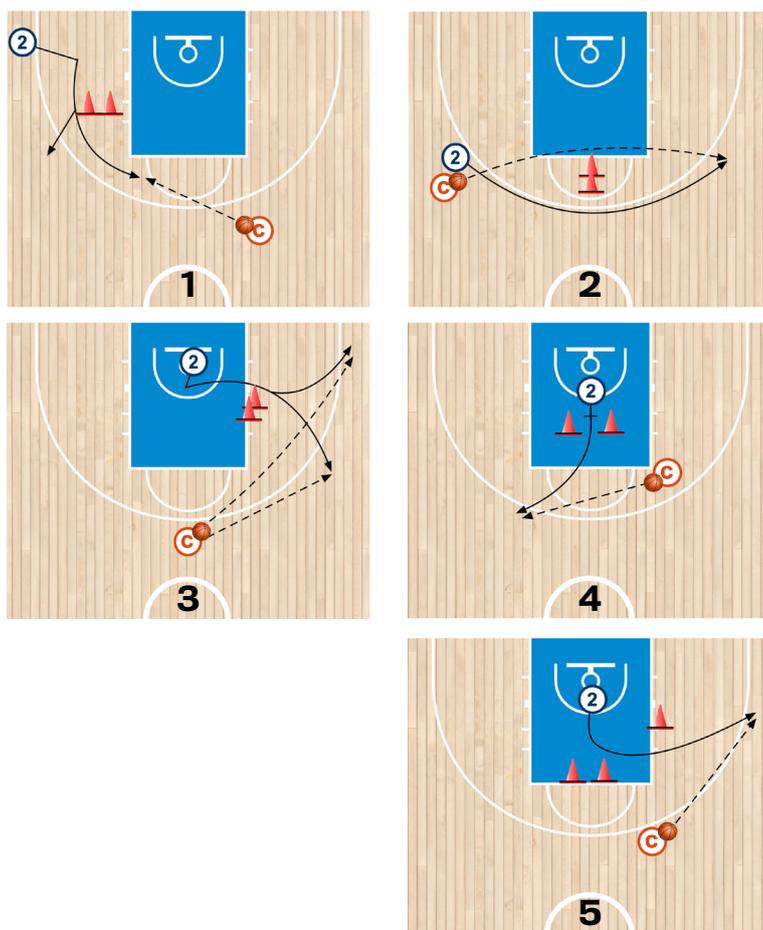
Modulo 3	
Focus su accelerazione e frenata in continuità poi con il gesto tecnico	
GRUPPO A	GRUPPO B
10' Footwork	10' lavoro fisico
10' lavoro fisico	10' lavoro tecnico
10' lavoro tecnico	10' Footwork

ad esempio (Diagr. 1, 2, 3, 4, 5):

1. ricezione dopo smarcamento/dopo uscita dai blocchi;
2. 1c1 codificato (con difesa guidata dove la giocatrice legge e decide);
3. ricezione da "cattivi passaggi" o situazioni più complesse.

Gli esempi appena visti, soprattutto il primo e secondo modulo, sono solo degli spunti, che per semplicità esplicativa ho voluto mantenere molto basilari proprio per non entrare troppo in situazioni specifiche. La scelta del fondamentale di tiro è anche in questo caso solo una scelta per dare l'idea del tipo approccio, ma è ovvio che si può scegliere di utilizzare lo stesso metodo per lavorare su qualsiasi altro contenuto (tiro, palleggio, passaggio, difesa, etc). Possono essere degli esempi sicuramente migliorabili ma soprattutto personalizzabili in base alle caratteristiche delle giovani atlete e alle conoscenze e capacità dei tecnici per quanto possono trasmettere alle giocatrici stesse. Resta importante sottolineare ancora quanto sia importante che alla giocatrice arrivino informazioni utili e comprensibili per arricchire il proprio bagaglio di conoscenza e soprattutto che queste siano coerenti e immediatamente trasferibili ed applicabili in un contesto di gioco. L'altro aspetto importante è che le proposte devono sempre essere condivise anche con le piccole atlete per renderle maggiormente consapevoli e autonome nell'imparare come ci si allena. Costruire un percorso assieme a loro e non per loro credo sia il giusto approccio per dare loro la capacità di fare proprio il gioco ed

il percorso di crescita, munirle di senso critico e autonomia. Infine come già ribadito in precedenza l'efficacia di qualsiasi tipo di proposta ricade nella costanza e perseveranza con cui viene proposta, sempre in forma proattiva. Sta a noi preparatori e allenatori interagire e creare i presupposti fertili per l'ambiente in cui poi le nostre giovani atlete potranno crescere. ●





L'APPROCCIO TECNICO E MENTALE PER SQUADRE DI SETTORE GIOVANILE

Coach Federica Di Pace spiega i suoi punti chiave per un allenatore di settore giovanile, ponendo l'analisi sulla combinazione di più aspetti del gioco, non solo dal punto di vista tecnico.

Da diversi anni, sono parte dello Staff Tecnico della Polisportiva Battipagliese, squadra che milita nel Campionato di Serie A1 Femminile italiano e che, fonda le proprie fondamenta sul Settore Giovanile, settore che seppur la mia giovane esperienza, ho l'onore e l'onere di guidare.

Ma cosa significa per me, essere allenatore di Settore Giovanile?

L'allenatore di Settore Giovanile, si pone come obiettivo quello di fornire ai giovani giocatori la capacità di diventare autonomi e collaborativi, mantenendo equilibrio. Utilizzare gli strumenti necessari, quali i fondamentali, per riconoscere e comprendere il gioco stesso.

D'altronde è quello che parallelamente e quotidianamente facciamo, per rendere i nostri ragazzi autonomi e collaborativi nella vita di tutti i giorni, cercando di dare loro gli strumenti necessari, per riconoscere quello che è giusto da quello che è sbagliato.

Dopo la carriera da giocatrice, inizia a collaborare come istruttrice ed allenatrice dei gruppi giovanili con il Basket Ruggi Salerno. Dal 2018 alla Polisportiva Battipagliese come istruttrice, allenatrice del settore giovanile e prima squadra. Numerosi i titoli regionali vinti, una Coppa Italia U20 nel 2020/2021 e le promozioni con la squadra senior.

Lavoro di grande Responsabilità. Facile? Per niente. Estenuante? Tanto. Ma dannatamente Gratificante.

Quali devono essere gli obiettivi per un allenatore di Settore Giovanile?

Credo che i punti fondamentali che un allenatore di Settore Giovanile debba porsi come obiettivo nei confronti del proprio giocatore, siano quelli di:

- Formare un bagaglio tecnico, il più completo e profondo possibile;
- Preparare il corpo (in collaborazione col preparatore fisico, ove presente); non solo per quanto riguarda il potenziamento, ma anche per tutto ciò che riguarda la cura, la prevenzione e l'alimentazione;
- Formare e sostenere l'aspetto mentale, la gestione dello stress, gestione della vittoria/sconfitta, coltivare un'etica del lavoro appropriata agli obiettivi.
- Sostenere un'integrazione relazionale tra i giocatori perchè la pallacanestro è uno sport



di squadra e gli aspetti di collaborazione e autonomia sono fondamentali per la costruzione di complessità sempre più grandi.

- Consapevolizzare l'importanza dei rapporti tra il giocatore e il resto del mondo, ovvero arbitri, staff, ma anche pubblico e genitori;
- Formare e sostenere il talento individuale. Tante cose. Difficili.

Tante cose per cui serve un'alta competenza, un forte "saper essere", ma è una sfida a cui nessun allenatore che svolge il proprio lavoro coi giovani, può sottrarsi.

Un altro elemento che non viene mai curato abbastanza, è sicuramente l'aspetto Mentale, il quale gioca un ruolo importantissimo. Dare spazio alla preparazione mentale, insieme a quella fisica e tecnica, permette di trasformare tutto il proprio potenziale in espressione reale.

Nella mia programmazione, programmo ad inizio allenamento, ancora prima della parte dedicata al lavoro fisico (ove presente con preparatore) esercitazioni brevi, che vanno a stimolare ed attivare e quindi allenare l'aspetto cognitivo dell'atleta e dunque, solo secondariamente anche l'aspetto fisico e tecnico stesso.

Seguono alcuni esempi:

- RUN, PASS AND TALK

Esercizio che vede tutti i ragazzi coinvolti contemporaneamente in campo, che corrono occupando tutti gli spazi e mantenendo sempre la stessa distanza tra loro. Il coach inserisce in campo un primo pallone ed i ragazzi devono passarsi la palla (senza utilizzo del palleggio), cercando di mantenere sempre la stessa distanza (guardare), occupando sempre tutti gli spazi e chiamando il compagno (parlare). L'esercizio diventa sempre più difficile inserendo il secondo, terzo e anche quarto pallone.

Diagr. 1

- LAY UP DRILLS

I giocatori si predispongono in tre file. Al centro del primo terzetto vi è il pallone. Senza l'uso del palleggio, giocatore 1 passa a 2 che passa a 3 che tira. Giocatore 1 prende il rimbalzo ed effettua rimessa velocemente e passa a giocatore 3 che si è posto in apertura, mentre poi giocatore 2 taglia verso la palla per ricevere e passare nuovamente al giocatore 4 posto al centro del nuovo terzetto. La difficoltà dell'esercizio aumenta, aumentando il numero dei palloni, ma stimolando così l'attenzione e la

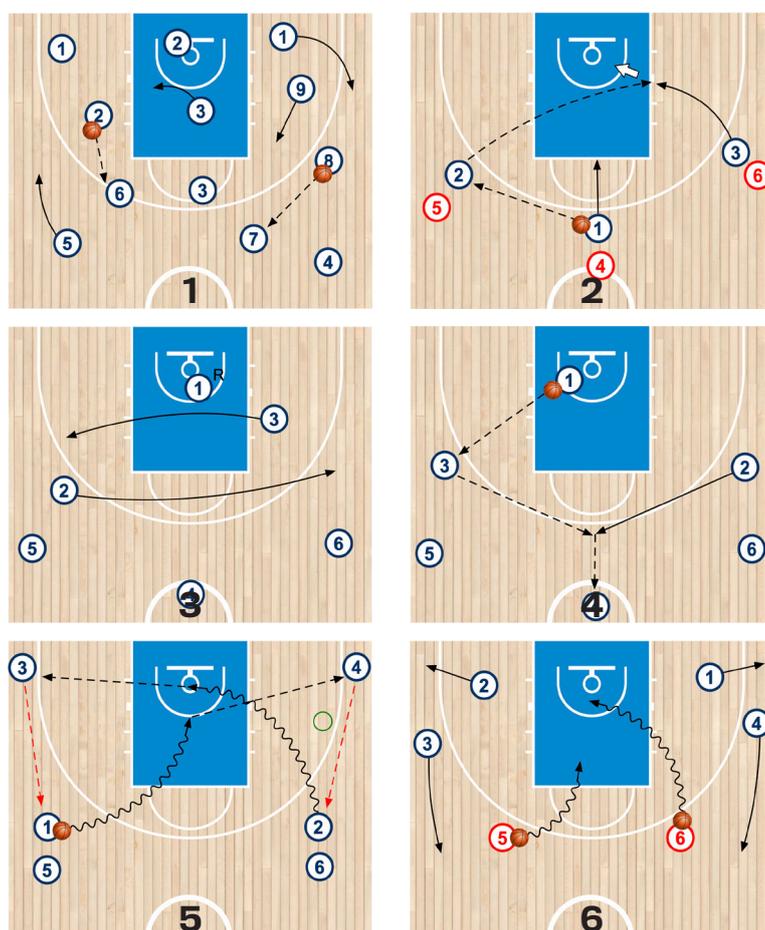
comunicazione. Diagr. 2, 3, 4

- DRIVING DRILLS

Gli atleti si predispongono in due file sul prolungamento del tiro libero e due in appoggio nei due angoli. Partendo sempre dal più facile al più difficile, il coach consegna prima un pallone e successivamente il secondo. Dalla penetrazione, scarico ed extra passaggio, segue una rotazione continua dei giocatori e il successivo aumento di un terzo e quarto pallone, aumenta non solo l'intensità del lavoro ma soprattutto stimola all'attenzione, alla comunicazione e allo spirito di gruppo. Diagr. 5, 6

La mia quotidianità lavorativa, che mi vede insegnante di Educazione Motoria nelle scuole elementari da qualche anno, mi ha messo di fronte oggettivamente ad un cambio generazionale nei riguardi dei giovani. Tablet, tv, sedentarietà, scarsa capacità relazionale e poco coraggio nell'affrontare le difficoltà, si riversano senza se e senza ma, anche nel gioco, nel campo.

Per questo motivo, provo sempre a dare nuovi stimoli e a creare durante le sedute di allenamento, esercitazioni in progressione (dal più



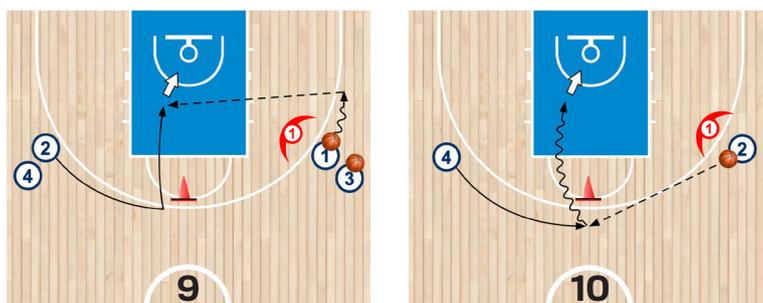
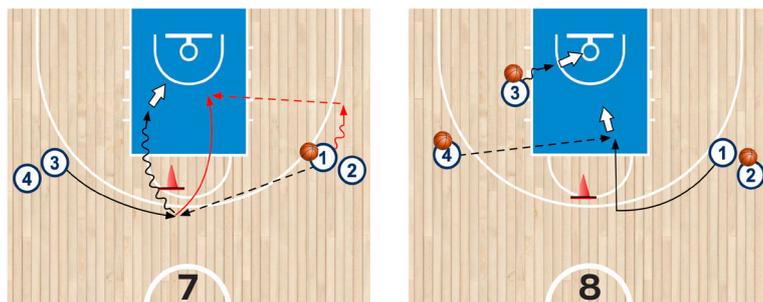


facile al più difficile), **che possano indurre il giocatore a GUARDARE, PENSARE e poi FARE.**

Segue una semplicissima progressione, che vede come focus nella parte senza avversari, la cura e correzione del gesto tecnico, per poi continuare con inizio di letture e riconoscimenti delle situazioni di gioco.

- 1c0 BALL\NO BALL

I giocatori si predispongono in due file (prolungamento del tiro libero). Partendo in modo alternato, esercitano partenze con palla (scelta e cura del tipo di partenza) e senza palla (back-door e taglio avanti). Il focus in questa prima parte di lavoro si focalizza sulla correzione del fondamentale e del gesto tecnico. *Diagr. 7, 8*

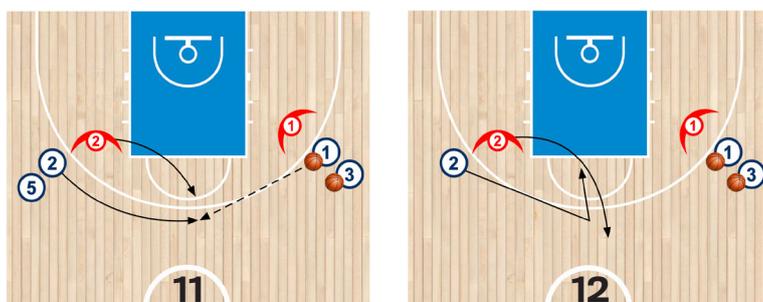


- 1c0 + AP OSTACOLATO

Con la stessa predisposizione dell'esercizio precedente, il passatore (Ap) è "ostacolato". Il passatore sarà così condizionato a pensare al tipo di passaggio da utilizzare, nei tempi e negli spazi vantaggiosi. *Diagr. 9, 10*

- 1c1 + Ap OSTACOLATO

Al precedente si aggiunge il difensore anche lontano dalla palla. Al gioco didattico e di letture del passatore, si aggiunge il lavoro agonistico lontano dalla palla. Il giocatore senza palla dovrà provare a Prendere Vantaggio, attaccando gli spazi opportuni e giocatore con palla, Mantenerlo e Concretizzarlo, rispettando tempi e spazi. *Diagr. 11, 12*



In conclusione, il percorso nel settore giovanile diventa, quindi, un momento privilegiato per la formazione di una forma mentis particolare e un momento decisivo per poter sperimentare e scoprire le proprie qualità e limiti. Condivisione e tolleranza sono quindi elementi fondamentali della formazione: molti giocatori credono di essere bravi a fare una cosa, ma la realtà dice che il loro atteggiamento tecnico non è funzionale al gioco e quindi bisogna renderli consapevoli dei limiti e dei rischi di certe esecuzioni, ma accade anche spesso che la poca tolleranza all'errore da parte dell'allenatore interrompa il percorso di crescita di un giocatore nello sviluppare alcune abilità. ●





IL SISTEMA COSTA: DEFINIZIONE E SVILUPPO DEL CONTROPIEDE

Coach Masha Maiorano descrive il “Sistema Costa”, analizzando la situazione di gioco del contropiede ed il suo relativo sviluppo attraverso esercitazioni specifiche.

Una premessa è doverosa. Ho la fortuna di allenare un gruppo evoluto ed estremamente allenabile. E di farlo, sto larga, in una delle prime 5 società a livello nazionale.

Il “Sistema Costa” prevede che ci si alleni per livelli e non per annate predefinite e, che ogni allenatore, veda il proprio gruppo partita per intero (o quasi) al massimo due volte a settimana. Le bimbe/ragazze fino all’U15 vengono allenate da 2, talvolta 3, allenatori diversi nell’arco dei 7 giorni. I benefici di questo modus operandi sono molteplici: sentono voci diverse, allineate, ma differenti tra loro; interagiscono con personalità svariate tra loro ed assorbono da ognuno di loro le cose che riteniamo più importanti da insegnare. Ad esempio, tra le mie “fisse” ci sono senza dubbio l’arresto di potenza ed il contropiede.

Questo è il mio terzo “ciclo” a Costa. Vi spiego cosa intendo. Ogni 4 anni circa viene cambiato il sistema di gioco che utilizza tutta la società, maschile e femminile, piccoli e grandi. Ci sono

Dopo una lunga carriera in A1 da giocatrice, ha avviato con successo il percorso come allenatore a Costa Masnaga. Ha lavorato con tutte le categorie sia nel settore femminile che maschile, stabilizzandosi dopo qualche anno nel lavoro con le fasce U13/14. Assistente della selezione Lombardia vincente al Trofeo delle Regioni nel 2017/2018, è parte dello staff della selezione Lombardia dalla stagione 2019/2020.

ovviamente degli adattamenti in base all’età e ai livelli, ma la struttura di base è la stessa per tutti. Questo perché quando le ragazze ed i ragazzi si trovano a giocare con altre squadre, il linguaggio che parlano è lo stesso e l’integrazione è decisamente più semplice. C’è stato il quadriennio di una sorta di “flex offense”, il quadriennio della “dribble drive” e, da questa stagione si è aperta l’era del classico “cinque fuori”.

Nelle spaziature di quest’ultimo mi ci rispecchio particolarmente, sia nel gioco a metà campo che in quello a tutto campo. Ed è proprio di questo che vorrei parlarvi.

Il contropiede come mentalità

Lavorare sui fondamentali che permettono di svilupparlo nel modo migliore è certamente la base da cui partire. Quindi, soprattutto nella prima parte della stagione, ci si concentra sulla tecnica di passaggio. Questo permetterà di fare un’apertura precisa, di lanciare la compagna oltre la metà campo o di concludere un 2c1



finale usando la mano corretta.

Altro aspetto che ritengo importantissimo è la ricezione della palla. Deve essere assolutamente con due mani. Sembra scontato, ma non lo è. Spesso, per fretta, per pigrizia o semplicemente perché pensano che sia più bello da vedere, ricevono con una. Va da sé che il controllo della palla è precario.

Diagr. 1, 2

Trenino: il primo tira, il secondo prende il rimbalzo (no rimessa anche in caso di canestro) ed il terzo si allarga per prendere l'apertura. Chi ha tirato difende sul rimbalzista, ostacolando l'apertura.

- Inizialmente il rimbalzista non può palleggiare. Importantissimo l'uso del perno e della posizione fondamentale

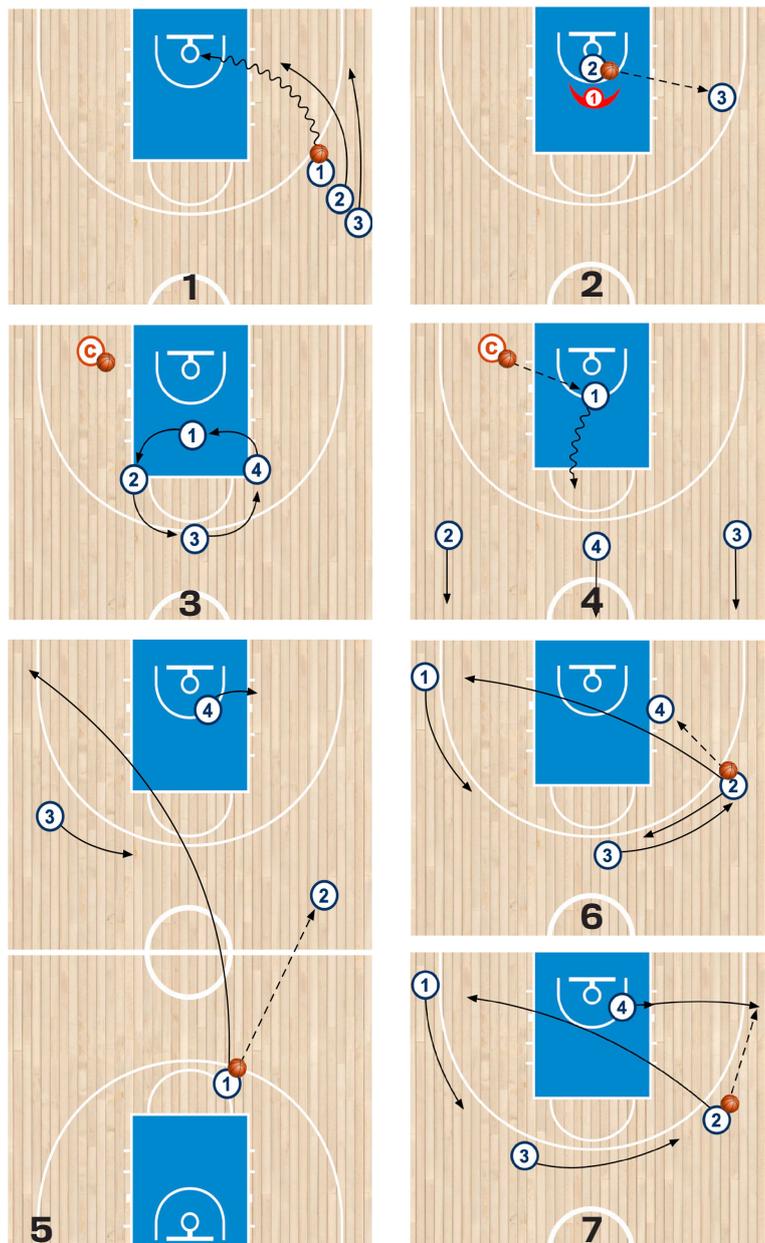
- In una seconda fase possibilità di fare dei palleggi - sempre e solo se necessari -
L'esercizio si conclude con un 2c1 dapprima senza palleggio, poi concessi palleggi liberi. L'importanza di muoversi dopo aver passato la palla la si accentua togliendo all'attaccante la possibilità di mettere giù la palla e, a maggior ragione, in un contesto come questo in cui si hanno solamente due attaccanti.

Una volta allenata l'apertura, passiamo alla corsa.

Diagr. 3, 4, 5, 6, 7

Le ragazze girano intorno al vecchio cerchio della lunetta, il coach ha la palla in mano e quando grida "palla", quella deputata a ricevere l'apertura la chiama a sua volta e fa correre le sue compagne. La più sveglia/veloce occupa la corsia centrale, le altre due le corsie laterali, attente ad accorciare il passaggio. Perché, come dico sempre a loro, "passaggio è meglio che palleggio". Chi ha lanciato il contropiede va ad occupare l'angolo opposto ed il giocatore che ha conquistato l'area si sposta lato palla in post basso. Se riceve, chi ha passato si scambia col giocatore in punta oppure taglia per ricevere/liberare lo spazio e va ad occupare l'angolo opposto. Se non riceve va dapprima in mezzo angolo e poi in angolo lato palla. Un'altra frase che uso spesso è "passo e..". E' il mio modo di comunicare con loro che, ogni volta che passo la palla, non devono stare ferme. L'evoluzione di questo è non stabilire chi debba prendere l'apertura. La comunicazione qui diventa più che fondamentale.

Si va sempre ad un campo in modo che sia breve ma intensissimo.



Lo step successivo è aggiungerci la difesa.

lo alleno spesso il contropiede partendo da tap in. 2 squadre da 4 in campo. Fronte al lato dx o sx del tabellone alternando una chiara ed una scura. Si fa tap in finché non fischio. A quel punto quella dietro a quella che ha la palla tocca la linea di fondo, in modo da avere un vantaggio. Si va a due campi con il coach che, nel secondo campo, per ricreare l'handicap del primo, chiama il nome di una giocatrice che dovrà toccare il muro sotto il canestro (o la mano dell'assistente se il muro è troppo lontano). Il tutto senza rimessa, in modo da provare ad inculcare loro che il contropiede è innanzitutto un'attitudine mentale. Si può fare contropiede anche da canestro subito, ma se non si è pronti con la testa prima che con le gambe,

non succederà mai. Lo sviluppo è esattamente come quello visto nella parte precedente. (Diagr. 8)

Altro aspetto che, per riuscire a provare a fare contropiede, è fondamentale, a mio avviso, è il tagliafuori. Non ne alleno la tecnica, ne alleno anche qui l'aspetto mentale. Il loro obiettivo è non far prendere al difensore la palla. Come modalità utilizzeranno quella più efficace per loro o migliore in quel determinato momento. Non possono prescindere dal prendere contatto.

Diagr. 9

Dapprima lavoro con attaccanti e difensori statici poco fuori dalla lunetta.

Diagr. 10

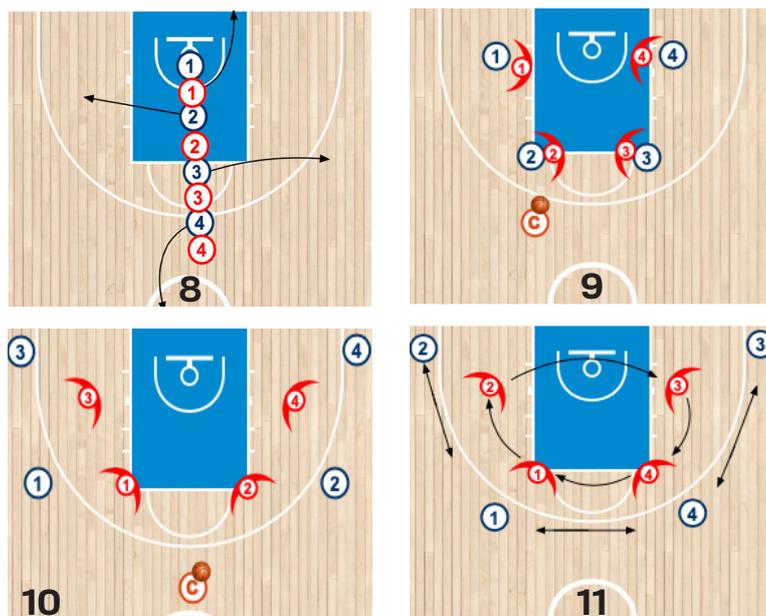
Poi allargo gli spazi sul campo mettendo gli attaccanti fuori dai 3 punti ed aumento quindi la difficoltà (gli attaccanti hanno più spazio per andare a rimbalzo).

Diagr. 11

Infine sia attaccanti che difensori dinamici. Qui i livelli di attenzione e di comunicazione devono salire ulteriormente.

In tutte e tre le situazioni, una volta che il difensore prende il rimbalzo, l'attaccante più vicino va a toccare la linea laterale, quindi siamo ancora in una situazione di piccolo vantaggio che permette di sviluppare il contropiede. Si va a due canestri segnati. Non esistono rimesse da fondo dopo canestro subito.

La mia idea è utilizzare esercizi semplici, non ricercare cose folkloristiche. E ripeterli con costanza in modo da fissare i concetti e far sì che vengano assimilati e, col tempo, fatti in maniera talmente naturale che ci si possa dedicare sempre più alla cura dei dettagli. ●





LA PROGRAMMAZIONE DI OROROSA BASKET E IL LAVORO SULLA MANO DEBOLE

Coach Monica Stazzonelli delinea in modo dettagliato la struttura della società, il programma tecnico ed una proposta di lavoro sulla mano debole per le categorie Under 14/Under 15.

La società Ororosa è una società giovanile è nata con l'idea di riportare la pallacanestro femminile Bergamasca a buoni livelli collaborando con le società maschili e femminili del territorio. Io sono Monica Stazzonelli allenatrice e responsabile tecnica della società. L'organizzazione è affidata a persone che danno energia e professionalità Beppe Frigeni, Tino Piccinali, Gaetano Luciano e tanti altri che lavorano come volontari. Negli ultimi 7 anni abbiamo decisamente alzato l'asticella dalle annate 2001 fino alle 2008 siamo riusciti ad avere gruppi che si sono distinti a livello nazionale, parecchie nostre atlete in estate rinforzano le nazionali giovanili dando lustro alla nostra città! Ororosa però non è solo questo la nostra società da a tutte le ragazze la possibilità di giocare a basket ognuna al proprio livello; per fare un esempio quest'anno abbiamo di ogni categoria due o tre livelli (under 17 elite, under 17 regionale, under 16 uisp) così da coinvolgere tutte le ragazze! Nei gruppi Elite la settimana viene occupata

Dopo una carriera di alto livello da giocatrice (3 scudetti, 3 Coppa Italia ed 1 Coppa di Campioni con la Pool Comense), ha cominciato ad allenare a Bergamo con la Lussana, con una parentesi con la Bluorobica. Dopo l'esperienza di Schio con il settore giovanile è rientrata a Bergamo con la Ororosa Basket.

da 5 impegni normalmente 3 allenamenti e due partite in più una seduta di Tiro dove curiamo la meccanica e l'aspetto puramente tecnico e una di atletica / forza affidata ai nostri preparatori Robi, Elisa e Michel.

Nei campionati regionali l'impegno cala leggermente ma non la richiesta di lavoro e serietà. Abbiamo uno staff tecnico formato da giovani promettenti allenatori ognuno segue la linea tecnica societaria ma è libero di allenare e mettere la propria idea in campo, la pallacanestro che piace a noi è fatta di difesa tutto campo, contropiede e uno contro uno che crea vantaggi per sé stesso o per i compagni. Nel gioco schierato invece giochiamo soprattutto sulle letture degli spazi usando più tagli che blocchi soprattutto fino all'under 17, poi aumentiamo la richiesta tattica inserendo giochi a termine e varie difese. Inoltre cerchiamo di far capire che il basket è un gioco di squadra quindi lavoriamo molto sulla disponibilità e la collaborazione.

Dopo il Covid abbiamo gruppi meno numerosi e competitivi ma sono convinta che Ororosa nei prossimi 5 anni riuscirà a ripartire e trovare nuova energia e nuove collaborazioni per tenere alto il nome di Beregamo.

Di seguito il programma tecnico per la stagione 2023/2024.

Under 13/Under 14

ATTACCO

Obiettivi:

- 1c1 con palla;
- 1c1 senza palla;
- 1c1 spalle canestro;
- Prendere vantaggio spazio/tempo individualmente;
- Collaborazioni: tagli e rimpiazzi;
- Conquistare spazi vantaggiosi in tempi brevi.



Fondamentali individuali:

- Posizione fondamentale;
- Presa della palla;
- Lavoro mano debole;
- Palleggio;
- Cambi di mano;
- Arresti;
- Partenza in palleggio (tutte le modalità);
- Presa della palla dal palleggio e dal passaggio;
- Passaggio (tutti i tipi e tutte le situazioni);
- Tiro in corsa - terzo tempo;
- Arresto (a chiudere) e tiro;
- Arresto di potenza;
- Contropiede;
- Ricezione;
- Correre senza palla il più velocemente possibile (uso delle corsie);
- Sovrannumero dal 2c1 al 4c3.

Attacco metà campo:

- Penetro e scarico per creare un vantaggio;
- 5 contro 5 con tagli e rimpiazzati.

DIFESA

1c1 con palla:

- Difesa a muro;
- Responsabilità individuale;
- Aiuto e recupero;
- Togliere spazi/tempi vantaggiosi all'attacco

1c1 senza palla:

- Non far ricevere o far ricevere con spazi e tempi vantaggiosi (anticipo);
- Adeguamento difensivo in base alla posizione della palla;
- Difesa sui tagli.

Under 15

ATTACCO

Obiettivi:

- 1c1 con palla;
- 1c1 senza palla;
- 1c1 spalle canestro;
- Prendere vantaggio spazio/tempo individualmente;
- Collaborazioni: tagli e rimpiazzati;
- Conquistare spazi vantaggiosi in tempi brevi.

Contropiede:

- Ricezioni;
- Correre nelle corsie;
- Far viaggiare la palla limitando i numeri di palleggi;
- Situazioni di 1c0 e 2c1;

- Situazioni di 3c 2 anche senza palleggio;
- 3c3 invertire scelte veloci 7 secondi.

Gioco a metà campo:

- Penetro e scarico per creare un sovrannumero;
- Utilizzo dei primi triangoli offensivi (allineamento);
- Possibilità di attaccare l'area con penetrazioni (con e senza palla) e prime collaborazioni semplici;
- Giocare con un giocatore interno.

DIFESA

1c1 con palla:

- Difesa a muro;
- Responsabilità individuale;
- Aiuto e recupero;
- Togliere spazi/tempi vantaggiosi all'attacco.

1c1 senza palla:

- Non far ricevere;
- Far ricevere con spazi e tempi vantaggiosi (anticipo);
- Adeguamento difensivo in base alla posizione della palla;
- Difesa sui tagli.

Difesa metà campo:

- Difesa a muro;
- Responsabilità individuale;
- Aiuto e recupero;
- Posizionamento - lato forte e lato debole;
- Aiuto e recupero;
- Aiuto e Cambio;
- Difesa pivot basso;
- Non concedere l'allineamento;
- Togliere le linee di passaggio nei triangoli.

Under 17 - Under 19

1c1 con e senza palla:

- Cambi di mano speciali per prendere un vantaggio individuale;
- Partenze speciali e tiri speciali;
- Utilizzo del corpo nei contatti;
- Arresto e tiro in allontanamento.

Contropiede primario;

Transizione offensiva;

Collaborare a metà campo:

- Giocare con un giocatore interno;
- Regole di collaborazione tra esterni (+ hand off);



- Collaborazione tra esterni/interni;
- Giocare con i blocchi sull'uomo senza palla: creare un sovrannumero;
- Tecnica del blocco (bloccante): tecnica del giro.

Ha partecipato, nella sua carriera di allenatrice, a 15 Finali Nazionali (14 femminili ed 1 maschile).

- Collaborazioni difensive sulle penetrazioni:

- Aiuto e recupero;
- Aiuto e cambio, su lato forte - su lato debole;
- Aiuto e rotazione.

Blocchi lontano dalla palla, prendere vantaggio:

- Giocando senza palla o collaborando.

Solo Under 19

- Inserimento dei blocchi sulla palla.

Tipi di blocchi semplici:

- Blocco cieco;
- Blocco verticale;
- Blocco orizzontale.

- Schieramento offensivo con un interno (non specializzato);
- Introdurre un sistema di gioco organizzato senza ruoli fissi;
- Attacco alla zona.
- Utilizzo ed adeguamento degli strumenti tecnico/tattici dell'attacco alla uomo per poter attaccare la difesa a zona.

DIFESA

- 1c1 con e senza palla:

(vedasi U15 + limitare in tempi sempre più rapidi le scelte dell'attacco).

Difesa tutto campo con raddoppi.

Collaborazioni difensive sui blocchi lontano dalla palla;

Difesa sui blocchi sull'uomo senza palla:

- Inseguire;
- Tagliare;
- Aiuto e recupero;
- Cambio (aggressivo!!).

Collaborazioni difensive sui blocchi sulla palla:

- Cambio;
- Contenimento.

Zona (Under 19)

Un tipo di schieramento difensivo con relativi spazi di competenza:

- Utilizzo degli strumenti tecnico/tattici delle collaborazioni difensive a uomo adeguandoli alla zona;
- Un tipo di schieramento difensivo con relativi spazi di competenza (difesa di contenimento!);
- Utilizzo degli strumenti tecnico/tattici delle collaborazioni difensive a uomo adeguandoli alla zona.

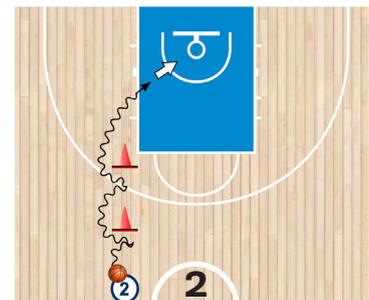
Progressione di lavoro sulla mano debole

Categoria: Under 14/Under 15

Tempo di lavoro: 30 minuti, 1 volta alla settimana.

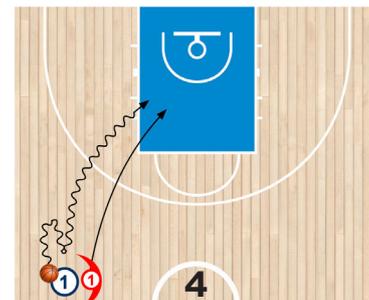
Esercizio 1 - Diagr. 1

2 palloni, in palleggio girare il birillo e concludere in terzo tempo solo mano sx (mano dx tiene il pallone in mano). Stessa partenza con soluzione arresto e tiro ad una mano (sx).



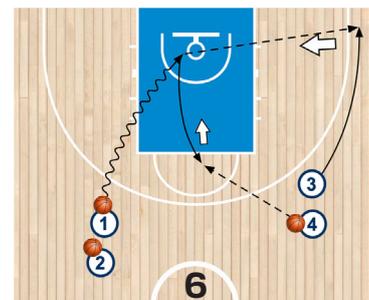
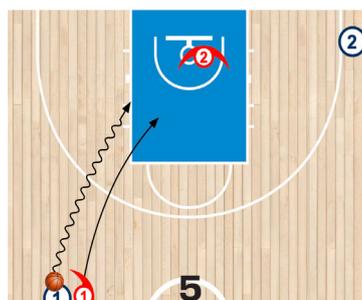
Esercizio 2 - Diagr. 2

Un pallone, in&out davanti ai birilli (lavoro di polso) mano sx. Conclusione arresto di potenza sx.



Esercizio 3 - Diagr. 3

1c1. Attacco slalom, difesa parte quando attacco è al primo cono e recupera (mantenere il vantaggio).



Esercizio 4 - Diagr. 4

1c1 mano sx con vantaggio iniziale. Attacco inizia con palleggio avanti e indietro fino a prendere un vantaggio.

Esercizio 5 - Diagr. 5

2c2 con vantaggio iniziale.

Esercizio 6 - Diagr. 6

Esercizio di tiro con passaggio mano debole. Tirano entrambe le giocatrici.





di Lucija Drobac, Responsabile Tecnico settore giovanile Ponzano Basket

LE SPAZIATURE IN SOVRANNUMERO: COSTRUZIONE E METODOLOGIA

Coach Lucija Drobac descrive la sua metodologia di lavoro attraverso lo sviluppo della costruzione delle spaziatore in sovrannumero in attacco, definendo i punti cardini del suo modello di lavoro.

Da un paio d'anni sono Responsabile Tecnico Provinciale del basket femminile di Treviso e Responsabile Tecnico del settore giovanile del Basket Ponzano, società che milita nel campionato di serie A2 femminile, rivolta soprattutto alla crescita delle atlete e allo sviluppo della pallacanestro femminile giovanile.

Premetto che il nostro settore giovanile è prettamente territoriale, le squadre sono formate da ragazze provenienti solo da Treviso e provincia.

Il problema maggiore del basket giovanile femminile sta nei termini numerici. Le ragazze che praticano la pallacanestro, ad oggi, sono poche, circa 20/30 per annata in tutta la provincia di Treviso e spesso si avvicinano a questo sport tardi, saltando completamente il minibasket. Ne consegue, quindi, una difficile strutturazione di gruppi squadre che per differenti capacità, mentalità e annata delle gioca-

trici, risultano decisamente disomogenei.

Spesso noi allenatori ci troviamo ad allenare e a dover far competere squadre composte da ragazze di tre annate diverse, alcune appena arrivate senza aver mai fatto sport prima e altre invece facenti parte delle selezioni regionali in quanto già in possesso di fondamentali e doti atletiche di elevato livello.

È di rilevante importanza, dunque, porsi i giusti obiettivi con la giusta programmazione per raggiungerli.

Ogni anno mi chiedo il motivo per cui alleno e quale sia lo scopo del mio stare in palestra con i giovani. Fossi la responsabile di una società che svolge attività di reclutamento tramite servizi di foresteria su tutto il suolo italiano, potrei limitarmi all'obiettivo dello sviluppo tecnico/tattico degli atleti e perseguire così in maniera preponderante i risultati sul campo e le vittorie. Ma una società che vuole formare atlete, par-

Ha cominciato come istruttrice nel 2003 con il Basket Treviso. Basket Femmine Montebelluna, Nuova Pallacanestro Treviso, Motta e Ponzano le successive esperienze lavorative tra giovanili e senior. Dalla scorsa stagione è anche Responsabile Tecnico Provinciale per il femminile nella provincia di Treviso.



tendo da ciò che il territorio offre, non può prescindere dall'idea di rappresentare una sorta di comunità dove tutti hanno e devono avere un ruolo ed uno scopo, al fine di non andare incontro a quella che è la più grande sconfitta per il basket: l'abbandono dell'attività da parte di bambine e ragazze.

E' grazie a passione e disciplina che si arriva a creare spirito di gruppo, senso di appartenenza, o, addirittura, trovare scopo in una fase della vita, quale l'adolescenza, momento in cui tutto a volte sembra non avere significato e perdersi diventa facile. Allenare per me non è solo un lavoro, è una forte passione, pur sentendone il peso di una grande responsabilità, anche quella di ogni piccolo gesto. Senza voler dare insegnamenti di vita e con un continuo lavoro di reclutamento, mi impegno ad offrire esperienze positive e stimolanti per chi arriva, partendo dall'ambiente: la sopraccitata comunità, luogo in cui l'atleta possa, oltre che sentirsi a proprio agio, acquisire una maturità e mentalità sportiva, frutto del costante e continuo lavoro degli allenamenti, in totale sinergia con i compagni di squadra e allenatore.

Fondamentale, quindi, è la qualità del lavoro in palestra, poiché solo apprendimento e crescita possono veramente stimolare i ragazzi, quanto detto prima non è altro che il risultato di allenamenti e partite.

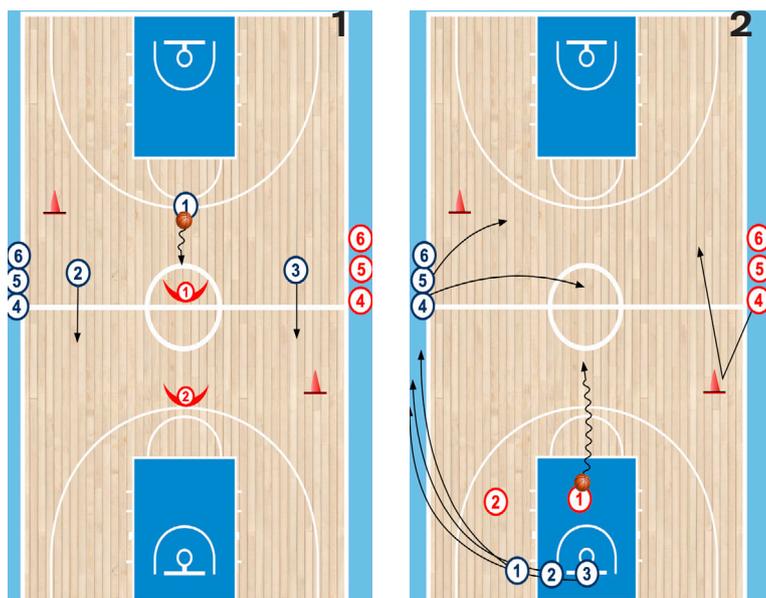
In molti anni da allenatrice ho adottato una metodologia personale grazie alla continua osservazione di altri allenatori e alla valutazione di metodi di lavoro diversi.

Tecnicamente il mio scopo principale è rendere i ragazzi autonomi nelle scelte e nelle letture. Ossia allenare la competenza di compiere l'azione giusta al momento giusto con i propri mezzi, affinando gli strumenti tecnici, senza quindi tralasciare i fondamentali.

Per far capire il mio modello di lavoro porto ad esempio la costruzione delle spaziature in sovrannumero.

La progressione si sviluppa da un 3vs2 per squadre molto giovani che non hanno ancora percezione delle spaziature e delle corsie fino ad arrivare al 4vs3 potenzialmente per un Under 17.

L'idea che sta alla base è fornire esercizi auto allenanti per i quali siano quasi del tutto suffi-



3

cienti dei feedback volanti per far assimilare i concetti.

Il 3vs2 iniziale previsto per un'ipotetica u13 è in modalità "touch" (stesso principio del rugby-touch proposto nelle scuole). Il gioco è suddiviso in due squadre e si sviluppa a tutto campo in 3vs2, se il giocatore con palla viene toccato all'esterno del rettangolo dei tre secondi è palla persa, dentro al rettangolo invece vige la normale difesa.

Le squadre vengono disposte a metà campo come da *Diagr. 1, 2*. Quando i tre in attacco fanno canestro o perdono il possesso della palla escono, i 2 che hanno difeso ripartono in attacco insieme al terzo giocatore che da metà campo va prima a toccare il birillo, come da figura, per limitare il vantaggio. Contemporaneamente entrano in difesa due giocatori della squadra avversaria. Si procede così in continuità in modalità partita.

Le implicazioni di questo gioco sono basiche, semplici ma molto efficaci.

La prima è che il giocatore con palla deve guardare avanti e ha poco tempo per decidere dove passarla perché mentre palleggia e avanza arriva un difensore che solo al toccarlo ne fa perdere il possesso; quindi, il primo grande obiettivo nel basket giovanile ossia il palleggiare osservando ed eseguendo una lettura sulla difesa viene indotto senza il bisogno di verbalizzarlo, poiché il non farlo implica l'automatica palla persa.



La seconda rilevante implicazione riguarda il fatto che i giocatori senza palla devono essere sempre avanti ad essa poiché se ci si trova in 2vs2 se ne perde immediatamente il possesso in quanto il tocco del difensore è inevitabile, questo fa interiorizzare la necessità di correre quando si è senza palla e di dare due linee di passaggio al palleggiatore coerentemente alla posizione della difesa e del pallone.

La terza implicazione riguarda le spaziature degli attaccanti che, se arrivano ad occupare le spaziature corrette (ossia le tre corsie), i 2 difensori non saranno in grado di marcare, se invece l'attacco si stringe fino ad occupare solo 2 corsie, un difensore sarà in grado di marcare due persone alla volta dato che il solo touch permette il recupero della palla.

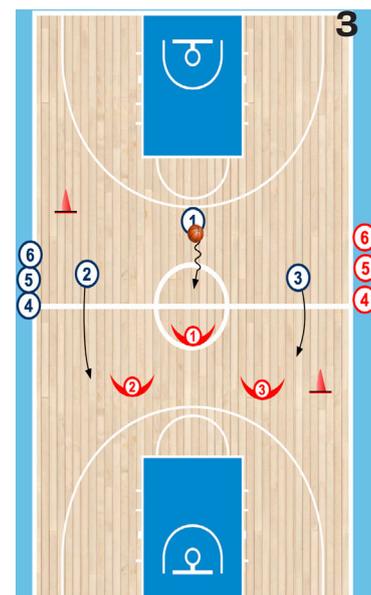
La quarta implicazione, non meno importante ma già più evoluta in quanto presume le precedenti, è la naturale ricerca del 2vs1. Una volta che gli spazi occupati sono corretti e che chi palleggia guarda avanti, verrà spontanea la ricerca del sovrannumero, del 2vs1.

Raggiunto tale step credo sia corretto verbalizzarlo e rendere i ragazzi coscienti del fatto che hanno trovato il 2vs1, il che costringe la difesa ad una scelta fatale in questo esercizio.

Quando le spaziature e le scelte del 3vs2 touch vengono assimilate (a volte ci vogliono mesi) procedo con varie tipologie di esercizi di sovrannumero classici esenti dalla regola del touch per consolidare le spaziature, la qualità della corsa, dei passaggi variando i tempi e gli spazi. Quindi passo ad una carrellata di esercizi tipici che vanno dal 3vs1 al 3vs2+1, tornando al touch ogni qualvolta vedo cali nelle 4 caratteristiche fondamentali del gioco in sovrannumero:

- testa alta;
- giocatori senza palla sempre davanti alla palla;
- corrette spaziature con uso delle giuste corsie;
- ricerca rapida e spontanea del 2vs1. Nel momento in cui ritengo il gruppo sufficientemente maturo e consapevole, introduco il 4vs3 touch propedeutico alla costruzione di un contropiede primario o di una potenziale transizione.

L'importante novità nel 4vs3 touch è che per ritrovare un 2vs1 è necessario che un giocatore attacchi l'area, di maniera da arrivare a canestro naturalmente e al massimo della velocità



in una posizione a rombo (fig.3).

Come nel 3vs2 touch il giocatore con palla deve sempre avere la possibilità di passare la palla ad un giocatore sufficientemente distante dalla difesa per non essere toccato, se in due corrono nella stessa corsia essi riusciranno ad essere difesi da un unico giocatore. Una volta acquisite le giuste spaziature i ragazzi saranno



in grado di ritrovare il 2vs1 presente sul campo in tempi rapidi se e solo se tutti correranno davanti alla palla e sapranno dare la giusta lettura della difesa.

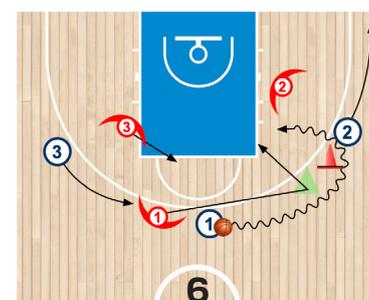
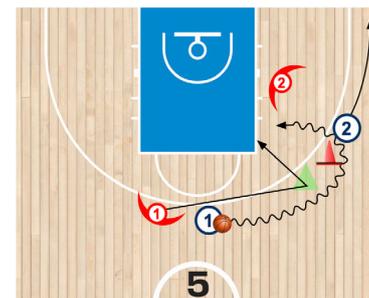
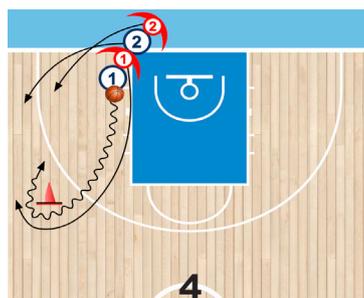
Una volta sviluppato e appreso il 4vs3 touch passo agli esercizi di sovrannumero classici del 4vs3 e soprattutto posso iniziare a lavorare su un'idea di transizione che prevede una consapevolezza e una maturità adatta agli ultimi anni delle giovanili.

Nel momento in cui creo, a seguito del 4vs3 touch, i giochi in sovrannumero classici per arrivare al 4vs3+1, gli spazi si saranno ristretti molto, cominceranno a svilupparsi le spaziature del penetra e scarica coerenti con le spaziature della transizione, dove i giocatori senza palla cercheranno di dare sempre una linea di passaggio, un giocatore cercherà di attaccare l'area mediante un taglio e la palla si muoverà in cerca del 2vs1 presente sul campo creando un'identità unica alla squadra.

Questo è un lavoro di programmazione come minimo biennale in gruppi giovanili, dove a partire da quasi zero si arrivano a definire gli spazi nel gioco in sovrannumero, va pertanto integrato con altri esercizi utili per allenare il contropiede, affinando quindi la capacità di passaggio, l'idea delle aperture e tutti i fondamentali necessari al gioco. Il grande vantaggio è che sono auto allenanti, i ragazzi si spaziano, alzano la testa e ricercano il 2vs1 senza la necessità di essere guidati se non in una quantità minima, per cui allenano le scelte, i tempi e gli spazi in base a ciò che loro vedono dal campo autonomamente.

Un altro esempio di progressione didattica finalizzata alle letture autonome riguarda il movimento del giocatore in angolo sul lato forte in situazione di penetra e scarica, con schieramento "5 fuori".

Come da *Diagr. 4*, dispongo 4 giocatori in fila indiana sotto canestro, 2 in attacco e 2 in difesa in ordine alternato. Il giocatore con palla esegue una penetrazione verso il fondo dopo aver girato intorno al birillo in ala seguito dal suo difensore, l'attaccante senza palla esce in angolo sul lato forte. Se il difensore in angolo chiude alzandosi sopra alle spalle dell'attaccante, quest'ultimo effettuerà un taglio sulla schiena.



In seguito a questo esercizio che induce una lettura molto semplice, riduco la distanza tra il giocatore con palla e il suo difensore per diminuire il vantaggio all'attacco avvicinandomi maggiormente al 2vs2. Dispongo attacco e difesa come da *Diagr. 5*. L'attaccante con palla palleggia fronteggiando il canestro dalla punta all'ala fino a toccare con il piede il cono piatto rosso per poi partire in penetrazione, il suo difensore seguirà fino a pestare il cono piatto verde per poi entrare in difesa, il giocatore in ala invece si spazierà fino ad occupare l'angolo per poi giocare sulle letture come nell'esercizio precedente. Il giocatore con palla dovrà scegliere come prima se penetrare a canestro o scaricare la palla in base alla difesa, il giocatore in angolo invece dovrà scegliere se tagliare dietro la schiena dell'avversario o spaziarsi per dare la linea di passaggio per lo scarico.

A questo punto aggiungo il terzo attaccante (con rispettivo difensore), come da *Diagr. 6*, facendolo partire dall'ala e creando una situazione di 3vs2+1. Egli si spazierà fino alla punta e poi reagirà alla penetrazione in base al comportamento dell'angolo, se l'angolo taglia a canestro il giocatore in punta darà il passaggio ombra all'attaccante con palla, se invece l'angolo sale per dare la linea di passaggio il giocatore in punta si spazierà.

Fino al 3vs3 la progressione è pensata per un gioco su un quarto di campo, si presume che il resto del campo sia occupato essendo una situazione di "5 fuori".



Passo poi al 4vs4 aggiungendo un giocatore in angolo sul lato debole, creando una nuova difficoltà poiché sarà necessaria anche la lettura del comportamento del nuovo difensore aggiunto in aiuto dal lato debole.

Per concludere realizzo un 5vs5 a metà campo da partenza dinamica, con un vantaggio per la penetrazione iniziale verso il fondo del giocatore in ala, verifico se angolo e punta si muovono coerentemente con la progressione sviluppata fino a questo momento.

Lo scopo è dare alle mie squadre le giuste progressioni affinché non sia mai necessario dir loro cosa sia giusto e cosa sia sbagliato, la lettura situazionale corretta deve nascere spontaneamente dai contesti di gioco, motivo per cui creo esercizi con partenze dinamiche dal palleggio. Come per il gioco in sovrannumero o il movimento dell'angolo dal lato forte in caso di penetrazione sul fondo, così ogni parte della pallacanestro che alleno è pensata per creare giocatori pienamente autonomi e consapevoli.

Tornando alle difficoltà iniziali relative alla disomogeneità dei gruppi, progressioni dinamiche che riproducono situazioni di gioco reale sono

maggiormente inclusive rispetto ai diversi livelli tecnici e atletici; infatti non essendo indirizzata in modo dittatoriale, ogni ragazza allena la capacità di fare delle scelte nel gioco che in quel momento è capace di prendere in base alle proprie competenze tecniche.

Concludendo, tengo a sottolineare che, oltre ad una buona programmazione e alla qualità degli allenamenti, è fondamentale avvalersi della collaborazione di allenatori capaci, inclusivi, empatici ma anche e soprattutto esigenti. Otterremo quindi atleti entusiasti e disciplinati solo nel momento in cui avremo il rispetto, da parte dei ragazzi e rispettive famiglie, nei confronti di un assiduo lavoro del singolo e del collettivo, di un impegno costante per la crescita individuale e di squadra che, a mio avviso, sono semplicemente il punto di partenza. ●





DIFESA UOMO PRESSING TUTTO CAMPO

Coach Sara Cicalotti presenta un modello di difesa tutto campo utilizzata da tutte le squadre giovanili del San Raffaele, definendo vantaggi, rischi, requisiti e sviluppando tutta la sua costruzione.

La difesa a uomo pressing tutto campo rappresenta per me un capitolo importante all'interno del settore giovanile. Sono cresciuta come giocatrice e come allenatrice al San Raffaele Basket Roma, società che da sempre trasmette a tutte le categorie giovanili questo concetto di difesa aggressiva, ho avuto modo così di apprezzarlo e di proporlo a modo mio.

Perchè scegliere di pressare?

Ci possono essere diversi motivi per cui scegliere di pressare, si può scegliere di farlo per motivi tattici, quando si è sotto nel punteggio e si vuole recuperare, per variare il ritmo all'interno di una partita o per carenze tecnico-tattiche degli avversari, ma quello che a me piace trasmettere in un settore giovanile è l'idea di pressare come **filosofia di squadra**, una scelta indipendente dalle dinamiche della gara. Consapevole ovviamente che può essere difficile proporla per gran parte della partita. Analizziamo quali sono i vantaggi e i rischi di

questa difesa:

VANTAGGI:

- Stimolare l'aggressività dei giocatori ed aiutarli ad avere un atteggiamento mentale positivo;
- Rubare palla e andare in contropiede;
- Forzare l'attacco a velocizzare il proprio gioco e a prendere tiri fuori equilibrio;
- Forzare l'attacco a fare cattivi passaggi o palle perse per infrazione di 8";
- Togliere secondi all'attacco per organizzare il gioco nella metà campo offensiva.

RISCHI:

- Commettere falli;
- Difesa dispendiosa dal punto di vista fisico e mentale;
- Subire contropiede e canestri facili se non eseguita correttamente.

Per riuscire a mettere in pratica questo tipo di difesa però c'è bisogno di molto lavoro, sono richiesti diversi requisiti fisici, tecnici e mentali.

Al San Raffaele Basket dal 2017, ha allenato tutte le categorie giovanili fino alla serie B femminile, di cui è Capo Allenatore. Ha collaborato con l'ATG femminile della regione Lazio e nella scorsa stagione ha partecipato come assistente ad un raduno della Nazionale U16 femminile e al corso Free yourself organizzato dal CNA.



REQUISITI FISICI:

- Velocità, rapidità;
- Equilibrio e controllo del corpo;
- Uso di mani e braccia;
- Anticipazione motoria;
- Atletismo;
- Orientamento nello spazio.

REQUISITI TECNICI:

- Posizionamento difensivo;
- Scivolamento;
- Scivolamento-corsa-scivolamento;
- Anticipo;
- Aiuto e rotazioni;
- Uso delle finte.

REQUISITI MENTALI:

- Collaborare;
- Comunicare;
- Autonomia e responsabilità;
- Sacrificio;
- Guardare e leggere le situazioni;
- Coraggio.

Dobbiamo essere bravi a trasmettere lo spirito di sacrificio necessario per far sì che tutto riesca, tutti i giocatori devono essere disposti a sacrificarsi l'uno per l'altro, uniti da un filo invisibile, si muovono separatamente ma è come se fossero un'unica cosa.

L'altro requisito mentale da sottolineare secondo me è quello del **coraggio**, questa difesa infatti è davvero vincente se riesce e togliere iniziativa all'attacco, per questo chi difende deve avere il coraggio di condizionare la squadra avversaria, non possiamo avere un atteggiamento neutro, dobbiamo **saper rischiare**.

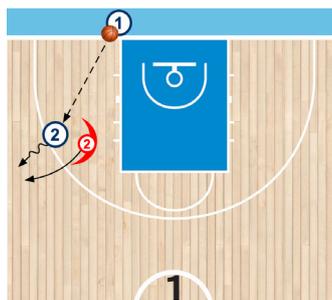
COSTRUZIONE DIFESA A UOMO PRESSING

Per iniziare a costruire questo tipo di difesa è necessario che i giocatori abbiano già raggiunto i requisiti tecnici che abbiamo menzionato prima e soprattutto che abbiano già chiaro il giusto posizionamento difensivo di una difesa a uomo.

Nella costruzione mi piace partire dalla situazione di rimessa da fondo che è la situazione perfetta per pressare, dopo un canestro segnato, un tiro libero realizzato, un time out o una semplice rimessa.

Esercizio 1 (Diagr. 1)

La prima esercitazione prevede il giocatore 1



in attacco che fa la rimessa senza difensore e il giocatore 2 in attacco che deve ricevere il pallone con il suo difensore x2.

Il primo giocatore su cui lavoriamo quindi è il giocatore che deve difendere sul portatore di palla, il primo indicatore che diamo al difensore è in termini di **SPAZIO**: dove vogliamo che l'attaccante riceva e dove invece non vogliamo assolutamente farlo ricevere (Diagr. 2).

L'atteggiamento di x2 quindi sarà estremamente **aggressivo** nelle zone dove non vogliamo far ricevere il pallone e più **contenitivo** dove invece accettiamo che l'attaccante possa ricevere.

Riuscire a far ricevere l'attacco dove vogliamo sarà un aspetto fondamentale per una buona riuscita di una difesa pressing.

Quando l'attaccante ha ricevuto, è importante che non vada verso il centro del campo ma verso la linea laterale perché quella è una zona perfetta per raddoppiare.

Il difensore x2 quindi avrà l'obiettivo di aggredire 2 costringendolo ad aprire il palleggio e a indirizzarlo sulla linea laterale, a questo punto dovrà essere bravo a mettere il corpo davanti alla palla e a chiudere la linea laterale con il suo piede sinistro, questo è un dettaglio fondamentale perché non deve esserci spazio da percorrere tra il corpo del difensore e la linea laterale del campo.

CORREZIONI E METODO

Durante le prime esercitazioni è importante che i giocatori capiscano i riferimenti spaziali che gli abbiamo dato, su questa prima fase di lavoro sono estremamente rigorosa, se concediamo all'attacco di ricevere in una zona del campo che non è vantaggiosa, dobbiamo essere pronti a far ripetere l'esercizio e chiedere maggior attenzione su questo aspetto.

Potrebbe verificarsi all'inizio che il difensore per essere aggressivo subisca un taglio back door, questo è un aspetto che riguarda i fondamentali difensivi dell'1c1 senza palla,



sarà necessario correggere il difensore che nel momento in cui anticipa deve rimanere in posizione fondamentale, basso sulle gambe e non deve sbilanciarsi con il peso del corpo ma essere pronto a reagire ad un eventuale cambio di direzione dell'attaccante.

Un'altra correzione frequente riguarda l'attimo immediatamente dopo la ricezione dell'attaccante, l'orientamento del corpo del difensore sarà fondamentale, se x2 appena l'attaccante riceve assume una posizione a muro davanti alla palla, l'attaccante andrà immediatamente ad attaccare il centro del campo. È necessario quindi che il corpo del difensore sia orientato in diagonale rispetto alla palla, negando il centro e indirizzando l'attaccante ad andare verso la linea laterale.

L'ultimo aspetto che vorrei sottolineare è il comportamento del difensore se l'attaccante palleggia verso la linea laterale prendendo velocità, il giocatore "battuto" non deve continuare a scivolare ma correre vicino all'attaccante per poi provare a tornare davanti, scivolamento-corsa-scivolamento.

Esercizio 2 (Diagr. 3)

A questo punto aggiungiamo il difensore x1 sulla rimessa e iniziamo a lavorare sulla tattica e la tecnica del raddoppio.

La prima indicazione che diamo a questo difensore è quella di indirizzare la rimessa con il proprio orientamento del corpo, cercando di impedire che la palla venga rimessa verso il centro del campo.

Successivamente x1 avrà il ruolo di andare a raddoppiare sul giocatore 2 insieme a x2.

Qui affrontiamo uno dei temi più importanti secondo me della difesa pressing: **quando andare a raddoppiare?**

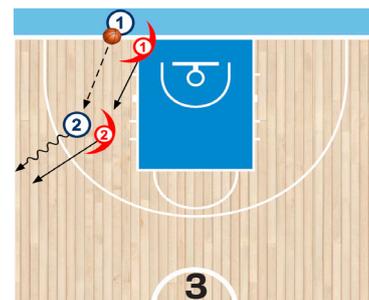
L'indicatore che diamo qui al difensore è quello di andare a raddoppiare quando l'attaccante **non guarda**: ha infatti aperto il palleggio e non ha una buona visione periferica.

Dopo che x2 è riuscito a chiudere 2 sulla linea laterale, l'obiettivo di x1 sarà quello di andare a raddoppiare impedendo all'attaccante di provare a riconquistare il centro del campo.

Non è infatti previsto un raddoppio sistematico immediato senza che l'attaccante abbia palleggiato.

CORREZIONI E METODO

Gli aspetti fondamentali da correggere in que-



sto caso saranno:

- x1 non deve andare a raddoppiare se non ci sono le condizioni elencate in precedenza;
- se riusciamo a raddoppiare dobbiamo **impedire all'attaccante di rompere il raddoppio**, non deve esserci spazio tra x2 e x1 che devono formare un angolo di 90°, il piede destro di x2 deve toccarsi con il piede sinistro di x1;
- i due difensori devono essere aggressivi utilizzando una buona **dissociazione tra arti inferiori e arti superiori** riuscendo a mantenere la posizione fondamentale difensiva e utilizzando le braccia per contrastare un eventuale passaggio di uscita.
- il **tempo del raddoppio**, x1 dovrà adeguare correttamente il suo posizionamento difensivo avvicinandosi gradualmente al palleggiatore



per riuscire a raddoppiare tempestivamente, un eventuale ritardo del raddoppio, infatti, potrebbe vanificare tutto il lavoro.

Esercizio 3 (Diagr. 4)

Aggiungiamo il terzo attaccante e il terzo difensore.

Il primo aspetto da curare sarà il **posizionamento** di x3: con la palla al giocatore 1 pronto per rimettere e x1 che indirizza la rimessa, l'atteggiamento di x3 non sarà aggressivo su 3 ma sarà un po' staccato in posizione di guardia aperta. Infatti, il ruolo di X3 quando partirà il raddoppio, sarà quello di poter scalare su 1 qualora riceva il passaggio. La scelta della difesa è quella di **concedere all'attacco il passaggio più lontano**.

CORREZIONI E METODO

- La presenza del terzo attaccante ci obbliga a curare il giusto posizionamento del difensore della rimessa che deve impedire il passaggio verso il centro.

- Il terzo difensore non deve anticipare l'attaccante più vicino alla palla ma dovrà essere pronto a scalare su di lui nel momento in cui riceverà il pallone.

- Un eventuale passaggio di uscita dal raddoppio al giocatore più lontano (in questo caso 3) non potrà essere diretto e immediato perché i due difensori impegnati nel raddoppio dovranno essere aggressivi concedendo solo un passaggio lento e impreciso.

Esercizio 4 (Diagr. 5)

Aggiungiamo il quarto attaccante e il quarto difensore.

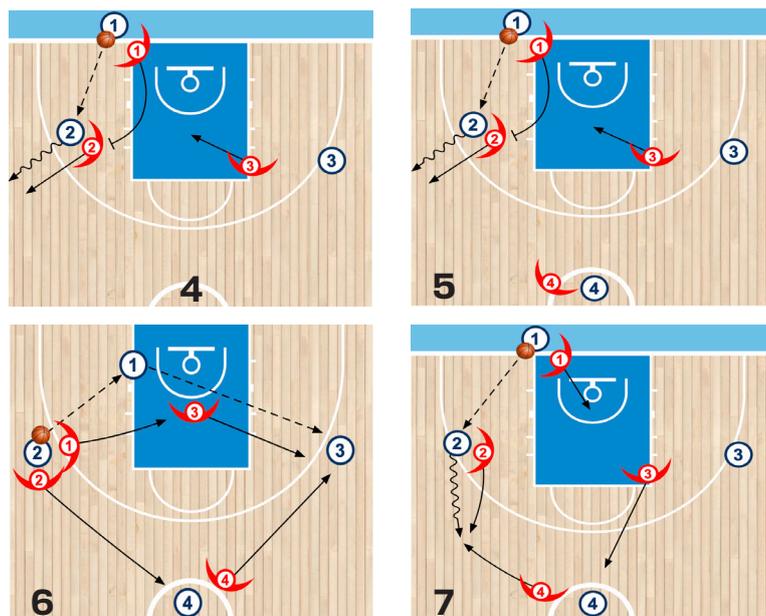
Mentre avviene il raddoppio, x4 sarà impegnato ad anticipare il giocatore 4 impedendo una linea di passaggio facile. Durante questa esercitazione possiamo allenare un'altra situazione che potrebbe verificarsi se il giocatore raddoppiato passa la palla al giocatore 1, che la ribalta a 3, in questo caso x4 dovrebbe sprintare per recuperare su 3 e provare un secondo raddoppio insieme a x3. (Diagr. 6)

A quel punto x2 scalerà su 4 e x1 su 1.

CORREZIONI E METODO

- Nel primo raddoppio correggiamo un eventuale atteggiamento passivo di x4;

- Nel secondo raddoppio invece sarà fondamentale correggere a x4 il tempismo del suo spostamento. Dovrà iniziare a muoversi mentre la palla si sposta da 1 a 3 e dovrà farlo



sprintando verso l'attaccante. Anche x2 dovrà adeguare tempestivamente il suo posizionamento e scalare su 4.

Esercizio 5 (Diagr. 7)

Con la stessa identica partenza dell'esercizio 3, un'altra situazione che a me piace affrontare è l'ipotesi in cui x2 non sia riuscito a chiudere la linea laterale e quindi non sia avvenuto il primo raddoppio visto in precedenza.

Un'altra idea per raddoppiare potrebbe essere quella di mandare x4 a fare un raddoppio frontale su 2 insieme a x2.

Anche in questo caso l'elemento chiave sarà: **quando x4 deve andare a raddoppiare?**

Qui gli elementi fondamentali sono essenzialmente due:

- Il primo aspetto riguarda il giocatore con la palla, è necessario per andare a raddoppiare che l'attaccante sia in una situazione di palleggio **"fuori controllo"**, altrimenti sarebbe troppo facile per lui trovare una linea di passaggio.

- l'altro elemento invece riguarda la nostra rotazione difensiva, x4 deve accertarsi che x3 sia pronto a scalare sul giocatore 4 a metà campo, perché se non riusciamo a coprire quella linea di passaggio sarà molto semplice per l'attacco punire la difesa.

CORREZIONI E METODO

- x4 deve accertarsi che ci siano i requisiti corretti per andare a raddoppiare;

-x2 dovrà correre lateralmente riducendo la distanza con l'attaccante in attesa che arrivi il raddoppio;

- x3 deve accorgersi del raddoppio e adeguare



il suo posizionamento.

In questa esercitazione è necessario correggere il fondamentale tattico del **guardare**.

Esercizio 5 (Diagr. 8)

Aggiungiamo il quinto difensore in una situazione di 5c5 e diamo anche a lui delle indicazioni, il quinto difensore è sicuramente il difensore più contenitivo rispetto al resto della squadra, ha l'obiettivo di **proteggere il canestro**, intervenire su eventuali lanci lunghi, usare delle finte per coprire l'area ed essere bravo a fare aiuto e recupero su eventuali situazioni di sotto numero.

CONCLUSIONI

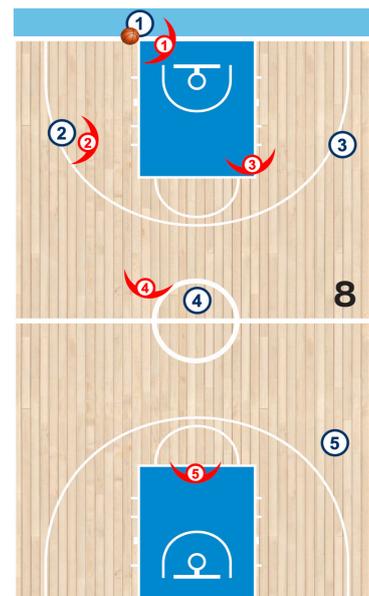
L'ultimo aspetto che mi preme sottolineare e che secondo me non va assolutamente sottovalutato è quello di riuscire ad allenare la squadra a passare nel minor tempo possibile da una situazione offensiva ad una situazione difensiva; infatti, per riuscire a pressare tutto campo, è fondamentale che i giocatori siano subito pronti per difendere, basta un secondo di ritardo che può vanificare il nostro tentativo di pressing.

Proprio per questo non amo partire da situazioni statiche ma cerco sempre di riprodurre delle condizioni reali anche in allenamento, partendo dalla rimessa dopo un tiro libero realizzato o un canestro in contropiede.

Mi piace allenare queste situazioni facilitando la difesa, facendola lavorare inizialmente in sovrannumero o dando dei limiti all'attacco come in questa progressione in cui gli attaccanti non possono muoversi liberamente negli spazi. Propongo delle esercitazioni più complesse solo in un secondo momento, quando la squadra ha sperimentato l'efficacia di questa difesa, questo mi aiuta a lavorare sulla mentalità dei giocatori, è importante per me che abbiano fiducia nel lavoro che propongo.

Perché proporre questa difesa in un settore giovanile?

Oltre a tutti gli elementi tecnici che abbiamo già visto, uno degli aspetti che mi piace di più di questo atteggiamento difensivo sono le dinamiche che si creano all'interno della squadra, è un tipo di difesa che unisce il gruppo perché se eseguita nella maniera giusta, con l'aiuto e l'apporto di tutti i componenti, crea una **sinergia incredibile**. Non basta l'atletismo o l'aggressi-



vità di un singolo, mi piace perché esprime alla perfezione il mio concetto di **difesa di squadra**.

Cerco di trasmettere a tutti i gruppi che alleno l'importanza di avere un sistema difensivo solido.

Intendo la difesa come il posto in cui rifugiarsi quando non riusciamo a fare canestro, dove trovare la forza per reagire dopo un errore, dove trovare le energie quando abbiamo paura di non farcela.

Una buona difesa è l'arma più potente che possiamo avere per affrontare qualsiasi battaglia.

Quando riusciamo a trasmettere questo alle nostre squadre abbiamo già vinto. ●



UOMINI E DONNE

Riccarda Zezza in modo brillante e coinvolgente analizza una tematica quanto mai attuale e sempre più oggetto di dibattito e confronto.

Uomini e donne: meglio essere uguali oppure diversi? Siamo sempre alla ricerca di formule, e gli studi vorrebbero dare una risposta definitiva alla domanda: quanto è natura e quanto è cultura ciò che ci differenzia gli uni dalle altre? Tradotto: il colore rosa alle bambine piace d'istinto oppure perché gli viene proposto così spesso? E, ai bambini, spade e automobili?

Se il punto di partenza è che uomini e donne *siano uguali*, i conti non torneranno mai.

Allo stesso modo, se l'obiettivo è quello di "renderli uguali", lo sforzo minaccia di essere sovrumano, nel vero senso della parola.

Quando diventiamo adulti, l'oggetto degli studi cresce con noi, e allora ecco l'ultima ricerca¹ sul tema: *come mai maschi e femmine reagiscono in modo così diverso all'idea di competere?*

Nella evidente resistenza delle donne all'entrare in competizione, le ricerche hanno individuato una delle cause del minor reddito delle lavoratrici americane nove anni dopo un MBA (10% in meno dei colleghi maschi) e del 76% del gap di carriera tra maschi e femmine economiste in Francia.

L'articolo, oltre a vedere in questo gap una "conseguenza" della minore propensione delle donne a competere, vi legge un segnale del fatto che sia proprio il saper essere competitivi a portare al successo socio-economico.

Lega cioè cause ed effetti in entrambe le direzioni. Come se le regole fossero date e l'unica possibilità che abbiamo fosse di seguirle con minore o maggior talento. Essere competitivi sembra essere considerato un indiscusso fattore di successo, e infatti viene premiato con



Fondatrice e CEO di Lifeed, la piattaforma di apprendimento che fa emergere le competenze soft dalle transizioni di vita e dalle attività di cura, è autrice del libro "Cuore Business. Per una storia d'amore tra persone e lavoro".

promozioni e aumenti di stipendio.

L'autore della ricerca, Professore Associato di Comportamenti Organizzativi alla London Business School, ha intervistato 230 persone e ha individuato alcune assunzioni sull'essere competitivi:

- La competizione ha il potenziale positivo di:

- 1) migliorare la performance
- 2) sviluppare il carattere
- 3) spingere verso soluzioni innovative

- Dal lato negativo, una competizione vissuta in modo malsano rischia di:

- 1) incoraggiare comportamenti poco etici
- 2) minare la fiducia in sé stessi
- 3) danneggiare le relazioni.

Ma il 63% delle donne intervistate sono risul-



tate decisamente meno convinte degli uomini degli aspetti positivi della competizione come viene vista e vissuta oggi nel mondo del lavoro. Non è un dettaglio.

Nel lavoro, quando competono, le donne hanno risultati non dissimili da quelli degli uomini. Ma *preferirebbero non competere*. Si cercano modi per convincerle a farlo, dato che chi non compete sembra “restare indietro”. Un'altra possibilità, finora poco esplorata, è quella di domandarsi se esiste un'alternativa all'attuale definizione di “competizione”: un'alternativa che produca risultati altrettanto buoni, magari abbassando il rischio di conflittualità.

E magari questa alternativa **chiederla alle donne**, che probabilmente non la conoscono ancora ma, se il sistema glielo chiedesse, potrebbero dedicare tempo ed energie a cercarla.

Perché nella competizione *risuona* un istinto fortemente maschile: quello della caccia, che ci ha tenuti in vita per centinaia di migliaia di anni. E sì, questo ci ha geneticamente modificati. Per esempio, negli ultimi decenni gli studi neuroscientifici² hanno rivelato che uomini e donne vedono il mondo in modo diverso. L'occhio maschile intercetta più facilmente ciò che si muove, e in generale l'ambiente, e vede i colori in modo meno vivido. L'occhio femminile è molto più sensibile ai colori e ai visi umani.

E' co-autrice del libro *Maam - Maternity as a Master*. Ideatrice del metodo del Life Based Learning, è Fellow di Ashoka - l'organizzazione che seleziona i migliori innovatori sociali del mondo - è membro onorario del Cesvi e fa parte Network Europeo del Weizmann Institute. È stata inoltre contributor del blog Alley Oop - Il Sole 24 Ore. Nel 2022 è stata inserita dall'European EdTech Alliance tra le 14 principali fondatrici di startup di education technology.

Basta osservare i disegni dei bambini per vedere gli effetti di questa differenza di base, biologica, indotta dall'evoluzione. L'importanza della caccia - saper individuare animali in movimento - ha modificato la capacità di visione degli uomini; l'importanza della cura - saper identificare cambiamenti nel volto del bambino a distanza ravvicinata - ha influenzato la capacità di visione delle donne.

Allo stesso modo la donna, se può, evita lo scontro: sa istintivamente che le sarebbe difficile difendere sé stessa e i propri cuccioli, che sono fisicamente i più deboli.

L'uomo deve invece avere l'istinto di andare verso lo scontro, per procacciare il cibo. Per questo, se il punto di partenza è che uomini e donne siano o debbano essere uguali, i conti non torneranno mai.

A un certo punto, insomma, dovremmo smettere di parlare di diversità.

Quando di qualcosa si parla molto, è chiaro che è tutt'altro che risolta. Se ne può parlare per provare a risolverla, o se ne può parlare pensando che parlarne sia parte della solu-

²<https://www.livescience.com/22894-men-and-women-see-things-differently.html>



zione. Siccome si sa che il tema della diversità è anche fortemente culturale, c'è un tacito assenso intorno all'idea che parlarne aiuti a risolverlo. Ma spesso, troppo spesso, ci si accontenta di parlarne, e allora farlo diventa una scappatoia, soprattutto se si pensa che basti far parlare le minoranze (i "diversi") perché emergano le soluzioni.

Ecco l'elefante nella stanza: i diversi non conoscono (né sono) necessariamente la soluzione.

I diversi sono diversi loro malgrado e la maggior parte del tempo preferirebbero non doverci nemmeno pensare.

Da qui l'idiosincrasia per le quote rosa, viste come la forzatura a valle di un problema che resta irrisolto a monte.

Le minoranze sono già abbastanza affaticate dal doversi mimetizzare con l'esistente per avere anche la forza di farsi promotrici di un cambiamento.

Eppure questo ci si aspetta da loro. Che si facciano avanti e portino soluzioni a un problema che, dopotutto, è loro. Oppure no?

Guardiamo all'altra metà della mela.

Se c'è un problema di inclusione è perché esiste un club di maggioranza che nel tempo ha fatto le regole a propria misura, incastonandole al punto che nemmeno il progresso tecnologico riesce a superarle, anzi le rafforza.

Ci sono molte, moltissime diversità diverse e un'unica "identità" che le definisce tali per differenza: di quella però si parla poco o distrattamente.

Identità, dal latino *identitas*, derivato da *idem* ("stessa cosa"): secondo wikipedia, è un termine e un principio filosofico che genericamente indica l'eguaglianza di un oggetto rispetto a sé stesso. Ogni volta che un tono di voce, uno stile comunicativo, un gesto, un'apparenza, risultano difforni: vuol dire che una diversità emerge dal contrasto con un'identità.

Per semplicità, chiamiamola "uniforme". L'uniforme, come gli abiti dell'imperatore, è così onnipresente da risultare invisibile. La sua invisibilità è la sua forza. Si nasconde nell'evidenza, è impossibile stanarla. E' la "normalità". E' quella somiglianza che facilita il non farsi notare ("Vesti bene e noteranno la donna" diceva Melanie Griffith nel film "Una donna in carriera"): l'abito giusto consente di dirigere tutta l'attenzione sull'essenza, sia per chi deve mostrare dei risultati che per chi li valuta.

La *minaccia dello stereotipo* ha invece proprio

l'effetto opposto: la sottile e costante sensazione di star esprimendo caratteristiche difforni mette in allarme chi la prova, peggiorandone la performance.

Ma, ahimè, non basta; anche l'essenza, e non solo la forma, è vittima del predominio dell'uniforme. Anche nella sostanza del pensiero, anche nella scienza, anche nelle nobili arti che hanno fatto il mondo così come lo vediamo oggi si esprime la voce di un'identità di maggioranza.

E' inevitabile: tutto ciò che ha voce, e la conoscenza stessa, esprimono analogie, si basano su stereotipi e quindi su una selezione di informazioni, una scelta che viene fatta sulla base di un'identità.

Tutte le narrazioni, insomma, incorporano bias.

Di che cosa parliamo, quindi, quando parliamo di diversità?

Che cosa andiamo cercando?

Il modo più diretto per cercarla è proprio per differenza: descrivendo a noi stessi e agli altri qual è l'identità che oggi la nostra società dà per scontata.

Che cosa è considerato normale, "regolare"?

Quello è ciò che deve essere messo in discussione e fare spazio perché l'inclusione non avvenga per assimilazione, ma per composizione di differenze.

Quali toni di voce possono cambiare, quali aspetti esteriori, quali colori, quali abitudini, quali gestualità, quali narrazioni?

Basta fare un giro ad una mostra d'arte del '900: ci sono quadri che ritraggono persone in ufficio, ed erano vestite esattamente come oggi.

C'erano già le cravatte, già gli abiti scuri, già le scrivanie a definire un'identità dominante: mancavano solo i computer. Il modello della maggioranza oggi però è fragile anche perché non ha avuto modo di mettersi in discussione negli ultimi 100 anni e questo rende molto difficile evolvere.

E' su questo argomento che potremmo fare dei convegni.

Sullo zoccolo duro, sempre più piccolo ma non meno potente, di chi *non è diverso*.

E' a loro che andrebbe chiesto di proporre cambiamenti, anche perché sarebbero i primi a beneficiare del progresso economico e sociale che una maggiore ricchezza di identità porterebbe.

Inoltre, la rendita di posizione che deriva

dall'appartenere al modello di maggioranza dà una dose di extra potere ed extra risorse che potrebbero essere impiegate nello scardinare barriere invisibili ai più, allenando la vista e l'agilità mentale nel nominare, a una a una, tutte le apparenti normalità che creano dissonanze. Una scala, un ostacolo alla deambulazione, una riunione fuori orario, una facile battuta, un'interruzione, una banalità, una scorciatoia: chi appartiene a una minoranza le sente sotto pelle anche quando non vorrebbe e ne subisce uno stress che spesso diventa cronico nella sua invisibilità.

Per chi appartiene alla maggioranza sarebbe invece un alfabeto tutto da imparare, con il doppio beneficio di prendere i pregiudizi alle spalle e intanto reimparare ad imparare.

L'oggetto del dibattito potrebbe quindi spostarsi dalla diversità all'identità.

Identità che definisce e quindi esclude, che rende forti oppure fragili: l'identità che ci sentiamo autorizzati a mostrare e quella che invece, ognuno nella propria dimensione diversa e privata, nasconde.

Sono tutte positive, le identità prese singolarmente: è la loro somma in un'unica persona che la mette dalla parte giusta o sbagliata del tavolo.

Se partiamo da quelle che ci avvicinano, rendendoci simili tra di noi, ci sarà più facile fare spazio alle altre, a tutte le voci nuove e sorprendenti che "suonano male" solo perché le ascoltiamo poco.

Funzionerà soprattutto se questo dibattito verrà spinto da chi una voce ce l'ha già: una voce vicina, forte e familiare. ●





IDA NOMI PESCIOLINI: INNOVATRICE, INTELLETTUALE, PIONIERA DEL BASKET DALLA PARTE DELLE DONNE

Mimmo Cacciuni racconta con passione e in modo avvincente la storia, intrisa di leggende, di Ida Nomi Pesciolini.

Non sappiamo di lei quanto vorremmo. Circolano parecchie leggende e molte sono inesatte.

La prima è che abbia importato il basket, per come noi lo intendiamo oggi, cioè come uno sport strutturato, in Italia. Non è così.

Di sicuro per prima ha proposto nel 1907 un gioco propedeutico alla ginnastica per le sue ragazze della Mens Sana in Corpo Sano di Siena, dove c'erano due canestri e un pallone. I canestri, però, non avevano il tabellone ed erano montati direttamente ad un palo conficcato a sua volta nel terreno. Il palleggio non era previsto, così come i contatti: il che lo faceva un'attività soprattutto femminile per l'epoca.

La FIP sarà fondata nel 1921: quasi uno scisma dalla Federazione Ginnastica Nazionale (FGN) che nel 1920 aveva organizzato il primo campionato di Basket-Ball maschile, ma non l'anno successivo. La FGN era come una grande madre che inglobava ed organizzava ogni attività sportiva perché convinta che dalla Ginnastica si originassero tutto quello che poteva essere sport. In tal senso Ida si avvicinò e propose il Basket-Ball in Italia con una connotazione particolare a conferma di quanto abbiamo scritto: nella copertina dell'opuscolo pubblicato per la prima edizione al Concorso Ginnico di Venezia del maggio 1907 era scritto "BASKET-BALL, giuoco ginnastico per giovanette" (vedi foto)

Ida, nata il 1 settembre 1873, era una figlia d'arte: il padre Leopoldo era il primo e vigoroso ginnasiarca della Mens Sana, fin dalla fonda-



Con movimenti svelti ed aggraziati

Questo giuoco è un'ingegnosa variazione del Foot-ball; più variato e vivace del Tennis è atto a sviluppare nelle giovanette, la destrezza e la forza. Deve però svolgere quel carattere di gentilezza e grazia, che si addice al sesso femminile. Questo giuoco sarà bello e divertente sia per le giocatrici, come per gli spettatori, quando il pallone verrà gettato dall'una all'altra giocatrice senza interruzione, correnti ed insegue, con varietà di movimenti svelti ed aggraziati.

Dall'opuscolo Basket-ball, giuoco ginnastico per giovanette, 1907



Bibliografia:
 "Il Ginnasta", 1907
 Chiara Lenzi, Donne senesi nei secoli: Ida Nomi, 27 aprile 2016, <https://www.oksiena.it/news/donne-senesi-nei-secoli-ida-nomi-270416191454.html>
 A. Capanni, G. Pallica, P. Allegretti, Due canestri sull'Arno, 2005, Nuova Editrice Toscana
 A. Romagnoli, Un nuovo gioco per giovinette, in "La Vedetta Senese", 28 aprile 1907.
 A. Romagnoli, Il ritorno delle squadre dell'Associazione Ginnastica, in "La Vedetta Senese", 20 maggio 1907
 Federico Valacchi, I muscoli della città, Dall'Associazione ginnastica alla Mens Sana di Siena, 1991, Cantagalli
 Mens Sana in Corpo sano, Basket-ball, giuoco ginnastico per giovinette, 1907

zione nel 1871. Con Leopoldo Nomi Pesciolini la Mens Sana sarebbe divenuta una prestigiosa un'istituzione sociale e pedagogica apprezzata a Siena, in Toscana e in tutto il nuovo stato unitario. Ida, invece, a ventiquattro anni era già responsabile della sezione femminile della stessa Mens Sana.

Ida Nomi Pesciolini, maestra di sport, futuro componente tecnico del Comitato Nazionale Femminile della Federazione Ginnastica Nazionale, e giurata nei Concorsi Federali del 1910 e del 1912, 1920 e 1921 (dove fu Direttrice

delle Gare), era alla ricerca di nuove attività per le sue ragazze che andassero al di là degli esercizi al corpo libero e agli attrezzi. Nell'ambito di questa ricerca si imbattè (per caso? Per scelta?) in una delle prime edizioni del libro sul Basket-ball scritto da Luther Gulick e da James Naismith che a Springfield, Massachusetts, presso la locale YMCA, inventarono il basket nel 1891.

Non si sa se Ida abbia trovato il manuale durante un suo viaggio in Inghilterra o nei suoi contatti con la comunità anglosassone in Toscana, storicamente sempre numerosa e di alto censo e cultura. Come non è nemmeno chiaro se l'abbia visto mai giocare il Basket-ball che negli USA era già uno sport. Fatto sta che da subito lo considerò adatto alle sue ragazze, lo sperimentò e forse, ma siamo ancora nel campo delle ipotesi, lo adattò.

Di certo il 27 aprile del 1907, "nella palestra di San'Agata a Siena, Ida Nomi Pesciolini presentò per la prima volta il nuovo sport alla presenza delle autorità e di un folto pubblico allietato dalle musiche della Banda del Nono Reggimento Fanteria di stanza in città, descrivendo il nuovo gioco nei minimi particolari e aggiungendo poi che quella era proprio l'attività adatta alle donne." La curiosità e che alla sua presentazione non seguì l'esibizione. Il programma era fitto e non ci fu il tempo per farla. Si era fatto tardi.

È altrettanto certo, come riporta "Il Ginnasta" rivista ufficiale della Federginnastica, che il 12 maggio del 1907 le ragazze della Mens Sana in Corpore Sano di Siena ((Bozzini, Delle Piane, le sorelle Falb, Fatini, Gabricci, Giandaltoni Martini, Mini, Zalaffi)) con calze scure, gonne pantalone blu e blusa bianca si esibirono in questo nuovo gioco ginnastico al Concorso federale di quell'anno a Venezia. Quel gioco ginnastico venne chiamato Basket-Ball. Un'esibizione citata en passant dalle cronache dell'epoca, avvenuta però in presenza delle altezze reali il re Vittorio Emanuele III e la regina Elena. L'esibizione fruttò alla Mens Sana una grande medaglia d'argento, la cui importanza ad oltre cento anni ci sfugge, ma doveva essere un tratto distintivo di indubbio valore, visto che tutti gli articoli la citarono con doveroso rispetto.

L'importanza dell'opera di Ida Nomi Pesciolini va oltre il campo sportivo. Era una donna istru- ►

ita, non alta, dai tratti austeri, colta, cresciuta in un ambiente stimolante, non si proponeva come l'angelo del focolare, tutta casa e famiglia, come avrebbero voluto la chiesa cattolica e la classe politica nazionale liberale e poi quella fascista che non permetteva alle donne né di votare, né di partecipare alla vita pubblica se non in ambiti ristretti, fra questi proprio l'insegnamento, anche se non in ambito direttivo. Era una donna semplice ed energica, ma nella sua semplicità Ida era un'intellettuale ed un'innovatrice che sperimentava in un laboratorio sociale dove l'educazione fisica aveva immediate ricadute educative.

“Certamente vedere per la prima volta, agli inizi del 1900, il ‘gentil sesso’ giocare, correre in un campo come ‘combattenti’, crea un certo stupore: lasciati i panni da stirare a casa ed i cocci da riordinare sul lavello, queste giovani si vestono per la prima volta dei panni ginnici per ‘scendere concretamente in campo’, per ‘vincere’ e, più in generale, per affermarsi anche nella società.

Quella di Ida Nomi e della sua squadra, in qualche modo è stata una sfida (magari pacata,

ma ferma) al mondo prettamente maschilista dell'epoca; le giovani giocatrici in quelle primissime partide hanno sfidato il perbenismo delle “signore” ben vestite e benpensanti, hanno tradotto “in gonnella” la forza fisica che tutti pensano essere prerogativa dell'uomo ed infine hanno sfidato soprattutto se stesse ed i propri limiti”.

Nel 1920, per iniziativa di Manlio Pastorini (ginnasta, bronzo a squadre nei Giochi Olimpici di Atene 1906 ed Oro a squadre, in quelli di Anversa 1920, e poi componente della Commissione Tecnica della FGN) la Federginnastica ammise il Basket-ball tra le sue discipline e fece svolgere il primo campionato nazionale (vinto dalla Forza e Costanza Brescia nel corso del Concorso Ginnico di Venezia del 1920) e lo chiamò Palla al cesto. Pastorini scrisse il primo regolamento ufficiale della Pallacanestro in Italia. Ida Nomi Pesciolini, insieme alla maestra torinese Luisa Rebecca Faccio.

Ida Nomi Pesciolini si è poi trasferita a San Gimignano dove è morta il 1 agosto 1940. ●





ABITARE LA PALLACANESTRO

La Dottoressa Federica Tognalini, attraverso le tappe della sua vita cestistica, affronta un tema di estremo valore per lo sviluppo della pallacanestro, delineando una visione integrata del nostro sport.

Qualche tempo fa scrissi che la Pallacanestro è un contenitore cangiante: uno spazio sufficientemente ambiguo al cui interno sono ospiti tante realtà, tante identità e, certamente, tante possibilità. Mi è capitato di iniziare abitando la più naturale delle sue stanze, il campo, completino e scarpette addosso, al piccolo centro Minibasket di Acilia, Roma. Una di due bambine in una squadra di venti maschi, che spesso e volentieri coincide con il farsi scaltre ed imparare ad amare i contatti. Da quel pallone areostatico della periferia romana in poi, la stanza del Gioco si è fatta un luogo di gratitudine e fatiche: il privilegio di giocare per professione (anche se ancora nel negletto spazio delle atlete non lavoratrici, che finalmente è stato depennato), quello di pagarmi il percorso universitario, le esperienze magnifiche per l'Italia ed il mondo, gli incontri per la vita. Affianco a questo, la salita, cronica e incessante, generata dal connubio fra sport femminile e "minore" e dalle opportunità che non si è riusciti a pareggiare: la pallacanestro femminile è ancora, purtroppo, un luogo di grande iniquità, di condizioni di lavoro estremamente diverse tra una realtà e l'altra ma soprattutto diverse da quelle dei colleghi uomini.

Ho chiuso la porta di quella stanza 5 anni fa, ma non ho smesso di trovare casa sul parquet, in primis iniziando ad allenare giovani atlete adolescenti, un target scelto con cura e con deformazione professionale: è quello più fragile rispetto al fenomeno dell'abbandono sportivo, ci dicono le ricerche, e quello dove gli ostacoli spesso non si sanno rimuovere e conseguentemente si moltiplicano fra loro: scarso rico-





noscimento sociale, iniquità e minori risorse, inesistente rappresentazione mediatica, a cui si sommano impellenti cambiamenti ormonali e rigidi standard sociali rispetto al corpo, fino ad arrivare ai silenziosi fenomeni di violenza ed abuso. Uno spazio da presidiare.

Inoltre, allenare è spesso un'attività 'vocativa' nel contesto della pallacanestro femminile di base dove le ristrettezze o franche difficoltà a livello di risorse sono molte volte 'normali'. Infatti, non moltissime ex atlete decidono di intraprendere la strada dell'allenatrice, forse per la stanchezza generata dall'attrito cronico con gli ostacoli. Certamente in questa dinamica hanno un ruolo importante la scarsità di modelli a disposizione e la difficoltà ad intravedere futuri rassicuranti: allenare per professione, senza sconti, esige un (quasi) completo abbandono al senso di precarietà (lavorativo ma anche finanziario, personale e relazionale) ed

Una carriera da giocatrice fino alla serie A1 con esperienze anche in Nazionale. 2 campionati di A2 con Chieti e Geas, 2 Coppa Italia con Geas e Libertas Bologna, lo scudetto con Lucca nel 2016/2017. Esperienze da allenatrice con la Reyer Venezia per poi avviare la sua carriera di Psicologa con diverse realtà. Oggi collabora con la Dolomiti Energia Trento Basketball Academy.

una solida percezione di autoefficacia, quella speciale qualità di fiducia in sé stessi che ha a che fare con il sentire avere padronanza e di poter raggiungere qualcosa, e che si genera anche grazie all'esempio di qualcuno che ci assomiglia e ce l'abbia fatta.

In altre forme, diverse da quella professionistica, essere un'allenatrice o un allenatore può diventare un'esperienza radicante per eccellenza, farci ospiti della nostra comunità e, per chi (come me) dopo tanto girare si 'ferma' a vivere in terra straniera, tramutarci in cittadine e cittadini. Aver trovato il giardino segreto della pallacanestro, oggi, nel mio vissuto assomiglia a questo, all'abitare spazi aperti dove le diverse identità e possibilità di vita, talvolta apparentemente inconciliabili, trovano modo di contagiarsi.

Ad esempio, l'esperienza dell'allenare ha coinciso per me, in maniera molto paradossale, con una sorta di ulteriore elaborazione di quella da giocatrice, come un feedback retrogrado: ha svelato alcuni aspetti della relazione impercettibili dalla posizione di atleta e messo a nudo una sottile incomunicabilità che esiste tra le due posizioni, fatta di obiettivi che divergono e reciproche proiezioni. Talvolta penso ai benefici a livello di consapevolezza e di empatia fra le parti che potrebbero generarsi dal fare esperienza di questo cambio di prospettiva mentre ancora si è in attività come giocatore, al pari delle attività di arbitraggio che si fanno nella formazione dei coach. Certamente, aver vestito i panni dell'atleta mi ha aiutato nel tempo a riconoscere meglio da allenatrice la grande fragilità sul piano del senso di sé che tutti noi sperimentiamo in qualche misura in relazione alla prestazione e che spesso ci rende incoerenti o incomprensibili sul piano dei comportamenti, a maggior ragione in età evolutiva. Fragilità in grado di dare 'senso' a quelle reazioni emotive esagerate alla sconfitta, al fallimento ed alla frustrazione.

Oggi la mia professione principale è quella di **Psicologa della Salute e dello Sport** e non poteva che coincidere con una predilezione per il lavoro nei settori giovanili della palla a spicchi, dove sta accadendo una piccola, lenta rivoluzione: la Pallacanestro Integrata va in cerca di strumenti e competenze altre da affiancare a quelle di tecnici e preparatori e la ricerca dello sviluppo di un'atleta autonomo



sta rendendo visibile, man mano, il bisogno di promuovere nei nostri giovani una consapevolezza ed una capacità di adattamento emotiva, cognitiva, relazionale e comportamentale sempre maggiore.

Allora in alcune realtà, la narrazione tecnico-tattica si arricchisce di quella psicologica, si cerca di assumere una prospettiva arricchita, curiosa, verso una disciplina che per mancanza di dialogo è forse sembrata, a lungo, troppo impalpabile. Con nuova sensibilità si intravede invece l'opportunità di insegnare agli atleti anche come funzionano dal punto di vista psicologico, anche ad autoregolarsi, anche a relazionarsi e comunicare in maniera efficace, anche e soprattutto ad adattarsi all'imprevedibile senza pagare costi non sostenibili, senza dubitare delle proprie risorse. D'altronde è questo il vero superpotere per qualsiasi atleta, oltre che un importante fonte di sviluppo personale e salute che trascende lo sport.

Con grande senso di speranza, vedo aumentare anche il numero di società che investono nella promozione del benessere degli atleti, avendo a cuore l'idea che le accademie ed i settori giovanili siano innanzitutto delle agenzie di stampo educativo e debbano farsi carico di disseminare il valore della salute psicofisica e sociale. Credo molto in questa presa di responsabilità, così complessa, apparentemente naïf ma invece decisamente concreta, consi-

derati i guadagni in termini di salute pubblica, di impatto che si potrebbe avere sugli stili di vita delle persone ma anche di ricadute sulla comunità a cui ciascuna società sportiva è appartenente.

Infine, c'è un altro spazio abitabile (a cui tengo molto!) in cui il fare pallacanestro sa farsi strumento di inclusione e di promozione della coesione sociale: un esempio di queste progettualità, fra le tante, è l'esperienza del **Baskin**¹, una disciplina con corredo genetico cestistico che accoglie tutti: atleti ed atlete con o senza esperienza di parquet, con o senza disabilità, di tutte le età. Il gioco è normato secondo il principio delle pari opportunità ma anche dell'agonismo e regala un'esperienza trasversale e potente: il senso del riuscire a trovare un piano comunicativo che si erigga sopra alla differenze, che renda questa in grado di generare.

Esiste un filo conduttore che tiene insieme LE mie pallacanestro, è questa tendenza 'ospitale' e dinamica che si traduce nella possibilità di continuare a posizionarsi in spazi e ruoli che si arricchiscono l'uno dell'altro. Ma diventa soprattutto importante, nell'abitare la pallacanestro, sentire di poter beneficiare di un linguaggio comune che (ci) mette insieme, che (ci) vorrebbe guidare, di stanza in stanza, nell'esperienza dell'appartenere e del restituire, verso una palla a spicchi sempre migliore. ●

¹ <https://www.baskin.it/>





IL RILEVATORE STATISTICO: COMPITI E CONTENUTI

Guido Corti spiega in modo sintetico ma dettagliato i principali criteri di rilevazione statistico definiti dal manuale FIBA, oltre a delineare un profilo chiaro per il rilevatore statistico.

Dal 2016, la FIBA ha introdotto la figura del rilevatore statistico certificato FIBA. La certificazione viene assegnata a seguito del superamento di un percorso di formazione e del superamento di esami e test di valutazione, basati sull'apprendimento delle regole ufficiali FIBA di rilevazione.

In Italia i primi rilevatori ad ottenere la certificazione FIBA sono stati Guido Corti, Matteo Semoventa, Andrea Accardi e Paolo Zandalini, che da anni seguono le partite delle nazionali italiane e sono fondatori della AIASP, Associazione Italiana Addetti Statistiche Pallacanestro.

Ultimamente FIP ha introdotto il modulo di rilevazione statistica, anche nei corsi CNA e nei corsi CIA, introducendo la nuova figura degli ufficiali di campo statistici (UDCS) nel campionato di serie B interregionale.

Ecco una sintesi dei principali criteri di rilevazione statistica definiti dal manuale FIBA, che possono essere adottati con qualsiasi tipo di rilevazione, sia digitale che cartacea.

PREMESSA

Compito del rilevatore statistico è quello di registrare, con spirito di imparzialità, OGNI azione che avviene sul campo, mantenendo lo stesso livello di attenzione per tutta la gara.

TIRI

Un TIRO viene segnato quando un giocatore tira, lancia o appoggia una palla viva verso il canestro dell'avversario nel tentativo di segnare:



- Può accadere da qualsiasi punto del campo (anche sulla sirena);
- Durante una situazione di rimbalzo lanciando la palla verso il canestro è un TIRO se è un'azione controllata;
- Nessun TIRO viene addebitato se il tiratore ha subito un fallo e ha mancato il canestro;
- Conoscere il gesto tecnico per sapere se un giocatore a eseguito un passaggio ad un compagno oppure un tiro sbagliato che finisce nelle mani di un avversario o compagno.

Nella casistica seppur poco probabile di un auto-canestro o un pallone deviato che finisce nel canestro, il tiro devono essere registrato



come realizzato o tentato, seguendo le indicazioni del referto nel caso in cui il tiro sia convalidato.

Una sottocategoria dei tiri è definita dal manuale delle statistiche FIBA quando un tiro può essere considerato in contropiede, con dei criteri molto oggettivi che lasciano ben poco spazio all'interpretazione; infatti un tiro in contropiede viene definito come i punti segnati rapidamente (max 8 secondi) e a tutta velocità da una squadra prima che l'avversario abbia avuto il tempo di impostare la difesa a metà campo dopo un cambio di possesso.

Quindi il gesto tecnico del tiro deve considerare 3 condizioni necessarie, che devono essere sempre valide per determinare un contropiede:

- Azione conclusa in massimo 8 secondi;
- Azione condotta alla massima velocità;
- Prima che la difesa riesca a schierarsi in equilibrio.

RIMBALZI

Il rimbalzo viene definito come un recupero controllato di un pallone da parte di un giocatore dopo ogni tiro sbagliato. Ogni TIRO sbagliato e l'ultimo TIRO LIBERO di una serie è seguito da un rimbalzo, SEMPRE!!!!

L'unica eccezione sono i tiri sbagliati in con-

Cresciuto come allenatore nella Pool Comense, è stato il primo statistico italiano certificato FIBA. Ha rilevato oltre 230 partite delle Nazionali senior maschili e femminili, ha partecipato a 3 campionati mondiali, 13 campionati europei giovanili, ad Eurobasket 2022, a qualificazioni olimpiche e tornei di Eurolega, ai Mondiali di basket per sordi e alle Olimpiadi dei Piccoli Stati. Insieme a Matteo Semoventa, allenatore nazionale, hanno fondato la AIASP, Associazione Italiana Addetti Statistiche Pallacanestro e forniscono le loro competenze alle società e organizzatori di eventi che ne fanno richiesta.

comitanza della sirena (24" o fine quarto), in questo caso non ci sarà rimbalzo; oppure dopo tutti i tiri liberi che non siano l'ultimo di una serie di tiri liberi.

I rimbalzi vengono suddivisi in:

- RIMBALZO A GIOCATTORE, quando si può riconoscere l'effettiva acquisizione di possesso, tentativo di segnare o intenzione di mandare la palla verso un compagno (tap-out).
- RIMBALZO DI SQUADRA, quando non si può decretare il reale possesso da parte di un giocatore, farà fede quindi la prima squadra che entrerà in possesso del pallone successivamente al tiro sbagliato.

ASSIST

Le regole FIBA sono molto chiare e non consentono interpretazioni personali come avveniva in passato. Non sempre un "bel" passaggio è assist oppure se usa il palleggio non si può considerare l'opzione che esista l'assist; queste sono "legende metropolitane" sulla quali la FIBA ha voluto fare chiarezza da anni proprio con l'introduzione del MANUALE STATISTICO.

Viene definito un assist ogni passaggio che porta direttamente al canestro di un compagno di squadra (compresi i canestri su TIRI LIBERI).

Questa definizione quindi viene valutata con **REGOLE CHIARE CHE NON COMPORTANO INTERPRETAZIONI, SE SI RIENTRA NEL CASO DELLA REGOLA È ASSIST ALTIMENTI NO.**

I criteri per valutare correttamente l'attribuzione degli assist sono:

- Criterio 1 -> Se un attaccante riceve un passaggio dentro l'area, e poi segna, rimanendo in area, il passaggio è da considerarsi Assist, indipendentemente da quello che abbia fatto l'attaccante tra il passaggio e il tiro (finte, palleggi, giri, ecc.)
- Criterio 2 -> Se un attaccante riceve un passaggio in qualsiasi posizione della metà campo offensiva, e segna senza avere palleggiato, il passaggio ricevuto è un assist.
- Criterio 3 -> Se un attaccante riceve un passaggio fuori area, e al momento della ricezione nessun difensore si trova sulla propria linea di penetrazione segnando, il passaggio è assist. È il caso, per esempio, di un rimbalzo in difesa, apertura e lancio lungo in contropiede. Se l'attaccante riceve il passaggio oltre la metà campo e va a realizzare, indipendentemente dal numero di palleggi, l'ultimo passaggio è



assist.

- Criterio 4 -> Se l'attaccante, al momento della ricezione, di fronte a se non ha un giocatore "pronto a difendere", ovvero che sia In EQUILIBRIO, alla distanza di massimo un braccio, completamente a chiudere la linea di penetrazione il passaggio ricevuto in caso di tiro realizzato sarà sempre da considerarsi assist. Questo criterio per gli allenatori può essere più semplicemente riassunto con questo concetto: è sempre assist se il giocatore che riceve l'ultimo passaggio non ha bisogno di prendere un vantaggio per concretizzarlo, ma sarà in grado di mantenerlo con qualsiasi strumento ritenga utile eseguire.

Praticamente se l'attaccante non deve giocare uno contro uno per prendersi un vantaggio singolarmente.

- Criterio 5 -> Se un attaccante subisce fallo in atto di tiro e va in lunetta a seguito di un assist, e segna almeno uno dei tiri liberi, il passaggio ricevuto si deve registrare come Assist seguendo gli stessi criteri di attribuzione indicati precedentemente.

Una PALLA PERSA è un errore di un attaccante o di una squadra, che determini la perdita del possesso da parte della squadra in attacco.

Le palle perse si dividono in:

- TIPI DI PALLE PERSE individuali (GIOCATORI):

1. PASSAGGIO SBAGLIATO;
2. PALLEGGIO;
3. USCIRE DAL CAMPO.
4. TUTTE LE VIOLAZIONI FISCHIATE DAGLI ARBITRI
5. FALLI OFFENSIVI
6. FALLO tecnico, antisportivo ed espulsione.

- PALLEPERSE COMPLESSIVE (DI SQUADRA):

1. 24", 8" e 5" su rimessa;
2. FALLO tecnico o espulsione a carico di un membro dello staff o dei giocatori in panchina

L'importante è riconoscere il colpevole della palla persa, nel caso delle individuali su violazione o intervento arbitrale sarà molto semplice perché si tratta sempre di un giocatore ben definito, mentre sulle palle perse da passaggio bisognerà riconoscere la colpevolezza con il principio che un passaggio deve arrivare sempre nel bersaglio mostrato dal ricevente; se questa condizione non fosse verificata la palla persa andrà attribuita al passatore, nel caso contrario al ricevente.

PALLA RECUPERATA

Una palla recuperata deve essere assegnata al giocatore che interrompe l'azione di attacco, premiando gli intercetti e i recuperi difensivi. Non necessariamente ad una palla persa corrisponde una palla recuperata, in quanto la palla recuperata deve prevedere il tocco del pallone. Non esistono le palle recuperate di squadra. Quindi una recuperata viene accreditata ad un difensore quando la sua azione provoca una persa da parte dell'avversario.

- Questa azione deve includere SEMPRE il tocco della palla;
- Togliere la palla ad un avversario, intercettare o deviare un passaggio;
- Una recuperata può essere attribuita con un minimo tocco o una presa controllata;
- . Per ogni recuperata deve esserci una persa dell'altra squadra (non vale il contrario);
- Se i giocatori difensivi coinvolti sono + di 1, a chi ha iniziato il recupero con il tocco della palla verrà accreditato il recupero;
- Una recuperata non è necessariamente una ricompensa per una "buona" difesa.

FALLI

Ad ogni fallo commesso deve corrispondere un fallo subito, tranne nel caso di falli tecnici. Nel caso di fallo in attacco, deve essere registrata anche una palla persa dell'attaccante che ha commesso fallo. Nessuna palla recuperata va registrata in tale caso.

I falli si dividono in 3 categorie ben definite:

- Giocatore: personale, tecnico, antisportivo, squalificante, falli offensivi e doppio fallo;
- Squadra (personale in panchina o allenatore): solo falli tecnici e squalificanti;
- Falli su tiro VS Falli non su tiro.

CONCLUSIONI

L'auto-canestro e tutte le altre qualsiasi situazioni particolari o speciali, vengono analizzate nei corsi territoriali organizzati dallo staff di AIASP (www.aiasp.org).

Uno degli obiettivi di AIASP è infatti quello di divulgare sul territorio italiano, l'ampia conoscenza delle regole ufficiali di rilevazione statistica, per avere una rilevazione uniforme e, in tal senso, affidabile per ogni giocatore, squadra, allenatore e/o addetti ai lavori, ad ogni livello della competizione.



di Chiara Maschietto, Arbitro

LE DIFFERENZE TRA LA PALLACANESTRO MASCHILE E FEMMINILE

Chiara Maschietto analizza con precisione ed attenzione le differenze tra il mondo cestistico maschile e femminile, delineando l'adattamento del metro arbitrale e dei focus in partita.

E' indubbio affermare che tra il basket maschile e quello femminile ci siano delle differenze sostanziali, sebbene si tratti del medesimo sport con il medesimo regolamento.

Ci troviamo davanti ad un gioco meno fisico, dovuto al fatto che l'atleta donna in generale è meno veloce, meno resistente e ha meno forza rispetto all'uomo, senza contare le differenze di altezza e di lunghezza delle braccia. Il gioco però è molto più tecnico, meno individuale e molto più di squadra.

Dal punto di vista arbitrale valutare i contatti in questi due diversi mondi richiede la stessa

Inizia la sua carriera parallelamente a quella di giocatrice, fino ai 24 anni quando ottiene la tessera di arbitro nazionale. E' da 9 anni arbitro in A2 maschile e da 11 anni in A1 femminile. Ha arbitrato 3 finali di Coppa Italia femminile e 5 finali scudetto. Ha partecipato a 4 tornei internazionali e ad uno stage FIBA nel 2015.

concentrazione ed attenzione; c'è da dire però che il fisico di una donna "assorbe" il contatto in modo differente: un "colpo" ricevuto nel maschile a volte può essere tralasciato, mentre nel femminile quasi mai, in quanto anche il più piccolo contatto illegale può generare un danno fisico o tecnico che non viene "assorbito" e che quindi deve sempre essere sanzionato.

Difficilmente nel mondo femminile vedremo uno schema che prevede un isolamento per un 1c1, se non negli ultimi secondi del periodo dei 24, mentre è più frequente nel gioco maschile; è più probabile che ci troveremo a valutare un gioco corale dove vengono coinvolte tutte e 5 le giocatrici. Questo accade di conseguen-



za alla diversa fisicità. La lettura arbitrale dei contatti nel femminile deve essere puntuale nella valutazione del danno fisico e/o tecnico; è importante sempre “leggere ed arbitrare la difesa” e il modo migliore per poterlo realizzare è allenarsi con le squadre e visionare quante più partite possibili per conoscere il gioco delle squadre e familiarizzare con le doti tecniche delle giocatrici.

Un'altra differenza sulla quale mi ritrovo spesso a riflettere fra le due categorie è relativa all'atteggiamento comportamentale in campo: piuttosto che nel maschile, capita che le donne si lamentino del metro arbitrale o dei contatti subiti, o che non si sentano sufficientemente tutelate. Questo succede, secondo me, sempre per le differenze di fisicità, come già detto, nell'assorbire i contatti e nello svantaggio che ne viene tratto, ma anche per la differenza di carattere della donna rispetto all'uomo, la donna spesso pretende molta precisione e non tralascia nessun dettaglio.

Io, da ex giocatrice, cerco di dare sempre ascolto a quello che mi viene detto dalle atlete in campo (nei giusti modi ovviamente). Mi serve per capire la percezione del metro arbitrale che hanno, se coincide con la nostra o meno.

Le donne in campo sono esigenti, sono molto competitive e sono vere agoniste: è una sfida continua e un grande piacere per me arbitrarle.





di Andrea Baldi, Preparatore fisico Derthona Basket

GIOVANI TRA PRIMA SQUADRA E SETTORE GIOVANILE: UN PERCORSO DI CRESCITA UNICO

Andrea Baldi affronta un tema di vitale importanza, che investe tutte le realtà che hanno sia settore giovanile che prima squadra, definendo criticità e modalità organizzative.

Allenarsi sia nella prima squadra che nella squadra giovanile presenta notevoli sfide per i ragazzi ma soprattutto per noi allenatori, ma può anche rappresentare un'opportunità unica di crescita per entrambi.

Il giovane giocatore deve imparare a bilanciare sforzi sul campo e fuori gestendo al meglio il tempo ed energie, per noi allenatori è una opportunità per affrontare sfide di natura organizzativa, di comunicazione e organizzazione del nostro lavoro.

Inutile dire che servirebbe contestualizzare ogni considerazione: per "Prima Squadra" potremmo intendere una serie A1 di alto livello (come nel caso dei ragazzi che alleno per esperienza diretta), oppure un terzo o quarto campionato nazionale; per "Settori Giovanili" si va dal gruppo di DNG che punta a vincere o ben figurare alle finali nazionali oppure a squadre con meno ambizioni che militano in campionati meno "importanti". Bisognerebbe fare sempre dei distinguo, ma allo stesso tempo alcuni punti chiave non cambiano e le problematiche da affrontare, sebbene con sfumature diverse, rimangono invariate.

Gestire le aspettative sociali: età, amicizie, studio e impegno sportivo.

La giovinezza è un periodo di crescita sociale di scoperta di sé stessi, di insicurezze, di grandi sogni. I nostri ragazzi devono fare i conti con impegni sportivi che necessariamente limitano il tempo da dedicare alle attività e la creazione, in alcuni casi, di altri legami al di fuori dell'ambiente sportivo.

Non è una cosa banale. Noi allenatori troppo



Una lunga esperienza in serie A e con il settore squadre nazionali giovanili. Con i club ha lavorato con Piombino, Torino in serie A con cui ha vinto una Coppa Italia nel 2018, Trento, Tortona, vincendo il campionato di A2 nella stagione 2020/2021.

spesso sembriamo dimenticarcelo, concentrati troppo spesso solo sul campo, sulla partita, sui pesi da sollevare, trascurando che questi ragazzi vivono in un perenne equilibrio delicato tra sport e vita personale in un momento del loro percorso dove non sempre è tutto perfettamente cristallino davanti ai loro occhi.

C'è poi la scuola: destreggiarsi tra le lezioni, i compiti a casa, esami e verifiche, mantenendo



alti gli standard sia nello sport che nello studio non è sempre facile e può rappresentare fonte di ansia e stress non sottovalutabili. Talvolta certi percorsi didattici speciali rimangono del tutto o in parte teorici incontrando una non totale disponibilità della scuola stessa a creare reali situazioni di "privilegio" nei loro piani di studio. (Si pensi all'attuale Progetto Studenti di Alto Livello).

La gestione di queste sfide richiederebbe da parte nostra una costante prospettiva di natura olistica. (Dal greco "olos" che significa totale, intero, tutto, e si riferisce ad una visione del "tutto" visto come un unicum e non come la somma delle parti di cui è composto). Ma ribadisco ce ne dimentichiamo troppo spesso.

Una sfida di comunicazione.

La comunicazione aperta e continua tra gli allenatori dei settori giovanili e quelli della prima squadra riveste un ruolo cruciale. Non sempre è possibile, non sempre è voluta o prioritaria rispetto ad esempio alle esigenze della prima squadra. E' un dato di fatto.

In questo ambito il preparatore fisico può e deve rappresentare il giusto supporto e elemento di raccordo tra le parti, proprio in

Con le nazionali giovanili ha collaborato con la U15 maschile nel 2010, U15 femminile nel 2011 e con la U16 femminile ai Campionati Europei del 2012 in Ungheria, vincendo l'argento. Ha fatto parte dello staff della Nazionale Under 18 femminile ed è stato assistente preparatore fisico della Nazionale senior femminile.

relazione alle competenze che possiede. Sapere che un ragazzo questa mattina impegnato con la Serie A, ha concluso la sera precedente il suo impegno con la U19 giocando un minutaggio importante, diventa una informazione decisiva al fine di modulare, quando possibile, il suo impiego odierno in allenamento. Non sempre sarà realizzabile (perché sebbene sballati le urgenze del momento avranno un peso superiore) ma la mission deve essere questa, e la nostra forza da esperti del settore deve essere tale da impattare quanto più possibile le decisioni dei coaches riguardo al carico di lavoro a cui sottoporre i nostri ragazzi anche all'interno delle esigenze di un gruppo senior come ad esempio una Serie A.

Il collegamento è semplice ed apre un argomento sensibile quanto complesso.

Il rischio di infortuni legati all'overuse-baduse

"Si dai lo abbiamo fatto tutti, ai miei tempi facevo tre allenamenti al giorno". Oppure "Si ma sono giovani dai.." No so stimare il numero di volte che ho sentito frasi del genere.

Chiariamo due semplici concetti: il fatto che qualcuno lo abbia fatto prima di noi non significa che fosse fatto bene, se poi chi ci parla ►



spesso è un allenatore che come giocatore ha fatto una carriera modesta (la maggior parte delle volte) il quadro si completa da solo. Il "più" non significa "meglio". "Lo facevamo tutti" non rappresenta per forza un modello da seguire. Secondo aspetto ovvero che l'essere giovani probabilmente può rappresentare un vantaggio in termini di capacità di recuperare gli sforzi e le fatiche in genere, ma allo stesso tempo sarà sempre una aggravante in termini di mancanza di adeguata preparazione.

I ragazzi hanno mediamente, a fronte di un impegno multiplo, un grado di prontezza inferiore ai corrispettivi giocatori della prima squadra, si pensi solo ai livelli di forza inferiori, al non sempre avvenuto consolidamento delle strutture osteo-articolari e comunque ad un vissuto temporale necessariamente inferiore rispetto alla loro *controparte adulta*.

All'over-use si unisce un altro aspetto che definisco "bad-use" da non trascurare e che forse in termini di rischio infortuni è ancora più impattante:

osservando i miei ragazzi impegnati in allenamento con la Serie A posso assistere spesso a due scenari diametralmente opposti ovvero:

- Giocatore impegnato per la quasi totalità del tempo (vedi assenza dei giocatori senior);
- Giocatore ai margini delle rotazioni in allenamento che magari sta rimane fermo per 20' a bordo campo e poi entra per 5 possessi alla morte (perché di questo si tratta quando un ragazzo di 18 anni gioca con e contro in Pro).

Adesso prendiamo le due situazioni descritte e collochiamole in una seduta di allenamento del martedì mattina dopo che i nostri ragazzi hanno finito una gara Under19 al lunedì con 35 minuti in campo (dato che sono i migliori spesso succede così) in trasferta con rientro alle 01 di notte. Reitera questo n-volte durante l'anno. Essere giovani non necessariamente significa farsi meno male.

Tenere la barra dritta

Mi soffermo su un aspetto, troppe volte disatteso, legato alla necessità di un approccio a lungo termine nello sviluppo dei giovani atleti, mettendo in primo piano la crescita personale e sportiva dei ragazzi anziché concentrarsi esclusivamente sui risultati a breve termine. Se, come preparatori, dobbiamo accettare che talvolta la gestione del carico dei ragazzi non risulti quello ideale proprio perché le esigenze del campo lo impongono, allo stesso tempo

dobbiamo essere resilienti e fare in modo che il percorso di crescita e formazione fisica del giocatore segua quelle che sono le nostre priorità.

Se, faccio un esempio banale, riteniamo che il lavoro sulla forza massima per quello specifico giocatore sia un goal da perseguire, allora dobbiamo quanto più possibile inseguire quel traguardo, spesso trascurando che 24h dopo o la settimana prossima il giocatore affronterà un avvenimento sportivo importante qualunque esso sia.

Una delle soluzioni adottabili a questo scopo è quella (facendo riferimento ad esempio alla sola sala pesi) di adottare come idea estesa il concetto il micro-dosing, dove i soggetti in questione raramente affrontano sessioni molto lunghe di lavoro ma le stesse sono spezzettate in tante (pressoché quotidiane) mini-sessioni (20-30' solitamente) di lavoro.

Quella che segue è una TRACCIA settimanale di organizzazione del lavoro per i ragazzi che hanno impegno multiplo tenendo conto quanto segue:

- Si tratta di atleti annata 2004 (1) 2005 (2) che si allenano con Serie A ma il loro impegno in partita è sostanzialmente nullo anche in caso di presenza alla domenica.
- Sono altresì impegnati in doppio campionato di Under 19 Ecc (lunedì) e Serie B Interregionale (sabato ma con lo stesso gruppo U19) dove mediamente il loro impegno supera i 30' di utilizzo.
- Gli allenamenti con i rispettivi settore giovanile/B sono pressoché azzerati o ridotti in maniera concordata al venerdì, unico giorno dove doppiano impegno sul campo ma dove sia al mattino (A) che al pomeriggio (U19) il tempo di esposizione è solitamente ridotto.
- La Serie A esegue solo sedute singole: pratica in sala pesi e campo sono una unica sessione.
- La sessione Pesi A è solitamente quella più sostanziosa (45'), Pesi B sono pillole da 20'-30'.
- Per scelta si evitano in sala pesi ulteriori stress di natura osteo-articolare e tendinea riducendo o annullando esercitazioni pliometrie, jumps, importanti stress eccentrici.

E' superfluo ricordare che è sostanzialmente impossibile standardizzare l'attività creando un progetto settimanale fisso: ogni giornata inizia con una analisi della situazione fisica e di

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
	PESI A ALLENAMENTO SERIE A	PESI B ALLENAMENTO SERIE A	ALLENAMENTO SERIE A PESI A	PESI B ALLENAMENTO SERIE A	ALLENAMENTO SERIE A	PESI B (RIPOSO)
PARTITA U19				PRESENZA CON UNDER19/B	PARTITA B INTER.LE	o presenza Serie A

salute dei ragazzi, dei loro impegni precedenti, di quelli immediatamente futuri e del progetto tecnico di allenamento odierno.

L'aspetto mentale: il successo al di là del campo da gioco

La pressione e le aspettative (comprese quelle della famiglia) possono pesare notevolmente sulle spalle di un giovane giocatore. La necessità di dimostrare di meritare un posto nella prima squadra e allo stesso tempo svolgere un ruolo guida nella squadra giovanile possono creare uno stress mentale anche significativo talvolta. La resilienza mentale diventa quindi una componente essenziale per superare le difficoltà e per mantenere un atteggiamento positivo e proattivo.

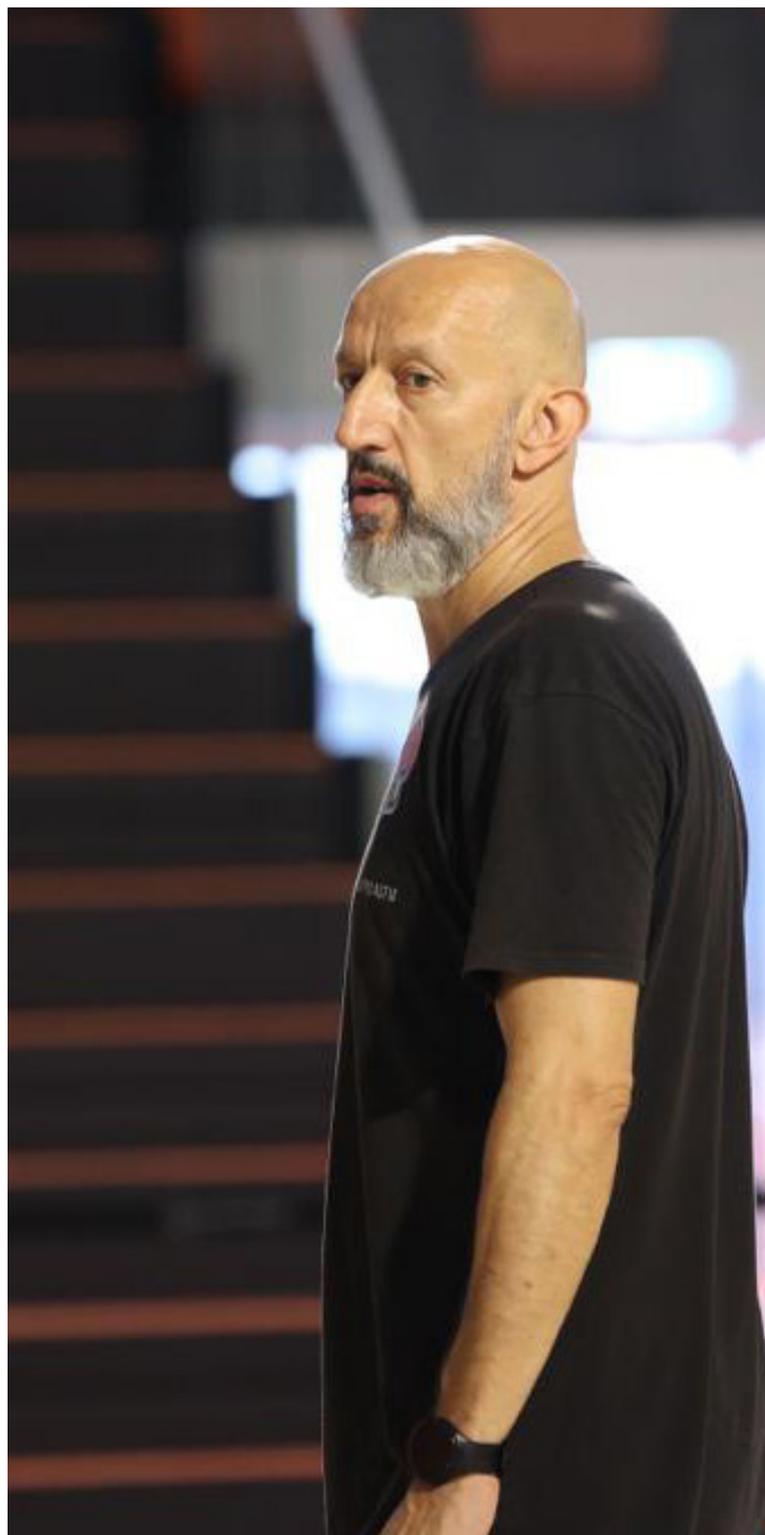
Per questo aspetto possiamo rivestire un ruolo chiave: le nostre parole e le nostre azioni vanno oltre l'insegnamento delle abilità tecniche. Il peso e l'importanza delle espressioni pronunciate possono plasmare il benessere (o malessere) emotivo di un giovane atleta in maniera significativa, influenzando il modo in cui affrontano le sfide.

Troppo spesso si assiste a manifestazioni "a sottrazione": *"Non puoi giocare....Non capisci niente....non puoi circolare....non riuscirai...."*. Chi non ha mai sentito frasi del genere o peggiori durante un allenamento, mente spudoratamente.

Stereotipi limitanti, che opprimono, che tolgono gradualmente fiducia, in un momento in cui invece ci sarebbe bisogno di riferimenti positivi a cui aggrapparci.

Le nostre parole hanno il potere di creare un ambiente positivo o negativo, una condizione di fiducia e apprendimento oppure demotivante e di abbandono.

Il nostro modo di stare di fronte ai ragazzi ha un peso immenso perché noi aiutiamo a formare individui, prima che giocatori di successo.





OLIMPIA MILANO: PROGRAMMAZIONE NEL SETTORE GIOVANILE

Coach Michele Catalani descrive ed analizza in modo preciso ed accurato i punti programmatici più importanti del settore giovanile dell'Olimpia Milano, delineando obiettivi e modalità di raggiungimento.

Premessa.

Programmare, con particolare riferimento al Settore Giovanile, significa avere una chiara "VISIONE di INSIE-ME", sia che si parli di singolo atleta che di un gruppo squadra.

Ogni programma sportivo necessita di un attento lavoro di programmazione (annuale, mensile, settimanale e giornaliera) che deve considerare non solo temi tecnico/tattici e fisici, ma in maniera sempre più importante, aspetti mentali, di comunicazione e di metodologia, nella convinzione (personale) che il "COME" sia spesso più importante del "COSA" insegnare.

Qui di seguito cerco di condividere una mia personale chiave di lettura, che negli anni ho implementato e arricchito soprattutto grazie ai tanti professionisti con cui ho condiviso esperienze e percorsi o che ho semplicemente avuto modo di osservare, cercando di scorgere nel 'metodo' più che nel dettaglio tecnico, l'efficacia dell'essere allenatore. Metodo che deve essere la base di una buona programmazione.

In questo senso ringrazio la Dott.ssa Cristiana Conti, collega preziosa in una parte importante del mio percorso, ed concreta ispirazione per molti dei contenuti riportati qui di seguito.

Cos'è programmare

Programmare significa non solo definire i traguardi, ma analizzare ogni componente che condiziona e contribuisce alla crescita dei nostri ragazzi.

Resta inteso che ogni obiettivo deve avere sempre un solo riferimento: IL GIOCO DELLA PALLACANESTRO con le sue logiche e le sue



dinamiche e che la nostra attenzione debba essere orientata verso tutti i fattori che contribuiscono alla Performance.

Componente fondamentale per un allenatore è quindi la capacità di saper programmare attraverso l'OSSERVAZIONE e l'ANALISI, al fine di definire OBIETTIVI CHIARI e SPECIFICI rispetto alle REALI (e non solo teoriche) esigenze del singolo e del gruppo.

Osservazione che non deve limitarsi solamente all'ambito tecnico.

Quando parliamo di prestazione, infatti, sappiamo che a determinarla sono tanti aspetti (tecnico, tattico, fisico, mentale), che fanno molto più che sommarsi, interagiscono e si codeterminano.

Lo staff "integrato"

Allenare è un fatto di molteplicità, possiamo semplificarlo guardando e agendo solo su alcuni argomenti o possiamo esaminarli tutti e provare a lavorarci sopra.

La nostra modalità deve essere quindi quella di considerare la complessità di presupposti senza cercare di perdere la semplicità di azione. Parliamo di COMPLESSITÀ perché, di fatto, questo è il punto di partenza, quello che ci troviamo davanti, quando ci si riferisce alle prestazioni sportive, e soprattutto quando si parla di ragazzi.

Parliamo di SEMPLICITÀ di azione perché è quello che viene richiesto: che ci sia funzionalità, che non ci siano "rallentamenti".

La questione diventa: come riuscire ad affrontare con semplicità la complessità di aspetti che concorrono alla crescita dei nostri ragazzi?

La prima risposta è: attraverso uno staff qualificato e coordinato, una sintonia di competenze armonizzate tra di loro. Avviene grazie ad un lavoro di professionalità preparate su tutti gli aspetti dell'allenamento. Avviene riconoscendo la specificità dei vari campi. Avviene delegando la responsabilità di azione, quando possibile, al professionista in questione, ma sempre con una partecipazione attiva e totale mirata alla crescita degli atleti e del gruppo.

Tutt'altro che immediato. Tutt'altro che banale. Fondamentale.

Parlare di staff integrato, non è parlare di staff multidisciplinare. La differenza va ben oltre l'aspetto linguistico: sono infatti sostanziali gli aspetti che determinano lo "scatto" che esiste tra i due. In nessuno dei due casi quello che si va a creare è uno staff "confuso", perché i ruoli

sono chiari e distinti. Ma una differenza netta c'è: uno staff multidisciplinare può, semplicemente, venirsi a creare, uno "staff integrato" va costruito.

Lavorare in modo integrato, infatti, non è solo un metodo ma è primariamente un processo, un processo che va realizzato.

Per raggiungere una funzionale integrazione occorre tempo, ascolto, visione, occorre avere voglia di crescere, sempre, e di fare le cose nel modo migliore. Occorre cultura del lavoro.

Lavorare in modo integrato significa aprirsi a tante possibilità e assumersi i rischi di un'impresa che va edificata giorno dopo giorno.

Guardando al lungo termine. Chi ha pazienza, progettualità e fiducia può permetterselo. Chi non sa guardare oltre l'immediato, difficilmente potrà sostenerlo.

L'eventuale, e certamente più comune nel settore giovanile, assenza di tanti professionisti specializzati, non deve in ogni modo farci trascurare nessuna delle aree che riteniamo fondamentali. Starà agli allenatori, approfondire opportunamente ogni aspetto da sviluppare anche al di fuori dell'area prettamente tecnica e tattica.

L'importanza degli obiettivi

Fissare gli obiettivi, individuali o di squadra che siano, è ovviamente alla base di una buona programmazione. Questo ci è noto, quello che invece spesso passa in secondo piano

Una lunga carriera cominciata più di venti anni fa ad Arezzo. Mens Sana Siena, Stella Azzurra, Trieste, Lucca, Agrigento, Milano: diverse le esperienze tra giovanili e senior con successi in entrambi i settori.





è che risulta fondamentale non solo avere degli obiettivi, ma decidere il modo in cui essi vengono individuati (gli obiettivi devono arrivare dall'osservazione del campo e quindi dal GIOCO) e la loro successiva valutazione (sono stati raggiunti? Se sì, attraverso quali strade e risorse? Se no, cosa è successo?).

È fondamentale ricordarsi che esiste una differenza significativa tra OBIETTIVI DI RISULTATO e OBIETTIVI DI PRESTAZIONE e la nostra programmazione, soprattutto parlando di Settore Giovanile, deve essere orientata alla performance dei nostri atleti.

Componente fondamentale in questo ambito ritengo sia la capacità di stabilire gli obiettivi IN MANIERA POSITIVA.

Può sembrare banale, ma spesso tendiamo a pensare a ciò che non vogliamo o che dobbiamo evitare. Dobbiamo invece preferire sempre una definizione POSITIVA degli obiettivi e tenere a mente questa modalità anche nel fornire i nostri feedback agli atleti.

Lavoriamo su OBIETTIVI SPECIFICI e STRUTTURATI (es. "miglioriamo uno specifico aspetto difensivo") perché saremo più efficaci nel dirigere l'azione. Obiettivi troppo facili e poco incentivanti indurranno spesso demotivazione: andiamo verso OBIETTIVI STIMOLANTI e SFIDANTI IN TERMINI DI DIFFICOLTÀ ma comunque REALISTICAMENTE RAGGIUNGIBILI.

Come sempre un fattore critico legato agli obiettivi rimane il TEMPO.

Stabilire quindi obiettivi chiari, raggiungibili, misurabili, pertinenti e condividerli in fare preliminare con il giocatore (o i giocatori) è fondamentale per iniziare un percorso efficace.

La condivisione di tali obiettivi, metterà in mano ai nostri la capacità decisionale sugli eventi, favorirà la loro motivazione, definirà le loro priorità e consentirà di direzionare al meglio le loro energie; inoltre sarà fondamentale nei momenti down perché quegli stessi obiettivi li aiuteranno a rifocalizzarsi.

Programmazione individuale

Lo scheletro su cui si dovrà strutturare il percorso deve essere fatto di obiettivi chiari, sotto ogni singola area.

Prima di stabilire gli obiettivi, sarà fondamentale valutare e osservare i nostri atleti, i contesti in cui essi sono inseriti e, in maniera molto pratica, come essi influiscono nel loro processo di crescita.

Strutturiamo percorsi che tengano conto del tempo totale a disposizione (spesso i ragazzi

che frequentano le nostre palestre hanno a disposizione dalle 5 alle 6 ore settimanali); per questo motivo ritengo sia necessario semplificare il lavoro individuando:

- logiche significative del gioco ("come funziona");
- compiti chiari dei singoli ("cosa faccio quando" ... in riferimento alle sincronie di 1vs1 con la palla e di 1c1 senza la palla);
- quali strumenti fondamentali devono essere appresi in funzione di queste logiche senza l'exasperazione di un tecnicismo fine a se stesso.

Fondamentale, a tutti i livelli, è riuscire ad allenare le tecniche di gioco con metodologie COINVOLGENTI, stimolando i giocatori alla PRATICITÀ, alla SEMPLICITÀ, alla FUNZIONALITÀ e alla CREATIVITÀ.

Sono tre gli aspetti prioritari su cui scegliamo di costruire le basi di ogni percorso individuale nel nostro programma:

- TIRO;
- DIFESA;
- COMUNICAZIONE.

TIRO (coerentemente con lo sviluppo delle capacità coordinative e di forza all'interno dell'intero percorso giovanile). Focus su:

- Presa, caricamento (dissociazione), posizione della palla e gestione delle spinte;
- Base (piedi e ginocchia sotto la palla, presa, polso carico, percezione di "sotto la palla" / "dietro la palla");
- RITMO degli arresti in fase di ricezione. Un tempo, due tempi. Variabilità delle ricezioni.
- Spinta dal basso verso l'alto/avanti (traiettoria palla/parabola);
- Distensione e conclusione ("orientare" le spinte verso il PUNTO DI MIRA);
- Fluidità del movimento;
- Alleniamo il tiro trovando il giusto equilibrio tra meccanica di tiro ed esecuzione del gesto nel tempo reale di gioco;
- Applichiamo il gesto non in maniera schematica in modo assoluto, ma favorire la scoperta del gesto più funzionale/efficace per ciascun giocatore.

DIFESA (partendo dall'aspetto mentale).

- Sviluppiamo un approccio POSITIVO (trasmettere sin dalle prime fasce di età l'idea di 'SFIDA').
- Tecnica: utilizzo del corpo (piedi, tronco, mano giusta - speculare), uso e distanza dei piedi per STARE davanti alla palla.

- Alleniamo la capacità di prendere iniziativa, reagire e condizionare il palleggio dell'avversario.
- Rispetto agli scivolamenti: curiamo l'aspetto psico-fisico. Alleniamo la tecnica con particolare attenzione a: non incrociare, non 'aprire' la guardia, non sollevarsi per mantenere un atteggiamento di 'prontezza' difensiva.
- Concateniamo tecnica di scivolamento con correre-scovolare e scivolare correre-riprendere-scivolare.
- Senza palla - obiettivo prioritario di NON FAR RICEVERE
- Abituamo i nostri giocatori al giusto atteggiamento, postura e posizione rispetto alla distanza dalla palla (lato forte/lato debole).
- Spezzare i tagli
- Tagliafuori. iniziativa, timing e tecnica. COMUNICAZIONE
- Stimoliamo sin da piccoli all'utilizzo della giusta comunicazione in campo e fuori dal campo.
- Una parte importante dell'autonomia che vogliamo dare ai nostri ragazzi è rappresentata dalla loro capacità di COMUNICARE VERBALMENTE un'iniziativa, saper trasmettere un proprio pensiero all'interno del gruppo o saper esprimere le proprie necessità, difficoltà ed emozioni all'allenatore e allo staff tecnico.
- Creiamo i presupposti perché questo aspetto

venga stimolato ed allenato costantemente all'interno del percorso giovanile e che la giusta comunicazione assuma la stessa importanza di un fondamentale ben eseguito o una buona scelta di gioco effettuata.

Programmazione per fasce d'età (12-15 anni)

Il periodo che va dai 12 ai 14-15 anni è importante in quanto si verifica nella maggior parte dei casi la strutturazione delle capacità motorie.

Particolare attenzione va quindi orientata alle capacità di FORZA e di RESISTENZA.

Evitiamo specializzazioni eccessive di ruoli. Rispettiamo i diversi ritmi di apprendimento dei propri giocatori.

Massima attenzione all'utilizzo dei feedback e della COMUNICAZIONE nei confronti dei ragazzi, perché questa andrà a condizionare in maniera determinante la loro gestione degli errori.

Il programma tecnico-didattico

- **Allenare le capacità condizionali giocando con la palla** (resistenza, forza e rapidità: gioco a tutto campo con 2, 3, 4 giocatori, corretta esecuzione dei passaggi in spazi diversi, esercizi in continuità, esercizi di reazione, etc.), idem per quanto riguarda la mobilità articolare

Quasi 20 partecipazioni alle Finali Nazionali giovanili, 5 titoli nazionali conquistati, esperienze di livello internazionali con le Nazionali giovanili maschili e senior femminile.





(ball-handling e destrezza con la palla).

- **Allenare le capacità coordinative** lavorando sulle tecniche di base specifiche (destrezza, palleggio con due palloni e un pallone, cambi di mano etc.) e nel gioco, proponendo esercizi di sovrannumero e sottonumero **in spazi differenti** (tutto campo, metà campo, vicino a canestro).

- **Impiegare una parte consistente dell'allenamento e situazioni di gioco agonistico** (1c1, 2c2 e 3c3).

- GIOCO: fornire semplici indicatori sia in fase di attacco che in difesa.

- **RIPRODURRE SEMPRE SITUAZIONI REALI DI GIOCO.**

Under 13

Gioco a tutto campo

Aspetto mentale: "idea di GIOCARE SEMPRE".

- Trasformare subito una situazione difensiva in un attacco: "continuare a giocare" -> ATTEGGIAMENTO TRANSITIVO;

- Iniziare già nella fase difensiva, sviluppando l'attitudine ad essere aggressivi sulle linee di passaggio, a contrastare sempre il tiro e conquistare una posizione vantaggiosa per il rimbalzo;

- Contrattaccare subito, una volta in possesso di palla nelle situazioni di: rimbalzo difensivo, intercetto, rimessa immediata.

- Obiettivo prioritario: attaccare velocemente, ma senza frenesia!

Aspetto Tecnico: portare la palla verso il canestro nel più breve tempo possibile, prima che gli avversari abbiano organizzato una difesa efficace, quindi:

- realizzare situazioni di sovrannumero;

- saper gestire le situazioni di soprannumero per realizzare un tiro facile con minima o nulla opposizione.

Sviluppare, con le esercitazioni, le capacità di portare la palla rapidamente nel canestro utilizzando indifferentemente palleggio o passaggio, lavorando su situazioni di sovrannumero (1c0 - 2c0 - 2c1 - 3c1 - 3c2) o di parità numerica con/ senza handicap difensivo definendo CODICI DI GIOCO semplici:

- Una volta entrati in possesso di palla tutti i giocatori devono subito riconoscere lo "STATO" della palla ("cosa fa la palla") e la disposizione degli avversari;

- Muoversi efficacemente rispetto alle informazioni raccolte (nella logica dell'obiettivo comune

di portare la palla nel canestro) per cui giocare per favorire la palla oppure giocare "per ricevere".

I **fondamentali individuali di gioco** (di attacco e di difesa), **devono essere perfezionati progressivamente** lasciando uno spazio sufficiente alla Creatività e alla Fantasia motoria dei giocatori, con licenza di sbagliare, senza l'ansia dell'errore.

1c1 con palla

- Allenare la capacità di costruire vantaggio dall'1c1 con la palla, in situazioni statiche e dinamiche.

- Riconoscere situazioni semplici: **Posso tirare - Posso penetrare - Passare la palla al compagno libero** (ritmo del gioco legato al tempo dell'iniziativa);

- Partenze in palleggio con attenzione alla presa e alla capacità di passare attraverso il difensore;

- Ritmo: nella dinamica che caratterizza le fasi di:

1. gioco senza palla;

2. ricezione;

3. 1c1 con palla, riconoscendo immediatamente il vantaggio;

- Cambidimano in palleggio.

1c1 senza palla

- Riconoscere lo STATO della palla:

1. in progressione verso il canestro;

2. palla "chiusa", senza blocchi;

3. palla in movimento.

- Collaborazione nello SPAZIO: mantenere la giusta distanza per favorire i compagni e poter prendere iniziativa rispetto allo stato della palla, alla situazione del difensore (ritardo) e alle sincronie con i compagni:

- Iniziativa in situazioni chiare: tagliare sopra/ sotto (davanti/dietro) il difensore per ottenere un vantaggio rispetto alla palla o al canestro;

- Situazione indefinita: iniziativa -> reazione difensiva -> anticipazione per ottenere un vantaggio (smarcamento semplice).

- Tecnica: cambi di direzione, arresti, spinte e partenze per tagli e smarcamenti.

Difesa sulla palla

Obiettivo prioritario -> **NON FARSİ BATTERE**

- Idea di difesa MURO (il corpo tra la palla e il canestro);

- Utilizzo del corpo (piedi, tronco, mano giusta/ speculare);

- “Tenere” (essere in grado di CONDIZIONARE il palleggio dell'avversario);
- Tecnica di scivolamento: nei primi approcci curare l'aspetto psico-fisico: assegnazione del compito con particolare riferimento al:
 1. non incrociare;
 2. non “aprire” la guardia;
 3. per quanto possibile inizialmente, non sollevarsi, inteso come mantenimento dell'atteggiamento di “prontezza” difensiva.
- Concatenare la tecnica dello scivolamento con il correre e scivolare; scivolare-correre-riprendere-scivolare.

Difesa 1c1 senza palla

Obiettivo prioritario -> **NON FAR RICEVERE LA PALLA**

- Riconoscere la propria situazione rispetto alla palla (vicino/lontano) per una strategia più efficace allo scopo di non far ricevere
- Linea di passaggio anticipata -> corretta posizione e uso del corpo: guardia semi-aperta;
- Difesa dai tagli:
 1. “spezzare i tagli”;
 2. atteggiamento e postura rispetto alla posizione della palla (lato forte/lato debole) soprattutto nell'idea di non far ricevere, tenere lontano dal rimbalzo;
 3. Tagliafuori.

Under 14

Collaborazioni offensive (in situazioni di parità numerica).

È l'altro INDICATORE di gioco importante, riguarda lo sviluppo del nostro attacco.

- **Aspetto mentale:** l'idea è di GIOCARE SEMPRE (“*Saper riconoscere e cogliere senza precipitazione gli eventuali vantaggi nei punti deboli che si creano nella difesa avversaria*”);
- Sviluppare con le esercitazioni la capacità di passare da una fase transitoria (attacco veloce) ad una fase di attacco in equilibrio numerico con limiti temporali (meno di 24”);
- **Aspetto Tecnico:** Portare la palla nel canestro avversario con un sistema di attacco, basato sulla sincronia delle iniziative e delle collaborazioni (GIOCARSI INSIEME).

Anche in questo caso i codici sono semplici:

CON LA PALLA

- Riconoscere situazioni semplici: posso tirare, posso penetrare, passare la palla al compagno libero (ritmo del gioco legato al tempo dell'iniziativa)

SENZA LA PALLA

- Le iniziative devono essere sincronizzate. Per muoversi efficacemente tutti i giocatori devono subito riconoscere lo “STATO” della palla (“cosa fa la palla”) e la disposizione degli avversari in modo da favorire l'iniziativa della palla, o giocare per ricevere - LIBERARE la palla “chiusa”;
- Riconoscere quali spazi chiave (quelli vicini al canestro o quelli dai quali si può effettuare un tiro con buona possibilità) gli avversari presidiano meglio e quali non sono in grado di raggiungere e si possono attaccare più facilmente;
- Riconoscere il modo in cui gli avversari presidiano la posizione interna: a seconda di come l'attaccante interno o i tagli vengono marcati, si possono determinare strategie per far arrivare la palla negli spazi chiave vicino al canestro o innescare cambi di lato dove la difesa può essere impreparata o in ritardo per contrastare un tiro o contenere una penetrazione.

Costruire un Sistema di gioco basato su questi INDICATORI e CODICI per “giocare insieme”.

L'obiettivo è “dare ordine” al gioco in attacco (sincronie e priorità nel gioco di 1c1 con

e senza palla, giochi a 2 e a 3) e in difesa (difesa sull'uomo in possesso di palla e sui giocatori non in possesso di palla).

Perfezionare i fondamentali individuali di attacco e di difesa a uomo, insistendo sul PERCHÉ si deve eseguire un determinato movimento piuttosto che un altro, in una particolare situazione di gioco (capacità di anticipazione e di scelta).

COLLABORAZIONI SEMPLICI: alternanza di 1c1 con palla e 1c1 senza palla basate sul riconoscimento dello stato della palla e sulla priorità all'iniziativa della palla. Da sviluppare a tutto campo, 1/2 campo, sullo stesso lato, lato forte/lato debole.

Mano a mano che si apprendono le logiche del gioco e che si definiscono gli indicatori, lavorare sulle abilità tecniche per poter affrontare le situazioni di gioco in maniera efficace:

Uso del palleggio (Situazione):

- Offensivo (spinto): in campo aperto/senza avversario che si oppone;
- Semi-protetto o controllato in spazi “delimitati” da avversari in recupero (si pone l'esigenza dell'uso della mano debole);
- Protetto (da fermo o in movimento): conav-



versario che fronteggia;

- Concatenato con l'uso dei cambi di mano e di direzione in riferimento alla distanza dell'avversario (frontale-in mezzo alle gambe-dietro alla schiena) e alla finalità delle iniziative (battere - migliorare l'angolo di passaggio).

Uso del passaggio (Situazione):

- Sviluppare la tecnica del lancio, allenando le risorse utili per la massima efficacia:

1. Distanza -> Forza;
2. Precisione -> Coordinazione;
3. Tempo -> Rapporto tra passatore e ricevente (nelle varie combinazioni: fermo/i e/o in movimento);

- Allenare quindi i diversi tipi di passaggio in funzione delle varie situazioni di opposizione con passatore e ricevente fermo/i o in movimento;

Da curare in particolare:

- Presa funzionale (spinta con mano da dietro o lateralmente e in combinazione);
- Usare tutto il corpo in atteggiamento di prontezza (mani rapide -> finte);
- Riconoscere la linea di passaggio aperta o chiusa -> Tipologia.

Situazioni di tiro

Gesto tecnico:

- Base (piedi e ginocchia sotto la palla, presa, polso carico, percezione di "sotto la palla"/"dietro la palla");
- Spinta dal basso verso l'alto/avanti (TRAIETTORIA palla/parabola);
- Distensione e conclusione ("orientare" le spinte verso il PUNTO DI MIRA, vale a dire "mirare!");
- Fluidità del movimento.

Da curare in particolare:

- Non applichiamo il gesto schematico in modo assoluto, ma favoriamo la scoperta del gesto più funzionale ed efficace per ciascun atleta;
- Intervendiamo nella risoluzione delle difficoltà di carattere fisico: non solo dinamiche (forza di lancio, fluidità e modulazione) ma anche toniche (staticità del tronco! Fissatori della spalla su cui deve poggiare "una rampa di lancio" stabile!);
- Le situazioni di gioco determinano il tipo di tiro e la sua esecuzione.

ATTEGGIAMENTO TRANSITIVO DIFENSIVO

- Che cos'è: quando non abbiamo più il possesso della palla organizzare immediatamente una opposizione difensiva.



Situazioni:

- Canestro segnato;
- Rimbalzo difensivo;
- Intercetto;
- Perdita della palla o violazione.

ASPETTO MENTALE:

- Sviluppare l'idea della transizione: attacco -> difesa.
- Attribuire obiettivi PRECISI, compiti e la tecnica di esecuzione.

Obiettivo: ritardare la progressione della palla verso il canestro o provocare un momento di arresto prima di poter organizzare una difesa in equilibrio "pressante".

Presupposti: non smettere mai di giocare, NON stare INATTIVI.

- **con palla:** dopo un passaggio o un tiro;
- **senza palla:** vicino e lontano (dalla palla e dal canestro).

Raggiungere subito un "EQUILIBRIO" in campo rispetto agli spazi occupati dagli avversari.

Sviluppare la **COMUNICAZIONE VERBALE** tra i difensori:

- chi corre a presidiare l'area lo deve comuni-

care chiaramente ai compagni, così come chi si prende cura della palla!

Compiti:

- Il compito più importante, in questa fase di gioco è il presidio degli spazi (ancor prima dei singoli avversari).

La sfida è: **non subire canestro lasciando spazi liberi agli avversari.**

Riconoscere gli spazi da proteggere in riferimento alla palla, al canestro, agli avversari e al comportamento dei compagni, individuando la priorità = NON SUBIRE CANESTRO.

Capacità di scelta nelle situazioni di gioco: quando stare sulla palla per "rallentarla" o quando proteggere il canestro.

Compiti da assegnare in riferimento allo spazio che temporaneamente si presidia:

- **"STARE"**: per chi si trova più vicino alla palla (in genere nella 1/2 campo di attacco) -> contenere 1"- 2". L'obiettivo principale è evitare che la palla avanzi velocemente;

- **"ANTICIPARE"**: per chi non sta sulla palla -> quando si ripiega velocemente (in genere nella 1/2 campo difensiva) per interrompere i percorsi di avanzamento della palla verso il canestro, schermando la corsia centrale e l'area, ma senza rinunciare del tutto a disturbare le altre linee di passaggio;

- **"PROTEGGERE"**: nei pressi del canestro presidiare l'area per proteggere il canestro dalle penetrazioni e dai tagli -> obiettivo finale.

Inizialmente nelle fasce più basse si svilupperà l'aspetto mentale transitivo e i primi approcci (2 idee) alla transizione difensiva:

- **1° idea: PROTEGGERE IL CANESTRO.** Non smettere mai di giocare. Correre per proteggere l'area fingendo di voler condizionare la palla ma "schermando il canestro";

- **2° idea: RITARDARE LA PALLA.** Stare sulla palla. Favorire la "messa in terra" della palla e contenere stando davanti: uso della corretta tecnica difensiva sulla palla.

TECNICA

- Correre:

1. Sprintare e girarsi;
2. Corsa laterale;
3. Corsa all'indietro (sprint al contrario);
4. Correre, girarsi e fronteggiare.

Contenere l'iniziativa della palla:

- Condizionare la palla: "andare incontro"

con approccio a passi lunghi - piccoli passi - schermaglia - finte difensive;

- Tecnica dello scivolamento: uso della mano giusta ("speculare") -> uso e distanza dei piedi per cambio di velocità difensivo per "STARE" davanti alla palla.

Under 15

Sviluppo del gioco: TRANSIZIONE ed EARLY OFFENSE

Sviluppare la capacità di gestire situazioni di gioco a tutto campo, insistendo su RITMO, gestione degli SPAZI, INIZIATIVA e avendo CHIARA CONSAPEVOLEZZA delle CARATTERISTICHE dei nostri giocatori (gestione dei RUOLI).

Oltre alle situazioni di sovrannumero, stabilire INDICATORI CHIARI per la gestione di soluzioni a tutto campo contro una difesa di pari numero (Early Offense) cercando di individuare eventuali GAP DIFENSIVI da finalizzare nei primi secondi dell'azione.

- **GAP DI VELOCITÀ;**

- **GAP FISICO.**

Creare un senso comune nella ricerca continua di soluzioni RAPIDE anche se questo può significare, soprattutto nell'immediato, avere la sensazione di perdere il controllo del gioco.

L'obiettivo è quello di sviluppare nella squadra l'idea di voler attaccare con aggressività fin dall'inizio e **PER TUTTA LA DURATA DEL POSSESSO**, senza dare alla difesa il tempo di potersi accoppiare correttamente.

Sviluppare in questa fase:

- capacità di lettura individuale dei vantaggi;

- abituare la squadra a leggere immediatamente gli accoppiamenti difensivi.

Entrare in attacco senza segnali di chiamata e non concedere secondi di tempo alla difesa per riordinare il proprio schieramento.

Mantenere forte aggressività nell'arco dei 24 secondi è determinante per individuare o creare vantaggi, che possono essere finalizzati non solo con tiri ad alta percentuale, ma anche con la possibilità di mantenere il controllo dei rimbalzi offensivi (GAP FISICO).

Allenare l'abitudine di strappare rapidamente la palla dal ferro o dalla retina (a seconda che si tratti di un rimbalzo o semplicemente di una rimessa) e rimettere velocemente il pallone, con l'obiettivo di sfruttare vantaggi semplicemente attraverso l'abilità di 'saltare fuori dal campo' e, con un solo passaggio, andare a canestro già



nei primi secondi di possesso.

Ricevere il passaggio "di apertura" al di sopra della linea del tiro libero (questo complicherà un po' il lavoro del passatore a cui chiediamo, immaginando una difesa che cerchi di ostacolarne il passaggio, l'utilizzo della corretta tecnica e delle finte di passaggio).

Catturare il centro:

- in palleggio successivamente a una ricezione;
- senza palla con tagli diagonali.

Correre le corsie laterali:

Questo ci permette di sfruttare tutti i vantaggi di numero per un contropiede primario o un tiro ad alta percentuale.

Nell'eventualità che ogni giocatore sia accoppiato (quindi in situazione di pari numero) vogliamo mantenere alta l'intensità del nostro attacco, per conservare un vantaggio di velocità rispetto ai nostri avversari che, retrocedendo, difficilmente potranno fermare il nostro flusso d'attacco.

L'aggressività nel cercare di trasferire l'attacco più velocemente possibile può permetterci di forzare la difesa ad accoppiamenti di emergenza che talvolta rappresenteranno GAP favorevoli per l'attacco:

- un lungo accoppiato ad un piccolo (GAP DI VELOCITÀ) che cercheremo di battere in 1c1
- un piccolo accoppiato ad un lungo (GAP FISICO) che cercheremo di attaccare avvicinando la palla al ferro in pivot basso.

In situazioni di transizione allenare la squadra a riconoscere eventuali:

- Vantaggi di numero;
- Vantaggi di velocità;
- Vantaggi fisici.

Al playmaker chiediamo di condurre la transizione spostandosi verso la posizione rappresentata dalla linea che unisce gomito a gomito, creando spazio sulla corsia centrale a vantaggio della corsa del rimorchio.

L'idea è che il nostro "Centro" corra sempre da canestro a canestro.

APRIRE gli esterni verso le linee laterali e correre verticalmente fino agli angoli (con il primo intento di ricevere un passaggio e di aprire il più possibile gli spazi alle iniziative della palla).

L'ultimo giocatore (presumibilmente chi avrà effettuato l'apertura) invece correrà nella posizione che chiamiamo **SPREAD** (da "to spread": spalmare).

Primo obiettivo comune, una volta verificata l'assenza di GAP da aggredire nei primi secondi, sarà costruire un vantaggio, possibilmente muovendo la palla con i passaggi.

- AGGREDIRE L'AREA
- RIBALTARE IL LATO

CONTINUARE A GIOCARE: immaginando che la difesa sugli esterni, nel tentativo di rallentare la transizione, non difenda con aggressività sulla linea dei 3 punti, l'idea rimane quella di non dare alcun break alla difesa e quindi non interrompere il flusso del nostro attacco.

Passiamo la palla in ala e tagliamo per battere il difensore:

- davanti ogni volta che la difesa sarà passiva;
- dietro, se sarà brava a saltare alla palla (ma difficilmente pronta a difendere un taglio aggressivo).

Il taglio finirà sul lato opposto salvo che non avremo riconosciuto un vantaggio fisico da sfruttare vicino a canestro.

In relazione a:

- **aggredire l'area:** stabilire collaborazioni con palla in post basso con il duplice obiettivo di liberare spazio per giocare l'1c1 e costruire vantaggi tramite l'utilizzo di tagli e blocchi;
- **ribaltare il lato:** allenare la capacità di attaccare i close out creati dal cambio di lato. Sviluppare collaborazioni di blocchi laddove non sia stato possibile trovare vantaggi di velocità contro i recuperi difensivi. Utilizzo di blocchi lontano dalla palla e di blocchi su palla.

In questa fase è fondamentale avere CHIARA CONSAPEVOLEZZA delle caratteristiche dei nostri giocatori facendo in modo che le scelte di collaborazione non si limitino ad impostare un rigido schema di esecuzione, ma che spinga i nostri giocatori a scegliere consapevolmente il tipo di collaborazione da utilizzare.

Difesa

Continuare nel percorso di sviluppo delle capacità fisiche, tecniche e tattiche nella difesa 1c1, sviluppando l'attitudine ad essere aggressivi e condizionare l'iniziativa dell'attacco, senza aspettare di reagire alle scelte dell'attaccante.



Collaborazioni difensive:

- **PENETRAZIONE:** gestione delle situazioni di "emergenza" con difesa su palla battuta. Chiudere la penetrazione e stabilire REGOLE CHIARE su eventuali rotazioni e cambi nel caso in cui, a fronte di un aiuto efficace, la palla esca dall'area con un passaggio di scarico. L'obiettivo sarà quello di togliere tempo alle iniziative dell'attacco per poter tornare in una situazione di equilibrio difensivo;
- **PALLA IN POST BASSO:** qualora il nostro accoppiamento in post basso fosse sfavorevole, stabilire come adeguare l'atteggiamento della squadra al fine di ridurre il Gap (aiuto e recupero, blitz, raddoppio);
- **PRESS D TUTTO CAMPO.** Allungare la difesa a tutto campo e definire in maniera chiara le logiche (e i timing) di eventuali raddoppi e rotazioni al fine di rallentare la progressione del pallone o cercare di aumentare il numero di palle recuperate. Consapevoli che eventuali rotazioni effettuate a tutto campo possano generare accoppiamenti sfavorevoli qualora l'attacco riesca a superare la difesa, sarà fondamentale che la squadra sappia riconoscere le eventuali criticità e abbia la capacità di reagire collettivamente ad eventuali GAP;
- **BLOCCHI LONTANO DALLA PALLA:** nell'ottica di voler mantenere alta l'aggressività, istruire le prime collaborazioni semplici con l'idea di: INSEGUIRE (definire il coinvolgimento degli altri giocatori in aiuto al fine di ridurre il vantaggio dell'attacco). CAMBIARE per "rompe-

re" l'iniziativa dell'attacco giocando sempre con grande aggressività;

- **BLOCCHI SU PALLA:** continuare a sviluppare l'abitudine ad essere aggressivi sulla palla per poter condizionare gli spazi utilizzati dall'attacco. L'obiettivo sarà sempre quello di disallineare il palleggiatore dal blocco in maniera tale da annullarne l'efficacia. Partendo da questo presupposto, anche in questo caso, le prime idee saranno di AIUTO e RECUPERO (Flat D, Show o Drop) o di Cambio (aggressivo). Ogni scelta difensiva deve essere istruita analiticamente per ciò che riguarda la giusta tecnica dei difensori coinvolti nel blocco, e allenata globalmente per sviluppare la capacità della squadra di ridurre i vantaggi creati dal blocco con eventuali aiuti sui giocatori in ritardo (idea di AIUTARE L'AIUTO).

Di fondamentale importanza sarà ALLENARE LA COMUNICAZIONE. Utilizzo di Codici semplici (COLORI per chiamare le diverse scelte di collaborazione difensiva). Timing e Volume della Comunicazione come componente fondamentale della riuscita della nostra difesa.

Programmazione per fasce di età (16-17 anni)

Nelle fasce di età che coinvolgono i ragazzi delle categorie Under 17 ed Under 19 ritengo ancora più determinante specializzare il percorso tecnico individuale, nella ferma convin-



zione che ogni dettaglio tecnico possa ancora essere allenato, adatto e modificato, con una prospettiva ancora più pratica rispetto al "ruolo" e con una consapevolezza e maturità maggiore da parte degli atleti.

Il lavoro di squadra, oltre al consolidamento del percorso finora descritto, sarà orientato alla scelta del sistema di gioco (offensivo e difensivo) che più si adatti alle esigenze e alle caratteristiche dei giocatori a disposizione, rimanendo fedeli all'idea che qualsiasi sistema dovrà essere funzionale alla crescita dei giocatori stessi e non il contrario.

In questa fase, ancora di più, è fondamentale che lo staff nelle sue diverse componenti sappia osservare e valutare i nostri giocatori per di intuire i margini di crescita e il potenziale sviluppo e costruire il giusto percorso.

Nel pratico: esplorare gli spazi, aiutare i giocatori a sviluppare la giusta duttilità dando loro prospettiva su quali skills (e non banalmente il "ruolo") potranno definire il loro "essere giocatori" in un contesto senior, è un lavoro che va programmato fianco a fianco con gli atleti stessi, per renderli partecipi e ancora più al centro del progetto.

Il lavoro di squadra deve essere orientato a fornire, in questa ultima parte del percorso, tutte le competenze tecniche e tattiche che possano permettere loro di essere adeguati nel contesto senior di riferimento, consci del fatto che ogni ambito del gioco, in questa fascia di età, possa e debba essere esplorato. Creare curiosità rispetto alla tattica di squadra e alla tattica individuale; conoscere le proprie caratteristiche e quelle dei compagni; stimolare all'autonomia individuale e di squadra rispetto alle scelte; stimolare continuamente la COMUNICAZIONE; fare in modo che i giocatori conoscano il "perché" di ogni scelta ed evitare che l'attacco si limiti ad essere banale esecuzione di movimenti, ritengo siano tutti aspetti su cui calibrare le scelte programmatiche in questa ultima parte di percorso.

La programmazione deve, in conclusione, sviluppare meccanismi e processi efficaci, in ogni fascia di età tenendo sempre a mente che i nostri interlocutori (i giocatori) DEVONO ESSERE GLI ATTORI PRINCIPALI e noi dobbiamo essere dei facilitatori di apprendimento il cui compito è quello di creare opportunità dove possano emergere le potenzialità di ciascuno.



IL SETTORE GIOVANILE DELLA VANOLI CREMONA

Coach Massimo Farioli ci introduce nel mondo del settore giovanili della Vanoli, offrendo un'analisi che abbraccia anche il contesto ambientale e focalizzandosi sulle modalità di lavoro con i giocatori.



Prima di parlare di cosa facciamo e come facciamo “pallacanestro giovanile” a Cremona, devo fare una premessa doverosa.

Nella mia lunga esperienza da giocatore e successivamente nella figura di assistente allenatore, ho visto la Pallacanestro evolvere, cambiare radicalmente....senza però cambiare affatto.

Oggi l'importanza che viene data allo scouting e alla preparazione di ogni singola partita a tutti i livelli è altissima, gli strumenti a disposizione sono efficaci e fruibili a tutti; ogni dato statistico viene elaborato non solo in generale ma più nel dettaglio, addirittura nel momento della partita in cui avviene.

Una volta si poteva dire al massimo di un giocatore “fa canestro quando conta”; oggi sappiamo con quale percentuale segna, se ap-

Ex giocatore, ha giocato per circa 30 anni in giro per l'Italia tra serie B e Legadue, con 5 campionati vinti. Allenatore dal 2016 e preparatore fisico dal 2017, ha cominciato il suo percorso a Forlì, poi Vis Ferrara e infine Cremona, sponda Vannoli. Dalla scorsa stagione è responsabile del settore giovanile.

poggia prima il piede destro o quello sinistro in un arresto. Ogni gesto tecnico così come ogni schema vengono studiati nel minimo dettaglio.

Per elaborare questi dati sono nate nuove figure professionali e tantissimi corsi per formarle, con a mio modo di vedere, però, un esagerato arrivo di allenatori in ambito giovanile troppo preposti ad un approccio Senior del gioco. Mi spiego meglio.

Pur essendo d'accordo e condividendo l'idea che allargare le proprie conoscenze sia la chiave per migliorare, dobbiamo però sempre tenere presente in che contesto andiamo poi ad utilizzare suddette competenze.

Un allenatore giovanile, quantomeno del mio punto di vista, ha prima di tutto il compito di costruire un giocatore a livello tecnico fisico

e mentale, in collaborazione con le figure che compongono lo staff. Chiaro, le vittorie sono importanti ed aiutano da tanti punti di vista ma bisogna scegliere la strada giusta per inseguirle altrimenti il rischio più grande è quello di perdere diversi ragazzi lungo il percorso perché inadeguati alle richieste tecnico-tattiche "adulte" che devono affrontare sul campo o, peggio ancora, non riuscire a sviluppare al meglio i talenti che entrano nelle nostre palestre solo per qualche referto rosa in più.

Ero partito da qui: la Pallacanestro di fatto non è cambiata, dovrebbe essere un gioco semplice. Sei libero? Tira! La difesa ti manda a destra? Attacca con quella mano! Ti manda a sinistra? Vai forte a sinistra e se provochi un aiuto passa la palla ad un compagno libero. Insomma sono sempre i valori del singolo a determinare in maniera importante il risultato. Per questo motivo a Cremona cerchiamo di allenare molto le capacità individuali.

VANOLI BASKET CREMONA

La direzione che la Vanoli Young da qualche anno a questa parte ha deciso di prendere è quella di allenare con grande cura ogni gesto tecnico in ogni singolo dettaglio o sfumatura.

Pioniere di questa scelta è stato Giuseppe Mangone, allora responsabile settore giovanile a Cremona, oggi assistente allenatore a Reggio Emilia ed allenatore della Nazionale Italiana U16. Proprio grazie a lui sono arrivato a Cremona ed ho appreso l'importanza e la cura del dettaglio dei gesti tecnici.

Oggi, in quanto responsabile, porto avanti quell'eredità assieme allo staff Vanoli Young.

Le nostre priorità sono incentrate sui fondamentali tecnici con un focus speciale sul tiro e sul passaggio.

In ogni proposta tecnica sul campo diamo massima attenzione anche ai fondamentali tattici:

- guardare;
- sentire;
- parlare;
- toccare.

Alleniamo il gioco di squadra principalmente per concetti e non su singole situazioni: i ragazzi devono abituarsi a saper riconoscere sul momento i vantaggi e ad avere più strumenti

tecnico-tattici per poterli sfruttare.

Diamo un'idea di gioco più strutturato solo nel biennio U17, per me l'ultima annata veramente formativa a livello giovanile.

Utilizziamo il biennio U19 per "girare" tutti i ragazzi in doppio tesseramento in varie società dove il mestiere e la malizia del gioco diventano, autonomamente, corresponsabilità dei compagni di squadra più esperti con carisma e correzioni volanti durante gli allenamenti; questa esperienza è decisiva per dar modo ai ragazzi di capire prima della fine del percorso giovanile quali aspetti migliorare e focalizzare le richieste della Pallacanestro una volta finito il percorso giovanile.

Parallelamente, la nostra U19 diventa un campionato "di sfogo" dove i ragazzi possano giocare più possenti e mettere in pratica proprio ciò che i grandi hanno trasmesso loro.

Personalmente, dopo essermi formato come allenatore ho deciso di diventare anche Preparatore fisico per la Pallacanestro: quando tutti parlavano di "pallacanestro integrata", non avevo una vera e propria idea del lavoro di un preparatore nel dettaglio.

E così da quella esperienza è nato un modello tecnico-fisico integrato che va a miscelare il lavoro dei due ruoli ottimizzandone il tempo; nel Settore giovanile tempus fugit, va speso al meglio.

Nel 2020, quando il Covid ci ha colpito, ho avuto la possibilità sempre grazie a Giuseppe Mangone di integrare questo modello con il gruppo "Team Squadra", un serbatoio di giovani atleti (2004-2005) funzionali agli allenamenti della Serie A.

Scomponendo i dettagli dei gesti tecnici ed allenandoli su tutti i fronti.

Abbiamo allenato alcuni aspetti del gioco negli spazi dei preparatori fisici.

Abbiamo allenato i rimbalzi nel *footwork* di attivazione dei preparatori. ([Video](#))
Abbiamo allenato attacco e difesa tramite una speed-ledder (ritmo dei piedi) sui passi della Pallacanestro. ([Video](#))

Stiamo allenando le frenate dei ragazzi assieme al tiro. ([Video](#))



Alleniamo il ball handling e passaggi esplorando nuovi range articolari con particolare attenzione alla propietività delle mani dei ragazzi.

[\(Video\)](#)

Molti esercizi dei Pesi erano specifici alle posizioni tecnico/fisiche richieste sul campo.

Abbiamo specializzato i lavori di rapidità suddivisi per ruoli interni/esterni in modo da recuperare tempo sulla tecnica e sulle regole difensive.

Quel gruppo di lavoro ha raggiunto due volte le finali nazionali due anni fa a Ragusa con gran parte dei ragazzi sotto-età l'anno scorso pur non al completo classificandosi terzi in Italia.

CREMONA

Cremona è una piccola città di provincia in mezzo a una vasta area di Pianura padana a sfondo agricolo dove le distanze tra i paesi e la città sono grandi, sicuramente per i ragazzi, ma la voglia di pallacanestro lo è altrettanto. Nel raggio di pochi chilometri ci sono grandi realtà come Cremona e Brescia in serie A, Piacenza, Juve (Cremona) ed Orzinuovi in Legadue più tante altre realtà tra serie B e C regionale. Insomma: la passione per questo sport è viva. Bisogna aver ben chiaro il territorio in cui si lavora, per cercare di costruire qualcosa che funzioni; oggi la sfida è cercare di esportare questo modello vincente per sopperire alla grande necessità di giocatori sul territorio ed alla quasi totale mancanza di giovani atleti che siano in grado di allenarsi con le prime squadre.

VANOLI CREMONA BASKET ACADEMY

Alle porte dello svincolo giovanile abbiamo ricominciato a collaborare con il territorio con questa idea: cercare di costruire i giocatori assieme alle società di appartenenza.

Il nostro obiettivo è quello di trasportare il nostro *know-how* costruito negli anni in provincia.

Facendo allenamenti condivisi riusciamo a monitorare i ragazzi, le strutture e a conoscere le figure tecniche e societarie che lavorano accanto a noi.

Nel dettaglio, stiamo costruendo idee tecniche comuni nelle annate U13/U14 in modo che ogni società sia allineata sul percorso tecnico/fisi-



co. Successivamente, l'obiettivo sarà quello di raggruppare i migliori prospetti nell'annata U15 e continuare a lavorare con loro nel biennio U17. Restituendo i ragazzi al territorio nel biennio U19 in doppio utilizzo, daremo modo ai ragazzi di entrare nel mondo senior in maniera graduale nelle società di origine che tenderanno a valorizzare il loro percorso, continuando il loro sviluppo fisico e tecnico. Un progetto nato anche per dare un'opportunità di crescita ai ragazzi e alle società che diversamente non avrebbero accesso ai campionati più competitivi oppure per venire incontro a realtà dove non tutti riescono ad avere strutture o figure qualificate.

U13

Percorso tecnico condiviso allenamenti itineranti mensili.

U14

Percorso tecnico condiviso allenamenti itineranti mensili e tornei condivisi.

U15

Condivisa a Cremona.

U17

Condivisa a Cremona.

U19

Doppio utilizzo nelle società di origine o nel campionato più idoneo allo sviluppo del giocatore.

Così facendo pensiamo di poter alzare il livello di pallacanestro giovanile sul territorio,

CHIUSURA

Nel dettaglio, come impostiamo il lavoro in palestra?

OGNI RAGAZZO APPENA ENTRA IN PALESTRA DEVE ESSERE ALLENATO

In base agli spazi a bordo campo o se il campo è libero ogni ragazzo deve avere una routine pre-allenamento da fare oppure un *gap* tecnico da colmare; si lavora 1a1 con un coach oppure a piccoli gruppi che devono migliorare un particolare aspetto.

Allenamenti da 1 ora e 30 minuti

Mi piace variare le attivazioni il focus è quasi sempre sul passaggio durano sempre una ventina di minuti come il tempo del riscaldamento di una partita. Subito dopo dobbiamo essere pronti a giocare e condividere la palla. Appena prima, è molto importante dare un imprinting magnifico sul "giocare assieme", soprattutto ad inizio stagione.



Giochiamo 40 minuti sui concetti che vogliamo esplorare con dei 4c4 ad onde; intervalliamo le partite con gare di tiro.

In alternanza lavoriamo su situazione di sovrannumero + recupero per incentivare a guardare e a passarsi la palla e a farlo in fretta.

Torniamo a fine allenamento sul lavoro individuale: ball handling, 1c1, tiro.

L'idea che deve passare è: "Prima faccio qualcosa per la squadra, alla fine miglio io stesso."

Allenamenti di due ore

Attivazione sul tiro, sul passaggio o sul come vogliamo giocare assieme (spiegazione dei concetti-idee di gioco).

40/50 minuti di giocato 4c4 ad onde, con partite ad obiettivo con punti extra, bonus o penalizzazioni in base agli obiettivi variabili, sempre intervallate da gare di tiro.

Torniamo a fine allenamento sul lavoro individuale: ball handling, 1c1.

Finiamo tirando due volte a settimana almeno 30 minuti.

Allenamenti a gruppi

Dall'annata U15 inseriamo il lavoro del preparatore in sala pesi e si va verso una prima idea di specializzazione, per cui i ragazzi vengono divisi in gruppi due-tre volte a settimana a volte per ruoli e a volte per competenze. Nel dettaglio, ci sono giocatori che dovranno in futuro trattare di più la palla, altri che giocheranno più vicino a canestro, altri che dovranno essere in grado di utilizzare meno palle.

Mentre un gruppo lavora in sala pesi l'altra parte affina la tecnica più adatta al proprio sviluppo individuale. Naturalmente, anche quando si lavora a gruppi o individualmente ci deve essere attenzione ai fondamentali tattici sopracitati e ai contatti.

Quando rimettiamo assieme il gruppo, dopo una breve attivazione si gioca e spesso finiamo tirando.

Questa l'idea di lavoro le richieste tecniche; soprattutto nei lavori specifici vanno naturalmente scomposte e modulate in base all'età dei ragazzi.



OBIETTIVI TECNICI DEL SETTORE GIOVANILE DELLA VIRTUS BOLOGNA

Coach Mattia Largo presenta le linee guida tecniche del settore giovanile della Virtus Bologna, spiegando priorità e modalità di lavoro per ogni singolo obiettivo tecnico affrontato.

Per poter definire e meglio comprendere gli aspetti tecnici alla base del lavoro del nostro Settore Giovanile occorre innanzitutto chiarire quale sia la nostra missione, il nostro compito in qualità di allenatori.

Lo scopo del nostro lavoro è formare giocatori di pallacanestro completi.

Il termine “formare” racchiude in sé vari aspetti: umani, educativi, tecnici, emotivi.

Lavorare su tutti questi aspetti in modo sinergico, aiuterà i nostri ragazzi a sapersi muovere in modo autonomo e consapevole nel mondo Senior, dove saper cogliere l'occasione giusta non in termini assoluti ma soprattutto per sé stessi e per il proprio percorso diventa fondamentale.

Anche in considerazione del fatto che, l'orientamento al risultato che qui si ritrova, abbassa in modo consistente le possibilità di errore e il tempo a disposizione per poter dimostrare il tipo di giocatore che si è.

L'aspetto sul quale insistiamo costantemente è che nulla si ottiene senza impegno e quello che ci aspettiamo da loro è che siano sempre pronti a dare il meglio di sé, mettendo anche in conto di poter sbagliare, perché l'errore è sempre occasione di apprendimento e crescita. Saper affrontare, comprendere e reggere la pressione, sarà quello che farà la differenza per il loro futuro. Alzare ogni giorno di più l'asticella deve essere il loro obiettivo e noi siamo qui per guidarli e supportarli sotto ogni aspetto che il loro impegno comporta.

NON DOBBIAMO MAI DIMENTICARE CHE LA NOSTRA PRIORITÀ SONO I NOSTRI RAGAZZI E NON È IL NOSTRO RISULTATO COME ALLENATORI, SEMPRE!



loro sono i veri attori protagonisti, noi siamo gli sceneggiatori!

Obiettivi tecnici

1. PROGRAMMAZIONE

Alla base del nostro percorso ci deve essere una attenta programmazione: il settore giovanile ha radici nel minibasket e culmina con l'under 19.

In questo percorso è importante che ci sia una progressione di obiettivi da portare avanti con coerenza. Consideriamo il settore giovanile diviso in 3 blocchi:

- MiniBasket;

- Esordienti / U13 / U14 / U15;
- U17 e U19.

Dentro questa divisione ci deve essere linearità, ogni blocco deve essere legato al precedente e al successivo da un filo conduttore. Se non c'è progressione e comunione di intenti in uno Staff giovanile, non ci sarà un vero miglioramento e soprattutto non stiamo facendo il bene dei nostri ragazzi.

Per questo è indispensabile che anche il MiniBasket, spesso considerato un mondo a sé, sia parte integrante del settore giovanile, in contatto diretto costante e che lo staff di ogni gruppo parli la stessa lingua, non solo per quanto riguarda la parte didattica ma anche di termini utilizzati.

In questo modo si garantiscono ordine e continuità anche per i ragazzi nel passaggio tra categorie.

Come Virtus diamo molto valore e spazio alle riunioni tecniche, tutti insieme o come singoli staff.

Il mio compito di Responsabile prevede non solo la formazione dei giocatori, ma anche quella degli allenatori. Allenatori che devono crescere dal punto di vista tecnico ma anche organizzativo, che devono entrare in palestra con passione e con la voglia di fare il bene del collettivo mettendosi a disposizione in primis dei ragazzi.

2. FONDAMENTALI

Migliorare i fondamentali è, a sua volta, alla base di ogni programmazione.

Gli aspetti principali sono: curare il particolare prestando attenzione e correggendo l'errore tecnico, dare più opzioni nella scelta dei movimenti ed utilizzare esercizi che riprendano il più possibile situazioni reali di partita.

Mi soffermo sugli ultimi due aspetti che reputo molto importanti e riprendo il concetto del non allenare solo gli aspetti, i movimenti o le idee che riteniamo valide come singoli allenatori: dare più scelta è, per noi Virtus, fondamentale. Se i ragazzi che alleniamo hanno più scelta avranno modo di decidere in autonomia quale movimento è per loro più corretto e naturale. Questo fa sì che imparino più movimenti ma che abbiano anche la possibilità di capire con quale di questi potranno avere un risultato positivo finale. Se diciamo ai nostri ragazzi che uno specifico arresto o cambio di mano ecc... è sbagliato, seguendo solo le nostre convinzioni rispetto a quel gesto specifico e senza contestualizzare il nostro pensiero, stiamo

solamente radicando le nostre singole convinzioni.

Un gesto che per noi è sbagliato magari per un ragazzo è il più naturale ed efficace, allora perché "vietarglielo"?

Insieme a questo anche il fare esercizi che riprendano situazioni di gioco e di partita è molto importante. Vedo sempre di più nei ragazzi poca consapevolezza e comprensione rispetto all'azione che stanno compiendo e la responsabilità di questo credo sia anche nostra: dobbiamo renderli partecipi e protagonisti, non accontentandoci del corretto svolgimento degli esercizi ma richiedendo loro uno sforzo di ragionamento sull'importanza di quel gesto e di proiezione dello stesso in partita.

Per questo è fondamentale riprodurre sempre situazioni reali di gioco.

Ogni loro miglioramento da questo punto di vista è per noi la vittoria quotidiana più bella.

Responsabile del settore giovanile della Virtus Bologna dal 2022, è dal 2003 con le V nere come assistente allenatore del settore giovanile e dal 2012 come assistente allenatore della prima squadra.





I fondamentali offensivi, che alleniamo quotidianamente sono:

- Passaggio;
- Tiro;
- Palleggio.

Ci tengo a precisare che l'ordine non è casuale. Credo che in questo ci sia molta incoerenza da parte degli allenatori giovanili: se insegno il tiro e sprono i miei ragazzi a tirare ma chi passa la palla non è in grado di fare un passaggio corretto tecnicamente e con i tempi giusti, perché ho prestato poca attenzione prima di tutto all'allenamento di questo fondamentale, non sto creando le condizioni di partenza perché il tiratore possa svolgere al meglio il suo compito. Personalmente credo che il sapersi passare la palla sia, in ogni caso, una grande forza per una squadra.

Come Staff ci siamo prefissati di allenare la tecnica in ogni tipo di passaggio e per ogni situazione di gioco (laterale, skip, due mani al petto) ma anche e soprattutto i TEMPI. Questo aspetto verrà ripreso più avanti.

Per quanto riguarda il tiro ci soffermiamo molto sul gomito alto (90 gradi), sull'uso del polso e delle dita e sulle spinte (piedi e gambe) anche se la cosa più importante nel tiro è la FIDUCIA! Questa non si allena ma si trasmette.

Per migliorare il palleggio lavoriamo tanto sull'uso della mano debole, insieme alla capacità di muovere le mani sulla palla e all'abbassare gambe e palleggio. Un'altra aspetto che curiamo tanto è il ritmo del palleggio, decisivo anche per i sopra citati tempi del passaggio ma non solo.

3. 1c1

L'obiettivo successivo è l'1c1 e si suddivide in:

- 1c1 senza la palla;
- 1c1 con la palla fronte a canestro;
- 1c1 spalle a canestro.

Anche in questo caso l'ordine non è casuale: ho messo volutamente l'1c1 senza la palla come primo punto perché credo che sia più importante, e soprattutto più difficile da insegnare, rispetto all'1c1 con la palla. Questo perché ai ragazzi solitamente non piace, quindi richiede più lavoro da parte nostra come allenatori e perché non c'è 1c1 da palleggio se non c'è un buon gioco senza la palla.

L'aspetto più importante da allenare nel gioco senza la palla è dare un obiettivo ed è lo stesso che si ha in tutte le altre parti del gioco ovvero:

fare canestro!

Quante volte da allenatori diciamo ai nostri ragazzi di "muoversi". Per me è un errore, in quanto i nostri ragazzi devono avere sempre degli obiettivi in campo ed è per questo che anche il linguaggio che usiamo nelle correzioni è decisivo: gioca senza la palla per segnare, non per "muoverti".

In questo è molto importante dare dei riferimenti e degli input chiari in campo. Due esempi:

- Quando tagliano a canestro devono fermarsi nello Smile e guardare dove possono continuare a giocare per rubare un canestro. Può essere giocando contro il difensore che hanno vicino per prendere una posizione spalle a canestro, può essere punire un aiuto difensivo, può essere uscire per un tiro o per un 1c1.

- Ogni volta che vedono la schiena dell'avversario devono rubare un canestro con un taglio dietro. Il difensore che sta guardando solo la palla non mi sta rispettando e io devo punirlo. Nell'1c1 con la palla il primo aspetto che curiamo è il "guardare", sia fronte che spalle a canestro.

Già nei gruppi piccoli è importante che si abituino a guardare quello che succede in campo, che non vuol dire solo giocare per passare la palla o eseguire. Anche nei gruppi grandi, U17 e 19, quando inseriamo situazioni tattiche devono essere sempre pronti a leggere la situazione per rubare un canestro.

Questa parte la si allena, ovviamente, anche nei fondamentali con esercizi che li "costringano" sempre a vedere tutto il campo.

Il farli guardare ci porterà di riflesso ad allenare anche l'ultimo aspetto, non per importanza, che alleniamo dell'1c1 ovvero il limitare il numero di palleggi. Tornando al discorso iniziale degli obiettivi, pochi palleggi e concreti per andare a canestro o per far segnare un compagno.

Anche nell'uso dei cambi di mano, se cambio mano è perché il difensore mi chiude una strada e me ne apre un'altra, non per dimostrare di saper palleggiare.

Credo che l'abuso del palleggio sia un grosso problema nelle giovanili e anche un mezzo sfruttato troppo, già nelle fasce piccole, per vincere una partita in più. Attaccare va bene, è importantissimo, ma attaccare e capire lo è ancora di più.

Ovviamente nel fissarci obiettivi dobbiamo sempre formulare richieste in linea con l'età dei nostri ragazzi; in base alla fascia d'età e al livello (fisico, motorio e tecnico) dobbiamo capire se la richiesta è adeguata o meno. Se la nostra



richiesta è troppo alta mettiamo in difficoltà i nostri ragazzi, se il loro risultato finale sarà sempre negativo questo potrebbe diventare distruttivo e non costruttivo.

Per quanto riguarda l'1c1 spalle a canestro, crediamo che sia una parte del gioco molto importante per i nostri ragazzi, un'arma in più e una parte del campo che devono conoscere per quella che è la pallacanestro moderna non solo per i "lunghe" ma anche per gli esterni. Anche qui è importante che capiscano che il primo obiettivo non deve essere prendere la palla in post basso ma, come dicevo anche per i tagli, dentro lo smile nel cuore dell'area. Nelle fasce piccole ci permette anche di allenare diversi tipi di tiri da vicino con tecniche e angoli di tiro nuovi per loro.

In tutti gli esercizi di 1c1 offensivi possiamo allenare anche la difesa e i nostri ragazzi devono saperlo! Alleniamoli anche ad allenarsi da soli senza bisogno sempre della nostra voce!

4. TEMPI DI GIOCO

Obiettivo sottovalutato ma importantissimo: i tempi di gioco.

In tutte le situazioni di gioco i tempi sono decisivi e vanno allenati, i nostri ragazzi non li imparano automaticamente; per questo in

Tra i successi ottenuti, Coppa Italia e Campionato di A2 nella stagione 2016/2017, vittoria della Champions League e dello scudetto nella stagione 2020/2021.

ogni esercizio cerchiamo di avere un occhio di riguardo per questa parte del gioco.

Ovviamente per i gruppi piccoli i tempi riguarderanno situazioni più facili, come i tempi di un taglio, i tempi di una corsa o i tempi di un passaggio, per le fasce più grandi anche i tempi per portare un blocco (lontano o sulla palla) o per sfruttarlo oppure i tempi di una spaziatura.

5. COLLABORAZIONI

Un obiettivo che riguarda in particolare le fasce grandi, da fine anno Under 15 fino all'Under 19, sono le collaborazioni. Le metto per ultime per quanto riguarda l'attacco perché sono la giusta conclusione per una buona progressione. Avrò una buona collaborazione se i nostri ragazzi hanno tutti i requisiti sopra elencati.

La nostra idea è di non inserire giochi offensivi, inteso come schemi, fino al primo Under 17.

Ne approfitto per sottolineare che non "usiamo" i nostri ragazzi per fare schemi ma cerchiamo sempre di inserire situazioni che li allenino a migliorare in quello che sarà il loro ruolo da Senior: se un ragazzo ha le caratteristiche per diventare un "4" puro e noi gli facciamo giocare tutta la partita PnR da bloccante perché questo ci porta a vincere la partita, non stiamo facendo il suo bene.

Come dicevo all'inizio è importante che ci sia una linea comune, U17 e U19 devono portare



avanti gli stessi concetti e le stesse situazioni. Dentro questo, ovviamente, in base alle caratteristiche della squadra posso inserire qualche opzione o variazione.

6. DIFESA

Ultimo obiettivo, ma non per importanza, è la DIFESA.

Come Virtus la prima, e più importante, cosa che chiediamo ai nostri ragazzi è responsabilità nella difesa 1c1 sulla palla. Una buona difesa nasce da una difesa seria e responsabile sulla palla, senza questa non ci sono anticipi e non ci sono aiuti.

Da qui si parla di posizionamenti difensivi dove la domanda più ricorrente è da sempre stata: guardia chiusa o guardia aperta?

Noi nelle fasce piccole diamo precedenza alla guardia chiusa perché crediamo sia un po' più coerente per il discorso della responsabilità e soprattutto di aggressività intenso come voglia di rubare palloni. Dall'Under 17 in su iniziamo ad allenare anche la guardia aperta, senza mai tralasciare il guardare uomo e palla.

La nostra idea è di mettere sempre pressione e di aggredire, in tutte le categorie, non di contenere e speculare sugli errori dei nostri avversari.

Come per l'attacco, anche per la difesa i tempi sono decisivi; a ogni movimento della palla deve corrispondere un movimento dei difensori e il riferimento che diamo è di aggiustare la posizione mentre la palla vola.

Una buona difesa deve concludersi però con un'altra parte del gioco sottovalutata e poco allenata: il taglia fuori.

Un grande maestro per me, Alessandro Ramagli, dice che se non vinci la lotta a rimbalzo raramente vinci le partite. A mio avviso grande verità!

Anche a livello educativo per i giovani ha grande significato il taglia fuori, se non fai le cose bene e non le porti a termine, se solamente un ragazzo su 5 non fa taglia fuori, tutta la squadra ci rimetterà.

Dobbiamo far capire ai nostri ragazzi che bisogna difendere e soffrire in 5 finché non abbiamo recuperato la palla.

Anche per la difesa, soprattutto per il posizionamento, consiglio di sfruttare esercizi che riprendano situazioni reali di partita.

RIFLESSIONI:

Non ho riportato volutamente esercizi pratici perché credo che ogni allenatore abbia esercizi validi e che soprattutto ogni allenatore debba idearli guardando partite. La cosa più importante per un allenatore giovanile è credere in quello che propone, trasmettere passione e amore in quello che è il mestiere più bello al mondo ovvero crescere giovani ragazzi con un sogno, ricordandosi sempre che il risultato più bello è la loro crescita umana e tecnica e non la partita o il campionato vinto.

Facciamo la conta di quanti ragazzi abbiamo allenato e hanno raggiunto più di quelle che erano le aspettative.

Nelle realtà più piccole facciamo in modo di creare delle prime squadre formate per il 90% da ragazzi cresciuti dal nostro settore giovanile.

Ripartiamo dai minibasket e dal reclutamento, puntiamo sui nostri ragazzi, andiamo nelle scuole perché il ponteziale c'è... basta aver voglia di andare a cercarlo e di crescerlo. Parliamo tra di noi allenatori anziché giudicarci e criticarci, mettiamoci in discussione ogni giorno e come chiediamo ai nostri ragazzi alziamo sempre l'asticella e miglioriamoci sempre.

COME IMPOSTARE L'ATTACCO NELLE PRIME CATEGORIE GIOVANILI

Quando un bimbo entra in palestra la prima cosa che naturalmente si sente di fare è di prendere la palla per tirare o correre per fare un canestro. Non dobbiamo mai far perdere ai nostri ragazzi l'importanza delle cose semplici. Per questo la prima cosa che chiediamo ai nostri gruppi piccoli è quella di far contropiede. Per allenare questo è importante fissarci degli obiettivi chiari e semplici, il primo obiettivo che alleniamo è quello di passare la palla avanti a un compagno libero.

Questa semplice richiesta prevede allenare contemporaneamente i 3 fondamentali sopra citati: passaggio, tiro, palleggio.

Come passaggio in campo aperto alleniamo quello due mani al petto e il passaggio baseball da rimessa per rubare un canestro; per allenarlo usiamo dei finti difensori (allenatori) per allenare la tipologia di passaggio (teso o magari più lob) e soprattutto i tempi del passaggio. Per il tiro sono da curare i tiri da vicino, con varie soluzioni, dando come riferimento l'utilizzo del punto di mira.

Nelle soluzioni cerchiamo sempre di variare, dal terzo tempo all'arresto di forza fino ad arrivare a un terzo tempo deviato o alla finta

indiana.

Fondamentale per avere risultati dal punto di vista tecnico è lavorare, nel minibasket, in modo approfondito sull'aspetto motorio. Passaggio in campo aperto, corsa, spinte dei piedi e salti sono alla base della motricità dei nostri atleti.

Per il palleggio è fondamentale allenare il prendere vantaggio con pochi palleggi, quindi avere la mano dietro alla palla che la spinge avanti. Il passare la palla non è un gesto scontato perché per un bimbo/ragazzino la palla è tutto e non è semplice pensare di doverla lasciare. Rispetto a questo, nelle fasce piccole, è facile avere della disomogeneità ma non dobbiamo perdere coerenza nelle richieste.

È importante insegnare il contropiede non solo da rimbalzo o da palla recuperata ma anche da canestro subito, questo ha valore anche dal punto di vista educativo: Reagire!

Tante volte i nostri ragazzi subiscono un canestro e si deprimono ma dobbiamo far loro capire che gli errori sono fonte di crescita e che dopo un errore si deve capire dove si è sbagliato e ripartire per fare meglio. Non dimentichiamoci quanto detto all'inizio: siamo educatori oltre che allenatori.

Il secondo obiettivo è quello di ricevere un'apertura alta e in corsa, che sia da rimbalzo o da rimessa, dandogli come riferimento la linea del tiro libero.

Questo aspetto lo alleniamo inizialmente in situazione di 1c1, fino ad arrivare al 4c4. È importante che percepiscano e capiscano la posizione del loro difensore.

Insieme all'apertura va allenato anche il gioco senza la palla: correre ma anche rubare un taglio, entrambi mentre la palla vola al compagno. Il prendere la palla in corsa e lo spingere la palla avanti genererà sicuramente dei sovrannumeri, questa è una parte del gioco che alleniamo tanto nelle fasce piccole ma non solo, dal 2c1 al 5c4.

Anche in questo caso gli input che diamo sono importantissimi: chi ha la palla in mano deve giocare per segnare e non per passarla. Questo non vuol dire attaccare a testa bassa ma costringere la difesa a fare una scelta e per farlo bisogna che tutti giochino con l'obiettivo di fare canestro, a partire da chi ha la palla in mano.

Per chi gioca senza la palla è invece importante

far capire che dobbiamo trovare il tiro con la miglior percentuale possibile, quindi il più vicino possibile al canestro. Tutte le volte che possono "stringere" a canestro devono farlo.

Il terzo obiettivo è attaccare a difesa schierata se non ho un contropiede (speriamo che capiti poche volte perché vorrebbe dire che abbiamo fatto tanti canestri facili).

L'1c1 per le fasce piccole è sicuramente la priorità, sia con la palla che senza la palla.

In questo caso la richiesta deve essere coerente con quella fatta per il contropiede, quindi giocare per battere il mio avversario, sempre guardando dove e come posso prendere un vantaggio.

Credo che nelle giovanili spesso si abusi troppo dell'1c1 con tanti palleggi, soprattutto con i giocatori bravi e precoci fisicamente. Questo è un mezzo che purtroppo spesso viene utilizzato con l'unico scopo di vincere partite.

Il nostro pensiero è di non sfruttare i ragazzi per vincere partite, ma crescerli per renderli a fine percorso i migliori giocatori possibili.

Negli esercizi di 1c0 usiamo tanto gli allenatori per dare delle letture costringendoli così a guardare e pensare.

Oggi i ragazzi, abituati alla semplificazione, hanno bisogno di pensare e dobbiamo "costringerli" a farlo, mettendoli anche in difficoltà con più letture. Ovviamente le letture che proponiamo devono essere coerenti con quello che gli stiamo insegnando.

Per costringerli a guardare è fondamentale che sappiano giocare senza la palla.

La base che noi alleniamo e che portiamo avanti anche U19 sono i tagli: se la difesa anticipa allora taglio. È molto importante però che capiscano quando è giusto tagliare e quando no.

Nelle prime fasce è molto facile che imparino degli automatismi che sono il peggior nemico per un bambino. Per questo è importante che capiscano perché tagliare e quando.

Il primo obiettivo è giocare per prendere la palla per fare un tiro o battere il mio avversario, se il difensore mi impedisce questo allora devo fare un taglio o davanti o dietro. Il tagliare in automatico senza pensare è un errore che i ragazzi spesso commettono e spesso è colpa nostra, facciamo capire loro che ogni movimento o situazione deve avere uno scopo. Alleniamo i tagli vicini alla palla ma anche i tagli lontani dalla palla.



SETTORE GIOVANILE Gli obiettivi tecnici della Virtus Bologna

Il riferimento che diamo ai nostri ragazzi è di tagliare per segnare e di finire ogni taglio dentro lo smile, questo ci permetterà di allenare anche qua il “guardare”.

Non sempre riusciranno, causa disomogeneità, a ricevere in taglio ed il guardare permette loro di poter giocare anche dopo per fare un canestro.

NON TAGLIO E CONTINUO MA TAGLIO E GUARDO!

È importante partire nei gruppi piccoli con l'1c1 senza la palla che è la base che permetterà loro di sfruttare nel migliore dei modi un blocco, per questo dobbiamo continuare poi ad allenarlo anche quando saranno più grandi. Il guardare, sia con che senza la palla, ci permette anche di allenare il far capire loro che a pallacanestro bisogna tirare da liberi e di conseguenza l'importanza del passaggio come arma di squadra e non solo come fondamentale.

Il giocare solo con i tagli creerà sicuramente alcune azioni di confusione. Non è un proble-

ma, la cosa importante è che giochino sempre a rubare e fare dei canestri.

Una cosa molto importante che ci tengo a sottolineare, in ogni attacco anche nei gruppi piccoli è importante abituarli a tirare quando sono liberi. Il tiro per la pallacanestro è fondamentale, dobbiamo trasmettergli fiducia sempre. Riprendiamoli perché non mettono energia in quello che fanno ma non perché sbagliano un tiro. Noi puntiamo molto su questo.





PALLACANESTRO VARESE: PROGRAMMAZIONE E LINEE GUIDA TECNICHE DEL SETTORE GIOVANILE

Coach Davide Roncari presenta le linee guida tecniche del settore giovanile della Pallacanestro Varese, analizzando gli aspetti più importanti per ogni categoria e proponendo la costruzione di un gioco coerente con gli obiettivi indicati.

La miglior programmazione che possiamo presentare ai nostri atleti, passa prima di tutto da una conoscenza dei giocatori che abbiamo davanti, e di conseguenza nell'immaginare il percorso migliore che possiamo proporre per sviluppare le qualità e le caratteristiche di ognuno di loro. La ricerca del miglioramento individuale è un aspetto che oggi ha acquisito una importanza fondamentale nel nostro movimento, e noi, come Pallacanestro Varese, pensiamo che tanti dei successi dei nostri atleti passino da una crescita costante sia fisica, che tecnica individuale.

Il miglioramento individuale è alla base di quello che ricerchiamo costantemente in palestra ogni giorno, ed è uno degli obiettivi principali che vogliamo fissare nei nostri ragazzi fin da subito.

Un motto che racchiude il nostro pensiero, e che racchiude perfettamente per noi questa filosofia è : **"Win the day"**: ogni volta che un nostro giocatore entra in palestra, lo fa con l'obiettivo di migliorare e "vincere la giornata", ogni sessione di allenamento deve essere una sfida per fare uno step in più, sia come giocatore, che come persona. E' per questo che nelle fasce giovanili più alte U15, U17 e U19 lavoriamo tanto su allenamenti individuali o di piccoli gruppi (ne parleremo meglio in seguito), in modo da concentrarci sugli aspetti che riteniamo fondamentali per la crescita di ogni singolo giocatore. Questo percorso di sviluppo individuale, ovviamente è creato ad hoc per ogni ragazzo, in accordo con tutto il Club e con tutto lo Staff delle giovanili, in modo tale da non trascurare nessun aspetto e di avere sempre la piena collaborazione tra tutti.



Penso che la condivisione tra tutte le parti sia un aspetto molto spesso sottovalutato, ma che è di fondamentale importanza. Per noi della Pallacanestro Varese tutti i ragazzi sono importanti e il nostro compito, come settore giovanile, è cercare di preparare nel miglior modo possibile, con il bagaglio più ampio, i nostri ragazzi: per la prima squadra e per il mondo senior: sed è per questo motivo che la collaborazione costate, con Staff tecnico e fisico della prima squadra, prende una connotazione ancora più importante.

L'obiettivo che ci poniamo, noi allenatori ogni giorno, è quello di portare più ragazzi possibile al "piano di sopra", ma come? Spronandoli sempre, a "vincere ogni giorno", spingendoli a ricercare sempre il miglioramento fisico e tecnico, innalzando la propria asticella ogni giorno.

Di seguito le linee guida che ci poniamo all'interno del nostro settore giovanile, per categoria.

Categorie Under 13 e Under 14:

Obiettivo: SVILUPPO FONDAMENTALI TECNICI, LAVORO FISICO INDIVIDUALE.

DIFESA:

- **Mentalità:** essere aggressivi, giocare sempre ogni possesso con intensità, partendo a tutto campo. La ricerca deve essere quella di recuperare un pallone, per giocare in contropiede il più possibile.
- **Posizionamento difensivo:** stabilità ed equilibrio alla base di tutto, con conseguente conoscenza dello spazio occupato.
- **Difesa 1c1 su palla:** posizione sempre di stabilità, aggressività con responsabilità individuale.
- **Difesa 1c1 senza palla:** conoscenza dello spazio, aggressività su linee di passaggio, con focus sulla comunicazione.

ATTACCO:

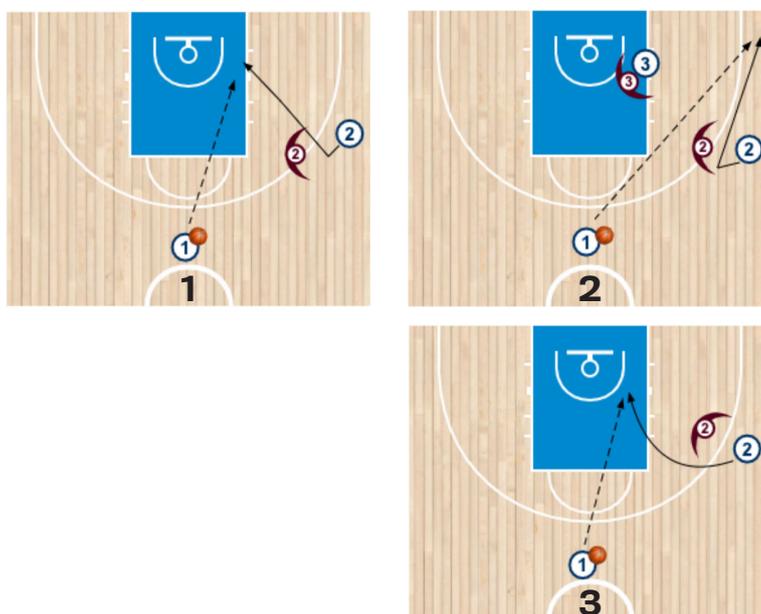
- **Palleggio:** lavoriamo su tutti i tipi di palleggio: spinto, arretramento, protetto, cambi di mano, hesitation.
- **Passaggio:** da passaggio al petto ad ogni altro tipo (una mano, laterale, battuto a terra), sempre con l'idea di mettere nelle condizioni migliori il destinatario del passaggio, in modo da mantenere o concretizzare un vantaggio
- **Finishing:** conclusioni al ferro (terzo tempo, secondo tempo, arresti di forza), aumentando

pian piano l'uso dei contatti per finire

- **Tiro:** aspetto molto importante, partendo da tecnica e didattica di tiro, spendendo particolare attenzione ad equilibrio/stabilità ed all'uso degli arti inferiori.
- **1c1 con e senza palla:** diamo importanza all'utilizzo dei fondamentali, per poter prendere un vantaggio, ricercando sempre spazi certi. L'uso del palleggio e dei relativi cambi di mano quando giochiamo con la palla, situazioni di gioco senza palla da "backdoor" (*Diagr. 1*), allontanamento (*Diagr. 2*), "taglia davanti" (*Diagr. 3*). Un focus importante su cui prestiamo attenzione è l'utilizzo degli spazi, per ricercare sempre la miglior posizione al fine di poter avere campo aperto e pericolosità di esecuzione.

CONTROPIEDE:

- **Mentalità:** la richiesta è sempre quella di provare a segnare nel minor tempo possibile; pensare di essere aggressivi ogni volta che riceviamo palla o che abbiamo uno spazio vantaggioso da poterci prendere.
- **Uso degli spazi in campo:** concetto di guardare e riconoscere dove possiamo mantenere o concretizzare un vantaggio, ricercando ampiezza e profondità del campo.
- **Uso del passaggio:** il passaggio arriva prima dei palleggi (concetto fondamentale da fissare negli atleti quando si pone obiettivo di correre in contropiede); focus molto importante è riconoscere il tipo di passaggio necessario e la qualità con cui questo viene eseguito.
- **Situazioni con sovrannumero:** tutte situazioni di 2c1, 3c2, cercando di coinvolgere la difesa con pochi secondi per azione (incen-





tivando tutto quello che abbiamo visto precedentemente).

Categoria Under 15:

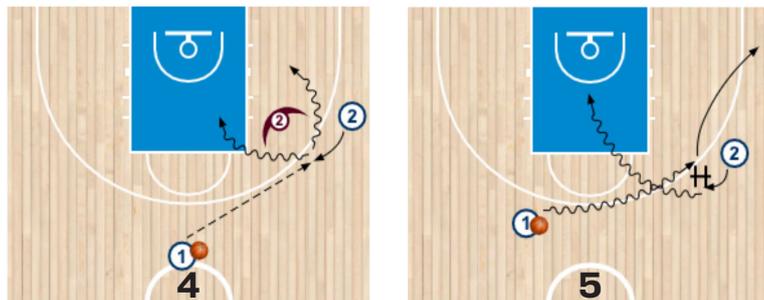
Obiettivo: MIGLIORAMENTO/CONSOLIDAMENTO FONDAMENTALI TECNICI INDIVIDUALI E SVILUPPO FISICO INDIVIDUALE.

DIFESA:

- **Difesa 1c1 su palla:** aggressività e responsabilità individuale sempre alla base di tutto, ma con un piccolo focus su quando poter contenere e togliere spazi vantaggiosi all'attacco.
- **Difesa 1c1 senza palla:** il nostro focus va su posizionamento difensivo, su capacità di cambi guardia, di anticipi aperti/chiusi, di aiuti e recuperi.
- **Concetti Transizione Difensiva:** sempre per il concetto di voler essere aggressivi, il primo input è fermare la palla, in seguito tutto quello che ne consegue, con riempire area, riconoscere pericolosità perimetro e comunicazione.
- **Tagliafuori:** aspetto fondamentale per quanto concerne la nostra filosofia, di provare a giocare a ritmo alto, focus importante per noi è la qualità del contatto e lo spazio da conquistare.
- **Collaborazioni difensive:** idee di aiuti e recuperi ma anche di aiuti e rotazioni, di giocare su linee di passaggio e linee di penetrazione.

ATTACCO:

- **Palleggio:** lavoriamo su tutti i tipi di palleggio (spinto, arretramento, protetto, cambi di mano, hesitation), con esercitazioni il più possibile vicino al ritmo di intensità della partita.
- **Passaggio:** da passaggio al petto ad ogni altro tipo (una mano, laterale, battuto a terra) sempre con difficoltà crescente ed in situazioni più veritiere possibili. Uno step aggiuntivo che ricerchiamo è l'uso dei passaggi consegnati, per prendere vantaggi.
- **Finishing:** conclusioni al ferro (terzo tempo, secondo tempo, arresti di forza, floater, euro-step) con capacità di assorbire i contatti.
- **Tiro:** cura della tecnica, dalla spinta dei piedi, al rilascio. Tiro piazzato ed in movimento, da situazioni dinamiche che rispecchino il più possibile il gioco.
- **1c1 con e senza palla:** utilizzo dei fondamentali, per poter prendere un vantaggio. La ricerca di un vantaggio in tempi rapidi, cercando di avere sempre situazioni più dinamiche



possibili, giocando il meno possibile con la palla ferma. Questo ci porta a lavorare con precisione all'uso degli spazi, al guardare ogni azione senza aspettare, ricercando anche senza palla il pericolo maggiore per la difesa. E' il ritmo con cui giochiamo, che ci permette di poter prendere, mantenere e concretizzare i vantaggi. Per far questo, usiamo tante situazioni di gioco con poco tempo sul cronometro, in modo da spingerci a prendere decisioni nel minor tempo possibile.

- **Collaborazioni offensive + Hand-off** (Diagr. 4, 5): inseriamo le prime idee di blocchi, le prime idee di passaggi consegnati, che sono alla base della nostra ricerca di vantaggio in questa parte di crescita dei nostri ragazzi.

CONTROPIEDE:

- **Mentalità:** capacità di correre in ampiezza e profondità immediatamente lungo il campo, anche dopo un canestro preso nel minor tempo possibile. Il focus su cui lavoriamo è proprio nella capacità di non pensare a quello che è successo in precedenza, ma di pensare a quello che dobbiamo fare subito dopo, usando i fondamentali (palleggio/passaggio), migliori per segnare nel minor tempo possibile.
- **Qualità uso degli spazi in campo:** aprire il campo ed allungarlo, sta alla base della nostra ricerca, vogliamo provare a conquistare il ferro, prima possibile, ma senza perdere di vista la capacità di correre negli angoli, per dilatare la difesa ed avere spazi vantaggiosi da attaccare.
- **Situazioni con sovrannumero:** spingiamo dalle situazioni di 2c1 fino al 4c3.

Per quanto riguarda le prossime due categorie (U17 e U19), per noi non cambia la filosofia precedentemente descritta: lo sviluppo individuale del giocatore sta alla base di tutto. Durante ogni singolo allenamento, i nostri giocatori lavorano a stazioni, in tre categorie: tiro, ball handling/finishing, fisico. Vogliamo avere giocatori che, grazie allo svi-

luppo individuale, rispondano tutti insieme alle situazioni che si ritrovano in campo.

Categorie Under 17 e Under 19:

Obiettivo: MIGLIORAMENTO E CONSOLIDAMENTO FONDAMENTALI TECNICI INDIVIDUALI IN SITUAZIONI DI GIOCO, CONSOLIDAMENTO LAVORO FISICO INDIVIDUALE.

DIFESA:

- Responsabilità individuale su palla, con capacità di lettura, su quando giocare aggressivi o contenitivo;
- Uso del posizionamento e della comunicazione, in tutte le situazioni senza palla, lavorare su linee di passaggio, uso degli "stunt", per togliere certezza all'attacco e regole su "closeout";
- Regole difensive e aggiustamenti su blocchi senza palla (Stagger, Uscite, Cross Screen e situazioni Pin Down ecc..) e su palla (PnR, PnPop, Spain PnR, Doppio PnR alto ecc..), che seguano tutto il lavoro fatto in precedenza;
- Transizione Difensiva + Consolidamento Comunicazione: diventa di fondamentale importanza la connessione tra i giocatori, il sapersi aiutare e il saper comunicare;
- Qualità lavoro di tagliafuori, capacità di usare i contatti;
- Difesa a zona: tutto campo, con raddoppi o finte per condizionare attacco;

Istruttore mini-basket e allenatore di settore giovanile dal 2006, è assistente della serie B Nazionale della Sangiorgese Basket dal 2012 al 2021. Nelle due successive stagioni sportive viene promosso come capo allenatore. Da questa stagione è Responsabile settore giovanile e capo allenatore della squadra U19 Eccellenza della Pallacanestro Varese e Capo Allenatore della Serie B interregionale del Campus Varese.

ATTACCO:

- **Palleggio:** assume una valenza ancora più importante in queste categorie, vogliamo dare a ogni giocatore più strumenti possibili, per affrontare ogni situazione e per poter creare vantaggi. Una parte importante del nostro focus va sul "Footwork", per avere sempre situazioni più dinamiche possibili.

- **Passaggio:** imparare a leggere ogni azione, trovando il miglior passaggio, per tempi e spazi che ci consenta di mantenere un vantaggio. Anche questo aspetto per noi è fondamentale durante individuali, cerchiamo di alzare sempre il livello agonistico, per giocare sotto pressione e prendere quindi la decisione migliore.

- **Finishing:** non aggiungiamo molto rispetto ai gruppi precedenti, quello che cambia e su cui spendiamo tanto tempo è giocare con contatti (compagni o staff), che ci mettano nelle condizioni più simili alla partita. Alleniamo la mentalità di giocare sempre con uno stress fisico, che ci costringe ad alzare obbligatoriamente anche la qualità del nostro lavoro in avvicinamento al ferro.

- **Tiro:** in questa fase del settore giovanile assume una importanza ancora maggiore. Ogni allenamento, come detto prima, ha uno spazio dedicato al tiro: piazzato o in movimento. Al termine di ogni seduta raccogliamo i dati per ogni giocatore (e qui torna il nostro motto





“win the day”) e questi vengono poi girati a tutti i ragazzi. Vogliamo cercare di monitorare il più possibile sempre quello che produciamo, per sapere poi in futuro dove intervenire per poter migliorare.

- Ricercare un vantaggio rapidamente

è alla base del nostro sistema di gioco:

transizione offensiva, con uso di penetrazione per prendere vantaggio o uso di situazioni di blocchi o hand-off.

- Giochi a termine con difesa schierata,

sempre seguendo le linee guida di flusso e ritmo di esecuzione

- Attacco alla zona, con uso di blocchi con e senza palla.

CONTROPIEDE:

- Consolidamento nostra mentalità, rafforzando il concetto di “next play mentality”, anche da canestro subito, vogliamo immediatamente pensare a quello che può succedere subito dopo;

- Qualità uso degli spazi in campo: “allargare” il campo, usando angoli e corsa “ferro-ferro”;

- Ricerca sempre di equilibrio: vogliamo giocare con un determinato ritmo, ma sempre con un occhio di riguardo al nostro bilanciamento offensivo, tenendo campo aperto, ma non esponendoci a situazioni di contropiede avversario. In questo aspetto la nostra qualità a rimbalzo offensivo, è la prima nostra arma per preparare la difesa.

SVILUPPO DI UN GIOCO OFFENSIVO CHE RACCHIUDA I NOSTRI PRINCIPI

Ingresso “zipper” per ricerca pick&roll dinamico e continuità offensiva con consegnati, backdoor e tagli avanti.

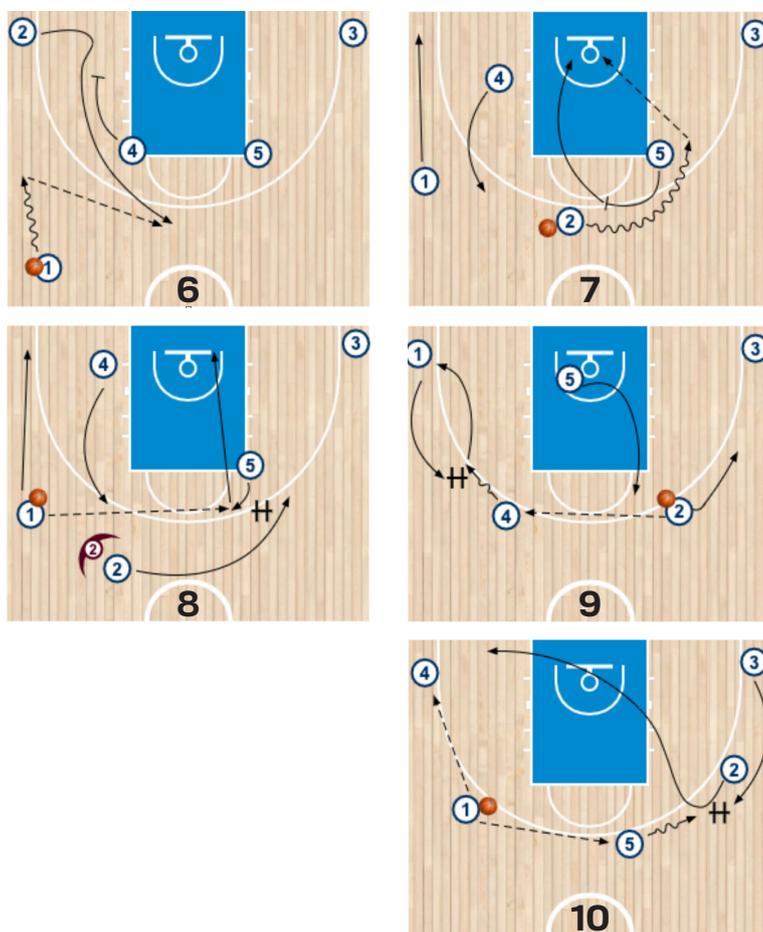
Uniamo tutte le situazioni viste in precedenza, annata per annata, in un gioco a termine che possa racchiudere al suo interno gran parte delle situazioni che abbiamo analizzato e che vogliamo percorrere nel nostro gioco.

L'idea principale è quella di entrare con un passaggio di ingresso per il nostro esterno (Diagr. 6), in modo da poter giocare un pick&roll dinamico centrale (Diagr. 7, 8), e da questo blocco poter aprire il campo rispettando le nostre regole di spaziatura. La richiesta del giocatore interno è quella di dare profondità verso in ferro, aprendo spazi sul lato debole.

Se non troviamo vantaggi con l'uso del pick&roll ricerchiamo un vantaggio tramite situazioni di passaggi consegnati (Diagr. 9) e

con collaborazioni offensive senza palla che ne conseguono come backdoor, allontanamenti, tagli avanti ecc. (Diagr. 10).

Tutte le idee e gli aspetti descritti in precedenza, rispecchiano quello che vogliamo fare come Pallacanestro Varese. Per noi, come analizzato all'inizio, la ricerca del miglioramento individuale sta alla base di quello che ricerchiamo e sperimentiamo in palestra con i nostri ragazzi, sicuri che step by step possano avere un bagaglio tecnico sempre più completo, tale da rispondere a tutte le esigenze e le problematiche, che possono trovare durante la competizione.





A TESTA ALTA, IN AUTONOMIA.

Coach Marco Crespi ci offre attraverso parole chiare ed immediate una lettura dell'obiettivo principale del settore giovanile dell'Aquila Trento.

A testa alta, in autonomia. Questo l'obiettivo della nostra Academy.

Aiutare a formare un giocatore che sappia muoversi in campo e fuori campo a testa alta, in autonomia.

Un obiettivo che sia punto di riferimento per ogni persona che lavora e che collabora con il nostro settore giovanile.

Un obiettivo presente in ogni momento in cui stiamo pensando qualcosa, stiamo decidendo cosa fare (una scelta del quotidiano o una scelta di visione).

Guardando il campo.

Il campo. Saper guardare il campo, per raccogliere dati, per decidere cosa fare. Guardare il campo oggi, senza passare attraverso ricordi di come si era fatto, attraverso manuali impol-

Una carriera cominciata nell'Olimpia Milano nel 1983. Importanti esperienze in giro per l'Italia e in Europa: Milano, Biella, Saviglia, Pesaro, Casale Monferrato, Siena, al Baskonia, Verona. E' stato assistente della Nazionale maschile con Tadjevic ed allenatore della Nazionale Femminile italiana e svedese.

Una Supercoppa italiana con Siena nel 2013 e due promozioni in serie A1 con Biella e Casale.

verati.

Il campo ci mostra la qualità di un giocatore, le sue difficoltà in una situazione di gioco, come possa essere efficiente una collaborazione e quale possa essere il problema (tecnico, fisico, emotivo) da affrontare.

Il nostro obiettivo è offrire ad ogni giocatore strumenti da usare sul campo per poter giocare la propria "partita", sapendo come e quando usarli.

Tiro, Movimento, Occhi.

Tre parole che non devono essere solo un titolo bello. O la scritta sulla t-shirt che ogni nostro ragazzo ha ricevuto. Non la slide con le linee guida di un'azienda, uguali a quelle di un'altra. Luoghi comuni dimenticati in un attimo.

(Tiro. Movimento. Occhi) sono sempre con gli



allenatori, con ogni persona che è sul campo e attorno al campo. Sono il nostro modo di (cercare di) stare in campo.

Tiro

Il piacere di tirare. Un campo da basket, forse anche solo un canestro, un pallone e quel piacere.

La bellezza del gesto. Guardare un gesto. Immagine il proprio. Vedersi dentro. Aggiungere un dettaglio per sentirsi ogni volta più belle/i.

La sfida di prendere un vantaggio. Quel vantaggio va cercato e conquistato. Giocando contro la difesa. Trovando gli strumenti tecnici per vincere quella sfida.

La gioia di esultare. Un canestro è sempre un momento da celebrare, Nell'esercizio in allenamento, Giocando 3c3. Nella partita.

Il tiro. Guardando il campo per capire quali sono i dettagli per poter aiutare a fare un tiro oggi.

Movimento

Muoversi senza palla significa sapere dove andare. Sapere dove andare dipende dall'avere un obiettivo. Andare a raggiungere quell'obiettivo significa sentire di voler attaccare.

Ogni movimento senza palla parte dalla domanda "Dove vedo la palla?". Dove posso andare per poter riceverla e -contemporaneamente- creare un vantaggio

Muovere la palla significa continuare ad attaccare. Ho attaccato, ho costruito un vantaggio, una vantaggio non sufficiente per sentirmi di fare un tiro, un vantaggio che può diventare più grande se (con timing e spacing di squadra) la palla si muove. Tocchi per non fermarsi, per aggiungere vantaggio.

Movimento senza palla e di palla. La bellezza di muoversi in cinque, di combinare cinque iniziative.

Occhi

Gli occhi vedono quello che succede. Aiutano a scegliere cosa fare.

Gli occhi guardano quello che i compagni trasmettono. L'emozione che fanno arrivare e quella che ognuno/a può fare arrivare agli altre/i.

Gli occhi comunicano più di tante parole inutili. Fanno stare connessi dopo un canestro, dopo un errore.



Gli occhi per comunicare cosa sento di aver bisogno dagli altri.

Gli occhi mostrano come un ragazzo sta sul campo. Come lo stiamo aiutando a sentirsi bene lì.

Farsi domande

Il campo aiuta a raccogliere dati (di un dettaglio individuale, di una difficoltà di squadra). Raccogliere dati aiuta a farsi domande.

Il compito di ogni persona che lavora in Academy è aiutare il ragazzo a farsi una domanda, non di sperare di sapere la risposta giusta (quella che è già scritta alla pagina successiva).

(Ho sbagliato, quante volte ho sbagliato domandando "Cosa era meglio fare?". Domanda con la risposta già scritta. Domanda fatta dopo un errore. Usando la parola meglio. Una serie di passaggi per allontanare il giocatore dalle mie parole. Costringerlo a sentirsi sbagliato, a dire la risposta giusta. Scontata, Non propria.)

Strumenti

Non ci sono regole da rispettare, ci sono strumenti da usare. Anche qui, non solo un gioco per avere più like usando una frase bella. Strumenti che non sono uguali per tutti. Che hanno una personalizzazione per ognuno, altri strumenti potrebbero non potrebbero funzionare nell'usarli.

Ogni ragazzo ha caratteristiche tecniche e fisiche diverse (anche semplicemente chi ha



tocco per tirare e chi ne ha meno) può sentirsi di avere uno strumento a disposizione se lo aiuta a essere protagonista (facendo una giocata efficiente), non ad adempiere ad un modo di agire uguale per tutti.

Mi è capitato un allenatore immaginarsi in difficoltà davanti a questo modello di operare in Academy, magari anche pronunciare "Ho capito, ma non facile."
Affascinante, la mia risposta.

Vocabolario.

Da U13 a U19, la stessa lingua, lo stesso vocabolario.

Ogni movimento, di creatività in palleggio, di collaborazione, di comportamento difensivo ha un nome, lo stesso nome per ogni allenatore (chi ha la barba bianca e chi è apprendista a diciannove anni).

Un nome per poter essere un riferimento e una immagine per ogni giocatore.

Non cambio di mano in mezzo alla gambe dopo aver spostato il peso del corpo nella direzione opposta la palleggio mentre gli occhi guardano

dalla parte opposta a dove stai andando. Troppo. Troppo lontano. Non vedibile, prima ancora che non ascoltabile.

Morant.

Basta. E funziona.

Fuori dal campo

Non esiste solo il 28 per 15. Non esiste solo la ripetizione di un gesto o di una collaborazione. Oppure il giocare.

Stimoli possono venire anche dall'aiutare a guardare fuori dal campo, magari solo scambiando i compiti.

Un giocatore che spiega ad un suo compagno come lavorare su un determinato dettaglio.

Tre giocatori che lavorando di squadra preparando un video (lo sanno fare, li guardano in ogni momento) che racconti quale è stato l'argomento tecnico della settimana. Creatività, stimolata per abbassare i condizionamenti ("dico quello che è giusto dire, quello che al mio allenatore piace*").

Learning by doing si potrebbe dire.

Non lo diciamo, proviamo a farlo.

Visione. A testa alta in autonomia.



IL SETTORE GIOVANILE DELLA PALLACANESTRO BRESCIA: LE LINEE GUIDA

Coach Gianpaolo Alberti presenta le linee guida tecniche del settore giovanile bresciano, offrendo anche ai lettori il sistema di penetra e scarica utilizzato, fino alle situazioni di blocchi sulla palla.



Credo che il miglioramento dei giocatori in un arco temporale così lungo come il percorso di settore giovanile debba passare attraverso l'apprendimento delle gestualità tecniche per poter giocare al miglior livello possibile.

Questo bisogna farlo partendo e cucendo un vestito su misura per ogni ragazzo, in base alle sue caratteristiche individuali, che trattandosi di un ragazzo non sono definite e statiche ma dinamiche.

In più per aumentare le sue possibilità di giocare a livello alto bisogna conoscere le richieste delle squadre che partecipano a quei campionati.

Per questo mi piace guardare quali sono le tendenze in uno sport che forse più di altri ha una continua evoluzione.

La cosa della quale sono convinto è che bisogna smettere di associare il miglioramento

A Brescia dalla stagione 2015/2016, ha svolto tutta la trafila della giovanili fino ad arrivare ad essere assistente in prima squadra. Ha partecipato a diversi camp anche in ambito internazionale. E' il responsabile tecnico del club bresciano.

individuale principalmente al lavoro contro 0, l'espressione di fondamentali come il gioco 1vs1 può essere allenato contro 0 per lo sviluppo delle skills individuali, ma quando incontra il campo tutta quella mole di lavoro si scontra con difese fisiche e aggressive che agiscono alterando la postura del corpo, la traiettoria di palleggio, complicando la conclusione o il passaggio.

Con lo stesso principio cerchiamo di lavorare sul miglioramento tecnico contestualizzato, perché credo che aiuti il giocatore a comprendere come poter utilizzare gli strumenti che sta imparando, credo che **incorniciare** il palleggio, il tiro, i movimenti senza palla in una situazione definita possa accendere la lampadina della consapevolezza nel nostro atleta, facilitando la sua crescita, piuttosto che lanciare un esercizio contro zero in una non definita

situazione di campo.

Il fluido

Quindi pensiamo a squadre di diverse annate di settore giovanile come dei pesci in un acquario, immersi nell' acqua, i pesci devono avere la loro libertà' di movimento immersi in questo fluido. Quanto più passano gli anni e i ragazzi crescono, tanto più inseriremo degli elementi (situazioni di complessità crescente) mantenendo nel modo di giocare una coerenza (il fluido rimane lo stesso).

All'interno di tutto ciò i ragazzi hanno la loro personale libertà di movimento (autonomia) che però deve considerare tutto il resto. Nella parte seguente cercherò di illustrare quale è la nostra interpretazione e come abbiamo costruito il sistema del nostro settore giovanile per poter facilitare il miglioramento dei ragazzi.

Principi

Definizione: *Concetto, affermazione, enunciato che forma uno dei fondamenti di una dottrina, di una scienza o di una disciplina, di un particolare sistema, o che, più semplicemente, sta alla base di un ragionamento, di una convinzione.* (Vocabolario Treccani).

Partendo da questa definizione raggruppiamo quelli che sono i fondamenti del gioco nel settore giovanile di Pallacanestro Brescia, e che regolano allenamenti e partite per ogni nostro giocatore.

Volutamente utilizziamo alcune terminologie in inglese fondamentalmente per 2 motivi: il primo è che nelle annate Under 19 alcuni dei ragazzi vengono coinvolti con la serie A in cui tutto l'allenamento è condotto in quella lingua per via degli americani, come secondo motivo, trovo che sia una comunicazione efficace, perché ci sono termini di cui non esiste una diretta traduzione in lingua italiana, o comunque non esiste un vocabolo corrispondente, e per questo chiamarlo in lingua originale, agevola in lavoro di chi deve correggere, richiamare con una parola un concetto.

ATTACCO

- **1" rule:** regola di un secondo per prendere una decisione: quando si viene in possesso della palla (tirare/palleggiare/passare) ho 1 secondo per prendere una iniziativa. Credo che ci aiuti nell'allenare una pallacanestro di ritmo e per l'insegnamento del principio del "mentre". In più consideriamo che questo stile



di gioco velocizzi la capacità di read and react dei giocatori.

- **Good to great:** vogliamo che i ragazzi delle nostre squadre giochino con l'obbiettivo comune di creare il miglior tiro possibile grazie al sistema, grazie alla condivisione della palla. Questa è una Regola per il mantenimento del vantaggio, se posso consegnare il vantaggio a un giocatore che ne ha uno più grande è un obbligo farlo. Questo ci aiuta nella costruzione di una mentalità di squadra attraverso la condivisione della palla.

- **Fare canestro da fuori** e allenarsi per farlo: il tiro è un fondamentale tecnico, fare canestro da fuori è un principio, e porta in dote la mentalità aggredire la difesa ogni volta che è in ritardo tirando. Allo stesso tempo per poter applicare questo principio con efficienza, è necessario lavorare quotidianamente per affinare lo strumento del tiro. Vogliamo che la dimensione perimetrale di pericolosità sia una necessità che ogni ragazzo avverte ogni allenamento.

- **Postura e posizione:** Offensiva e difensiva
Postura: atteggiamento del corpo in campo, gambe pronte braccia attive.
Posizione: geografica sul campo in continuo adeguamento.

Molto utile nel creare una mentalità attiva specialmente quando si è senza/lontano dalla palla.

- **Correre in contropiede.** L'unico principio che consapevolmente coinvolge una situazione tattica definita: dobbiamo avere in tutte le



squadre giovanili un elevato livello di aggressività nell' attaccare il contropiede per finalizzare i vantaggi in sovrannumero o innescare il prima possibile il **penetra e scarica**.

Situazioni offensive e sviluppo durante le fasce di percorso giovanile.

(La figura 1 e' indicativa: invece della scritta in parte divisa per annate, cerchiamo a sensibilità di staff e responsabile, di far sviluppare il percorso a seconda delle abilità e della composizione del roster di ciascun gruppo).

DIFESA

- **Tenere 1c1**. Responsabilità e tecnica individuale nella difesa sulla palla. Nella prima metà campo la palla va pressata, cioè bisogna forzare l'attacco a cambiare mano orientando le spalle per interrompere la traiettoria dell'attacco. Nella seconda metà campo vogliamo mettere pressione alla palla, con equilibrio rispetto alla difesa del canestro (orientamento spalle rispetto palla e canestro). Concetto di spendere il corpo sul palleggiatore, nel rispetto

del regolamento.

- **Lato debole**. Per la difesa di lato debole richiediamo un accurato orientamento delle spalle puntando palla e il proprio uomo, e un continuo adeguamento della posizione in campo. U13/14/15 l'aiuto profondo nelle situazioni a metà campo è in carico all'uomo che marca il lato debole, nei 17/19 è in carico al big man ogni qualvolta sia disponibile all'interno dell'area (se è coinvolto in situazioni di blocco sul perimetro/o se è un tiratore sul perimetro si torna alla regola di prima),

- **Lato forte**. La difesa del lato forte ha la responsabilità di mantenere un livello di aggressività elevato sulle linee di passaggio (U13/U14/ U15 guardia chiusa - U17/U19 guardia aperta/ guardia chiusa).
L'utilizzo della guardia aperta è il modo migliore per avere una visione più ampia del campo e poter costruire la prima linea di aiuto sulle penetrazioni riducendo al minimo le rotazioni. Per le due annate più grandi, U17/U19, penetra-

Età	Contropiede	Metà campo
U13/U14	1- Sovrannumeri 2c1/3c2 2- Correre le corsie 3c3 da rimbalzo/ recupero + penetra e scarica	1-Penetrazione e primo passaggio di scarico 2- 5 fuori : Taglio backdoor e rimpiazzo per attaccare
U15	1- Sovrannumeri 2c1/3c2 conclusioni veloci (+ al volo o tiri in avvicinamento) 2- Correre le corsie 3c3/5c5 + penetra e scarica da rimbalzo e da rimessa	1- schieramento 4 fuori 1 dentro (anche U14 dipendente dal livello dei ragazzi) 2 penetra e scarica e taglio e rimpiazzo con giocatore interno che gioca Dunker spot 3- situazioni di post basso + tagli
U17	1- Situazioni di early LP (guardie e lunghi) 2- early drive 4c4 /5c5 con il secondo tagliante che occupa il dunker's spot * prima differenziazione lunghi e esterni. 3- Utilizzo del Drag (pick'n roll in transizione)	1- Pick'n roll: single tag , Shake pick'n roll. + post basso con collaborazioni di blocco split 2- Gioco offscreens come facilitazione per tirare, innescare penetra e scarica o collaborazioni.
U19	1- early LP (guardie e lunghi) 2- Drag e Gioco di early offense di livello più complesso	1- Pick'n roll di diverse spaziature (single tag, double tag, shake pick'n roll, step up) + post basso e collaborazioni di blocchi split e dribble handoff. 2- giochi più complessi comuni con la prima squadra *Preparazione delle partite per obiettivi offensivi e difensivi legate anche agli avversari.

zione: difesa guardia aperta/chiusa.

La abilità nei gruppi più grandi è quella di capire quando c'è una situazione di emergenza in cui la palla va in penetrazione e a quel punto se sono vicino posso usare uno stunt oppure, ad esempio, se è il mio uomo che vuole ricevere, a quel punto posso giocare per provare a negare una ricezione.

- Difesa dei Blocchi sulla palla e su giocatori senza palla.

Gli U15 giocano cambiando per mantenere un livello di pressione sul pallone elevato, U17 e U19 hanno come obiettivo quello di imparare a lottare sui blocchi per chi difende il bloccato, con fisicità e cercando di togliere i vantaggi dalle collaborazioni eseguite con sufficienza e ridurlo in quelle eseguite bene. Per il difensore del bloccante l'obiettivo è aiutare il compagno a ridurre il ritardo e ricucire insieme agli altri il vantaggio preso dall'attacco. In emergenza, quando si genera separazione, alleniamo il cambio difensivo insegnando come procedere poi nella difesa dei vantaggi di taglia e velocità.

- La comunicazione: in difesa è il collante della stringa difensiva e va allenata in tutte le fasce d'età. La comunicazione anticipa le situazioni tattiche e aiuta a coprire parzialmente il vantaggio decisionale dell'attacco. In più, molte delle difese a livello giovanile sono difese d'emergenza e per innescare una difesa di emergenza è necessario un elevato livello di comunicazione sul primo aiuto e soprattutto sulle rotazioni seguenti.

- Mentalità

Attraverso la disciplina, la richiesta di allenarsi sempre con un livello di esigenza in campo molto alta e il rispetto delle regole e delle persone, vogliamo insegnare ai ragazzi che questo aspetto è determinante per poter giocare in contesti di livello professionistico.

- Insegnamento

Per ognuna delle situazioni sopra elencate, offensive e difensive, lavoriamo ragionando in questo modo: gioco e situazioni, situazioni e strumenti.

Costruiamo la situazione finale partendo dal miglioramento degli strumenti individuali dedicati (fondamentali per giocarla) del singolo giocatore, poi li assembliamo in contesti facilitanti (3c3, letture guidate da difese prestabilite) poi li montiamo nel 5c5 della situazione scelta per

quell'allenamento/periodo con difese guidate e nella parte finale del macrociclo con difese che variano.

Quando svolgiamo la parte di teaching utilizziamo 3 ripetizioni consecutive per lo stesso gruppo di lavoro in modo che le correzioni fatte possano trovare subito nel ragazzo la possibilità di essere messe in pratica. In ogni allenamento dedichiamo 30 minuti al lavoro di tiro, ovviamente con obiettivi diversi sulle varie annate e, per ognuna, mettendolo in blocchi di lavoro di miglioramento, ma anche di potenziamento contestuali ai tiri partita.

Conclusioni

Io credo che un lavoro di qualità con il settore giovanile sia paragonabile a un quadro di Seurat. Esattamente come il puntinismo, il lavoro di chi allena i ragazzi deve costruirsi attraverso il microscopico, e come il quadro prende la sua forma definitiva da migliaia di puntini, la formazione di un atleta di settore giovanile prende la sua forma ultima dalle abilità e dalle competenze che siamo riusciti a far diventare parte del suo bagaglio allenamento dopo allenamento, punto dopo punto.

Sistema di penetra e scarica e gioco senza palla del settore giovanile di Pallacanestro Brescia

Il sistema offensivo delle nostre squadre parte dal contropiede. Quando per diverse ragioni non riusciamo a correre, vogliamo scivolare naturalmente attraverso l'1c1 con la palla o da ricezione grazie a dei movimenti senza palla, in un flusso di penetra e scarica che scorra rispettando i principi offensivi che abbiamo enunciato, quindi 1" rule, Good to Great e via dicendo. Si tratta di un sistema costruito basandosi sul flusso di penetra e scarica. Nella pallacanestro di medio e alto livello, in cui le rilevazioni di statistiche avanzate sono uso comune, è stato evidenziato da più studi l'efficienza crescente del gioco senza palla, specialmente quello dei tagli.

Bisogna scollegare il taglio dal semplice backdoor e esplorare un ventaglio di possibilità che durante una azione chiave giocata, aprono la possibilità agli altri giocatori di attaccare senza palla.

Per questo motivo all'interno del gioco di penetra e scarica vogliamo inserire un sistema di tagli, per abituare i ragazzi a essere attivi senza la palla e a togliere la sicurezza data da un riferimento statico alla difesa.



Dalla U13 alla U19 cerchiamo di migliorare la capacità del palleggiatore di prendere dei vantaggi contro il suo diretto avversario, ovviamente con fondamentali e con sistemi di complessità crescente e **adeguati più che all'età al livello dei ragazzi** e parallelamente vogliamo che anche tutti quelli senza la palla giochino in modo attivo.

Regole

- Palleggiatore: attaccare 1vs1 con l'obiettivo di concludere.

- Giocatori senza palla: giocare spaziandosi con la palla e contro la difesa.

Dopo il primo passaggio ogni giocatore ha a disposizione idealmente 2 palleggi a testa per provare a mantenere il vantaggio o per segnare.

Schieramento e spaziature:

Vogliamo occupare tutti e due gli angoli con un giocatore per sfruttare il campo fino all'ultimo centimetro nella sua profondità. Utilizziamo 4 giocatori fuori e un giocatore interno.

Penetrazione verso il fondo: costruire il triangolo di lato debole con il giocatore interno che apre la linea di passaggio corto. L'extra pass rappresenta nel nostro sistema l'espressione più semplice del Good to Great, e lo usiamo per provare a forzare la difesa nell'eseguire l'attacco con più rotazioni.

Scegliamo di fare questo perché se la difesa aiuta con il difensore di 5, il primo passaggio aperto e lo short dish al 5, (*Diagr 1*); se riempiono il pitturato e scalano su 5 il passaggio aperto è in direzione del lato debole, o all'angolo o all'ala.

Prendiamo ad esempio il passaggio che va in direzione dell'angolo, con un extra-pass verso l'ala allunghiamo la rotazione della difesa che dovrà recuperare con il terzo giocatore, dilatando il vantaggio dell'attacco. (*Diagr. 2*)

Penetrazione verso il centro: quando il palleggiatore riesce ad attaccare il centro e portare la palla in direzione del cuore dell'area, si aprono numerose possibilità; ciò può arrivare da un vantaggio preso dal palleggio ma anche da un vantaggio preso da altri come sopra con attacco al close-out.

La nostra scelta è quella di insegnare l'utilizzo dei tagli sulla linea di fondo e degli shift.

La motivazione di questa scelta è quella di essere aggressivi senza la palla durante una situazione di emergenza per la difesa come quella di una penetrazione. A differenza delle

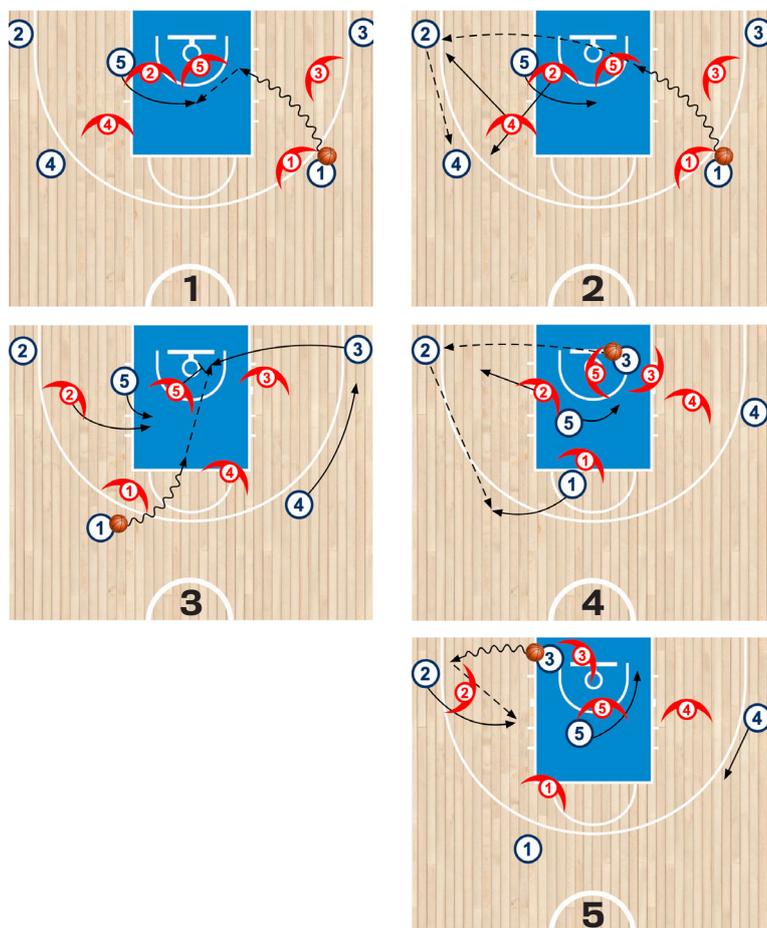
penetrazioni sul fondo qui cerchiamo di attaccare e stimolare nei giocatori senza palla la dinamicità per giocare il taglio lungo la linea di fondo e lo shift in direzione dell'angolo sfruttando al massimo la profondità del campo.

Quando il giocatore che taglia riceve la palla (*Diagr. 3*) vi è sia la possibilità di concludere che quella di passare la palla al giocatore interno, o quella di passare la palla in angolo opposto (*Diagr. 4*)

Consideriamo il passaggio che arriva dal tagliante come se il passaggio arrivasse da una penetrazione lungo la linea di fondo quindi l'angolo una volta servito può di nuovo tirare o proseguire con un extra pass.

Se a fronte della ricezione sul taglio i vantaggi acquisiti non permettono una conclusione o un passaggio all'angolo opposto il giocatore che riceve può continuare con uno o due palleggi lungo la linea di fondo provocando così il taglio **tomahawk** da parte dell'angolo. (*Diagr. 5*)

Quando la palla viene passata al giocatore che gioca lo shift invece, si aprono due differenti possibilità: tiro da 3 punti, o attaccare con una partenza dinamica il recupero del difensore



che proviene dallo stunt per una conclusione o per proseguire nel flusso di penetra e scarica innescando una seconda penetrazione lungo la linea di fondo che si inserisce nel contenitore affrontato prima. (Diagr. 6)

Lo stesso shift può trasformarsi in un secondo taglio consecutivo quando si crea molta separazione in termini di profondità con il difensore e sfruttando il vuoto creato dal primo taglio che si esaurisce nell'angolo opposto apre la possibilità di arrivare profondi nell'Area con questo secondo taglio. (Diagr. 7)

Attacchi abortiti

All'interno del penetra e scarica e più in generale all'interno del nostro sistema offensivo, ci diamo un altro obiettivo che chiamiamo **"keep alive the flow"**: cercare di tenere attivo il flusso dell'attacco. Lo facciamo rispettando i principi del 1° rule e dal buono all'ottimo, pretendendo che i giocatori senza palla restino sempre attivi, pronti a tagliare e a giocare dei rimpiazzi o degli allontanamenti.

Per poter mantenere questo stile di gioco è necessario anche imparare a macinare una volta che il palleggiatore prova a creare un vantaggio, ma non riesce a trovare una via diretta per il ferro, o un passaggio a un compagno con un grande vantaggio.

Qui parliamo di attacchi abortiti, come nell'esempio di una penetrazione che viene abortita una volta arrivati profondi, questo non deve risultare in un isolamento sterile del giocatore che riceve il primo passaggio di uscita, ma anzi bisogna sfruttare questa situazione per trovare qualche vantaggio dai movimenti senza palla per innescare nuovamente il flusso di penetra e scarica. (Diagr. 8)

Grazie alla risalita di 4 sulla ricezione è possibile tirare o generare una penetrazione verso il centro da cui proseguire nel flusso con le stesse regole. Altrimenti giocare un cambio di lato veloce della palla per attaccare il recupero sul lato opposto. (Diagr. 9)

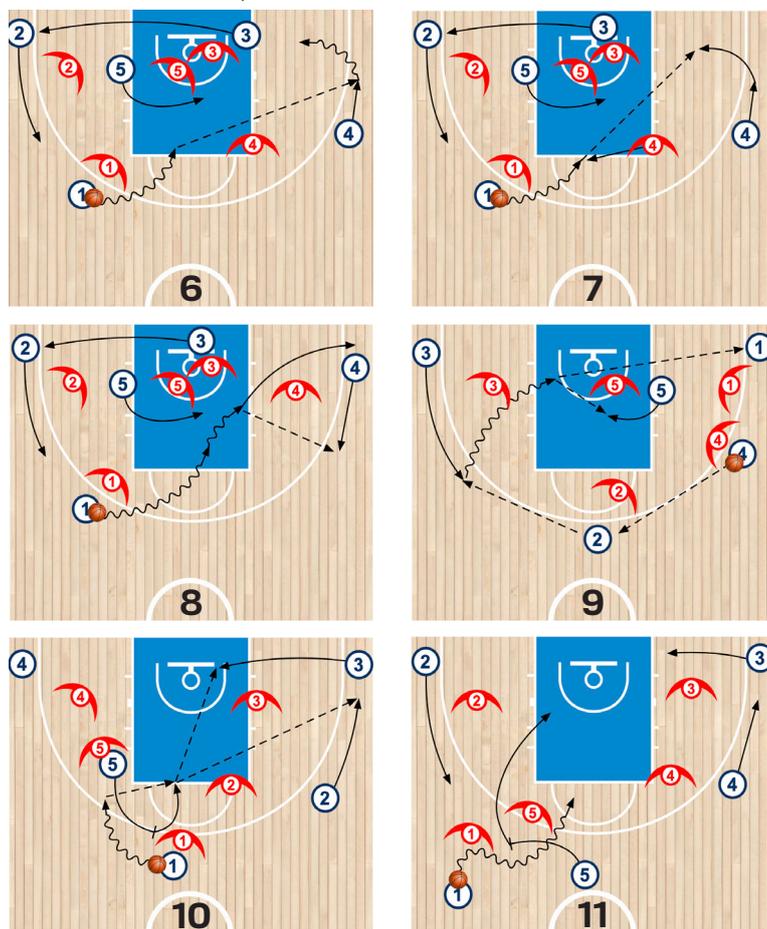
Nelle categorie U17/U19, con l'inserimento di spaziature di pick&roll, vogliamo mantenere lo stesso sistema, per proseguire nell'attacco una volta che grazie al gioco di pick&roll abbiamo creato un vantaggio.

Vogliamo che i ragazzi continuino a stare nello stesso fluido quindi coerentemente con questo manteniamo il sistema di baseline cut e shift che servono ad attaccare senza la palla, ad

esempio dopo uno short roll (Diagr. 10) quando la difesa concede una ricezione al 5 e impegna l'area con il lato debole. Proviamo a battere la difesa dei due giocatori di lato debole che sono calamitati in area per difendere il roll con il taglio del 3 e lo shift del 4.

La stessa idea la manteniamo a fronte di un pick&roll in cui il ball handler si trova a fronteggiare uno stunt pronunciato (Diagr. 11): cerchiamo di togliere una rotazione attaccando l'area con il taglio sulla linea di fondo di 3 e allungare il recupero del difensore di 4 con lo shift verso l'angolo.

In entrambe le situazioni di esempio, una volta che la palla viene passata a uno di questi giocatori, si può proseguire nel flusso di penetra e scarica o di post basso (non è stato trattato nell'articolo) con gli stessi principi descritti sopra.





TRANSIZIONE DIFENSIVA

Coach Gianfranco Patera presenta il concetto della transizione difensiva e la sua implementazione attraverso esercizi di costruzione.

In questo mio intervento più che affrontare la Transizione difensiva da un punto di vista teorico, se non per una breve premessa, focalizzerò l'attenzione su come affrontiamo in campo l'argomento. Ho usato il plurale in quanto da quando la scorsa stagione agonistica ho assunto l'incarico di Responsabile del Settore Giovanile della HappyCasa Brindisi, una delle priorità che abbiamo individuato con tutto lo staff è stata quella di definire una linea comune che, a partire dal minibasket favorisse la crescita individuale dei nostri atleti. Al centro del progetto ci sono prima i ragazzi e poi le squadre e in ogni allenamento cerchiamo di integrare gli aspetti tecnico-tattici, fisico-atletici e mentali; la conversione dalla difesa all'attacco e viceversa ci permette di lavorare a 360° su tutti questi aspetti.

Premessa

Tutti concordiamo che la transizione (o conversione) difensiva è tutto ciò che riguarda il passaggio dall'azione offensiva a quella difensiva.

In uno sport di reazione come la pallacanestro, dovuto all'interazione tra i dieci giocatori in uno spazio ristretto, la Transizione difensiva rappresenta uno degli esempi principali come, ancor prima di parlare degli aspetti tecnico-tattici, sia determinante prestare l'attenzione sull'aspetto mentale del giocatore e della squadra, stimolando a pensare velocemente, anticipando ciò che potrebbe accadere e reagendo. Sinergicamente alla velocità di pensiero ci deve essere la predisposizione, l'abitudine, l'orgoglio individuale e di squadra di non voler subire o concedere un facile canestro in campo aperto; orgoglio misto a determinazione, aggressività e supportato da una



Allenatore nazionale, istruttore minibasket, docente di scienze motorie- Responsabile tecnico settore giovanile Libertas Lecce, Pallacanestro Brindisi, Mens Sana Mesagne, Aurora Brindisi, Happy Casa Brindisi, allenatore Prefabbricati Pugliesi Brindisi, Basket Ostuni.

condizione fisica, atletica che anche grazie alle esercitazioni di transizione si allenano. Esistono molte teorie o sistemi tutti di indubbia efficacia che riguardano la transizione difensiva, certamente il primo modo per difendersi dal contropiede avversario è quello di fare canestro e meglio fare canestro con la squadra che abbia in campo un posizionamento idealmente bilanciato con il tiratore che a secondo della situazione segue il tiro e va a rimbalzo o bilancia, due rimbalzisti e due che coprono subito la metà campo difensiva, difendendo il canestro.

Tutti i principi che vengono ribaditi possiamo sintetizzarli in piazzare la difesa per non subire canestri facili, tutto ciò preoccupandoci in successione temporale:

- Rallentare il passaggio di uscita ostacolando l'apertura dopo il rimbalzo;
- Anticipare il portatore di palla, laddove ne riconosciamo uno nella squadra avversaria;
- Fermare o rallentare la palla;
- Riempire l'area facendo muro intorno al canestro, con almeno un giocatore in area per negare un tiro in lay up;
- Fermare le penetrazioni;
- Riconoscere gli avversari più pericolosi e stare con loro;
- Rimanere con l'avversario sino al termine dell'azione stessa, cambiando solo nel caso di pericolosi mismatch, che i ragazzi devono imparare a riconoscere autonomamente.

Tutto questo non potendo prescindere da alcuni aspetti fondanti:

- Ogni pallone è importante, non si perde (e non si vince) perché si sbaglia un ultimo tiro o si perde l'ultima palla ma per la gestione di ogni singola azione difensiva e offensiva;
- Comunicare, indicando, guidando e anche urlando ai compagni nelle varie situazioni, con una terminologia comune: ferma la palla, dov'è la palla, area, mio, ecc. e chi prende i giocatori;
- Sprintare indietro (e correre non all'indietro) con la massima velocità guardando la palla.

Premesso questo, dividerò questo mio intervento in due parti: una prima parte nella quale indico gli obiettivi che ci proponiamo a partire dal minibasket sino ad arrivare all'U19. Insieme agli aspetti teorici vi mostro due esercizi che gli istruttori del minibasket utilizzano con gli Aquilotti e che vengono utilizzati, rendendoli più complessi e con richieste tattiche, atletiche e mentali diverse, successivamente con i più grandi. Nella seconda parte invece vi propongo due progressioni che uso costantemente con gli U15, gruppo che seguo nel corrente anno sportivo.

Ma da dove iniziamo....quando si parla di transizione difensiva nel minibasket, tra l'altro un vocabolo che non usiamo se non a partire dai gruppi più evoluti, il primo concetto quasi naturale che indichiamo ai bambini è che, quando la palla non è più in nostro possesso dobbiamo difendere tutti insieme il canestro, difendere "casa nostra" e non andare alla ricerca esclusivamente del proprio avversario diretto.

Nella categoria **Esordienti** incominciamo ad



introdurre l'idea di fermare la palla e siamo più incisivi nell'accoppiarsi con l'avversario più vicino e soprattutto enfatizzare la necessità di comunicare, "parlare" in campo.

Con il passaggio al basket categoria **U13** il concetto di bilanciamento difensivo, non si va in cinque a rimbalzo d'attacco, con una maggiore cura delle spaziature ci permette di avere un attacco più bilanciato, di guardare subito dietro, di difendere il canestro evitando facili layup. Con gli **U14** si parla di ostacolare, e come, l'apertura del rimbalzista e la ricezione del portatore di palla. Questi concetti vengono sempre più puntualizzati e nella categoria **U15** e si cerca di sviluppare all'interno del gruppo la capacità di riconoscere negli avversari chi è deputato a condurre il contropiede ma anche chi sono i principali realizzatori e quindi accelerare l'accoppiamento difensivo per evitare comunque di lasciare un 1c1 in campo aperto. Dalla categoria **U17**, ancor di più **U19**, si incomincia a lavorare più tatticamente cercando di ridurre al minimo i mismatch e di velocizzare il passaggio dalla transizione difensiva allo schieramento della difesa. Dall'**U15** sino alla **U19** tutti i concetti sviluppati in progressione vengono esasperati come velocità di esecuzione e sempre di più analizzati dettagliatamente dagli istruttori sia nelle proposte che nelle richieste. Per dare un'idea concreta di questa, vi mostro due esercizi che vengono utilizzati nelle varie leve.

Primo esercizio. Aquilotti: Due file negli angoli una con palla (*Diagr. 1*) Lavoro a coppie: 1 palleggia guardando il compagno 4 che una volta arrivata a metà campo decide a quale canestro andare a tirare utilizzando cambi di senso e di ▶



velocità e 1 deve adeguarsi e passare la palla; lo scopo di questo esercizio è quello di allenare a palleggiare guardando cosa fa il compagno, a reagire ai suoi movimenti.

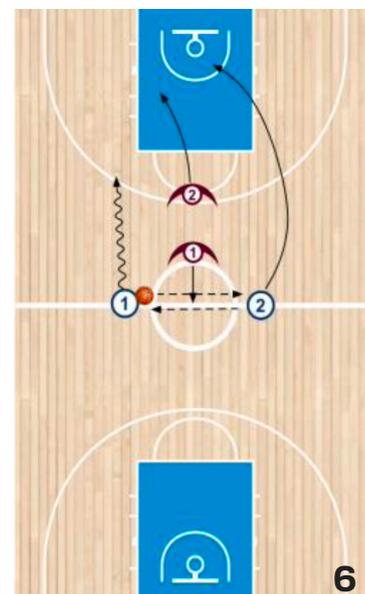
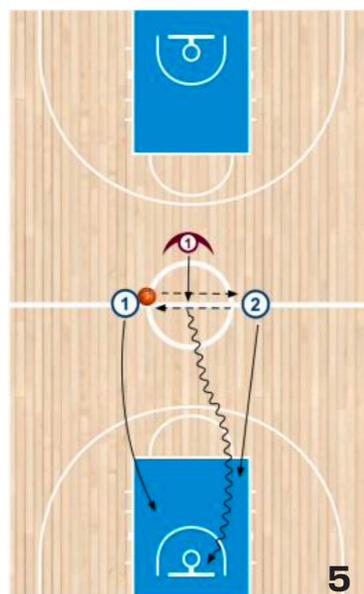
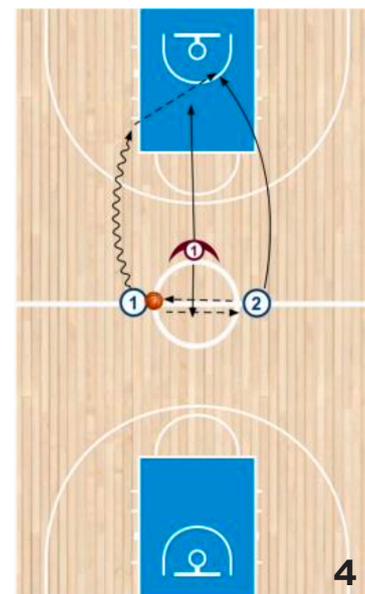
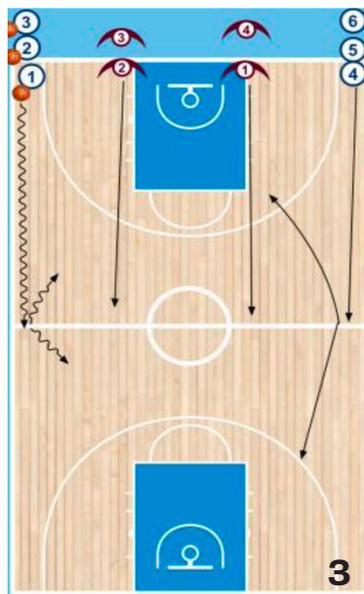
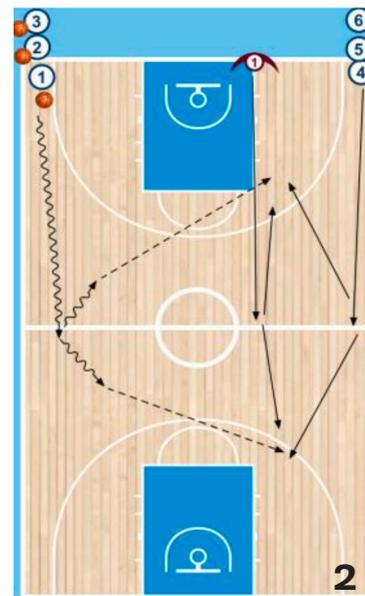
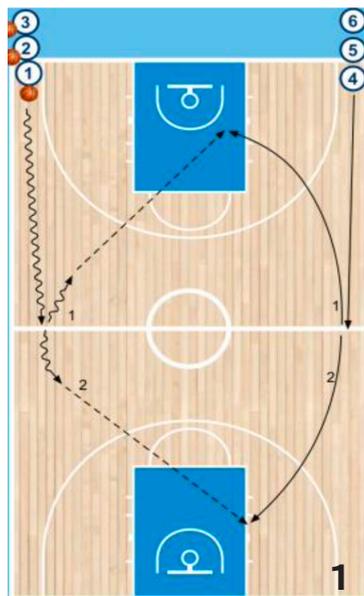
Esordienti e U13 2c1 (Diagr. 2): si aggiunge un difensore che muovendosi all'altezza del cerchio centrale difende su 4, adeguandosi alle sue decisioni - 2c2 (Diagr. 3) si aggiunge un secondo difensore che difende sul passatore dopo il primo attacco c'è sempre l'inversione attacco difesa. Questo esercizio lo proponiamo anche nelle leve successive perché oltre agli aspetti di transizione, gli attaccanti lavorano in condizione simili alla partita sull'esecuzione del palleggio-passaggio, ricezione dinamica.

Secondo esercizio

Una coppia con palla disposta ai lati del cerchio di metàcampo si passano la palla ed un difensore posto fuori dal cerchio: quando il difensore cerca di intercettare il passaggio i due attaccanti devono reagire e possono attaccare il canestro (Diagr. 4).

Se il difensore intercetta corre a canestro e poi si gioca 2c1 al ritorno (Diagr. 5).

Successivamente a partire dalla categoria U13 si aggiunge un altro difensore (Diagr. 6) per cui l'esercizio diventa un 2c1+1 molto dinamico e si gioca sempre su almeno due campi (A/R).

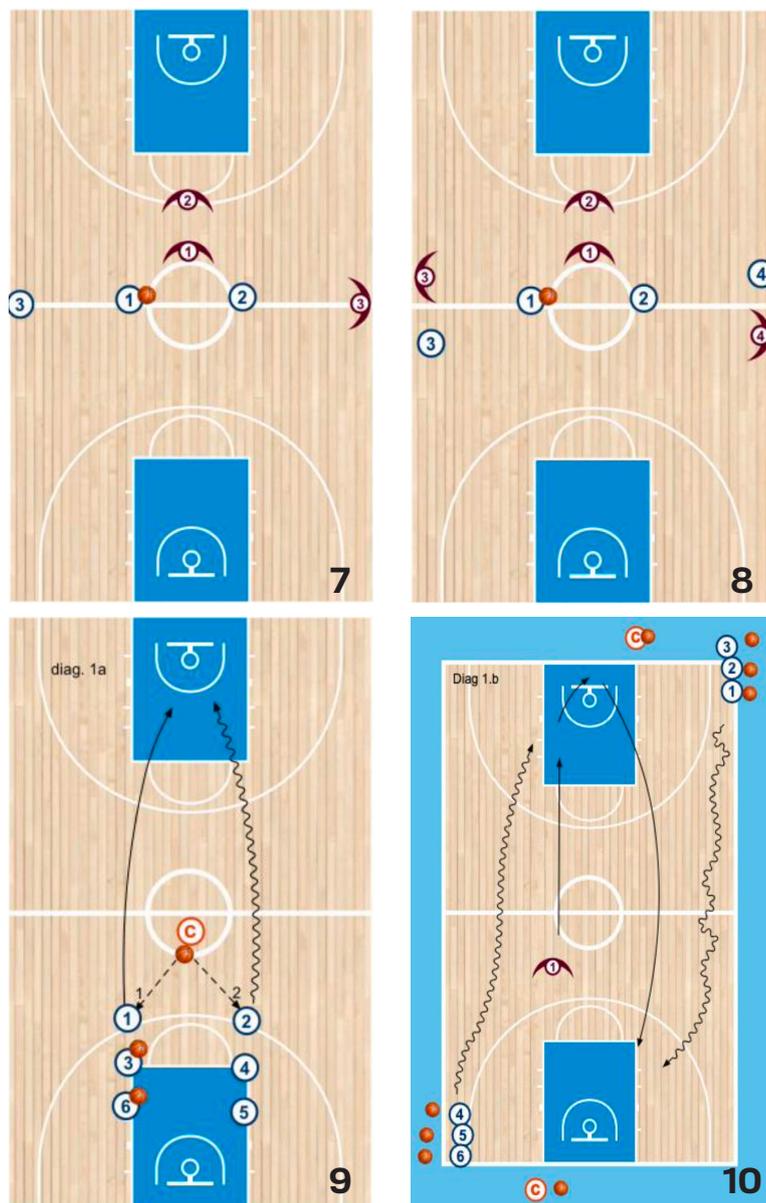


Con l'aggiunta di una coppia Attacco-difesa (*Diagr. 7*) l'esercizio si trasforma in un 3c3 e successivamente con l'inserimento di un'altra coppia come si vede nel diagramma (*Diagr. 8*) diventa un 4c4 che si può giocare su più campi.

Dall'esercizio di 2c1 del minibasket in cui si vuole lavorare sulla capacità di anticipazione e di reazione dei bambini e diventato un esercizio allenante per il passaggio dalla fase offensiva a difensiva e viceversa. A partire dal minibasket si richiede ai ragazzi di lavorare sulla reattività dei piedi utilizzando le linee di metà campo e del cerchio avanti/dietro o dx-sx ecc e si possono variare il numero dei campi due, tre, ecc o a canestri realizzati.

Seconda Parte: Due progressioni con il gruppo U15

Premetto che il gruppo U15, che partecipa al campionato d'eccellenza, durante la settimana tipo fa quattro allenamenti più la partita; in due di questi allenamenti la squadra viene divisa in tre gruppi omogenei per capacità e qualità fisico-atletiche e/o tecniche; i gruppi lavorano su 3 stazioni che hanno come finalità: il tiro tecnico e didattico e conoscenza delle varie conclusioni; i fondamentali individuali finalizzati sempre all'1c1; il lavoro fisico-atletico. Questo ci permette di individualizzare il più possibile il lavoro considerando che questo gruppo non è omogeneo e ci sono molte differenze, morfologiche, atletiche e tecniche tra i componenti. Questo lavoro è possibile per la presenza contemporaneamente sul campo di almeno due istruttori ed il preparatore fisico-atletico. Negli altri due allenamenti, in cui comunque il lavoro sui fondamentali è sempre presente, la parte che riguarda la transizione difensiva ed in contrapposizione il contropiede e la transizione offensiva occupa una parte rilevante perché sono fermamente convinto dei benefici di questo lavoro. Come detto precedentemente lavoro sui fondamentali individuali, di squadra e atletici, senza dimenticare quelli mentali. Nelle varie esercitazioni cerchiamo sempre di mettere delle varianti che costringono i ragazzi a pensare anche con situazioni non avvicinabili alla partita ma che allenano il passaggio dalla fase offensiva a quella difensiva; esempio nel 4c4 ma anche nel 5c5 al doppio fischio dell'istruttore chi ha la palla la deve lasciare per terra e i difensori diventano attaccanti e viceversa. Delle varie esercitazioni che proponiamo vi mostro due esempi di progressione



più utilizzate.

La prima progressione si parte dal 1c1

Diagr. 9: a metà campo o a $\frac{3}{4}$ campo l'istruttore passa la palla a uno dei due giocatori che attacca e l'altro difende

Diagr. 10: due file negli angoli, tutti con la palla l'attaccante dopo aver tirato recupera sul primo della fila che parte in palleggio seguendo le indicazioni decise dal coach (es. partire sul tiro-al via dell'istruttore-ecc).

Variante proposta nel *Diagr. 11* con l'attaccante riceve l'apertura da parte dell'istruttore.

Esercizio che si può fare a tempo o dopo un determinato numero di ripetizioni, cambiando i due lati e mischiando le file per avere accoppiamenti diversi.

Bilanciamento 2c2 (*Diagr. 12*). Quattro file a fondo campo disposte come da diagramma. 1 passa la palla a 2 sulla linea di fondo e corre a recuperare su 4; 2 passa la palla a 3 che è in



SETTORE GIOVANILE La transizione difensiva

movimento e attacca in contropiede; 3 passa la palla a 4, che attacca il canestro, e corre a difendere dentro l'area; ritorno 2c2 se c'è canestro la rimessa la fa l'istruttore. (Diagr. 13) 2c2+ 3c2 al ritorno con apertura su 5 o su 3 4 e 5 corre a canestro. (Diagr. 14) 2c2 + 3c3 al ritorno con 5 che corre a canestro e 6 che deve recuperare dentro l'area.

Seconda progressione si parte dal 2c1 per arrivare al 4c4

(Diagr. 15): 2c1 + 1c2 al ritorno si chiede a chi ha fatto ultimo passaggio di fermare o rallentare la palla e chi ha tirato di correre sulla linea del tiro libero e poi decidere se raddoppiare o difendere il canestro (Diagr. 16); di andare a raddoppiare il palleggiatore (Diagr. 17).

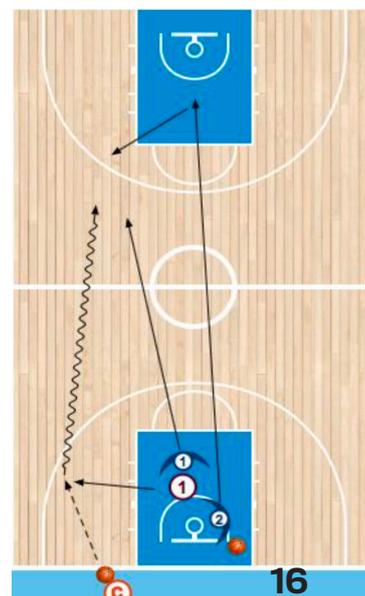
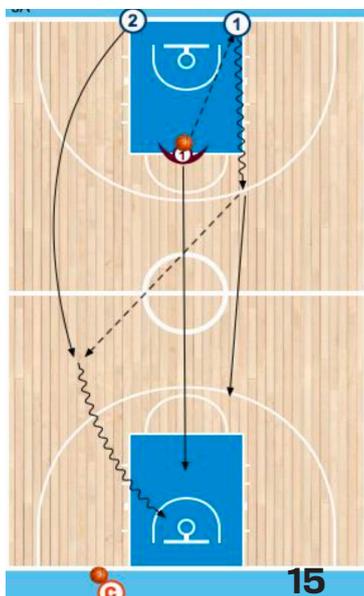
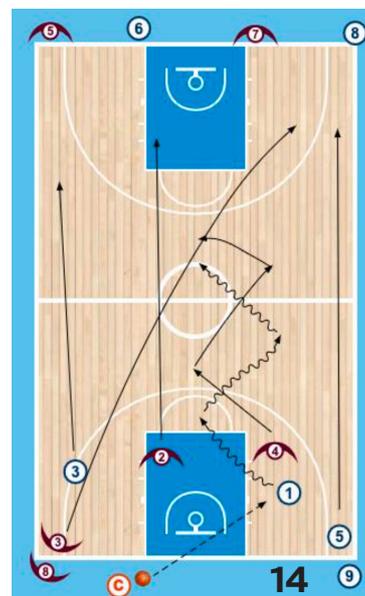
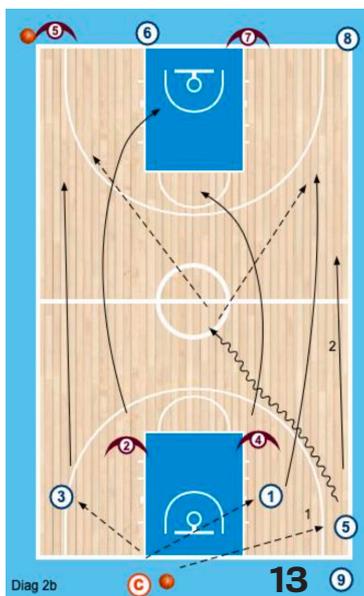
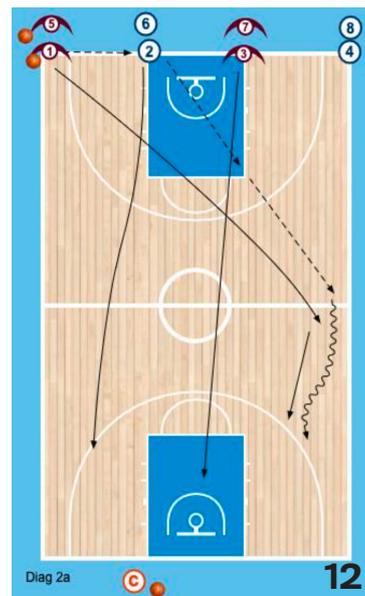
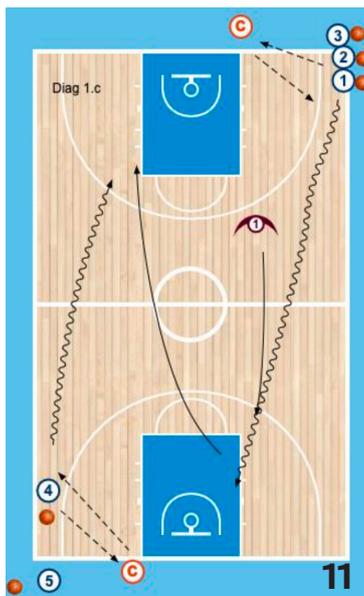
(Diagr. 18): Andata 2c1+1 e 2c2 al ritorno se c'è canestro la rimessa la fa l'istruttore.

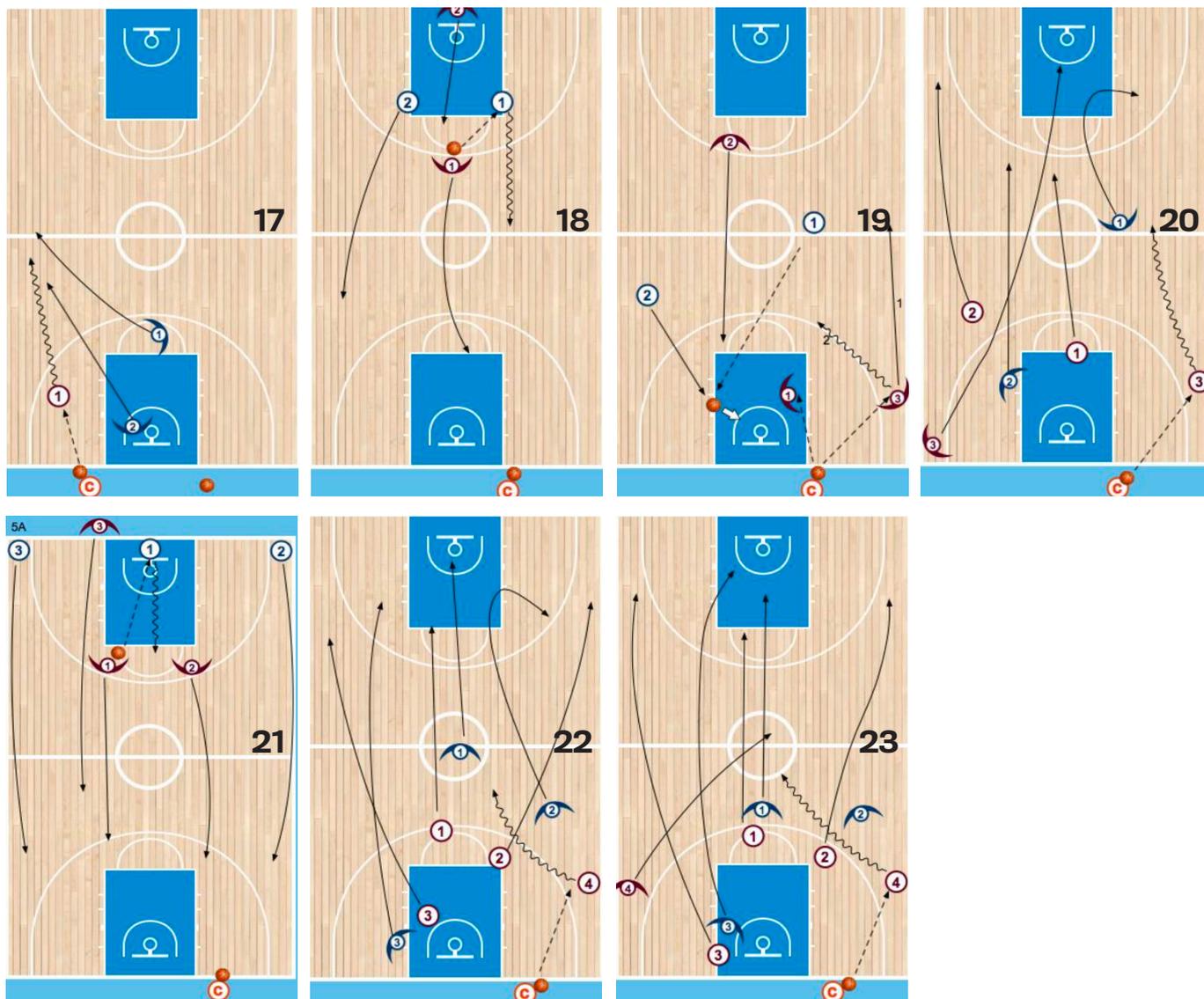
(Diagr. 19): Andata 2c1+1 e 3c2 al ritorno 3 ha l'obbligo di ricevere l'apertura su canestro o di correre a canestro sull'apertura.

(Diagr. 20): Andata 2c1+1 e 3c3 al ritorno con 3 ha l'obbligo di ricevere l'apertura su canestro o di correre a canestro sull'apertura.

Ripetiamo stesso lavoro partendo dal 3c2+1

(Diagr. 21), per passare al 3c2+1 all'andata e 4c3 al ritorno (Diagr. 22) e finire con il al 3c2+1 all'andata e 4c4 al ritorno.







ALLA DINAMO FACCIAMO COSÌ

Coach Giuseppe Mulas descrive l'organizzazione del settore giovanile della Dinamo, analizzando tutti gli aspetti e ponendo sempre l'attenzione sulla necessità di collegare il lavoro a quello della prima squadra.

La MISSION del nostro settore giovanile è cercare di essere un punto di riferimento per tutto il basket sardo così come lo è la prima squadra. I giovani giocatori sardi devono "sognare" di diventare i nuovi Marco Spissu, un giocatore che è nato e cresciuto con noi per arrivare a essere il play della nazionale. Un giocatore di "taglia" normale a cui tutti possono ispirarsi. Al vertice del nostro settore giovanile ci sono le due società satellite (Torres e Dinamo Academy) che partecipano alla serie C e che fanno giocare i nostri giovani migliori. In ognuna di queste società abbiamo due "chiocce" e 12 giocatori nati fra il 2004 e 2007. Da questi la prima squadra attinge per integrare nei momenti di difficoltà, mentre Riccardo Pisano (2005) fa parte dei 12 della A1. Inoltre, con i migliori di questi ragazzi partecipiamo alla **NEXT GENERATION**, che per noi è particolarmente importante per poterci confrontare con le altre realtà della penisola, laddove il fatto di essere un'isola per il confronto è penalizzante.

Tutto il settore giovanile è sotto la responsabilità di Giovanni Piras, responsabile organizzativo di settore, che è il legame diretto tra la proprietà e gli attori in campo. In questo è affiancato da Jack De Vecchi, il nostro Club Manager, che si occupa di collegare tutte le aree di cui è composta la nostra società. Io mi occupo di coordinare tutta la parte tecnica, dalle serie C al minibasket con particolare attenzione alle sedute individuali. Cerco di dare una linea che colleghi i tecnici delle prime squadre con quelli del settore giovanile. Tutta la parte burocratica e amministrativa è delegata a Giancarlo Salteri, dirigente coordinatore di settore, che si occupa dell'organizzazione dei campionati, degli



Ha iniziato la carriera di giocatore nel 1978 con la Mercede Alghero, continuando con la Dinamo Sassari ed altre squadre dei campionati locali. Nel 1994 inizia la sua carriera di allenatore nel Centro Olmedo Basket, alternando negli anni settore giovanile e squadre senior, maschile e femminile. Da questa stagione è responsabile tecnico del settore giovanile della Dinamo Sassari.

spazi di allenamento e dei calendari delle gare, certificazioni mediche, tesseramenti e rapporti con le altre società. Questa divisione tra parte tecnica e parte burocratica permette una corretta e precisa gestione di entrambe gli aspetti, senza trascurare alcun particolare. Svolgiamo l'attività fra il "Pala Serradimigni", la palestra "TANIT" (Casa Dinamo), nostra in esclusiva, e altre palestre che abbiamo in condivisione con diverse società.

LAVORO SETTIMANALE

In stagione regolare tutte le nostre squadre fanno 4 allenamenti, due anche con interventi del preparatore fisico che integra anche con sedute in sala pesi. Tutto il lavoro fisico atletico è coordinato da Matteo Boccolini, prepara-

tore fisico della A1 Maschile. Per i giocatori che fanno più campionati cerchiamo, in ogni caso, di non far fare più di 6 allenamenti a cui aggiungiamo un allenamento individuale e due sedute in sala pesi. Nei periodi di off-season incrementiamo gli "individuali" e il lavoro fisico atletico.

FOCUS TECNICO TATTICO

Dal punto di vista tecnico cerchiamo di avere alcuni principi comuni che traiamo dalle nostre prime squadre allenate da Piero Bucchi e Antonello Restivo. Non dei giochi uguali, ogni squadra ha le "sue" caratteristiche e nel nostro settore giovanile nessuno ha un vero 5.

SITUAZIONI DI PENETRA E SCARICA

In tutte le penetrazioni cerchiamo di avere entrambi gli angoli "pieni" (*Diagr. 1*), dal momento che la maggior parte delle squadre cerca di portare gli aiuti dai giocatori che giocano negli angoli. Di conseguenza questi hanno maggior vantaggio per tirare o attaccare i close out. Perciò alleniamo, in maniera particolare:

- Tiro dagli angoli;
- 1c1 dall'angolo;
- Extra pass;
- Passaggio una mano verso l'angolo da cui parte la penetrazione.

La seconda situazione caratterizzante è che nelle situazioni "fuori regola" in cui l'angolo è vuoto il passatore effettua un taglio Djordjevic (*Diagr. 2*).

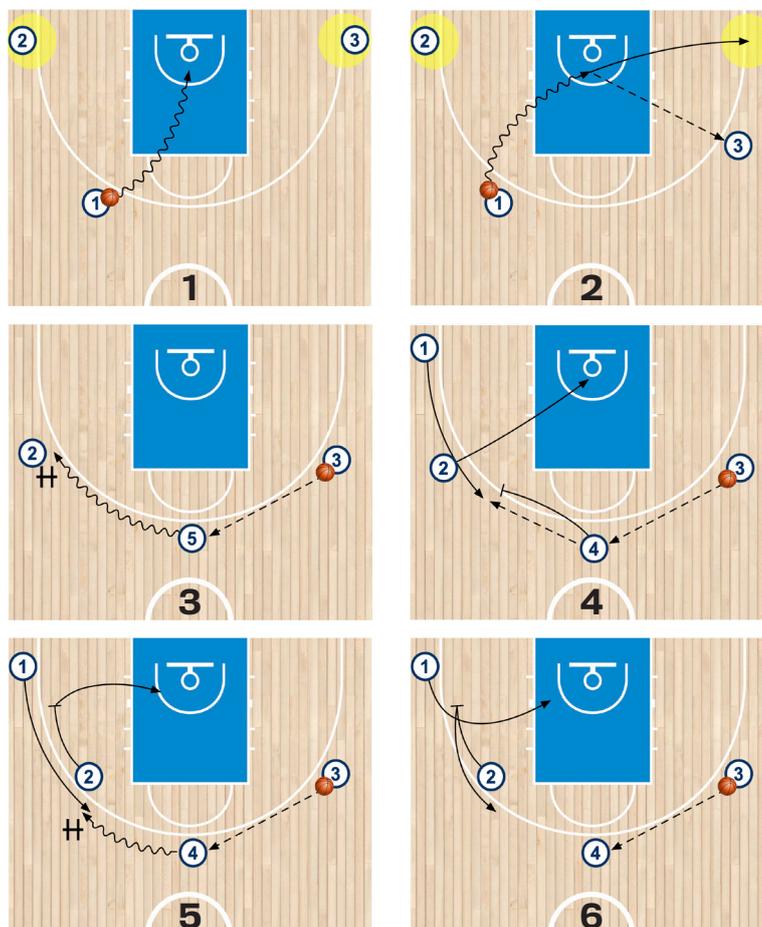
SITUAZIONI DI RIBALTAMENTO DI LATO

Se sul lato debole c'è un solo giocatore eseguiamo un pick&roll o hand-off (*Diagr. 3*). Se invece ci sono due giocatori il primo fa back door e il secondo, che rimpiazza, collabora con 5 in un gioco a due (*Diagr. 4*).

Alternativo può essere un blocco in allontanamento di 2 per 1 che può avere più letture: nella prima 1 sale verso 4 per "collaborare" con lui (*Diagr. 5*), nella seconda 1 può "ricciolare" in area mentre 2 risale per giocare a due con 4 (*Diagr. 6*).

ORGANIGRAMMA			
DINAMO SETTORE GIOVANILE			
DIRIGENTE RESPONSABILE S.G.: GIOVANNI PIRAS			
RESPONSABILE SETTORE GIOVANILE: PEPPE MULAS			
COORDINATORE ORGANIZZATIVO: GIANCARLO SALTERI			
RESPONSABILE SETTORE MINIBASKET: ROBERTA LA MATTINA			
SQUADRA	ALLENATORE	VICE	PREPARATTORI
TORRES	ANTONIO CARLINI	A. DELLACA	L. BERTOLINI
ACADEMY DINAMO	ANTONIO MURA	G. SALTERI	A. SINIBALDI
U19 Gold (Dinamo)	ANTONIO CARLINI	A. DELLACA	L. BERTOLINI
U19 Gold (Torres)	ENRICO MARONGIU	M. SIMULA	A. SINIBALDI
U17 Eccellenza	PEPPE MULAS	G. SALTERI A. SINIBALDI	L. BERTOLINI
U17 Silver	DANIELE VIDILI	A. SINIBALDI	A. SINIBALDI
U15	PAOLO MERELLA	F. NASEDDU	L. BERTOLINI
U14 (TORRES)	PAOLO MERELLA	F. NASEDDU	L. BERTOLINI
U13 (Torres)	PAOLO MERELLA	F. NASEDDU	L. BERTOLINI
U13-U14 femminile	STEFANIA BAZZONI	D. CARANGELO	A. PAOLELLA
Mini femminile	STEFANIA BAZZONI		
Mini e Micro	A. MULAS		

Figura 1: Organigramma settore giovanile Dinamo Sassari.



CBM

COACH BOX MAGAZINE

