

COACH

BOX MAGAZINE

FIP
ALLENATORI



L'intervista a Kathrin Röss

A CURA DI ROBERTO DI LORENZO

L'Academy Fip

GIUSEPPE MANGONE

La storia

NELLO PARATORE

Difendere i blocchi sulla palla

ADRIANO VERTEMATI

I giovani tra sogni e progetto di vita

TONIA BONACCI

Anno 3 - n°12

In questo numero di Coach Box Magazine

3

EDITORIALE

**Le attività del CNA:
il valore della Formazione**

di Roberto di Lorenzo

4

STORIA

**Il Professore
Nello Paratore**

di Roberto di Lorenzo, Valerio Bianchini

6

BASKET E FORMAZIONE

**Il formatore:
principi e percorso didattico**

di Claudio Barresi

11

SETTORE FEMMINILE

**La difesa contro il pick and roll laterale
senza angolo: show "rosso"**

di Martina Gargantini

14

SETTORE FEMMINILE

**Lo sviluppo del gioco "Pistol" nelle squadre
giovanili femminili della Reyer Venezia**

di Anna Zimerle

18

SETTORE FEMMINILE

**L'1c1 con palla nel basket femminile: concetti per prendere
vantaggio da implementare in un sistema di squadra**

di Lara Pozzato

22

SCIENZE DELLO SPORT

**I giovani cestisti: tra il sogno e la
costruzione di un progetto di vita**

di Tonia Bonacci

26

SETTORE GIOVANILE

**Il programma tecnico
dell' Academy**

di Giuseppe Mangone

32

SETTORE GIOVANILE

**Situazioni di difesa: l'importanza dell'uso
delle mani e degli arti inferiori**

di Cristiano Biagini

35

SETTORE GIOVANILE

**Allenamento individuale
per giocatori interni**

di Umberto Vezzosi

42

SENIOR

**Giochi d'attacco per le guardie:
1 Up e 2 Up**

di Nicola Brienza

45

SENIOR

**Difendere i blocchi
sulla palla**

di Adriano Vertemati

49

SENIOR

**"5 Out Offense": la transizione offensiva
del Trapani Shark**

di Daniele Parente

53

MINIBASKET

**Le competenze
nel minibasket**

di Lucio Bortolussi

61

PREPARAZIONE FISICA

**Il lavoro di forza: un'esperienza diretta dalla
serie A alla Nazionale Under 20**

di Davide Rocco

66

L'INTERVISTA

**Kathrin Röss: l'importanza
di riconoscere il proprio ruolo**

a cura di Roberto di Lorenzo

70

REGOLAMENTO

**Settore Giovanile Arbitri:
una squadra in movimento**

di Maurizio Biggi

Le attività del CNA: il valore della formazione



di Roberto di Lorenzo, Consigliere Nazionale CNA, Presidente USAP

I numero 12 di Coach Box Magazine segna la chiusura del secondo anno di questa iniziativa che rappresenta un punto di riferimento importante per la Federazione Italiana Pallacanestro ed il CNA.

Recentemente si è concluso il Clinic internazionale organizzato dalla Lega Basket a Torino, presso la suggestiva Palestra del Sermig, che ha visto la partecipazione di relatori di alto livello come Terry Stotts, Sergio Scariolo, Francesco Cuzzolin, Marco Ramondino e Luigi Lamonica. Questa esperienza è stata fondamentale e servirà da base per l'organizzazione dei futuri eventi in collaborazione con CNA ed USAP.

A marzo inizia la stagione dei Corsi Nazionali, con oltre 400 allenatori che hanno presentato domanda per partecipare. Si svolgeranno 12 giornate di prove di ammissione per il Corso Allenatore e 3 per il Corso Allenatore Nazionale, seguite dai Corsi previsti a luglio.

Il 16 marzo si terrà il Clinic Settore Giovanile a Napoli, con la replica in Lombardia il 13 aprile. Una novità interessante sarà la presenza di due allenatori sloveni, che arricchiranno ulteriormente l'esperienza dei partecipanti.

Sebbene il web offra grandi opportunità di aggiornamento, i Clinic in presenza offrono un confronto tra allenatori che è insostituibile e arricchente.

A maggio partiranno i nuovi Corsi per Allenatore Regionale in Formazione, con il ritorno di tutte le lezioni tecniche in palestra. Questa è una grande novità che permetterà agli allenatori di continuare a migliorarsi e di formare al meglio i propri ragazzi.

In conclusione, la formazione continua è fondamentale per tutti gli allenatori, poiché consente loro di crescere personalmente e di sviluppare al meglio le capacità dei loro atleti.



Sebbene il web offra grandi opportunità di aggiornamento, i clinic in presenza offrono un confronto tra allenatori che è insostituibile e arricchente.

Roberto di Lorenzo

Storia

Il Professore Nello Paratore

a cura di Roberto di Lorenzo, con il contributo di Valerio Bianchini



Il grande contributo che coach Nello Paratore ha dato alla pallacanestro italiana attraverso le parole e le emozioni di Valerio Bianchini

Nello Paratore, una leggenda del basket, ha lasciato un segno indelebile nella pallacanestro mondiale, in questo articolo dopo un racconto che ne descrive le gesta sui campi di basket, abbiamo voluto inserire un ricordo scritto da Valerio Bianchini che ben ricorda il lavoro fatto con gli allenatori italiani.

Nato nel 1912 al Cairo da una famiglia di emigrati italiani, Paratore ha contribuito alla crescita e alla diffusione del basket fin dai suoi primi giorni. Dopo una carriera da giocatore e un periodo tumultuoso durante la Seconda guerra mondiale, ha abbracciato il ruolo di allenatore con passione e determinazione.

Il suo amore per il basket italiano è stato profondo e duraturo.

“A un giornalista del Cairo, che di nome faceva Alberto Curro e che inviava le sue corrispondenze in Italia, rivelò il suo stato d'animo: «Provo un sentimento di dovere e di speranza di un mio valido contributo alla rinascita della pallacanestro azzurra. Tu sai bene d'altronde che il lavoro non mi spaventa e ti assicuro che non tralascierò nessun mezzo per ricambiare la fiducia dei dirigenti italiani. Pertanto, sono convinto che con l'aiuto di Dio e la collaborazione di tutti riusciremo.»¹

Nel 1954, su invito di Decio Scuri, ha assunto la guida della nazionale femminile, introducendo innovazioni tattiche e metodi di allenamento avanzati. Il suo lavoro con le squadre femminili ha gettato le basi per il successo futuro nel basket femminile italiano. Ma è stato soprattutto il suo lavoro con

la nazionale maschile a segnare un'epoca. Nel 1956, dopo l'abbandono di Jim McGregor, Paratore ha assunto la leadership della squadra maschile italiana e ha iniziato un periodo di successi senza precedenti. Per oltre un decennio, ha guidato la squadra attraverso due mondiali e tre olimpiadi, trasformandola in una potenza del basket internazionale.

Le Olimpiadi di Roma del 1960 rappresentano uno dei momenti più memorabili della sua carriera. Paratore ha guidato la nazionale italiana attraverso una serie di battaglie epiche fino a raggiungere il quarto posto nel torneo, un risultato storico che ha lasciato un'impronta indelebile nel cuore degli appassionati di basket italiani.

Ma il suo contributo non si è limitato alla nazionale. Nel 1969, ha fatto il suo ingresso nella Serie A italiana, guidando la Virtus Bologna e l'APU Udine. Ha condiviso la sua vasta esperienza e conoscenza del gioco con gli allenatori italiani emergenti, trasmettendo loro non solo le tecniche e le strategie del basket, ma anche i valori di dedizione, disciplina e spirito di squadra che sono fondamentali per il successo nel basket e nella vita.

Il palmares di Nello Paratore

Nazionale Egiziana
- Oro agli Europei del 1949

Nazionale Italiana
- Oro ai Giochi del Mediterraneo nel 1963
- Argento ai Giochi del Mediterraneo nel 1967
- Argento alle Universiadi del 1959



Nel 1976 fu chiamato ad allenare la Virtus Roma che in quattro anni portò dalla serie B all'A1.

Il suo impatto nel mondo del basket italiano è stato enorme e duraturo. Anche dopo il suo ritiro dall'attività di allenatore, ha continuato a influenzare il gioco come insegnante al CONI, trasmettendo la sua saggezza e la sua passione alle generazioni future di giocatori e allenatori.

La sua abilità nel bridge aggiunge un altro interessante aspetto alla figura di Nello Paratore. Era un individuo molto versatile e dotato in diverse discipline, oltre al basket. Il bridge è un gioco che richiede una notevole abilità strategica e analitica; quindi, non sorprende che una mente come quella di Paratore fosse in grado di eccellere anche in questo campo.

Il fatto che abbia conosciuto Benito Garozzo, un campione di bridge di grande fama, durante il suo internamento durante la seconda guerra mondiale, probabilmente ha contribuito al suo interesse e alla sua competenza nel gioco.

La sua capacità di padroneggiare diverse discipline, sia nello sport che in altri campi come la musica e il bridge, evidenzia la sua mente eclettica e poliedrica.

Nello Paratore è stato molto più di un allenatore di basket. È stato un mentore, un leader e una fonte di ispirazione per tutti coloro che hanno avuto la fortuna di conoscerlo e lavorare con lui. Il suo lascito vive ancora oggi nel cuore e nell'anima del basket italiano, e la sua eredità continuerà a illuminare il cammino di coloro che seguono le sue orme.

Nello Paratore nelle parole di Valerio Bianchini

I miei genitori avevano un appartamento a Chiavari, luogo ove passavo le mie estati. In quella bella città nel Tigullio agli inizi anni 60' esisteva una struttura alberghiera denominata Casa Marchesani, retta dal solerte Don Lelio che era dotata di palestra con tribuna e spogliatoi decenti. In quell'impianto la Fip organizzava i corsi allenatori di ultimo livello sotto la guida del mitico prof. Paratore reduce dall'aver portato la Nazionale italiana al quarto posto nelle Olimpiadi romane. Io ventenne modesto giocatore di basket parrocchiale neanche immaginavo che avrei fatto l'allenatore ma già nutrivo evidentemente dentro di me qualche scintilla del Sacro Fuoco. Per questo rinunciavo di andare al mare per assistere incantato alle lezioni del Professo-

re. Paratore aveva costituito una sorta di Accademia con i migliori allenatori di serie A che lui periodicamente ammaestrava affinché poi essi portassero nelle loro regioni il verbo canonico del basket federale. Era quindi molto interessante ascoltare i santoni dell'epoca del calibro di Bonali, Tracuzzi, Bertoldi e altri, discutere con Paratore dei massimi sistemi. Un percorso propedeutico che in seguito trovò il suo inizio ufficiale con la mia partecipazione al Corso Allenatori tenuto dal più grande di tutti in termini di fondamentali individuali quale era Arnaldo Taurisano.

Una volta avuta l'investitura dal Tau, continuai a seguire gli insegnamenti estivi del Professore a Chiavari ma con più consapevolezza argomentativa.

Paratore era tecnicamente per un basket essenziale, tuttavia dal 66 in poi cominciarono ad arrivare in Italia i grandi santoni americani NCAA, Carnesecca, Carnevale, Ramsey, Schauss i quali nei loro clinic trasmettevano i contenuti classici del basket americano di college. Soprattutto in attacco furoreggiava il gioco Bonnie dall'Università di San Bonaventure piuttosto complesso per i giocatori italiani.

Paratore preso dal nuovo furore tecnico si impegnò a costruire un gioco di schemi piuttosto complesso con gli straordinari atleti che aveva a disposizione in vista di un impegno con la Nazionale Italiana. Dedicò ad esso ore di allenamenti, finché venne il giorno della prima partita. Riepilogati i movimenti dello schema Paratore mandò in campo i giocatori, ma si avvide quasi subito che non era roba per i suoi vecchi marpioni che andavano in confusione come ragazzini. Fu lesto a chiamare time out e a ordinare agli azzurri: "3 fuori in dai e cambia e due sotto a bloccarsi a vicenda " e le cose andarono molto meglio. Ebbi poi la ventura una volta approdato a Roma ad allenare la Stella Azzurra di trovarmelo avversario sulla panchina della Lazio che quell'anno perse molte partite ma non il derby con la Stella Azzurra, sempre vincente contro di noi con mio desolato disappunto. A distanza di molti anni me ne faccio una ragione: potevo io apprendista allenatore non subire il fascino di un monumento storico come Paratore? Anche se, vi assicuro, ci ho provato in tutti i modi.

Basket e Formazione

Il formatore: principi e percorso didattico

di Claudio Barresi, Formatore Nazionale CNA, Presidente CRA Campania

La formazione rappresenta un elemento chiave per garantire un sistema di qualità, orientato alla crescita del movimento.

La formazione dei tecnici deve essere rivolta allo sviluppo delle competenze tecniche, alla programmazione e pianificazione, alla capacità di comunicazione, alla capacità di osservazione e valutazione, alla chiarezza ed etica dei comportamenti, con un focus sull'applicazione concreta delle conoscenze. L'implementazione di strategie didattiche volte alla contestualizzazione pratica in ambiti reali favorisce una finaliz-

zazione funzionale delle competenze acquisite.

La Formazione, peraltro, necessita di essere orientata sia verso l'identità soggettiva dell'allievo sia verso la relazione tra Formatore e gli allievi. Una formazione che non costruisce una relazione non può essere efficace.

Pertanto, il ruolo del Formatore sottintende la necessità di disporre di un modello ma ancor più la capacità di elaborare altri adattabili ad ogni allievo.

In questo percorso va considerato che il valore del fare è interconnesso con il

valore dell'essere perché il fare è condizionato dal proprio essere. Ciò vale ovviamente anche per il Formatore che dalla propria modalità di essere fa discendere diverse modalità di fare.

Appare quindi consequenziale come la selezione dei Formatori non debba considerare esclusivamente le competenze possedute ma anche le motivazioni funzionali al progetto.

In considerazione di tutto ciò, risulta necessario stilare il profilo del Formatore, che dovrà possedere:

- Competenza tecnica;
- Capacità di prendersi cura del progetto e degli allievi;
- Capacità di lavorare in collaborazione;
- Capacità di comunicare, di programmare, di scegliere metodi e strumenti.

Pertanto, la Formazione in Italia, oltre che alle esigenze del territorio, va

Per insegnare la pallacanestro è necessario:

1. Conoscere la pallacanestro;
2. Saper insegnare la pallacanestro;
3. Conoscere l'allievo a cui insegnare la pallacanestro.



BASKET E FORMAZIONE

strutturata in modo coerente con quanto sopra indicato ed ispirata ad alcuni capisaldi della formazione in Italia

Innanzitutto l'aderenza al modello di pallacanestro integrata così come sviluppato in Italia a partire dall'esperienza del progetto "Diventare coach", coordinato dall'intuizione ed iniziativa di Ettore Messina.

Il modello integrato

Secondo questo modello ogni aspetto del gioco va proposto attraverso l'analisi e lo sviluppo degli aspetti tecnico-tattici, fisici e relazionali (Integrazione orizzontale), ed al tempo stesso riconoscendo e sviluppando il cosa viene prima, considerato come prerequisito per ciò che viene dopo (integrazione verticale).

Il tutto attraverso una visione che pone l'atleta al centro del progetto formativo, inteso come "persona autonoma", cioè capace di risolvere problemi tecnico tattici di gioco con l'ausilio dei fondamentali nel rispetto dell'interesse di squadra.

Concetto di Totalità e Parti

Nell'ambito della pallacanestro integrata, grande attenzione è stata attribuita al **concetto della totalità e delle parti**, che sottolinea l'esigenza di curare le parti tenendo presente la totalità e, partendo dalla totalità, vedere, riconoscere e migliorare le parti. In una visione che apre all'analisi del dettaglio ed al contesto del globale, declinati insieme ma a diversi livelli cognitivi.

Cerchiamo di fare un esempio:

Un Formatore osserva un gruppo di allievi che vogliono conseguire la qualifica di Allenatore Nazionale.

- Il gruppo degli allievi è la **Totalità**.
- I singoli allievi sono le **Parti**.
- La **formula strutturale** è conseguire la qualifica di Allenatore Nazionale.

Il Formatore può valutare gli allievi in relazione alle competenze acquisite durante il corso (cioè in base al livello logico della formula espressa sopra), ma se il Formatore valuta il gruppo dal punto di vista dell'esperienza acquisita come ex giocatori oppure come allenatori di squadre giovanili e/o senior, comincerà a valutare gli stessi allievi (le parti) all'interno dello stesso gruppo (totalità) ma ad un "**livello logico**" diverso.

Si costituiscono così, all'interno della stessa totalità, ma ad altri livelli logici, totalità diverse. Cioè, il Formatore comincia a cogliere modalità di espressione degli stessi allievi (le parti) che, all'interno della stessa totalità (il gruppo), pos-



sono essere valutati secondo un'ottica diversa, cioè ad un altro livello (definito "logico"), elaborando così formule diverse.

Tutto questo arricchisce lo spettro di osservazione del Formatore che attraverso l'analisi delle parti può arricchire e personalizzare la propria modalità didattico-relazionale, senza perdere di vista il globale del corso e continuare a perseguire l'obiettivo formativo.

La Formula del Formatore

La priorità va definita non solo intorno al "**cosa insegnare**" (cioè i contenuti tecnico-tattici) ma anche intorno al "**come insegnare**" (in conformità del Modello Integrato di Pallacanestro), definendo in modo chiaro e coerente la differenza tra il **ruolo di Allenatore** ed il **ruolo di Formatore**.

Al riguardo è bene ricordare come la "formula" (cioè l'obiettivo) del primo si identifica nell'espressione "**Insegnare a giocare**" mentre la "formula" del secondo si identifica nell'espressione "**Insegnare ad insegnare**", in una relazione che può definirsi ulteriormente nell'espressione "**Insegnare a pensare**".

Scelta della Metodologia di insegnamento

Appare quindi evidente come il dover affrontare il "**come insegnare**" richiami immediatamente alla mente la necessità di operare una scelta metodologica funzionale.

Ma a tal riguardo, come indicato dalla professoressa Laura Soscia e da coach Capobianco nella lezione tenuta al corso Formatori, va sottolineato, coerentemente all'obiettivo posto, che "**non esistono metodi didattici buoni e metodi didattici cattivi**". Piuttosto, la scelta di un metodo didattico si può definire "**idonea quando essa è congruente sul piano della relazione, efficace**

BASKET E FORMAZIONE

sul piano della comunicazione, adeguata sul piano del compito assegnato”.

Parallelamente, non esiste uno stile comunicativo-didattico migliore o più efficace di altri, ma ciascuno stile ha una sua struttura che lo rende appropriato per raggiungere un certo obiettivo, in una certa situazione, con determinate persone.

Piuttosto, sarà determinante, di volta in volta, scegliere la strategia metodologica, definendo:

- Obiettivo: dove voglio arrivare;
- Chi è il soggetto della Formazione;
- Qual è il contesto (momento, ambiente, clima emotivo);
- Quali strumenti devo fornire per raggiungere l'obiettivo.

Tutto questo tenendo però in debito conto che, funzionalmente all'obiettivo di formare Allenatori autonomi che sviluppino Giocatori autonomi, sarà consequenziale allenare (insegnare) i concetti, cioè la logica del gioco e non tanto ogni singola casistica, sviluppando così la capacità di lettura e quindi di operare una scelta, nella consapevolezza che però ogni regola ha la sua eccezione.

Soft skills nei processi di apprendimento

Analoga importanza nel processo formativo, come indicato dal prof. Umberto Trulli, va riconosciuta alle abilità trasversali come il lavoro di squadra, la leadership o la gestione dello stress. In particolare le abilità di leadership in quanto abilità di guidare, di dirigere con una correlata assunzione di un ruolo di riferimento, di guida, si delineano come estremamente funzionali alle esigenze dei processi didattici.

A tal riguardo, inoltre, assumono particolare ri-

lievo le soft skills per la gestione efficace delle relazioni nei processi di apprendimento, nello specifico:

- **Intelligenza Emotiva:**

L'intelligenza emotiva consiste nella capacità di percepire, valutare, comprendere, utilizzare e gestire le emozioni.

L'apprendimento va considerato come un processo globale che incorpora anche le emozioni positive o negative che proviamo anche inconsapevolmente.

Attraverso le situazioni emotivamente coinvolgenti l'apprendimento risulta non solo più piacevole ma anche più efficace e diventa quindi indispensabile in un'ottica di apprendimento globale considerare anche l'aspetto emozionale.

- **Intelligenza Culturale:**

L'abilità di mettere in atto una serie di comportamenti che utilizzano capacità e qualità opportunamente dosate con rispetto ai valori culturali e alle attitudini delle persone con cui interagiamo.

- **Empatia:**

capacità di percepire rapidamente e realisticamente i sentimenti e le emozioni degli altri e sintonizzarsi con essi al fine di veicolare il messaggio formativo.

Considerando, in modo coerente al concetto di totalità e parti, queste forme di intelligenza come parti, della totalità "processi cognitivi".

Utilizzo delle Tecnologie Innovative:

La formazione non si limita all'ambito dell'esperienza pratica di palestra, ma si estende anche all'uso delle tecnologie avanzate.

L'integrazione di tecnologie innovative nella formazione contribuisce a sviluppare competenze essenziali ed informazioni preziose per ottimizzare la formazione e l'allenamento: lezioni online, piattaforme di apprendimento virtuale e l'utilizzo di strumenti digitali (video, analisi video, monitoraggio delle prestazioni, dati biometrici, sondaggi, analisi statistiche ecc.) offrono opportunità per acquisire competenze tecnologiche che arricchiscono le pratiche didattiche.

Il valore delle relazioni nella Formazione

A tale riguardo va sottolineato l'illuminante contributo offerto dalla dottoressa Bonacci su quello che lei stessa ha definito "*Il valore del confronto con sé stessi e con l'altro nel formare e allenare*"

Innanzitutto va chiarito che "*Non esiste formazione senza relazione*".

Pertanto appare evidente come per il Formato-

Quando si ha a che fare con le persone, ricorda che non stai trattando con creature di logica, ma con creature dell'emozione

Dale Carnegie

BASKET E FORMAZIONE

re si configuri la necessità di riflettere sul valore e sul significato da assegnare alle relazioni, così da essere consapevole e coerente nell'assunzione del proprio ruolo ed operare le scelte didattiche funzionali.

Riflessione 1: il Formatore in relazione con sè.

Necessità di chiarire:

- Idea di uomo (formatore/allenatore/giocatore);
- Idea di basket;
- Idea di formazione.

Il tutto al fine di acquisire:

1. Consapevolezza dei valori:
di come mi relaziono ai colleghi e agli allievi, dei miei punti di forza e debolezza.
2. Consapevolezza dei contenuti da insegnare;
3. Capacità di saperli insegnare adattandoli;
4. Consapevolezza di indirizzare lo sviluppo dei propri allievi verso un'idea di gioco coerente ai valori scelti;
5. Capacità di congruenza e coerenza che permette di integrare il proprio sapere, saper relazionarsi, saper fare e far fare in uno specifico modo di insegnare.

Riflessione 2: il Formatore in relazione con lo staff.

- Idea condivisa del ruolo del formatore;
- Linguaggio condiviso;
- Obiettivi e metodologie condivise;
- Comunicazione funzionale.

Riflessione 3: il Formatore in relazione al corsista.

- Capire chi ho davanti: dall'ideale al reale;
- Costruire relazioni;
- Costruire un clima emotivo stabile e di sostegno.

La valutazione

La valutazione svolge un ruolo cruciale nello sviluppo professionale del Formatore, costituendo un valido strumento per identificare punti di forza, aree di miglioramento e fornire una guida chiara per la crescita di se stesso e dei propri allievi. In questo contesto, esploriamo come la valutazione possa diventare un elemento chiave per il perfezionamento del Formatore.

Concetto di valutazione

1. Cosa significa Valutare = dare giudizi cognitivi ed emotivi;
2. Chi coinvolge = la sfera razionale ed emotiva del valutatore e del valutato;
3. Che obiettivo ha la valutazione?
 - a. Definire/aumentare consapevolezza di

- dove ci si trova nel processo formativo;
 - b. Facilitare l'apprendimento;
4. A cosa serve la valutazione?
 - a. Crescita delle identità coinvolte;
 - b. Chi valuta impara a pensare, a definirsi. Il valutato impara a conoscere meglio i propri punti deboli e di forza.
 - c. Una Definizione: "*Trasformare conoscenze in competenze*"!

Presupposti per valutare in modo consapevole:

La valutazione è un giudizio che emerge all'interno di una relazione.

Come tale è legata a:

- uno spazio ed un tempo: iniziale, intermedia, finale;
- modello che ha in testa chi valuta.

Inoltre non esiste una valutazione estranea a condizionamenti (illusione della valutazione oggettiva!), il punto è esserne consapevoli.

Inoltre non esiste una valutazione estranea a condizionamenti (illusione della valutazione oggettiva!), il punto è esserne consapevoli.

Errori comuni da evitare:

- Condizionamento richiama un pregiudizio. Essere condizionati non è di per sé né positivo né negativo.
- Soffermarsi sulla valutazione nel qui e ora e non tener conto del percorso di ogni corsista.
- La convinzione che la nostra valutazione debba essere accettata dall'altro o che la stessa abbia maggior valore di quella altrui.

La Valutazione come vettore per la Formazione personalizzata

La valutazione dovrebbe essere la base per lo sviluppo di piani personalizzati di formazione.

La capacità di identificare aree di miglioramento consente di strutturare percorsi formativi personalizzati.

In conclusione, la valutazione svolge un ruolo fondamentale nel perfezionamento del Formatore e quindi dell'allenatore. Utilizzata in modo oculato e orientata alla crescita, può fornire una roadmap chiara per il miglioramento, stimolando una cultura di apprendimento continuo e contribuendo alla formazione di allenatori competenti e consapevoli.

Il ritorno in palestra

Compito precipuo del Formatore, durante la presentazione dei contenuti tecnici, sarà il declinare i principi teorici attraverso la lente dell'esempio in campo.

Ricapitolando:

-  **L'importanza della Formazione:** migliorarsi in senso multidisciplinare
-  **Strategie didattiche contestualizzate** scegliere un modello ed adattarlo all'allievo
-  **Il profilo del Formatore** sviluppare le competenze e capacità necessarie
-  **L'adattabilità del modello formativo:** la didattica del "qui ed ora"
-  **Il modello integrato della pallacanestro:** integrazione orizzontale e verticale
-  **Totalità, Parti, Formula strutturale e livelli logici:** l'analisi del dettaglio/globale
-  **La formula vincente:** insegnare a pensare
-  **Adattabilità del metodo e stile comunicativo:** non tutti siamo uguali
-  **Le soft skills strumenti dell'apprendimento:** il valore di intelligenza ed emozioni
-  **Formare = creare relazioni** confronto con sè stessi e con l'altro
-  **La valutazione:** strumento di crescita e consapevolezza
-  **La traduzione della teoria in pratica:** impariamo a contestualizzare la teoria nel gioco
-  **Il saper essere:** il formatore, un modello da seguire

Questo al fine di contestualizzare costantemente il principio teorico in azione tecnica, E' molto importante che il Formatore abbia chiaro e trasmetta con altrettanta chiarezza che ogni allenatore deve diventare padrone di tutto il quadro teorico esposto in precedenza, ma avendo altrettanto chiaro la necessità di dover tradurre, in modalità estremamente intellegibile e fruibile, l'esperienza teorica in comportamenti tecnico-tattici direttamente utilizzabili nella pratica di campo.

Quindi, ogni allenatore dovrà conoscere in modo completo e consapevole il modello di riferimento, avendo però la capacità di tradurlo immediatamente in un fare in campo, pur nel rispetto dell'autonomia dell'atleta.

Il Saper Essere

Seppur delineato alla fine di questo articolo, il valore dell'etica e della morale, si delinea nella sua essenza più profonda nel principio del Saper Essere. Esso va considerato non solo nello svolgimento didattico del ruolo del Formatore ma anche come costante modalità di "Essere un modello di riferimento" con i propri comportamenti, capaci di condizionare positivamente i propri allievi.

Conclusioni

L'utilizzo di scelte metodologiche e didattiche integrate e consapevoli rappresenta un investimento essenziale per il successo della Formazione.

Attraverso un approccio integrato, che coinvolge l'aspetto pratico, la collaborazione, la comunicazione funzionale, l'innovazione tecnologica e l'attenzione alla personalizzazione, i Formatori potranno crescere professionalmente ed essere pronti ad affrontare, con competenza, ogni "sfida didattica".



La difesa contro il pick and roll laterale senza angolo: show “rosso”

di Martina Gargantini, Assistente allenatore Geas Sesto San Giovanni

Nella pallacanestro di oggi vengono utilizzati tanti modi di difendere il pick and roll, scelti da ogni allenatore a seconda delle caratteristiche individuali dei propri giocatori o degli avversari.

Ogni sistema difensivo, a prescindere dalle scelte tattiche, si basa su alcuni principi chiave:

- **Difesa 1c1:** responsabilità individuale, pressare la palla e mantenere aggressività portando l'attaccante dove vuole la difesa. (Rubare tempo all'attacco, farlo giocare in spazi scomodi)

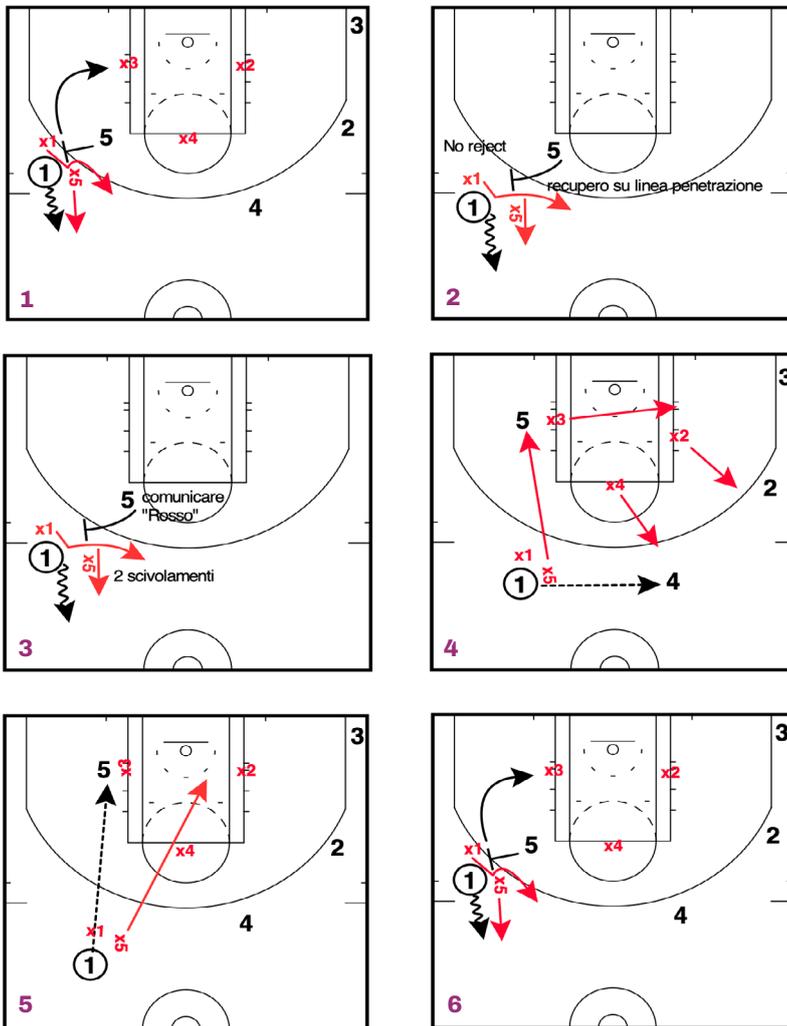
- **Posizionamento:** ogni giocatore deve vedere palla e uomo e giocare sulle linee di passaggio. Adeguare ed avere un corretto posizionamento è fondamentale per poter

rubare il tempo all'attacco e guadagnare spazi vantaggiosi prima dell'avversario. L'obiettivo è quello di aggiustare la propria posizione in campo insieme e in funzione della posizione dei compagni.

- **Comunicazione:** i giocatori devono collaborare ed aiutarsi con la voce per essere in grado di prendere decisioni (individuali e di squadra) efficaci nel minor tempo possibile.

Partendo da questi principi e valorizzando la tipologia delle giocatrici scelte in queste stagioni, abbiamo reputato fosse vantaggioso avere nel nostro bagaglio una tipo di difesa aggressiva contro il PnR laterale senza'angolo: show con triangolo sul lato debole.

SETTORE FEMMINILE



DIFESA SHOW ROSSO

L'idea è quella di disinnescare il pick and roll, spingendo il ball handler a giocare il blocco e facendo uscire il difensore del bloccante con un hard hedge (2 scivolamenti di show a 90° rispetto alla linea di metà campo). Vogliamo "rompere" il timing dell'attacco e costringere il giocatore con palla a giocare in spazi stretti e i suoi compagni in spaziature non ottimali. In questo modo costringiamo il ball handler a passare la palla e quindi intervengono i giocatori di lato debole che, come se fossero a zona, formano un triangolo difensivo (Diagr. 1). Vediamo quali sono le responsabilità specifiche dei giocatori in difesa

DIFENSORE BALL HANDLER (no reject)

1. Difesa 1c1, responsabilità individuale. Indirizzare il ball handler verso il blocco usando avambraccio a contatto con anca avversario (No reject)
2. Quando sente "rosso" accorciare la distanza, aumentare pressione sulla palla, inseguire il ball handler e andare sotto il difensore del bloccante che fa show posizionandosi sulla linea di penetrazione. (Diagr. 2) (Importante uso delle braccia per impedire passaggio diretto al bloccante).



DIFENSORE BLOCCANTE (no penetrazione)

- 1- **Sprintare** insieme al bloccante, stare a contatto con lui in modo tale che l'attaccante non crei separazione.
- 2- **Comunicare** il prima possibile il blocco chiamando la difesa "rosso" e il lato in cui viene sfruttato il blocco
- 3- Un piede in mezzo a piedi del bloccante ed uscire facendo **due passi di scivolamento a 90°** rispetto alla linea di metà campo stando bassi e usando braccia per ostacolare passaggi. **Impedire penetrazione ball handler.** (Diagr. 2)

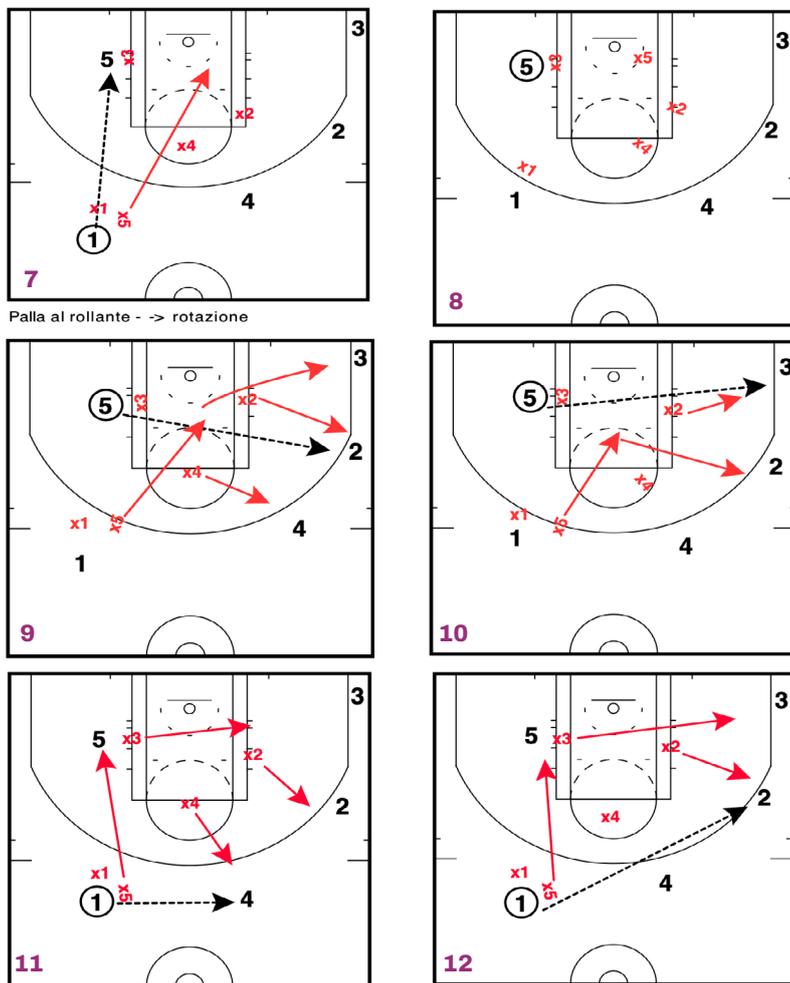


- 4- **Correre** per riempire area e, in base a dove andrà la palla, recuperare su rollante (Diagr. 4) o andare in rotazione (Diagr. 5). Fondamentale è sprintare e occupare le **linee di passaggio**.

DIFENSORI LATO DEBOLE (no canestri facili dentro area)

L'obiettivo principale è creare un triangolo difensivo in modo tale da riempire l'area ed essere in grado di aiutare su roll o pop del bloccante. (Come se si fosse a zona). Vogliamo evitare di subire penetrazioni o canestri facili dentro l'area.

SETTORE FEMMINILE



Appena il difensore del bloccante chiama "rosso" adeguamento della posizione difensiva, formando un triangolo, in che modo? (Diagr. 6) L'ultimo difensore di lato debole (x3) ha la responsabilità di aiutare sul roll/pop del bloccante. Il difensore più vicino al pick and roll (x4) gioca come punta del triangolo e ha la responsabilità di riempire l'area, occupando uno spazio potenzialmente vantaggioso per attacco e scoraggiare eventuale penetrazione del ball handler. Il terzo difensore gioca da "portiere" (x2) adeguando la sua posizione su linea di passaggio "schiacciandosi" ha la responsabilità di uscire sulla palla, indipendentemente da se passaggio arriva a 2 o 3, esce dove va la palla.

AIUTI e ROTAZIONI

- Ball handler PASSA direttamente al BLOCCANTE



x3 deve aiutare contro roll o pop del bloccante, mentre 1 passa a 5, x3 deve correre e mettere

il fisico contro bloccante. **Comunicare** ai compagni dove è andata la palla in modo tale che soprattutto x5 sappia in che spazio e posizione deve recuperare. Non vogliamo subire canestri facili dentro area.

x5 deve sprintare per riempire area e giocare su linee di passaggio in base ad accoppiamenti e a dove va la palla. (Diagr. 7)

x4 e x2 pronti a leggere situazione, giocare su linee di passaggio (per guadagnare tempo e permettere a 5 di recuperare). A seconda di dove va la palla comunicare e tenere 1c1 giocando dei buoni close out difensivi in equilibrio. (Diagr. 8)

Nel caso in cui 5 passi la palla mentre x5 sta recuperato in area

x2 esce sulla palla giocando close out in equilibrio e occupando con le braccia la linea di passaggio tra 2 e 3, guadagnando tempo per il recupero di x5 su 3 o 2. (Diagr. 9, 10).

- Ball handler PASSA la palla a giocatori di LATO DEBOLE. Giocando un "rosso" efficace il passaggio che vogliamo incentivare è quello a 4, in questo modo solo x3 aiuta x5 dando il tempo a quest'ultimo di recuperare e si ritorna ad avere un accoppiamento come precedente al pick and roll (Diagr. 11). Nel caso in cui 1 riesca a passare la palla a 2, come detto in precedenza 2 gioca da "portiere" quindi esce sulla palla effettuando close out in equilibrio, usando le braccia per impedire passaggio veloce in angolo in modo tale da guadagnare tempo per il recupero di x3 in angolo e rompere timing dell'attacco. (Diagr. 12)



CONCLUSIONI

Questo sistema difensivo incentiva la collaborazione tra le giocatrici, infatti è indispensabile avere una comunicazione efficace e che tutte si aiutino a vicenda. E' un modo per disinnescare il pick and roll e cercare di renderlo meno efficace. Si prova a rompere il timing della circolazione di palla e si vuole costringere l'attacco a giocare in spazi diversi. E' possibile giocare questo tipo di difesa avendo il "personale" adatto, cioè avendo a disposizione lunghe dinamiche, veloci e mobili. L'aspetto indispensabile è giocare una difesa efficace sulla palla. Tutto inizia dall'aggressività della difesa sul pick and roll. In questi anni l'abbiamo utilizzato con continuità e ci ha portato enormi vantaggi, è stata una via efficace per riuscire ad avere iniziativa anche dal punto di vista difensivo.

SETTORE FEMMINILE

Lo sviluppo del gioco “pistol” nelle squadre giovanili femminili della Reyer Venezia

di Anna Zimerle, allenatrice Settore Giovanile Reyer Venezia

Uno degli aspetti che ho trovato più difficile da sviluppare nell'identità di gioco di una squadra è la capacità di entrare nel flusso offensivo senza la necessità di “resettare” l'azione. Per chi ama esprimere una pallacanestro intensa e con lo sguardo immediatamente avanti appena entra in possesso del pallone, diventa fondamentale avere un sistema di gioco in cui poter entrare in maniera dinamica quando non si ha la possibilità di chiudere l'azione nei primi sei/otto secondi. L'altro fattore importante è riuscire ad offrire più idee possibili di collaborazioni, così che giocatrici o giocatori abbiano un ventaglio di opzioni utilizzabili in base alle scelte difensive, che possano essere lasciati a libera interpretazione oppure, se e quando utile, sviluppate a chiamata.

Con l'arrivo in Reyer di Andrea Mazzon e il suo staff tecnico (Francesca Di Chiara e Michele Dall'Ora) alla guida della serie A femminile, si è voluto fortemente provare a dare e mantenere un'identità che a cascata vada dalla prima squadra ai gruppi giovanili e in questo senso per la parte offensiva del gioco si è scelto di sviluppare il sistema Pistol, che a livello di formazione ci permette di esplorare ogni tipo di collaborazione e fondamentale.

Oltre agli aspetti sopra citati, pistol svincola dall'aver necessariamente giocatrici interne di ruolo, e questo lo rende sviluppabile anche in gruppi di lavoro di categoria U15 e U14, adeguandone le opzioni che si scelgono di lavorare. La nostra serie A lo sviluppa con un pivot e un'ala forte, in U19 e U17 lavoriamo con una sola giocatrice interna, nelle altre categorie non determiniamo i ruoli e utilizziamo il sistema come spunto per approfondire le collaborazioni e dare strumenti alle giovanissime atlete.

L'esecuzione di pistol da parte di una squadra senior evoluta è un dinamico e armonico movimento delle 5 giocatrici in campo, praticamente da subito. Svilupparlo nella dimensione di settore giovanile significa scomporlo, crearne tante parti che vengono approfondite e sviscerate per poi assemblarle nuovamente. Di partenza si può, in modo molto semplice, suddividere il lavoro di lato forte e successivamente di lato debole.

PROGRESSIONE DI LAVORO

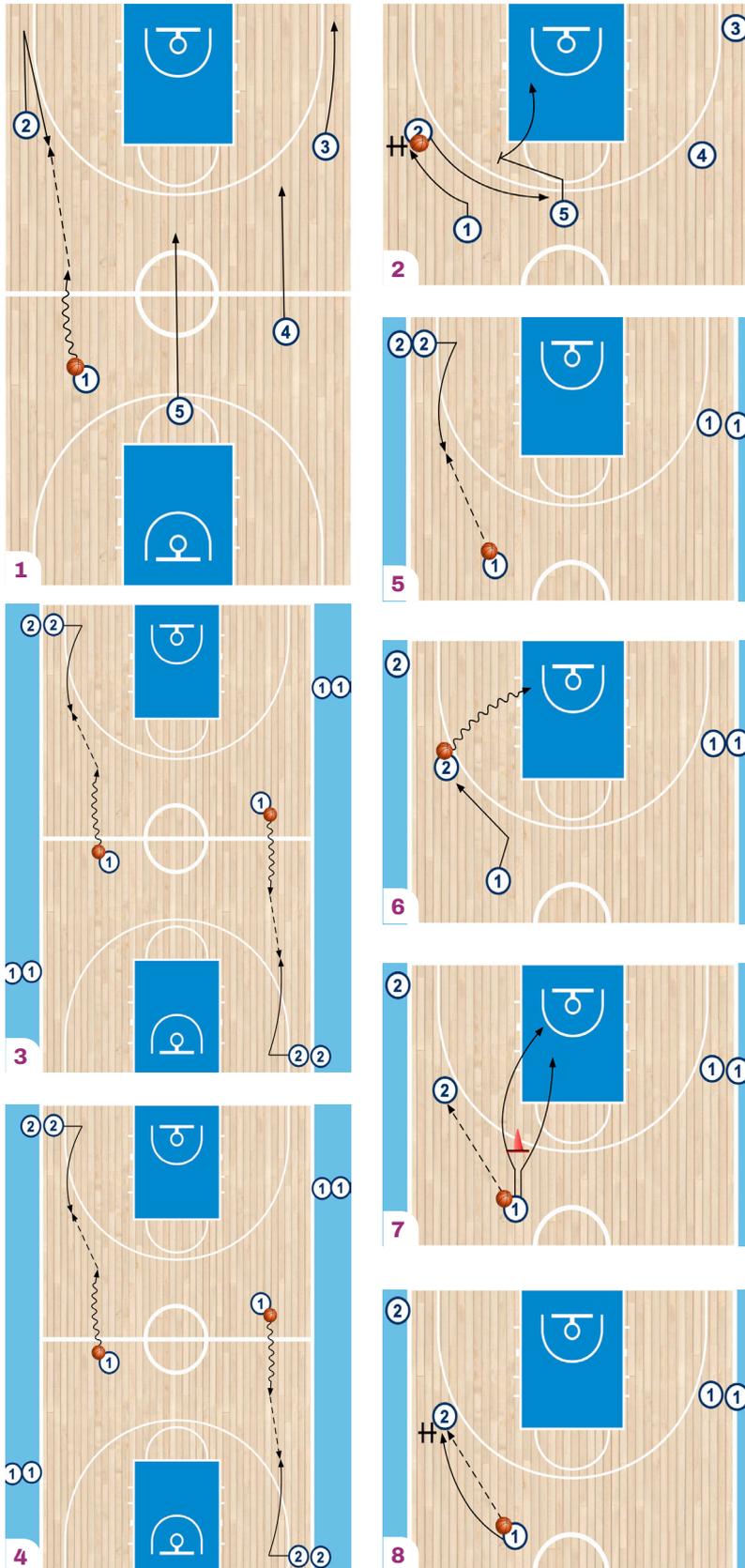
Di seguito si vede l'idea di progressione di lavoro ideale dei primi mesi della stagione che da settembre a gennaio portano il gruppo U19 allo sviluppo completo del sistema. Per il gruppo U17 ci si sofferma più a lungo sui dettagli dei fondamentali necessari e quindi il tempo della progressione si dilata, arrivando comun-

que ad inserire tutte le opzioni possibili. Per il gruppo U15 si sviluppa la collaborazione di hand off in tutte le sue sfumature e si introducono i blocchi lontano dalla palla; in base poi al livello del gruppo si sceglie se arrivare a parlare di blocchi sulla palla o meno.

I lavori sono presentati in prima battuta contro zero per curare i dettagli ed elaborare le opzioni disponibili e poi portati al contesto giocato, quindi inserendo la difesa con scelta guidata o meno della stessa, in base al livello di sviluppo del gruppo per l'aspetto trattato.



SETTORE FEMMINILE



Diagr. 1 e 2: mostrano la disposizione iniziale ideale per entrare in pistol.

Diagr. 3: Lavoro di 2c0. Diamo per assodato di aver già lavorato sullo sviluppo e concetti del contropiede, che porta le esterne non coinvolte nella conduzione della palla a correre e riempire gli angoli. In questo lavoro ci concentriamo a migliorare il timing in cui 2 si rende disponibile per far entrare la palla a 45°. Questo semplice esercizio diventa il contenitore per approfondire:

- Uso del cambio di ritmo e/o del contatto da parte di 2 per rendere efficace lo smarcamento;
- Uso del perno da parte di 2 dopo la ricezione;
- Tempo e qualità di passaggio per 1.

- **LETTURE:** l'idea qui è che 1 e 2 sviluppino un passaggio consegnato. All'interno di questo concetto si aprono molte opzioni che nei primi tempi proponiamo e lavoriamo ad una ad una:

- Diagr. 4: backdoor di 2 in fase di smarcamento;
- Diagr. 5, 6: 1c1 di 2;
- Diagr. 7: dai e vai di 1, tagliando davanti o dietro la propria difesa in base al posizionamento;
- Diagr. 8, 9: 1c1 di 1 se il consegnato ne ha creato il vantaggio;
- Diagr. 10: Finta di passaggio consegnato e 1c1 di 2.

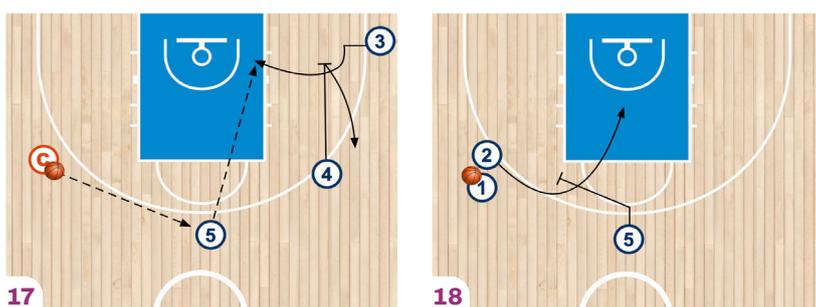
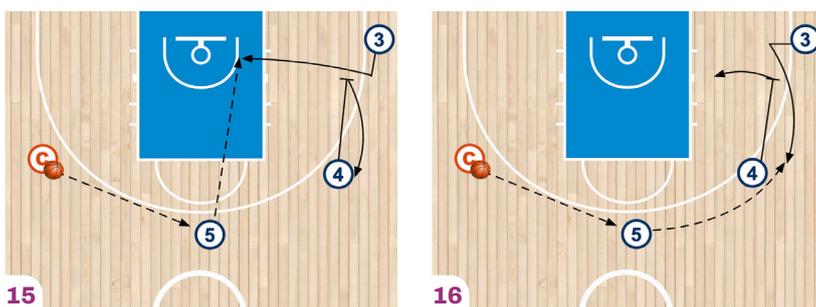
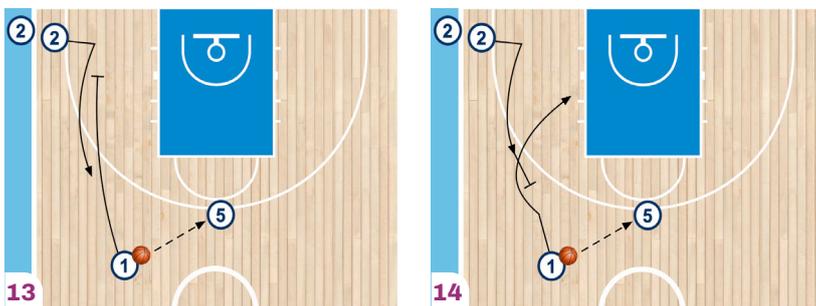
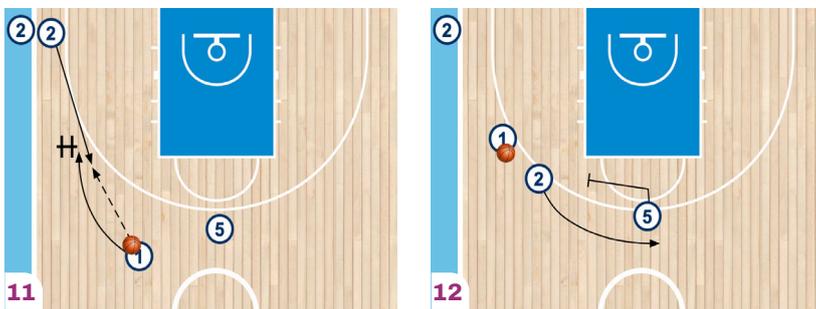
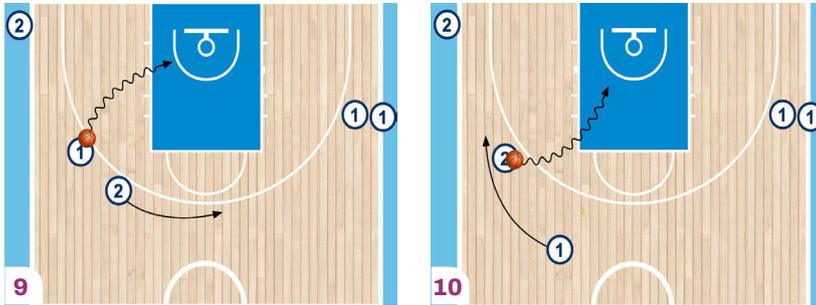
CRITICITÀ (o difficoltà in cui mi sono imbattuta)

1. Lo spazio di ricezione a 45°: se si apre il gioco con ricezione troppo vicina alla linea laterale si esclude a priori l'opzione di hand-off. Perché questo dettaglio non diventi un problema la giocatrice deve sempre minacciare il taglio a canestro ed eseguirlo se la difesa non reagisce. L'altra chiave fondamentale è l'uso del netto cambio di ritmo al momento della salita dalla posizione di angolo all'ala. Infine è utile lavorare sullo smarcamento con presa di contatto da parte dell'attaccante, questo quando la giocatrice si trova già nello spot a 45° e non ha prodotto un vantaggio precedentemente.

2. I tempi di ricezione ed hand-off in ala non sempre consentono di fronteggiare canestro, aspetto che va non poco in contrapposizione con quanto si tenta di trasmettere solitamente, per instillare pericolosità offensiva. Se ad alto livello una giocatrice ha gli strumenti per fronteggiare e riprendere la posizione corretta per un passaggio consegnato in frazioni di secondo, a livello giovanile andrà sviluppato passo dopo passo.

Diagr. 11, 12: Lavoro di 3c0. Inserimento di 5 che prepara il blocco in allontanamento per 2 (o per 1) immediatamente dopo l'esecuzione dell'hand-off. Questo step permette di lavorare in modo profondo su tutte le possibili interpretazioni di un blocco flare.

SETTORE FEMMINILE



- Timing del set del blocco. Posizionamento dei piedi e spalle per la direzione del blocco;
- Sviluppo delle letture del vantaggio in base alle scelte difensive;
- Collaborazione delle due giocatrici coinvolte nel blocco: dare sempre due opzioni di passaggio alla palla.

Diagr. 13: Lavoro di 3c0. Entrata nel gioco con palla a 5 – può quando la difesa non permette l'entrata della palla in ala. In questo caso si inizia a lavorare sui blocchi verticali, in uscita o ciechi, nella collaborazione tra 1 e 2. Se la palla entra a 5 perché 2 è in ritardo con il lavoro di smarcamento e si trova ancora in angolo, allora sarà 1 a portare il blocco. Viceversa se 2 ha lavorato senza risultato e si trova in posizione di ala, con palla a 5 sarà 1 a sfruttare il blocco di 2, che sarà quindi un blocco cieco. (Diagr. 14)

CRITICITÀ:

1. Una volta che il gioco inizia con la palla a 5, o comunque alla giocatrice centrale, perché non c'è una linea aperta di passaggio in ala oppure 1 è sotto pressione, può essere di difficile interpretazione chi porta il blocco e chi lo sfrutta tra 1 e 2. Anche in questo caso si procede per step: si introduce prima una sola opzione, per esempio il blocco cieco, e in un secondo momento si inserisce la seconda possibilità dando dei riferimenti per la scelta (per esempio se avviene sotto o sopra la linea del tiro libero, o in base alla posizione nel campo di una delle due giocatrici)

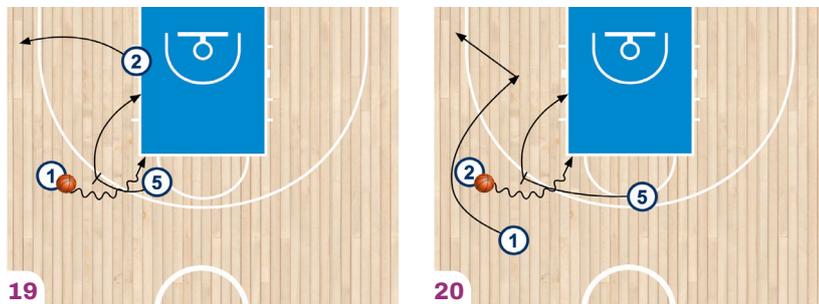
Lavoro di 3c0. Attivazione del lato debole, che può avvenire sia con palla che entra a 5, sia con palla a 2 dopo blocco flare. Appena la giocatrice con palla in posizione centrale guarda il lato debole lo attiva per l'esecuzione del blocco lontano dalla palla. 4 è la giocatrice che in fase di sviluppo del contropiede è arrivata per ultima, si è posizionata nello spot di guardia e in questo step del gioco lavora per portare un blocco a 3 che ha invece occupato lo spazio in angolo in arrivo dal contropiede.

- Lavoro del bloccante: cambio di velocità, set del blocco, posizione piedi e spalle
- Lavoro di chi sfrutta il blocco: timing della partenza, cambio ritmo e direzione.
- Lettura delle scelte della difesa: 4 offre sempre seconda linea di passaggio alla palla
- Diagr. 15: Backdoor di 3;
- Diagr. 16: Uscita verticale di 3;
- Diagr. 17: Curl di 3;

CRITICITÀ

1. Può capitare, soprattutto nelle prime fasi di lavoro, che la giocatrice con palla in posizione centrale, passi la palla alla compagna in guardia che ha invece sprin-

SETTORE FEMMINILE



CRITICITÀ

1. Può capitare, soprattutto nelle prime fasi di lavoro, che la giocatrice con palla in posizione centrale, passi la palla alla compagna in guardia che ha invece sprintato per iniziare la collaborazione del lato debole, facendoci vedere così un po' di palloni in tribuna. Questo step del sistema ci permette di introdurre il lavoro di sincronia dei movimenti, in particolare in quelle categorie che fin qui hanno giocato con un'idea prevalentemente libera, e di sapere chi deve fare che cosa e quando. Si può quindi sfruttare questa situazione per dare dei riferimenti rispetto ai tempi (per esempio noi chiediamo di attivare la compagna per ciò che deve fare con lo sguardo) e per costruire l'abitudine di sapere che cosa si sta cercando di ottenere con quella collaborazione, e di conseguenza come prepararla e come aspettare che avvenga.

2. Capacità di passare la palla per sfruttare il vantaggio creato dalla collaborazione. Questa potrebbe essere la chiave di ogni collaborazione e un fondamentale, a parer mio, difficile da insegnare, trasmettere e migliorare. Lo si può lavorare chiaramente anche dalle situazioni specifiche, con la tecnica a secco per le giovanissime perché facciano loro la sensazione della direzione, forza e tempo del passaggio, e soprattutto creando poi situazioni dinamiche e di pressione sulla palla, direi praticamente giornaliere.

Si può vedere nei diagrammi precedenti quanti fondamentali e collaborazioni siano già presenti, senza aver ancora menzionato idee di blocco sulla palla. Per un lavoro a livello di formazione giovanile il potenziale volume che Pistol permette di approfondire è davvero grande.

Con il gruppo di lavoro U19, cui appartengono atlete che partecipano agli allenamenti della serie A, si vanno a svizzerare anche situazioni di pick and roll o pick and pop e nei diagrammi a seguire vediamo in quali passaggi del sistema si possono creare o inserire e come svilupparli.

Diagr. 18: Situazione di entrata in ala ed hand-off avvenuto tra 2 e 1. 2 utilizza il blocco di 5 con un taglio curl verso canestro non servito da 1. In questa situazione per mantenere un flusso di movimento e riaprire il gioco in maniera da poter coinvolgere anche il lato debole 5 lavora per un blocco sulla palla. 2 si muove per liberare lo spazio uscendo sullo stesso lato da cui

era partito. Tutte le letture possibili in questa collaborazione possono essere viste lavorando 3c0 e portate poi in fase agonistica al 3c3, guidando prima le scelte difensive per dare modo alle giocatrici di fissarne le risposte offensive più funzionali e passare in un secondo momento ad un livello più elevato di interpretazione.

Diagr. 19: Situazione di entrata in ala ed hand-off non avvenuto con 1 che prosegue comunque il taglio. 2 può fintare il passaggio consegnato e sfruttare in modo dinamico il blocco di 5, creando spesso disequilibrio nella reazione difensiva.

CRITICITÀ

1. In questa situazione 5, che si prepara per portare il blocco flare, potrebbe occupare il corridoio di penetrazione che 2 può aver creato con una buona finta, o farlo occupare dal suo difensore. Una soluzione può essere prestabilire che 5 prosegua portando quindi il blocco sulla palla, modo che 2 sappia quale traiettoria utilizzare.

Chiaramente le opzioni descritte qui non sono tutte quelle possibili. Pistol è un contenitore di collaborazioni, prevalentemente a 2 e a 3, che sono componibili in base al tipo di gioco che piace e che si vuole dare alla propria squadra e al tipo di giocatrici che si hanno in palestra. È senza dubbio un valido strumento che ci mette nella condizione di poter trasmettere e allenare molti aspetti individuali e di squadra, tanto tecnici quanto tattici a mano a mano che i giovani cestisti crescono.

Inoltre nel periodo in cui vengono presentate queste proposte a 2 e a 3, senza e con difesa, di tanto in tanto si inserisce una parte lavorando a 4 e anche a 5, questo per dare una dimensione alla spaziatura e all'importanza dell'efficacia dei movimenti sopra descritti nella parte di campo dedicata alla collaborazione interessata e su cui ci si sta focalizzando.

RIEPILOGO DEI VANTAGGI DEL SISTEMA PISTOL

- Permette di transare facilmente dal gioco in campo aperto a quello con difesa schierata;
- Permette di aprire gli spazi per rendere efficace l'iniziativa individuale nel gioco con e senza palla;
- Permette di comporre collaborazioni di ogni genere e quindi di far acquisire competenze sulle stesse;
- Permette di segnare una traccia senza limitare la libertà di interpretare da parte delle giocatrici;
- Ecletticità di ruoli e posizioni.

SETTORE FEMMINILE

L'1c1 con palla nel basket femminile: concetti per prendere vantaggio da implementare in un sistema di squadra

di Lara Pozzato, Allenatrice Basket Pegli Femminile

Nelle varie esperienze che ho vissuto, nelle diverse regioni che ho potuto conoscere, che fossero spostamenti temporanei o più duraturi, negli ultimi anni è emersa una chiara questione.

L'enorme difficoltà da parte della maggior parte delle giocatrici, nel riuscire a prendere vantaggio con la palla.

Soprattutto nei campionati senior.

Laddove questo "limite" venga mascherato nel basket maschile, nel basket femminile invece vi è chiaro che spicchi in modo molto più significativo.

Insegnare a prendere vantaggio dal palleggio, l'uso del fisico, del corpo e delle finte, riconoscere gli spazi da attaccare e sapersi spaziare laddove vi sia un 1c1 ritengo siano aspetti fondamentali per creare una giocatrice autonoma.

Da un punto di vista metodologico-didattico, il basket femminile e il basket maschile si possono allenare nel medesimo modo: vi possono essere limiti dal punto di vista atletico-fisico, non nell'applicazione di un particolare dettaglio.

Bisogna tuttavia conoscere tutti gli elementi che caratterizzano e differenziano l'uno e l'altro.

Allenando negli ultimi anni pallacanestro femminile, sono immediatamente comparse quelle differenze morfologiche rispetto ai maschi. Le capacità coordinative e condizionali quali forza, velocità e resistenza hanno un'incisività inferiore nella pratica. La struttura, la lunghezza degli arti, la massa grassa in proporzione a quella magra, la frequenza cardiaca, la capacità polmonare, sono elementi che da un certo punto di vista agevolano i maschi.

Negli anni, questa difficoltà nel riuscire a prendere questa tipologia di vantaggio l'ho notata più ingombrante nel settore femminile, proprio circa i fattori di cui sopra.

Togliendo casi individuali, rari, di estremo talento, che possono ovviamente esistere, questa problematica l'ho individuata sparsa in tutte le annate e in diverse realtà societarie: da quella più semplice e meno organizzata, a quella che fa dello sport agonistico professionistico una base importante.

Ho avuto il privilegio di allenare annate giovanili e prime squadre contemporaneamente. Sebbene con sfumature diverse e a livelli differenti, la

problematica risultava essere la stessa.

Difficoltà totale nel prendere un vantaggio con la palla.

Gestire bene il corpo in situazioni dinamiche è già complicato, farlo con un attrezzo in mano ancora di più.

Più che il concetto dell'analisi dell'uno contro uno con palla in tutte le sue sfaccettature tecniche, vorrei soffermarmi su cosa lavorare per creare giocatori capaci a "trasformare" autonomamente quegli SPAZI INCERTI, in CERTI.

Trasformare quindi quelle situazioni in cui il difensore si trova ad una distanza tale da mettere in difficoltà l'attaccante, in spazi riconoscibili, chiari ed evidenti.

L'uso del palleggio e delle finte risultano essere quindi fondamentali per compiere tale "trasformazione".



SETTORE FEMMINILE

Quando si parla di 1c1 con la palla si intende:

- 1vs1 da palleggio aperto;
- 1vs1 da partenza con i piedi già al ferro (es. dopo scarico);
- 1vs1 da partenza in movimento;
- 1vs1 statico.

Vorrei però in questo contesto porre l'attenzione sulla "gestione" della palla, che possa essere utile per prendere un vantaggio, che sia esso da palleggio aperto, da partenza in movimento o da una situazione statica.

Ci concentreremo sull'utilizzo del corpo "slegato" dalla palla, sulla fluidità dei movimenti, sul "nascondere" e "sospendere" la palla e sul diverso ritmo di corpo/palla da adoperare.

Non voglio soffermarmi troppo sui seguenti concetti:

- Mano sulla palla;
- Posizione del polso;
- Gestione del corpo;
- Peso sui piedi;
- Posizione schiena, capo.

Vorrei provare a discutere su COSA fare e COME prendere un vantaggio rispetto ad un difensore, quali spazi debbano essere conquistati.

Su cosa debbano fare le restanti giocatrici per "annullare" qualsiasi tipo di aiuto difensivo durante un uno contro uno è da commentare poi successivamente.

Queste tematiche devono essere affrontate, nelle modalità cui uno crede, in qualsiasi fascia d'età, arrivando ad affrontarli anche in sistemi più complicati nelle squadre senior.

E fondamentale allenare aspetti che preparino al meglio le nostre giocatrici, quali:

- guardare;
- comunicare;
- senso di anticipazione;
- spazio;
- dove e quale spazio conquistare;
- prontezza (cogliere l'attimo);
- quando conquistare uno spazio (che situazione è?);
- fondamentali come strumenti;
- azione e reazione.

Ogni nostro piano d'allenamento deve prevedere situazioni che possano in qualche modo risolvere i dubbi circa "cosa faccio e quando?" che ogni giocatore si pone.

Ad ogni azione con palla ne consegue una sen-

Discutere su cosa fare e come prendere un vantaggio, quali spazi debbano essere conquistati, cosa devono fare le altre giocatrici.

Lara Pozzato

za:

- se vi è un TIRO vi è un rimbalzo;
- se vi è una PENETRAZIONE vi è una spaziatura (davanti, dietro, lato opposto);
- si vi è un PALLEGGIO CHIUSO vi è un tentativo di RICEVERE palla o GIOCARE per favorire ricezione di un altro compagno.

L'iniziativa, il poter prendere da subito un vantaggio con la palla contro un avversario è il fondamento su cui cerco di basare tutto il lavoro nella prima fascia post minibasket, all'interno delle giovanili e soprattutto in un contesto di una prima squadra senior.

Deve esserci un lavoro estenuante nella ricerca, nel minore tempo possibile, di conquistare la linea di penetrazione a dispetto del difensore. Dandoci questo come obiettivo, dobbiamo essere coerenti e consapevoli che esistano diverse questioni:

- Capacità di portare il difensore ad "inseguire" sempre adeguandosi all'attacco evitando invece di essere condizionato da esso;
- Capacità di anticipazione nel tentativo di togliere al difensore punti di riferimento, non farlo mai "sistemare", di "cambiare strada" prima laddove questo succeda (mai far sistemare il corpo del difensore in situazioni di equilibrio);
- Capacità mentali, nel non farsi intimidire, aver consapevolezza di poter far bene, avere il cosiddetto coltello dalla parte del manico;
- Capacità di autonomia e consapevolezza, fisico e tecnica come basi solide.

Su cosa lavoriamo per riuscire a prendere vantaggio con palla?

- equilibrio;
- corpo fluido che si adatta e assorbe contatti;
- mani pronte e occhi vigili;

- sblocco dei perni;
- piedi che "rubano" spazio;
- mani e braccia che "affondano" nello spazio libero da conquistare;
- spalle fondamentali per creare muro e dare profondità al palleggio;

Sono ormai abituata ad usare termini quali "affondare", "avvolgere", "sospendere la palla": questi mi permettono di dare un'idea ai giocatori di profondità, di gestione dei contatti, movimento "crawl" delle braccia e così via.

Come abituiamo il giocatori ad avere come priorità il riuscire a prendere vantaggio?

1. MANI SU PALLA

- sensibilità;
- posizione su di essa (sopra, sotto, di lato);
- abituare giocatore a "manipolare" l'oggetto, far ruotare la mano sopra permettendola di spostarla ai lati, assecondando movimenti;
- concetto di "SOSPENDERE" la palla, per poi affondare.

2. SPALLE

- posizione per non perdere equilibrio;
- protezione "muro" della palla;
- saperle muovere (fluide che accompagnano il movimento simile alla sbracciata "crawl" del nuoto);
- muoverle avanti/indietro, destra/sinistra;
- spostamento laterale e movimento in "affondo" per conquistare più spazio possibile;

3. BACINO

- confidenza nel saperlo ruotare avanti/indietro, verso destra e verso sinistra;

4. GINOCCHIA

- completo controllo del movimento;
- devono assecondare movimento e non essere rigide (esercizi mobilità, allungamento e prevenzione infortuni, potenziamento muscolare).

5. PIEDI

- attivi;
- pronti a muoversi;
- talloni scarichi.

Sebbene siano tutti aspetti importanti e fondamentali, cui ognuno dovrebbe dedicare molto tempo nel tentativo di perfezionarli quotidianamente, negli ultimi anni ho dovuto focalizzare molto l'attenzione sulla mobilità di spalle e dei piedi.

Spesso entrambi sottovalutati, sono fondamentali per innescare una serie di condizioni per poter prendere un vantaggio significativo contro un difensore.

Un concetto anch'esso importante, su cui porre

dell'attenzione, è la questione dei movimenti laterali per prendervi dello spazio fondamentale per conquistare poi uno spazio verso canestro.

Far spostare il difensore da un lato all'altro, sospendendo la palla, "giocando" con il ritmo del palleggio e con i cambi di velocità è argomento per me fondamentale.

Con i miei giocatori, focalizzo, da sempre, molta attenzione sul tema del ritmo del palleggio: la palla non può mai avere la stessa "sinfonia". Tre palleggi con lo stesso ritmo non sono mai efficaci per prendere un vantaggio.

Adeguare ampiezza del palleggio, posizione della mano sulla palla, spostarla da un lato all'altro, "nasconderla", sono tutti concetti su cui lavoro molto.

Se studio la posizione del mio avversario, se sto spostandomi sul piano laterale avrò un ritmo più lento, più "sospeso"; quando dovrò invece attaccare un spazio libero verso il ferro adopererò un ritmo più complesso aumentando frequenza del palleggio e diminuendo l'ampiezza di esso.

Il corpo deve saper assecondare il movimento: il saper tagliare fuori con il corpo un avversario che sta cercando di recuperare una posizione difensiva vantaggiosa è anch'esso molto complicato.

E' nota ormai la fuga dai contatti: dobbiamo far passare il concetto di "assorbirlo" e di non subirlo. Bizzarri come esempi, ma spesso uso con le mie giocatrici esempi presi dalla danza, dove il movimento di uno precede quello dell'altro.

Il riuscire a tenere "dietro" un difensore faciliterà il "vedere" subito da dove arriverà un aiuto di un altro difensore; "vederlo" permetterà al giocatore di ritornare sul nostro concetto di ANTICIPAZIONE" senza far fermare il flusso della palla, senza farsi ostacolare dall'intervento del difensore in aiuto.

Sapere a chi passare la palla PRIMA, ci permette di evitare quei contatti non necessari e di rimanere in equilibrio.

Di seguito illustro i macro argomenti che ho argomentato prima e che sto cercando di sviluppare negli ultimi anni con i diversi gruppi che ho allenato e che alleno.

Sono tutti esercizi inventati che possono essere tranquillamente modificati: fondamentale è che passi il concetto che vi è alla base.

Tutto deve essere adattato al livello del giocatore o del gruppo.

A. TRATTAMENTO PALLA

Focus:

1. mano sulla palla, far abituare il giocatore a prendere confidenza con il sopra, con il davanti, con il dietro e con i lati.

2. spinta e tiro, mano davanti e dietro per spingere o

SETTORE FEMMINILE

trascinare indietro

3. primi concetti di assecondare il movimento con piedi e spalle;

4. iniziamo ad introdurre il concetto di “nascondere” e “sospendere” la palla;

5. chiudere e aprire scapole, gomiti che si adattano al movimento seguendo ampiezza palleggio.

Rischio mano sotto, aspettiamocelo e correggiamolo.

B. SPOSTAMENTI LATERALI PALLA

Focus:

1. sapersi muovere nello spazio;

2. concetto di ritmo della palla, del “fluttuare” per poi “affondare” a canestro;

3. uniamo trattamento della palla visto prima con situazioni dinamiche;

4. primi concetti di “studiare” difesa per attaccare strada libera;

5. uso dei piedi e delle spalle per proteggere palla, per togliere punti di riferimento alla difesa

C. SPOSTAMENTI LATERALI PALLA con corpo opposto

Focus:

1. palla e corpo che iniziano a diventare autonomi: ognuno si muove diversamente ma assecondandosi;

2. confidenza con movimenti fluidi, spalle non rigide ma che si muovono avanti e indietro;

3. spalle e gambe utilizzate per “finte”, per sbilanciare difesa;

4. cambia di ritmo: “morbido” durante gli spostamenti laterali, rapido ed incisivo verso al ferro

D. MOVIMENTO SPALLE, MOVIMENTO IN SPAZI RISTRETTI

Focus:

1. Concetto di “avvolgersi”, di utilizzare spalle e braccia per rubare spazio;

2. Concetto di “crawl”, di sbracciata;

3. spalle: mobili, che proteggono palla quando si “affonda” a canestro;

4. piedi: passi corti, rapidi, in totale equilibrio

E. PARTENZE STATICHE/DINAMICHE

Focus:

1. corpo che asseconda finte;

2. occhi e palla che si muovono in direzine del ferro;

3. spalle dinamiche, movimento (avanti e indietro);

4. passo “oltre” il difensore: tagliarlo fuori con palleggio “crawl”, spinto quasi ad inseguire;

5. equilibrio del corpo;

6. utilizzo spalle e braccia per puntare una “strada” per poi cambiarla;

7. spostamento peso, finte, palla e corpo indipendenti.

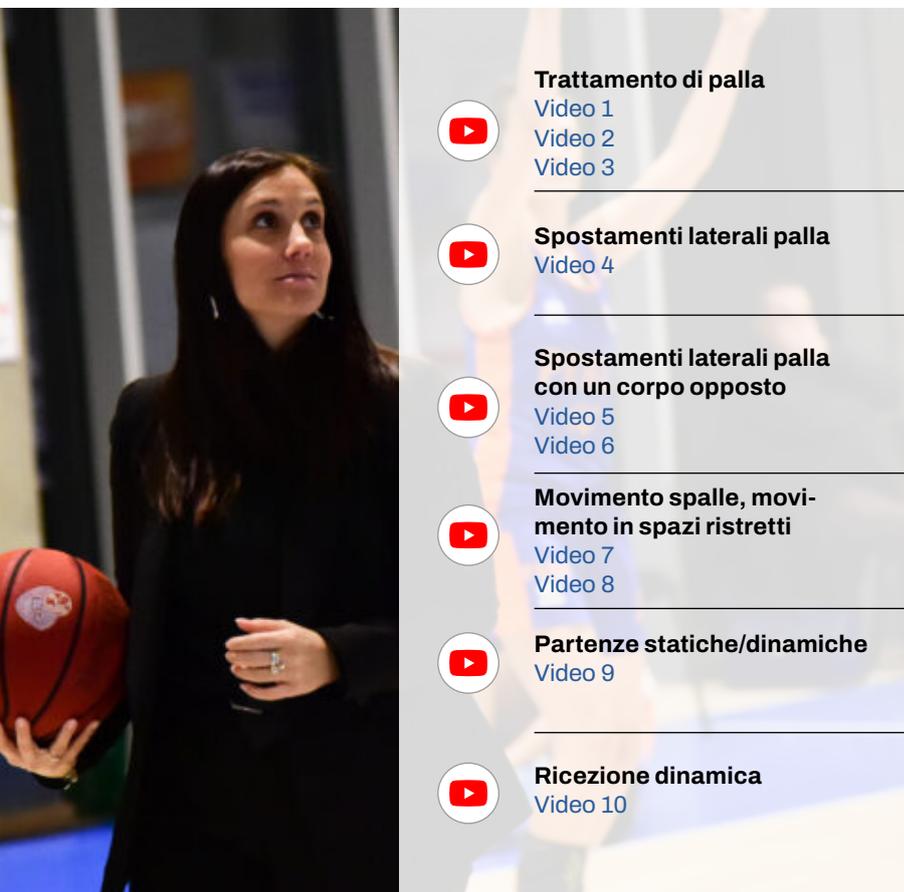
F. RICEZIONE DINAMICA

Focus:

1. piedi e spalle per “affondare”;

2. anticipazione rispetto ad un difensore;

3. estremo equilibrio per poter cambiare movimento a seconda della reazione della difesa.





I giovani cestisti: tra il sogno e la costruzione di un progetto di vita

di Tonia Bonacci, Psicoterapeuta SIPI, Formatrice FiP-CNA, Docente scuola dello sport.

In occasione della tappa di Biella della Next Generation Cup, a dicembre 2023, l'agenzia *A Better Basketball* ha richiesto una riflessione sul mondo del basket giovanile, in particolare su come sostenere la costruzione di un progetto di vita parallelo al basket, per i giovani cestisti.

L'argomento è gettonato ed è facile trovare contributi che lo studiano da diversi punti di vista: tecnico, fisico, psicologico, economico e gestionale.

In questo articolo affrontiamo il tema con una **regola**, quella dell'**integrazione dei livelli di intervento**, con l'obiettivo di condividere riflessioni ed una iniziale proposta operativa che:

- contribuisca a costruire percorsi realistici e coerenti per sostenere i sogni e la motivazione dei giovani atleti;
- renda i giocatori (ed inevitabilmente le famiglie e gli allenatori con cui si relazionano) persone consapevoli e responsabili dei traguardi a breve, medio e lungo termine in campo, a scuola e nella vita sociale, dell'impegno richiesto, dei limiti con cui devono scontrarsi, delle opportunità che di volta in volta si presentano, per essere preparati a cambiare rotta qualora necessario, per propria scelta o per l'impatto delle scelte altrui, oppure a entrare in campo tra i "grandi", consapevoli delle proprie risorse.

¹I dati che presentiamo sono tratti dal Bilancio di Sostenibilità della FIP 2022, dai dati forniti dall'agenzia A Better Basketball, e da siti di settore non FIP.

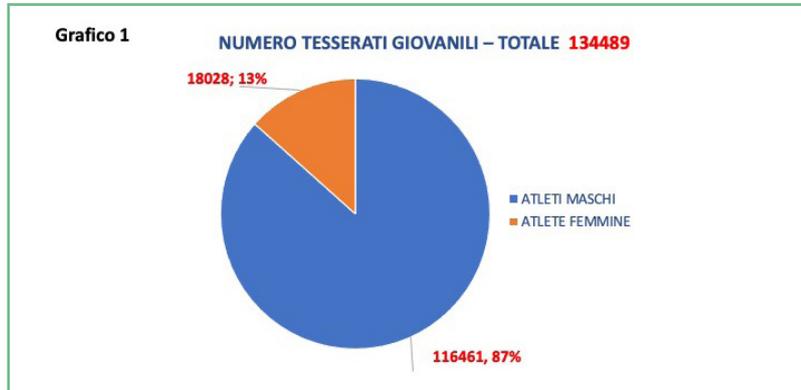
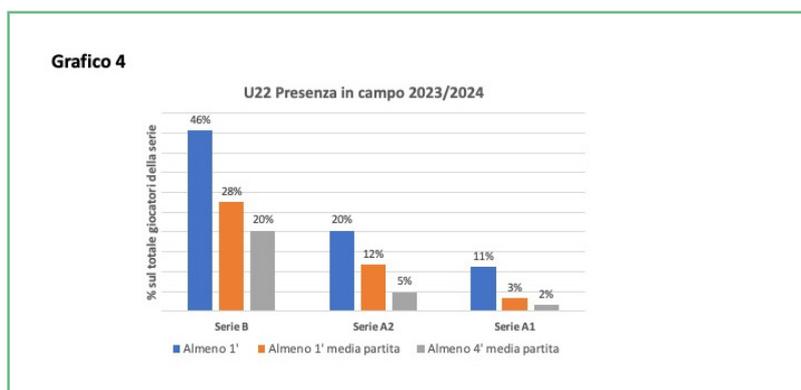


Grafico 3

STAGIONE 2022/23

	NBA	EUROLEGA	SERIE A
SQUADRE	30	18	16
%	27% (8)	0%	0%
ETA' MEDIA	< 25	<26	<28



La platea a cui era rivolta la serata di Biella è la stessa a cui ci rivolgiamo adesso: allenatori, responsabili dei settori giovanili, dirigenti.

Iniziamo con il dare uno sguardo ai numeri, per definire il contesto da un punto di vista quantitativo¹.

Grafico 1

Nel 2022 in Italia il numero di tesserati giovanili era di 134.489, di cui il 13% femmine e l'87% maschi.

Grafico 2

Sempre nella stagione 2022/2023 i giocatori tra 19, 20 e 21 anni (annate 2001-2002-2003) che hanno assaggiato il campo in Serie A, con una media di circa 2' a partita, sono 10. Se stringiamo il focus sui dati delle squadre U 19, presenti anche alla Next Gen., dei circa 190 giocatori, in 50 sono stati portati in panchina; di questi, 25 non sono mai entrati in campo, 15 hanno giocato occasionalmente per un totale di 2 minuti, solo in 3 hanno avuto una presenza più stabile.

Due notazioni importanti:

- siamo consapevoli che i dati riportati sono delle "stime" per il fatto che, il giocatore che termina il percorso giovanile può firmare un primo contratto professionistico triennale, al termine del quale molto spesso non segue altro;
- interessante sarà allargare questa raccolta dati anche al contesto femminile.

Andiamo oltre i confini italiani e valutiamo i dati della stagione 2022/2023 sia in Eurolega che in NBA.

Grafico 3

Il campionato americano, pur considerato un mondo a parte, è molto più aperto ai giovani, dell'Europa e dell'Italia. Basti pensare che delle 30 squadre che vi partecipano, 8 hanno un'età media inferiore ai 25 anni, mentre in tutte le 18 squadre di Eurolega, l'età media è superiore ai 26 anni. Il dato che più ci interessa è quello del campionato italiano in cui l'età media dei giocatori è di poco inferiore ai 29 anni.

Torniamo in Italia e prendiamo in analisi i campionati di serie A1, serie A2 e serie B, della stagione attuale, 2023/24. Questi dati si riferiscono ai nati 2001 e seguenti e fotografano la fetta di campionato fino a gennaio 2024.

Grafico 4

Come prevedibile i "giovani" giocatori trovano uno spazio maggiore in serie B. Ma già se passiamo a guardare, all'interno della stessa serie B, la percentuale di "utilizzo" più stabile in cam-

po (presenza di almeno 4' di media, rispetto alla saltuaria presenza in campo di 1'), questa si dimezza! Andamento che ritroviamo accentuato in serie A2 ed in serie A1, con un drastico calo dei valori.

Il dato preoccupante di questo quadro è che, per la loro età, questi sono i giocatori che dovrebbero essere nel pieno della loro formazione atletica, maggiormente futuribili e quindi più appetibili, **come mai questo non porta ad investire su di loro a livello professionistico? Quando si smette di essere "under" in serie A?**

Se i numeri confermano i dati di senso comune, per cui uno su un milione ce la fa, la domanda ovvia è: **dove sono finiti tutti gli altri?** Non solo i giocatori meno talentuosi ma anche i più promettenti! Chi si è preso cura di loro? Esistono ad oggi progetti che tengano in considerazione questo tema e ci lavorano? Qui si inserisce la nostra riflessione che si fonda su due pilastri: **regola dell'integrazione e della coerenza; la responsabilità di prendersi cura in modo adulto della relazione con i giocatori e le famiglie.**

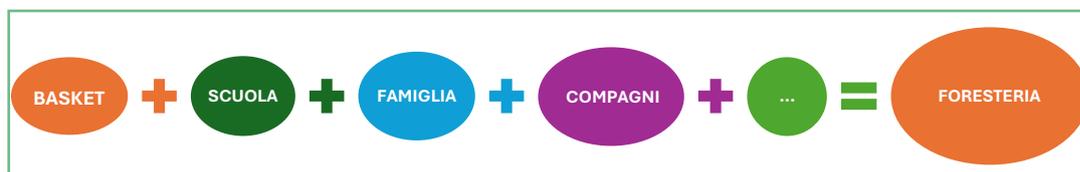
Regola dell'integrazione e della coerenza.

Un esempio dal campo: il lavoro sul tiro.

Il *lavoro integrato* sul tiro prevede di tenere in considerazione tutti e tre i livelli del gesto (fisico, tecnico e relazionale) ma soprattutto il modo, coerente o meno, in cui essi sono in relazione, per renderlo efficace.

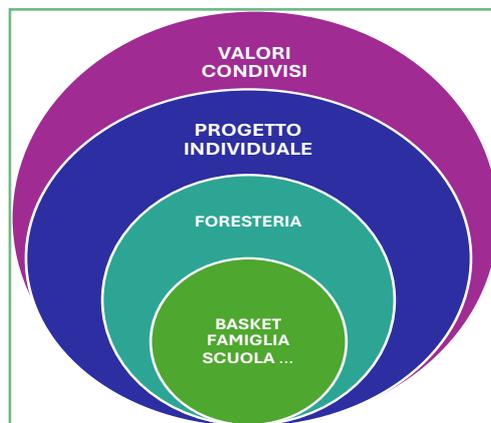
Come accade in campo così il lavoro integrato ci costringe a cercare coerenza in ciò che definiamo essere importante, dalla mission della Federazione, all'assetto di un Club, alla progettazione integrata agli allenamenti in campo. Prendiamo l'esempio dell'organizzazione delle foresterie, spazi fondamentali sia perché permettono ai giocatori che abitano lontano di essere parte della squadra e alle famiglie di sapere che il proprio figlio è seguito, sia, e forse soprattutto, come esperienze di vita autonoma e collaborativa. Anche la foresteria, come il tiro, possiamo guardarla come risultato della somma di diverse parti, in cui il giovane giocatore viene inserito e al quale si applica lo stesso intervento a prescindere dal suo retroscena familiare, culturale, scolastico, cestistico e relazionale. *Grafico 5*

Oppure come parte di una totalità più grande, il



progetto di crescita individualizzato per ognuno dei giocatori che la abitano, le cui componenti (la famiglia, la scuola, i compagni, il club) definiscono il Valore che li caratterizza (ciò che chiariscono essere importante per sostenere il giovane atleta), si assumono la responsabilità di strutturare gli obiettivi, la metodologia, i livelli di valutazione e sono pronti a mettere in discussione il proprio operato se ciò che concretizzano in campo non è coerente con i presupposti che hanno stabilito, mantenendo un dialogo costante non solo quando i problemi si presentano ma soprattutto per riconoscerli, prevenirli e affrontarli in modo adeguato alle loro risorse e a ciò che è utile al giocatore. *Grafico 6*

Per comprendere meglio il concetto pensiamo ad un giocatore U17 che ha difficoltà nello studio. Si può affrontare il problema in modo frammentato, fermandosi alla difficoltà di studio, mettendo regole più rigide al ragazzo da parte dei genitori o della società, chiedendo comprensione agli insegnanti per l'impegno agonistico del giocatore. Un intervento che rispetti la regola dell'integrazione prevede che il club abbia definito con le famiglie la sua politica in merito all'istruzione e alla costruzione della carriera scolastica e lavorativa dei propri giocatori; che il coach e lo staff costruiscano un patto educativo con la famiglia e la scuola, che preveda il coinvolgimento attivo del ragazzo. Il lavoro sullo studio diventa gemello a quello in campo: la capacità di definire obiettivi, tempi e spazi di studio, ricalcano la capacità di rispettare orari e obiettivi e tempi di un allenamento e la responsabilità di farsi trovare pronti in campo con i compagni



è pari a quella di essere pronti per una interrogazione o un compito in classe; l'impegno di restare sul libro, anche quando arriva la paura di non farcela, di non essere all'altezza, la rabbia di non capire è parallelo al lavoro in campo sulla gestione emotiva nei momenti di disequilibrio, quelli in cui i limiti superano la consapevolezza delle risorse, e così oltre. Obiettivo primario diventa rendere il ragazzo consapevole delle sue difficoltà, delle sue potenzialità e responsabilizzarlo rispetto alla scelta di agire o meno per il proprio presente e futuro.

La responsabilità di prendersi cura in modo adulto della relazione con i giocatori e le famiglie.

Allarghiamo lo sguardo. I giocatori tra i 14 e i 19 anni attraversano *eventi critici*² che ne caratterizzano lo sviluppo. Semplificando possiamo raggrupparli in:

- *eventi critici prodotti dal basket*: scelta del basket come unico sport, cambio di società, di allenatori e compagni, esperienze agonistiche più impegnative, allenamenti più faticosi, cambio di città, entrata in foresteria, scelte di abbandono o cambio percorso, infortuni.

- *eventi critici prodotti dalla vita*: cambiamenti fisici, esperienze sentimentali ed amicali significative, primi approcci alla sessualità, condizioni familiari difficili, separazioni e lutti, problemi con la scuola e con lo studio, nuove opportunità di studio, lavoro, traslochi o esperienze all'estero. Ognuno di questi eventi ha una ripercussione sul modo di allenarsi, giocare, studiare e impegnarsi. Ognuno di questi eventi **mette in crisi (consapevolmente o meno) la scelta che il ragazzo ha fatto circa la pallacanestro: il basket è un passatempo o un impegno su cui voglio costruire?**

Questa domanda è la base con cui giocatori, famiglie e allenatori dovrebbero confrontarsi e presuppone di:

- *giudicare importanti questi eventi* non solo su carta nei progetti che si pubblicizzano ma come regola di lavoro integrato;

- *rinunciare a dare per scontato che tutti i giocatori siano in palestra con lo stesso obiettivo*, visione tanto rassicurante quanto limitata;

- *differenziare e rendere consapevoli le fantasie, le aspettative e le ambizioni* del giocatore, dell'allenatore e dello staff in primis e dei genitori e della società a seguire.

“In altre parole, lo sforzo dell'allenatore e del suo staff è di restare *ancorato alla realtà* e di *ancorarci allievi e genitori*, invece di confondersi e confondere i *mezzi* (capacità attuali) del giocatore con le sue *potenzialità*. Il rischio è che il giocatore diventi *vittima delle fantasie/fantasticherie* dell'istruttore, dei genitori e di sé stesso. Invece di essere quello che è (un *apprendista*), diventa ciò che le esigenze altrui vogliono che già sia. Credersi giocatore uccide la possibilità di diventarlo. Il compito dell'istruttore è costruire

nella realtà, smantellando tutto ciò che possono essere fantasie distruttive per il processo di formazione”³. La formazione diventa l'obiettivo, che sia rivolta al basket o a costruire progetti paralleli o alternativi alla pallacanestro.

Proposte conclusive:

1. Gli attuali progetti giovanili, dalle Academy, alle foresterie, alle società sono adatti a soddisfare questo livello di intervento? È utile una *revisione dei progetti del settore giovanile* se si vuole costruire in questa direzione.

2. *Kairos, il tempo adatto*: la costruzione di un progetto stabile, parallelo o alternativo nel basket ha bisogno di tempo e allenamento, non si può aspettare l'incontro/scontro con il basket senior per lavorarci. Spesso ci si attiva quando i giocatori sono al termine del percorso giovanile, ritendendo che agire prima sia prematuro. Se chiedessi di giocare in serie A, allenandomi un solo anno, 3-4 volte a settimana e non avendo mai giocato a pallacanestro prima se non qualche tiro al campetto con gli amici, mi si risponderebbe che è irrealizzabile. Come mai è considerato possibile per un ragazzo di 17-18 anni accettare, in poco più di un anno, di non essere considerato capace di livelli più alti, rassegnarsi ad un infortunio che chiude o mette a rischio la sua permanenza in campo, trovarsi a fare i conti con le conseguenze di scelte diverse da quelle che sia appettava? Un po' come spesso capita di chiedere capacità di collaborazione o responsabilità decisionali in partita e non allenarle in settimana...

3. *Quanto sono pronti i dirigenti, responsabili e allenatori* ad accogliere la determinazione e la fragilità dei giocatori e tradurli in progetti che contrastino la tendenza all'onnipotenza e/o all'autosvalutazione? Quanto sono in grado di assumersi il peso di una relazione adulta che sostenga un percorso di consapevolezza e responsabilità di sé coinvolgendo adulti e giocatori?

4. **Più operativamente**: siamo partiti dalla domanda *dove sono finiti tutti gli altri?* Un modo per provare a rispondere è iniziare a **raccogliere dati!** Sarebbe interessante se le Academy, i club considerati un riferimento per la formazione giovanile, oltre al palmares dei ragazzi che arrivano ad alti livelli, iniziassero a raccogliere informazioni sui ragazzi che restano nel basket ma in altri ruoli, che lasciano il basket ma con altri progetti, che raggiungono risultati in altri ambiti. Ma anche di quei ragazzi che si allontanano dal basket e dallo sport. Sarebbe utile capire di quanti non si hanno informazioni per capire quanto si è davvero interessati a tenere in considerazione il fenomeno.

Se, restando uomo, guardi la Verità come meta mai raggiungibile, creerai formule che trasformeranno il mondo.

G. Ariano

²Gli eventi critici non sono necessariamente eventi traumatici o negativi ma eventi che rompono un equilibrio. Il modo di reagire a tali eventi è caratterizzato dalla struttura di personalità del ragazzo, a sua volta condizionata dai vissuti appresi e assestati nel corso della sua storia e delle sue relazioni.

³Biccardi, T. "Istruttori, giocatori e psicologi nel basket giovanile. Come "usare" la psicologia nell'attività giovanile", in *Psicologia per lo sport a Napoli*, a Cura di Tommaso Biccardi, SipiSipintegratori-CONI Napoli 2003.



Il programma tecnico dell'Academy

di Giuseppe Mangone, Assistente Pallacanestro Reggiana, Responsabile Progetto Academy Fip

“ Non andiamo sul territorio con l'unico scopo di cercare i migliori, andiamo sul territorio per portare un modello di lavoro, per condividere principi tecnici e trasmettere la passione per la Pallacanestro. Non perché la selezione del talento non sia importante, ma piuttosto perché pensiamo che prima ancora venga la coltivazione del talento”.

Questo estratto dell'intervista rilasciata da **Salvatore Trainotti**, Dirigente Responsabile del Settore Squadre Nazionali, presentando il Progetto Academy 2023/2024, è il punto di partenza per quello che è la **CONDIVISIONE** della parte tecnica. La doverosa premessa da fare riguarda la fascia d'età presa in considerazione per gli **ACADEMY DAY CAMP**:

U13 e U14. La richiesta, e di conseguenza le valutazioni sul livello di efficacia riscontrato, vanno calibrate su ragazzi molto giovani, con conseguenti carenze strutturali, di forza e di controllo. Attraverso la coltivazione di queste idee, seguiremo lo stesso input tecnico anche per quella che diventa l'annata di ingresso nel SSN, ovvero gli U15. Il programma tecnico svolto nell' **ACADEMY CAMP** di fine 2023 a Novarelo con l'annata 2009 ne è una chiara testimonianza.



Cercheremo di condividere le idee e la struttura dell'allenamento nel modo più semplice e

pragmatico possibile, restando coerenti con il fatto che il tempo a disposizione per un singolo allenamento è ridotto, e dobbiamo quindi andare immediatamente a stimolare i nostri giovani atleti sui punti tecnici che riteniamo più sensibili, per avere un metro di valutazione (utile a noi tecnici come raccolta dati) e per toccare le corde giuste della passione e dell'auto-esigenza nei ragazzi.

INTENSITA' E VELOCITA': PERCHE' SONO COSI' IMPORTANTI?

Parlando di fasce d'età molto basse come U13 e U14 (ed in parte anche U15), performare attraverso l'intensità e la velocità è impossibile. Ma possiamo coltivare queste due parole nello sviluppo mentale del nostro giovane atleta: ogni proposta in ogni allenamento può essere fatta cercando di sprigionare sempre il proprio 100% di intensità e velocità. Creeremo così una corretta cultura del lavoro in palestra. E' importante far capire ai nostri giocatori che la differenza tra un livello MEDIO ed un livello ALTO è proprio la velocità di esecuzione e l'intensità proposta. Ovvio che ci siano altre componenti meno controllabili (la predisposizione per il talento o l'atletismo innato), ma se riusciremo a far sì che i giovani cestisti che stiamo coltivando riusciranno a crearsi un'auto-esigenza propria, avremo la sicurezza che si spingeranno sempre al massimo delle proprie potenzialità.

ALLENAMENTO & PRIORITÀ: PROPOSTE SEMPLICI -> OBIETTIVI CHIARI

1. Qualità delle correzioni (parole chiave);
2. Combinazione dei fondamentali;
3. Creare competizione all'interno dell'allenamento.

VALORIZZAZIONE DEL TEMPO/UTILIZZO DELLO SPAZIO PALESTRA

1. Lavorare in campo e fuori (gruppi di lavoro);
2. Allenamenti modulari;
3. Attrezzi complementari (Fit-Ball, Coni, Heavy Ball, Palline da tennis, etc.);

FONDAMENTALI PRESI IN ESAME:

1. **Ball handling** (combinato con partenze dinamiche e conclusioni);
2. **Passaggio**;
3. **Muoversi senza palla** (per facilitare la scelta di un passaggio);
4. **Collaborazioni offensive semplici** (senza blocchi);
5. **Difesa**.

1. Ball handling: focus.

- Allenare gli occhi: saper vedere = comprendere

(guardare oltre la difesa);

- L'importanza del corpo: per proteggersi, per assorbire, per provocare un contatto vantaggioso;
- Cambi di direzione: per sbilanciare, creare separazione, uscire dalla sagoma della difesa e affondare il primo passo;
- Palleggio alto/piedi in movimento/attaccare stesso piede stessa mano abbassando la spalla in corrispondenza della mano che attacca;
- Abbinare conclusioni in avvicinamento.

2. Passaggio: focus.

È il fondamentale che "lega" una squadra creando condivisione. È fondamentale sottolinearne subito l'importanza. Vista la giovane età la richiesta sarà molto semplice: utilizzare gli occhi il prima ed il più a lungo possibile, spostare la palla prima di ogni passaggio nel modo più **aggressivo** e fisico possibile.

3. Muoversi senza palla (per facilitare la scelta di un passaggio): focus.

Strettamente collegato al passaggio, poiché ne rappresenta il punto di arrivo, la destinazione. Aldilà delle nozioni e delle competenze, la volontà di muoversi senza palla misura la disponibilità ed il sacrificio che un giovane atleta è disposto a spendere per aiutare la propria squadra. Tutti i movimenti **SENZA PALLA**, con il tempo:

- Accrescono la comprensione del gioco;
- Condizionano la difesa;
- Creano vantaggi che impareremo a sfruttare con l'esperienza;
- Diventeranno propedeutici ai blocchi.

4. Collaborazioni offensive semplici: focus.

Parlando di U13 e U14 non ricorremo all'utilizzo di blocchi, ma proporremo qualcosa di propedeutico:

- Tagli che finiscono con un arresto ed un "seal" per provare a ricevere la palla profonda (un futuro pin down);
- Tagli in allontanamento per allargare il campo (quello che diventerà un flare);
- Scambio di posizione in velocità tra 2 giocatori (un futuro slip e/o ghost screen).

INSIEME. È importante "legare" da subito i movimenti senza palla in modo che vengano "pensati" di squadra (esempio: mentre un giocatore taglia, un suo compagno che vorrebbe fare altrettanto, converte il suo taglio a canestro in un allontanamento, valutando lo spazio in area già preso da un altro giocatore). Avremo ottenuto una **COOPERAZIONE**, dove

SETTORE GIOVANILE



il corretto Timing la renderà efficace (due o più giocatori che si stanno rendendo disponibili per i compagni, e pericolosi per gli avversari).

VELOCITÀ. Muoversi senza palla insieme ad altri giocatori mettendo il massimo della propria velocità, e provando a farlo sprigionando il 100% della propria energia, imprimerà il ritmo ideale al nostro attacco. Il "FLOW" è direttamente proporzionale allo sforzo che ogni giocatore, con palla e senza, proverà a fare per essere sempre aggressivo in attacco.

5. Difesa: focus.

Non scordiamoci che siamo all'inizio di un percorso, le nozioni saranno quindi poche, semplici e chiare, ma per rimanere coerenti con l'idea generale, la DIFESA sarà un momento dove energia, iniziative personali, voglia di rubare la palla diventeranno il punto di partenza. Utilizzare la difesa per **ATTACCARE**:

- 1c1: pressione sulla palla, alternare corsa e scivolamenti;
- 1c1 difesa senza palla: FORTE ANTICIPO;
- 3c3/4c4: ANTICIPARE CON CONTATTO.

Come vogliamo giocare?

- Per attaccare, senza esitazioni e con fiducia;
- Lontano e vicino dal canestro;
- Guardando e prendendo decisioni (crescere responsabilizzandosi).

FASE INIZIALE: 1c0

1. Cura del movimento in ogni particolare;
2. Precisione e attenzione (a scapito della velocità);
3. Aumento graduale della velocità;
4. Movimento efficace -> creare un vantaggio attraverso una corretta lettura.

Intensità e velocità: che percorso seguiamo?

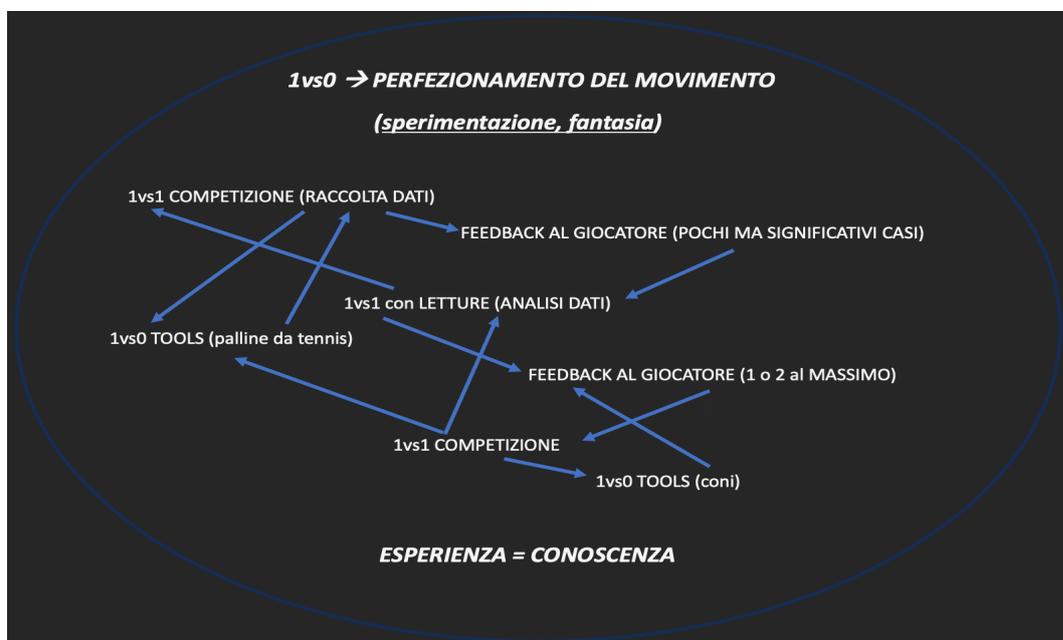
Progressione dei fondamentali lineare e progressiva:

1. 1c0 -> movimento perfetto;
2. 1c1 con letture -> difesa guidata/didattica;
3. 1c1 competizione.

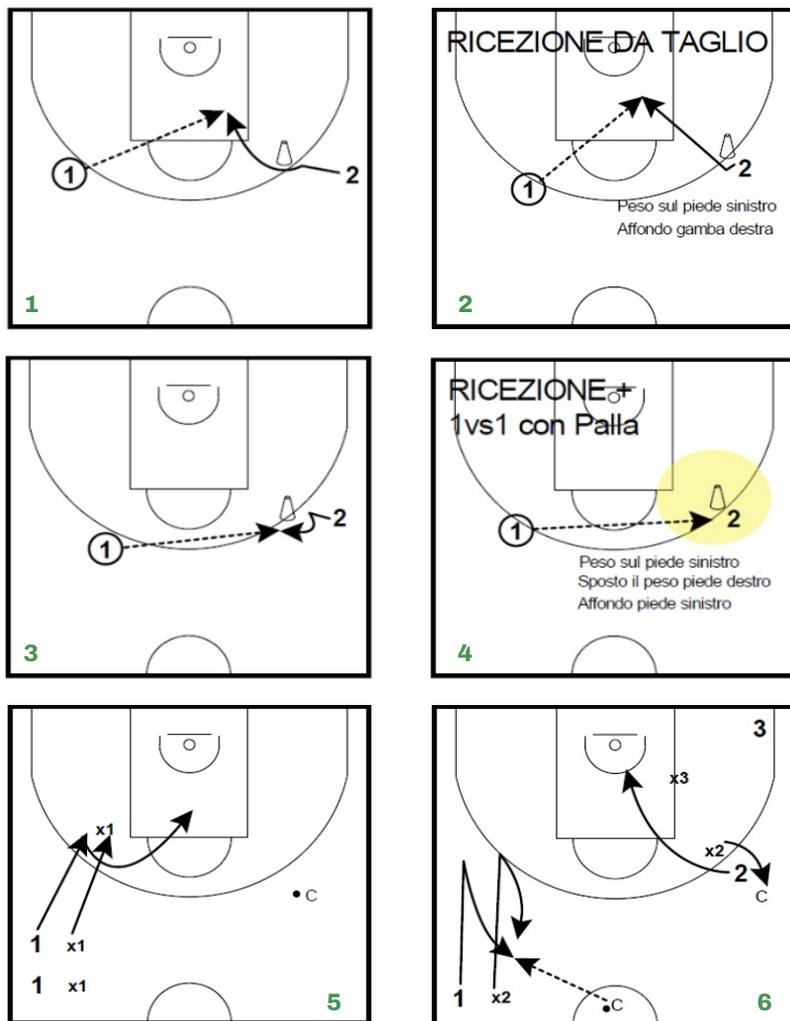
NO

Scegliamo un andamento più **IRREGOLARE**, fatto di salti dal globale all'analitico e viceversa, raccogliendo e analizzando i dati che la parte giocata ci fornisce quotidianamente. E' **IMPORTANTE** prestare attenzione ai messaggi che ci arrivano dai nostri atleti!

"Non allenare le eccezioni (Julio Velasco)"



SETTORE GIOVANILE



Teniamo sempre a mente la definizione di **CONTROLLO** (capacità di arrestarsi, cambiare direzione in poco tempo e poco spazio, con e senza palla) perché sarà un obiettivo da raggiungere sì con il tempo, ma lavorandoci ogni giorno con grande dedizione. Tutte le proposte, tutte le correzioni andranno in questa direzione. La nostra attenzione sulla **GESTIONE DEL PESO DEL CORPO** e delle **SPINTE** in tutte le situazioni di 1vs1 con e senza palla, sarà fondamentale per allenare e migliorare la **STANCE**. Quanto i nostri giovani atleti saranno bravi a sforzarsi di stare piegati, tanto più salirà il livello di CONTROLLO che avranno nel gioco.

1vs1 (con palla) – COME BATTO L' AVVERSA- RIO?

- Puntare il difensore uscendo dai suoi piedi;
- Stessa mano, stessa gamba;
- Base larga, palla lontano dai piedi;
- Cambi di mano per ingannare;
- Spostare il peso del corpo, alzare o abbassare le spalle.

Importante! Mai fermare i piedi, utilizzo del passo zero, attaccare il recupero difensivo.



1vs1 (senza palla): PRENDERE VANTAGGIO TAGLIANDO

- Con una corsa (*Diagr. 1*);
- Con un cambio di direzione abbinato ad un cambio di ritmo (*Diagr. 2*);
- Con una separazione, dopo aver creato un contatto.

1vs1 (da senza palla a con palla) PRESA DELLA PALLA: COME MANTENGO IL VANTAGGIO?

- Allargare la gamba esterna (quella vicino al lato di provenienze della palla); (*Diagr. 3*)
- Spostare strappando (la palla, dopo ricezione);
- Affondare con la gamba opposta (*Diagr. 4*)

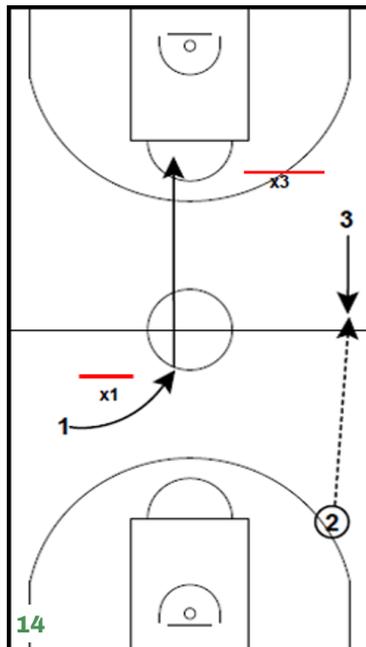
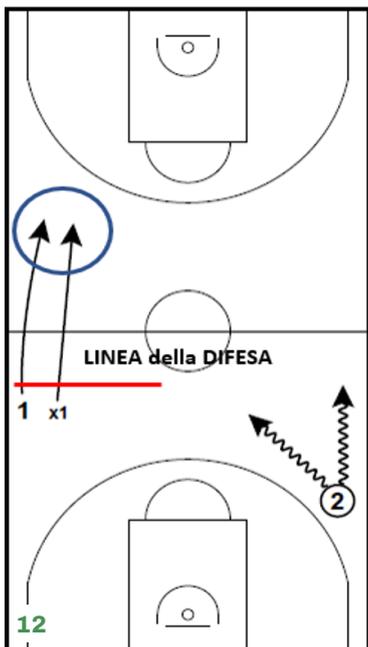
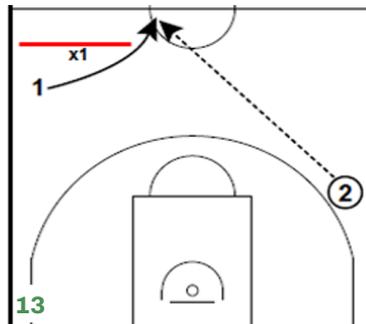
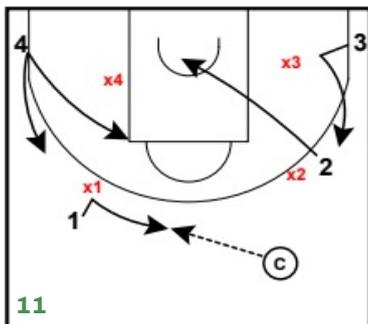
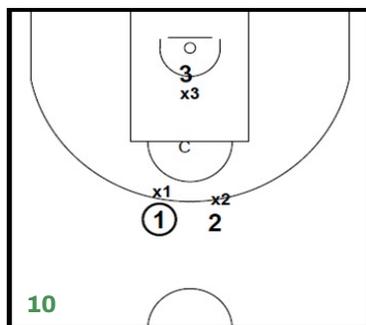
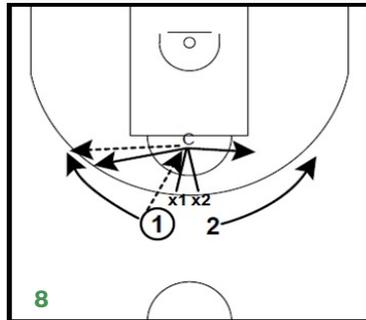
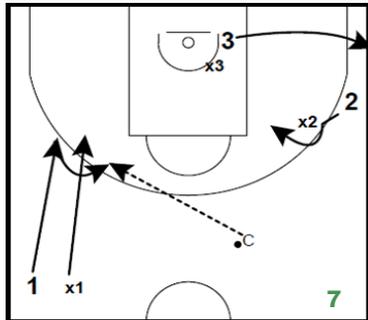
2c2 + coach (*Diagr. 5*)

- Giocare per "battere" la difesa, superandola;
- Se la difesa mi raggiunge, cambio direzione/ velocità e gioco ancora per superarla;
- Tagliare davanti per condizionare la difesa, e poi leggere lo spazio vantaggioso che la difesa concede.

3c3 + 2 coaches (*Diagr. 6*)

- 1 gioca senza palla: costruirsi un vantaggio come nel precedente 1vs1;
- 2 reagisce allo spazio lasciato da x2 (che deve toccare la mano mostrata dal Coach);
- 3 gioca senza palla con gli stessi principi.





3c3 metà campo (Diagr. 7)

2c2 closeout + coach + conversione a metà campo (Diagr. 8, 9). 1 passa la palla al Coach. X1 e X2 vanno a toccare la palla e poi recuperano su 1 e 2, che nel frattempo hanno attaccato uno spazio fuori dalla linea dei tre punti. Il Coach passa la palla ad uno dei due attaccanti; avremo così due 1vs1, uno con palla (Close Out) ed uno senza palla.

INPUT: Attaccare SEMPRE la difesa quando è in fase di recupero, ovvero in movimento. Se la Difesa riesce a recuperare e a fermare i piedi, l'attacco perde automaticamente il possesso della palla.

3c3 closeout + coach + conversione a metà campo (Diagr. 10)

- 1 Ricezione dinamica: 1vs1 con palla;
- 2 Corsa nello spazio: 1vs1 senza palla;
- 3 Decide quando e dove: 1vs1 senza palla.

4c4 metà campo (Diagr. 11)

INPUT: LIBERTÀ DI POSIZIONI, DECISIONI RAPIDE. Modulare la difficoltà inserendo "ELEMENTI DI DISTURBO":

- Giocare senza palleggi (si vince con 10 passaggi consecutivi oppure con un canestro da taglio);
- Un giocare palleggia, tre giocano senza palleggi;
- Due giocatori palleggiano, due giocano senza palleggi;
- Limitazione del tempo.

Senza palla (Diagr. 12):

- Giocare per superare l'avversario.

Linea della difesa:

- Mai giocare sulla stessa linea della difesa.

Con palla:

- Guardare lontano;
- Spingere il palleggio;
- Passaggi per attaccare.

Linea della difesa sotto l'attacco:

- Taglio davanti e stringo (Diagr. 13).

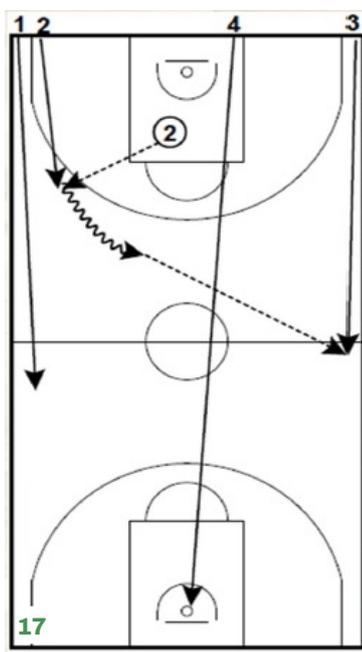
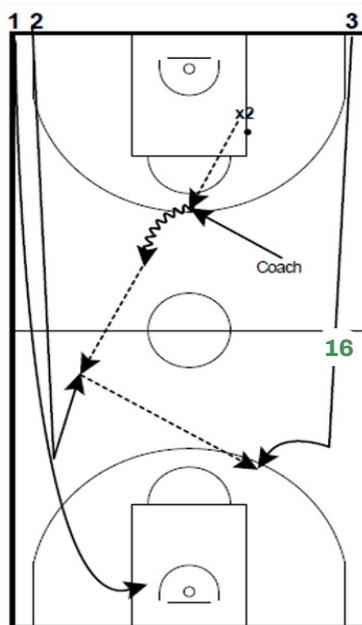
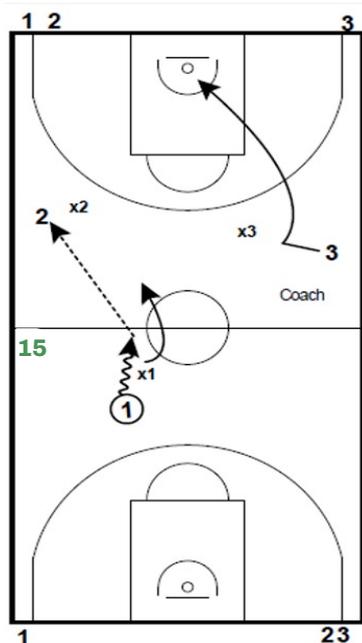
Linea della difesa sotto l'attacco:

- Accorciare la linea di passaggio (Diagr. 14).

Giocare ad invertire: quali vantaggi?

1. Coltiviamo una mentalità da contropiede;
2. Entriamo nel nostro attacco con un ritmo sostenuto;
3. Creiamo situazioni "dinamiche" a rimbalzo;
4. Alleniamo la transizione difensiva;
5. Alleniamo la pressione sulla palla a tutto campo;
6. Creiamo abitudine alla fatica.

SETTORE GIOVANILE



3vs3 o 4vs4: PRINCIPI BASE

- La palla spinge veloce -> corro più veloce per andare oltre la difesa (*Diagr 15*);
- La palla rallenta -> costruisco linee di passaggio accorciando gli spazi (*Diagr 16, 17*);
- La palla deve poter scegliere (spazio per attaccare, linee di passaggio aperte e disponibili);
- Giocare senza palla legando i movimenti (no 1vs1 senza palla, si' 1vs1 senza palla di squadra);
- Esempio di utilizzo del cronometro: 14" a disposizione per l'azione d'attacco, + extra 14" in caso di palla in post basso.

Importante:

- Azzerare tempi morti -> usare cronometro;
- Uso della voce (giocatori prima di tutto, e coaches);
- Suggestire soluzioni, fare domande, fornire strumenti;
- Niente "controller" -> stimolare l'autonomia.

CONCLUSIONI

Lavorare sui fondamentali sopra citati trovando un corretto equilibrio tra parte didattica (1vs0) e competitiva (*dall'1vs1 al 4vs4*).

Stimolare e Sviluppare la **FIDUCIA** nei giocatori attraverso un percorso mai troppo lineare, proponendo: problemi da risolvere in autonomia, ma anche istruendo con strumenti tecnici e tattici adeguati:

- **Si** al CAOS come punto di partenza per perseguire la precisione e l'armonia attraverso disciplina e regole che, con un programma a lungo termine, permetteranno al giocatore di studiare e conoscere la Pallacanestro il meglio possibile;
- **No** all'anarchia e alla ricerca delle soluzioni in totale autogestione, senza l'apprendimento degli strumenti adeguati per risolvere problemi. Non è la strada per arrivare ad una buona comprensione della Pallacanestro;
- Dare valore al gioco senza palla e al fondamentale del passaggio, coerentemente con quanto detto sopra. Passare la palla non deve essere una costrizione legata ad una esecuzione, ma una parte del gioco fondamentale per arrivare ad un obiettivo di squadra con il gioco di squadra. Allenare il **PIACERE DI PASSARSI LA PALLA**.

Sviluppare abilità nell' 1vs1 che vadano oltre alla fisicità e alla velocità: la tecnica, intesa come una soluzione per ingannare la difesa attraverso partenze dinamiche, esitazioni, cambi di mano contrari (SHIFT). Stimolare la curiosità osservando la tecnica di giocatori evoluti. Il tempo permetterà poi di migliorarne l'efficacia. In questa fase dobbiamo accettare che i nostri giovani atleti possano sperimentare e compiere errori.

Situazioni di difesa: l'importanza dell'uso delle mani e degli arti inferiori

di Cristiano Biagini, Responsabile tecnico Settore Giovanile Pistoia Basket 2000

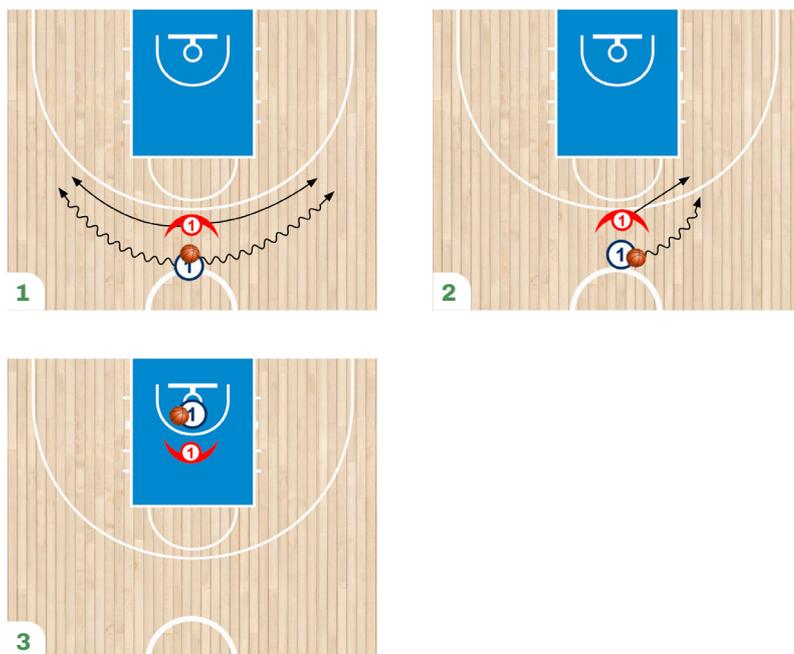
Quando mi è stato chiesto di scrivere un articolo sulla difesa, ho pensato di proporre delle situazioni, che possono essere portate avanti in un settore giovanile, non una progressione didattica, non un allenamento né tanto meno un dogma sempre applicabile. Ho detto settore giovanile, ma in forme più complesse anche concetti che si possono adattare a squadre senior.

Certamente la difesa, così come il gioco in generale subisce sviluppi, cambiamenti, con il passare del tempo. Questo è figlio di molti fattori che non sto qui a ricordare, ma credo che un concetto debba sempre rimanere: la difesa è tanto più efficace quanto l'attacco non ha il possesso. Questo significa che nel concetto di difesa che cerco di proporre, già il rimbalzo o il tiro allo scadere, per esempio, sono sì ottime difese, ma la palla recuperata è ancora più eccellente. Questo si trasforma in aggressività e desiderio di recuperarla. Ed è questo che vorrei cercare di affrontare oggi. Come ho detto precedentemente la difesa è cambiata con il tempo e con essa gli angoli di aiuto, i concetti di rotazione, le difese nei giochi a due, ma l'uso delle mani e degli arti inferiori resta a mio avviso determinante per sviluppare tutto ciò. Ovviamente poi le componenti fisiche di attitudine e l'intelligenza (cestistica) determinano quanto più alto sarà il livello performante.

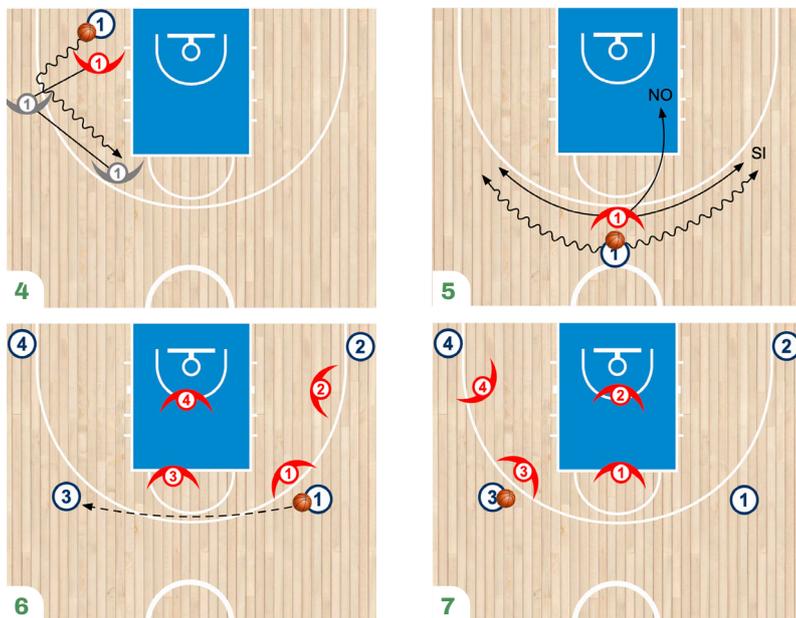
Una prima situazione, che potremmo definire di attivazione e che può andar bene per tutte le età, è una situazione mutuata dal football americano, il **flag football**. Adattata al basket e definendo la zona di rimbalzo del pallone tra il bacino ed il ginocchio, applico delle bandierine/nastri (che simulano il pallone) in queste zone, e chiedo ai ragazzi di recuperarle in un gioco di uno contro uno senza palla. Questo può essere fatto a tutto campo (con limitazioni per l'attacco di spazi) o a porzioni ristrette. Questo nelle prime fasi, poi possiamo lavorare sul tutto libero e dare indicazioni alla difesa di cercare lei stessa di limitare gli spazi attraverso le finte.

Lo stesso concetto è poi sviluppato in un uno contro uno dove entrambi sono portatori di bandierina e si sfidano frontalmente in uno spazio limitato. Questo perché voglio che l'azione delle mani sia accompagnato ad un uso dei piedi rapido e che sia sempre il più possibile in equilibrio.

Diagr 1, 2, 3



SETTORE GIOVANILE



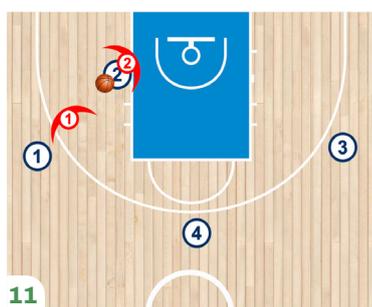
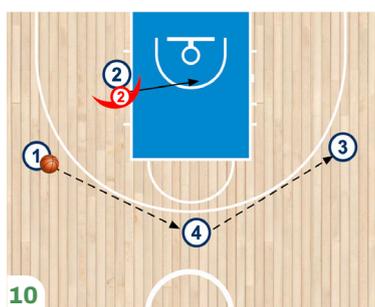
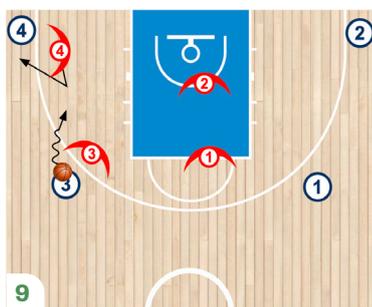
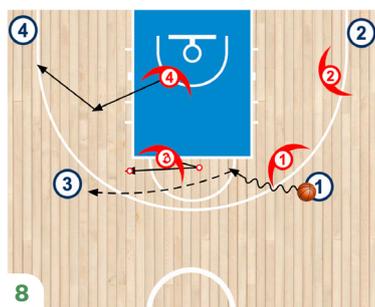
Passando all'uso del pallone, spesso faccio esercizi, di semplicità estrema ma sui quali esigo la perfetta riuscita in termini di applicazione e di risultato. Al classico zig zag a metà campo didattico, chiedo alla difesa il giusto posizionamento del corpo in riferimento all'attaccante ma esigo che i piedi siano da contenitore dei piedi dell'attaccante e che gli arti superiori siano attivi in diversa forma. Se l'attaccante palleggia con la mano destra, per me l'ideale sarebbe che la mano sinistra tracci eventuali linee di passaggio e l'avambraccio/mano tengano contatto con la figura dell'attaccante. Perché mano o avambraccio? Ritengo che la velocità e la distanza che l'attacco può generare determini ciò. Più veloce/lontano uso la mano, viceversa l'avambraccio. Come ovvio che sia se l'attaccante usa mano destra, la difesa cambia uso delle braccia. In questo esercizio come detto, ricerco l'esecuzione e l'applicazione chiedendo alla difesa di forzare i cambi di mano e di fare virate o girare gli occhi verso il lato campo opposto. Per cui, come nel primo caso la mano sinistra deve cercare la palla anche andando a oltre l'attaccante, ma mantenendo equilibrio ed ampiezza con le gambe a contenere tutta la figura del giocatore in possesso palla. (Diagr. 4)

Nell' 1c1 a metà campo inizio ad introdurre concetti di spazio da difendere e di linee di palleggio da concedere. Vogliamo che l'attaccante palleggi verso i lati del campo, per cui dopo consegnato, aggredisco subito la palla con le mani e, come nell'esercizio 4, i miei piedi sono sotto l'attaccante. Non do limiti di palleggio all'attaccante ma do limiti di tempo/spazio alla difesa in cui

agire. Tempo per recuperare palla, spazio per costringere l'attaccante a muoversi. (Diagr. 5) In questo esercizio, chiedo alla difesa di non subire layup, per cui un tiro da fuori ostacolato vale meno di una palla recuperata ma non accetto che, se anche battuta, la difesa non provi sul layup a contrastare il tiro, o sulla virata e qualunque altro movimento di chiusura a non usare le mani. (Dobbiamo sempre cercare la palla). In quest'ultimo concetto ritroviamo in movimento ed in una situazione più di stress per la difesa il concetto esposto nell'esercizio 4.

Per giungere in chiusura passo ad una proposta di 4c4 con difesa aperta, che deve però mantenere le caratteristiche sopra dette. Attacco e difesa posizionati ai quattro angoli della metà campo, due in guardia e due in angolo. Difesa su palla come abbiamo finora detto, gli altri a seconda della distanza dalla palla si muovono e si adeguano più o meno flottati. Una cosa che chiedo è che se la palla è per esempio in posizione di guardia sul lato destro, il difensore in angolo non deve stare sulla linea di fondo, ma deve stare più alto verso la palla. Questo concetto lo richiedo anche nelle transizioni difensive. Più l'attaccante è lontano dalla palla, più il difensore è vicino alla palla. In questo tipo di esercizio si può chiedere all'attacco di giocare di taglio dopo aver passato la palla e rimpiazzo, si può chiedere di fare uno due palleggi passare e riposizionarsi nella stessa posizione, si può chiedere di giocare a ribaltare il campo con un solo passaggio. Si continua a fare questo fino al fischio dell'allenatore, dopo di che si gioca. Per la difesa si applica il concetto che fin qui abbiamo visto, ma a differenti situazioni. Rompere i tagli con l'uso del corpo, tenere il palleggio, fare closeout. In tutte le situazioni quando l'attaccante torna in possesso di palla il mio atteggiamento deve essere quello di voler recuperare palla e di non farmi quantomeno battere. Concetto: giocare tutti contro la palla, pronti ad aiutarsi ma massima responsabilità individuale sulla palla. Nel momento che recupero, sia che sia sul lato forte, sia che sia sul lato debole, fatto il recupero devo scegliere il momento in cui riaggregare la palla. Nella mia idea, l'attimo di esitazione generato dal recupero è il momento. Per attimo di esitazione intendo la frazione di tempo in cui l'attaccante che riceve non prende iniziativa a causa dell'atteggiamento del corpo del difensore in fase di recupero. Arti superiori attivi già dal tracciamento del pallone (far pensare di poter tirare ma non tiro), posizionamento dei piedi a contenere (pensare di poter penetrare ma non penetra), cosicché messo il dubbio posso poi aggredire come detto sopra. Diagr 6,7, 8, 9

SETTORE GIOVANILE



Abbiamo parlato degli esterni, ma ovviamente le stesse richieste ma con situazione di allenamento alternative vanno proposte anche ai giocatori interni (nel momento in cui ci sarà la definizione del ruolo, per me molto tardi, nel senso che faccio fare tutto a tutti fino ad under 19 compresa, per scelta mia personale che non sto qui a spiegare), così come le collaborazioni quando si arriva a giocare il 4c4 con tre esterni ed un interno posizionato su lato forte e debole. Al difensore del giocatore in post faccio, al netto di scelte tattiche, lo stesso tipo di richiesta. Cercare la palla con la mano che non ha contatto, ed anticipare o forzare la ricezione in zone di campo alla difesa più congeniali. *Diagr. 10, 11*

In sintesi, questo non allenamento, ma proposta di situazioni ha alla base non tanto la ricerca di situazioni/esercizi particolarmente fantasiosi ma la richiesta di esecuzione e applicazione. Non sono un allenatore/istruttore di progressioni, spesso l'allenamento che scrivo non è mai quello che si sviluppa in campo. Però quello che cerco e richiedo è la ricerca, lo sforzo dei ragazzi di applicare quei concetti, ci volesse il tempo che ci vuole.

Quello che cerco e richiedo è la ricerca, lo sforzo dei ragazzi ad applicare i concetti allenati.

Settore Giovanile

Allenamento individuale per giocatori interni

di Umberto Vezzosi, Responsabile Tecnico Settore Giovanile Scuola Basket Arezzo

In principio la pallacanestro era considerata il gioco dei giganti. Questo sport era stato creato per far sì che la palla si avvicinasse più possibile al canestro. Il pivot, il giocatore alto, il centro, il lungo, chiamatelo come volete era il giocatore più importante, il giocatore di riferimento della squadra. Tutti gli schemi in attacco erano fatti per passare da lui ed in difesa tutte le soluzioni erano per proteggerlo. Poi sono arrivati il tiro da 3 punti, i 24 secondi, i cambi sistematici, lo small ball ecc. E questa importanza del giocatore interno è stata in gran parte persa. Il segno distintivo del centro era il gancio, tiro

che adesso più nessuno insegna.

Io sono sempre rimasto affascinato dai lunghi e, quando li ho avuti a disposizione, li ho sempre fatti giocare molto. Addirittura spesso facendoli giocare anche tutti assieme. Per fare questo però è necessario farli migliorare e per migliorare hanno bisogno di un programma facile, mirato ed appropriato. Nel programma di miglioramento individuale del giocatore interno un settore giovanile deve darsi delle regole nel suo sistema di lavoro. Vi dico le mie regole.

1. Il giocatore interno deve essere sopra ai 2 metri;

2. Non l'altezza ma la larghezza può determinare se sarà un pivot puro o un ala/pivot;

3. Si lavora sulla specializzazione del lungo (tranne rarissimi casi) dalla categoria under 17;

4. Si considera l'esperienza, la coordinazione, l'intelligenza nella comprensione del gioco, il talento fisico tecnico, la volontà e l'attenzione che ci mette nel fare le cose, nello sviluppo di un programma personalizzato;

5. Capire il ruolo che questo ragazzo potrà ricoprire tra 2/3/4 anni (avere una visione del suo sviluppo).

Faccio una piccola postilla. All'inizio della mia carriera di allenatore un coach molto famoso per aver lanciato giovani a livello mondiale (Bosca Tanjevic) mi ha dato un insegnamento che io non ho più trascurato. Disse: *"Quando arriva in palestra un ragazzo alto 2 metri e 10, guarda se può giocare playmaker, perchè se così fosse avresti un play che non ha nessuno, se non*



può giocare play vedi se può giocare guardia perchè avresti una guardia che non ha nessuno. E poi via dicendo ala ecc.” Concluse dicendo: “Alla fine giocherà pivot, ma magari una volta in 10 anni ti capita Bodioga, Kukoc Rigadeau Diamantidis o Magic Johnson”.

Io non ho mai dimenticato questo insegnamento.

Altra cosa fondamentale per il giovane lungo e' programmare un lavoro di staff. Allenatore e Preparatore Atletico sono le due figure minime indispensabili. Poi dove c'è la possibilità di avere anche altre figure (Nutrizionista, Mental Trainer, Video Trainer, Fisioterapista, Osteopata ecc.) naturalmente migliora ancora il lavoro.

Date queste regole, un altro aspetto decisivo è il coinvolgimento mentale del giocatore nel programma di lavoro. Lui deve sapere che ci puntiamo, che gli dedichiamo del tempo, che deve condividere il nostro programma perchè ci crede e non perchè lo deve fare.

A questo punto stiliamo il programma in base a quello che abbiamo detto sopra. Io adesso parlerò del lavoro tecnico, ma voglio che sia chiaro a tutti che il miglioramento deve avvenire non solo tecnicamente, ma anche a livello fisico, mentale e tattico inteso come scelte di gioco.

Da sapere anche che quando vogliamo inserire nel gioco un giovane alto, dobbiamo semplificare le letture e far capire ai compagni (anche con fermezza) che lo devono coinvolgere.

SVILUPPO DEL GIOCATORE

Analizzeremo adesso il lavoro in 3 fasi:

- Miglioramento Tecnico in attacco ed in difesa;
- Collaborazioni con i compagni in attacco ed in difesa;
- Inserimento nel gioco 5 contro 5 in attacco ed in difesa.

In tutte queste situazioni, io darò le mie priorità principali, non potendo chiaramente sviluppare il lavoro di anni in un articolo, perchè il miglioramento di un atleta in generale e di un lungo in particolare non si ferma mai, e prosegue anche nelle categorie senior.

MIGLIORAMENTO TECNICO

Il primo lavoro e più importante è dare poche priorità in attacco ed in difesa per fare in modo che possa subito essere messo in campo e magari incidere sulla partita. Dovremo cercare anche di far automatizzare al giocatore i gesti e le letture per essere sempre più efficiente. Deve esse-



Il miglioramento di un atleta e di un lungo in particolare non si ferma mai, prosegue anche nelle categorie senior.

re chiaro a tutti i componenti del Team che io il giocatore alto lo voglio mettere subito in campo, proponendo progressioni costruttive ed obiettivi superabili.

ATTACCO

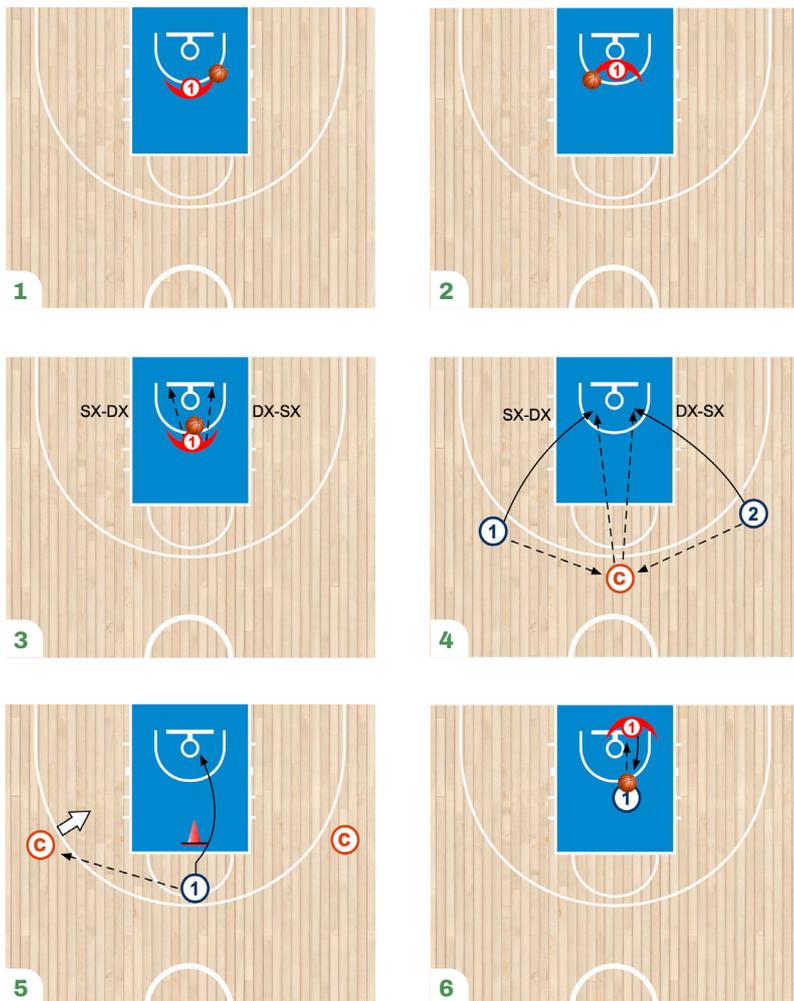
In attacco fondamentale è la ricerca dell'equilibrio e del tiro con il contatto fisico (contatto anche nel prendere e tenere una posizione)

1. Stimolarlo a correre. Anche in contropiede. Sapersi fermare, uso degli arresti (soprattutto arresto esterno/interno detto anche rovescio). Uso del piede perno, saper saltare con 2 piedi, saper usare il tabellone, tenere le braccia alte (o comunque non basse) nei movimenti.
2. Essere in grado di sapersi muovere sulle penetrazioni degli esterni dando linee di passaggio dirette per segnare, fare un assist o fare un tagliafuori offensivo. Quindi deve avere chiaro quali tipi di tiro, passaggio e palleggio deve padroneggiare.
3. Andare a rimbalzo d'attacco immaginando sempre un tiro sbagliato dei compagni e cercando di capire dove può cadere la palla. Tenere la palla alta con 2 mani. Far capire l'importanza della finta di tiro anche per recuperare l'equilibrio. Insegnare come andare a rimbalzo su tiro libero.
4. Sviluppare un movimento semplice spalle a canestro
5. Imparare a tirare i tiri liberi. Creare un rituale e dare lui gli strumenti per correggersi tra un tiro e l'altro.

DIFESA

Dobbiamo dare al giovane lungo un'idea difensiva. Anche in difesa la tecnica comincia sempre

SETTORE GIOVANILE



dai piedi. In generale curare il posizionamento difensivo facendogli capire che come regola ideale deve sempre farsi vedere all'esterno che vuole attaccare.

1. La prima cosa che dobbiamo insegnare è come essere una presenza in area. Contrastare i tiri. Fermare le penetrazioni degli esterni chiudendo la spalla di tiro;
2. Come fare tagliafuori (anche su tiro libero) e come fare aperture di contropiede;
3. Come difendere in post basso.

COLLABORAZIONI CON I COMPAGNI

ATTACCO

1. Essere un playmaker aggiunto. Ricevere la palla non solo in post basso. Saper giocare un passaggio consegnato;
2. Eseguire i blocchi senza fare fallo e dare sempre la seconda linea di passaggio;
3. Aiutare contro il pressing e saper sprintare rapido per tornare in difesa.

DIFESA

Deve essere il perno della difesa. La deve comandare usando la voce e l'ingombro fisico. Deve capire quanto è importante per la squadra.

ESERCIZI

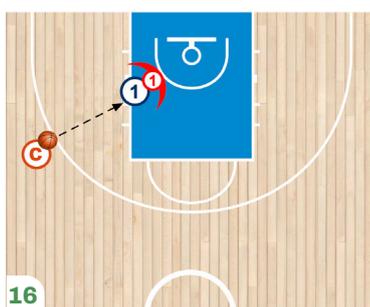
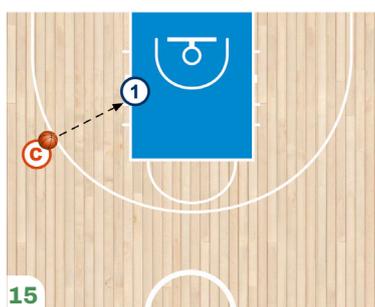
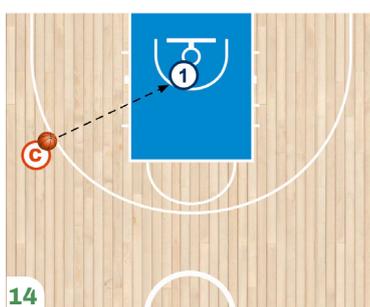
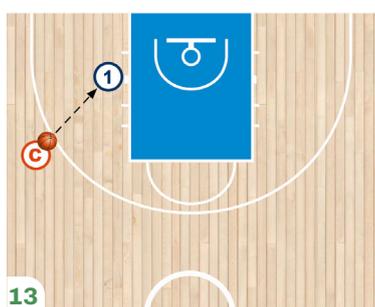
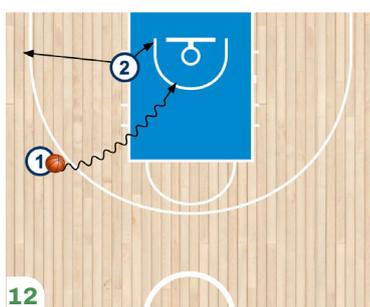
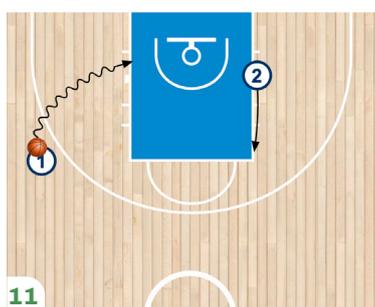
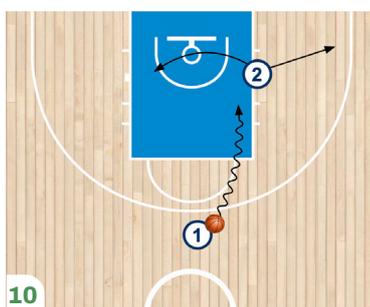
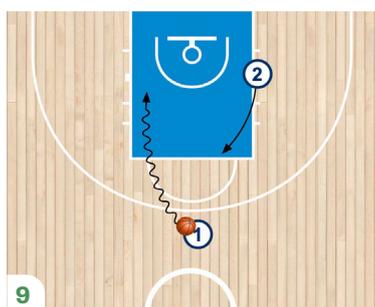
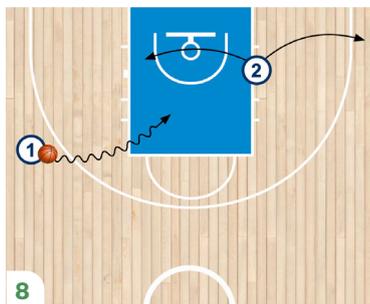
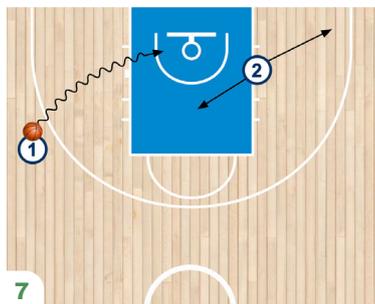
Vediamo adesso alcuni facili esercizi che possiamo fare, ricordando che questa è una piccola, ma veramente piccola parte del programma e saranno dedicati al lavoro individuale.

Attacco

- Iniziamo sempre con un riscaldamento che prevede i gancini di Mikan normali e rovesciati. E' importante non abbassare la palla (Diagr. 1, 2);
- Proseguiamo con autopassaggio fronte a canestro ed arresto rovescia a destra e sinistra (Diagr. 3);
- Poi arresto rovescio in corsa dopo il passaggio all'appoggio e tiro di tabelone proteggendo la palla. E' importante il sapersi fermare (Diagr. 4);
- Esercizio di rimbalzo superando un ostacolo (Diagr. 5) e tiro contrastato con contatto di un compagno ed esercizio di rimbalzo da tiro libero (Diagr. 6). E' importante capire dove può cadere la palla, l'esercizio può essere sviluppato usando varie posizioni.



SETTORE GIOVANILE



- Lavoro sulle penetrazioni degli esterni togliendo gli aiuti e dando linee di passaggio (Diagr. 7, 8, 9, 10, 11, 12).

Gli esercizi vanno eseguiti a destra e sinistra.

I movimenti sono dettati anche dalle caratteristiche del giocatore (altezza, tiro).

Ciò che è importante in questo caso:

- uso del corpo;
- dare sempre una seconda linea di passaggio;
- togliere gli aiuti.

- Lavoro di tiri vicino a canestro e su come prendere la posizione. La regola è **prendere posizione vicino a canestro**.

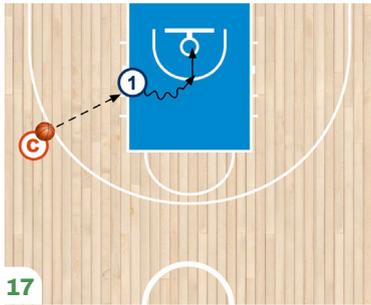
1. Ricezione fuori area: gioco per i compagni o attacco in palleggio (Diagr. 13);
2. Ricezione dentro l'area: gioco per tirare senza palleggio o passo ad un tiratore in angolo (Diagr. 14);
3. Prendere posizione in post medio (gambe piegate, sedere indietro, braccia alte) (Diagr. 15);
4. Insegnare a sentire il contatto con il difensore (Diagr. 16). E' importante qui avere i piedi più larghi del difensore, chiedere la palla con la mano lontana dal difensore, andare verso la palla.

La presa della palla è con due mani sotto al mento aprendo i gomiti.

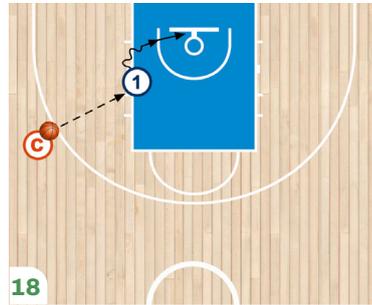
E' importante capire dove guardare.



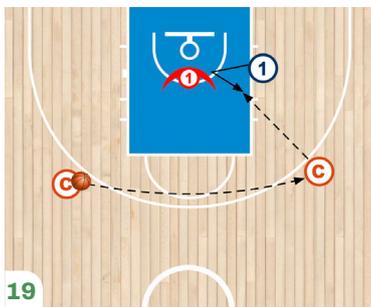
SETTORE GIOVANILE



17



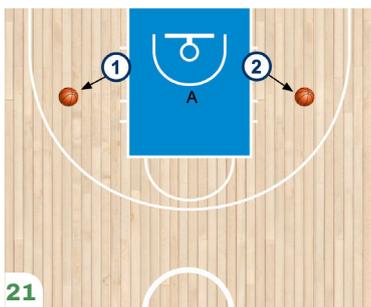
18



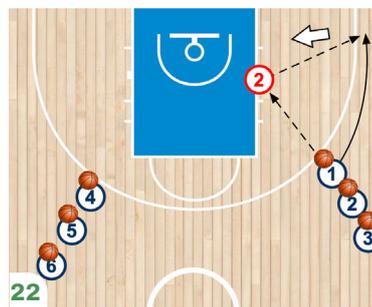
19



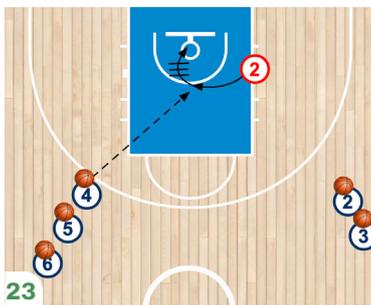
20



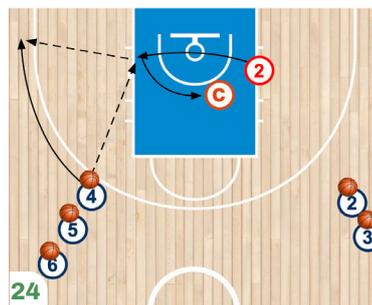
21



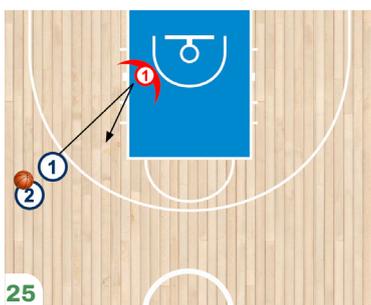
22



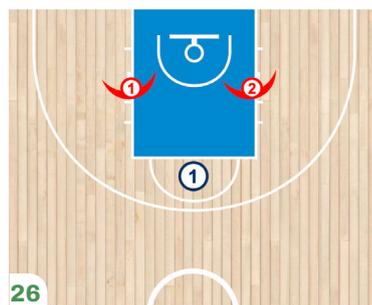
23



24



25



26

- Palleggio a due mani tra le gambe e semigancio sul centro (*Diagr. 17*);

- Palleggio a due mani tra le gambe e tiro sul fondo (*Diagr. 18*).

Nella stessa situazione insegnare anche la finta su un lato e giro e tiro sull'altro lato. Gli esercizi vanno eseguiti sempre a destra e a sinistra.

- Prendere posizione occupando lo spazio (destra e sinistra) (*Diagr. 19*);

- Tiri di potenza frontali e dorsali raccogliendo la palla e tirando senza palleggi, sia usando il tabellone sia usando il semigancio (*Diagr. 20, 21*). L'appoggio riposiziona la palla a terra, 10 realizzati consecutivi.

- Ricezione e passaggio in angolo. Attaccare il centro, ricevere e tirare. Fare l'esercizio sia a destra che a sinistra (*Diagr. 22, 23*);

- Lo stesso esercizio può essere fatto tagliando sul fondo (*Diagr. 24*). Possiamo inserire anche un allenatore che spinge.

- Smarcamento con sbracciata e giro dorsale, sia a destra che a sinistra (*Diagr. 25*).

Come andare a rimbalzo

- Rimbalzo su tiro libero (*Diagr. 26*).

E' importante posizionarsi di taglio guardando il canestro lontano dal tagliafuori.

- Rimbalzo offensivo: capire dove andrà la palla. Gli appoggi si passano la palla ed a turno tirano (*Diagr. 27*).

Se il tiro è centrale il rimbalzo sarà centrale.

Se il tiro è laterale il rimbalzo sarà sul lato opposto.

-Tiri Liberi

Come correggersi su un errore. Giusta sequenza:

1. Piede di tiro nel centro del canestro;
2. L'altro piede da equilibrio;
3. Eseguire il proprio rituale;
4. Polpastrelli sulla palla;
5. Caricamento e tiro;
6. Chiusura con le 5 dita aperte verso canestro.

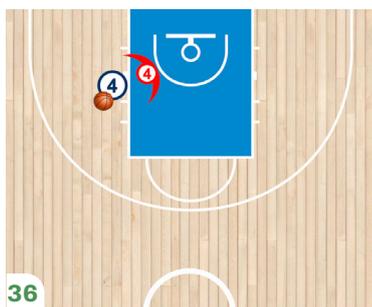
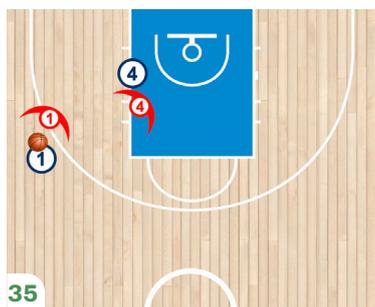
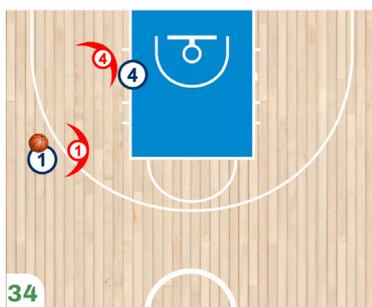
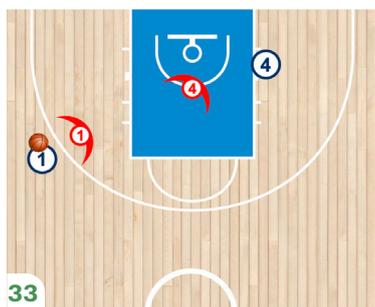
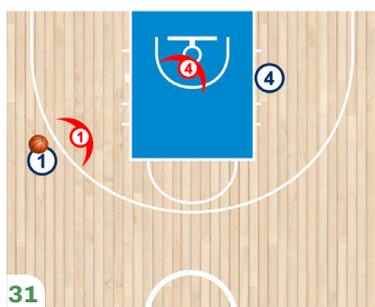
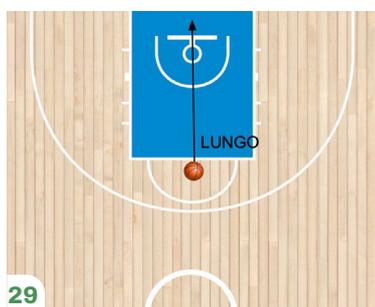
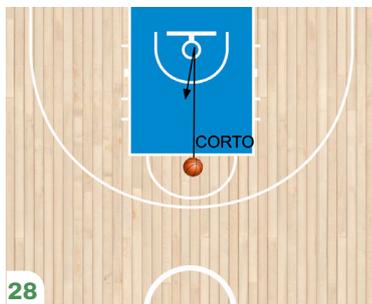
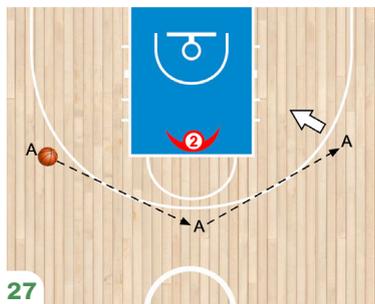
Se segno resto fermo e ripeto.

Se sbaglio mi devo correggere e devo capire se il tiro è stato:

- dritto ma corto (*Diagr. 28*): devo spingere di più con le gambe;

- dritto ma lungo (*Diagr. 29*): devo alzare la parabola;

SETTORE GIOVANILE



- storto a destra o a sinistra (*Diagr. 30*): mi devo riposizionare più leggermente spostato a destra (se storto a sinistra) o a sinistra (se storto a destra).

L'errore sul tiro dritto è meno grave di quello sul tiro storto.

Difesa

- Insegnare a farsi vedere sulla linea di penetrazione e chiudere la spalla di tiro sulle penetrazioni (*Diagr. 31, 32, 33, 34, 35*).

- Tagliafuori difensivo dorsale e frontale a seconda di situazioni ed avversari. Tagliafuori su tiro libero. Per il tagliafuori sul tiro libero: mettere il piede più vicino al difensore in diagonale e spingerlo indietro con il sedere.

- Apertura di contropiede con passaggio. Uscita con il palleggio e passaggio;

- Varie posizioni difensive in post basso (*Diagr. 36*). Per la difesa in post basso su un giocatore che ha ricevuto la palla, è importante avere:

1. braccia e mani che vanno in avanti;
2. gambe e corpo che vanno indietro;
3. è possibile anche forzare l'attaccante su un lato per non concedere un tiro con la mano forte.

Diamo adesso solo delle idee per gli altri 2 punti.

COLLABORAZIONI CON I COMPAGNI

Attacco

- Ricezione della palla in post basso, post alto e post medio e conseguente lettura delle scelte da fare in base a compagni e difensori;

Insegnare dove guardare;

- Passaggio consegnato con e senza palleggio;

- Uso tecnico dei blocchi. Pick/Roll con pop in e pop out, Blocco Cieco, Blocco Verticale e Diagonale. Lettura della difesa e seconda linea di passaggio;

- Salire in mezzo al campo per aiutare contro difese pressanti;

- Esecizio di sprint per tornare in difesa.

Difesa

- Aiuto e recupero sulle penetrazioni.

Sul lato debole, chiudere penetrazione sul fondo, con le braccia alte per difendere il tiro e l'angolo in angolo opposto (*Diagr. 37*);

Chiudere la penetrazione sul centro: passo in avanti, con braccia alte e gambe larghe, proteggere il canestro e prendere sfondamento (*Diagr. 38*).

- Tecnica difensiva sui blocchi (esempio pick and roll). Due soluzioni diverse piano A e piano B.

- Passaggio di uscita e corsa in contropiede.

INSERIMENTO NEL GIOCO 5 CONTRO 5

Attacco

- Cosa fare in transizione;
- Come attivarsi con i blocchi verso i compagni;
- Cosa fare sul cambio difensivo;

Difesa

- Esercizi di posizionamento in base alla palla e agli avversari. Ad esempio per la difesa sul cambio difensivo, contro l'esterno con palla togliere il tiro da tre punti e far penetrare con la mano debole (*Diagr. 39*). Se l'esterno passa la palla mantenere l'anticipo per non farlo ricevere di nuovo (*Diagr. 40*). E' possibile anche scambiarsi dal lato debole (*Diagr. 41*) o raddoppiare

la palla (*Diagr. 42*). L'importante è mantenere aggressività e la palla sotto pressione.

- Uso della voce e farsi vedere.

CONFIDAZIONI FINALI

- Se andiamo a vedere i giocatori alti che sono diventati leggende della pallacanestro tutti avevano una cosa in comune: correvano, erano veloci di piedi, si muovevano quasi come giocatori esterni.

- I movimenti che dobbiamo insegnare ad un giovane lungo sono cose semplici ed efficaci. La specializzazione anche su movimenti di altri centri famosi avverrà in seguito.

- Nell'insegnamento del tiro dobbiamo partire dal tiro di tabellone, dal tiro libero, dal semigancio e dal tiro in sospensione esattamente in questo ordine.

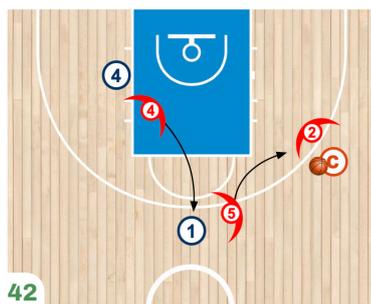
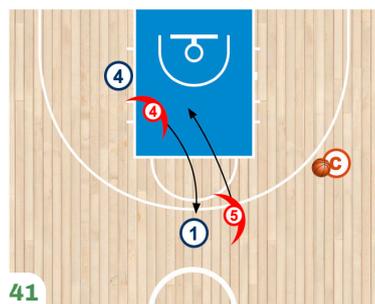
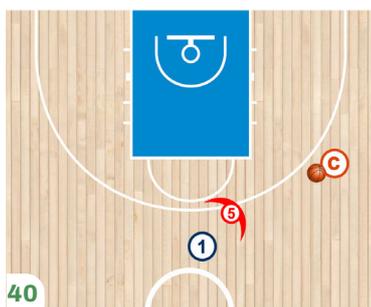
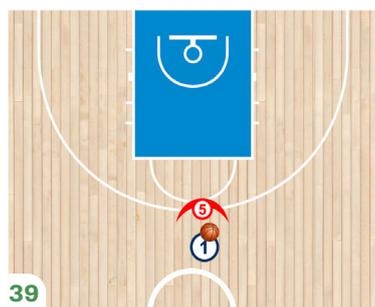
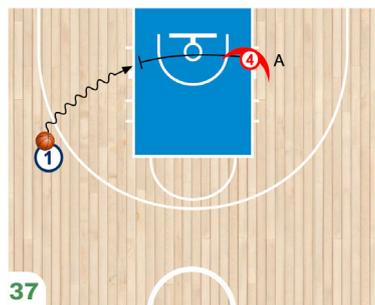
- Nel passaggio insegnare soprattutto 2 mani sopra la testa, baseball e consegnato.

- Nel palleggio insegnare il palleggio a 2 mani tra le gambe, il palleggio spinto quando non siamo pressati e la tecnica di palleggio nel passaggio consegnato.

- Sul pick and roll insegnare una difesa aggressiva ed una difesa contenitiva (io faccio protezione e raddoppio).

- Una precisazione sul cambio difensivo: io lo adopero pochissimo e solo su giocatori di pari ruolo. Il motivo è semplice, devo insegnare il corretto uso dei blocchi, le loro letture in attacco ed in difesa a tutti i giocatori, perchè a me interessa la formazione. E poi ditemi una cosa: l'attacco usa i blocchi per creare dei vantaggi piccolo lungo, perchè io devo dargli tali vantaggi facilmente?

- Insegnare a giocare con i falli è un valore aggiunto per un giocatore. Non voglio togliere un giocatore perchè lo decide l'arbitro, voglio togliere un giocatore quando lo decido io. Come allenatori non fatevi condizionare dai falli commessi. Questo aiuterà i vostri giocatori ad imparare a saper giocare e gestirsi con i falli.



SENIOR

Giochi d'attacco per le guardie: 1 Up e 2 Up

di Nicola Brienza, Capo Allenatore Pistoia Basket 2000

Quest'anno sportivo ho la fortuna d'allenare due giocatori con grande talento individuale sia per ciò che riguarda la realizzazione, sia per la capacità di creare vantaggi per i propri compagni: Charlie Moore e Payton Willis.

Entrambi i giocatori hanno una grande capacità di giocare 1vs1, ovviamente con dinamiche fisico/tecniche diverse; Moore più veloce con un ball handling di alto livello e con la capacità di attaccare il ferro con molti cambi di mano, direzione e velocità.

Willis invece molto abile a giocare senza palla, leggere scelte difensive e crearsi vantaggi da una lettura attenta della difesa, soprattutto sui blocchi ed Handoff.

Li accomuna l' eccellente percentuale da 3pts e ottimo jumper dalla media.

Oltre a sviluppare un sistema offensivo che possa essere funzionale per la squadra, ho cercato di andare a creare dei giochi ad Hoc per massimizzare al massimo le loro skills.

Illustrerò il gioco "1up" e il gioco "2up" sviluppati per loro.

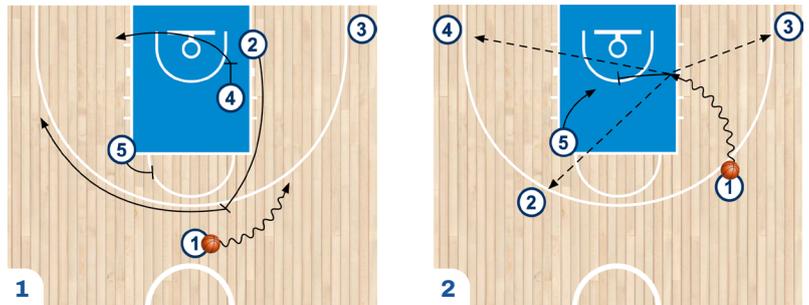
Diagr. 1

Spacing iniziale di partenza: Moore (num. 1 con la palla) si posiziona tra la linea di top e elbow in modo da mantenere ed eventualmente integrare il corridoio per attaccare il ferro con la sua mano destra; nel frattempo il 4 porta un blocco di contenimento per 2 con obiettivo di rallentare il difensore dello stesso. 2 potrà attaccare e giocare un pick and roll con 1 con obiettivo di forzare un errore sul blocco 1-2 o per forzare un cambio difensivo tra le due guardie. Altra opzione è giocare un "Ghost screen" (finta di blocco).

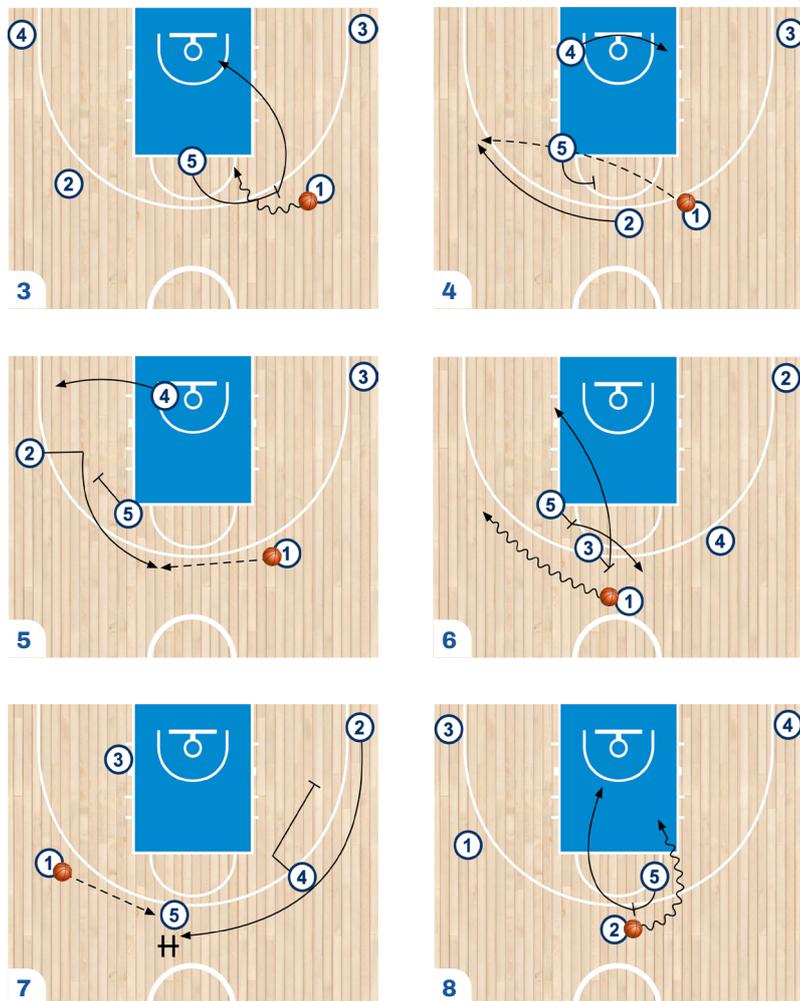
 [Video 1, Video 2](#)

Nel caso di errore di comunicazione tra i difensori 1 avrà una linea di penetrazione vantaggiosa verso il suo canestro oppure potrà giocare per attaccare in velocità gli aiuti difensivi di x4 (ultimo uomo lato debole) o x5 in caso di aiuto del lungo di lato debole. (Diagr. 2) (Video 5)

 [Video 3, Video 4, Video 5.](#)



SENIOR



Nel caso di buona collaborazione difensiva tra le guardie e nessun vantaggio per 1, si troverà a dover fare una doppia lettura: potrà leggere scelta difensiva di x2 e giocare per il flare di 2 o eventualmente sul flare + rescreen sempre per 2 (importante la capacità di 2 di leggere difesa sul primo flare e giocare contro la scelta).

 [Video 6](#)

Ultimo caso, giocare uno “shake” pick and roll con 1 o 5 che dopo aver giocato il flare e condizionato x5 corre a giocare pick and roll con il playmaker (Diagr. 3).

 [Video 7, Video 8](#)

A seconda delle scelte difensive sul pick and roll avremo degli adeguamenti e spacing finale diversi.

La posizione di 4 varia a seconda della scelta di 1 partendo, dopo il blocco per 2, dalla posizione di 1/2 angolo (n tutti i casi cercherà di giocare per togliere aiuti):

- se 1 penetra farà uno sprint nell'angolo per la linea di passaggio (Diagr. 1).
- se si giocherà sul flare sarà pronto a liberare angolo correndo sul lato opposto (Diagr. 4).
- con opzione del flare + re-screen correrà nell'angolo opposto (Diagr. 5).

Altro gioco molto utilizzato è il set “2UP” sia con palla viva sia come rimessa laterale.

In questo caso obiettivo finale è giocare un hand-off in corsa con la guardia che parte dall'angolo opposto rispetto alla palla.

Si parte con un doppio blocco rovesciato di 3 e 5 che ha un doppio obiettivo:

1. forzare un aiuto difensivo attivo di x5 in modo di agevolare la ricezione di 5 in una posizione favorevole per handoff;
2. provare a forzare un cambio difensivo di 1 con 3 per attaccare un mis match in low post con 3. 1 legge la posizione difensiva di x5 e nel caso prova ad attaccare il ferro (Diagr. 6) per un lay-up o per attirare aiuti.

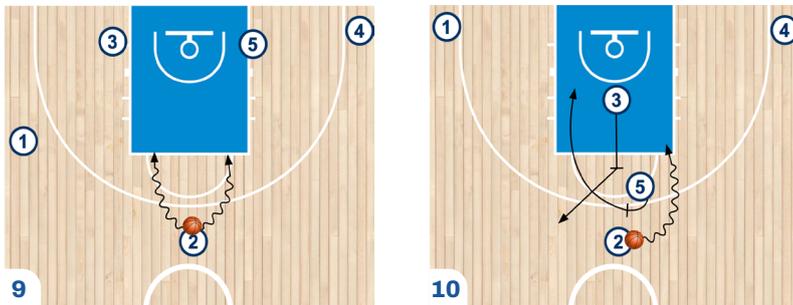
 [Video 9](#)

Dopo il doppio blocco la palla viene passata a 5 il quale giocherà hand-off con la guardia. (Diagr. 7, 8)

 [Video 10, Video 11.](#)

A seconda delle scelte difensive della difesa verranno effettuate aggiustamenti riguardo a angoli di blocco di 5 e spacing dei 3 restanti gio-





catori.

2 nella sua corsa a giocare hand-off avrà da leggere il blocco di 4 con obiettivo di attaccare ogni opzione possibile.

 [Video 12](#), [Video 13](#)

Situazioni particolari:

Essendo Willis un eccellente giocatore di Isolamento qualche volta dopo hand-off viene lasciato libero di giocare 1c1 per crearsi un tiro o attirare aiuti (*Diagr. 9*).

 [Video 14](#)

Altra opzione è quella di giocare uno “Spain pick and roll” dopo hand-off. (*Diagr. 10*)

 [Video 15](#)

Fondamentale nello sviluppo dei due wet offensivi analizzati è il lavoro che viene svolto precedentemente.

Lavorare sui fondamentali, sul timing, sulle letture e conseguentemente sulle spaziature della squadra portano a migliorare esecuzione ed efficacia del sistema offensivo. Per questo è indispensabile il lavoro dei collaboratori che attraverso il lavoro giornaliero, svilupperanno il miglioramento dei fondamentali dei giocatori e la capacità di fare scelta tecnica più corretta.

Importante il lavoro di 3c3 e 4c4 per andare ad analizzare più approfonditamente quelle che sono le letture e skills richieste per le varie collaborazioni (uscite, hand-off, pick and roll).



Difendere i blocchi sulla palla

di Adriano Vertemati, Capo Allenatore APU Udine

Coach Adriano Vertemati analizza la difesa dei blocchi sulla palla focalizzandosi su metodologia e programmazione.

Sono sicuro che possiamo passare oltre alla spiegazione di come si esegue una difesa di contenimento (up to touch, drop, home) oppure una più aggressiva (short show, hard show, trap) ed i conseguenti posizionamenti difensivi del resto della squadra.

Ci sono mille articoli tecnici in merito e certamente i migliori li avrete già letti su queste pagine. Ritengo forse più interessante sviluppare una riflessione metodologica su come affrontare l'argomento "difesa

sui blocchi sulla palla in una squadra professionistica" (direi dalla A2 a salire).

Alla richiesta fattami dal nostro presidente USAP Roberto Di Lorenzo "mi piacerebbe parlarsi di come difendi il pick and roll con la tua squadra, insomma quale difesa usate", ho indugiato qualche istante prima di rispondere "sai Roberto, le facciamo tutte... forse potrei spiegare il perché". Detto fatto.

Ecco, proprio tutte tutte no, ma molte sì. Perché?

Rispondere a questo è più complesso.

Come tutti i giovani allenatori, quando ho cominciato, vivevo di certezze granitiche. Una delle quali era (ma attenzione, per certi versi lo è ancora): **devi avere il tuo sistema difensivo**; allenarlo, migliorarlo, eseguirlo con sempre maggiore precisione ed intelligenza e quando non funziona...eseguirlo aumentando l'aggressività. Ma quello era e quello rimaneva. In sostanza: hai la tua difesa sul pick and roll e, salvo rare eccezioni o piccoli aggiustamenti, vai con quella contro qualunque avversario perché "devi fare bene le tue cose, così sarai solido alla fine".

Insomma: è giusto vivere o morire col sistema?

Se scelgo di fare show aggressivo sul pick and roll e gioco contro una squadra maestra nell'attaccare questa difesa, magari anche con giocatori molto abili nell'utilizzo dello short roll, sono disposto a perdere la partita perché non ho alternative vere?

Viceversa, se scelgo di contenere e gioco contro una squadra che ha 2 o 3 giocatori eccellenti nel tirare (magari da 3) usando i blocchi sulla palla, sono disposto ad accettare tutti quei pull up dai migliori giocatori avversari?

O ancora: credo fortemente nei cambi difensivi, ma



“
Insomma: è giusto vivere o morire col sistema?

Adriano Vertemati

nonostante io abbia perfettamente allenato la mia squadra a difendere contro i mismatch esterni ed interni, subisco pesantemente a rimbalzo. Continuo a farmi del male?

E via discorrendo.

Per anni ho allenato senior utilizzando praticamente una sola difesa (massimo due) sul pick and roll, con alterne fortune. Certamente questo rende più facile trovare le responsabilità quando ci sono degli errori, ma mi è stato sempre più chiaro col passare degli anni e con l'alzarsi del livello, che c'erano delle occasioni in cui esponevo la squadra a situazioni in cui non poteva essere sempre efficace difensivamente.

Ho avuto la fortuna di lavorare un paio di stagioni al massimo livello della pallacanestro europea e mi sono reso conto che quel tipo di competizione richiede un livello di alternative adeguato, ma che spesso anche a livello più basso noi allenatori tendiamo a nasconderci dietro il presunto livello dei giocatori, solo per pigrizia o paura di provare a fare di più o semplicemente... mancanza di conoscenza adeguata per fare altro.

E' davvero possibile allenare squadre diverse e fare sempre la stessa difesa sul pick and roll perché "questa è la mia difesa"? Forse sì, ma io penso si possa essere più efficaci.

Analizziamo insieme i perché di una delle più comuni scelte difensive sul pick and roll.

Contenimento: generalmente viene usata per proteggere maggiormente l'area. Inoltre è una difesa che ha un livello di aiuto e recupero per i 3 giocatori non direttamente coinvolti, relativamente basso. Si può quindi utilizzare per ridurre la circolazione di palla degli avversari, il numero di passaggi, ed espone meno a situazioni di close out, assicurando inoltre una posizione più "sicura" a rimbalzo difensivo.

A cosa ci espone? Banalmente lascia più iniziativa al palleggiatore che può spesso prendere un tiro



dal palleggio (anche da 3 punti) e, se molto bravo, attaccare con efficacia il lungo mettendolo in una situazione in cui si sentirà responsabile per un istante sia del rollante che del palleggiatore. Inoltre non è una difesa particolarmente efficace contro il pick and pop. Chiaramente a questa difesa si può abbinare un coinvolgimento maggiore da parte del resto della squadra con tags, bumps, next o stunts che aprono situazioni di scarico sul perimetro e relativi close out o rotazioni.

Insomma: **pick your poison**.

Questa è una difesa adatta ad ogni tipo di personale? La risposta è NO.

Se gli esterni sono poco fisici, poco inclini a combattere sui blocchi, ad esempio, il nostro lungo sarà sempre esposto al 2c1.

Se il nostro lungo non ha un buon senso della posizione, una buona capacità nel back pedaling ed una sufficiente capacità di intimidazioni nei pressi del ferro, la squadra dovrà spesso aiutarlo nel gestire l'attività del rollante oppure subiremo molti layups.

Ma se ho esterni fisici, molto bravi a battere i blocchi ed un lungo con senso della posizione, tempismo ed intimidazione, probabilmente sarà per la mia squadra una difesa particolarmente efficace.

E se anche avessi il personale perfetto per fare questa difesa, cosa accadrà quando il mio 5 e le mie guardie titolari si siederanno in panchina per dare spazio a compagni di ruolo con caratteristiche fisiche ed atletiche parzialmente o completamente diverse? Mi accontenterò di continuare col mio sistema, sapendo che sarò semplicemente meno efficace?

O ancora, presupponendo di avere tutte le guardie e tutti i lunghi con caratteristiche fisiche ed atletiche sovrapponibili, adatte ad una efficace difesa di contenimento, cosa farò quando l'attacco sarà superiore a me su questo piano? Ad esempio il miglior giocatore avversario è un incredibile scorer dal palleggio usando i blocchi sulla palla; accetterò di subire 5 triple su un pick and roll centrale? O ancora il lungo avversario gioca mezzo metro sopra il ferro ed il mio contenimento non è efficace perché il piccolo è in grado di attaccare il mio lungo e servire il suo compagno per una schiacciata o semplicemente il lungo in questione correggerà a rimbalzo d'attacco. E ancora, cosa farò contro uno stretch 5?

Insomma, va da sé che dovrò avere delle alternative se non voglio assistere inerme alla disfatta.

Potrei fare la stessa analisi, con pro e contro, caratteristiche fisico-atletiche richieste, per tutte le altre difese sul pick and roll, ma il risultato sarebbe

il medesimo: non esiste la difesa che copra tutto e che vada bene in ogni occasione, per ogni tipo di personale a disposizione.

Allora come fare?

Costruzione ed analisi del roster a disposizione:
Se posso, cerco di avere in squadra maggiore eterogeneità possibile. 4 lunghi che possono fare più difese sul pick and roll e meno esterni possibile (1?) che possano essere dei target difensivi.

Didattica e costruzione del sistema base:

In prestagione allenare per prima la difesa più aggressiva, che presuppone più collaborazione, aiuti e rotazioni. Questo lavoro sul posizionamento farà poi da sostrato alla difesa su qualsiasi situazione. In seguito sarà più semplice downgradare la difesa di pick and roll verso qualcosa di più contenitivo.

Quando si sarà raggiunto un livello accettabile, proporre una seconda difesa sul pick and roll, magari meno aggressiva, senza smettere di allenare l'altra. E via discorrendo, cercare di dotare la propria squadra di più armi difensive possibile.

Questo soprattutto nei primi mesi può non dare grande solidità difensiva, perchè maneggiare strumenti diversi richiede tempo e lavoro, ma porterà la squadra nella seconda parte della stagione a poter scegliere di partita in partita quale sarà il piano A, il piano B ed eventualmente il piano C.

Questo metodo di lavoro ha un altro vantaggio.

Se alleno ed uso diverse difese sul pick and roll, alleno il mio attacco contro diversi atteggiamenti e lo rendo più pronto e vario che non ad allenarlo sempre e solo contro la mia difesa base, che magari poi fanno in pochi. Ad esempio c'è chi per credo fa sempre fondo sul pick and roll laterale, ma allena poco o niente le altre difese. Come potrà il suo attacco essere efficace in partita, sotto stress, contro una difesa molto diversa? Non ho la risposta, ma solo il presentimento che non sia qualcosa di proponibile ad alto livello.

Tornando alla vita reale...ad Udine in questa stagione ho la fortuna di allenare giocatori forti per il livello, esperti e disponibili. Abbiamo lavorato su diverse difese sul pick and roll che differenziamo in base ai colori.

Nello specifico:

Show a 45° con l'esterno che passa sopra il blocco e resta sempre a contatto col palleggiatore.

Sistema di tag ed "X rotation" sul lato debole.

Short show a 90° con l'esterno che passa sopra il blocco (**allora next in visione**) o sotto il blocco.

Drop o Home. Difesa di contenimento cercando di rimanere il più possibile 2c2. **Upgrade : drop + next.**

Cambio. Con sistema di squadra contro i mismatch esterni ed interni.

Queste sono le difese da noi maggiormente usate.

In alcune occasioni abbiamo utilizzato:

Squeeze;

Hard show;

Trap;

Fondo/weak.

Didatticamente partiamo sempre dall'idea globale quando inseriamo una difesa sul pick and roll: Perchè lo facciamo, cosa vogliamo togliere e cosa accettiamo.

Per caratteristiche è ovvio che siamo più efficaci in alcune difese piuttosto che in altre, ma alcuni specifici quintetti possono essere molto performante anche in difese che in generale ci appagano meno. E' sempre questione di **"gestione del personale"**.

A volte siamo noi allenatori che vediamo limiti dove non ci sono, altre volte sempre noi allenatori pensiamo che sia solo una questione di X and O's, l'equilibrio è sempre la scelta vincente.

**L'equilibrio è sempre
la scelta vincente.**

Adriano Vertemati

"5 Out Offense": la transizione offensiva del Trapani Shark

di Daniele Parente, Capo Allenatore Trapani Shark

In fase di programmazione tecnica, a roster quasi completato, con lo staff abbiamo convenuto che la 5-out offense in transizione ci avrebbe potuto dare vantaggi immediati ed esaltare le caratteristiche tecnico/atletiche dei nostri giocatori.

Il primo obiettivo del nostro attacco è quello di "allargare" e "allungare" il campo e costringere la difesa a coprire più spazio possibile.

Perché abbiamo scelto questo schieramento?

- Abbiamo giocatori abili a prendere vantaggi immediati 1vs1 in campo aperto per finire o per creare tiri aperti da 3pt attirando aiuti.
- Abbiamo almeno 4 giocatori da "rispettare" nel tiro da 3pt, molte volte anche 5.
- 4 giocatori che possono spingere da rimbalzo eliminando il passaggio di apertura.
- I nostri 5 hanno doppia dimensione per dare profondità con un roll o ampiezza con un pop.
- E' una situazione che coinvolge tutte e 5 i giocatori. (fondamentale ad inizio stagione e in roster lunghi)
- 1/2/3/4 hanno posizioni intercambiabili.
- Accelera il processo di conoscenza tecnica tra giocatori.
- E' uno schieramento propedeutico per giocare situazioni in futuro come Drag o pistol offense per esempio.
- Spacing :competenze giocatori.

1/2/3/4 hanno la facoltà di spingere il contropiede, eliminando il passaggio di apertura e guadagnando un tempo di gioco. Questo permette di avere soluzioni tecnico-tattiche differenti ma stesso spacing quando corriamo:

- driver corsia laterale
- angoli pieni 2 e 3 (allungare il campo)
- spread position (giocatore che allarga il campo)
- big man (5): chiarire subito il concetto che deve correre rim to rim se ha vantaggio dalla corsa. Fermarsi in posizione Top (1/2 metri sopra la linea dei 3pt) quando i lunghi avversari aspettano già in area. Con palla in posizione Top il nostro 5 diventa il reale playmaker dettando lo sviluppo e il timing dell'attacco (*Diagr. 1*).

Alcune opzioni della transizione:

- 1vs1 per finire o innescare i tiratori;
- zoom action (**strong & weak**);
- single away;
- stagger away;
- drag / drag + get action / dho + drag.

1vs1

Sfruttando lo schieramento e gli spazi creati, giocare

1vs1 per finire al ferro o creare tiri da 3pt per i nostri tiratori.



[Video 1](#), [Video 2](#), [Video 3](#)

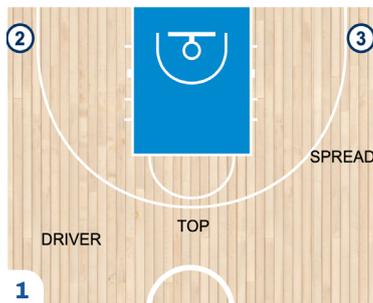
Zoom action: strong & weak

Se per lo spacing dalla posizione numero 1 alla 4 per noi è indifferente, le competenze tecniche cambiano solo per il numero 4.

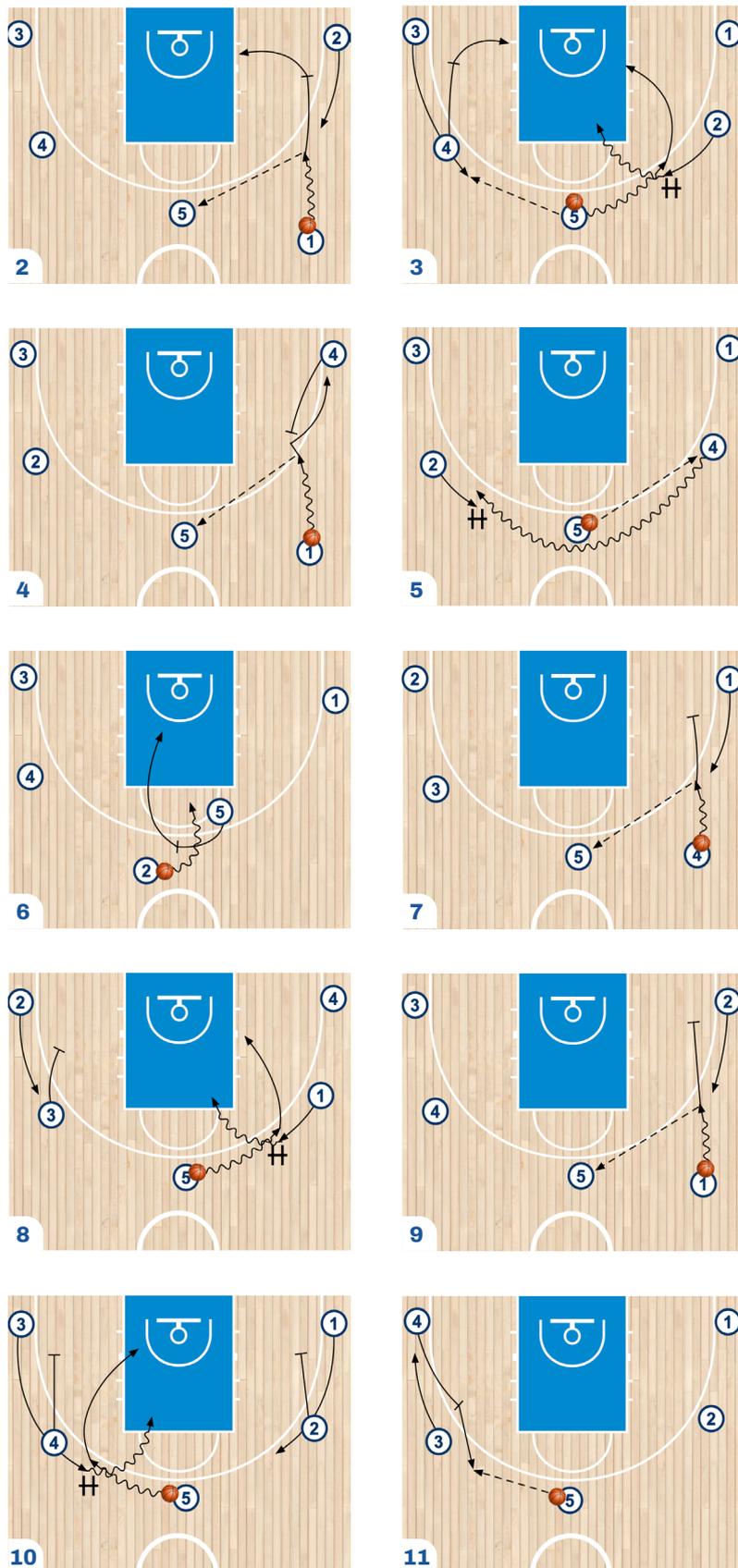
Palla al Top: se il 4 è coinvolto nella collaborazione, sarà sempre lui il bloccante. Dall'angolo eseguirà blocchi flare, da posizione di driver o spread position eseguirà pin down per gli angoli.

- Driver 4: pin down per l'angolo;
- 4 in angolo: flare per l'esterno;
- Due esterni lato forte: sempre pin down.

Cerchiamo di segnare con canestri in back door, tagli o slide dopo il blocco.



SENIOR



Se non abbiamo preso vantaggio il 5 giocherà un DHO (all'interno dei prolungamenti dei gomiti e dentro i 3pt).

Quando 5 sblocca il palleggio è il segnale che il lato debole si deve attivare con gli stessi principi del lato forte (sapere dov'è il nostro 4).

Chi riceve il DHO deve essere abile ad attaccare o a innescare la collaborazione spread position- angolo.

Il 5 seguirà un eventuale penetrazione o andrà forte a rimbalzo su un tiro preso sulla collaborazione.

Se non abbiamo creato nulla dal DHO chiuderemo con un pick and roll centrale e 3 giocatori sull'arco che si muoveranno in base alla scelta difensiva sul pick and roll.

Se a ricevere il primo DHO è il nostro numero 4 o un giocatore non 'Handler' ci sarà un DHO per l'esterno per chiudere con un pick and roll.

Con palla in posizione top il 5 può decidere immediatamente di giocare lato opposto (Weak) le competenze nelle collaborazioni non cambiano.

Strong: *Diagr. 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.*

Weak: *Diagr. 9, 10, 11, 12, 13.*

[Video 4, Video 5](#)

Get action

Un'opzione quando corriamo con uno spacing non corretto (tre giocatori sulla corsia laterale) e quella di correggerlo non con un taglio dall'angolo ma con un hoff o fake hoff (driver-top) per entrare subito in zoom (strong o week) e attivare le collaborazioni.

E' importante che il driver riconosca la situazione e stressi subito la difesa con un hand-off o fake hoff alla massima velocità.

E' un'opzione che si può giocare anche con spacing corretto soprattutto se abbiamo un tiratore lato forte. hoff con il driver e pin down per il tiratore o fake hoff con il driver e dho con l'angolo.

Single away

Al segnale del driver o Top anticipato, il single away permette di attaccare con area libera per finire o innescare i tiratori o giocare un p&r top immediato.

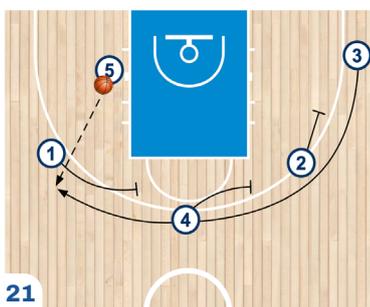
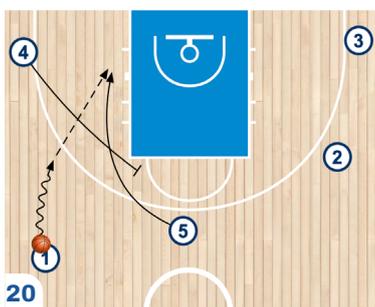
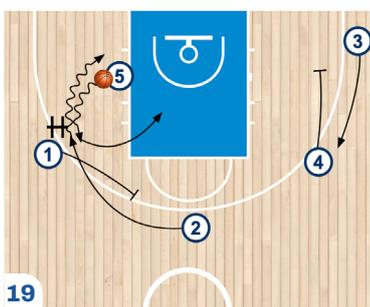
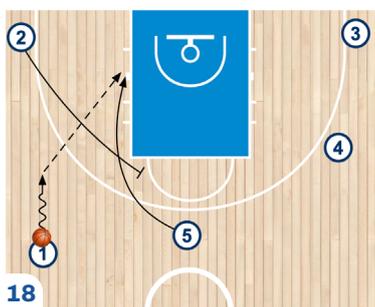
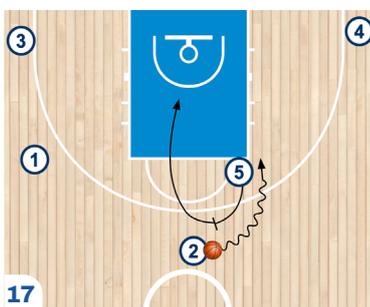
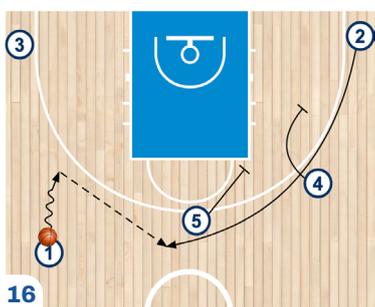
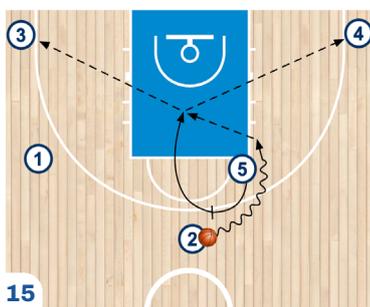
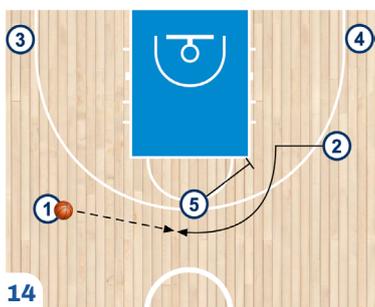
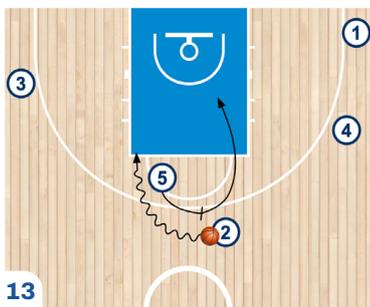
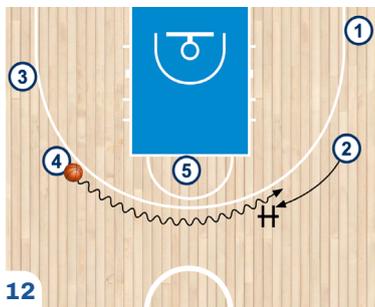
Se chi sfrutta lo screen away è anticipato giocherà back door e rimpiazzerà nello spazio libero. A quel punto si entrerà in una situazione di get action o pick and roll/pop.

Diagr. 14, 15

[Video 6, Video 7, Video 8](#)

Stagger away

Stesso principio di single away, con l'opzione di rubare un canestro con uno slide del primo bloccante dello stagger. Con palla in posizione top pick and roll immediato o dho se non è un handler. Se usciamo anticipati, entriamo in get action. *Diagr. 16, 17*



[Video 9](#), [Video 10](#), [Video 11](#)

Down

Al segnale del driver, se c'è pressione sul nostro 5 possiamo giocare quest'opzione, mettere la palla in post basso subito. Blocco dell'angolo o slip the pick per 5.

Con palla in post basso la prima opzione è 1vs1 del lungo.

Quando il giocatore apre il perno ed è in visione con gli altri 4 partono le collaborazioni: split lato forte e pin down o flare lato debole a seconda di dov'è il nostro numero 4. Se il 4 con palla in post basso è in posizione top, non giocheremo split lato forte ma stagger.

L'idea è sempre quella di andare a cercare il tiratore migliore con catene di blocchi e punire con gli slide dei bloccanti.

Diagr. 18, 19, 20, 21.

Importante che la posizione Top sia sempre occupata dopo blocchi e tagli per dare bilanciamento alla transizione difensiva.

Se la palla non va in post basso ma arriva in posizione di top andremo avanti con un blocco cieco di 5 per 1 che libererà lo spazio. Se non abbiamo creato niente quando il giocatore in posizione Top si attiverà la collaborazione lato debole con un pin down o flare. Infine per ultimo ancora un flare per la guardia. Chiudiamo se non abbiamo trovato una soluzione con un pick and roll/pop esterno/5 con angolo vuoto.

Diagr. 22, 23, 24, 25.

[Video 12](#)

Drag

A chiamata del driver, con angoli pieni giocare subito una situazione di drag o dho con l'angolo e drag.

4 giocatori sul perimetro

Diagr. 26, 27, 28, 29, 30, 31

[Video 13](#), [Video 14](#)

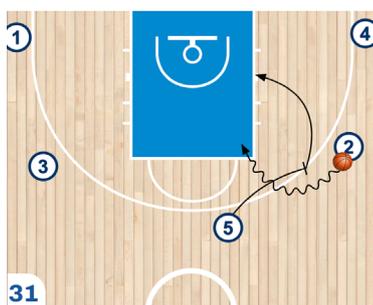
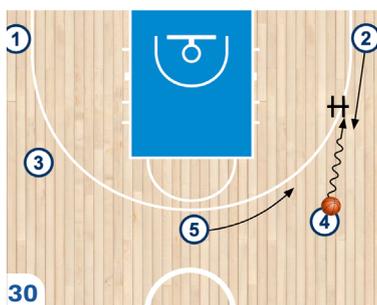
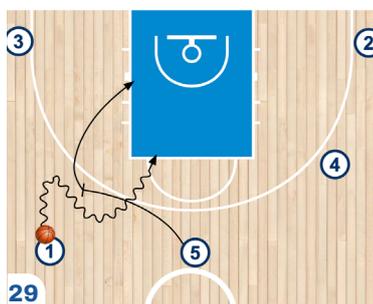
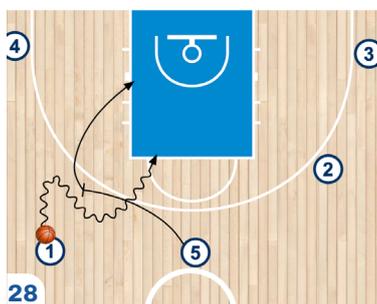
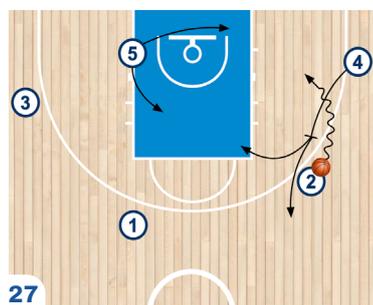
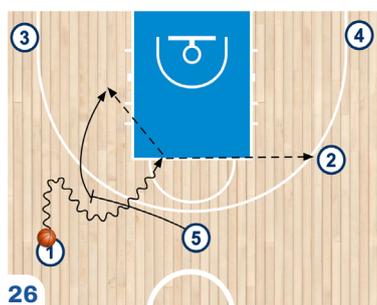
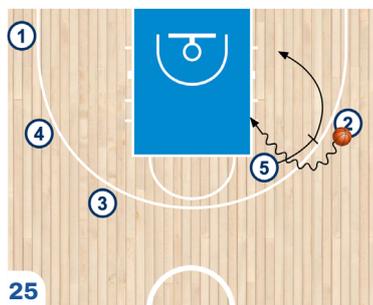
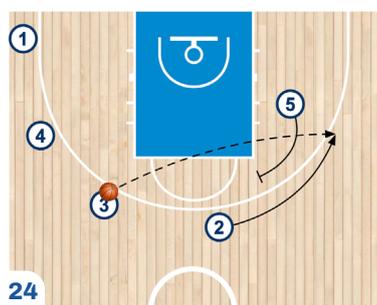
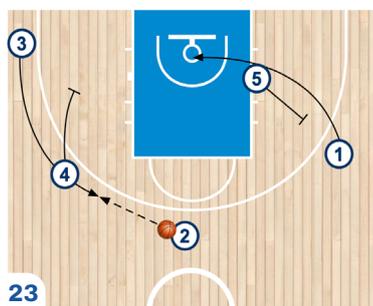
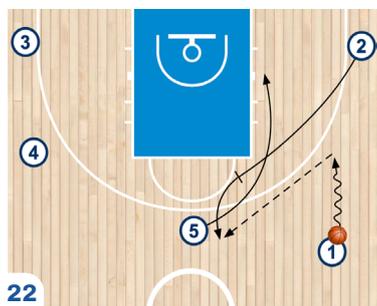
Conclusioni:

È uno schieramento che prevede:

- uso di blocchi diversi: pin down, flare, stagger;
- Collaborazioni a 2 e a 3;
- Uso di Dho e fake Ho;
- Uso del pick and roll centrale;
- Palla in post up.

Progressione didattica a 5:

Ci sarà un lavoro individuale per ruoli dove lavoreremo su tutte le situazioni sopra elencate. La transizio-



Progressione didattica a 5:

Ci sarà un lavoro individuale per ruoli dove lavoreremo su tutte le situazioni sopra elencate. La transizione verrà "spezzata" in 1c0, 2c0, 3c0, 4c0 più appoggi, per poi inserire la difesa: 2c2, 3c3, 4c4 più eventuali appoggi.

Una possibile progressione a 5:

- 5c0 da 3/4 campo o tiro libero: soluzioni guidate (timing & spacing);
 - 5c4 da 3/4 campo: numero 5 senza difesa (vietate soluzioni di pick and roll);
 - 5c5 da 3/4 campo difesa guidata sui blocchi e pick and roll;
 - 5c5 da tiro libero: 24 sec, difesa blocchi e pick and roll guidata;
 - 5c5 da tiro libero o rimbalzo difensivo: 24 secondi, difesa libera fino a canestro;
 - 5c5 da tiro libero o rimbalzo difensivo: 24 secondi - 2 palleggi nella metà campo offensiva fino a canestro;
 - 5c5 da tiro libero o rimbalzo difensivo: 14 sec, palleggio libero, fino a canestro.
 - 5c5 da tiro libero o rimbalzo difensivo: 14 sec, 2 palleggi metà campo offensiva, 2 canestri.
 - 5c5 5 minuti o 11 punti: solo transizione, palleggio libero o limitato.
- In tutte le situazioni sempre la regola di superare 1/2 campo in 4 secondi.



Le competenze nel minibasket

di Lucio Bortolussi, componente Staff Nazionale Minibasket e Scuola

Premissa.

Da oltre vent'anni si parla dell'introduzione del costrutto di competenza¹ nel Minibasket, motivato da diverse considerazioni:

a. dagli anni '90 in poi si è assistito ad un progressivo impoverimento delle capacità motorie dei bambini, incapaci di esprimere, perciò, una adeguata capacità di gioco;

b. alla emergenza motoria si è aggiunta una rilevante emergenza educativa; non è più sufficiente che l'istruttore si occupi solo o prevalentemente dell'ambito motorio-funzionale e di quello tecnico; deve farsi carico anche dell'ambito cognitivo e socio-relazionale;

c. l'attenzione e la motivazione non sono più scontate, ma vanno continuamente ricercate: nei bambini la metodologia prescrittiva per la fascia di età 5-11 anni ha evidenziato tutti i suoi limiti;

d. la pedagogia e la metodologia hanno proposto teorie e stimoli per una didattica migliore, più coinvolgente, per passare dal bambino programmato (metodologia prescrittiva fondata su esercizi tradizionali) al bambino autonomo, responsabile e consapevole, cioè competente (strategie didattiche attive, fondate su situazioni aperte e situazioni di apprendimento per problemi);

e. le neuroscienze hanno offerto e continuano ad offrire importanti stimoli per favorire l'apprendimento ed il coinvolgimento dei bambini.

Il minibasket per competenze

Un insegnamento che si fonda sulle sole conoscenze e su abilità mediante la somministrazione di esercizi ripetitivi, che per lo più non sollecitano il "cognitivo", risulta sfasato rispetto alle richieste della vita, del Minibasket e del Basket, laddove invece viene richiesta la capacità di risoluzione di problemi, la capacità di iniziativa, di autonomia, di responsabilità e di consapevolezza.

Con buona pace di chi lo pensa ancora, non si può insegnare il Minibasket attraverso esercizi, per lo più avulsi dalla capacità di gioco (le staffette, il gioco delle code ecc., giochi che magari prevedono file lunghe che diminuiscono il carico motorio e la motivazione), che invece è un

giocosport di situazione (limitata area di gioco, grande varietà di situazioni), che presenta situazioni-problema sempre diverse. Non si può insegnare per esercizi, focalizzando la propria attenzione sulle sole abilità (fondamentali) e poi sperare che i bambini sappiano 'leggere' le situazioni che la partita presenta.

I due esempi qui accanto esprimono la profonda differenza di approccio tra l'idea di un Minibasket il cui fine ultimo è l'insegnamento delle abilità (fondamentali) e di un Minibasket per competenze (laddove i fondamentali sono lo strumento per educare le capacità motorie) che mira a formare persone autonome, responsabili e consapevoli nel campo di gioco e per la vita: sono differenze sostanziali che afferiscono alla



La definizione culturale di minibasket

Il modello culturale attraverso il quale il Minibasket viene descritto è ispirato a modalità applicative nelle quali le Conoscenze e le Abilità diventano Competenze e il piano di sviluppo funzionale-motorio si integra con il livello emotivo-cognitivo, per bambini che imparano a giocare comprendendo il significato di ciò che apprendono e crescono come persone più libere, più autonome, più competenti

¹Il costrutto di competenza è stato definito da Le Boterf come la risultante di quattro fattori: risorse cognitive, saper agire, poter agire, voler agire. La competenza è "un insieme, riconosciuto e provato, delle rappresentazioni, conoscenze, capacità e comportamenti mobilitati e combinati in maniera pertinente in un contesto dato". La competenza è, quindi, un processo più che una struttura. Anche nel contesto di palestra (ambiente di apprendimento) i soggetti possono sviluppare competenza attraverso compiti sempre più complessi e aperti in progress.

MINIBASKET

azione di insegnamento/apprendimento e all'idea di bambino competente che si vorrebbe realizzare al termine del percorso formativo di Minibasket. Due situazioni molto diverse: nella prima c'è la rigidità di un palleggio in una situazione che non cambia, poco attinente con le situazioni che il bambino deve affrontare nella partita. L'esercizio nel *diagr. 1* prevede che al "via!" dell'istruttore, i primi della fila palleggiano a zig-zag fra i coni, ritornano indietro e danno il cambio al compagno che aspetta in fila. Vince la squadra che per prima completa il percorso. Nella seconda è sollecitato il cognitivo (come processo mentale che sottintende il 'guardare', il 'prestare attenzione' del bambino per prendere una decisione autonoma e il fondamentale è utilizzato come strumento per l'educazione della capacità di anticipazione. L'esercizio del *diagr. 2* prevede una situazione di problem solving: 1, al centro, ha il potere. Quando vuole parte, va nel pensatoio, i primi delle altre due file fanno lo stesso. 1 palleggia per prendere un vantaggio e quando vuole, va a tirare in un canestro. Chi dei tre segna per primo ha 1 punto e il potere per la sua squadra.

Questa situazione non è rigida, ma è trasferibile nella capacità di gioco, nella partita. Passare dal bambino programmato (semplice esecutore dei comandi dell'istruttore ed espropriato della sua capacità di pensare) al bambino autonomo (capace di prendere decisioni consapevoli) responsabile (che si assume la responsabilità delle proprie azioni) e consapevole (è una condizione in cui la cognizione di qualcosa si fa interiore, profonda, perfettamente armonizzata col resto

della persona, in un uno coerente; è quel tipo di sapere che dà forma all'etica, alla condotta di vita, alla disciplina, rendendole autentiche.) ha necessitato di un cambio epocale sul piano metodologico e didattico per rendere il bambino autentico protagonista del suo apprendimento. La tabella sottostante chiarisce ulteriormente le profonde differenze esistenti fra i due modi di concepire il Minibasket:

IL MINIBASKET DELLE ABILITA'

Modello di riferimento
funzionalista, poco sollecitato
il cognitivo e l'emozionale

Obiettivo finale
il bambino programmato

Metodo
prevalentemente prescrittivo

Stile di insegnamento
l'istruttore comanda, il bambino esegue

BAMBINO PROGRAMMATO

C'è poca attenzione ai bisogni del bambino (il bambino non è autenticamente al centro del processo di apprendimento, bensì il focus è sull'insegnante/istruttore), si producono scarti (chi non è capace non è messo in condizione di migliorare), poca o nulla è l'attenzione ai processi e alla riflessione. I fondamentali sono il fine. La capacità di gioco deve scaturire dagli esercizi sui fondamentali. Easybasket non è contemplato.

IL MINIBASKET DELLE COMPETENZE

Modello di riferimento
cognitivo ("il pensiero precede, accompagna e segue l'azione", Weinek).

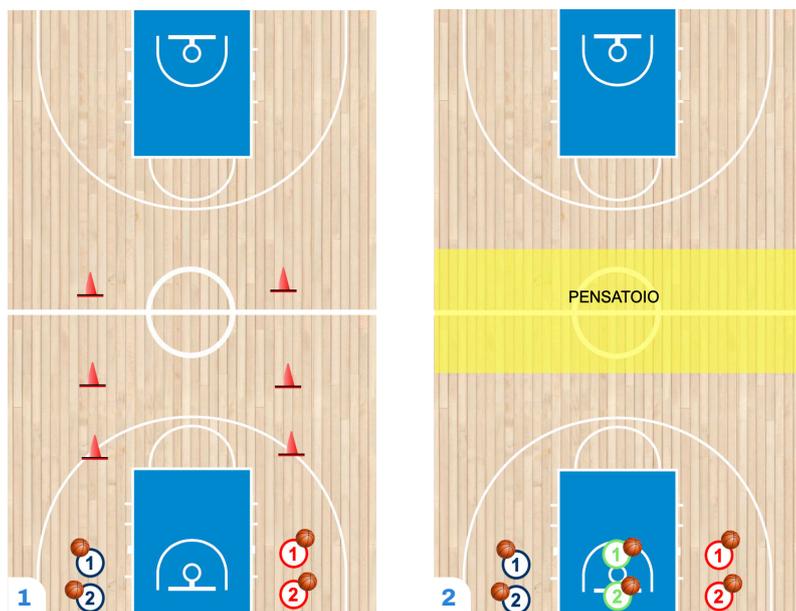
Obiettivo finale
il bambino autonomo e responsabile

Metodi
Attivi e aperti/situazioni problema.
Compiti significativi di apprendimento

Stile di insegnamento
Autorevole. Empatia. Relazione
d'aiuto. Attenzione al contesto

BAMBINO AUTONOMO E RESPONSABILE

In questo modello di Minibasket c'è attenzione ai bisogni del bambino (il bambino è autenticamente al centro del processo di apprendimento e il docente/istruttore è il regista che predispose le situazioni di apprendimento), c'è l'idea di processi da attivare, l'attenzione al cognitivo e all'emozione; i fondamentali sono lo strumento per l'educazione delle capacità coordinative. L'insegnamento è personalizzato e non si producono abbandoni. Easybasket è contemplato.



Occorre essere consapevoli che la scelta fra i due modelli non è neutra in quanto produce effetti diversi.

Effetti del minibasket delle abilità

- L'istruttore comanda e il bambino esegue;
- Poca o nulla sollecitazione dell'emozione e del cognitivo (scelta autonoma del bambino);
- I fondamentali sono il fine dell'azione dell'istruttore;
- Scarso sviluppo della capacità di gioco.

Effetti del minibasket delle competenze

- L'istruttore crea il contesto stimolante per l'apprendimento;
- Il contesto attiva l'attenzione, l'emozione e il cognitivo (scelta autonoma, responsabile e consapevole del bambino);
- I fondamentali sono il mezzo per lo sviluppo delle capacità coordinative;
- Le letture sollecitate costantemente favoriscono lo sviluppo della capacità di gioco.

L'adozione del modello neocognitivo ("il pensiero precede, accompagna e segue l'azione"- J.Weineck³) e l'obiettivo finale orientato verso la formazione di un bambino autonomo e responsabile (competente) sollecita un forte richiamo alla coerenza da parte dell'istruttore. La condivisione del modello⁴, infatti, postula l'adeguamento di metodi e stili di insegnamento, quindi l'adozione di didattiche attive promotrici di competenze, che mettano al centro l'apprendimento del bambino, con un approccio metodologico e didattico adeguato⁵.

La formazione di competenze nel Minibasket

Giocando a Minibasket, gocosport di situazione, il bambino si trova a risolvere in continuazione problemi ai quali deve dare una risposta il più rapidamente possibile, attingendo alle risorse individuali e personali. Più è in grado di recepire dall'ambiente (il campo di gioco, i compagni, gli avversari) il maggior numero possibile di informazioni (apprendimento sensoriale), di elaborarle mobilitando e fondendo in maniera pertinente una grande quantità di risorse personali, sociali oltre che risorse di tipo tecnico-specialistico (utilizzare le abilità specifiche per risolvere i problemi di gioco), più è in grado di esprimere risposte efficaci: in una parola, di essere competente.

Proprio per la caratteristica stessa della competenza, non è possibile insegnare attraverso esercizi tutte le situazioni variabili che il nostro gocosport pone: un bambino competente, invece, 'allenato' a risolvere situazioni-problema motivanti, è in grado di esercitare la sua capaci-

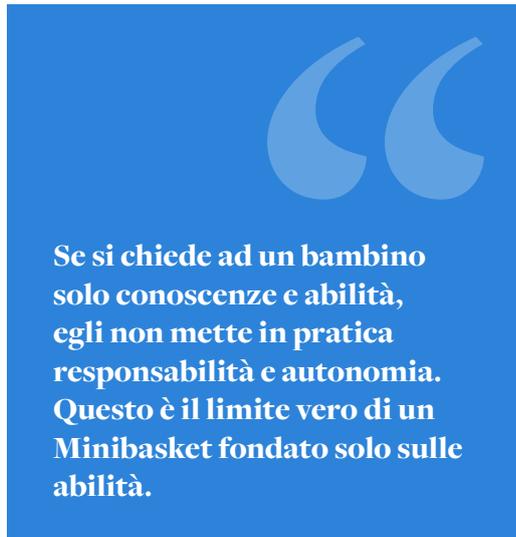
tà di scelta in autonomia e in responsabilità sul campo e poi nella vita.

Occorre privilegiare situazioni-problema (problem solving) piuttosto che esercizi rigidi al fine di sollecitare gli aspetti cognitivi del movimento (attenzione, lettura, scelta, decisione). Le situazioni-problema, che si configurano come 'compiti significativi di apprendimento' devono essere reali, cioè avere senso per il bambino, proprio perché legati alle situazioni che lui ritrova in partita. Catturano la motivazione del bambino proprio perché hanno a che fare con le sue esperienze e si configurano come sfide cognitive ed emozionali. L'emozione è la molla che stimola i bambini all'azione, che suscita l'emozione, che determina una scelta e/o la modifica del progetto motorio iniziale. Stimola l'attenzione e la scelta, è automotivante.

La ormai consolidata impostazione del Minibasket per competenze fa tesoro di numerosi studi e ricerche scientifiche nell'ambito delle neuroscienze e della metodologia, al fine di porre effettivamente al centro dell'azione dell'istruttore il bambino, il suo apprendimento e la formazione di tutti gli ambiti della sua personalità, nella convinzione che quello che il bambino impara in palestra (intesa come ambiente di apprendimento) possa trasferirlo nel gioco e nella vita di tutti i giorni (competenze trasversali).

Le radici culturali del Minibasket per competenze

Le teorie di riferimento alle quali si ispirano le radici culturali del Minibasket per competenza



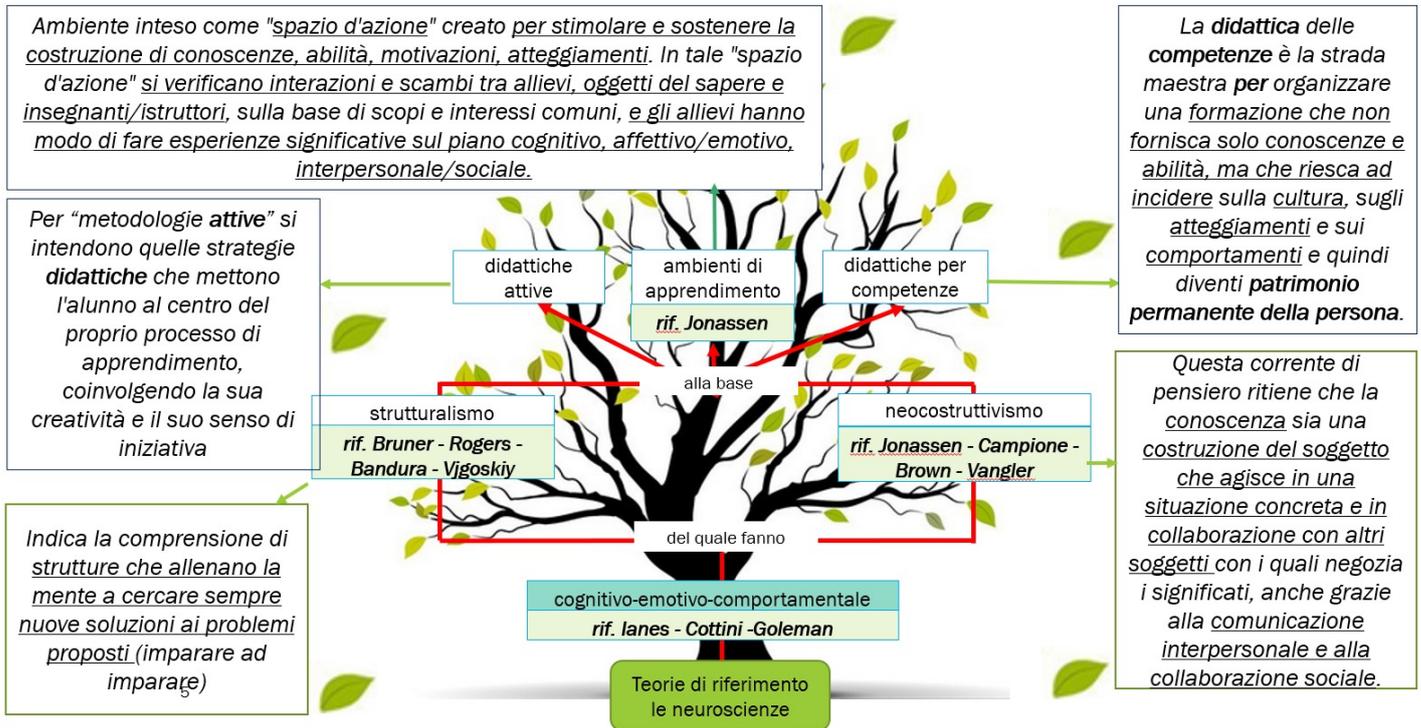
Se si chiede ad un bambino solo conoscenze e abilità, egli non mette in pratica responsabilità e autonomia. Questo è il limite vero di un Minibasket fondato solo sulle abilità.

³Cit. Weineck J., L'allenamento ottimale, Calzetti e Mariucci, Perugia 2009, pag. 92

⁴Se riferendosi al Minibasket si parla di modello, non si intende un modello unico, ma un modello che ha degli agganci scientifici che lo giustificano. Un modello, nella terminologia della scienza, è un insieme di teorie che descrive un fenomeno in modo oggettivo.

⁵Sulle strategie didattiche per insegnare Minibasket si rimanda all'articolo di Licio Bortolussi nella rivista n. 5 di Coach Box Magazine.

MINIBASKET



secondo un approccio cognitivo, emotivo, comportamentale (Ianes, Cottini, Goleman) sono gli studi neuroscientifici. La mappa sottostante esprime in maniera sintetica le radici culturali che alimentano il Minibasket per competenze.

Per quanto attiene le neuroscienze, in particolare si fa riferimento a quegli studi di Educational Neuroscience o Brain-based Education⁶, ovvero a quelli che studiano il rapporto tra le neuroscienze e il mondo dell'educazione, chiariscono come la ricerca sul cervello possa in qualche misura essere d'aiuto alla risoluzione dei problemi inerenti l'insegnamento e l'apprendimento. Ci sono alcune importanti indicazioni operative risultanti da scoperte neuroscientifiche (Sousa, 2010⁷) che hanno influenzato il modello di **Minibasket per competenze e la metodologia di insegnamento-apprendimento**:

1. Il rapporto tra movimento fisico e potenziamento dell'apprendimento e della memoria: apprendere per situazioni-situazioni problema, stimolare la ricerca delle diverse situazioni possibili, ricordare i dati del problema (non ricordare come si fa un esercizio o un circuito) per agire in maniera coerente, significa potenziare le funzioni cognitive ed esecutive⁸ del bambino e il suo apprendimento. Da notare che in un gioco-sport di situazione come il Minibasket i bambini imparano ad elaborare insieme le soluzioni e a rinvenire quelle maggiormente efficaci (apprendimento come fatto sociale);
2. l'impatto delle emozioni sull'apprendimento: lo sviluppo dell'intelligenza generale è strettamente connesso allo sviluppo emotivo;

quest'ultimo è costituito da una serie di processi che permettono al bambino lo sviluppo del Sé e costituisce la base per lo sviluppo dell'intelligenza sociale. L'intelligenza emotiva risulta centrale nello sviluppo del pensiero e dei processi cognitivi connessi agli apprendimenti, confermando l'intuizione bioniana della centralità della dimensione affettivo-relazionale per lo sviluppo del pensiero e della "mente per pensare" (Bion, 1962). La regolazione delle funzioni neuropsicologiche di base, le quali sono il motore dell'intelligenza generale (attenzione, memorie, prassie, dimensione spazio-temporale, funzioni esecutive), hanno sistemi di monitoraggio cognitivi e sociali, ma si fondano sulla base comune di una buona consapevolezza emotiva. Le capacità di autoregolazione sono correlate con aspetti emotivi, in termini di intelligenza emotiva e sociale. Damasio⁹ mette in luce l'importante ruolo delle emozioni sull'apprendimento: un apprendimento che suscita emozioni cattura il soggetto e dura per sempre. Frijda¹⁰ sottolinea il rapporto tra emozioni e motivazioni. Nel valutare una situazione, "emozioni" e "cognitivo" viaggiano insieme. Una valutazione positiva della situazione è un forte stimolo alla motivazione del

⁶Rivoltella P.C., Neurodidattica. Insegnare al cervello che apprende. Raffaello Cortina Editore, 2012, pag. 39

⁷Sousa D.A., How science met pedagogy. In Sousa, D.A. (a cura di), Mind, Brain, Education. Neuroscience Implications for the Classroom. Solution Tree Press, Bloomington, pp. 9-24

⁸Funzioni cognitive: memoria, attenzione, percezione, dimensione spazio-temporale, linguaggio, ragionamento. Funzioni esecutive: pianificazione, decisione, inibizione, regolazione, correzione, azione.

⁹Damasio A., L'errore di Cartesio. Emozione, ragione e cervello umano, 1994 - Biblioteca Scientifica 22, Adelphi Edizioni, Milano

¹⁰Frijda N.H., The Emotions. Studies in Emotion and Social Interaction, 1986 - Cambridge University Press.

soggetto. Questi concetti sono alla base della affabulazione e della funzione degli attivatori emozionali e cognitivi per catturare il cognitivo, l'emozionale e il motivazionale dei bambini (vedasi capitolo 6 – La metodologia).

3. La reciproca influenzabilità del clima sociale e della cultura della scuola (e della società sportiva) con l'apprendimento: il ruolo del contesto nel quale il soggetto apprende è determinante per l'apprendimento. Da qui l'importanza di una Società sportiva che comprende la differenza tra Minibasket delle abilità e Minibasket delle competenze e con i suoi istruttori veicola il secondo, con una visione non di passaggio alla Pallacanestro al termine del percorso, ma di incontro e di integrazione con il Settore giovanile.

4. La capacità del cervello di modificare le proprie connessioni interneuroniche (è la cosiddetta teoria della plasticità del cervello). Come si allena? Tramite l'apprendimento di giochi interattivi che aumentano l'azione della corteccia prefrontale. Ci sono molte tecniche, tra le più utilizzate sono l'esercizio fisico, l'allenamento cognitivo e la stimolazione sensoriale. Le proposte pratiche che si trovano nei libri del Settore Minibasket¹¹ (vedasi bibliografia) hanno queste caratteristiche.

5. La capacità del cervello di generare nuovi neuroni (fino all'età anziana): questo avviene se il contesto è ricco di stimoli, se viene stimolato il 'cognitivo' e 'l'emozionale', se si lavora per situazioni-problema piuttosto che per esercizi.

6. il fatto che la memoria a breve termine sia dotata di una discreta persistenza: una situazione emozionante e piacevole viene trattenuta, persiste nella memoria a breve termine e data la rilevanza passa nella memoria a lungo termine e va a costituire il cumolo di esperienze che la-

sciano il segno e che sono richiamate di fronte a una situazione similare. Questo richiama la **teoria del marcatore somatico** (Damasio, op. cit.). I marcatori somatici si possono definire come "esempi speciali di sentimenti generati a partire dalle emozioni secondarie". Quelle emozioni e quei sentimenti sono stati connessi, tramite l'apprendimento, a previsti esiti futuri delle proprie condotte. Soprattutto in età evolutiva si apprende la corrispondenza tra il presentarsi di una determinata situazione e gli effetti positivi o negativi cui il soggetto può andare incontro reggendo a quella situazione in un modo o nell'altro: il marcatore somatico è lo stato somatico che, accompagnando sulla base dell'esperienza pregressa il presentarsi reale di una situazione o il nostro immaginarla come possibile, aiuta a fare previsioni su cosa ne potrebbe derivare comportandosi di conseguenza. Le sedi in cui le esperienze pregresse vengono archiviate e fissate sono le corteccie prefrontali. Esse rappresentano "il direttore d'orchestra" (Goldberg, 2009)¹² del cervello: dato che ricevono segnali da tutto il sistema sensitivo e dalle altre componenti del sistema nervoso (amigdala, cingolo, ipotalamo) e sono specializzate nel fare previsioni, esse sono il candidato naturale a essere sede del ragionamento e della decisione.

Il percorso per il conseguimento di competenze nel Minibasket

Per far acquisire al bambino in uscita dal Minibasket livelli adeguati di competenze in tutti gli ambiti (cognitivo, socio-relazionale, motorio-funzionale, tecnico) è stato delineato un percorso che parte dalle Prime Conoscenze e prosegue in progress fino ai traguardi di competenza (figura sottostante):



¹¹Cremonini M, Bortolussi L, Regis R. Insegnare il Minibasket, dall'emozione al gioco, dalle prime conoscenze alle competenze, Calzetti e Mariucci, Perugia 2015
 Cremonini M, Bortolussi L, Regis R. Insegnare la pallacanestro a scuola, un metodo facile per apprendere il gioco, Calzetti e Mariucci, Perugia 2019
 Insegnare Easybasket, il giosport della FIP per la Scuola primaria (40 esempi di lezione per tutte le classi - Una didattica attiva per realizzare una educazione fisica adeguata alle istanze delle Indicazioni nazionali per il Curricolo 2012, Calzetti e Mariucci, Perugia 2020
 Cremonini M, Bortolussi L, Regis R. Insegnare Easybasket, il giosport della FIP per la Scuola Primaria, Calzetti & Mariucci Editori, Perugia 2021
 Cremonini M, Bortolussi L, Regis R. e AA.VV., 45 lezioni di Minibasket – Dalle prime conoscenze alle competenze per crescere nello sport e nella vita, Calzetti e Mariucci, Perugia 2022

¹²Goldberg E., La sinfonia del cervello, 2009. Tr. It. Ponte delle Grazie, Milano 2010

Le **Prime Conoscenze** (5-6 anni) sono il primo passo nel mondo del Minibasket, il primo incontro con l'ambiente palestra, la palla, l'istruttore, i compagni e il gioco (attività non orientate).

Le **Conoscenze** sono il risultato dell'assimilazione di informazioni attraverso l'apprendimento (il mio corpo, le sue possibilità di movimento, le senso-percezioni, lo spazio e sue variabili, gli altri, ecc.). I bambini iniziano a scoprire e a conoscere i primi elementi di specificità, **incontrano e utilizzano i fondamentali come strumenti funzionali all'apprendimento e allo sviluppo delle capacità motorie** (attività orientate ai primi riferimenti del gioco).

Le **Abilità** sono la capacità di applicare le conoscenze per portare a termine compiti e risolvere problemi. Nel nostro caso *le abilità sono individuabili nei 4 fondamentali utilizzati come strumenti*. Le abilità rappresentano la capacità di applicare le conoscenze apprese per risolvere problemi progressivamente più complessi e portare a termine compiti gradualmente più impegnativi. Le situazioni sono maggiormente complesse, giocate sulle varianti di spazio e tempo (attività orientate in relazione alle situazioni di gioco).

Le **Competenze** indicano la comprovata capacità di usare conoscenze, abilità e capacità personali, sociali e/o metodologiche, in situazioni di lavoro o di studio e nello sviluppo professionale e/o personale; le competenze sono descritte in termini di **responsabilità, autonomia e consapevolezza**. Rappresentano la capacità di unire conoscenze e abilità acquisite e capacità personali, sociali e relazionali provando ad utilizzarle nel contesto all'interno del quale vanno espresse. Le attività più impegnative in termini di complessità permettono al bambino di utilizzare in un contesto le conoscenze e le abilità acquisite (attività orientate in funzione delle situazioni di gioco).

Il Minibasket oggi ripone la sua massima attenzione alla educazione dei pre-requisiti del movimento (senso-percezioni e schemi motori di base) e alla formazione della coordinazione motoria (capacità coordinative generali e speciali): in questo modo si creano le condizioni per apprendere in forma grezza gli strumenti tecnici del giocosport Minibasket (palleggio, tiro, passaggio, il movimento senza palla e la difesa). Sarà compito della Pallacanestro perfezionare ciascun gesto tecnico, trovando terreno fertile perché sostenuto dalle competenze acquisite dal bambino soprattutto nell'ambito motorio-funzionale e tecnico, ma anche cognitivo e socio-relazionale.

Si è detto che i fondamentali (le abilità) non

sono il fine ma lo strumento per lo sviluppo delle capacità motorie. Diversi autori hanno evidenziano che il periodo l'esistenza di fasi sensibili, cioè più predisposte per allenare le capacità motorie¹³. L'istruttore oggi se ne deve far carico di allenare le capacità motorie con responsabilità e competenza.

Ma i fondamentali nel Minibasket per competenze si insegnano oppure no?

È la domanda ricorrente soprattutto a parte di chi soffre di anticipazionismo, cioè il cominciare ad insegnare la tecnica il più presto possibile senza che i bambini abbiano i presupposti motori per supportarla.

È appena il caso di ricordare che le indicazioni scientifiche, gli studi sull'apprendimento e la metodologia dell'insegnamento sportivo in merito alla progressione dell'insegnamento della tecnica nella carriera di un giocatore, sostengono quanto segue:

1. nell'avviamento va subordinata al gioco. Deve essere concepita in maniera semplificata per adattarla alle forme iniziali di gioco. Occorre strutturare i prerequisiti.
2. Successivamente gli obiettivi sono l'apprendimento, il perfezionamento e la predisposizione alla variazione.
3. Utilizzazione del giocatore in funzione dell'abilità che padroneggia.

Nel Minibasket si situa in una fase della vita dei bambini considerata dalla scienza come 'fase sensibile' per lo sviluppo della capacità coordinative, le quali, assieme alla educazione degli schemi motori di base, costituiscono le fondamenta per l'acquisizione e l'affinamento della tecnica (i prerequisiti).

Gli istruttori, quindi, fanno conoscere i fondamentali, insegnano ad utilizzarli in situazioni sempre più compresse e insegnano la tecnica in forma grezza.

Le competenze in uscita dal Minibasket diventano a loro volta le conoscenze di base della Pallacanestro ed elemento essenziale della programmazione successiva.

Compito dell'affinamento del gesto (o della sua 'pulizia', come dice coach A.Capobianco) è riservato al Settore giovanile.

¹³Periodi della vita nei quali sono acquisiti molto rapidamente dei modelli di comportamento specifici, e nei quali si evidenzia una massima sensibilità dell'organismo verso determinate esperienze (Hahn) – "Periodi cronologicamente limitati nei quali i sistemi cellulari reagiscono più sensibilmente agli stimoli ambientali (Winter) – "Periodo predeterminati biologicamente, periodi ontogenesi in cui l'allenabilità è favorevole per determinate capacità motorie (Harre)"

ESEMPI DI ATTIVITÀ NEL QUADRO COMPETENZE

Esempio di attivazione (obiettivo: Controllo motorio, strumenti: palleggio passaggio e tiro).

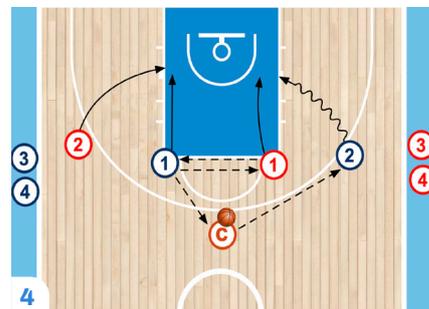
A 3, INSIEME. Ragazzi liberi in palleggio; mentre si muovono per il campo, l'istruttore toglie un terzo dei palloni facendosi passare la palla da alcuni di loro. Al segnale VIA, i ragazzi formano dei terzetti: il giocatore senza palla si posiziona davanti e provoca i movimenti dei compagni (avanzamenti, arretramenti, arresti sul posto, cambi di direzione), gli altri due lo seguono palleggiando, facendo attenzione a non scontrarsi.

VARIANTI

- al segnale di CAMBIO chiamato dal giocatore senza palla, cambio di ruoli e posizioni nel terzetto;
- al segnale di CAMBIO dato dall'istruttore, i bambini devono formare nuovi terzetti;
- giocatore senza palla posizionato al centro e gli altri due giocatori a lato. Compito dei due giocatori con palla è rimanere in linea con il compagno senza palla che provoca i movimenti;
- varianti CAMBIO e modifiche come nelle situazioni precedenti.

CONSIDERAZIONI

Nel sollecitare il controllo motorio, c'è un forte richiamo 'al guardare', 'allo stare attenti'; sul piano tecnico è stimolato il palleggio in avanti (come posizionare la mano dietro la palla) e all'indietro (come posizionare la mano davanti la palla).



A 3 INSIEME E DIFENDI IL CANESTRO Ragazzi divisi a terzetti posizionati sulla linea del pensatoio (Diagr. 3). Il centrale senza palla gioca a specchio con uno dei due attaccanti mentre l'altro lo segue tenendo la distanza. Il difensore può girarsi a giocare a specchio con l'altro e quando lo decide, esce rapidamente dalla linea per sfidare uno dei due attaccanti. Mentre giocano 1 contro 1, il terzo palleggiando conta 8 secondi entro i quali deve terminare l'azione di attacco; allo scadere del tempo il terzetto si sposta sulla linea di metà campo cambiando i ruoli all'interno del gruppo e lasciando così per la linea di gioco a disposizione di un eventuale gruppo in attesa. N.B. Eventuali gruppi in attesa sulla linea di metà campo giocano a rubapassi con il giocatore senza palla in mezzo al terzetto che si gira alternativamente a giocare con i compagni con palla.

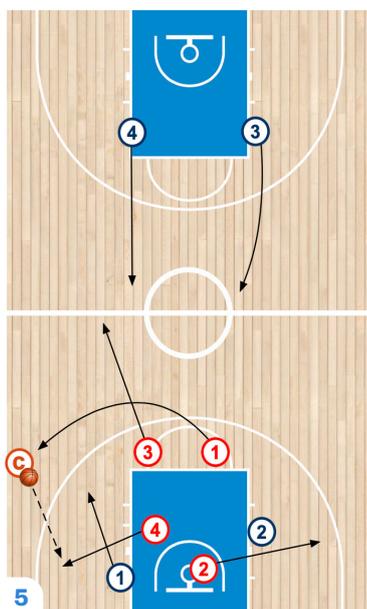
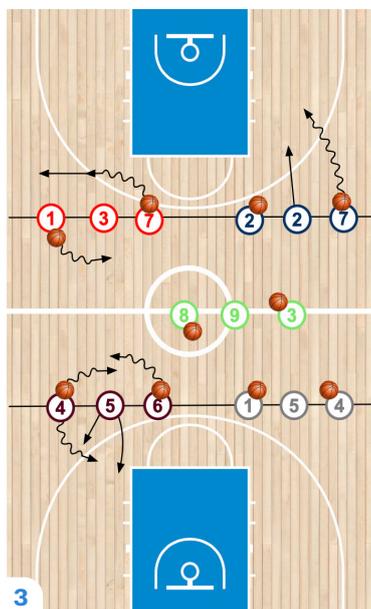
VARIANTE: al segnale improvviso di CAMBIO dato dall'istruttore, i giocatori devono cambiare terzetti.

CONSIDERAZIONI

Viene stimolato il controllo motorio, 'il guardare', 'lo stare attenti'; sul piano tecnico si consolida la capacità di saper assumere una linea difensiva tra attaccante e canestro. Tutti i bambini sono coinvolti e c'è un rilevante carico motorio; la motivazione è indotta dalla situazione che è stimolante e che è 'significativa' per il bambino in quanto la ritrova nella partita.

Esempio di fase centrale (obiettivo: adattamento e trasformazione, strumenti: palleggio passaggio e tiro)

2 CONTRO 2 IMPREVISTO PER L'ATTACCO Ragazzi divisi in 2 squadre, 2 giocatori per squadra in campo posizionati come in Diagr. 4. I 2 giocatori sulla linea di tiro libero si passano continuamente una palla, l'istruttore palleggia sul posto un secondo pallone: non appena lo passa battuto a terra a uno dei 2 giocatori esterni, inizia la situazione di gioco 2 contro 2. Chi



dei 2 giocatori sulla linea di tiro libero si trova con il pallone tra le mani nel momento di inizio della partita deve passare la palla all'istruttore. Il gioco prosegue per 2/3 azioni a tutto campo. **VARIANTE:** passaggio teso dell'istruttore.

CONSIDERAZIONI: nel sollecitare l'adattamento e la trasformazione, anche qui i ragazzini sono impegnati nel passaggio – che può essere variato - e contemporaneamente devono 'guardare', 'stare attenti' all'istruttore, che con il suo passaggio fa iniziare il 2c2.

Esempio di fase finale (obiettivo: orientamento e differenziazione spazio/temporale, strumenti: palleggio passaggio e tiro)

POTERE DALLA RIMESSA 4 giocatori della squadra in attacco in movimento dentro l'area, 2 difensori anche loro in movimento in area e altri 2 pronti a partire dalla linea di tiro libero del canestro opposto come da *Diagr. 5*; l'istruttore che è pronto con la palla fuori dal campo, nomina un capitano della squadra in attacco che, quando vuole, esce per prendere la palla, fare la rimessa e attaccare con i propri compagni verso il canestro più vicino: non appena parte, tutti i giocatori si muovono per ricevere o per difendere, anche i 2 più lontani.

VARIANTI:

- distanza dei 2 difensori in recupero (progressivamente più vicini);
- situazione iniziale 5 contro 2 + 3 che arrivano da lontano oppure 5 contro 2 + 3.

CONSIDERAZIONI

La situazione è complessa e, quindi, permette all'istruttore di rilevare se tutto il lavoro precedente sull'obiettivo in questione ha avuto gli effetti attesi nei bambini: questi si muovono e, contemporaneamente, la loro attenzione è rivolta a chi ha il potere di iniziare la partita andando a fare la rimessa. Poi inizia il 4c2 che stimola gli attaccanti ad orientarsi nello spazio per trovare un buon tiro prima che arrivino i due difensori posizionati nell'altra metà campo sul tiro libero: loro rappresentano il tempo che gli attaccanti hanno per concludere l'azione e costituiscono lo stimolo per trovare soluzioni rapide orientandosi sul campo; gli attaccanti e i difensori devono cercare di utilizzare le abilità acquisite (i fondamentali) per concludere l'azione o per ritardare l'azione in modo tale da permettere ai due compagni di rientrare formando il 4c4. Le varianti aumentano progressivamente le difficoltà dei bambini.

Bibliografia

BIBLIOGRAFIA

- Teoria del movimento – Meinel / Schnabel
- Apprendimento motorio e prestazione - Schmidt / Wrisberg
- L'allenamento infantile – Hahn
- Fisiologia dell'esercizio – Costill
- Corpo movimento prestazione – I.E.I.
- Elaborazione dell'informazione e presa di decisione – Ripoll
- Weineck J., L'allenamento ottimale, Calzetti e Mariucci, Perugia 2009
- Rivoltella P.C., Neurodidattica. Insegnare al cervello che apprende. Raffaello Cortina Editore, 2012
- Sousa D.A., How science met pedagogy, In Sousa, D.A. (a cura di), Mind, Brain, Education. Neuroscience Implications for the Classroom. Solution Tree Press, Bloomington, pp. 9-24
- Damasio A., L'errore di Cartesio. Emozione, ragione e cervello umano, 1994 – Biblioteca Scientifica 22, Adelphi Edizioni, Milano
- Frijda N.H., The Emotions. Studies in Emotion and Social Interaction, 1986 - Cambridge University Press
- Goldberg E., La sinfonia del cervello, 2009. Tr. It. Ponte delle Grazie, Milano 2010
- Cremonini M, Bortolussi L, Regis R. Insegnare il Minibasket, dall'emozione al gioco, dalle prime conoscenze alle competenze, Calzetti e Mariucci, Perugia 2015
- Cremonini M, Bortolussi L, Regis R. Insegnare la pallacanestro a scuola, un metodo facile per apprendere il gioco, Calzetti e Mariucci, Perugia 2019
- Insegnare Easybasket, il giocosport della FIP per la Scuola primaria (40 esempi di lezione per tutte le classi - Una didattica attiva per realizzare una educazione fisica adeguata alle istanze delle Indicazioni nazionali per il Curricolo 2012, Calzetti e Mariucci, Perugia 2020
- Cremonini M, Bortolussi L, Regis R. Insegnare Easybasket, il giocosport della FIP per la Scuola Primaria, Calzetti & Mariucci Editori, Perugia 2021
- Cremonini M, Bortolussi L, Regis R. e AA.VV., 45 lezioni di Minibasket – Dalle prime conoscenze alle competenze per crescere nello sport e nella vita, Calzetti e Mariucci, Perugia 2022.

Preparazione Fisica

Il lavoro di forza: un'esperienza diretta dalla serie A alla Nazionale U20

di Davide Rocco, Preparatore Fisico Reyer Venezia Femminile

Uno degli aspetti cruciali per la preparazione fisica della pallacanestro è senza dubbio l'allenamento della forza, sia per un discorso di miglioramento della performance ma soprattutto per un fine di prevenzione agli infortuni e di pre-abilitazione a svolgere il nostro sport.

Negli ultimi 15 anni ho lavorato nel basket femminile partendo dal settore giovanile Reyer.

Attualmente seguo la prima squadra , che milita in serie A e compete in Eurocup Women, inoltre per le passate 5

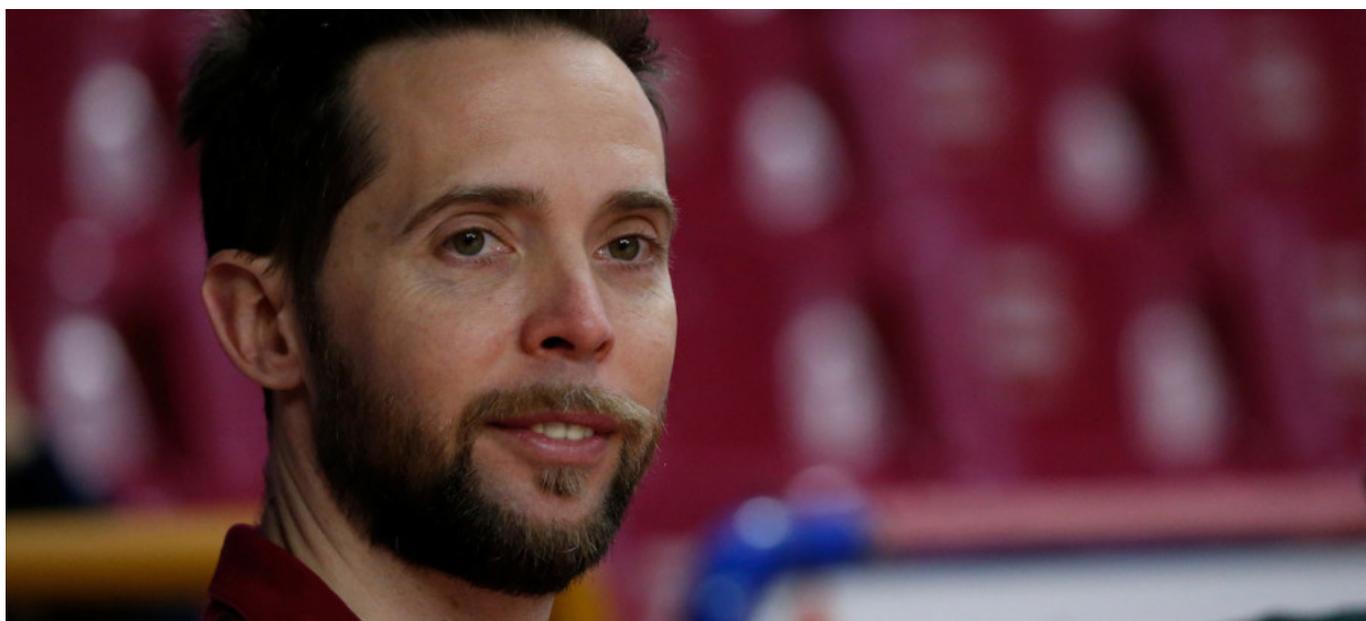
stagioni ho seguito anche come preparatore fisico la nazionale under 20 femminile.

Una prima grande differenza con i colleghi maschi, parlando di nazionale e di atleti in età giovanile, è che mentre nel campionato maschile la maggior parte degli under 20 sono aggregati alla prima squadra ma intanto continuano a fare esperienza e lavorare nei campionati giovanili o nelle serie minori, nella femminile le under 20 di interesse sono già a tutti gli effetti da considerarsi giocatrici "senior" infatti seguono la programmazione delle relative prime

squadre (A1-A2, B) e partecipano ai campionati giovanili semmai solo nelle fasi finali o quando le prime squadre non hanno impegni.

Il vero lavoro di forza andrebbe sviluppato durante la off-season, cioè lontano dai campionati e lontano dagli impegni con le nazionali. E' in quel momento che si dovrebbe sviluppare un vero programma di miglioramento della performance e continuare la crescita personale.

Purtroppo però molte giocatrici di alto livello sono impiegate anche durante l'estate, con gli impegni delle nazionali (giovanili e senior) oppure, cosa anche questa che succede solo nella femminile , perché partecipano a più campionati. La WNBA, per esempio, gioca durante l'estate quando il campionato italiano è fermo e quindi questo permette alle giocatrici anche di finire una stagione e cominciare l'altra, saltando



PREPARAZIONE FISICA

a due piedi il periodo di off season. Questo ovviamente può essere un problema per la gestione fisica di una giocatrice.

Ecco allora che il lavoro di forza, anche in-season, acquista ancor più importanza nelle donne se lo consideriamo poi in relazione a delle differenze genetiche che intercorrono tra atleti maschi e atlete femmine:

- Innanzi tutto le donne hanno in percentuale una minor massa muscolare rispetto ai colleghi maschi e una minor capacità ipertrofica disponendo di minor testosterone nel sangue.
- Inoltre sono biomeccanicamente più esposte al rischio di infortuni (in particolare mi riferisco all' LCA) avendo un bacino più largo rispetto a quello maschile che predispone a un più frequente valgismo del ginocchio rispetto ai colleghi maschi.

Gli allenamenti di forza devono essere dunque progettati per affrontare specificamente questi aspetti concentrandosi sulla stabilità delle ginocchia, sulla mobilità delle anche e sulla forza del core per cercare di prevenire gli infortuni pri-



ma e per favorire un miglioramento muscolare e della performance poi.

Ed è difficile farlo durante una stagione in cui gli impegni sono chiaramente molti e le richieste sono alte.

In una settimana tipo si gioca il campionato il sabato o domenica, in aggiunta noi giochiamo infrasettimanale anche la partita di Eurocup, e vi sono da considerare anche relativi viaggi (non proprio vicini) quando si gioca in trasferta.

Proprio per questo le settimane non sono tutte semplici, sia da un punto di vista organizzativo del tempo a disposizione sia dal punto di vista di gestione delle energie.

Il lavoro di forza durante la stagione è quindi sicuramente fondamentale, ma non è sempre facile inserirlo in relazione agli impegni settimanali.

Quello che io cerco di portare avanti con la mia serie A (ma è la stessa idea che ho riproposto anche quando mi sono trovato a lavorare in raduno con la nazionale under 20) è questo:

- ogni settimana cerchiamo di fare almeno due interventi di forza, ma con chi può e con chi ne ha bisogno ne organizzo anche una terza seduta, eventualmente anche in forma individuale.
- All'inizio di ogni seduta, lascio spazio per un piccolo warm-up personale basato su mobilità articolare, stretching dinamico e lavori di prevenzione personale, circa 5-10 min.
- Dopodiché riservo una parte di lavoro per attivare e lavorare sul core, all'inizio in maniera statica, all'interno della scheda individuale poi in maniera dinamica.

Lo ritengo fondamentale e non inizio mai un allenamento di forza senza aver lavorato il core prima.

Il core non solo preserva la postura e facilita i movimenti ma conferisce stabilità a tutta la struttura del corpo.

PREPARAZIONE FISICA

Ancora di più nella pallacanestro in cui i muscoli e il movimento sono collegati in “catena” e l’efficacia di un movimento è dato dalla trasmissione del momento attraverso un anello della catena e l’altro, il “core” gioca un ruolo centrale nel trasferire il momento nei movimenti , e nei movimenti esplosivi ancora di più.



Nella pallacanestro , una maggiore stabilità del core aiuta gli atleti a convertire la forza in potenza e a usare meno energie per completare le abilità, diventando più economici e efficaci nei gesti specifici. Può essere allenato in maniera statica (come a inizio allenamento con posizioni semplici di plank, Bird dog , glute bridge...) , utilizzando superfici instabili (per esempio lavorando con le fitball) , lavorando con posizioni che richiedano stabilità (per esempio un rematore su panca da posizione di Bird dog) oppure con movimenti globali esplosivi (tipo lanci palla medica).

Dopo la parte di core, sempre come lavoro globale di squadra, inserisco una parte di pliometria di base di squadra.

Le richieste in campo e gli impegni di partite e allenamenti sono già molto alti a livello di articolazioni e tendini, quindi io cerco di stare molto attento a non aggiungere troppo carico a delle strutture che sono già sotto stress. Ci lavorerei meglio e di più in off-season eventualmente, lontano dagli impegni delle competizioni.

Detto questo, inserisco sempre questa parte di reattività semplice per migliorare la coordinazione muscolare, risvegliare il sistema nervoso centrale e fare una parte di didattica su salti, atterraggi e cambi direzione al fine di contribuire alla prevenzione degli infortuni.

Finita questa parte, ogni giocatrice ha la propria scheda personale con esercizi individualizzati.



PREPARAZIONE FISICA

Ogni scheda viene cambiata ogni 4-6 settimane circa ed è composta da due programmi, una scheda A e una scheda B da alternare nel corso delle sedute. Per ogni scheda, inserisco 2 esercizi per il Lower body e 2 per upper body, ognuno abbinato a un esercizio complementare.

Per quanto riguarda il **lower body** per me la cosa importante è lavorare sia sulla forza dell'arto inferiore che sull'estensione dell'anca e bilanciare il lavoro sia in single leg che in double leg.

Per quanto riguarda l'**upper body** cerco sempre di combinare un esercizio di spinta a uno di trazione, magari sullo stesso piano di movimento (esempio distensioni con manubri stesso giorno del rematore, spinte alto per le spalle stesso giorno dei pull ups).

Il mio obiettivo principale è lavorare tanto e sistematicamente sulle basi della pesistica con movimenti globali, che possano coinvolgere il movimento più che il singolo muscolo andando a stimolare maggiormente il core e la coordinazione muscolare. Ogni esercizio viene poi abbinato a un esercizio complementare che coinvolga ancor più maggiormente il core oppure che



preveda movimenti specifici della pallacanestro a seconda delle esigenze e delle abilità individuali, contestualizzato con il periodo della stagione in cui ci troviamo.

Come esempio, per riassumere quanto detto, posso condividere la scheda individuale di forza che stiamo facendo in questo periodo della stagione con Matilde Villa, classe 2004, giocatrice ancora in età under20 ma già playmaker titolare in serie A e presenza stabile in nazionale senior e in nazionale under20.

Questa è già la sua quarta scheda individuale dell'anno.

Come si può vedere (pagina seguente), all'inizio di ogni scheda lascio spazio per foam-roller, mobilità articolare e routine individuale.

Poi vi è la parte di "CORE" e PLIOMETRIA DI BASE, da fare con la squadra.

In seguito inizia la sua scheda individuale. Analizzando la scheda B per esempio, vi troviamo:

- 4 esercizi principali, 2 lower body (stacchi con bilanciere e girate con bilanciere) e 2 per l'upper body (shoulder press e trx row). Ogni esercizio abbinato con i propri complementari. Per ognuno chiaramente vengono riportati serie e ripetizioni oltre che i carichi relativi in parte. Il tempo di recupero tra le serie è circa di 90"-120".

Ovviamente questa non è la prima scheda che fa quest'anno, a inizio anno i carichi sono stati calcolati con dei test di forza e poi durante l'anno le schede sono state cambiate con regolarità e seguendo il suo percorso personale, aggiornando i carichi di conseguenza e selezionando gli esercizi (in particolare i complementari) in base al suo ruolo, alle sue caratteristiche di gioco in campo, alle sue attitudini e al tipo di abilità che ha sviluppato. Per questo e in quest'ottica, la scheda di ogni giocatrice diventa un vero e proprio percorso individuale.

Questa è, in sintesi, l'idea sul lavoro che cerco

PREPARAZIONE FISICA

di portare avanti tutto l'anno, bilanciando il lavoro di rinforzo muscolare con gli impegni settimanali ma cercando di approfittare di tutti gli spazi disponibili e necessari per lavorare sulla forza. Ribadisco che per fare un lavoro appropriato e mirato bisognerebbe lavorare soprattutto duran-

te la off-season, lontano dalla pallacanestro e dalle competizioni, ma come già detto, e questo può essere un problema soprattutto nel basket femminile di alto livello, capita che l'off season venga a volte ridotta al minimo o purtroppo in alcuni occasioni addirittura saltata.

MATILDE VILLA		A	
Date	9/11/23	PRE HAB / ACTIVATION	
Numero Maglia	6	ESERCIZI	
Ruolo	G	REP	
Team	Reyer 2023/24	Foam roller	
		Routine mobilità articolare : low back and hip mobility	
		Routine mob. Caviglia : 3 esercizi	
		"CORE" e PLYO con la squadra	
		STRENGHT	
		ESERCIZI	REP
		SQUAT SAFETY BAR	6
		+ snap down to box jump	4
		SIDE LOUNGES TO PRESS	x6+6
		+ skater hops	8
		ONE ARM BENCH PRESS	6+6
		+ one arm snatch DB	4+4
		BIRD DOG - ONE ARM ROW	6+6
		+ Copenhagen plank	20''
		CORRECTIVES	
		ESERCIZI	REP
		Aperture elastico lato (hip)	15
		Aperture in piedi elastico (hip)	10
		SERIES	WEIGHT
			45
			14
			14
			16
			x2
			x2

MATILDE VILLA		B	
Date	1/16/24	PRE HAB / ACTIVATION	
Numero Maglia	6	ESERCIZI	
Ruolo	G	REP	
Team	Reyer 23/24	Foam roller	
		Routine mobilità articolare : low back and hip mobility	
		Routine mob. Caviglia : 3 esercizi	
		"CORE" e PLYO con la squadra	
		STRENGHT	
		ESERCIZI	REP
		BARBELL DEADLIFT	6
		+ kettlebell swing	8
		GIRATA BILANCIERE	6
		+ Drop jump + rebound	3
		SHOULDER PRESS tk	6+6
		+ Shoulder press step+stick	3+3
		TRX ROW	8
		+ Palla med, scivolo lat e passaggio	4+4
		CORRECTIVES	
		ESERCIZI	REP
		Aperture elastico lato (hip)	15
		Aperture in piedi elastico (hip)	10
		SERIES	WEIGHT
			50
			16
			35
			12
			6
			5
			x2
			x2

Intervista

Kathrin Röss: l'importanza di riconoscere il proprio ruolo

Team Director Nazionale Senior Femminile, Consigliere Federale

a cura di Roberto di Lorenzo

Hai avuto esperienze sportive in paesi diversi, dall'Alto Adige agli Stati Uniti, dall'Italia alla Spagna, tante città diverse: cosa ti resta dentro di tutto ciò?

Sicuramente ogni città ti lascia un segno. Sono periodi diversi della crescita di una persona, ero giovanissima e poi sono cresciuta un pochino in ogni città. Mi sento di dire che sono un po' cittadina del mondo, nel senso che in ogni città ho cercato di assorbire un po' la cultura e quello che mi circondava, oltre a giocare a basket ed imparare quella di cultura. L'America mi ha dato tantissimo in termini di disciplina e ogni allenatore che ho avuto è stato pare di questa crescita. Sì, mi sento di dire che sono un po' cittadina del mondo e che ogni città mi ha lasciato un piccolo segno positivo.

Suggeriresti ad una giovane di percorrere questa strada?

Suggerirei ad ogni ragazza o ragazzo che affronta lo sport di seguire la propria strada, di prendere le occasioni che gli si presentano davanti ed affrontarle nel proprio modo, senza dover seguire o emulare un'altra persona. Ovviamente si possono avere degli esempi e quelli sono sicuramente importanti perchè ti danno un anticipo di quello che succede. Sono però tempi diversi, e se una bambina o un bambino seguisse la mia strada, sarebbe un'esperienza comunque diversa perchè personale. La società è cambiata, la cultura è cambiata. Suggerirei di percorrere la propria strada: se c'è l'occasione di andare all'estero, di andare in America o giocare per diverse città del proprio Paese suggerirei di farlo,

soprattutto se si presentano occasioni positive.

Come giocatrice hai raggiunto grandi successi, quali ricordi con più piacere?

I primi ricordi di partite importanti e vittorie importanti arrivano dall'America: ho avuto l'occasione di vincere la Conference e di giocare contro giocatrici importanti che poi negli anni si sono rivelate le migliori del mondo. Mi viene in mente Taurasi, contro cui ho vinto la Conference: pensando poi alla stessa giocatrice incontrata anni dopo in Eurolega fa pensare ancor di più al valore di quella vittoria. Ogni partita contro queste giocatrici, incontrate in Europa, è stata una battaglia ed un'occasione di crescita per me. Mi viene poi da dire sicuramente i primi scudetti con Schio, gli Europei con la Nazionale. Sono tutti ricordi che si mettono in uno scrigno e si tengono stretti.

Hai una bella famiglia con tre figli, continuando a giocare e ad allenare, quanto la maternità ti ha aiutato nel tuo lavoro?

Finchè non ti capita non metti le cose in prospettiva. Avendo un bambino aca-

Il palmarès

- 1 Big East USA
- 5 Campionati Italiani
- 4 Coppa Italia
- 5 Supercoppa italiana
- 1 Eurocup Women
- 132 presenze in Nazionale



sa poi si mettono le cose nelle varie caselle e si finisce per considerare la pallacanestro come un lavoro. Io l'ho sempre fatto perchè mi divertivo: con l'arrivo del figlio, la parola del figlio forse viene messa un po' da parte. Il divertimento non può comunque mancare, perchè se non ci fosse stato personalmente avrei smesso. Purtroppo, ma anche per fortuna, poche di noi lo considerano un lavoro: forse dovremmo essere noi le prime a considerarlo così per poi fare un passo in più nella società in termini di diritti. Dei passi adesso se ne stanno facendo e ne sono contenta: prendere però più consapevolezza che si può fare il lavoro ludico, considerato però come lavoro vero e proprio, potrebbe far sì che anche noi donne possiamo fare tanti passi in avanti.

Nel basket italiano non sono molte le donne che, dopo aver smesso di giocare, continuano a viverlo da allenatrici o dirigenti: cosa ne pensi?

Forse non viene presentato il lavoro da allenatore e dirigente in modo positivo, soprattutto perchè di esempi ce ne sono pochi. Adesso qualcuno in più, ma comunque è un mondo molto maschile anche nella pallacanestro femminile. Questo è un po' meno in America, io ho avuto praticamente quasi tutte allenatrici donne: ciò ti dà la prospettiva di dire che quello può essere un futuro e che comunque noi donne possiamo dare un contributo nel post carriera in termini di ridare qualcosa alle ragazze. Io la vivo proprio in questo senso: ridare alle altre quello che la pallacanestro mi ha dato. Lo faccio con piacere ed in generale mi piace stare con ragazze che siano giovani o meno giovani. Ho l'occasione adesso di stare con le giocatrici senior e questo mi fa piacere. Diciamo che dovrebbe essere più coinvolgente il fatto che mentre sei giocatrice puoi aprire le porte e vedere che dopo la pallacanestro giocata c'è un mondo che può darti tante soddisfazioni.

Quando hai smesso di giocare hai iniziato ad allenare, a livello giovanile a Bolzano e poi a Schio anche come assistente della prima squadra. Sei stata chiamata in nazionale come assistente: quali le tue sensazioni in questo nuovo ruolo.

Sono sensazioni positive, sensazioni nel dare qualcosa di ritorno. Ovviamente dipende dalla persona e dalla sua personalità. Prima parlavo del fatto che le occasioni bisogna darle, però

“
Adisciu ntenda mendem
ad qui opta estruptat andis
asperit nullam et es etur.

Nome Cognome

ogni persona è diversa e non è una cosa per tutti. Se si ha la possibilità e se si sente dentro questa vocazione, questo desiderio di poter ridare qualcosa alle ragazze è sicuramente un percorso da seguire. Tra i vari ruoli che ho svolto il ruolo di assistente mi piace, mi si addice. Non mi ci vedo ancora come capo allenatore anche se l'ho già fatto a Bolzano a livelli inferiori, ma in generale come ex giocatrice mi ci vedo più da assistente perché forse hai quel filo diretto, puoi creare quel ponte di comunicazione con le giocatrici. Magari certe decisioni “grandi” io personalmente non riesco ad avere la capacità di prenderle all'interno di una partita o durante un timeout, però l'aggiungere un dettaglio in più mi ha fatto sentire utile nel ruolo di assistente. Da dirigente i ruoli sono un po' cambiati e devo un attimo bagnarmi le scarpe per capire come muovermi. E' un work in progress.

Sei sempre molto attenta agli aspetti di responsabilità sociale, cosa pensi si possa fare concretamente in questo campo.

Un minimo di “personaggio” siamo, chi più chi meno. Io forse non ero la “top”, ma vedo tante altre che usano la loro piattaforma per essere presenti nel sociale. Essendo giocatrici di livello, che hanno cavalcato la Nazionale, la serie A, l'estero, è giusto che usi la propria piattaforma, la propria voce per affrontare aspetti sociali di qualsiasi tipo. Vedo ad esempio Giorgia Sottana che è presente anche in Africa: lei è uno di quegli esempi di persona che usa la propria voce e la propria piattaforma per lasciare il segno. Non solo nel campo giocato, ma anche per chi ne ha bisogno nel sociale. A me poi stanno a cuore bambini e ragazzi: se posso far qualcosa sono sempre ben pronta.

Oggi sei Consigliere Federale in rappresentanza degli atleti e Team Director della Nazionale Femminile, cosa porti delle tue esperienze in questi ruoli? Sei straordinaria nell'assumere e rispettare il ruolo nelle diverse mansioni in cui vivi il basket, una tua idea.

Torno in America perchè penso che lì abbia imparato l'importanza di avere un ruolo e di prendere quel ruolo facendo ciò che gli si viene assegnato. Nel mondo siamo in tanti, in un Consiglio Federale siamo in tanti ed è giusto che ognuno faccia il proprio pezzetto: se cominciamo a scavalcarci, se cominciamo a mettere il naso in troppe scarpe poi diventa difficile arrivare ad un obiettivo. Il fatto che è una squadra sia composta da vari componenti è proprio la chiave per arrivare agli obiettivi e avere successo nei propri obiettivi. L'America mi ha insegnato questo e l'ho trasferito anche in campo. Sapevo di non essere la top scorer o quella che doveva avere la palla sempre in mano ma seguendo le indicazioni dell'allenatore e vedendo i bisogni della squadra mi mettevo a disposizione, met-

tevo a disposizione il mio pezzetto del puzzle affinché venisse realizzato. Come una spugna ho preso questo insegnamento dall'America e l'ho fatto mio: forse ciò mi permette di fare varie cose, svolgere vari ruoli e comunque stare al mio posto, senza far sentire sempre per forza la mia voce. Se in quel momento non bisogna farla sentire, evidentemente non ce n'è bisogno.

Quale messaggio mandare alle giocatrici nella pallacanestro di oggi: come si può diventare importanti ed esaltarsi giocando sempre di squadra anche senza segnare tantissimo?

La fortuna è quella di finire nelle squadre giuste. Ritorno al concetto del proprio percorso: quando si presenta un'occasione, quando hai davanti due strade, è lì la scelta importante da fare. Una volta che cominci una delle due, devi seguire i tuoi passi senza per forza tornare sempre indietro. Una volta che hai cominciato il percorso e dove stai andando, il lavoro diventa più semplice perché conosci l'obiettivo, sai cosa devi fare per raggiungerlo. Le cose da lì puoi poi davvero godertele e viverle in modo positivo. Essere poi in squadra con Chicca Macchi, Masciadri o tutte le altre straniere e pensare di tirare anche io venti tiri a partita forse non avrebbe portato tutti i successi che abbiamo avuto. Ci sono tantissime altre cose, molte delle quali sappiamo benissimo che dalle statistiche non si vedono. Rimbalzi, palle recuperate, una buona difesa che non si segna nelle statistiche ma che rappresenta "un punto in più" perchè la difesa non ha segnato: mi esaltavo di più perchè la squadra avversaria non riusciva a segnare perchè facevo un buono show sul blocco, era già una cosa positiva. Ovvio, fa bello vedere tanti numerini scritti sulle statistiche, ma a me non interessavano. Sapevo che eravamo avanti nel punteggio in partita, guardavo il tabellone, avevamo vinto. Andavo a casa molto più contenta di quando magari avevo segnato 10 punti ma il risultato finale era diverso.

Allenare, relazionarsi con le ragazze ed i ragazzi di oggi quale il tuo approccio ed i tuoi consigli?

Non è semplice, lo vedo nel quotidiano con mio figlio ad esempio che adesso ha dodici anni. E' cambiata la società, è cambiato il modo con cui i ragazzini vengono in palestra. Sei fortunato se riesci a trasmettere la passione. Una volta che li "compri" facendogli capire che il nostro è un



INTERVISTA

bellissimo sport e loro ti seguono, allora le porte si aprono. Obbligarli a fare per forza una cosa, a seguire per forza certe indicazioni, li perdi. L'obiettivo è indirizzarli verso quelle strade, dandogli più strade possibili per far sì che le percorrano. Cercare di aiutarli all'inizio di quelle strade è importante ma non è semplice perché l'offerta di attività e sport è ampia al giorno d'oggi: ogni ragazzino o ragazzina che si riesce a portare in palestra è un piccolo regalo per la pallacanestro italiana.

Il prossimo passo.

Il mio prossimo passo è continuare con la Nazionale senior e continuare a crescere perché in questo ruolo "mi ci hanno fatto mettere", l'ho accolto volentieri ma devo crescere perché l'esperienza è poca e stando in campo mi verrebbe sempre di dire una parola in più. Con coach Capobianco ho un bellissimo rapporto e riesco a svolgere questi due ruoli: lui comunque mi chiede cose tecniche e a quel punto posso uscire per un attimo dalla parte dirigenziale ed

entrare nelle vesti di allenatore. Con Andrea le cose mi risultano più semplici perché c'è un rapporto di stima reciproca che ci fa lavorare insieme. I prossimi step per la Nazionale femminile in generale sono positivi perché si stanno aprendo le porte di un pre-Mondiale. Prima non esisteva tutto ciò, stiamo arrivando a giocare come gli uomini. Avere più occasioni per avere successo è qualcosa di positivo e fa piacere. Vediamo come andrà avanti le prossime estati ed autunni con le varie qualificazioni e speriamo in bene.



REGOLAMENTO

Settore Giovanile Arbitri: una squadra in movimento

di Maurizio Biggi, Coordinatore Nazionale Settore Giovanile Arbitri

I ruolo dell'allenatore nei Settori Giovanili riveste un'importanza elevatissima, perché deve insegnare ai giovani atleti i fondamentali del gioco, deve formare il loro carattere al rispetto dei ruoli, delle gerarchie e deve trasmettere loro quella passione che diventerà fondamentale per amare per sempre la pallacanestro.

Nel percorso di crescita dei giovani giocatori, riveste un ruolo centrale l'errore, il quale permette di correggere chi lo commette, insieme ai compagni di squadra che traggono beneficio da questa dinamica e capiscono il motivo dello stesso e come non commetterlo più.

Il ruolo del Formatore nel Settore Giovanile Arbitri è identico e il lavoro che abbiamo iniziato ha gli stessi scopi, così abbiamo ricominciato a lavorare sui "fondamentali arbitrali", attraverso una serie di esercizi che ad ogni riunione vengono proposti come attivazione, insieme ad un nuovo approccio didattico che non dice al giovane arbitro cosa fare, ma il motivo per cui lo deve fare, stimolando le attitudini e il pensare, troppo spesso inibito da continue nozioni e dal volere incasellare tutto.

Insieme a questo, abbiamo redatto una scheda di valutazione dell'arbitro, che non emette giudizi numerici o valutazioni, ma fotografa lo stato di preparazione dello stesso, attraverso valutazioni oggettive e semplici, con piccole note che permettono di ritornare al giovane tesserato una immediata possibilità di crescita, oltre a permetterci di scaricare queste schede e di avere, a volte in tempo reale, il quadro delle lacune e delle cose fatte bene, fondamentale per programmare riunioni o allenamenti.

Coi Formatori Regionali abbiamo condiviso un metodo di lavoro univoco, che viene proposto nello stesso modo e nello stesso periodo, ovvero prima dei grandi tornei che ci vedono impegnati massicciamente a cavallo delle festività natalizie e in quelli primaverili, proprio per valutare e capire se il messaggio è stato recepito e messo in pratica.

Una grande novità è il lavoro fatto in occasione dei tornei gestiti dal Settore Squadre Nazionali, in cui sono coinvolte le rappresentative regionali, in cui svolgiamo un'attività sia tecnica che di profilazione, per avere idea del materiale uma-

no a disposizione e per creare arbitri "Allenabili", vero scopo di tutto il lavoro, facendo capire a tutti che noi formatori siamo gli allenatori degli arbitri e non i loro valutatori.

In ogni gara abbiamo un formatore al tavolo che ad ogni time out parla ai giovani arbitri come un allenatore, focalizzandosi sui fondamentali, sulla meccanica in particolare, per far comprendere loro che è lo strumento per arrivare a prendere buone decisioni, così come i giocatori lavorano per prendere buoni tiri e il formatore ha la possibilità di chiedere time out, come le squadre, quando ne ravvede la necessità.

Quello che vogliamo trasmettere è il grande lavoro, inteso come impegno, che stiamo facendo come Settore Giovanile per far crescere i nostri giovani arbitri, supportati dal Commissioner Luigi Lamonica che ci ha dato molta fiducia e libertà d'azione,



REGOLAMENTO

ma abbiamo bisogno dei giovani allenatori che quotidianamente lavorano con noi in palestra e durante le partite, per rendere ancora più proficuo il lavoro di tutto il movimento.

Concentratevi sulla vostra squadra, interfacciatevi in modo propositivo con gli arbitri, tenete conto che stanno facendo lo stesso percorso dei vostri giocatori, che hanno bisogno di consigli e non di urla o atteggiamenti ostili, anche loro devono crescere attraverso gli errori nello stesso percorso di un giocatore.

A tal proposito vi riporto un dato molto importante, il reclutamento degli ultimi anni ha visto aumentare il numero di giovani giocatori che decidono di intraprendere la carriera arbitrale e le loro conoscenze del gioco ci consentono di concentrarci sui fondamentali arbitrali, sulle segnalazioni, sulla meccanica e i loro progressi sono rapidi ed evidenti e loro spesso lamentano la diversità di trattamento a seconda del ruolo che hanno in campo nell'accettazione dell'errore commesso.

Coinvolgiamo il CNA nelle nostre riunioni sul territorio, per insegnare ai nostri tesserati l'importanza della conoscenza del gioco, cercando di insegnare il regolamento ai giovani allenatori in uno scambio di competenze da cui dovrebbero trarre beneficio i giocatori, i veri protagonisti del nostro sport.

Ultima considerazione in merito, la collaborazione in campo tra allenatori e arbitri può fare

“
La collaborazione in campo tra allenatori e arbitri può fare fronte comune nel contrastare la dilagante maleducazione che si respira nei palazzetti.

fronte comune nel contrastare la dilagante maleducazione che si respira nei palazzetti e che troppo spesso sfocia in gesti eclatanti che vedono come vittime i nostri giovani arbitri i quali, come conseguenza, spesso abbandonano il nostro mondo vanificando gli sforzi fatti.

Senza arbitri non si gioca, ma senza squadre non si arbitra, allora facciamo fronte comune per crescere nuove leve di ragazzi appassionati, acculturati e “allenabili”, indipendentemente dal ruolo che rivestono nel campo da basket, sarebbe un regalo bellissimo per loro e per il nostro amato sport.





COACH

BOX

MAGAZINE



MAIN SPONSOR



MAIN SPONSOR



SPONSOR TECNICO



TOP SPONSOR



TOP SPONSOR



SPONSOR



MEDIA PARTNER



FORNITORI UFFICIALI

Coach Box Magazine è una newsletter ideata e realizzata dal Comitato Nazionale Allenatori della Federazione Italiana Pallacanestro, con il supporto dell'Ufficio Stampa. La mission e le linee guida di questa newsletter sono state elaborate dal Comitato Nazionale Allenatori nella figura del Presidente, Ettore Messina, e del Responsabile del Progetto Coach Box Magazine, Roberto di Lorenzo. Tutte le informazioni, i dati e le notizie pubblicate in questo documento sono state ricavate da documenti ufficiali e dal materiale consegnato al Comitato Nazionale Allenatori dagli autori degli articoli. Ogni informazione è stata pubblicata ad esclusivo scopo formativo dal Comitato Nazionale Allenatori. Ogni utilizzo commerciale di questa pubblicazione, o delle informazioni in essa contenute, è proibito senza il consenso scritto della Federazione Italiana Pallacanestro. Contributi grafici a cura di Ciamillo&Castoria. Copyright 2024 Federazione Italiana Pallacanestro.