

COACH

BOX MAGAZINE

FIP
ALLENATORI

L'intervista a Giuseppe Poeta

A CURA DI ROBERTO DI LORENZO

Come ottenere il meglio dai nostri giocatori

DIMITRIS PRIFTIS

La storia

GIANCARLO "CACCO" BENVENUTI

Attaccare i cambi difensivi

LASSITUOVI

La formazione degli allenatori in Spagna e Slovenia

MANUEL LABORA E DEJAN CIKIC

Anno 3 - n°12

In questo numero di Coach Box Magazine

3

EDITORIALE

La linea editoriale di CBM

di Roberto di Lorenzo

4

STORIA

Gianfranco "Cacco" Benvenuti

di Giulio Corsi

7

BASKET E FORMAZIONE

La formazione degli allenatori in Spagna

di Manuel Laborda

11

BASKET E FORMAZIONE

La formazione degli allenatori di pallacanestro in Slovenia

di Dejan Cikić

14

SETTORE FEMMINILE

Programmazione tecnica per le categorie U13, U14, U15 attraverso il miglioramento dei fondamentali

di Enrico Valentini

18

SETTORE FEMMINILE

Il ruolo di assistente allenatrice

di Ariele Zanella

20

SCIENZE DELLO SPORT

La mente al centro del gioco: il ruolo cruciale del mental coach nel basket e nello sport professionistico

di Marco Palumbo

22

SETTORE GIOVANILE

Vincere nel settore giovanile: obiettivi nella formazione di un giocatore

di Giovanni Molin

25

SETTORE GIOVANILE

1c1 in movimento: dalla Under 13 alla Under 19

di Mirco Saccardo

28

SETTORE GIOVANILE

Giovani "lunghi": lo sviluppo delle capacità perimetrali dei ragazzi alti

di Mattia Costacurta

34

SETTORE GIOVANILE

Il contropiede nelle prime categorie giovanili

di Martina Pugliese

37

SENIOR

L'attacco contro i cambi difensivi

di Lassi Tuovi

41

SENIOR

Come ottenere il meglio dai nostri giocatori

di Dimitris Priftis

46

SENIOR

Zone press 2-2-1 e difesa a zona a metà campo: principi e sviluppo

di Francesco Cavaliere

52

PREPARAZIONE FISICA

Controllo del carico di allenamento nella pallacanestro

di Emanuele Tibiletti

66

L'INTERVISTA

Giuseppe Poeta: essere allenatore con entusiasmo

a cura di Roberto di Lorenzo

70

REGOLAMENTO

L'atto di tiro: teoria ed esempi

di Francesco Barbieri

La linea editoriale di CBM



di Roberto di Lorenzo, Consigliere Nazionale CNA, Presidente USAP

In questo numero voglio sottolineare la linea editoriale di Coach Box Magazine che vuole connettere tutte le componenti del nostro sport, a partire dal ruolo centrale degli allenatori.

I contributi tecnici di allenatori del settore femminile e del settore maschile, con l'intervento di due giovani allenatrici e, per il settore giovanile, tre giovani allenatori.

Punto fisso è la collaborazione con il CIA, fondamentale per la crescita della pallacanestro.

Due ex giocatori che percorrono strade diverse all'interno del basket: gli appunti di Marco Palumbo, personal coach della Reyer Venezia e della Germania Campione del Mondo, e l'intervista a Peppe Poeta che, da grande Playmaker, ha scelto di andare a bottega da un grande allenatore per percorrere la strada del coach.

In questo numero di CBM abbiamo iniziato lo studio dei percorsi formativi di altre nazioni europee analizzando con i responsabili della formazione Spagna e Slovenia.

Voglio insistere sulla condivisione che ci deve essere tra tutti coloro che vivono il basket.

Spesso si osservano fuochi incrociati tra i diversi settori, come se ciascuno dovesse difendere il proprio mondo, come parte a sé, e contemporaneamente prendersela con gli altri.

In particolare, trovo eticamente deprecabile l'uso dei social per lanciare accuse a tutti da parte di tesserati, invece di portare proposte concrete per crescere.

Credo che ciascuno si debba chiedere cosa può fare per il basket e non chiedere agli altri di fare.

Si pretende il rispetto dei propri diritti ma si è un po' meno rispettosi dei propri doveri.

Ripeto spesso questo concetto sia nel mio ruolo nel CNA che nell'USAP, solo partendo dalla conoscenza delle leggi e dei regolamenti e partecipando attivamente, in campo e fuori, potremo tutti insieme fare crescere il nostro mondo.

Ciascuno deve essere protagonista nel proprio settore, allenatori, giocatori, arbitri, società, Leghe per poi interagire ed arrivare a proposte condivise.



**Credo che ciascuno si debba chiedere cosa può fare per il basket e non chiedere agli altri di fare.
Si pretende il rispetto dei propri diritti ma si è un po' meno rispettosi dei propri doveri.**

Roberto di Lorenzo

Storia

Gianfranco "Cacco" Benvenuti

a cura di Giulio Corsi, Giornalista professionista

Libertas Livorno-Gema Montecatini, campionato di serie B, via Allende, tempio del basket livornese. Prima della palla a due il presidente della doppia L, Roberto Consigli consegna a Graziella Mazzini una medaglia celebrativa per i 75 anni della società labronica, rinata dopo un letargo di quasi tre decenni iniziato poco dopo lo scudetto mancato del 1989, mentre un tifoso termale le dona una sciarpa rossoblù.

La signora Graziella, vedova di Gianfranco Benvenuti, è commossa. Gli applausi del palazzetto e l'emozione che si legge sul volto di tanti tifosi raccontano l'amore, la stima, l'ammirazione, il ricordo che Livorno nutre ancora per "Cacco". È un sentimento comune a quello che si vive anche a Montecatini, a Reggio Calabria, a Trapani quando si parla di un allenatore che ha saputo diventare una bandiera nelle piazze in cui ha allenato. Non è un caso che nella

città termale, in viale Verdi, tra giardini belle epoche e palazzi liberty, in mezzo alla Walk of Fame in cui spiccano le borchie dedicate ai personaggi celebri della città, una pietra sia stata vergata proprio in omaggio all'indimenticato allenatore dei miracoli.

Classe 1932, originario di Borgotaro, Gianfranco Benvenuti è stato livornese da sempre, nell'accento e nell'anima, per i suoi modi schietti, la lingua tagliente, il parlare gesticolando, quell'innato spirito competitivo e l'attaccamento profondo ai veri valori dello sport: la lealtà e il senso della squadra.

Se n'è andato il 17 febbraio del 2012, alla soglia degli ottant'anni dopo aver forgiato, da maestro di fondamentali, pezzi di storia della pallacanestro italiana, basti il nome di Alessandro Fantozzi, il livornese che anche Kobe Bryant incoronò simbolo del basket di casa nostra.

Raccontava Renzo Marmugi, indimenticata penna e cantore della palla a spicchi labronica e grande amico di Benvenuti, che "Cacco" fosse solito urlare ai suoi giocatori che "il primo tempo serve per far mettere a sedere le persone", in modo da incitarli quando vedeva che stavano per perdere la fiducia e rassegnarsi alla sconfitta. Un modo personalissimo per dire che la partita finisce solo al suono della sirena, lui guerriero della panchina ma anche nella vita che gli inflisse un dolore infinito togliendogli prematuramente l'amata figlia Simonetta.

Benvenuti è stato indiscutibilmente uno dei più grandi coach nella storia della pallacanestro italiana e la Federbasket gliene ha reso il merito inserendolo nella Hall of Fame. Maestro per generazioni di giocatori, un guru per tutti quelli che si sono avvicinati alla carriera di allenatore.

"Cacco è stato il padre di tutti noi giovani allenatori di Livorno", ricorda Walter De Raffaele, head coach del Derthona Basket, playmaker prodotto del vivaio Libertas, poi allenatore cresciuto nel Don Bosco a fianco di Luca Banchi e Alex Finelli, prima di spiccare il volo e diventare il coach livornese più titolato, con i due scudetti e la Coppa Italia vinti sulla panchina della Reyer Venezia.

Il palmares di Cacco Benvenuti

- 1960/61 : Libertas Livorno Scudetto Juniores
- 1980/81 : Libertas Livorno Promozione in A2
- 1982/83 : Viola Reggio Calabria Promozione in A2;
- 1984-85 : Viola Reggio Calabria Promozione in A1;
- 1989-90 : Pallacanestro Trapani Promozione in A2;
- 1990-91 : Pallacanestro Trapani Promozione in A1
- 1991-92 : Montecatini Sporting Club Promozione in A1.



"Ho avuto la fortuna di vivere Gianfranco nei miei anni da allenatore a Livorno – continua De Raffaele -, dove mi ha fatto da tutor in alcune situazioni, sia quando facevo il settore giovanile, sia in serie A. Cacco era un livornese nel vero senso della parola: quello che lui riusciva a trasmettere era sempre un senso di concretezza, soprattutto aveva una grande sensibilità nel capire l'umore, il mood del giocatore in ogni determinato momento. Aveva la capacità di leggere e capire le dinamiche interne. E' sempre stato uno che mi ha dato feedback di gestione, oltretutto sulla parte tecnica".

De Raffaele accende il tasto dei ricordi e torna ai primi anni Novanta. "Lui a Trapani da coach, io a Marsala da giocatore, insieme a Francesco Pedeni e Massimo Rossi. Cacco ci chiamava spesso. Era il primo anno che eravamo in Sicilia, lui invece a Trapani era un idolo incontrastato, andavamo a mangiare insieme in un ristorante vicino al palazzetto, lui era il signore assoluto e ci sentivamo sotto la sua protezione".

Fin da piccolo Gianfranco Benvenuti aveva cominciato a tirare il pallone a spicchi verso l'anello di ferro, contagiato da una passione che nella famiglia Benvenuti era pane quotidiano. Poi, ancora giovanissimo, la voglia di saltare il fosso cominciando ad allenare e a insegnare i fondamentali, la vera essenza del gioco. Settore giovanile, donne, coetanei. C'era lui sulla panchina della Libertas che vinse lo scudetto juniores a Trieste contro la Simmenthal, primo passo di un'avventura che sarebbe diventata la sua vita, il suo amore, tutto. E per la quale nel 1994 a Trapani aveva anche rischiato di morire se nel palazzetto non ci fosse stato un defibrillatore e soprattutto un medico capace di usarlo. Perché lui le partite le combatteva come un gladiatore, forse anche più dei suoi giocatori, ricordava Marmugi.

Il cuore gli aveva mandato un segnale, e lui lo raccolse, lasciando da parte stress e mestiere di allenatore. Ma non la sua storia infinita con la pallacanestro.

In Toscana Benvenuti ha segnato gli anni d'oro di due città, Livorno, sponda Libertas, che condusse in A2, e Montecatini, ma nella sua carriera aveva allenato anche la Nazionale femminile portando le azzurre alla prima storica medaglia, il bronzo agli Europei del 1974. Poi Udine, Gorizia, Roma, Perugia e soprattutto il sud. A Reggio Calabria valeva più dei Bronzi di Riace, a Trapani era semplicemente un mito.

Fu Massimo Faraoni, oggi segretario generale della Lega Pallacanestro e presidente della Fip Toscana, a indirizzare Benvenuti in Sicilia. "Cacco veniva dai meravigliosi anni di Reggio che aveva portato dalla serie B alla A1 – ricorda il dirigente livornese -. Mi venne a trovare, gli chiesi se gli piacesse l'idea di andare a Trapani. Mi rispose di sì. Allora chiamai il mio amico Vincenzo Garaffa, allora proprietario della società, e gli chiesi: "Lo vuoi l'allenatore del sud, quello che porterà Trapani in A1?". Ci vedemmo tutti e tre a una finale nazionale a Udine, glielo presentai e diventò allenatore di Trapani dove come a Livorno e a Montecatini intraprese un percorso importante e vincente".

Nella sua storia in panchina Benvenuti ha collezionato promozioni dalla serie B alla A2 e dalla A2 alla A1, incarnando spesso lo spirito delle imprese meno prevedibili e dei pronostici rovesciati, come quando portò Montecatini ai playoff nonostante la squalifica di Mario Boni. Lo chiamavano il coach dei miracoli e delle promozioni: i suoi scudetti erano quelli, conquistati in provincia, e forse valevano anche di più. E non falliva mai. E' stato l'allenatore che ha lanciato Alessandro Fantozzi poco più che ragazzo nel mondo dei grandi, è stato il tecnico che ha valorizzato al meglio Mario Boni, trasformandolo da cavallo pazzo delle serie minori a capocannoniere in A1 quando la classifica marcatori era solo terreno di caccia degli americani.

Il tempo gli aveva anche fatto perdere qualche spigolo del carattere, ma non la battuta sempre pronta e il tesoro di umanità che si portava dentro. Eppure la vita, come dicevamo, non era stata tenera con Cacco, portandogli via l'adorata figlia Simonetta nel 1995, un anno dopo il suo abbandono forzato dalla panchina. I medici, dopo il primo intervento al cuore malandato, erano stati chiari: mai più su una panchina. Lui a quel punto aveva stretto i denti, rinforzando i legami con la famiglia: la moglie Graziella, il figlio Alessandro, i nipoti. E poi con gli amici e il mondo della pallacanestro. Diventando prima tifoso, poi direttore tecnico di Basket Livorno, evoluzione del Don Bosco. Un consigliere spirituale per tutti i giovani tecnici che la scuola amaranto continuava a sfornare anche ad alto livello: Banchi, Ramagli, De Raffaele, Dell'Agnello, Bechi. «Persone così andrebbero clonate», dice Walter De Raffaele. Perché Cacco, scorza ruvida a coprire una sensibilità speciale, era questo.

“Per noi, al Don Bosco, è sempre stato punto di riferimento – dice Faraoni -, la sua presenza in via Pera e via Allende era un valore aggiunto per tutto l’ambiente. Personalmente gli devo tantissimo, ho iniziato con lui la mia attività di dirigente di pallacanestro, lui ed Ezio Cardaioli sono stati due maestri, li ascoltavo e cercavo di assorbire quel che dicevano dal punto di vista tecnico e della gestione”.

Negli ultimi diciotto anni della sua vita ha continuato a macinare partite, a vedere allenamenti, a dare consigli a tutti gli addetti ai lavori del basket toscano. Centinaia di tecnici devono a lui la loro esperienza, le nozioni sui fondamentali nei movimenti di tiro, smarcamento, passaggio: la conduzione tattica di impressionante lucidità caratterizzata da un eccezionale pragmatismo. In attacco amava seguire la vocazione per il gioco interno (“è sempre meglio un tiro da due che da tre”, ripeteva), per la conclusione dei lunghi o lo scarico al tiratore. E in difesa era un maestro di “zone” e “uomo”. Il giorno della sua scomparsa, tra le centinaia di messaggi il ricordo di Dan Peterson li sintetizzava un po’ tutti: “Gianfranco Benvenuti era rispettato e temuto come

allenatore. Lo dico per esperienza personale, avendolo affrontato molte volte. Ricordo questa sensazione: lui aveva sempre il quintetto giusto in campo, faceva tutto in maniera semplice; non faceva mai una cosa strana. Proprio il tipo di coach che mi faceva molto scomodo. Preferivo cento volte affrontare un “mago” che uno schiavo della semplicità. La genialata ti batte raramente, la cosa semplice fatta bene ti fa soffrire. E lui mi ha fatto soffrire ogni volta”.



Basket e Formazione

La formazione degli allenatori in Spagna

di Manuel Laborda, Direttore del CES

Manuel Laborda, direttore del CES, illustra i punti focali della formazione dei coaches iberici

1. Contesto legislativo nella formazione degli allenatori in Spagna

Per comprendere la formazione degli allenatori in Spagna è necessario comprendere le particolarità geografiche del Paese. Nel 2015, il Consiglio Superiore degli Sport (l'Amministrazione Centrale), creò un quadro giuridico che stabiliva un percorso diviso in tre livelli con propri contenuti corrispondenti. Si tratta di abilitazioni dell'esercizio professionale e carichi didattici che si sviluppano man mano che si sale di livello. Questo primo qua-

dro nazionale quindi spiega che i tre livelli sono:

- **Técnico deportivo en baloncesto (N1);**
- **Técnico deportivo en baloncesto (N2);**
- **Técnico deportivo superior en baloncesto (N3).**

Su questo minimo terreno le distinte comunità autonome possono migliorare i vari livelli, specialmente in riferimento al carico didattico, sempre però mantenendo i contenuti minimi definiti dalla norma di carattere nazionale.

L'abitudine in Spagna è che le Federazioni Autonome siano responsabili dei due primi livelli mentre la Federazione spagnola si concentri sull'ultimo, sia per la struttura che per la capacità di mobilitare risorse e capillarità con gli allenatori in Spagna.

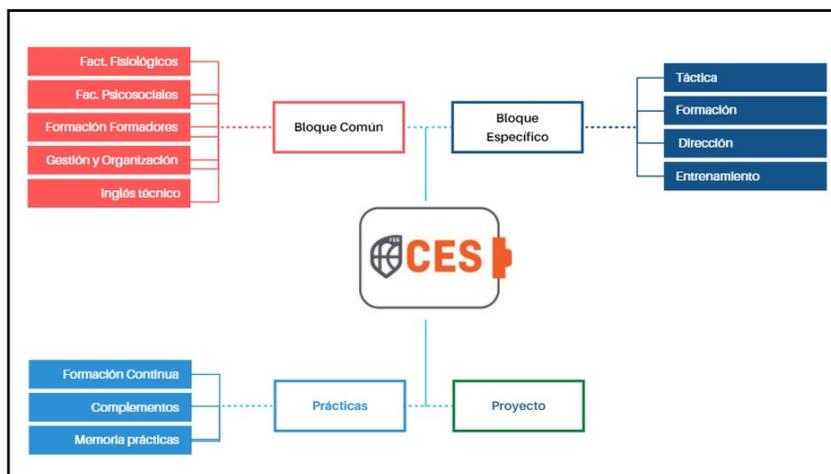
2. La formazione nelle competizioni

All'interno del gruppo delle competenze territoriali, a ciascuna federazione autonoma spetta determinare il livello formativo che ogni competizione necessita. Come regola generale è sempre necessario che ogni squadra disponga di un allenatore con titolo. Per garantire il livello minimo, molte federazioni autonome hanno creato un livello iniziale, chiamato "**NIVEL 0-0**", necessario per le prime categorie (minibasket...).

Allo stesso modo, per poter allenare nell'ultima categoria regionale senior



BASKET E FORMAZIONE



prima di passare alle categorie nazionali, è prassi che le federazioni richiedano il titolo di allenatore senior.

Naturalmente, per tutte le competizioni FEB, è essenziale avere la massima qualifica per potersi allenare.

La FEB ha nelle sue basi di competizione questa fornitura di qualifiche necessarie per essere alla guida di una squadra e la grande maggioranza delle federazioni regionali lo usano come riferimento per le loro competizioni.

- Certificato di allenatore di iniziazione e Certificato di allenatore di I livello o Certificato di perfezionamento di primo livello o ciclo di studi iniziale per il conseguimento del Titolo di Tecnico sportivo nella pallacanestro: minibasket e infantile.
- Certificato di allenatore di II livello o titolo di allenatore sportivo di pallacanestro: competizioni regionali cadetti, junior, under 20, senior e squadre regionali del campionato spagnolo nella categoria cadetti.
- Attestato di Allenatore di III livello o Titolo di Tecnico Sportivo Senior nel basket: gare Nazionali seniores e Squadre Nazionali.

3. Alcune particolarità

Tenendo conto delle singolarità del gruppo di giocatori/giocatrici di Alto Livello, i primi due corsi potranno essere sviluppati online attraverso la FEB. Questi corsi si sviluppano attraverso una piattaforma formativa con video, forum, tutor e, ovviamente, rispettano la normativa vigente in materia di carico didattico.

Il modello che seguiamo è molto simile a un

MOOC, poiché è sempre aperto e non ci sono bandi né scadenze. È lo studente stesso che ha il proprio ritmo per avanzare in base alle sue disponibilità. Il percorso con i video lo rende molto visivo ed esplicativo.

Inoltre, al termine della formazione teorica, dovranno accreditare alcune ore di formazione pratica come coach. Solitamente soddisfano questo requisito partecipando attivamente con un gruppo di formazione del club in cui giocano in quella stagione.

Sapendo che si tratta di un gruppo con un'alta probabilità di raggiungere l'élite degli allenatori nazionali, i contenuti tecnico-tattici privilegiano la parte metodologica dell'insegnamento, poiché la parte teorica è ben conosciuta e interiorizzata.

4. La formazione continua

Per la FEB la formazione continua è una sfida e un obbligo. Per questo motivo è stato lanciato un progetto di formazione continua, sia in presenza che online, per facilitare l'accesso agli allenatori da ogni angolo della Spagna. Per conoscere possibili temi, date e modalità è stato lanciato un sondaggio online che ci ha aiutato a definire molto meglio il programma, conoscendo in prima persona le esigenze e le preoccupazioni del gruppo.

Nel raggruppare i contenuti abbiamo optato per due grandi blocchi: alta specializzazione e contenuti base trattati in modo approfondito. Comprendiamo che ci sono materie in cui attualmente c'è molto materiale disponibile e che sono trattate in dettaglio nei corsi regolamentati.

Questa formazione continua pretende essere un complemento e mai un sostituto ai corsi iniziali delle federazioni autonome.

5. Il corso di Entrenador Superior

Il Corso per Senior Coach (CES) è una pietra miliare nella formazione degli allenatori in Spagna. Il suo spirito è chiaro: aiutare gli allenatori a migliorare le proprie conoscenze e metodologia. Il profilo dei partecipanti è molto eterogeneo. Ogni anno al CES si iscrivono quasi 200 allenatori provenienti praticamente da tutto il territorio nazionale e con esperienze molto diverse.

La struttura formativa del CES è quella esposta in *figura 1*.

Il blocco comune si svilupperà prima della parte in presenza e nella sua **totalità online**. Prati-

BASKET E FORMAZIONE

camente tutte le parti hanno la stessa struttura della *figura 2*.

Trattandosi di un blocco scientifico, la valutazione di queste materie è di tipo test. Gli argomenti sono suddivisi in piccoli video, come pillole, per facilitarne lo studio, l'assimilazione e l'apprendimento.

Tuttavia, e con l'obiettivo di avere un corso il più umano possibile, vengono organizzati tutorial con esperti in cui vengono risolti i dubbi più comuni sollevati nei forum in materia e le domande che sorgono in quella sessione. Queste sessioni sincrone sono molto apprezzate dai coach perché rappresentano un primo contatto con il corso, i relatori e i tutor con cui condivideranno molto tempo di studio.

All'interno degli argomenti del Blocco Specifico, tutti hanno il cognome "High Performance" rendendo chiaro l'obiettivo di questi contenuti. La formazione e la tattica verranno valutati in base allo sviluppo dei concetti dove l'allenatore fornirà soluzioni alle domande che si presenteranno. Per fare questo non si utilizzerà alcuna valutazione di tipo test, convinti che il basket non sia binario e ammetta qualsiasi soluzione purché ragionata e spiegata in modo approfondito.

A complemento dei contenuti tecnico-tattici, gli argomenti formativi pongono l'accento sulla metodologia di insegnamento-apprendimento. Questi contenuti sono insegnati da un profilo che soddisfa due requisiti: esperienza in alte prestazioni e profonda conoscenza scientifica di questi processi metodologici.

Nel basket di oggi, la tecnologia sta guadagnando sempre più terreno e lo staff tecnico ha incorporato specialisti per alcune materie. Per questo motivo, lo Scouting e la Statistica Avanzata sono due argomenti che stanno acquisendo sempre più importanza all'interno del CES. Vogliamo aiutare gli allenatori ad avere una metodologia di osservazione del gioco per categorie d'élite (essendo valutabili) e una conoscenza sviluppata dei dati che vengono offerti oggi, come le statistiche e la loro applicazione alla preparazione di una partita, dell'allenamento.

Nell'area Management vengono organizzati e generati contenuti che stimolano la riflessione, partendo dalla convinzione che siano motivo di dibattito, di analisi e che non possano mai essere assunti come scienza esatta. La gestione delle partite, la preparazione degli allenamenti, il ruolo del vice allenatore, la gestione degli ultimi minuti, la gestione dei club professionistici e delle squadre giovanili, sono aspetti che vogliamo presentare dal prisma dell'esperienza dei relatori, e devono essere intesi in questo modo e non come "Manuale di istruzioni".

Alcuni dei principi su cui abbiamo creato il CES sono i seguenti:

- L'obiettivo principale è imparare, lasciando passare e preoccupandosi dei voti successivamente. Da lì passano i migliori allenatori del nostro Paese e imparare da loro è un lusso. Il passaggio sarà la conseguenza del ragionamento su ogni situazione che si presenta, non esistendo un modello binario buono/cattivo per valutare il basket. I voti dovrebbero passare in secondo piano.

- Promozione del pensiero critico. Non ci sono dogmi. Durante i 9 mesi del corso, gli allenatori possono incontrare soluzioni o discorsi opposti e nessuno di essi è giusto o sbagliato. I contesti in cui ciascun coach sviluppa il proprio lavoro determineranno l'applicazione di quanto affermato, quindi riflettere per prendere decisioni e applicare quanto appreso successivamente



BASKET E FORMAZIONE

è una competenza fondamentale per il nostro modello.

- Filosofia della conoscenza aperta. I relatori che intervengono rispettano il pubblico e sono completamente aperti nello spiegare “il loro basket”, cosa ha funzionato e cosa no, su cosa stanno riflettendo per gli anni futuri. Gli spazi di interazione tra docenti e studenti sono altrettanto trasparenti e aperti.

- Umanizzare la relazione online e rafforzare quella di persona. Ogni gruppo di 25 allenatori ha un tutor che li accompagnerà durante i 9 mesi. È importante che, nella parte online, ci sia un contatto umano tra gli allenatori e il tutor.

- Impegno nei format di apprendimento collaborativo: tutorial, Meet&Greets, tavole rotonde sono alcuni dei format che implementiamo affinché non ci sia un semplice trasferimento di conoscenze ma piuttosto un'interazione costante e non gerarchica con i relatori che partecipano.

- Importanza della formazione adattata ai nuovi formati digitali. Non c'è dubbio che la formazione ibrida (in presenza e online) sia un modello efficace di apprendimento. Tuttavia non cadiamo nella tentazione che non sia personalizzato o di qualità. Le piattaforme ci offrono informazioni sul ritmo di ciascun allenatore e ci permettono di aiutare chi ha problemi a non rimanere indietro. Per quanto riguarda il contenuto, intendiamo che sia il complemento ideale alla parte dal vivo, servendo da “riscaldamento” per arri-

vare con alcuni concetti tattici definiti. Il 100% di questi contenuti digitali è in formato video

Per concludere con questa riflessione, il CES non vuole essere una semplice qualifica per svolgere il ruolo di allenatore in determinate categorie. Dalla FEB siamo completamente convinti del potere trasformativo che ha negli ambienti ristretti degli allenatori che partecipano. Vogliamo che questo spirito di conoscenza aperta vada oltre quei 10 giorni in presenza e si espanda attraverso i 200 partecipanti annuali, influenzando e trasformando il basket più vicino in cui svolgono il loro lavoro.



BASKET E FORMAZIONE

La formazione degli allenatori di pallacanestro in Slovenia

di Dejan Cikic, Responsabile Settore Giovanile BC Koper.

Gli allenatori in Slovenia possono ottenere tre livelli di formazione.

Prima fase: Con la licenza ottenuta, l'allenatore può allenare squadre nelle competizioni U10, U12 e U14.

Seconda fase: Con la licenza ottenuta, l'allenatore può dirigere squadre nelle competizioni U16, U18, U20 e le prime squadre nella 4^a e 3^a serie.

Terza fase: Con la licenza ottenuta, l'allenatore può dirigere le prime squadre nella 1^a e 2^a divisione.

L'organizzatore di tutte le lezioni è l'Associazione Allenatori di Pallacanestro della Slovenia sotto l'egida della Federazione Slovena di Pallacanestro.

Tutte le lezioni si svolgono "on line" e presso le palestre e classi della Facoltà di Sport di Lubiana. Il responsabile tecnico dell'allenamento e del corso è il **Prof. Dr. Frane Erčulj**.

Requisiti per l'iscrizione

I candidati devono soddisfare i seguenti requisiti:

- età minima di 18 anni;
- almeno scuola superiore completata;
- 2 anni di esperienza competitiva.

PRIMA FASE: ALLENATORE GIOVANILE

Le lezioni si svolgono dalla fine di agosto alla metà di ottobre (9 weekend prolungati da giovedì a domenica).

Nella prima fase della formazione partecipano 16 relatori.

REQUISITI PER IL COMPLETAMENTO DEL CORSO

Il partecipante può sostenere l'esame se:

- ha partecipato almeno all'80% dei contenuti obbligatori e ha partecipato almeno all'80% dei contenuti speciali.

Per completare il percorso, il candidato deve superare i seguenti obblighi d'esame:

- test teorico sui contenuti obbligatori;
- test teorico e pratico sui contenuti speciali secondo la definizione specifica di ciascun argomento speciale (dimostrazione, arbitraggio di almeno 3 partite);
- deve completare tutti gli obblighi di "selezione

regionale".

SELEZIONE REGIONALE PER RAGAZZI: MU13 e MU14

La selezione regionale è un progetto organizzato dalla Federazione Slovena di Pallacanestro, che coinvolge più di 350 giovani talentuosi giocatori di pallacanestro e oltre 100 allenatori di tutti i club di pallacanestro sloveni. Il progetto per i ragazzi si svolge nell'arco di due anni: U13, U14. Nella categoria U14 sono suddivisi in quattro regioni (EST 1, EST 2, OVEST 1, OVEST 2), all'interno delle quali vengono riuniti i talenti più promettenti delle selezioni dei club che appartengono a ciascuna regione.

Lo scopo della selezione è esaminare sistematicamente e soprattutto lavorare individualmente con il gruppo dei giocatori di pallacanestro più talentuosi, dai 12 ai 14 anni.

Dal 2018 abbiamo incluso nel lavoro della Selezione Regionale anche il lavoro con un allenatore per la preparazione fisica.



SETTORE GIOVANILE

Collaborando con gli allenatori dei club, che dirigono le selezioni territoriali, cerchiamo di aumentare l'efficienza del processo di selezione della nazionale e il lavoro tecnico nei club. Solo attraverso la collaborazione reciproca possiamo sperare in un futuro luminoso per la pallacanestro di club e nazionale in Slovenia. Ecco il programma di formazione della prima fase:

SECONDA FASE: ALLENATORE

Le lezioni si svolgono da metà aprile a metà luglio. (12 weekend prolungati da giovedì a domenica).

Nella seconda fase della formazione partecipano 15 relatori.

Argomento	Numero di ore	Modo / Luogo
Presentazione delle attività della Associazione Allenatori di Pallacanestro e procedure per ottenere la licenza da allenatore.	1	on line
Risposta e legislazione nello sport	2	on line
Principi di medicina dello sport	5	on line
Preparazione tecnico-tattica per giovani fino ai 16 anni	6	on line
Preparazione tecnico-tattica per giovani fino ai 16 anni	6	palestra
Principi per allenare le squadre giovanili	13	classe
Fondamenti dell'allenamento sportivo	5	on line
Lavoro con persone con disabilità	2	on line
Basket in sedia a rotelle	1,5	on line
Basi psicosociali dello sport	5	on line
Metodi di insegnamento e allenamento nel basket	2	on line
Storia del basket nel mondo e in Slovenia	4	on line
Processo di selezione e specializzazione nel basket	2	on line
Regole del arbitraggio - teoria	8	classe
Regole del arbitraggio - pratica	8	palestra
Amministrazione nello sport	2	on line
Principi tecnici del basket - teoria	3	on line
Principi tecnici del basket - pratica	7	palestra
Principi tattici del basket - teoria	3	on line
Principi tattici del basket - pratica	7	palestra
Fondamenti dell'uso della tecnologia nel basket	3	on line
Le basi della preparazione fisica - teoria	3	on line
Principi per allenare le squadre giovanili	3	palestra
Fondamenti dell'allenamento fisico - parte pratica	7	palestra
Le lesioni più comuni nel basket e il primo soccorso	2	on line
Presentazione dell'attività organizzativa della Federazione Slovena di Pallacanestro	2	on line
Presentazione delle competizioni sotto l'egida della Federazione Slovena di Pallacanestro	2	on line
Pallacanestro 3 x 3	2	on line
Gestione della carriera	1	on line
Abilità comunicative	2	on line
Fondamenti del movimento umano	5	palestra
Preparazione psicologica delle squadre	3	on line
Organizzazione dello sport nel mondo e in Slovenia	2	on line
Numero totale di ore	129,5	
Esame - teoria	1	classe
Esame - pratica	2	palestra

SETTORE GIOVANILE

Argomento	Numero di ore	Modo / Luogo
Preparazione fisica nella categoria senior	12	palestra
Fondamenti dell'allenamento sportivo	9	on line
Preparazione fisica nell'età dai 16 anni	12	palestra
Interpretazione dei test sulle capacità motorie.	4	on line
Interpretazione dei test sulle capacità motorie.	4	palestra
Preparazione psicologica individuale dell'atleta.	3	classe
Il ruolo del centro	6	palestra
Attacchi contro la difesa individuale e la pressione a tutto campo	6	palestra
Gestione del settore giovanile	16	on line
Difesa uomo contro attacco a metà campo	6	palestra
Pressione su tutto il campo e "zone pressing	6	palestra
Pianificazione del processo di allenamento e monitoraggio.	2	on line
Pianificazione del processo di allenamento e monitoraggio.	4	classe
I principi della gestione del club.	8	on line
Difesa a zona.	8	palestra
Attacchi organizzati contro una difesa a zona.	6	palestra
Preparazione tattica.	10	palestra
Preparazione tattica.	9	on line
Attacchi organizzati contro la difesa a uomo e sistemi offensivi.	12	palestra
Nutrizione nello sport.	2	on line
Analisi della propria squadra e dell'avversario.	7	on line
Analisi della propria squadra e dell'avversario – pratico.	18	classe
Organizzazione e gestione.	3	on line
Fondamenti dell'uso della tecnologia nel basket	7	on line
Fondamenti dell'uso della tecnologia nel basket	3	palestra
Allenamento individuale con enfasi sul movimento senza palla.	3	palestra
Prevenzione degli infortuni sportivi e sovrallenamento.	5	on line
Psicologia degli adolescenti e degli adulti.	6	on line
Preparazione psicologica del allenatore.	2	on line
La comunicazione pubblica	2	on line
Terminologia professionale inglese	2	classe
Numero totale di ore	203	
Esame - teoria	1	classe
Esame - pratica	2	palestra

REQUISITI PER IL COMPLETAMENTO DEL CORSO

Il partecipante può sostenere l'esame se:
 - ha partecipato almeno all'80% dei contenuti obbligatori e ha partecipato almeno all'80% dei contenuti speciali.

Per completare il percorso, il candidato deve superare i seguenti obblighi d'esame:

- test teorico sui contenuti obbligatori;
- test teorico e pratico sui contenuti speciali secondo la definizione specifica di ciascun argomento speciale.

A lato il programma dettagliato del corso.

TERZA FASE: ALLENATORE PRIME SQUADRE

Il corso viene condotto individualmente con ciascun candidato separatamente. Il principale obiettivo del corso è quello di preparare gli allenatori per organizzare, pianificare, gestire e supervisionare il processo di allenamento delle squadre senior, al livello più alto possibile.

REQUISITI PER IL COMPLETAMENTO DELL'ADDESTRAMENTO

Il candidato deve avere:

- Un compito di seminario valutato positivamente per la pubblicazione sul sito web della Associazione Allenatori di Pallacanestro di Slovenia.
- Un compito di analisi professionale completata su sei partite di pallacanestro secondo le istruzioni del relatore del tema "Analisi della propria squadra e dell'avversario".



Programmazione tecnica per le categorie U13, U14, U15 attraverso il miglioramento dei fondamentali

di Enrico Valentini, Responsabile tecnico Settore Giovanile San Martino di Lupari

Premessa: in questi dieci anni di Settore Giovanile a San Martino, ho avuto la fortuna di potermi confrontare con tre head coach di serie A diversi tra loro e con metodologie di allenamento e di costruzione differenti. Lo premetto perché è sempre stato interessante e stimolante comprendere come lavorare per far arrivare le giovani in prima squadra con la migliore preparazione possibile. Contemporaneamente, i gruppi usciti dal nostro settore giovanile non si sono sempre contraddistinti per essere troppo eterogenei, anzi. Spesso ci siamo trovati, con lo staff tecnico, a dover sopperire a carenze fisiche e di centimetri con mezzi differenti, privilegiando sempre quella che potesse essere una idea

comune per tutte le nostre squadre, ovvero fornire alle giocatrici strumenti tecnici/tattici che permettessero loro di poter comunque competere con le migliori squadre italiane senza fare troppo uso della strategia.

E' chiaro che, nel nostro caso, spesso le under 19 si trovano già a doversi allenare in prima squadra e, di conseguenza, le under 17 e le restanti under 19, nonostante possano avere caratteristiche diverse da una squadra senior, devono avere dei principi di gioco che non si allontanino troppo da quelli della prima squadra, sebbene lo sforzo principale sia quello di rendere tali principi più semplici possibili. Di conseguenza, di necessità abbiamo sempre cercato di fare virtù, costruendo un percorso per

SETTORE FEMMINILE

le nostre atlete il più chiaro e lineare possibile.

Nel nostro caso, le tre categorie giovanili under 13, 14 e 15, diventano percorso obbligatorio in cui formiamo l'imprinting per chi, poi, vivrà la seconda parte del proprio percorso giovanile con tecnici che introdurranno anche maggiori aspetti strategici (blocchi, zone, giochi, ecc. ecc.).

Calcolando, poi, che, spesso, in queste categorie avviene una prima fase di reclutamento a livello territoriale e che nel club arrivano ragazze con abitudini e capacità diverse che non è sempre facile integrare.

Per queste categorie, ci sono alcune regole cui ho sempre voluto essere fedele che sono improntate allo sviluppo tecnico e tattico delle nostre giocatrici:

1. L'obiettivo primario è far capire alle nostre atlete come si sviluppa il gioco e far comprendere loro vantaggi e svantaggi attraverso l'osservazione e l'azione.
2. Si vuole sviluppare il senso di anticipazione.
3. Il modo di giocare deve essere semplice e portare le giocatrici attraverso l'utilizzo ed il miglioramento dei propri fondamentali e non con la strategia (ad esempio, niente blocchi) ad essere performanti al loro più alto livello possibile.

Questi obiettivi generali si sono concretizzati sul campo in quattro principali modi:

- a. Creare molte situazioni di 1c1 con e senza la palla.
- b. Utilizzare collaborazioni semplici a due e tre che partono da un passaggio o un movimento

senza la palla in cui si debbano utilizzare i fondamentali allenati in precedenza.

c. Far terminare sempre l'esercizio con un contropiede o con un canestro (allenare la mentalità).

d. Poter dare alle giocatrici un tempo iniziale in cui assimilare il gesto tecnico inserendolo poi in un contesto in cui tale movimento viene utilizzato (come e quando).

A livello tecnico, anche con il lavoro del preparatore fisico, credo moltissimo nella capacità di poter giocare sempre in posizione fondamentale con e senza la palla. Devo essere in quella posizione per fintare, mandare fuori equilibrio, vedere, osservare, capire, agire. Prima ci sono, più rapidamente posso decidere come agire. Essere in posizione fondamentale significa essere pronti, allerta, avere le gambe piegate, giocare sul tempo e sullo spazio.

I contatti, esistono e vanno allenati ad ogni categoria, tanto più se spesso e volentieri i nostri gruppi non esprimono grandi talenti fisici. Questo comporta che la nostra regola è che qualsiasi atleta può giocare dentro e fuori dall'area, in modo tale da sviluppare a dare una idea di doppia dimensione a chiunque. E saper giocare dentro è utile per saper utilizzare le finte, il corpo, il piede perno, i tiri protetti.

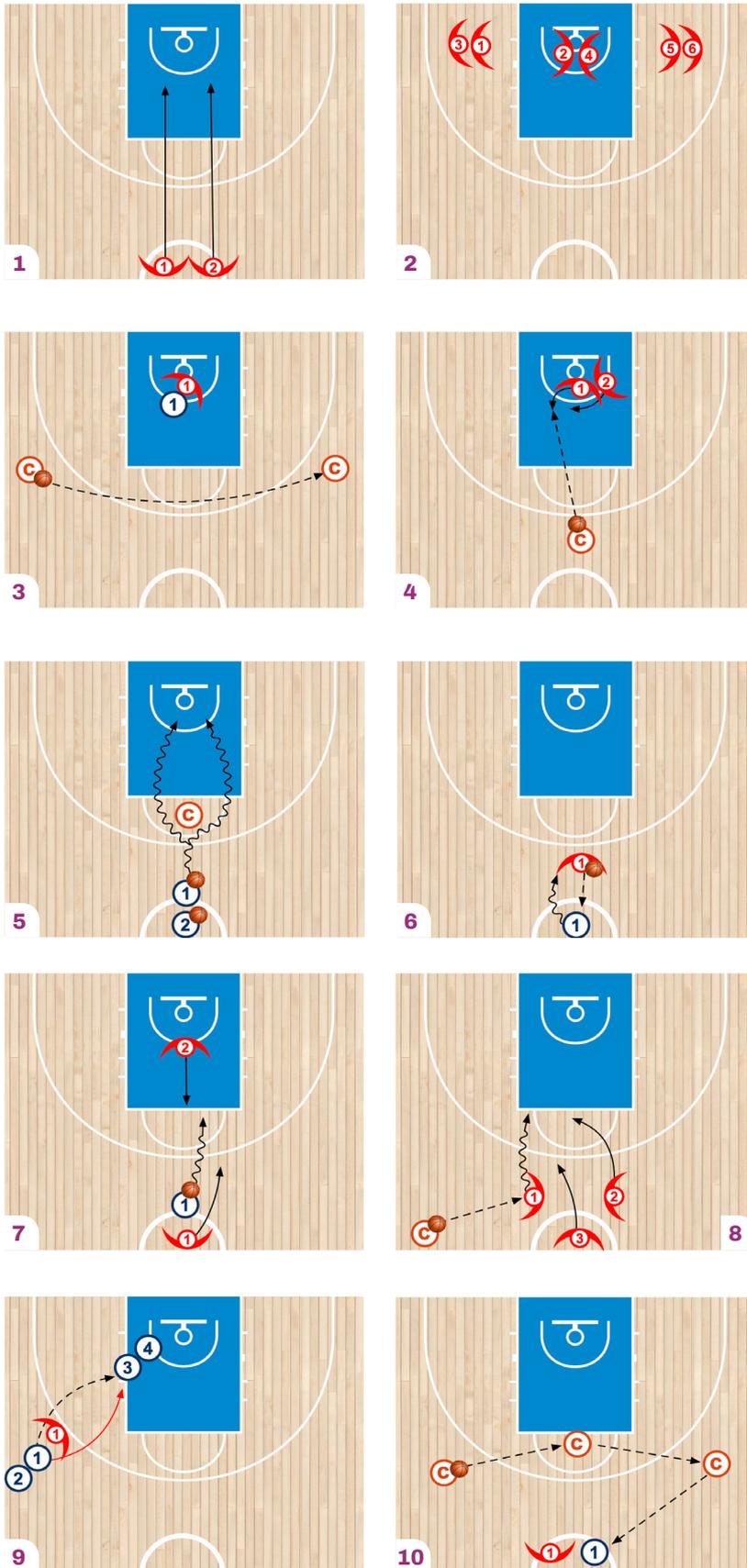
Proprio perché vogliamo che le giocatrici possano sempre essere ben posizionate per poter giocare, in attacco non chiedo la classica posizione della triplice minaccia ma, proprio per esasperare il senso di anticipazione, il fatto che sulla ricezione si possa già essere pronte per tirare. Per le donne, sebbene le loro caratteristiche fisiche si stiano evolvendo, è difficile giocare usando la propria esplosività. Essere già pronte a tirare aumenta la loro pericolosità e fiducia nel poter fare canestro.

Ultimo aspetto in ordine cronologico ma sicuramente il primo per importanza, creiamo tantissimi esercizi in cui si cura il passaggio, elemento a mio parere cardine che permette di elevare la qualità del gioco e l'intensità di una squadra.

Fatta tale premessa, aggiungo anche una considerazione sugli staff tecnici. I nostri gruppi spesso ruotano e gli staff tecnici non sono rigidi. Gli istruttori si alternano nel lavoro con le giocatrici sebbene i riferimenti di chi fa il capo allenatore e chi fa l'assistente siano chiari. Non è un evento fuori dal comune che una under 13 se brava e meritevole per quanto detto sopra finisca per allenarsi con le più grandi, così come possa capitare esattamente il contrario. Il filo conduttore, ove possibile, dovrebbe addirittura collegare i primi anni del settore giovanile alle



SETTORE FEMMINILE



esperienze che le bambine fanno giocando a minibasket. Farle arrivare con un bagaglio tecnico che permetta loro di poter affrontare le proposte nelle prime fasce del settore giovanile dovrebbe essere sistematico ed auspicabile. Fatte queste dovute premesse per rendere più chiaro il contesto in cui lavoriamo, vorrei passare a mostrare alcune progressioni che utilizziamo per sviluppare il miglioramento tecnico/tattico delle nostre giocatrici in base agli obiettivi che ci siamo dati. Di esercizi ce ne sono moltissimi, come responsabile preferisco usarne meno ma con obiettivi che possono variare all'interno di un format di esercitazioni già noto.

1. GIOCARE INTERNAMENTE USANDO I CONTATTI

- *Diagr. 1:* partendo dalla linea di metacampo, a coppie, avanzare spingendosi. Chi entra nello smile, buttando fuori l'avversaria, vince.
- *Diagr. 2:* stessa cosa in posizione statica. Giocare, nello smile, a buttare fuori l'avversaria.
- *Diagr. 3:* con due appoggi, chi resta nello smile e tiene fuori l'avversaria riceve la palla e può giocare 1c1.
- *Diagr. 4:* 1c1 in area senza palleggio dopo essersi spinte nello smile.

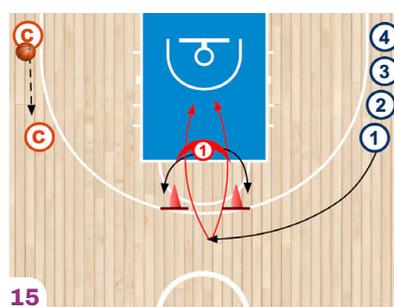
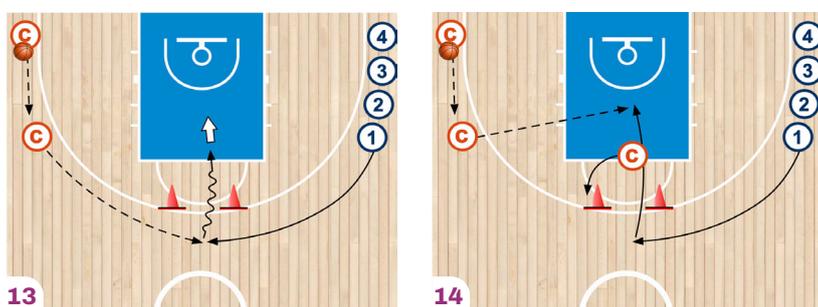
2. 1c1 DAL PALLEGGIO

- *Diagr. 5:* attaccante parte in palleggio e osserva i segnali del coach per cambiare mano/velocità prima di concludere in corsa.
- *Diagr. 6:* difensore con palla fuori dal cerchio, passa e difende. Attaccante gioca a superare usando il palleggio spinto ed i cambi di velocità.
- *Diagr. 7:* attaccante con palla, un difensore davanti ed uno dietro. Arrivare a concludere prima che la difesa diventi un raddoppio.
- *Diagr. 8:* tre giocatori a metàcampo con i piedi rivolti verso le linee laterali. Chi riceve la palla da C gioca attaccando un difensore e con uno in recupero. Situazione simile a #7 ma meno codificata, non è già stabilito chi attacca e chi difende.

3. PASSAGGIO

- *Diagr. 9:* esercizio xox per dare la palla ad un giocatore interno o, per un giocatore spalle a canestro, dare la palla fuori.
- *Diagr. 10:* 1c1 dentro il cerchio con tre appoggi, dare la palla al giocatore interno che tiene la posizione usando giri frontali e dorsali. Obbligo di non usare il passaggio due mani petto.
- *Diagr. 11:* come es 10 ma con due difensori contro i tre appoggi.
- *Diagr. 12:* giocare con la Regina. Giocare 3c3 senza poter entrare in area e senza palleggio. Cinque passaggi per passare la palla al coach che si trova nello smile. La difesa recupera,

SETTORE FEMMINILE



cambio attacco/difesa.

4. PASSAGGIO E POSIZIONE FONDAMENTALE PRIMA DI TAGLIARE

- *Diagr. 13:* due appoggi posizionati come se ogni apertura fosse un extrapass. La seconda giocatrice della fila si muove con il secondo pallone. L'obiettivo è arrivare davanti al cono e cambiare direzione quando l'appoggio si gira ed osserva.

- *Diagr. 14:* Coach si mette tra i coni e condiziona costringendo chi taglia a decidere se riconoscere lo spazio davanti o con un back door.

- *Diagr. 15:* con un difensore che tocca lo stesso cono concedendo uno spazio libero per tagliare. Osservare, capire, agire.

Aldilà della efficacia e funzionalità degli esercizi, la richiesta è sempre di correggere solo ed esclusivamente come vengono eseguiti i gesti, calcolando che sono gli istruttori a contestualizzare la parte tecnica.

La richiesta è sempre quella di premiare le giocatrici quando l'errore è frutto di una lettura corretta per stimolarle ad osare ancora portando il loro focus attentivo sul movimento tecnico e sulla volontà di rendere i gesti corretti rispetto ad un modello di riferimento.

E' chiaro che anche gli istruttori devono avere grande duttilità per poter permettere alle giocatrici di poter migliorare situazioni di gioco comuni sviluppando la loro comprensione e conoscenza correggendo in primis queste semplici cose anziché pensare solo ed esclusivamente al risultato. Di fondo, gli istruttori del settore giovanile lavorano sempre in prospettiva e per chi arriverà dopo. Sono convinto che lo sviluppo e la crescita delle giocatrici passi attraverso la condivisione di un percorso dove ognuno può, a proprio modo, incidere ma dove, al centro, va sempre messa la giocatrice, le sue caratteristiche mentali, fisiche e tecniche e le sue esigenze, intese come aspirazioni.



Il ruolo di assistente allenatrice

di Ariele Zanella, Assistente allenatrice Fiorenzuola Basket

L'importanza per un giovane allenatore di avere un mentore.

Nel ruolo di assistente allenatrice mi ci sono trovata senza pensarci troppo.

All'epoca Sonia Nicoli, mia mamma, era capo allenatrice dell'Under 18 del Concordia Basket Schio ed io, alle prime esperienze come allenatrice nel settore giovanile, mossa dalla curiosità e dalla voglia di imparare, accettai subito l'invito di darle supporto con il suo gruppo. Nella stessa stagione proprio mia mamma faceva da assistente a me e per qualche anno la nostra collaborazione è proseguita così, nell'alternarsi dei ruoli.

Ricordo quel periodo come molto formativo per me. Grazie alla confidenza e alla franchezza

con cui potevamo relazionarci, ho iniziato a comprendere molti aspetti della figura del vice allenatore: come si deve stare in palestra, l'atteggiamento e i ruoli durante l'allenamento e in occasione della partita, come leggere i bisogni della squadra e comunicarli al capo allenatore, l'attenzione ai dettagli, i criteri per leggere le dinamiche della squadra e dei singoli giocatori.

Di fatto, mia mamma più che un'insegnante è stata una vera e propria guida.

Nuove esperienze: andare a bottega con nuovi maestri.

Quattro anni fa, però, ho lasciato la mia città per entrare nello staff di una squadra senior,

SETTORE FEMMINILE



inizialmente come seconda assistente, e poi come prima, nella serie B di Pallacanestro Fiorenzuola 1972.

Questi sono stati gli anni in cui ho potenziato e affinato le mie competenze tecniche e tattiche legate a questo ruolo. Ho sperimentato le diverse mansioni che competono al viceallenatore nelle diverse fasi della stagione e, più nel dettaglio, nell'arco della settimana, in allenamento, così come nella preparazione e durante la partita. Sicuramente una delle sfide più difficili, e allo stesso tempo più stimolanti, di questo lavoro è riuscire ad apportare un significativo e personale contributo tecnico, tattico ed emotivo al capo allenatore, mantenendo sempre un atteggiamento che sappia valorizzare e rispettare al massimo la sua visione e il suo approccio.

L'esperienza a Fiorenzuola è stata per me un'opportunità formativa intensa, perché ho avuto l'occasione di affiancare diversi allenatori, confrontandomi così con differenti visioni della pallacanestro, modalità di comunicare con la squadra, gestioni della programmazione annuale, mensile e settimanale.

Collaborare con più professionisti in così poco tempo, da un lato richiede una certa capacità di relazionarsi con approcci e personalità differenti, ripartendo ogni volta da una fase di studio e conoscenza, ma dall'altro lato consente

di maturare una propria visione e idea della pallacanestro.

Il ruolo del vice allenatore

Spesso il ruolo dell'assistente viene visto unicamente come transitorio e preparatorio all'incarico di capo allenatore, ma in questi anni di lavoro ho compreso che in realtà la figura del vice può essere una professione appagante e completa. Un ruolo che richiede molto studio, un grande investimento di tempo, una tensione continua al miglioramento, una meticolosa attenzione al dettaglio e soprattutto la capacità di mettersi al servizio della squadra e dell'allenatore. E quando si riesce a creare una buona sinergia tra le diverse figure dello staff tecnico e con la società, allora il viceallenatore diventa anche un importante tramite con la squadra e una figura strategica per rafforzare il lavoro del capo allenatore e contribuire a raggiungere importanti obiettivi.

Il mio percorso professionale, in questo momento, è proiettato verso la panchina come capo allenatore e l'esperienza che sto facendo come vice è indiscutibilmente necessaria e importante per comprendere appieno il ruolo dell'allenatore, osservare e gestire le dinamiche della squadra, avere una prospettiva sempre più ampia sugli aspetti da tenere sotto controllo, perfezionare le competenze tecniche. È un lavoro che mi arricchisce e mi stimola continuamente.

Un vice donna nella pallacanestro maschile

Qualcuno ogni tanto mi chiede se non sia difficile essere una vice donna nella pallacanestro maschile.

Vorrei tanto che non ci fosse più bisogno di fare questa domanda, ma la realtà è che effettivamente sono una delle poche donne in una categoria in cui gli staff sono praticamente tutti maschili.

Ricordo il mio primo ingresso in palestra, in occasione della presentazione della squadra. Lessi un'evidente curiosità sui volti dei ragazzi, forse stupore. Del resto è una situazione piuttosto insolita. È bastato pochissimo tempo, però, per andare oltre i pregiudizi e lasciare spazio al lavoro in palestra e agli obiettivi da raggiungere. Fortunatamente, nella maggioranza dei casi, ho incontrato professionisti seri e intelligenti, per i quali contano le competenze e nient'altro.

Questo è un tema che mi sta molto a cuore, non potrebbe essere diversamente, e mi auguro che sia arrivato il tempo di scardinare logiche ormai obsolete e lasciare spazio, nei diversi ruoli degli staff tecnici, alle tante donne che stanno investendo in queste professioni.



La mente al centro di gioco: il ruolo cruciale del mental coach nel basket e nello sport professionistico

di Marco Palumbo, Mental Coach della Reyer Venezia

Nel dinamico e competitivo mondo del basket, l'attenzione è spesso attratta dalle prodezze fisiche e dalla maestria tecnica degli atleti. Tuttavia, una componente fondamentale che distingue i campioni dai semplici partecipanti è la loro forza mentale. In qualità di Mental Coach certificato negli Stati Uniti, ho avuto l'onore di contribuire allo sviluppo di questa forza invisibile ma potente. Se chiedessimo a gran parte degli allenatori, specialmente quelli del settore giovanile, quanto importante sia la fase mentale in un atleta, la risposta sarebbe senza dubbio "molto importante".

Tuttavia, quando si tratta di quanto tempo dedichino durante gli allenamenti alla fase

mentale, spesso non vi è una risposta chiara o addirittura nulla.

Questo perché si è troppo concentrati sulla fase tecnico-tattica, tralasciando il fatto che si sta trattando con esseri umani.

Oggi, un buon allenamento tecnico, fisico e tattico non può prescindere da un adeguato allenamento mentale.

Questi quattro aspetti devono procedere di pari passo per raggiungere gli obiettivi che un atleta, una squadra e un club si sono prefissati all'inizio della stagione agonistica.

Il poter stare a contatto più giorni durante la

settimana, con l'atleta o i giocatori con cui si collabora è fondamentale.

C'è ancora oggi chi sostiene che operare on line abbia la stessa efficacia, che quando si lavora one to one, io non la penso così.

A distanza, la concentrazione assume un ruolo superficiale, risentendo la mancanza degli odori, del respiro e il linguaggio del corpo, cose fondamentali per la comunicazione e la formazione di un assetto mentale, con chi stai interagendo.

Non dimentichiamo che il Mindset o Assetto Mentale purtroppo non è stabile, cambia ogni giorno ed è impossibile fissarlo. Cambiamo ogni giorno invecchiando, un atleta è diverso dalla stagione precedente, con il tempo ha meno minuti di gioco a disposizione, ed è meno performante, ecco perché è essenziale cercare l'apporto di un sostegno esterno ogni giorno da un Mental Coach. Ogni atleta è diverso, ma prevedibilmente uguale. Usando una metafora, che possa creare l'immagine di cui il nostro cervello ha bisogno per capire molto più velocemente, se inciampiamo in una piccola buca, cambierà il ritmo della nostra camminata senza che ce ne accorgiamo. Se la buca è abbastanza profonda da farci entrare, un atleta dovrà fare uno sforzo notevole per uscirne, ma alla fine ce la farà. Se, però, la buca è così profonda da arrivare a dieci metri, in quel caso, come Mental Coach, devo virtualmente imbragarmi, calarmi giù con una corda e tirare fuori questo atleta. Questo è, in definitiva, il mio compito. Ci sono dei passaggi che nella mia attività di Mental Coach ritengo importanti da non tralasciare.

Parto sempre con tre domande a chi si rivolge a me.

- Cosa vuoi?

- Quanto lo desideri?

- Quanto sei disposto a soffrire per ottenere tutto questo?

La differenza tra un giocatore comune e un campione è che tutti e due alle prime due domande rispondendo quasi uguali, alla terza il giocatore comune non risponde.

Quando un Mental Coach entra a far parte di un club, la cosa più importante per il suo lavoro, è che dal Proprietario al venditore dei biglietti, creda in quello che lui fa. L'allenatore, lo staff tecnico e tutti quelli che lavorano ogni giorno nel club, devono credere nell'operato del Mental Coach, viceversa, potrebbero nascere conflitti di comunicazione, di conseguenza, non essendoci

uno scambio verbale di collaborazione, non ci potranno essere miglioramenti in quello che l'allenatore e il club richiede.

Sotto questo profilo posso ritenermi fortunato perché l'UMANA Reyer che oggi dimostra avere visioni molto più ampie in questo campo, rispecchia perfettamente ciò che un Mental Coach ha bisogno per poter lavorare.

La consapevolezza: Il primo passo verso il successo

La mia metodologia inizia con la consapevolezza. Attraverso sessioni individuali e di gruppo, guido gli atleti a comprendere le proprie reazioni emotive e mentali, sia in allenamento che in partita. Questo processo di auto-scoperta è vitale per poter poi intervenire con strategie mirate a migliorare le performance.

Gestione emotiva: navigare le acque turbolente.

Il basket è uno sport che incita passioni intense e, di conseguenza, emozioni altrettanto intense. La capacità di gestire queste emozioni, specialmente sotto pressione, può fare la differenza tra una prestazione mediocre e una eccezionale. Con tecniche come la respirazione diaframmatica e la ristrutturazione cognitiva, aiuto gli atleti a mantenere un equilibrio emotivo, permettendo loro di rimanere concentrati e determinati.

Focalizzazione: L'arte di mantenere l'obiettivo

Ma cosa si intende per obiettivo? Uno sforzo finalizzato al raggiungimento di un risultato. Se però, ci focalizziamo troppo sul risultato, questo potrebbe rivelarsi un problema, perché il risultato è fuori dal nostro controllo. La focalizzazione è l'abilità di mantenere l'attenzione sul compito da svolgere, escludendo le distrazioni. Utilizzando esercizi di visualizzazione e di goal-setting, rinforzo la capacità degli atleti di rimanere ancorati agli obiettivi prefissati, sia a breve che a lungo termine. Questo non solo migliora la loro concentrazione durante le partite, ma li aiuta anche a stabilire e perseguire obiettivi di vita significativi.

Conclusione: oltre il parquet

Il mio obiettivo come Mental Coach non è solo quello di affinare le abilità mentali degli atleti e degli allenatori stessi per il successo sul campo, ma anche di equipaggiarli con gli strumenti per prosperare in tutti gli aspetti della vita. Il basket è un viaggio, e la mente è la bussola che guida gli atleti verso la realizzazione dei loro sogni sportivi e personali.

SETTORE GIOVANILE

Vincere nel Settore Giovanile: obiettivi nella formazione di un giocatore. La mia esperienza con l'Aquila Trento

di Giovanni Molin, Responsabile Settore Aquila Trento

Vincere nel settore giovanile è un concetto sbagliato? Sì, se vincere significa solo guardare al risultato della singola partita.

L'allenatore di settore giovanile aiuta i propri giocatori a vincere le sfide che vengono proposte loro dal campo, e non solo. Ha l'obiettivo di fornire loro gli strumenti adeguati per formarsi e rispondere alle esigenze del campo. Vincere una sfida contro se stessi, vincere contro la paura di sbagliare, vincere contro la frustrazione conseguente ad un errore, vincere contro un limite fisico o tecnico; queste sono alcune delle reali partite che i nostri giovani devono affrontare quotidianamente, e come allenatori dobbiamo guidarli in un percorso di crescita umana e tecnica.

Giocatori più sicuri di sé, forti delle proprie qualità e consapevoli dei propri limiti, otterranno risultati importanti sul campo. Da allenatori, dobbiamo formare giocatori in grado di vincere le partite, non pensare di essere noi a vincerle per loro.

In questi due anni all'Aquila Trento ho avuto, e sto avendo la possibilità di mettere in pratica e arricchire le mie idee in merito a ciò che non deve mancare in un settore giovanile che ha l'obiettivo di creare giocatori con concrete possibilità di esordire in prima squadra.

Le vittorie nel settore giovanile

Il primo obiettivo per un allenatore di settore giovanile deve essere quello di migliorare i propri giocatori. Come allenatori il centro della nostra programmazione, e del nostro pensiero deve essere il giocatore, sul piano tecnico, fisico, e soprattutto umano e relazionale.

Quando si giocano le partite, la vera difficoltà è quella di andare oltre all'esito della singola gara e l'analisi deve essere fatta sul percorso che l'atleta sta compiendo, rimanendo fedeli, e allo stesso tempo flessibili, a ciò che è stato pensato e programmato.

La tattica deve essere quindi funzionale alla crescita del giocatore più che alla vittoria della partita; fornisce ai giocatori uno strumento che possa far loro trovare maggiore fiducia e sicurezza in quello che stanno facendo. Vincere è importante e si allena la partita per vincerla, coscienti però che l'attenzione deve essere sul percorso che i ragazzi stanno facendo. Vincere la partita può essere, in alcuni casi, la conferma che si sta lavorando nel modo giusto. Si possono segnare più punti dell'avversario, ma aver comunque "perso" la partita come occasione di



miglioramento e crescita.

Un secondo obiettivo da perseguire è quello di far migliorare, coinvolgere e appassionare anche i ragazzi con meno talento o meno dotati fisicamente. Tutti possono aggiungere qualcosa al proprio gioco, e quanto più forte sarà l'ultimo dei nostri giocatori, tanto più alto sarà il livello della nostra squadra. Coinvolgere e appassionare i ragazzi che non avranno un futuro come giocatori, diventa fondamentale nel momento in cui consideriamo che il gioco necessita di arbitri, ufficiali di campo, allenatori, dirigenti e tifosi. La nostra capacità deve essere quella di legare i ragazzi con meno prospettive al nostro ambiente, e indirizzare le loro carriere da "non giocatori".

La formazione degli allenatori, all'interno di un percorso di settore giovanile, è un altro aspetto fondamentale per lo sviluppo dei giocatori. Allenatori migliori creeranno giocatori migliori. È importante che chi guida un settore giovanile fornisca stimoli, dia una linea tecnica e curi il lato umano e relazionale degli allenatori più giovani o meno esperti. Nel nostro quotidiano, a Trento,

c'è grande attenzione alla crescita degli allenatori, e questo ricade positivamente sull'esperienza che vivono i ragazzi.

Sviluppare il giocatore e proteggerlo

La nostra priorità come staff è quella di esaltare e migliorare ulteriormente le qualità dei nostri giocatori. Vogliamo far capire loro in quali situazioni di gioco possono esprimersi al meglio e sfruttare i loro punti di forza. Allo stesso tempo, è fondamentale fornire ai ragazzi un contro-movimento nel momento in cui la difesa dovesse riuscire a negare loro la prima scelta. In questo modo i giocatori si sentono considerati e valorizzati e sarà meno complicato andarli a correggere su aspetti del gioco sui quali si sentono meno sicuri.

Traducendo questo concetto sul campo, se un ragazzo ha buone capacità di tiro, la prima preoccupazione è quella di fargli capire in che modo può crearsi i suoi tiri (muovendosi senza la palla o su situazioni dal palleggio) e rinforzare l'idea che vogliamo che lui metta in atto la cosa che gli riesce meglio. In secondo luogo, dobbiamo fornirgli gli strumenti per poter rimanere efficiente quando la difesa gli negherà il tiro, e quindi, per esempio, sviluppare le sue capacità tecniche e di lettura in situazioni di close out o di uscite dai blocchi. Per rinforzare e accrescere le sue abilità, creiamo una o più situazioni di

gioco in cui i compagni lavorano per costruirgli un tiro e, allo stesso modo, nel caso di un giocatore molto abile nell'1vs1, si può pensare ad una situazione per isolarlo una porzione di campo o fargli usare la sua mano forte per attaccare.

Di pari passo, cerchiamo di migliorare tecnicamente i giocatori, dando loro gli strumenti necessari per quella che pensiamo possa essere la loro proiezione nel mondo senior. Lo sviluppo tecnico passa attraverso la divisione degli allenamenti in tre categorie: il lavoro individuale (1vs0 e 1vs1), gli allenamenti a piccoli gruppi di 2vs2, 3vs3 e 4vs4 (nei quali i ragazzi hanno spazi più grandi sul campo e giocano molti più possessi essendo al massimo in 8/9) e gli allenamenti di 5vs5.

I ragazzi con maggiore qualità, devono poter sperimentare, poter sbagliare e poter giocare i minuti importanti delle partite. Devono diventare affidabili sui due lati del campo ed essere in grado di risolvere autonomamente le difficoltà che incontreranno. In questo processo, un aggiustamento tattico (un raddoppio, una difesa a zona, una situazione d'attacco organizzata) può risultare funzionale al fine di proteggere il giocatore sul campo, senza stigmatizzare ed ingigantire i suoi punti deboli.

Siamo esigenti e pretendiamo serietà e applicazione dai nostri giocatori, ponendo loro sfide e obiettivi da raggiungere sul piano tecnico e mentale. Prima però, ci chiediamo cosa possiamo fare per essere noi a fare un primo passo verso di loro.

Un sistema di gioco funzionale alla crescita dei giocatori

Arrivare preparati alla partita è ciò per cui lavoriamo durante la settimana. Giocare rispettando le idee e i concetti che pensiamo siano funzionali allo sviluppo del giocatore è il nostro principale obiettivo. La vittoria deve essere la conseguenza di ciò in cui crediamo, sia in attacco che in difesa.

Considerando le categorie da U15 ad U19, ed evolvendo e sviluppando maggiormente i concetti col crescere dell'età dei ragazzi, la prima idea è sempre quella di correre e occupare il campo in profondità, occupando gli angoli; questo apre gli spazi per giocare 1vs1 con o senza la palla in transizione, quando la difesa non è ancora schierata. Allargare il campo, giocando con cinque giocatori fuori dalla linea dei tre punti, è alla base di tutto quello che chiediamo ai nostri giocatori. Da qui, con il movimento di uomini e palla, l'obiettivo è quello di prendere decisioni rapide senza diventare prevedibili. A metà campo, chiediamo ai giocatori di "continuare a giocare" rispettando concetti di collaborazione



SETTORE GIOVANILE

come sprintare senza la palla per dare linee di passaggio, ricevere la palla con i piedi attivi e riallargare velocemente il campo dopo una penetrazione o un taglio.

Sia in transizione che a metà campo, tutte le chiamate vogliono essere situazioni semplici e di rapida esecuzione. Un blocco sulla palla, un'uscita, un blocco flare, per poi mantenere i vantaggi presi giocando 1vs1 con e senza la palla, guidati dai concetti sopra citati.

A livello difensivo, oggi il campo richiede di abituare i ragazzi a giocare in guardia aperta il prima possibile, senza perdere aggressività e responsabilità individuale. Vogliamo difendere in cinque contro la palla, occupando gli spazi per rendere difficili gli 1vs1 e la circolazione di palla degli avversari. I concetti cardine sono: pressione sulla palla, aggressività a un passaggio di distanza e riempire l'area sul lato d'aiuto. L'utilizzo della difesa a zona, ha l'obiettivo di far sentire ai ragazzi che possono funzionare insieme, "costringendoli" ulteriormente a collaborare e a comunicare tra loro per non subire un canestro.

Conclusioni

L'obiettivo di un allenatore di settore giovanile non è dover vincere le partite. La partita è senza dubbio importante, ma il mio pensiero è che la

qualità del nostro lavoro non è definita dal raggiungere una Finale Nazionale o dal vincere uno scudetto in più. Questa è solo una piccola parte del viaggio che i nostri giovani percorrono.

Quando un nostro giocatore sentirà di essere migliorato, tornerà a casa felice da un allenamento perché ha sentito di aver imparato una cosa nuova, quando tornerà sul campo e si sentirà maggiormente autonomo nel risolvere i problemi, quando si sentirà arricchito oltre che da un punto di vista tecnico anche sul piano relazionale e umano, allora, come allenatori di settore giovanile, avremo vinto.



SETTORE GIOVANILE

1c1 in movimento: dalla Under 13 alla Under 19

di Mirco Saccardo, Allenatore Settore giovanile Treviso Basket

L'1c1 rappresenta l'essenza del gioco: in esso è racchiuso il senso della sfida e della competizione.

I nostri ragazzi si allenano in palestra per migliorarsi dal punto di vista tecnico, ma soprattutto per giocare assieme e contro ai loro compagni. Questo aiuta a comprendere quanto, inserire all'interno di ogni allenamento delle sfide di 1c1 è fondamentale per la loro crescita tecnico-tattica.

Quali sono, quindi, gli aspetti da allenare?

A) La capacità di anticipazione, ovvero saper individuare quali spazi e strumenti tecnici sono da utilizzare per battere il difensore, mentre si sta ricevendo la palla;

B) L'uso di esercitazioni dinamiche, evitando di tenere la palla ferma, per non favorire le difese, che sono diventate più fisiche, atletiche e tattiche;

Sulla base di quanto presentato nelle righe precedenti, penso che le situazioni di 1c1 vadano sempre immaginate in un contesto di 5c5. Chi riceve il pallone deve avere le idee chiare su cosa fare per ridurre i tempi di esecuzione, permettendo all'attacco di continuare a mantenere l'iniziativa.

Inoltre, è molto utile variare negli esercizi gli spazi, limitare i passaggi e/o palleggi e creare delle condizioni ad handicap dando svantaggio alla difesa, inserendo il tutto anche in un contesto di 2 o più compagni.

Ecco, di seguito alcuni esempi di esercizi di 1c1 che utilizzo durante gli allenamenti. Affinché questi siano stimolanti per i giocatori, pongo sempre un obiettivo da raggiungere, come ad esempio un punteggio.

E' però importante sottolineare, che l'obiettivo può variare a seconda dell'esercizio di 1c1 che si sta svolgendo.

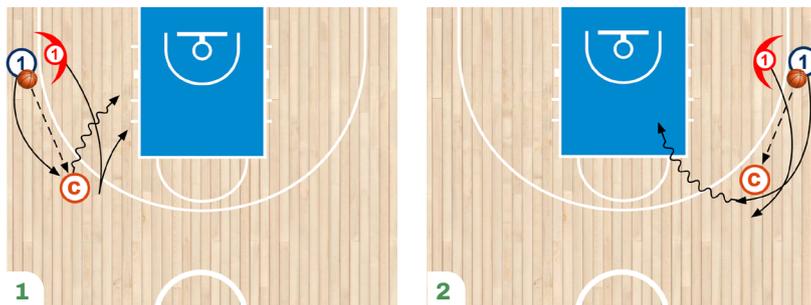
1. 1c1 handicap + appoggio

L'attaccante passa la palla all'allenatore. A questo punto, il coach può scegliere se tenere la palla sulla mano più vicina al difensore (*Diagr. 1*) o più lontana dal difensore (*Diagr. 2*). Nel caso di sx, l'attaccante va a prendere il pallone e fa una partenza incrociata attaccando il fondo e andando a concludere a canestro. Nel mentre, il difensore da il "5" all'appoggio e recupera in di-



fesa. Nel caso di dx, l'attaccante va a prendere il pallone e fa una partenza a proseguire attaccando il centro per chiudere a canestro. Il difensore, quindi, recupera girando attorno all'appoggio.

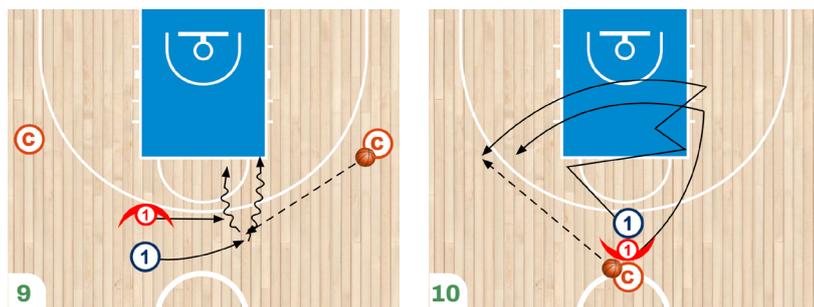
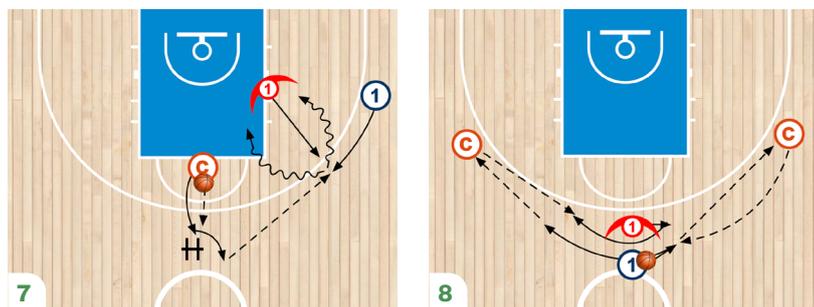
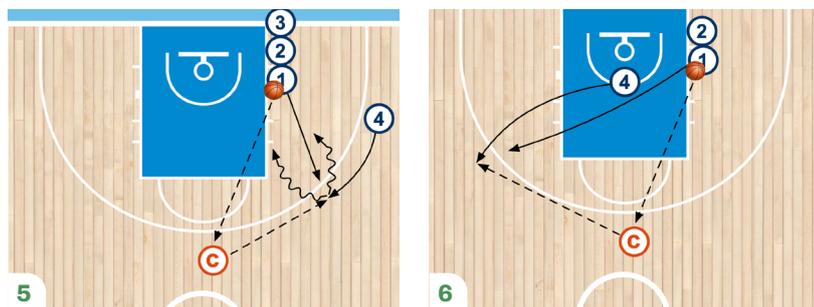
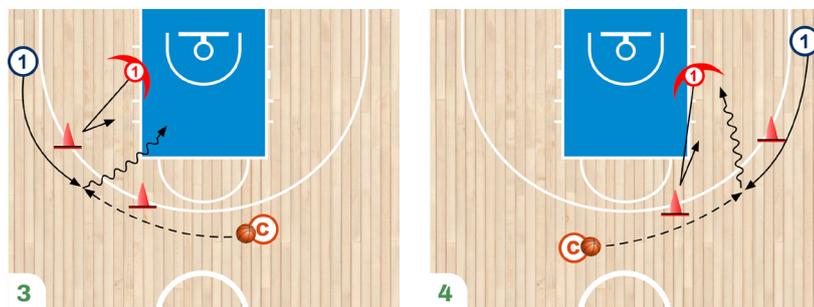
[Video 1](#), [Video 2](#)



2. 1c1 coni

Il pallone parte in punta all'allenatore. L'attaccante decide quando partire e nel mentre accorcia il passaggio con la coda dell'occhio guarda il recupero difensivo; se il difensore tocca il cono più lontano rispetto alla palla (*Diagr. 3*), l'attaccante attacca il centro con una partenza a proseguire. Se viceversa, il difensore tocca il cono più vicino alla palla (*Diagr. 4*), l'attaccante attacca il fondo eseguendo una partenza incrociata.

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



3. Tre 1c1 consecutivi

Inizialmente il difensore passa la palla all'appoggio in punta, l'attaccante accorcia il passaggio e gioca il primo 1c1 contro il recupero del difensore. Finito il primo 1c1, il giocatore in attacco corre dalla parte opposta per giocare il secondo 1c1 contro il recupero del difensore e allo stesso modo lo fa per un'altra volta (*Diagr. 5, 6*).

[Video 5](#)

4. 1c1 contatto visivo

L'appoggio (un giocatore) esegue un auto-passaggio in punta, fa un arresto ad aprire e non appena c'è contatto visivo l'attaccante può accorciare la ricezione e giocare l'1c1 contro il recupero difensivo (*Diagr. 7*).

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

5. 1c1 con 2 palloni - tre ricezioni

Entrambi gli appoggi partono in posizione di ala con la palla. L'attaccante parte in punta e prima di attaccare esegue 3 ricezioni, utilizzando dei cambi di senso e di velocità. Alla terza ricezione gioca l'1c1 per attaccare (*Diagr. 8, 9*).

[Video 8](#)

6. 1c1 cono

L'attaccante parte con un cono in mano e si può muovere per la metà campo, eseguendo dei cambi di senso e di direzione per creare più ritardo possibile alla difesa che lo insegue. Non appena appoggia il cono, corre dalla parte opposta per ricevere ed attaccare il modo dinamico e la difesa è obbligata a toccare il cono prima di recuperare (*Diagr. 10*).

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

7. 1c1 scivolamento + recupero

L'esercizio parte senza un attacco o una difesa definite, poiché la scelta è dell'appoggio, che può far rotolare la palla in direzione di uno o dell'altro giocatore che esegue degli scivolamenti difensivi.

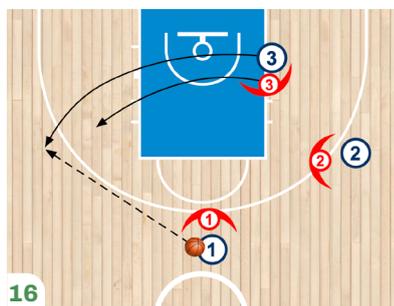
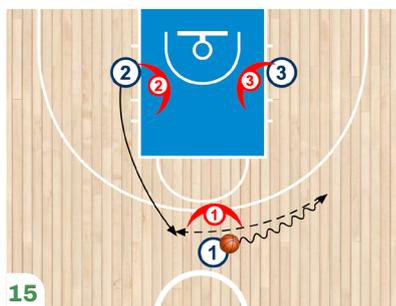
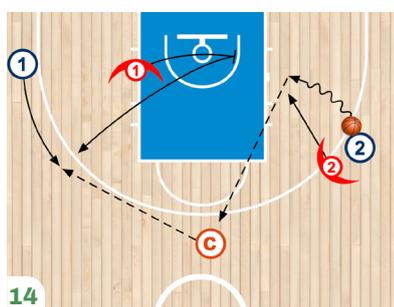
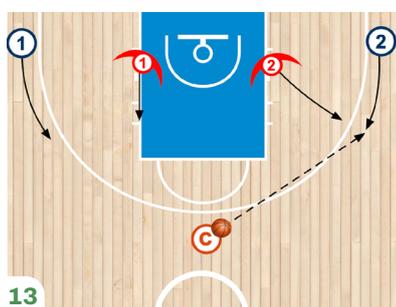
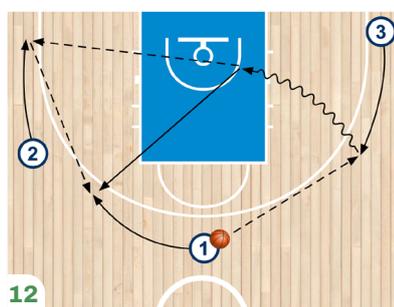
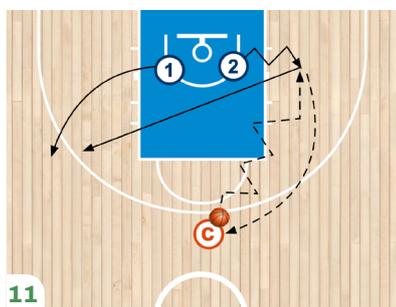
Non appena recupera il pallone, fa un passaggio di ritorno all'appoggio e corre in difesa sull'altro giocatore, che intanto è uscito per ricevere e giocare 1c1 (*Diagr. 11*).

[Video 11](#), [Video 12](#)

8. 1c1 da extra pass

Il giocatore in punta fa un passaggio al compagno, che parte dall'angolo e accorcia la ricezione verso l'ala ed esegue una partenza verso il fondo. Nel mentre della penetrazione il giocatore che parte in ala opposta scende in angolo per ricevere il passaggio e mantiene il vantaggio facendo un extra passaggio al giocatore che partiva in punta. Il "penetratore" dopo aver passato la palla in angolo, corre per recuperare in difesa

SETTORE GIOVANILE



sul giocatore della punta (*Diagr. 12*).

[Video 13](#)

9. 2c2 con obbligo di passaggio all'appoggio

L'allenatore ha la palla in mano in punta ed entrambi gli attaccanti accorciano il passaggio e sulla ricezione giocano 1c1 contro il proprio difensore. I difensori possono collaborare, infatti, se uno dei due è battuto, l'altro può andare ad aiutarlo. Il giocatore che sta attaccando, se ritiene opportuno passare il pallone, è obbligato a farlo all'appoggio che esegue l'extra passaggio (*Diagr. 13, 14*).

[Video 14](#)

10. 3c3 cambio di lato

L'attaccante in punta si sposta in palleggio verso una delle due guardie. A questo punto, il giocatore opposto gioca contro il proprio difensore per una ricezione in punta. L'ultimo attaccante gioca in modo dinamico l'1c1 sul ribaltamento di lato (*Diagr. 15, 16*).

[Video 15](#), [Video 16](#)

In conclusione, un movimento efficace di 1c1 diventa fondamentale non solo per battere il proprio difensore (sufficiente per le prime categorie del settore giovanile), ma anche per innescare successive iniziative dei compagni, che potranno ricevere per un tiro aperto, un taglio e/o mantenere il vantaggio giocando contro il recupero del proprio difensore.



SETTORE GIOVANILE

Giovani “lunghi”: lo sviluppo delle capacità perimetrali dei ragazzi alti

di Mattia Costacurta, Assistente allenatore Pallacanestro Cantù

L'obiettivo primario che ci poniamo come Progetto Giovani Cantù è quello di formare e “costruire” giocatori che al termine del percorso giovanile posseggano un bagaglio tecnico e di capacità ampio che, parametrato ovviamente alle caratteristiche del singolo ragazzo, possa permettere loro di poter arrivare a giocare al più alto livello possibile. Entrando più nello specifico del tema, quando ci troviamo ad allenare giocatori dalle particolari (e/o potenzialmente tali in prospettiva) doti fisiche, un aspetto fondamentale su cui poniamo grande attenzione è sicuramente legato alla bidimensionalità: sviluppare nel giocatore skills tecniche e atletiche in relazione sia al gioco vicino a canestro che lontano dal canestro. Osservando ad esempio le competizioni di alto livello, è evidente come anche a giocatori di grande taglia fisica sia richiesto di saper giocare sul perimetro, tirar da tre punti, attaccare un close out mettendo la palla a terra e allo stesso modo giocare una situazione di post basso o punire un cambio difensivo vicino a canestro.

Consapevolezza - Gestione dell'errore

A livello giovanile un primo aspetto molto rilevante è dato dalla consapevolezza e dalla massima condivisione tra giocatore e staff tecnico degli obiettivi che vogliamo provare a raggiungere insieme al ragazzo: “dove vogliamo andare e perchè”.

Il giocatore deve comprendere e accettare l'importanza del “tempo” nell'apprendimento e nel miglioramento: saper riconoscere oltre che saper valorizzare, guidato e aiutato da noi, quelli che sono i “micro-obiettivi” raggiunti nel lavoro quotidiano, ed essere consapevole che il percorso, ancor più in questi casi, non può trovare compimento e realizzazione in un orizzonte di breve-medio periodo.

L'allenatore deve saper:

1. Adattare il modello tecnico “teorico” alle caratteristiche del singolo ragazzo che si trova ad allenare, ancor più che con altri giocatori, dando grande importanza ai feedback che riceve dal ragazzo stesso, che possono essere molto utili per migliorare l'efficacia individuale di un gesto tecnico, di un dettaglio di un movimento, ecc.
2. Essere cosciente che si passerà necessariamente per **errori**, magari in numero maggiore che in altri casi, e gli errori devono essere accettati e compresi ovviamente da noi e poi dal

ragazzo e da tutti i compagni di squadra (che si tratti di allenamento oppure del 39' minuto di una partita punto a punto)

3. Costruire il giusto percorso di miglioramento senza mai dimenticare che il ragazzo ha necessità di riconoscere praticamente che quel gesto tecnico, quel fondamentale, è stato svolto nella maniera corretta e vedere che è stato efficace e ha funzionato (può sembrare banale ma non è detto sia sempre così). E' fronteggiando e superando le difficoltà che si migliora ma attenzione alla proposta che andiamo a fare in funzione del momento di crescita e sviluppo del ragazzo: ad esempio, in fase di apprendimento iniziale, se mettiamo il nostro ragazzo Under 16 di 200-205 cm. a giocare in esercizio una situazione di 1c1 offensivo da ricezione perimetrale contro un close out, dovremo essere molto bravi nella scelta di determinati vincoli da porre alla difesa (spazio - tempo) e nella scelta delle caratteristiche dell'avversario contro cui andrà a giocare ed esercitarsi, e saper adeguare e ponderare



attentamente il tutto passo dopo passo quotidianamente durante il percorso. Anche per quella che è l'esperienza diretta con i giocatori, questo aspetto di tipo mentale e' di primaria importanza ed e' veramente molto impattante nei ragazzi con queste caratteristiche fisiche che, soprattutto nelle prime fasce di età, non riescono a volte ad essere incisivi sul campo o non riescono a fare determinate cose in confronto ad altri giocatori magari più pronti e sviluppati fisicamente e tecnicamente: è fondamentale che il ragazzo percepisca di essere in grado di arrivare a fare quanto gli viene chiesto e si senta utile in campo.

4) Avere una linea e un'impostazione di gioco della squadra coerente con gli obiettivi e nella quale questi giocatori possano ritrovarsi e ritrovare le situazioni su cui si stanno allenando, che stanno apprendendo, e in cui possano esprimersi e mettersi alla prova. Come detto inizialmente, e' molto importante ancor più nei giocatori "lunghi" la capacità di saper giocare sia vicino che lontano da canestro ed è importante che questo venga ricreato e ritrovato anche all'interno della partita.

Connessione tra ambito fisico/atletico e tecnico

La connessione tra ambito fisico e tecnico nel caso dei giovani lunghi e nello specifico nello sviluppo delle loro capacità perimetrali è ancor più marcata e dev'essere necessariamente sviluppata e monitorata costantemente in stretta collaborazione con chi si occupa della preparazione fisica e atletica. Dal confronto con il nostro preparatore fisico Roberto "Sam" Bianchi riporto alcune tematiche, alcune criticità che possono presentarsi e sulle quali lavoriamo, che caratterizzano i giovani lunghi e vanno a condizionarne anche lo sviluppo tecnico, in quanto possono essere un aiuto e uno spunto di riflessione:

- I giovani lunghi si trovano spesso a dovere gestire improvvisi aumenti staturali elevati: ne risultano difficoltà coordinative e a volte anziché progredire è bene regredire, rinforzando una preparazione fisica generale e i movimenti specifici alla base della pallacanestro.

- Il dovere gestire leve lunghe deve venire affrontato con un lavoro attento sul controllo del tronco con esercizi statici e dinamici, che interessino i tre piani del movimento.

- Dare importanza anche ai tendini, che spesso si trovano a dover svolgere un lavoro gravoso, con muscoli spesso poco adatti ad assorbire gli atterraggi e i campi di velocità; l'alternanza tra lavoro intenso e recupero è fondamentale, mettendo nelle giornate di recupero esercitazioni di

stabilità, controllo motorio, forza e mobilità.

- La mobilità/stabilità del rachide dorsale è fondamentale, al fine di permettere una buona mobilità delle spalle.

- Curare l'atto di tiro, controllando che l'allineamento sia ottimale in caricamento, propulsione ed atterraggio.

- Curare all'esasperazione la posizione fondamentale nei diversi aspetti, offensivo, difensivo, in cambi di direzione, arresti, perni, in modo da favorire una situazione di equilibrio statico e dinamico, che permetterà lo sviluppo efficace dei movimenti.

- Da "freschi", inserire nell'allenamento esercitazioni di agilità, rapidità di piedi, ma anche di ball handling, curando anche qui allineamento e stance.

- Prevedere esercitazioni "Kombat" con contatto, per sviluppare un'altra dote fondamentale, il coraggio.

A livello tecnico grande importanza viene data al **ball handling**, alla gestione della palla sia in relazione al puro controllo-presa-sensibilità che a livello di palleggio, in combinazione con esercizi di coordinazione e di rapidità di piedi, ponendo attenzione a:

- Variazioni di ritmo e direzione del palleggio, con focus su equilibrio e posizione fondamentale.

- Utilizzo di esercizi con due palloni per migliorare e ancor più gli aspetti coordinativi.

- Particolare attenzione allo sviluppo delle capacità con la mano debole.

Inoltre e' molto importante che questi ragazzi sviluppino il prima possibile capacità e fiducia nell'utilizzo del palleggio in situazioni di contropiede primario, di 1c1 in spazi ampi (in cui risultano più facilitati e dove le leve lunghe possono dare sicuramente un grande vantaggio) ad esempio in situazioni di transizione offensiva e ancor prima nello sviluppo del contropiede. E' evidente che molte volte questi ragazzi sono coinvolti in situazioni di controllo del rimbalzo difensivo, maggiormente rispetto ai compagni, e come vediamo durante i nostri allenamenti e le partite, spesso tendono, anche se non si trovano sotto pressione, a "chiudersi" in protezione e a cercare subito un compagno a cui affidare la palla, per insicurezza o anche solo per comodità: li spingiamo e insistiamo affinché arrivino ad avere la fiducia (data anche, se non soprattutto, dal possedere gli adeguati strumenti tecnici) in queste situazioni per essere loro a spingere la palla se lo spazio è libero e a condurre l'inizio del contropiede/transizione. Oltre ovviamente al vantaggio in termini temporali generato per la squadra, questo puo' aiutare i nostri giovani

SETTORE GIOVANILE



lunghe nell'aumentare personalità (gestendo la palla in una fase importante per la squadra di conversione attacco e difesa) e consapevolezza dei propri mezzi. Come detto, saper ricercare in allenamento negli esercizi e in partita grazie alla nostra impostazione di gioco, situazioni di contropiede o in generale di spazi ampi favorisce lo sviluppo nel ragazzo delle capacità di cui stiamo parlando e aiuta il giocatore a poter essere efficace in campo.

L'altro fondamentale su cui poniamo grande attenzione è il **tiro** . Prima ancora di parlare di tecnica e tattica, un aspetto che reputo fondamentale è quello mentale: allenando spesso giocatori alti e con fisici importanti già a partire dalle fasce intermedie, ho notato differenti approcci al tema tiro, a volte quasi diametralmente opposti. Vi possono essere giocatori che, di fronte alla "bassa efficacia" del loro tiro da fuori

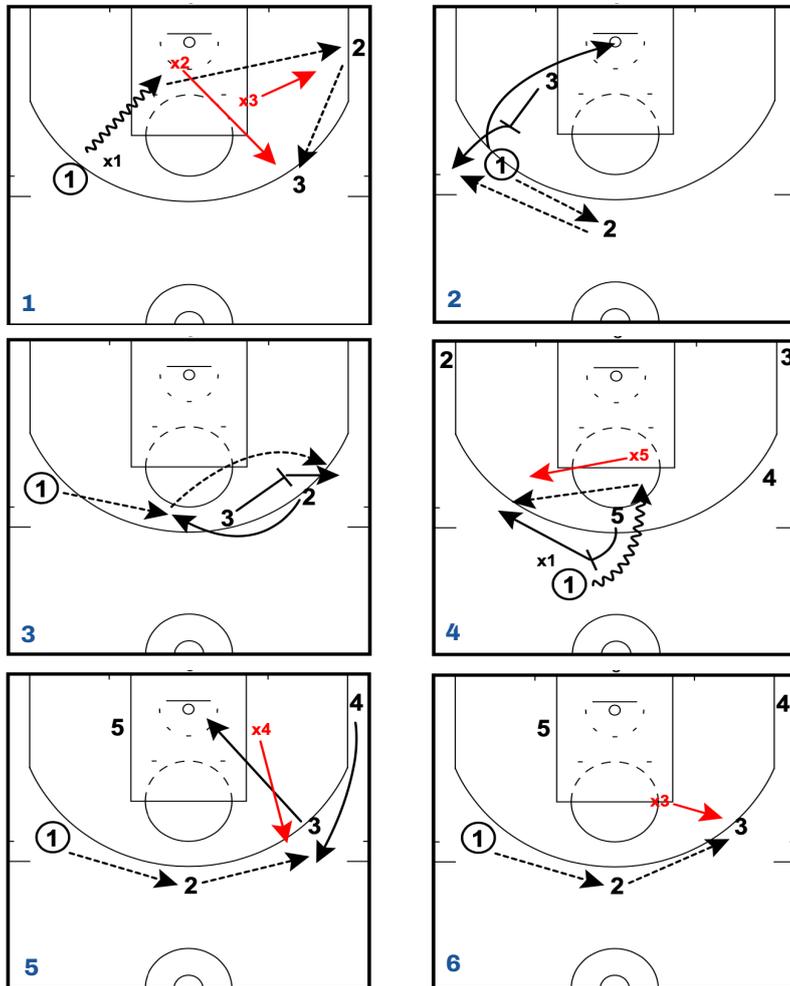
(come spesso può capitare in giovane età) o anche per abitudini progresse, preferiscono evitare di prendersi un tiro: compito di noi allenatori intervenire subito, fornendo gli strumenti per migliorare tecnica-efficacia del tiro e sviluppando nel ragazzo la fiducia. Di contro, ancor più negli ultimi tempi, troviamo ragazzi con spiccata propensione al tiro da fuori spesso legata al tema del "contatto": non avendo ancora sviluppato completamente le capacità coordinative, di forza e di equilibrio per essere efficaci vicino a canestro contro contatti e corpi, questi ragazzi tendono a preferire situazioni di gioco e tiro perimetrale. Avere un giocatore "lungo" già di suo propenso al tiro da fuori è sicuramente un aspetto molto positivo, starà poi a noi allenatori andare a stimolare e migliorare i diversi aspetti del gioco.

Saper adattare e "vestire" su misura quello che è il modello di tiro, combinando tecnica, efficacia e funzionalità anche in base al momento della crescita del ragazzo, è molto importante e in questo penso che un grosso aiuto ce lo possono dare i feedback che arrivano dal giocatore: condividere e comunicare è fondamentale. Generalmente all'interno dei nostri allenamenti andiamo a mettere il focus su:

- Piedi: imparare a "sentire" e come utilizzare i piedi, punto di partenza dell'atto di tiro (punti di spinta sul piede, verticalità della spinta);
- Equilibrio: trovare e rendere abitudine per il singolo giocatore la "propria" posizione dei piedi e in conseguenza l'uso delle gambe in situazione statica e dinamica (arresti 1/2 tempi da ricezione e da palleggio) che garantisca equilibrio e stabilità al tiro;
- Tronco: fare in modo che i ragazzi non vadano ad irrigidire ed inarcare la schiena e il tronco sia in fase di preparazione che di esecuzione del tiro -> può succedere ad esempio che durante l'atto di tiro questi giocatori perdano equilibrio all'indietro, spostando il peso sui talloni e andando ad utilizzare schiena e spalla per tirare;
- Mani: è molto importante esercitare e adattare la posizione delle mani al momento della presa della palla, in funzione delle leve e delle caratteristiche fisiche del giocatore, che permetta di generare poi il corretto posizionamento di queste al momento dell'esecuzione del tiro e del rilascio del pallone, in una condizione di comodità per il ragazzo.

Tutto questo con una progressione nel tempo che prevede il passaggio da situazioni statiche, situazioni dinamiche da ricezione (con angoli di ricezione e arresto differenti e sempre maggiori) fino ad arrivare al tiro da palleggio, solitamente un po' più complesso quantomeno in fase iniziale.

SETTORE GIOVANILE



1 CONTRO 1

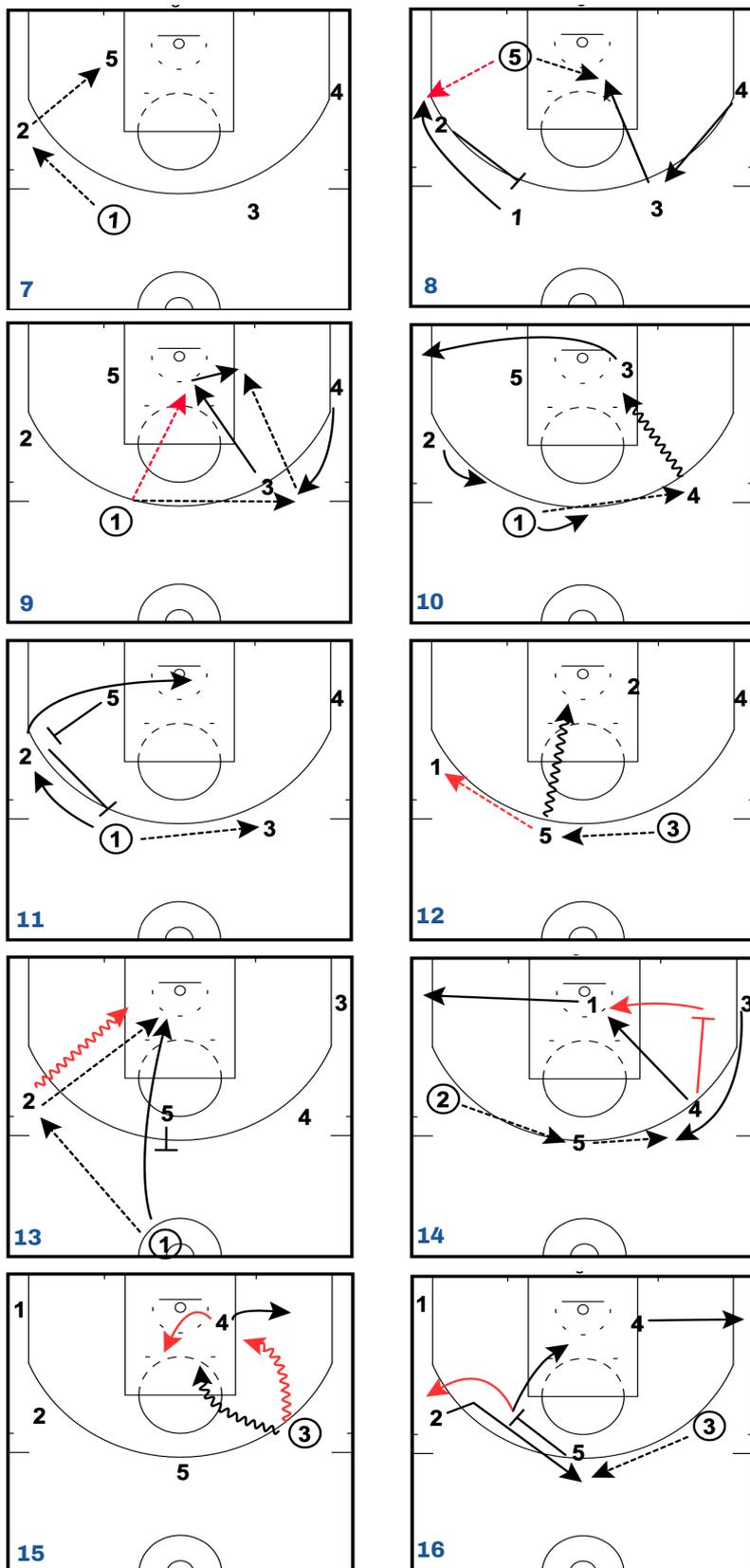
Nel percorso di sviluppo delle capacità perimetrali di ragazzi con queste caratteristiche fisiche, è molto importante puntare l'attenzione su 1c1 con palla da ricezione statica e dinamica, nello specifico:

- close-out generati da un penetra e scarica -> statico; (Diagr. 1)
- successivamente 1c1 da recupero difensivo generato da situazioni di blocco lontano dalla palla, ad esempio un blocco cieco o un blocco di uscita, o sulla palla, ad esempio un pick and pop -> dinamico; (Diagr. 2, 3, 4)
- 1c1 da ricezione su ribaltamento (difensore con minor separazione) -> statico/dinamico. (Diagr. 5, 6)

Il primo obiettivo è quello di dare a questi ragazzi gli strumenti tecnici per provare ad affrontare e risolvere queste situazioni, parliamo ovviamente di tiro, partenze in palleggio e uso delle finte di tiro e partenza, e capire come poter essere efficaci creando un vantaggio per concludere a canestro o per un compagno utilizzando massimo 2-3 palleggi, in funzione di quello che propone la difesa. Parallelamente a questo, come già visto parlando del tiro, bisogna essere bravi a modellare ad ognuno dei giocatori quello che è il modello tecnico, sfruttando i vantaggi creati dall'avere leve lunghe (riuscire ad occupare ampi spazi anche solo con un passo e un palleggio) e sfruttando quelle che sono, spesso per motivi coordinativi e fisici/atletici, skills o adattamenti tecnici propri del giocatore. È fondamentale la capacità di osservazione in quanto tante volte sono gli stessi giocatori che ci offrono nel gioco idee, spunti e indicazioni a riguardo.

Giusto per portare un esempio, è capitato di avere ragazzi che avessero difficoltà, anche in situazioni poco dinamiche, a compiere una partenza incrociata con efficacia e rapidità ma di contro fossero motoricamente e tecnicamente molto efficaci e a proprio agio nell'effettuare una partenza spagnola.

In ultimo un accenno al gioco senza palla. Oltre alla chiara importanza che questo riveste nella pallacanestro, il giocare senza palla può rappresentare per questi ragazzi un aspetto del gioco di 1c1 in cui, all'interno di questo processo di sviluppo e crescita che come detto può non essere così semplice e lineare, non essendoci il controllo della palla si possono generare situazioni di gioco più "agevoli" nelle quali poter sfruttare le proprie caratteristiche fisiche e tecniche. *mi viene -> sono efficace -> positività-entusiasmo*



SITUAZIONI DI GIOCO

In conclusione tre situazioni di gioco a metà campo per fasce d'età medio-alte che possono essere utilizzate in maniera coerente con quanto detto e nelle quali i nostri giovani lunghi possono ritrovare e sviluppare:

- Bidimensionalità gioco interno e perimetrale;
- Situazioni 1c1 con palla da ricezione;
- Situazioni 1c1 senza palla.

SITUAZIONE 1

- Ricezione in post basso; (Diagr. 7, 8)
- Ribaltamento - gioco senza palla - posizionamento interno/1c1 isolamento quarto di campo libero; (Diagr. 9, 10)
- Ribaltamento - blocco cieco e flare + 1c1 centrale (Diagr. 11, 12)

SITUAZIONE 2

- 1c1 + blocco cieco (Diagr. 13)
- Ribaltamento - gioco senza palla - posizionamento interno/1c1 isolamento quarto di campo libero (Diagr. 14, 15)
- Screen away (Diagr. 16) - pick and pop, pick and roll; (Diagr. 17, 18)

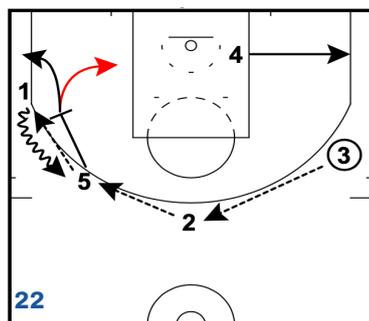
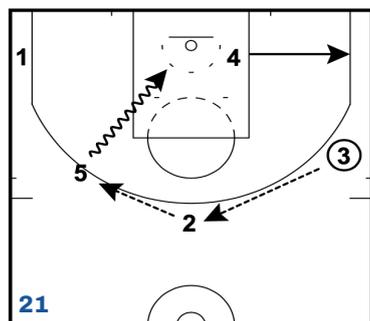
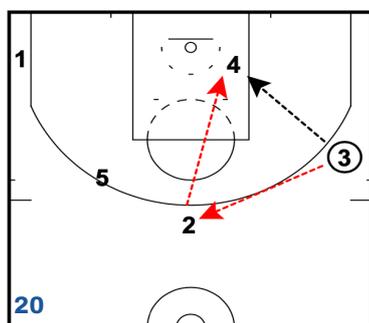
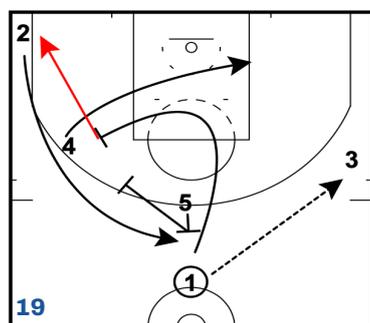
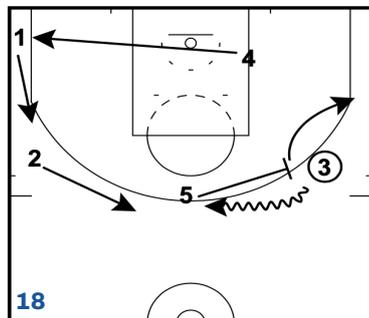
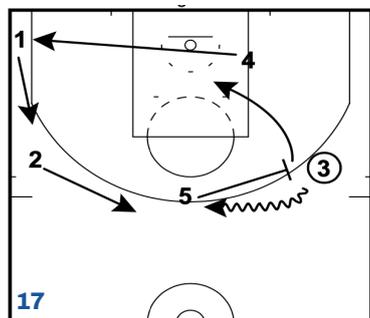
SITUAZIONE 3

- Blocco cieco + uscita; (Diagr. 19)
- Palla dentro/triangoli; (Diagr. 20)
- Ribaltamento - 1c1 - pick and roll o pick and pop (Diagr. 21, 22)

Sviluppare e accompagnare nella crescita questi giocatori è sicuramente una grande responsabilità ma è anche una delle più belle e appaganti sfide quotidiane che ci può presentare l'essere allenatori nel settore giovanile.

“Un buon allenatore farà vedere ai suoi giocatori quello che possono essere piuttosto che quello che sono.” Ara Parseghian

SETTORE GIOVANILE



Il contropiede nelle prime categorie giovanili

di Martina Pugliese, Istruttrice minibasket e allenatrice settore giovanile.

Sin da quando ho iniziato ad allenare, ho sempre avuto a che fare con le prime categorie giovanili, e mi sono sempre occupata del passaggio dal minibasket (del quale tutt'ora mi occupo) al basket.

Negli ultimi anni ho cercato di capire su cosa sia per me fondamentale insistere nelle prime categorie giovanili e occupandomi di ragazzi/bambini che provengono da un gioco molto veloce e rapido che dovrebbe essere quello del minibasket, il contropiede è per me e per le società in cui ho lavorato uno dei punti fermi per i gruppi U 13, U 14, U 15.

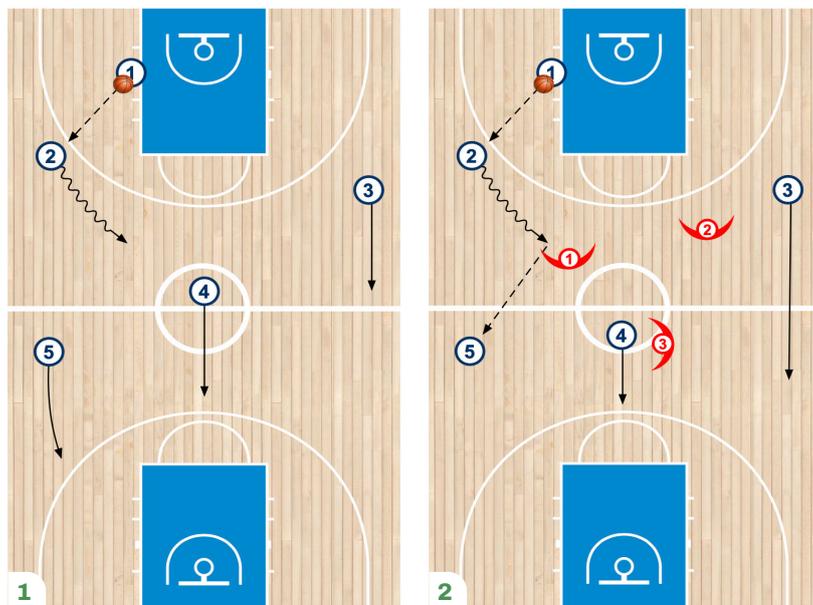
Concetti chiave:

- **Mentalità:** come capacità di correre in ampiezza e profondità nel minor tempo possibile lungo il campo, anche dopo un canestro subito. Il focus su cui lavoriamo è quello di essere aggressivi per creare nel minor tempo possibile un'opportunità di tiro ad alta percentuale, insistendo molto sulla qualità del passaggio come fondamentale, sul non aver paura di rischiare di sbagliare un passaggio a tutto campo e far capire che il passaggio fa correre la palla in maniera più efficace del palleggio e ci permette di giocare con spazi meno affollati.

L'uso degli spazi in campo è fondamentale, per aprire il campo in larghezza e profondità, ma non bisogna mai perdere di vista l'obiettivo di provare a conquistare il ferro, il prima possibile. Ci diamo quindi delle priorità:

1. Il giocatore più avanti va ad occupare la posizione dentro lo smile, perché questo costringe il primo difensore a non fare opposizione sulla palla e sugli altri passaggi.
2. Chi ha la palla attacca decisamente il ferro per costringere il secondo difensore a interessarsi a lui.
3. Gli altri corrono su le fasce laterali per ricevere prima possibile un passaggio.

Appena chi ha ricevuto l'apertura ha la possibilità di far correre la palla lateralmente o in profondità fa partire il passaggio e da lì attraverso l'allenamento delle letture gli altri si muovono per creare una situazione dove riusciamo a prenderci un tiro ad alta percentuale (Diagr. 1, 2).



SETTORE GIOVANILE

Ecco alcuni esempi semplici su come possiamo iniziare a lavorare anche con i più piccoli per arrivare a giocare tutte le situazioni del nostro contropiede:

- *Diagr. 3. Passatore:* porre l'attenzione sulla presa della palla per poter eseguire il passaggio (due mani petto) sulla corsa del compagno. **Ricevitore:** obiettivo sprintare ponendo l'attenzione sul correre il campo in uno spazio più ampio e profondo possibile, prima di convergere al ferro (allenare diversi tipi di conclusioni).

- *Diagr. 4.* Attenzione su gli stessi dettagli precedenti, aggiungere un assistente che obbliga il passatore a dare più skip al passaggio, iniziamo ad indurre i nostri giocatori a cambiare traiettoria al passaggio.

- *Diagr. 5.* Abituamoci anche a giocare con un giocatore che corre il campo centralmente, obiettivo arrivare con la testa sotto il ferro senza allargarsi su un lato in modo tale da avere la possibilità (in base a dove recupera il difensore) di tirare con tutte e due le mani, alleniamo così anche l'ambidestrità.

- *Diagr. 6.* 1c1 + appoggio: obiettivo di chi corre, sprintare per prendere un vantaggio rispetto al proprio difensore, mentre l'appoggio/passatore deve insistere sul tempo e sulla traiettoria del passaggio.

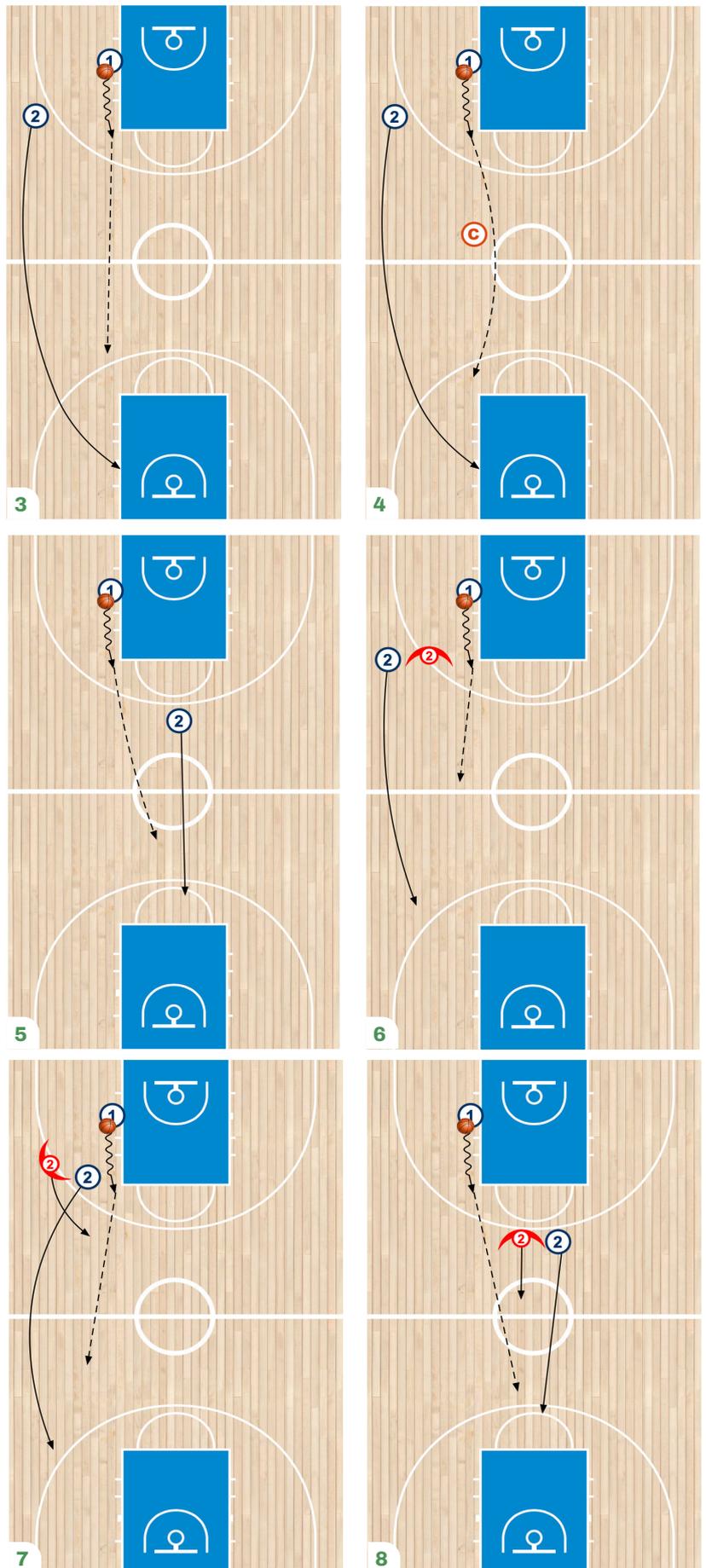
- *Diagr. 7.* Stessa situazione precedente, 1c1 + appoggio rendendo più realistica la partenza. Da posizione difensiva diventa un attaccante, con l'obiettivo di sprintare per tagliare fuori il difensore allargare il campo per creare spazio e linee di passaggio, correre per arrivare al ferro.

- *Diagr. 8.* 1c1+ appoggio: l'unica differenza è che si corre il campo centralmente.

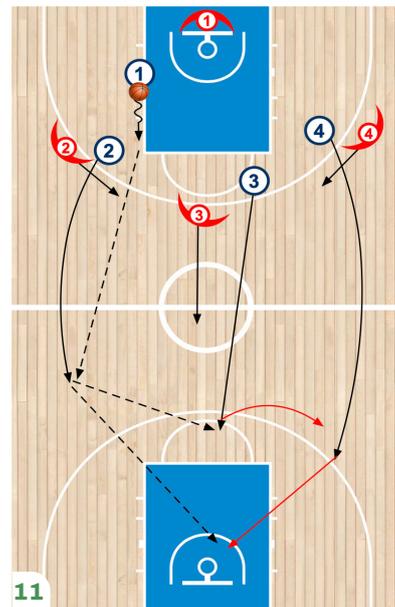
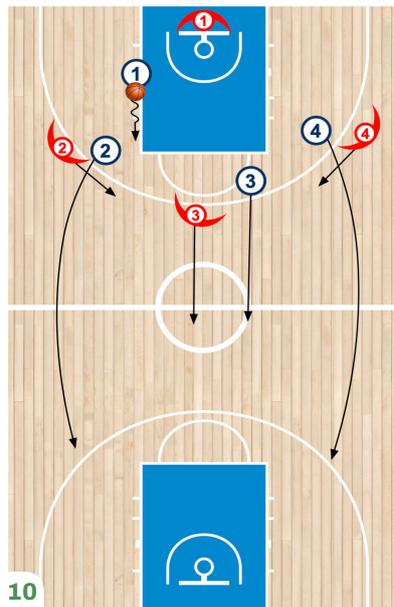
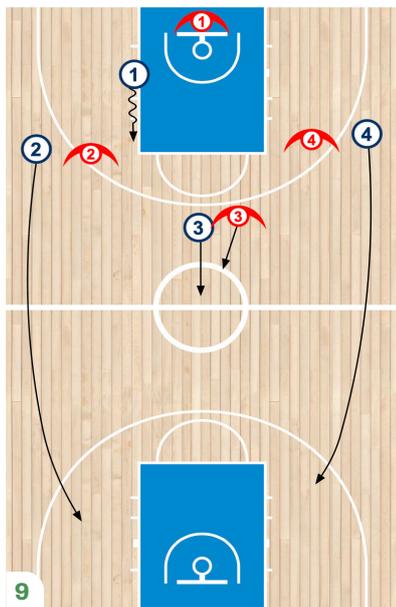
- *Diagr. 9, 10, 11.* 4c3+1 come nel precedente esercizio *Diagr. 2)*. Porre l'attenzione sullo sprintare, usare il passaggio per far avanzare la palla, correre per arrivare per primo al ferro, usare il palleggio solo per attaccare il canestro. Correggere il fondamentale del passaggio e le conclusioni.

In tutti i nostri esercizi ci deve essere un chiaro segnale che ci indica che possiamo iniziare a giocare. È fondamentale dare alla difesa input corretti per allenare un migliore attacco, proteggere l'area e fermare la palla sono due fattori chiave.

L'obiettivo del nostro contropiede è quindi quello di arrivare nella metà campo offensiva il più rapidamente possibile, muovendo la palla e continuando a giocare con tagli e passaggi per non permettere alla difesa di trovare un equilibrio, in modo di batterla con un 1vs1 dinamico o con un tiro aperto.



SETTORE GIOVANILE





L'attacco contro i cambi difensivi

di Lassi Tuovi, Vice Allenatore Virtus Bologna

Coach Lassi Tuovi affronta uno degli argomenti più attuali e complessi della pallacanestro.

I cambi difensivi: forse la filosofia difensiva più comune che abbiamo incontrato in partite negli ultimi anni. Almeno alla fine dei possessi....

In questo articolo parlerò della idea "**OUR WAY**". Perché soprattutto contro le difese che cambiano cadiamo spesso nella idea "**MY WAY**" dei palleggiatori. Mi piacerebbe vedere altre opzioni invece dell'isolamento basico della guardia.

Il mio primo consiglio contro squadre di taglia e mobili che cambiano in situazioni di blocchi sulla

palla sarebbe quello di **stare alla larga da situazioni di blocco sulla palla** e continuare a giocare come se non ci fossero cambi difensivi. Ma il nostro gioco prima o poi arriva a situazioni pick and roll, abbiamo quindi bisogno di avere una idea chiara contro i cambi.

L'idea di attacco contro i cambi comincia con il nostro palleggiatore e la tipologia del bloccante. Come in qualunque situazione sul campo, come trovare i punti deboli della difesa attraverso i punti di forza dei nostri giocatori. E portarli tutti sulla stessa pagina.

"Non è cosa facciamo, è COME lo facciamo".

Provare a trovare una soluzione immediatamente attraverso una situazione di 2c2.

Prima di arrivare all'azione di gioco con il palleggiatore e il bloccante è necessario avere una idea comune di come giocarla. "Essere sulla stessa pagina" è una parte molto importante dell'isegnamiento dei fondamentali quotidianamente. Bisogna essere in due per farlo (dal proverbio inglese "Takes two to tango"): nessuno vorrebbe essere calpestato dal proprio compagno di ballo. Ecco perchè è importante spendere del tempo nell'allenare i fondamentali in situazioni di 2c0. Come fare il blocco, dove aprirsi - con la selezione corretta del passaggio e il corretto angolo di blocco.

Ci sono tre esempi per cominciare:

1. **Slip & Attack** (Diagr. 1, 2): lungo rapido con una guardia capace di attaccare. La prima cosa che ci piace fare è preparare il blocco per creare separazione. All'ultimo momento il bloccante slippa verso il canestro, aprendo la linea di penetrazione

per la guardia. Creando confusione nella difesa allo stesso tempo, in modo da far scegliere ai difensori tra il cambio difensivo e lo stare in una situazione di 1c1 difensiv. Questa soluzione evita anche situazioni di "steer switching", dove il difensore del lungo prova a forzare il cambio spingendo il bloccante verso il difensore del palleggiatore. L'angolo di blocco del lungo dovrebbe essere *laterale*, in modo da essere in grado di slippare rapidamente e con buona velocità (N.B. un blocco in corsa ben preparato è anche una possibilità per il giocatore con palla di splittare il cambio difensivo, se quest'ultimo è aggressivo).

Non dimentichiamo inoltre che prima che il blocco arrivi il palleggiatore ha un ottimo momento per provare ad attaccare il lato opposto alla direzione del blocco, per creare una semplice situazione di penetra e scarica! Dovremmo tenere l'aggressività come opzione principale - per non finire con una situazione di blocco sulla palla!

2. **Touch screen & pocket/lob pass** (Diagr. 3, 4): con un lungo bloccante che ha un buon gioco dallo short roll la nostra idea è quella di usare "touch screen". Invece di fare un blocco laterale, il bloccante tocca/spinge sul lato il difensore del giocatore con palla ed apre "la tasca" per un passaggio veloce. I bloccanti devono focalizzarsi nel effettuare un blocco con un *angolo diagonale* e il passatore deve usare un palleggio rapido prima del passaggio nella tasca. N.B. Per un lungo con taglia il passaggio sopra la difes è possibile, ma il palleggiatore non dovrebbe attaccare il cambio e dovrebbe creare un angolo di passaggio con un palleggio in arretramento ("escape dribble" che funziona anche contro la difesa aggressiva).

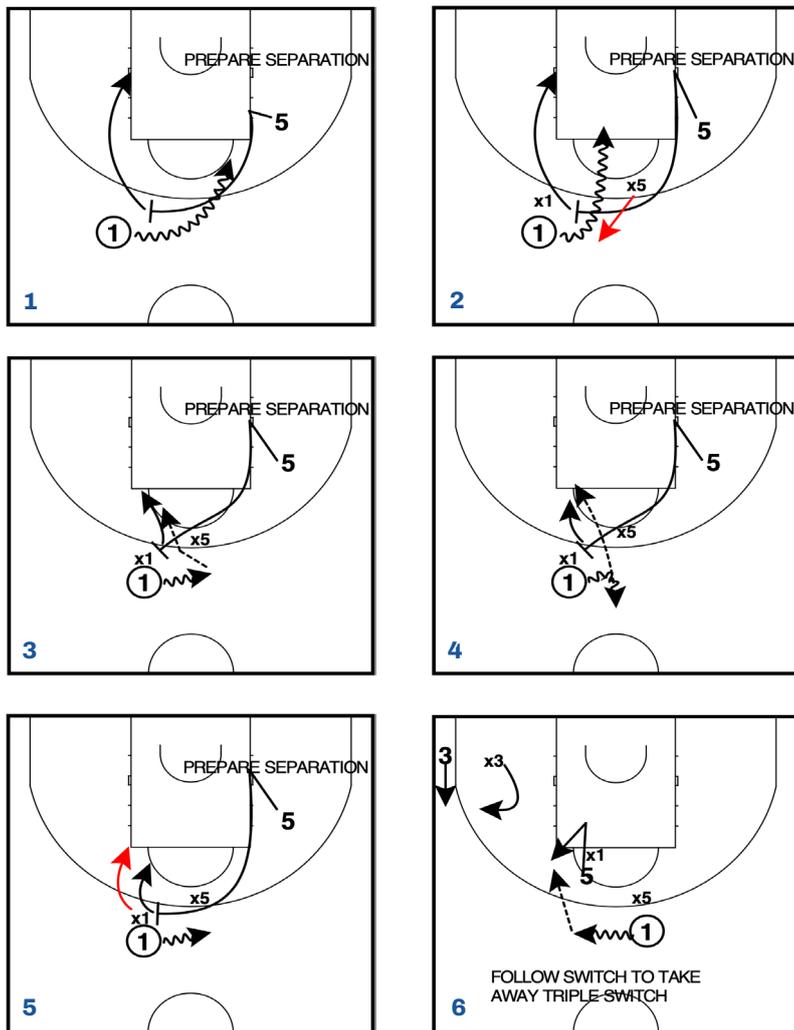
3. **Hold the screen & short roll to elbow** (Diagr. 5, 6): questa situazione si può usare con il nostro 4 o con un lungo di talento. Per esplorare situazioni di differenza di taglia tra attaccante e difensore, forzare il cambio è ciò che ci piace. Il blocco va tenuto contro il difensore del palleggiatore per fermarlo:

- a. Bisogna fare un blocco quanto più largo è possibile e fermare il difensore;
- b. L'angolo di blocco è laterale.

Il palleggiatore segue il bloccante (per evitare un cambio a tre) e serve il rollante all'altezza del gomito per farlo giocare fronte o spalle a canestro. Fondamentalmente il bloccante lascia che il difensore vada under e apre l'angolo di passaggio facendo un seal all'altezza del tiro libero.

"Team mobility" contro i cambi

Nonostante mi piacerebbe avere milioni di belle opzioni contro i cambi difensivi (personalità di un sognatore!), la semplicità è bellissima. Soprattutto con il calendario di lavoro di una Nazionale, potresti avere solo pochi giorni per preparare la tua squadra.



E' molto più importante avere azioni di gioco semplici da eseguire e che tutti le possano capire. Saranno sempre le più belle e le migliori? Più che altro dovrebbero essere efficaci! Ecco di seguito le "4 pietre angolari" per costruire la team mobility:
(N.B. in queste azioni ci aspettiamo che il nostro lungo slippi e rotli ogni volta)

1. Il lungo: segue la palla e crea spazio lungo la linea di fondo. Dal momento che cerchiamo di costruire tiri ad alta percentuale, dobbiamo segnare all'inizio da dentro l'area. Per il bloccante la regola è sempre: attaccare l'area e seguire la palla. Se le

prime tre opzioni spiegate precedentemente non sono esplorate, il palleggiatore può passare la palla che deve essere ricevuta dal giocatore in visione (Diagr. 7) o dalla sponda cieca (Diagr. 8). Il target per il lungo è ricevere per un facile lay up o per una ricezione profonda. Andando avanti nell'azione, il lungo dovrebbe provare a sigillare il difensore quanto più alto è possibile, in modo da creare spazio lungo la linea di fondo per aprire azioni di cui vi parleremo dopo.

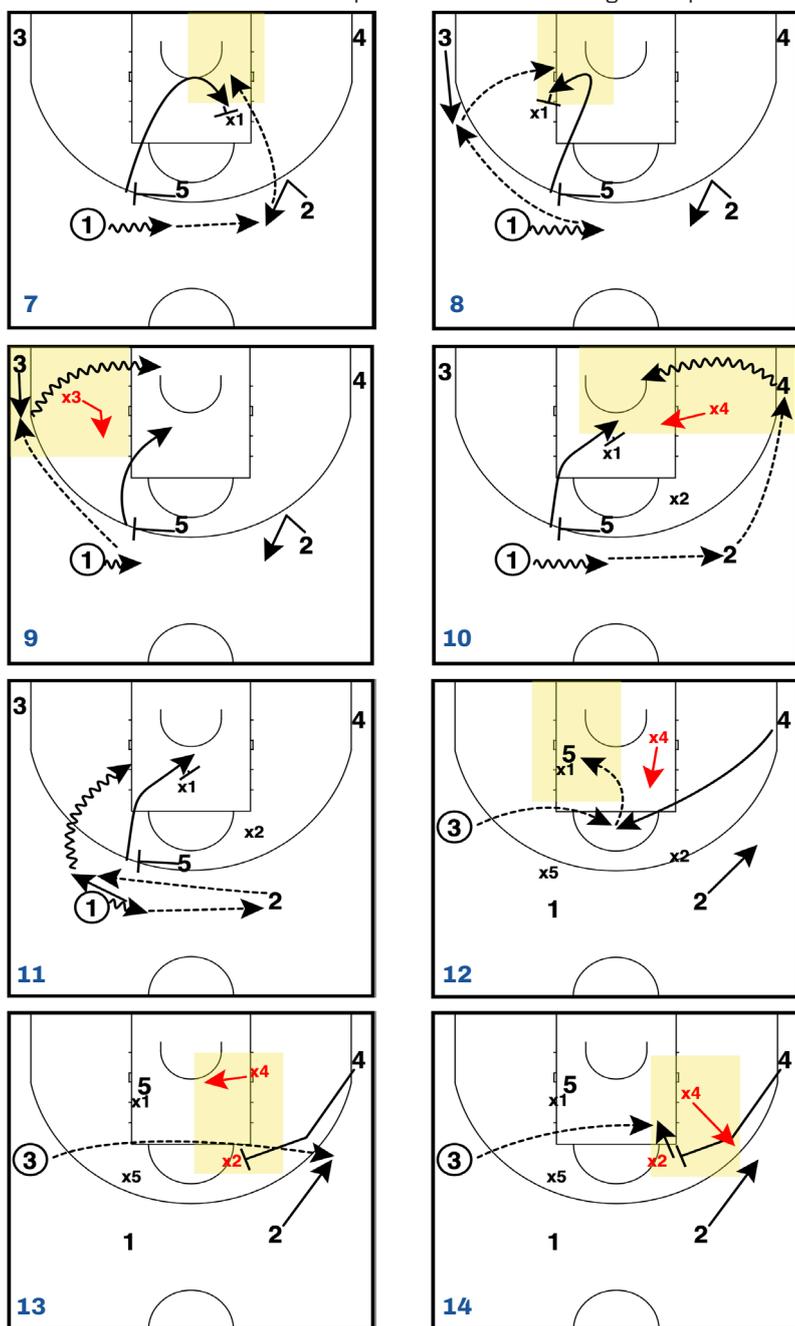
2. Passaggi veloci con l'idea di attaccare close out sul perimetro. A volte la difesa è molto preparata sulle situazioni di scarico per la guardia dal mismatch già allo stesso tempo con il blocco. Bisognerebbe attaccare con passaggi veloci e decisioni rapide, cercando situazioni di closeout senza l'uso del blocco sulla palla. In questo finto angle pick and roll, il closeout può essere trovato con la sponda cieca, se la difesa è preparata per fare cambio a tre con il difensore del giocatore che si trova da solo sul lato (Diagr. 9), o dal lato dei due giocatori se la difesa prepara il kick out dal lato forte (Diagr. 10).

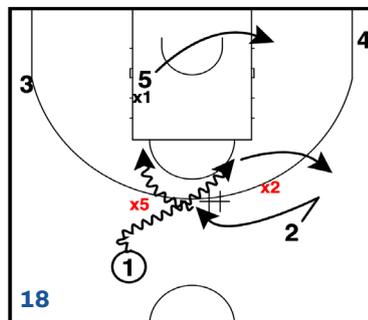
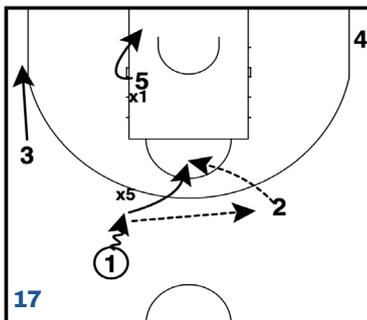
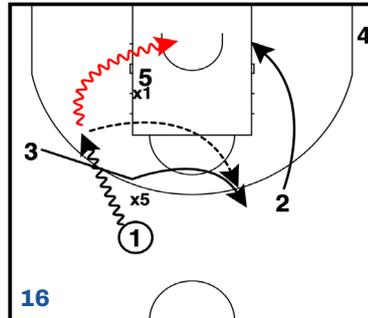
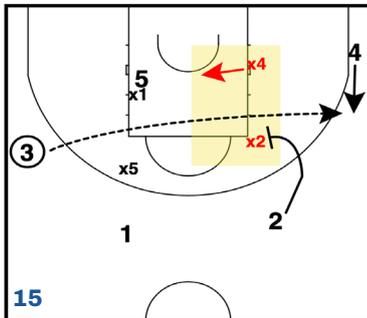
Anche una situazione di "boomerang" con passaggio veloce di ritorno al playmaker può essere una soluzione rapida per trovare un closeout (Diagr. 11). In tutte le opzioni il lungo deve sigillare per creare spazio lungo la linea di fondo se necessario!
N.B. Ancora una volta bisognerebbe conoscere in anticipo dove la difesa aiuterà e come si proteggerà. Quindi, fate i compiti a casa coaches!

3. Se la palla resta ferma in ala -> il lato con due giocatori deve muoversi. Se non troviamo una soluzione attraverso i punti 1 e 2? Ci piacerebbe in questo caso portare la palla nella posizione di ala, sull'estensione della linea di tiro libero, attivando il lato con due giocatori (il lato debole). Il modo più comune con un taglio flash ed una situazione di alto-basso dovrebbe essere ancora la prima opzione (Diagr. 12). I quintetti moderni con taglia generalmente tolgono la ricezione sulla linea del tiro libero stringendosi in area. Cambiare il taglio flash in un blocco flare è una soluzione per trovare un altro close out lungo.

"Tag the last defender" (Diagr. 13).
Taggando l'ultimo difensore, si crea un close out lungo, e ancora una volta si trova vantaggio da un lato su cui la difesa non ha posto il focus. I bloccanti non dovrebbero dimenticare di guardare quando la difesa comincia a recuperare, in modo tale che lo slip dal blocco flare può essere una opzione per un facile lay up (Diagr. 14).

Tale concetto di mobility è di base per il nostro lato debole. Può infatti funzionare contro molte delle rotazioni difensive. Senza dimenticare poi





che qualche volta il miglior angolo per fare "tag" sull'ultimo difensore arriva dal giocatore più in alto (Diagr. 15), specialmente se il giocatore in angolo è il miglior tiratore o un giocatore di closeout. Ancora una volta, la chiave è essere sulla stessa pagine "Takes two to tango".

4. **Se la palla resta ferma nelle mani del palleggiatore: isolamento diretto? No grazie.** La difesa ha diritto a fare un buon lavoro e anticipare il giocatore interno! Se finiamo a giocare situazioni allo scadere dell'azione con il giocatore che in realtà l'ha iniziata, ci piace comunque attivare l'ultimo attacco con un gioco a due.

a. Un finto blocco che arriva dal lato della mano forte del palleggiatore (Diagr. 16). Il giocatore che effettua il ghost screen diventa un potenziale target per il passaggio se x5 e il suo diretto difensore commettono un errore di comunicazione sul finto blocco.

N.B. In questa azione con il ghost screen è necessario liberare la zona di campo opposta per permettere il pop a chi effettua il ghost screen.

b. Situazione di dai e vai. Abbiamo un gap di velocità sulla palla, giusto? (Lo spero, altrimenti bisogna pensare alla guardia che usa il blocco) Una semplice azione di dai e vai apre closeouts o tagli a canestro per il giocatore (Diagr. 17).

c. **"Toss action"**: Abbiamo il giocatore più lento che sta marcando la palla, giusto? (Lo spero, altrimenti abbiamo fatto difendere il giocatore con la palla dal lungo sbagliato sin dall'inizio). Una situazione di dribble handoff ("Toss") stressa ancor di più il lungo, costringendolo a fare una scelta. Così come

con il ghost screen, dovremmo individuare come target il giocatore che effettua il "toss" attraverso una situazione di pick and pop, per trovare un'ultimo vantaggio per poter segnare (Diagr. 18).

Per la maggior parte del tempo la difesa vuole far sì che l'attacco sia passivo attraverso i cambi difensivi, rendendolo statico e con un eccesso di palleggio. Quindi ciò che cerchiamo in attacco dovrebbe essere una risposta... **non fermare il flusso del gioco!** Spero che vi divertiate incontrando i cambi difensivi nella vostra prossima partita!

Non bisogna fermare il flusso del gioco

Lassi Tuovi



Come ottenere il meglio dai nostri giocatori

di Dimitris Priftis, Capo Allenatore Pallacanestro Reggiana

Prima di tutto, vorrei cominciare dicendo che sono grato per aver avuto l'opportunità di partecipare a Coach Box Magazine e di contribuire con i miei pensieri riguardo un argomento molto interessante.

Il nostro lavoro, come allenatori, è molto complesso ed interessante allo stesso tempo. Una parte di esso è la parte **pratica** (il **sapere tecnico-tattico**), che dobbiamo avere in modo da poter andare avanti. E' la più facile per me. Dall'altro lato invece c'è la **parte umana** che è molto profonda, complicata e per me la più difficile. Noi collaboriamo, lavoriamo, siamo connessi con altre persone. Molto spesso provenienti

da differenti origini e culture. Persone che potrebbero avere differenti mentalità, background e approcci.

Le condizioni del nostro lavoro sono dure, perchè ogni settimana ci confrontiamo con un avversario differente. Il risultato è importante e molto spesso decide il nostro futuro. Le persone ci valutano e criticano ogni giorno. Inoltre, c'è una grande parte all'interno del nostro lavoro che ha a che fare con i social media, siti web, giornalisti, agenti, arbitri, chi lavora nell'amministrazione. Tutte persone con cui abbiamo la necessità di stabilire una relazione e cooperare.

Spesso tutto ciò sembra che sia una situazione lavorativa troppo grande e con differenti condizioni

al contorno da essere troppo difficile da gestire. E' senza dubbio chiaro che la struttura della squadra e delle persone intorno a noi è molto importante, ma penso che nulla sia più rilevante della connessione che si può instaurare con i nostri giocatori.

Di seguito ci sono alcuni "bullet points" riguardo ciò.

- ABOUT YOUNG AGES

Innanzitutto mi piacerebbe menzionare alcune cose riguardo i giovani. Come allenatori, molto spesso quando lavoriamo con i giovani, nello sforzo che facciamo per essere il meglio possibile per loro, finiamo per essere il peggio. Insistiamo **troppo** nel correggere l'esecuzione di un gesto tecnico o spieghiamo **troppo** o insegniamo **troppo** qualcosa tale da perdere la sostanza di ciò che va fatto. Il nostro target, in questa fascia d'età, deve essere quello di mantenere il divertimento del gioco. Il nostro obiettivo inizialmente dovrebbe essere quello di **attrarre i ragazzi sul campo e far sì che ci restino**, di modo che dopo gli allenamenti vadano dai propri genitori e gli chiedano di tornare ancora al palazzetto. Mi ricordo di quando io facevo spesso questi errori da giovane allenatore, per questo ho ritenuto parlarne immediatamente in questo articolo.

- STRONG BONDS

Andando più verso l'argomento, credo che la maggior parte del lavoro sia costruire relazioni forti con i propri giocatori: questo arriva attraverso fiducia, rispetto e l'onesto interesse per loro. Non solo come giocatori ma anche come persone. I giocatori devono sentire che ci prendiamo cura delle loro vite e che vogliamo vederli migliorare e svilupparsi.

- CHEMISTRY/RECRUITMENT

La connessione e la chimica tra i giocatori è molto importante. Non parlo esclusivamente della chimica del gioco ma anche riguardo i caratteri e il modo di stare insieme e comunicare.

Ecco perchè durante la fase di lavoro estiva, lo scouting, collezionare informazioni riguardo i giocatori che vogliamo reclutare non deve essere solo ristretta alla parte tecnica e delle skills. Abbiamo la necessità di cercare e verificare a fondo ciò che riguarda la personalità e i caratteri dei giocatori. Il nostro obiettivo è creare un contorno sano, le cui condizioni saranno le migliori possibili per far sì che tutti diano la migliore versione di se stessi agli altri.

- SENSE OF BELONGING/SENSE OF URGENCY

Per me i concetti di "belonging/urgency" sono parole chiavi nell'idea di costruzione della squadra. In qualche modo dobbiamo creare un ambiente in cui i giocatori **sentano di volerci appartenere e che amino farlo**. Ma, allo stesso tempo, è necessario che percepiscano le stesse cose da parte della squadra. Non con l'idea di "proprietà", ma con il senso di **responsabilità e dedizione**. Ciò significa che io "abbraccio la mia squadra", "mi prendo cura dei miei compagni": ciò deve essere reciproco, non funziona in una unica direzione. Naturalmente non è facile creare una mentalità di "casa" e "famiglia", richiede tempo e spirito altruista.

In questo modo, nei **"momenti d'urgenza"** tutti saranno coinvolti e impegnati per la squadra. E' ovvio però specifica che la situazione che ho idealmente descritto sopra non è sempre necessaria per far funzionare una squadra. Molto spesso le squadre si comportano in modo davvero molto professionale e possono avere successo. Credo soltanto che quando **le persone superano i limiti professionali e mettono emozione in ciò che fanno possono ottenere molto di più**.

- CONTRIBUTION/APPRECIATION

I giocatori devono percepire che hanno un ruolo in squadra, che contribuiscono ai risultati e allo status di essa. Anche se sembra che la loro partecipazione sia molto limitata, dobbiamo sottolineare davanti a tutti ed ogni volta che è possibile, che il loro aiuto è molto importante. Per me la forza di una squadra dipende dalle molte persone che sono alla fine del roster a livello gerarchico, ovvero quei giocatori che hanno pochi minuti di gioco ma che continuano ad allenarsi duramente, ad essere positivi e ad aiutare la squadra in qualunque momento. Questi giocatori sono persone cruciali nell'equilibrio e coesione del gruppo, e sfortunatamente sono difficili da trovare. Personalmente apprezzo questo tipo di giocatori allo stesso modo del miglior realizzatore della squadra ed è qualcosa che è giusto far notare in qualunque occasione.



- DISCIPLINE/RULES AND COMPROMISE

All'inizio della stagione proviamo a far sì che ci si conosca gli uni con gli altri, riconoscendo il giusto percorso da seguire, in modo da comunicare ed essere connessi in modo migliore. Alcune persone sono più tolleranti, altre più permalose, altre ancora più estroverse o introversive. Dobbiamo leggere e riconoscere tutte queste differenti tipologie di carattere. In alcuni casi, saremo chiamati a fare un compromesso in alcune situazioni che vanno contro i nostri principi, ed è qualcosa di difficile. Penso che all'inizio della conoscenza con i giocatori, dobbiamo essere chiari e spiegare loro le ragioni per cui è importante avere delle regole. Suggestirei, a inizio stagione, di essere più rigidi ed insistere sulle regole basilari principali, in modo da stabilizzare un livello di disciplina e corretta attitudine. Durante la stagione possiamo invece essere più flessibili, ovviamente a seconda delle condizioni del momento. Ma mai rinnegare i nostri principi base.

A questo punto, mi piacerebbe menzionare alcune cose riguardo la disciplina e le regole. A volte insistiamo troppo su regole sicche e non necessarie, perdendo di vista il punto chiave che è il funzionamento migliore possibile della squadra e la costruzione della migliore attitudine interna del gruppo. Naturalmente questo potrebbe essere differente per ognuno di noi e dipende da ciò che crediamo e dalle nostre filosofie riguardo ciò che è accettabile e ciò che non lo è.

La seconda cosa di cui voglio parlare è che dobbiamo essere sia indulgenti che rigidi con tutti, dobbiamo avere tolleranza o essere critici sia se è il miglior giocatore della squadra o il dodicesimo. Nella mia idea l'equità e criteri giusti per tutti sono elementi importanti per un allenatore.

- WHAT MEANS GOOD PLAYER

A conclusione dei due paragrafi precedenti vorrei dire ciò: la buona attitudine della squadra dipende in teoria dai "buoni giocatori", ovvero i giocatori che loro stessi considerano in prima linea o quelli che partono in quintetto. La forza e la coesione del gruppo dipende invece dall'ottavo, dal nono giocatore e così via. Questo è ciò che è davvero cruciale quando si selezionano i giocatori, non solo rispetto alle loro skills ma anche rispetto alle loro personalità. Tutti abbiamo visto molto spesso squadre con alto livello tecnico di giocatori ma senza essere un buon gruppo. Questo perchè alla fine, secondo me, la definizione di buon giocatore è quella di buon compagno di squadra! E le buone squadre sono quelle con i "team players" e non solo con i giocatori di livello tecnico alto. La combinazione di questi due parametri ovviamente è l'ideale.

- CORRECTIONS - FEEDBACK

E' una parte molto importante del nostro lavoro. Prima di tutto, è importante quanto e quando correggiamo.

Molto spesso diciamo che la pallacanestro è un gioco di errori e chi ne fa di meno ha più possibilità di vincere. Noi quindi proviamo ad insegnare ed aiutare i nostri giocatori per portarli verso quella direzione ogni volta attraverso la correzione. E' una bella lotta dentro noi stessi quando c'è un errore e non correggiamo ogni volta, perchè vogliamo mantenere il ritmo e l'intensità dell'allenamento.

I giocatori non possono fare tutto perfettamente e noi non possiamo fermare e correggere tutti gli errori che vediamo.

Dobbiamo definire delle priorità per gli errori, quali sono i più importanti, e dobbiamo partire da lì.

Dobbiamo inoltre riconoscere qual è la risposta dei giocatori rispetto alle nostre correzioni: comprendono? Ci seguono? Qual è il loro livello di applicazione?

E' importante insegnare loro e spingerli a raggiungere il loro livello di concentrazione in modo da evitare gli stessi errori una seconda volta nello stesso allenamento. Sia che siano loro quelli che hanno fatto quell'errore o qualcun altro in squadra.

In secondo luogo, per me è importante il modo con cui correggiamo i giocatori. Enfatizzando di più l'errore? O sottolineando la buona esecuzione? Penso che una combinazione equilibrata di entrambi gli aspetti sia la cosa migliore. Un feedback positivo è davvero importante nel nostro lavoro. I giocatori hanno bisogno di qualcuno che li aiuti, che spesso li supporti e che non li rimproveri sempre. Ritengo quindi che considerando il nostro carattere, i nostri principi, le nostre credenze e naturalmente la qualità del nostro gruppo, dobbiamo trovare la più funzionale proporzione tra un feedback positivo e un feedback negativo. E non c'è una ricetta standard, dipende da noi.

- CONSISTENCY ON INSTRUCTIONS

Anche questa è una parte consistente. Dal momento che proviamo a costruire i nostri principi e le nostre tattiche di gioco sia in attacco che in difesa, il nostro lavoro è pieno di istruzioni. Ovviamente il modo con cui trasferiamo/insegniamo tutte le informazioni che vogliamo e le modalità con cui le lavoriamo con i giocatori è molto importante. Questa è una parte del nostro lavoro per la quale dobbiamo fare molto spesso un sacco di adattamenti, in relazione al livello del nostro gruppo e alla capacità di adattamento.

Dobbiamo lavorare con i giocatori sia attraverso gli allenamenti di squadra che quelli individuale, usando anche il video per migliorare la loro stabilità e consistenza verso le nostre tattiche.

Dopo tutti gli anni in cui lavoro in questo ambiente è sempre più chiaro nella mia testa il valore della semplicità. Suggestirei fortemente di provare a tenere in mente le parole **semplice e chiaro** quanto più possibile.

Meno facciamo, più otteniamo. Le istruzioni sono



importanti ma abbiamo bisogno di riconoscere il dosaggio più vantaggioso per i giocatori, non quello che ci fa sentire temporaneamente migliori.

"Il punto non è che i giocatori facciano quello che diciamo, ma che usino quello che diciamo".

E noi, come allenatori, LASCIAMO LORO GIOCARE LA PARTITA.

Incoraggiamoli a non esitare, a prendere iniziative, ad avere determinazione. Non tagliamo loro le ali immediatamente, ogni volta che non hanno successo. Dobbiamo accettare che non giochiamo ma che aiutiamo il gioco a essere giocato, insegnando, incoraggiando i giocatori, sostenendoli. Questo è il modo migliore per costruire un giocatore che sarà presente quando abbiamo bisogno di lui in un momento cruciale della partita. Il nostro obiettivo è creare persone/giocatori con personalità e capacità decisionali.

- EFFORT-CONCENTRATION-PREDICTION

Dobbiamo insegnare ai giocatori che niente, nessuna tattica, nessuna giocata intelligente o idea geniale può sostituire lo sforzo e l'energia che un atleta deve portare sul tavolo di gioco. Nessuna tattica può essere vincente senza sforzo e intensità.

La caratteristica principale del nostro sport è la velocità con cui accadono le cose nel gioco. Insegniamo loro spingiamoli a stare attenti, prima mentalmente e poi fisicamente. **Mente pronta significa corpo pronto.** Tutto ciò è concentrazione!!

Ciò significa "Sono concentrato", "Sono pronto".

Dobbiamo spingere i giocatori a giocare la partita al massimo livello di velocità e fisicità ed essere efficaci. La concentrazione aiuterà i giocatori a essere vigili. Essere vigili li aiuterà a leggere e prevedere cosa accadrà nel momento successivo, nella prossima rotazione, nel prossimo passaggio ecc. In questo modo si potrà **ESSERE PRONTI AD AGIRE E NON A REAGIRE.**

- GOALS - MOTIVATION

Obiettivi e motivazione sono il nostro carburante!!! Confrontiamoci con i giocatori, fissiamo obiettivi realistici, a breve termine ma anche a lungo termine. Insegniamo loro ad avere una visione ma spiegamogli che per raggiungere un obiettivo a lungo termine devono concentrarsi sull' "ORA", sul momento giusto. Come allenatori dobbiamo insegnare ai giocatori ad accettare ed essere in grado a volte di "ricoprire un piccolo ruolo in una grande squadra piuttosto che un grande ruolo in una piccola squadra". Dobbiamo spiegare loro che gli obiettivi personali non devono pregiudicare il progresso della squadra. **L'AGENDA PERSONALE DEL GIOCATORE NON DEVE ESSERE PIÙ GRANDE DELL'AGENDA DELLA SQUADRA.** Quando il giocatore diventa più grande della squadra, la squadra diventa piccola.

- RELATIONSHIPS AND FIREPLACE DISTANCE

Come ho detto prima, essere vicini e creare forti legami con i propri giocatori è positivo. Il livello di questa distanza deve essere equilibrato. Non troppo vicino, non troppo lontano. Uso l'esempio del camino per descriverlo. **Quando ti avvicini molto ti bruci e quando stai troppo lontano senti freddo.** L'onestà, la fiducia e lo spirito di collaborazione devono essere sempre presenti. Credo, tuttavia, che costruire un legame molto stretto con i giocatori possa davvero aiutarli a ottenere risultati migliori in una rotazione corta. Quando hai una squadra

con un'ampia rotazione e più giocatori, questo "rapporto molto stretto" con loro non è sempre funzionale, o necessita di gestioni specifiche da parte nostra.

- STUDYING - SELECTION OF PLAYERS

Penso che siamo tutti d'accordo sul fatto che ogni giocatore ha punti di forza e di debolezza. Il miglior giocatore è quello adatto alla nostra squadra, quello più adatto. La maggior parte di questo articolo riguardava l'aspetto umano del lavoro, che come ho detto all'inizio, per me è la più difficile. Naturalmente c'è la parte "tecnico-tattica", che ha a che fare con gli elementi e le skills di un giocatore. Credo che sia necessario studiare i giocatori che ci interessano sotto tanti aspetti. Andare alle stagioni precedenti, parlare con allenatori, scout, vedere i precedenti roster intorno a lui, per riconoscere i suoi vantaggi e usarli nel modo giusto. D'altro canto bisogna essere consapevoli anche dei suoi punti deboli e cercare di coprirli attraverso il resto del gruppo e la tattica.

Inoltre dobbiamo considerare le collaborazioni parziali tra i giocatori per poter giocare meglio (ad esempio, un buon lungo che sa giocare i pick and roll, ha bisogno di un buon passatore dal pick and roll o un buon attaccante in palleggio ha bisogno di avere buoni tiratori intorno a sé). Dobbiamo anche valutare le intelligenze, la fisicità, l'atletismo dei nostri giocatori e creare la giusta miscela, secondo la nostra idea. Molto spesso abbiamo in mente uno stile di gioco con cui vogliamo giocare ma il mercato, il nostro budget o la disponibilità dei giocatori non sono sempre come vogliamo. Ecco perché dobbiamo avere una certa flessibilità e adattabilità per creare il miglior gruppo possibile in base alle condizioni.

- ORGANIZE YOUR SCOUTING DEPARTMENT

Come coach, parte del nostro lavoro è conoscere il mercato. A parte il lavoro di allenatore durante le partite e gli allenamenti, è importante analizzare altri campionati e seguire altri giocatori. È un capitolo enorme che dobbiamo organizzare e, probabilmente, è un processo lungo spiegarlo in poche righe. Naturalmente l'ideale sarebbe lavorare in un club con un dipartimento di scouting già esistente e persone che lavorano in questo settore da molto tempo. Ma sappiamo tutti che non sempre potremo permetterci il lusso di lavorare con un GM o un direttore sportivo. Ecco perché secondo me dobbiamo essere attivamente coinvolti in questo campo. Come ho già detto è un capitolo ampio, che non può essere trattato solo da noi. Ecco perché

dobbiamo organizzarlo in base alle condizioni che abbiamo a disposizione. È impossibile avere occhi ovunque. Ci sono troppi campionati e paesi. Proviamo a seguire i campionati vicini al nostro livello, possono essere una migliore fonte di selezione. Se non abbiamo un dipartimento speciale per questo lavoro, proviamo a condividere alcuni campionati con i tuoi colleghi. Organizzare un database in cui ognuno possa aggiungere i propri resoconti della lega di cui è responsabile per lo studio. Mantieniamo una connessione e costruiamo una relazione con scout e altri allenatori che possono fornirci informazioni affidabili su un giocatore quando ne abbiamo bisogno. Cercare di espandere questa rete nel corso degli anni in modo da aumentare le fonti di informazione. Creare un metodo di valutazione di un giocatore attraverso una norma che sarà comune a tutti i propri partner in base alle proprie priorità. Trascorrere una piccola parte del tempo su base settimanale per arricchire la conoscenza di giocatori di diversi campionati. Questa parte del nostro lavoro è come un investimento ed è molto preziosa secondo me.

Quindi, in conclusione di questo articolo, direi che per poter ottenere il meglio dai nostri giocatori, è importante lavorare con loro quotidianamente, ma è importante lavorare anche prima di incontrarli in campo.

Non è un processo facile, perché bisogna considerare e combinare molti aspetti. Le nostre idee, la nostra filosofia, le capacità dei giocatori, i personaggi, le personalità, le loro visioni, le particolarità di ognuno di loro per creare un gruppo solido.

Concludendo questa chiacchierata con voi direi che non importa quanto siamo bravi e quanto lavoriamo, da soli non possiamo fare nulla. Abbiamo bisogno di brave persone e professionisti seri intorno a noi per avere successo. E come chiediamo ai giocatori di far parte della squadra, **anche noi dobbiamo far parte di uno staff che lavora, si connette e collabora insieme per il progresso del TEAM.**



Zone press 2-2-1 e difesa a zona a metà campo: principi e sviluppo

di Francesco Cavaliere, Assistente Allenatore Napoli Basket

La difesa Zone Press a tutto campo e la difesa a Zona a metà campo, sono da considerare come una difesa alternativa alla nostra difesa principale.

Questo perché nella buona riuscita di tali difese, bisogna aver bene assimilato i concetti previsti dal nostro sistema difensivo ad uomo.

Alla base di tutto questo è molto importante per noi allenatori, lavorare per creare il "difensore" che sarà poi abile ad applicare i concetti e i principi che proponiamo nelle nostre difese alternative.

2 aspetti ritengo molto importanti nella giusta applicazione di tali difese, il primo è che ogni allenatore ci deve credere, il secondo è la condivisione con i nostri giocatori, questi aspetti porteranno a far sì che anche i nostri giocatori possano crederci, condividerne ed attuare al massimo della energia, attenzione, sacrificio e disponibilità.

Iniziando a parlare di difesa press a tutto campo, io credo che sia una difesa che ben si adatti alla pallacanestro attuale.

Ritengo che sia una difesa che crea coinvolgimento, entusiasmo e rende attivi i nostri giocatori.

Perché utilizzo la zone press?:

- Per cambiare inerzia della gara;
- Per rubare secondi all'attacco avversario, costringendolo ad un'infrazione di 8", oppure rubare secondi a discapito dell'esecuzione nella meta campo offensiva.
- Per alzare il ritmo della gara.
- Come scelta tattica (attraverso lo scouting) di giocare questo tipo di difesa contro determinati giocatori o quintetti avversari.
- Per costringere gli avversari a pensare e passarsi la palla, per superare la pressione difensiva.

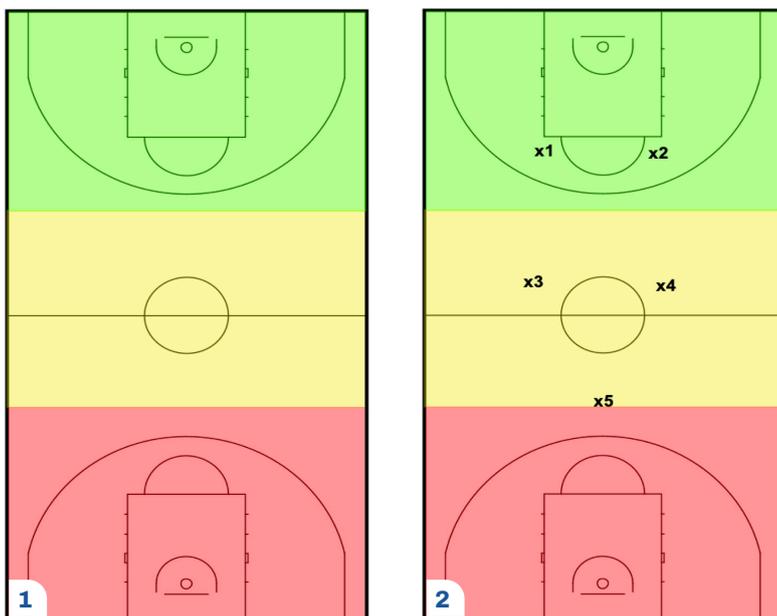
Quando la difesa press trova applicazione durante la gara?

- Dopo tiro libero ;
- In uscita dal time out;
- Dopo canestro segnato.

Tra gli aspetti da considerare e che ritengo di primaria importanza nella costruzione e applicazione sul campo abbiamo:

- Avere grande comunicazione tra tutti e 5 giocatori;
- Avere sempre braccia attive per ostacolare linee di passaggio;
- Avere massima responsabilità individuale e sincronia con gli altri difensori;
- Capacità di adeguare la posizione difensiva ad ogni movimento della palla;
- Avere orgoglio.

Nell'alleare questa difesa, ci piace svilupparla e applicarla sempre in una parte degli allenamenti perché ci dà la possibilità di avere sempre momenti in cui i nostri giocatori si abituano e acquisiscono la giusta aggressività per influenzare il flow offensivo.



L'obiettivo principale che abbiamo nell'utilizzo della difesa è quello di "rallentare attacco avversario".

Nella costruzione dividiamo il campo in 3 zone che ci aiuteranno a capire come applicare la difesa nelle varie parti del campo: (Diagr. 1)

- **Zona verde:** che è la zona più lontana dal nostro canestro, posizioniamo la prima linea (x1 e x2) tra il gomito e la linea dei 3pts, qui non pressiamo i portatori di palla avversari, non ci interessa dove loro ricevano la palla. Se vicino alla linea di fondo o leggermente più su, in questa zona concediamo la ricezione e possono schierarsi come loro vogliono.

- **Zona gialla:** è la zona centrale del campo, di mezzo alla prima e seconda linea della zone press. Questa è una zona di fondamentale importanza perché non vogliamo per nessun motivo che la palla superi questa zona ed arrivi avanti in quella successiva facilmente con passaggi verticali.

- **Zona rossa:** è la zona che inizia 2 passi sopra il range della linea dei 3pts intorno agli 8 metri anche in virtù dell'abilità attuale dei giocatori di avere un range di tiro molto più esteso. È proprio qui è la zona di campo che nel momento che arriva il pallone schieriamo la nostra zona a metà campo.

Nella scelta dei giocatori da posizionare nella prima, seconda e terza linea difensiva prediligiamo i seguenti concetti:

- Prima linea difensiva preferiamo avere i 2 giocatori che abbiano maggiore agilità e siano abili negli spostamenti laterali;
- In seconda linea prediligiamo avere i 2 giocatori che abbiano un buon "wingspan" tale coprire e ostruire linee di passaggi diretti.
- In terza linea di solito prediligiamo avere il nostro Pivot, perché vogliamo un "rim protector", oltre ad essere già posizionato poi nello schieramento a zona a metà campo.

Vediamo ora quali sono le regole da rispettare da parte di ogni giocatore di ogni singola linea difensiva nel rendere la nostra Zona Press a tutto campo efficace.

- Prima linea composta da x1 e x2 partono allineati prendendo i due gomiti (Diagr. 2), **non vogliamo mai che i 2 difensori si aprano e che permettano di essere superati dalla palla.**

- Seconda linea composta da x3 e x4 è posizionata di partenza un passo sopra la linea di meta campo e insieme alla prima linea sono responsabili di proteggere la zona gialla, **non vogliamo mai passaggi diretti verticali tali da superare facilmente questa zona.**

- Terza linea composta da x5, è posizionata di partenza sopra la linea dei 3pts al confine

della zona rossa, ha il compito di proteggere eventuali passaggi lob a scavalcare le prime 2 linee difensive, di scoraggiare penetrazioni in situazioni di sottonumero e di proteggere il ferro.

Definiti le caratteristiche e le regole della Zona Press, vediamo ora alcuni esempi che ci fanno capire i principi e l'attuazione nel gioco nell'utilizzo della difesa a tutto campo:

- Prima linea (x1 e x2)

x2 che è uno dei difensore della prima linea deve essere d'avanti alla palla petto contro petto (come nella difesa ad uomo) con le braccia attive per schermare passaggi diretti, quando l'attaccante inizia a palleggiare è responsabile di fermare la palla e di non permettere che la palla vada lateralmente, proteggendo la zona che va dalla palla alla linea laterale (Diagr. 3).

x1 essendo l'altro difensore della prima linea ad 1

passaggio dalla palla, deve essere reattivo e ben posizionato, pronto ad aiutare nel momento che la palla si sposta in palleggio verso il centro e di fare uno stunt per fermare la palla (Diagr. 4).

x1 una volta che ha fatto stunt per fermare la palla, vola a fare close out sull' attaccante #2 in questo caso che ha ricevuto il pallone.

Qui entriamo in un aspetto che ritengo di fondamentale importanza è quello del close out, non vogliamo mai close out sulla stessa linea, ma sempre close out diagonali con l'idea di fermare la palla indietreggiando contenendo il pallone per poi indirizzare la palla sempre al centro del campo (Diagr. 5).

Non vogliamo mai close out che spingano verso il lato!

Vogliamo sempre close out che contengono il pallone spingendo la palla verso il centro.

Forzare la palla verso il centro è la nostra regola principale.

Vediamo ora una regola con uno schieramento offensivo di 3 attaccanti sotto la prima linea.

Se ci troviamo nella situazione in cui abbiamo un palleggiatore con la palla centrale, ci disponiamo con la prima linea adeguando le spalle leggermente in diagonale tale da formare un imbuto rallentando la palla nel centro del campo, posizione difensiva e braccia attive molto importanti per rallentare i passaggi (Diagr. 6).

Nel momento in cui la palla si sposta dal centro verso il lato vige sempre la nostra regola che è quella di fare un close out diagonale fermando la palla e forzandola verso il centro (Diagr. 7).

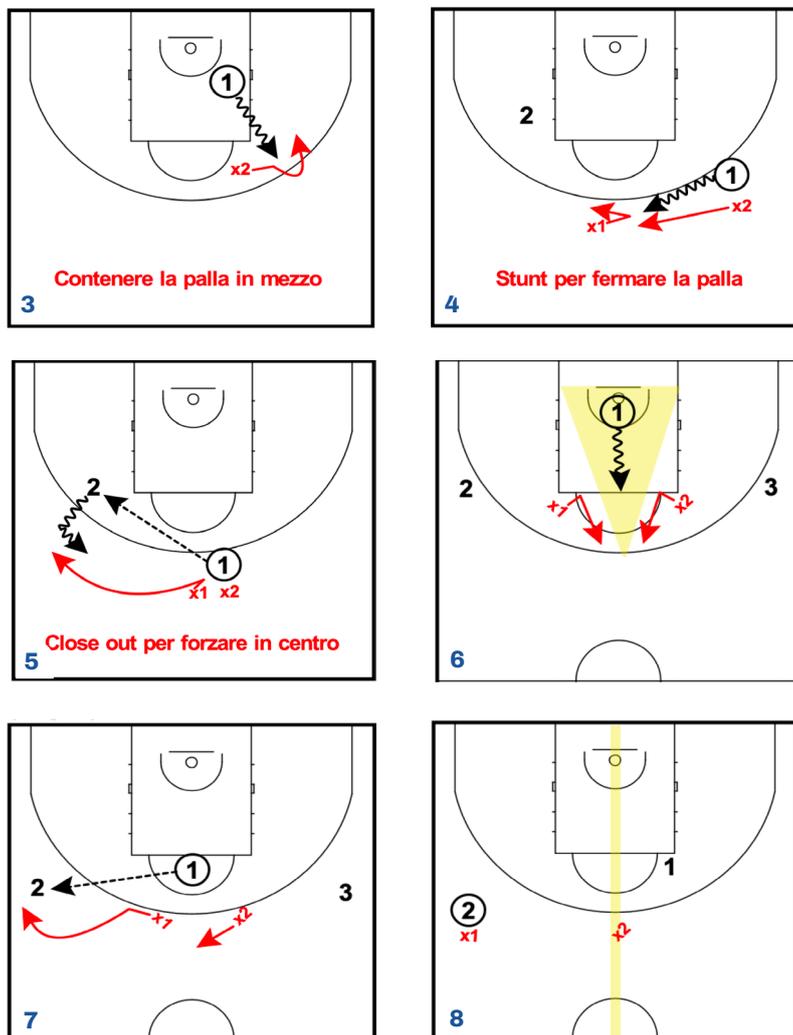
Vediamo ora il posizionamento del giocatore non coinvolto sulla palla "Help side Defender".

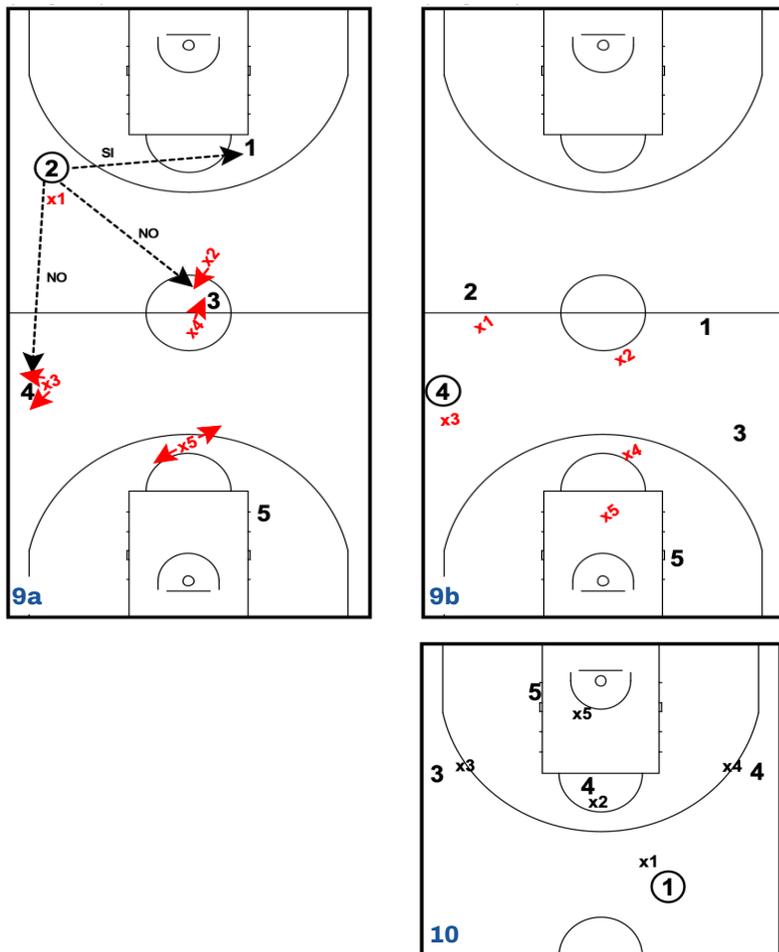
Il suo posizionamento deve essere a cavallo della linea che congiunge i 2 canestri, proteggendo tutte le penetrazioni che dal lato vanno verso il centro (Diagr. 8).

- Seconda Linea (x3 e x4)

I giocatori della seconda linea hanno la responsabilità di evitare tutti i passaggi verticali in avanti, adeguando il loro posizionamento ad ogni movimento della palla.

Vogliamo che l'attacco effettui passaggi "side to side", non vogliamo passaggi facili in avanti che permettano al pallone di avanzare velocemente verso la zona rossa creando situazioni di sottonumero difensivo.





Come possiamo vedere dal (Diagr. 9a) la posizione di X4 è dietro al giocatore #3 posizionato per ricevere un passaggio a centrocampo, vogliamo sempre che la sua posizione sia dietro per non concedere passaggi lob mettendo la difesa in situazioni di sottonumero, ma è sua responsabilità e capacità di anticipazione cercare di "rubare" il pallone nel momento che l'attaccante effettua il passaggio.

La ricezione di #3 la difendiamo anche con X2 che con l'uso delle braccia prova ad ostruire la linea di passaggio verso #3.

x3 invece è posizionato in relazione al posizionamento di #4, anche qui vogliamo che sia sua responsabilità provare a "rubare" oppure contenere il pallone, sempre seguendo il concetto che non vogliamo creare situazioni di sottonumero difensivo sfavorevoli per la nostra difesa a tutto campo.

- Terza Linea (x5)

Il giocatore della terza linea, è il regista della difesa, in quanto ha la visione completa di tutto il campo e ha

il compito di parlare e comunicare ai compagni tutti i movimenti di smarcamento degli avversari per aprire linee di passaggio dirette.

Anche lui adegua il suo posizionamento al movimento della palla, deve avere sempre braccia attive per occupare più spazio possibile.

Man mano che la palla avanza tutta la difesa si abbassa (Diagr. 9b), nel momento in cui la palla arriva in zona rossa, adeguiamo la nostra difesa che passa da "Zone press a tutto campo" a "Zona a metà campo".

Concetti e principi della zona a metà campo

Prima di parlare dei principi di ogni singolo giocatore che compone la nostra difesa, vorrei esprimere un concetto che credo sia basilare per far sì che la nostra difesa a zona sia efficace, non vanno per nessuna ragione tralasciati le regole basilari della difesa ad uomo, infatti nella zona cerchiamo similitudini alla difesa individuale per avere un linguaggio comune, per ridurre e ricondurre il maggior numero di principi.

Quando utilizziamo la zona?:

- In situazioni di svantaggio sugli accoppiamenti difensivi contro alcuni quintetti in particolare.
- Contro quintetti con tiratori a bassa percentuale.
- Contro squadre composte da giocatori che non amano molto passarsi la palla e mantenere i vantaggi.
- Su determinate chiamate avversarie.
- Quando il coach avversario ha esaurito i time out.

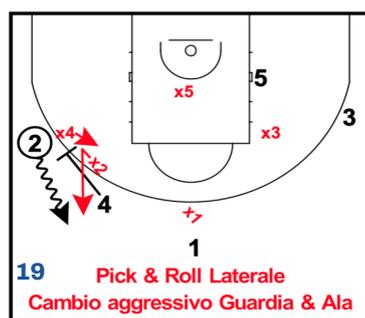
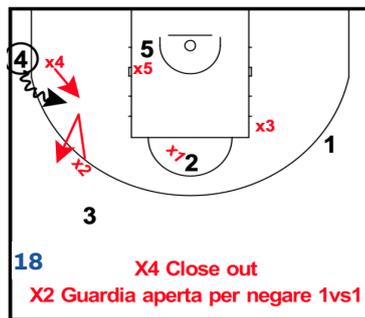
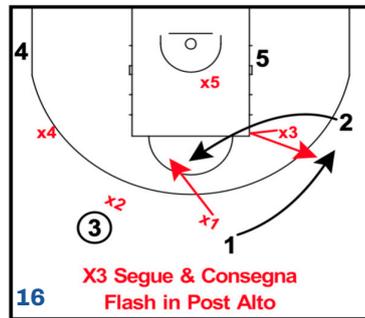
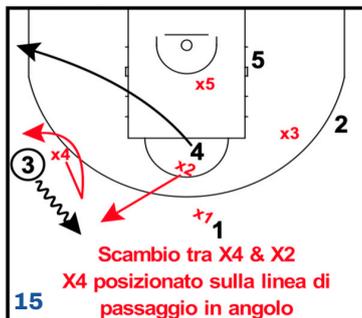
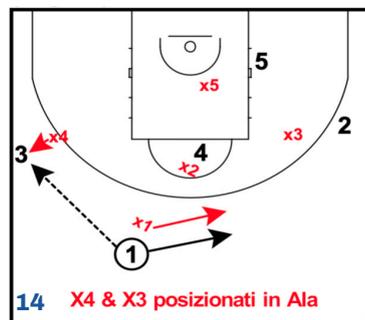
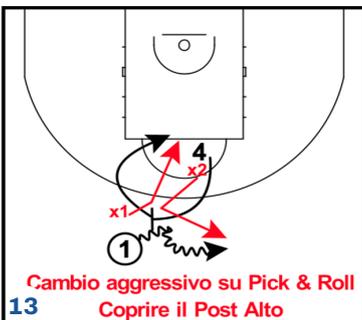
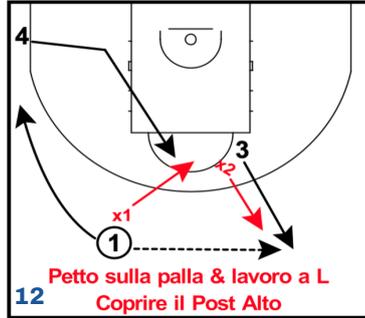
Nel posizionamento di ogni singolo giocatore usiamo il concetto di linee difensive, come nella difesa press, in ogni linea i giocatori coinvolti adeguano la loro posizione difensiva a seconda della posizione degli attaccanti e le loro zone di competenza (Diagr. 10).

- Prima linea (x1 e x2) che chiamiamo "Guards" adeguano la posizione a quella dello schieramento offensivo avversario.

- Seconda linea (x3 e x4) che chiamiamo "Wings" che occupano la posizione di Ala ed adeguano la posizione a seconda della posizione degli attaccanti e del pallone.

- Terza linea (x5) che è posizionato sopra lo smile adeguando la sua posizione a quella della palla e del post basso avversario.

Oltre al posizionamento di ogni singolo difensore, molto importante sono le regole che ogni difensore coinvolto deve avere.



- Guardie (x1 e x2):

Avere braccia attive occupando spazio e schermare i passaggi, petto sulla palla come nella difesa ad uomo, coprire sempre il post alto, proteggere il tiro libero, movimento a L, cambiare aggressivo su tutti i Pick & Roll coinvolti (Diagr. 11, 12, 13).

- Ali (x3 e x4):

Posizionarsi sull'estensione del tiro libero, pressare la palla in assenza di attaccante in angolo, coprire il passaggio diretto in angolo, accoppiarsi passaggio in angolo, petto sulla palla come nella difesa ad uomo, cambio con prima linea su pick and roll laterale. (Diagr. 14, 15, 16, 17, 18, 19)

- Centro (x5):

È il regista della difesa, parlare, stare sempre tra palla e ferro, braccia attive per schermare i passaggi, coprire angolo opposto, stare 3/4 in difesa del low post con palla in ala e con palla in angolo, aiutare su tutte le penetrazioni al ferro. (Diagr. 20, 21)

Situazioni di sovrannumero in angolo seguiamo sempre la regola di adeguare la posizione mantenendo le zone di competenza di ciascuna linea difensiva (Diagr. 22).

Per quanto riguarda la difesa sui blocchi lontano dalla palla, seguiamo sempre la stessa regola che è quella di cambiare, molto importante è la comunicazione tra i giocatori, in cui X5 ha un ruolo fondamentale che è quello di comunicare e mettere in allerta gli altri difensori sulle situazioni che l'attacco avversario propone.

Per quanto riguarda la costruzione dei 2 tipi di difesa lavoriamo in questo modo:

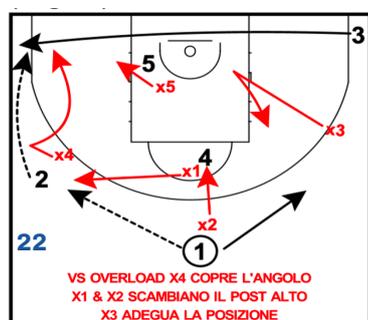
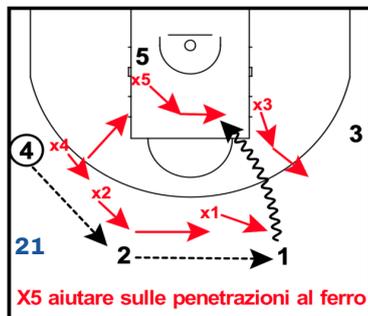
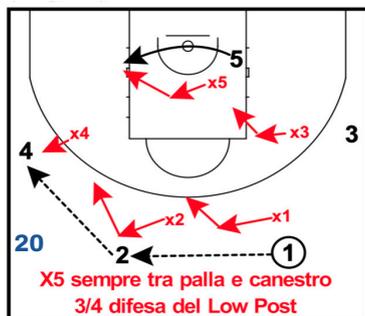
Per la Zona Press a tutto campo.

- 1vs1 su 1/4 di campo (meta campo offensiva).
- 3vs2 solo prima linea (meta campo offensiva).
- 4vs4 prima e seconda linea (3/4 campo).
- 5vs4 prima e seconda linea (3/4 campo).
- 5vs5 tutto campo.

Per quanto riguarda la difesa a zona:

- 3vs2 solo Guardie (3 attaccanti sul perimetro).
- 4vs2 solo Guardie (1 post alto & 3 attaccanti sul perimetro).
- 6vs3 Ali & Centro (attacco 2 angoli/2 ali/2 post bassi).
- 8vs5 (attaccanti fissi).
- 7vs5 (attaccanti fissi).
- 6vs5 (overload).
- 5vs5 (solo tagli).
- 5vs5 (pick and roll laterale e centrale).
- 5vs5 (blocchi).
- 5vs5 (giochi avversari).

SENIOR



Mi piace chiudere con un concetto ben preciso, che sia nella zone press a tutto campo che nella difesa a zona a meta campo è molto importante aver lavorato in maniera solida e con concetti e regole chiare sulla difesa uomo, ma senza tralasciare la responsabilità individuale e la capacità di aiutarsi e comunicare che è alla base di ogni tipo di difesa.



Preparazione Fisica

Controllo del carico di allenamento nella pallacanestro

di Emanuele Tibiletti, Assistente Preparatore Fisico Virtus Bologna

1 Introduzione

Il controllo del carico di allenamento è un aspetto centrale della moderna scienza dello sport. Solitamente la raccolta, pulizia, analisi e interpretazione dei dati relativi al carico viene svolta con lo scopo di migliorare la performance dei giocatori e/o gestire il rischio di infortunio.

Per ottenere questi risultati, i professionisti cercano di ottimizzare il carico in diverse fasi del processo di allenamento, che comprende la regolazione delle singole sessioni, la pianificazione giornaliera, la periodizzazione della stagione e la gestione degli atleti con

una visione a lungo termine [1].

Il monitoraggio del carico di allenamento degli atleti è essenziale per determinare se si stanno adattando al programma di allenamento, per comprendere le risposte individuali all'allenamento, per valutare l'affaticamento e la necessità di recupero associata e per ridurre al minimo il rischio di "over-reaching" non funzionale, di lesioni e di malattie [2].

2. Il training load: definizioni

In letteratura esistono diverse definizioni di "Training Load"; queste sono le più diffuse:

- L'ammontare cumulativo dello stress esercitato su un individuo da sedute di allenamento multiple e partite per un determinato periodo di tempo. [4]

- La variabile di input che viene manipolata per suscitare la risposta di allenamento desiderata. [3]

- Il carico di allenamento può essere descritto come esterno e/o interno, a seconda che ci si riferisca ad aspetti misurabili che si verificano internamente o esternamente all'atleta [3].

In sostanza si tratta dello stimolo imposto ai nostri giocatori (nella forma di allenamenti o partite ripetuti nel tempo) che possiamo manipolare al fine di ottenere la risposta auspicata (un miglioramento fisico e tecnico).

L'ultima definizione introduce un concetto fondamentale, secondo cui il carico fisico può essere suddiviso in due componenti:

- Carico esterno (i fattori di stress esterni applicati ad un atleta);

- Carico interno (la corrispondente risposta psicofisiologica interna dell'atleta) [1].

2.1 Carico Esterno

Il carico esterno può essere definito come il lavoro fisico prescritto dal piano di allenamento. Rappresenta il lavoro completato dall'atleta, misurato in modo oggettivo durante l'allenamento o la competizione, indipendentemente dalle sue caratteristiche interne [2,3,5]. La misurazione del carico esterno è specifica per la tipologia di allenamento svolto. Se pensiamo ad un allenamento mirato allo sviluppo della forza potremo fare riferimento al carico sollevato, alla velocità con cui il carico viene spostato o alla potenza espressa. Per quanto riguarda l'allenamento svolto in campo negli sport di squadra



i parametri di carico esterno più utilizzati sono quelli derivati dai Global Positioning Systems (GPS), Local Positioning Systems (LPS) e dagli accelerometri. In particolare, nella pallacanestro (essendo una attività svolta indoor) non è possibile utilizzare i sistemi GPS, quindi solitamente si sfrutta una delle restanti due tecnologie tra quelle appena citate.

2.2 Carico interno

Il carico interno è la risposta individuale di ogni atleta che corrisponde al carico somministrato. Il concetto di carico interno incorpora tutte le risposte psicofisiologiche che si verificano durante l'esecuzione dell'esercizio (singolo o in sequenza) prescritto dall'allenatore [3].

Può determinare il "risultato funzionale" del processo di allenamento. Spesso è più difficile da rilevare sia dal punto di vista logistico (es: misurazione della concentrazione ematica di lattato, consumo di ossigeno) che per i costi elevati di alcune tipologie di misurazioni (es: valutazioni biochimiche, ormoni, immunologiche). Questo porta solitamente ad un uso più ampio di metriche esterne [1].

2.3 Un esempio di parametri di carico esterno ed interno

I dati che verranno riportati negli esempi contenuti in questo articolo sono stati raccolti con il sistema di monitoraggio del carico di K-Sport (*K-AI Wearable Tech, K-Sport World Srl, Fano, Italy*).

In particolare, le principali metriche utilizzate per il controllo del carico esterno sono state le seguenti:

- Training Load (carico di allenamento totale determinato dalle accelerazioni svolte su tutti gli assi di movimento);
- Training Load suddiviso per fasce di intensità (standing, low, medium, high);
- Training Load / minuto;
- % Training Load svolto in ogni fascia rispetto al Training Load totale;
- % di Tempo speso in ogni fascia di Training Load rispetto al Tempo totale;
- Numero di accelerazioni e decelerazioni (suddivise per fasce di intensità);
- Numero di salti;
- Training Load max 5s, Training Load max 30s (Training Load accumulato nella finestra di 5s e 30s più impegnativa dell'allenamento, normalizzato per minuto)

Le principali metriche utilizzate per il controllo del carico interno, invece, sono state:

- Frequenza Cardiaca (FC);
- Tempo trascorso in ogni zona di FC (calcolate in funzione della FC massima);
- TRIMP;
- TRIMP/min.

In particolare, il TRIMP (Training Impulse) è una unità di sforzo fisico che viene calcolata utilizzando la durata dell'allenamento, la Frequenza Cardiaca massima, a riposo e media registrate durante la seduta.

3. Training Load: valori medi vs Most Demanding Scenario

Recenti studi hanno dimostrato che far riferimento ai valori medi di carico non sempre riesce a spiegare perfettamente quello che accade durante una partita o un allenamento, soprattutto se ci concentriamo sulle fasi più impegnative del match.

In particolare, suddividendo la partita in finestre temporali di durata variabile (a seconda degli studi presenti in letteratura, da 5 secondi fino a 1 minuto) è stato riscontrato che nella frazione in cui la richiesta fisica è maggiore i parametri presi come riferimento (distanza totale, carico totale, distanza percorsa ad alta velocità, numero di accelerazioni e decelerazioni ad alta intensità a seconda degli studi considerati) sono significativamente superiori rispetto ai valori medi solitamente utilizzati come riferimento quando si analizza la prestazione fisica dei giocatori e il modello prestativo [6,7,8].

Pertanto, avere a disposizione una metrica che ci permetta di avere un riscontro anche di queste fasi in allenamento e in partita (nell'esempio considerato in questo articolo: TL max 5s, TL max 30s) può essere utile per aiutare lo staff a creare delle situazioni che replichino i momenti più impegnativi del match, adattando la durata degli esercizi o la scelta delle attività e dei compiti.

4. Possibili applicazioni del controllo del carico

Vedremo ora nel dettaglio quali possono essere alcuni ambiti di applicazione del controllo del carico di allenamento nell'ambito di una squadra di pallacanestro.

PREPARAZIONE FISICA

4.1 Training Load e infortuni

Prima di tutto occorre fare una importante premessa.

Con l'aumento esponenziale dei dati disponibili relativi al carico (esterno ed interno), professionisti e ricercatori hanno dovuto cercare modi semplici ed efficienti per acquisire, aggregare e interpretare i dati.

In alcuni casi, si è fatto molto affidamento su determinate metriche, come, ad esempio, il rapporto tra carico di lavoro acuto e cronico (ACWR) come semplici mezzi per valutare i cambiamenti nel rischio di infortunio. L'ACWR, in particolare, è diventato recentemente oggetto di un ampio dibattito nella letteratura scientifica e non.

Le prime ricerche introduttive si sono concentrate sulla relazione tra parametri di carico e infortuni e ciò può aver portato a credere che queste fossero le uniche metriche importanti. Da allora, tuttavia, è stato affermato che questi parametri dovrebbero essere considerati solo una delle componenti di una gamma di misure più ampia.

Sebbene sia auspicabile minimizzare il rischio di infortunio, l'infortunio è un risultato complesso e dinamico, influenzato da diversi fattori di rischio, spesso senza un pattern prevedibile.

Il carico di allenamento e le metriche ad esso associate non sono in grado di fornire un'indicazione quantitativa sul fatto che particolari pro-

gressioni di carico aumentino o diminuiscano il rischio di infortunio, data la natura degli studi precedenti (descrittivi e al massimo predittivi) e le loro debolezze metodologiche.

L'eccessivo affidamento al Training Load ha spostato l'attenzione dalla natura multifattoriale dell'infortunio e dal ruolo di altri importanti fattori contestuali. Nessuna prova supporta l'uso quantitativo dei dati di Training Load per manipolare l'allenamento futuro allo scopo di prevenire gli infortuni [9].

Ovviamente una soluzione semplice per modellare il Training Load e il rischio di infortunio è molto attraente, ma la prevenzione degli infortuni negli atleti è un fenomeno complesso e richiede una considerazione altrettanto complessa dei molteplici fattori che possono contribuire all'infortunio.

La maggior parte degli esperti concorda sul fatto che gli infortuni sono di natura multifattoriale, ma se poniamo un'enfasi eccessiva su una sola variabile (come il monitoraggio e la manipolazione del Training Load), è improbabile che riusciamo a ridurre in modo apprezzabile e costante il tasso di infortuni.

Il diagramma riportato in figura 1 rende bene l'idea di quanto sia complesso il fenomeno "prestazione" in generale e "infortunio" nel dettaglio e di quanto sia importante tenere sempre conto del contesto globale in cui si lavora.

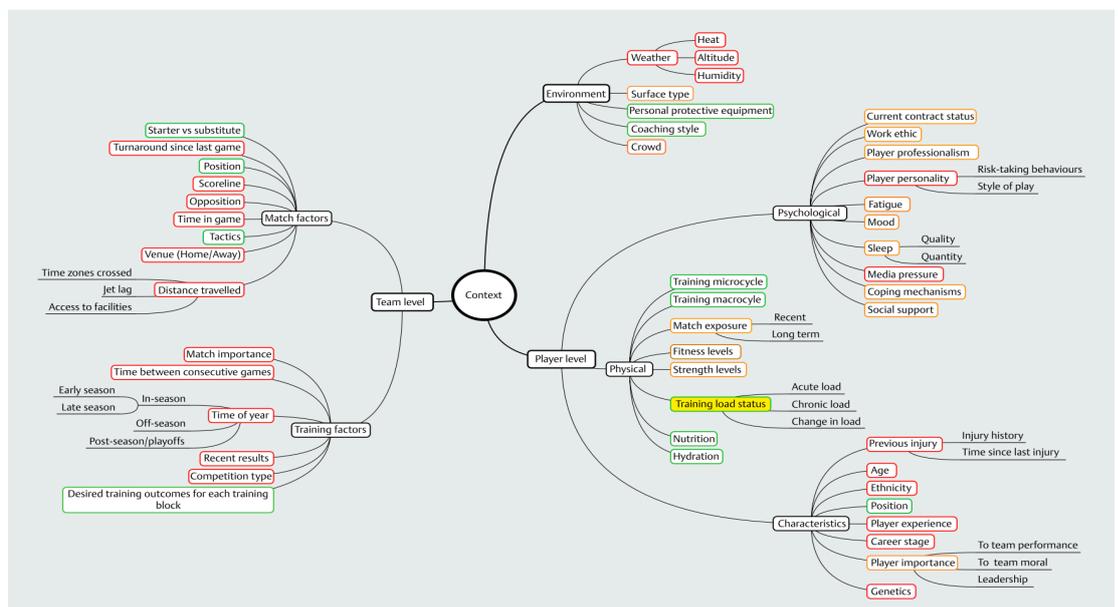


FIGURA 1: Fattori contestuali nella gestione del rischio di infortunio e della capacità di performance [1].

PREPARAZIONE FISICA

I riquadri contenenti i diversi fattori determinanti la performance o il potenziale infortunio sono colorati in funzione del grado di modificabilità da parte dello staff tecnico e di performance. I riquadri verdi indicano i fattori di rischio modificabili; quelli arancioni i fattori solo in parte modificabili; quelli rossi i fattori non modificabili. Il Training Load è stato evidenziato in giallo, per dimostrare come sia solamente una parte del contesto globale [1].

La soluzione migliore, in sintesi, è quella di lavorare su come sviluppare delle progressioni del piano di allenamento basate sulle conoscenze degli esperti, sulla letteratura e sugli relativi alla metodologia dell'allenamento, regolando individualmente tali progressioni in base alla tolleranza al carico degli atleti, alle loro risposte (es: misurazioni di carico interno, come la Frequenza Cardiaca) e alla prestazione [9]. Ovviamente grazie alle moderne tecnologie è possibile fare tutto questo in modo sempre più preciso e diventa ancora più chiaro come avere a disposizione uno strumento per il controllo del carico di allenamento (esterno ed interno) sia ormai imprescindibile nello sport ad alto livello.

4.2 Corretta metodologia di utilizzo del controllo del carico

Il processo di allenamento comprende componenti essenziali misurabili: il carico esterno, il carico interno e il risultato dell'allenamento

(prestazione).

La valutazione di queste componenti permette al professionista di capire se il carico esterno ha indotto la risposta psicofisiologica prevista (carico interno) e se tale carico ha indotto gli adattamenti attesi (valutati indirettamente attraverso la misurazione del risultato dell'allenamento).

Il mancato raggiungimento delle risposte previste può essere utilizzato per fornire un feedback e modificare il piano di allenamento [9].

In sostanza, l'obiettivo principale del monitoraggio del Training Load è controllare se gli atleti hanno fatto ciò che era stato pianificato (carico esterno). Un ulteriore obiettivo del monitoraggio è quello di valutare come gli atleti affrontano e tollerano il Training Load (indicazioni ricavabili dai parametri di carico interno).

Molte volte negli sport di squadra (e nella pallacanestro) la periodizzazione dell'allenamento viene affidata all'allenatore ed allo staff tecnico. In quest'ottica i preparatori fisici e gli staff performance possono essere di supporto, grazie al monitoraggio del carico, fornendo dei feedback relativamente a eventuali anomalie nell'andamento del carico o nell'adattamento della squadra o dei singoli elementi, proponendo alternative adeguate e aggiustamenti, che lo staff potrà valutare.

Un altro e fondamentale utilizzo del controllo del carico è quello di poter fornire informazioni per aiutare i professionisti a prendere decisioni consapevoli relativamente al carico e alle sollecitazioni a cui i giocatori devono essere preparati per affrontare le competizioni [1]. Per questo motivo la possibilità di poter monitorare gli atleti durante le partite ufficiali (non sempre consentite in tutte le leghe) sarebbe un grande aiuto per poter programmare ancora meglio gli interventi in sede di allenamento.

Lo schema rappresentato in figura 2 ci dà un'idea di come il controllo del carico ci permetta di operare su più livelli al fine di migliorare la preparazione e la gestione dei giocatori.

Possiamo ricavare informazioni utili a dare un feedback terminata la seduta odierna (riquadri blu) o per apportare eventuali modifiche in diretta alla sessione in corso (riquadri verdi). È possibile utilizzare i dati per pianificare giornalmente le proposte di allenamento (riquadri gialli) o per una pianificazione a medio termine (riquadri

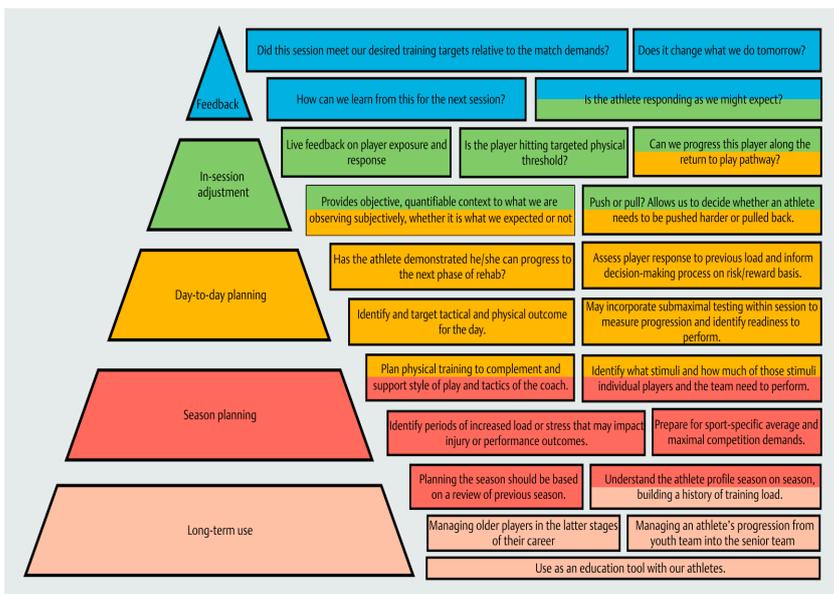


FIGURA 2: Cinque livelli generali in cui il carico di allenamento può fornire informazioni utili alla preparazione e alla gestione degli atleti. [1]

PREPARAZIONE FISICA

rossi), fino ad una pianificazione a lungo termine (riquadri rosa), una volta accumulate nel tempo abbastanza informazioni.

5. Esempi pratici di applicazioni del controllo del carico di allenamento

5.1 Controllo del raggiungimento degli obiettivi fisici

In funzione del momento della stagione, della progressione del carico nelle ultime settimane e del calendario competitivo gli obiettivi della seduta in termini di richiesta fisica potranno essere differenti e dipenderanno dalla strategia adottata dallo staff (esempio: incremento del carico di lavoro in settimane con ridotto impegno dal punto di vista delle partite o, al contrario, riduzione del carico in vista di un periodo agonistico molto denso o importante).

Raccogliere e catalogare nel modo corretto i dati di carico ci permette di avere dei parametri medi da poter utilizzare come riferimento per la squadra e per i singoli giocatori in funzione, ad esempio, del giorno in cui ci troviamo rispetto

alla prossima partita: 3 giorni (GD-3), 2 giorni (GD-2) o 1 giorno (GD-1) prima.

Nella *tabella 1* è riportato un esempio relativo a 4 giocatori diversi. Per ogni tipologia di seduta (GD -3, -2 e -1) viene riportata la media individuale per alcune delle metriche di principale interesse: Training Load (avg tl), Training Load svolto nella fascia ad alta intensità (avg tl hi), il numero di accelerazioni e decelerazioni svolte ad alta intensità (avg tl acc, avg tl dec), durata (avg duration), e le stesse metriche normalizzate per minuto di allenamento.

Se, ad esempio, in base alla metodologia scelta dello staff, l'obiettivo odierno era quello di svolgere un allenamento con un carico complessivo inferiore alla media, pur mantenendo una importante porzione di carico svolto ad alta intensità (TL HI; magari anche superiore ai valori medi per quello specifico giorno), avendo a disposizione i dati di carico esterno della seduta e questi valori di riferimento potremo controllare se tale obiettivo sia stato effettivamente raggiunto o meno.

Average external load metrics values										
<i>aggregated for gd reference</i>										
name	gd	avg tl	avg tl hi	avg tl acc hi	avg tl dec hi	avg duration	avg tl/min	avg tl hi/min	avg tl acc hi/min	avg tl dec hi/min
Player 1	-3	1,910	199	23	40	95	20.04	2.09	0.24	0.42
Player 1	-2	1,801	182	17	35	90	20.06	2.03	0.19	0.39
Player 1	-1	1,570	168	15	29	77	20.28	2.17	0.19	0.37
Player 2	-3	2,134	685	19	40	102	20.92	6.72	0.19	0.39
Player 2	-2	2,086	575	15	29	90	23.27	6.42	0.17	0.32
Player 2	-1	1,879	454	13	25	78	24.07	5.81	0.16	0.32
Player 3	-3	2,451	514	19	50	95	25.71	5.40	0.20	0.52
Player 3	-2	2,168	486	24	50	92	23.48	5.26	0.26	0.54
Player 3	-1	1,854	378	18	33	78	23.89	4.87	0.23	0.43
Player 4	-3	2,375	530	26	59	95	24.92	5.56	0.27	0.62
Player 4	-2	1,994	388	23	44	89	22.49	4.38	0.26	0.49
Player 4	-1	1,811	282	16	34	79	22.88	3.56	0.20	0.42

TABELLA 1: Valori medi di riferimento per alcune metriche rilevate (esempio relativo a 4 giocatori) in funzione del numero di giorni mancanti alla partita successiva.

PREPARAZIONE FISICA

rispetto ai valori medi delle sedute GD-2															
date	gd	duration	d% duration	tl	d% tl	tl hi	d% tl hi	tl/min	d% tl/min	tl% t hi	d% tl% t hi	tl% hi	d% tl% hi		
2024-03-13	-2	87	-2.93%	2088	4.28%	362	3.56%	24	7.67%	4.00%	7.70%	17.00%	-0.23%		
Variazioni % dei singoli giocatori															
rispetto ai propri valori medi delle sedute GD-2															
name	gd	duration	d% duration	tl	d% tl	tl hi	d% tl hi	tl/min	d% tl/min	tl% t hi	d% tl% t hi	tl% hi	d% tl% hi	trimp:tl ratio	d% trimp:tl
Player 2	-2	87	-2.93%	2226	6.74%	465	-19.16%	26	10.93%	5.00%	-17.53%	21.00%	-22.94%	0.0067	57.80%
Player 3	-2	87	-5.78%	2178	0.46%	424	-12.76%	25	6.01%	5.00%	-1.64%	19.00%	-14.29%	0.0184	-18.57%
Player 4	-2	87	-1.88%	2014	0.98%	431	11.08%	23	1.47%	5.00%	20.00%	21.00%	7.69%	0.0194	0.83%
Player 5	-2	87	-2.76%	2143	3.99%	298	-23.68%	25	9.65%	3.00%	-21.05%	14.00%	-23.64%	0.0299	11.54%
Player 7	-2	87	-2.61%	2314	9.48%	421	18.87%	27	13.29%	5.00%	25.00%	18.00%	6.93%	0.0281	8.78%
Player 8	-2	87	-3.90%	2132	6.63%	418	16.91%	25	11.94%	5.00%	27.12%	20.00%	12.36%	0.0131	-26.69%
Player 9	-2	87	-2.25%	2227	17.26%	432	25.32%	26	18.95%	5.00%	29.63%	19.00%	5.56%	0.0121	-43.35%
Player 11	-2	87	-3.69%	2131	2.55%	552	10.70%	25	7.14%	6.00%	18.03%	26.00%	13.45%	0.0216	1.13%
Player 12	-2	87	-2.93%	1776	-4.11%	83	-20.76%	20	-3.03%	1.00%	-11.11%	5.00%	-13.04%	0.0130	-27.42%
Player 13	-2	87	-4.30%	1880	-13.66%	127	-30.53%	22	-7.63%	1.00%	-50.00%	7.00%	-23.76%	0.0138	-0.92%
Player 14	-2	87	-2.25%	2009	11.50%	306	30.40%	23	14.52%	3.00%	24.14%	15.00%	17.65%	0.0179	1.37%
Player 15	-2	87	-0.57%	2020	-7.88%	384	-6.38%	23	-8.61%	4.00%	-11.11%	19.00%	2.70%	0.0208	-2.88%

TABELLA 2: differenza percentuale tra i valori registrati nel corso di un allenamento e i valori medi (di squadra e individuali) per la stessa tipologia di seduta per alcune metriche di interesse (gd = game day; duration = durata; tl = training load; tl hi = training load ad alta intensità; tl/min = training load per minuto; tl% t hi = percentuale di tempo svolto ad alta intensità rispetto al tempo totale; tl% hi = percentuale di tl svolto ad alta intensità rispetto al tl totale).

La *tabella 2* mostra un esempio di come sia possibile operare tale confronto rapportando i valori della sessione di allenamento svolta con i dati medi della squadra e di ogni singolo giocatore. Nello specifico, per poter confrontare sedute di durata differente è bene utilizzare i parametri normalizzati per minuto di allenamento (TL/min, TL HI/min, ecc...).

Scendendo più nel dettaglio si potrà far riferimento, ad esempio, anche al numero di accelerazioni e decelerazioni svolte ad alta intensità. Si sottolinea come, al fine di confrontare i valori ottenuti in una specifica sessione di allenamento con gli obiettivi di carico prefissati, siano sufficienti i dati relativi al carico esterno. Vediamo ora, invece, come le metriche relative al carico interno possano aiutarci a completare il quadro generale.

5.2 Integrazione dei dati di carico esterno e di carico interno

Per poter fare dei ragionamenti e trarre conclu-

sioni su quale sia stata la risposta individuale di ogni giocatore al carico proposto (che sia stato centrato o meno l'obiettivo prefissato) dobbiamo necessariamente analizzare anche i dati di carico interno (esempio: Frequenza Cardiaca). A volte anche se il carico proposto è stato perfettamente in linea con quella che era l'idea dello staff, non è detto che la capacità di adattamento dell'atleta vada di pari passo: un carico teoricamente "corretto" in termini di carico esterno potrebbe provocare una risposta anomala in un giocatore per molteplici motivi (stato di recupero, qualità del sonno, umore, stress, sovraccarico funzionale, ecc...).

Analizzare il carico esterno da solo non ci fornisce informazioni significative per trarre delle conclusioni sullo stato di forma o di efficienza fisica. In partita o in allenamento il carico esterno può variare a seconda delle richieste tattiche, dei ruoli, dalla tipologia di avversario o altre situazioni specifiche legate al gioco.

PREPARAZIONE FISICA

Pertanto, la relazione dose-risposta tra allenamento e adattamento non può essere spiegata prendendo in considerazione esclusivamente il carico esterno.

Considerare sia il carico interno dell'esercizio che il rendimento esterno (prestazione) può dare una migliore indicazione della forma fisica di un giocatore [11].

Valutazioni accurate del lavoro svolto (carico esterno) e del relativo costo (carico interno) forniscono una valutazione costante della forma fisica sia dei singoli che delle squadre. In letteratura esistono diverse prove che descrivono varie relazioni tra carico interno ed esterno negli sport di squadra.

Avendo a disposizione i dati ricavati da GPS o accelerometri (carico esterno) e la frequenza cardiaca (carico interno), stabilire la relazione tra queste misure può offrire una fotografia della forma fisica individuale e di squadra.

La combinazione di monitoraggio del carico interno ed esterno, in conclusione, fornisce forse

lo scenario ideale per valutare la forma fisica dei giocatori, la fatica e la prontezza ad allenarsi o a giocare [10].

Una divergenza tra carico esterno ed interno può aiutare a distinguere un atleta fresco da uno affaticato [5].

Nell'esempio riportato dalla letteratura in *figura 3* viene mostrata la relazione tra carico interno ed esterno in termini di frequenza cardiaca media (rispetto alla frequenza cardiaca massima individuale) e distanza percorsa ad alta velocità in una sessione di allenamento [10]. Le linee che intersecano gli assi rappresentano i valori medi di squadra per ognuna delle due metriche considerate. I giocatori 1, 2, 3 e 4 dimostrano un valore adeguato e concorde di rapporto lavoro:costo (lavoro basso e costo basso o lavoro alto e costo elevato). Il giocatore 5 presenta un valore anomalo, con un ridotto lavoro che ha comportato un costo elevato: questo potrà essere oggetto di una indagine più dettagliata. Il giocatore 6, infine, mostra un elevato lavoro con

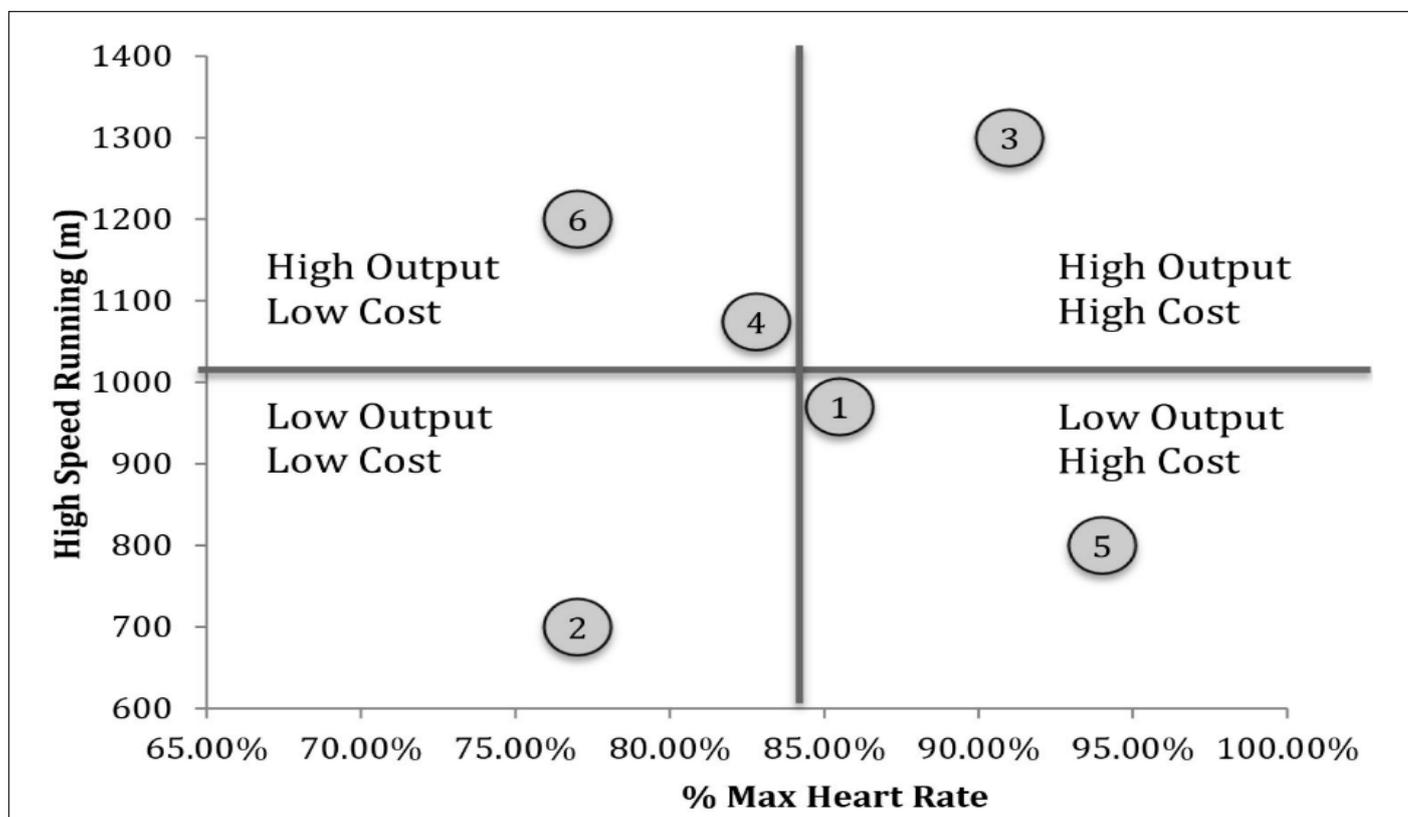


FIGURA 3: Carico interno rispetto a quello esterno, rappresentato dalla frequenza cardiaca media e dalla distanza percorsa ad alta velocità [10].

PREPARAZIONE FISICA

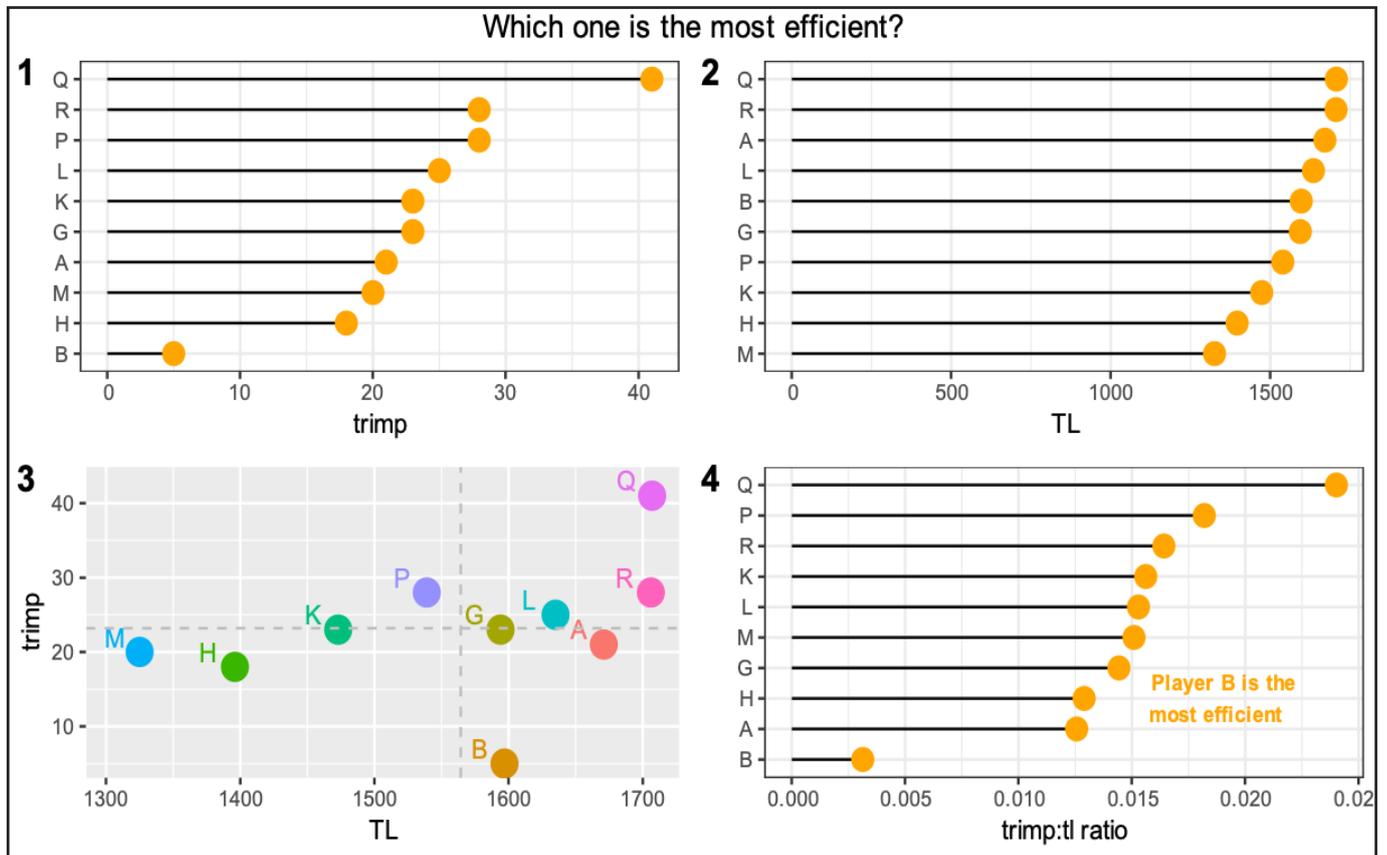


FIGURA 4: Ranking dei giocatori in funzione dei valori di TRIMP (1) e Training Load (2) registrati nel corso di una seduta di allenamento. Ogni lettera rappresenta un giocatore. (3). Carico esterno rispetto a quello interno, rappresentati da TRIMP e Training Load. (4). Ranking dei giocatori in funzione del valore di rapporto carico interno:carico esterno registrati nel corso di una seduta di allenamento.

ridotto costo: si tratta di una ottima risposta in termini di adattamento e prontezza, legata ad una maggiore condizione a livello fisico.

Infatti, un aumento del carico interno rispetto a un carico esterno standard può far pensare ad un affaticamento dell'atleta o ad una diminuzione della forma fisica, mentre un carico interno ridotto (una frequenza cardiaca o una percezione dello sforzo inferiori rispetto a un carico esterno standard) indica che l'atleta sta guadagnando forma fisica e sta rispondendo bene all'allenamento. [2].

Per fare ulteriore chiarezza in figura 4 viene riportato lo stesso esempio facendo riferimento ad una seduta di allenamento realmente monitorata nel corso della stagione 2023-2024: in questo caso le metriche considerate sono il TRIMP per quanto riguarda il carico interno e il Training Load per il carico esterno.

Guardando esclusivamente uno dei due parametri (grafico 1 e grafico 2) non possiamo trarre conclusioni relative all'efficienza dei singoli giocatori, ma possiamo esclusivamente capire chi ha svolto un carico maggiore in valore assoluto o chi ha riportato un carico interno maggiore. Nel grafico 3 viene ricreata la visualizzazione descritta in figura 3: solamente combinando le due metriche possiamo capire chi effettivamente ha avuto una risposta commisurata allo stimolo somministrato, chi ha avuto una efficienza superiore alla media o chi, al contrario ha fatto maggiore fatica. Tutto questo viene sintetizzato nel grafico 4 della figura 4, in cui viene riportato il rapporto TRIMP:TL. Minore è il valore di tale rapporto, maggiore è l'efficienza (basso costo:alto lavoro).

Attenzione, tuttavia, a considerare sempre i giocatori anche individualmente (e non soltanto confrontandoli con i valori medi di squadra. Ana-

PREPARAZIONE FISICA

lizziamo, ad esempio, più nel dettaglio in *figura 5* la situazione del giocatore Q (quello che in *figura 4.4* riportava il valore di rapporto carico interno:esterno più svantaggioso rispetto al gruppo squadra). In realtà il valore fatto registrare nella seduta presa in considerazione (evidenziata in rosso) è assolutamente in linea con quelli riscontrati nello storico del giocatore: si tratta, per lui, di un valore assolutamente “normale” (come possiamo vedere dalla distribuzione raffigurata nel grafico B, in cui la seduta odierna è indicata con il pallino rosso, praticamente corrispondente alla mediana). Solamente qualora questo specifico giocatore dovesse far registrare in tale parametro un valore che si discosta molto rispetto ai suoi standard (indipendentemente dal confronto operato con gli altri componenti della squadra) significa che ci troviamo realmente in una situazione di affaticamento, accumulo eccessivo di carico o scarso rendimento. Questo esempio ci fa capire quanto sia importante quello di cui si parlerà più approfonditamente nella prossima sezione: l'individualizzazione del cari-

co e delle relative valutazioni.

5.3 Individualizzazione del carico

La stagione competitiva di una squadra professionista di pallacanestro negli ultimi anni è diventata sempre più complessa e ricca di impegni, a volte molto ravvicinati fra loro, soprattutto per le squadre che prendono parte anche a competizioni europee oltre che alle rispettive leghe domestiche. L'impegno dei diversi giocatori del roster non sarà sempre lo stesso di settimana in settimana e non sarà equivalente per tutti: alcuni avranno un impiego importante in termini di minuti di gioco anche per 2-3 partite settimanali, altri verranno impiegati esclusivamente in una sola competizione (campionato o coppa europea), altri ancora potrebbero avere un minutaggio ancora più ridotto o addirittura essere utilizzati solamente in caso di infortuni o problematiche che coinvolgono i compagni dal minutaggio più alto.

È evidente che il carico svolto in allenamento non potrà essere lo stesso per tutti: avere dei

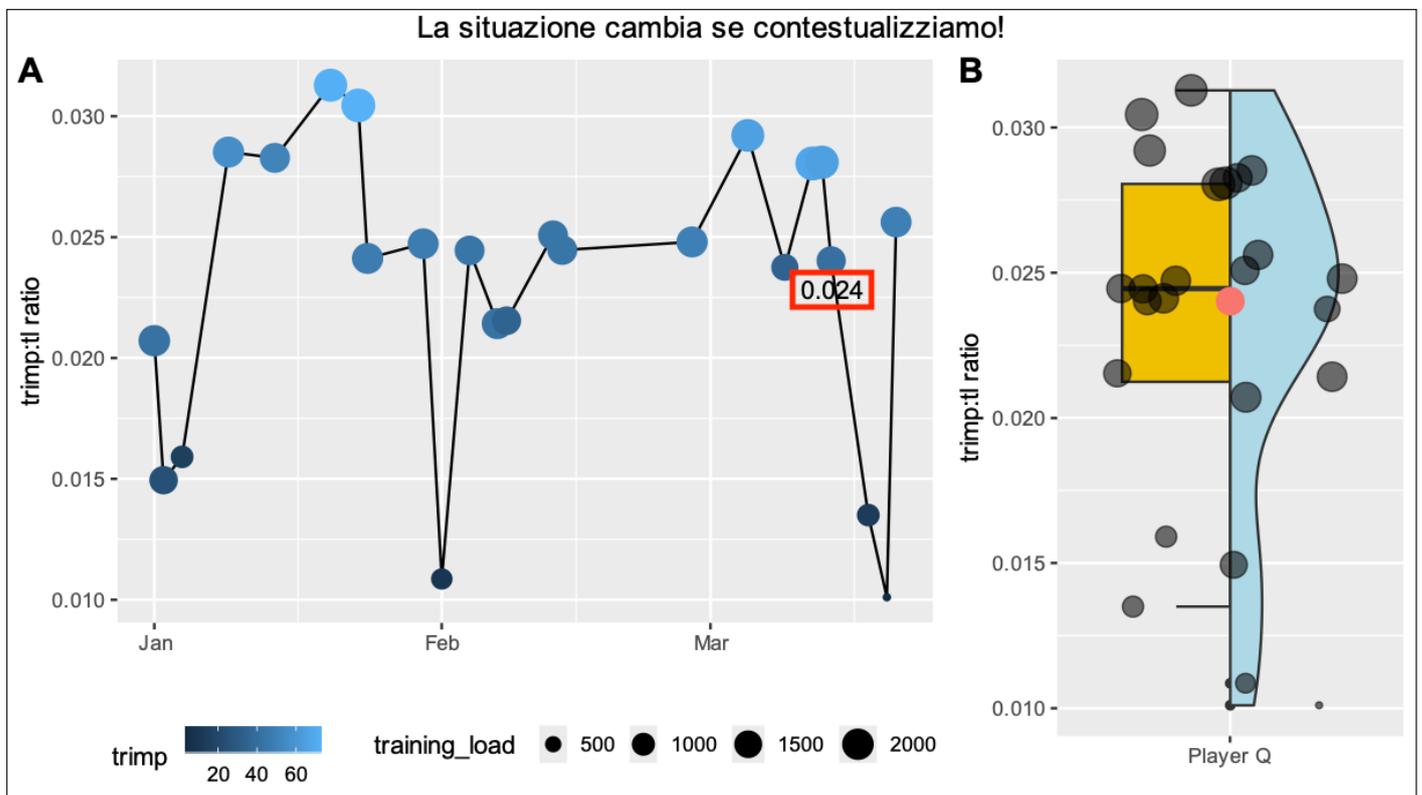


FIGURA 5: (A). Andamento nel tempo del valore di rapporto carico interno:carico esterno per un singolo giocatore; il valore relativo alla seduta di allenamento considerata è evidenziato in rosso. (B). Distribuzione dei valori di rapporto carico interno:carico esterno per un singolo giocatore nel corso della stagione

PREPARAZIONE FISICA

dati oggettivi di quanto carico viene svolto da ogni giocatore permette di intervenire con allenamenti individuali supplementari per i giocatori meno impiegati in partita o, al contrario, riducendo, in caso di bisogno, l'utilizzo in allenamento dei giocatori che hanno svolto un carico maggiore nell'arco degli ultimi giorni.

Il compito dello staff è quello di cercare di mantenere tutti i componenti del roster ad una condizione fisica adeguata, in modo che siano sempre pronti qualora dovessero essere impiegati in partita.

Il grafico riportato in *figura 6.A* mostra il confronto del carico settimanale di 2 giocatori, considerando esclusivamente le attività di squadra (allenamenti e partite): il giocatore 1, avendo uno scarso impiego in partita avrà un carico nettamente inferiore rispetto al giocatore 2, utilizzato con un minutaggio più ampio. Nella sezione B della *figura 6* vediamo come, integrando opportunamente il lavoro di squadra con sedute individuali mirate siamo in grado di compensare il

carico che il giocatore 1 non svolge con la squadra, con lo scopo di mantenerlo attivo e in una condizione adeguata.

Con il supporto di un sistema che ci permetta di monitorare il Training Load possiamo fare tutto questo con la massima precisione e oggettività possibile.

Al di là di questo caso specifico, ricordiamo che, in generale, non tutti i giocatori rispondono allo stesso modo anche se lo stimolo esterno a cui sono stati sottoposti è stato equivalente.

Per questo è necessario garantire un monitoraggio adeguato dei singoli individui all'interno del gruppo squadra. I singoli atleti possono rispondere in modo diverso ad un determinato stimolo di allenamento e il carico di allenamento richiesto per l'adattamento può variare in modo significativo da un atleta all'altro.

Il monitoraggio del singolo atleta consente di individuare gli atleti che non rispondono al programma di allenamento e in cui può esserci una dissociazione tra carico esterno e interno [5].

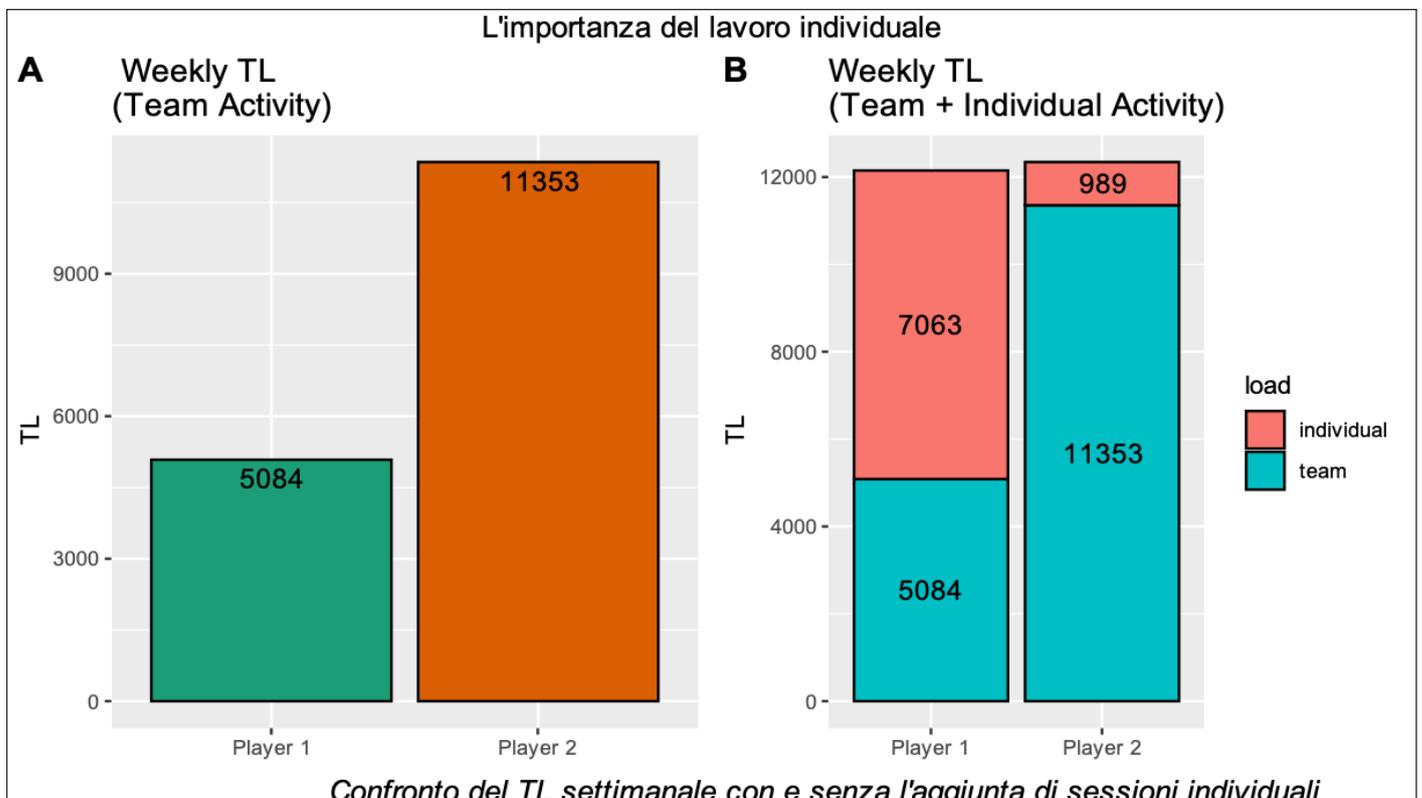


FIGURA 6: (A). Training Load settimanale considerando solo le attività di squadra per 2 giocatori con impiego differente in partita (Player 1: basso minutaggio; Player 2: alto minutaggio). (B). Training Load settimanale per gli stessi 2 giocatori, includendo il lavoro individuale svolto al di fuori delle attività di squadra.

PREPARAZIONE FISICA

Per questo motivo è importante operare confronti intra-individuali piuttosto che limitarsi al solo confronto tra i vari giocatori, anche quando si pianifica il carico di allenamento da svolgere, come tratteremo più nel dettaglio nella prossima sezione.

5.4 Confronto longitudinale intra-individuale

Raccogliere sistematicamente allenamento dopo allenamento i dati relativi al carico interno ed esterno dei singoli giocatori ci permette di creare per ognuno di loro uno storico sia a livello di seduta di allenamento nella sua globalità che per le esercitazioni più utilizzate e che interessano maggiormente allo staff.

In questo modo sarà possibile verificare se ogni giocatore sta performando su quelli che sono i propri livelli standard, se sta rispondendo agli stimoli somministrati come ci aspettavamo o se, al contrario, sta facendo registrare dei valori

anomali o al di sotto dei livelli soliti (per quella specifica tipologia di allenamento o esercizio). Al fine di operare confronti tra sedute che siano il più possibile simili fra loro può essere utile classificare gli allenamenti in funzione del numero di giorni che ci separano dalla partita (es: game day -3, -2 o -1). Infatti, il carico totale, la percentuale di carico ad alta intensità, il numero di accelerazioni e decelerazioni svolte ad alta intensità sono fortemente dipendenti da come la seduta di allenamento viene costruita.

Nella *tabella 3* viene riportato un esempio di confronto tra i dati registrati per ogni giocatore in una specifica sessione in un giorno GD -2: vengono evidenziate le differenze percentuali per ogni metrica tra il valore odierno e il valore medio di tutti gli allenamenti GD -2 svolti fino a quel momento nell'arco della stagione. In particolare, è possibile notare come alcuni giocatori

Variazioni % individuali nella seduta											
rispetto ai valori medi delle sedute GD-2											
Name	TL%_T Stand	TL%_T Low	TL%_T Medium	TL%_T High	TL% Stand	TL% Low	TL% Medium	TL% High	TL/min	TLmax_5sec	TLmax_30sec
Player 1	7.02%	-7.22%	-15.95%	-3.23%	7.62%	-4.58%	-5.22%	23.42%	-6.56%	5.14%	2.59%
Player 2	-13.16%	17.54%	27.70%	-17.53%	-10.20%	10.34%	13.37%	-22.94%	10.93%	-8.99%	-2.02%
Player 3	-10.09%	16.50%	13.33%	-1.64%	-2.33%	6.02%	5.47%	-14.29%	6.01%	-1.93%	-2.14%
Player 4	-3.13%	2.86%	-1.89%	20.00%	-13.77%	2.13%	-2.15%	7.69%	1.47%	-8.43%	-3.62%
Player 5	-10.91%	16.94%	21.28%	-21.05%	-11.76%	8.38%	8.41%	-23.64%	9.65%	-2.67%	-7.25%
Player 7	-10.68%	9.09%	12.87%	25.00%	-16.46%	0.73%	3.16%	6.93%	13.29%	17.92%	0.45%
Player 8	-8.52%	9.33%	10.39%	27.12%	-15.09%	4.76%	-1.85%	12.36%	11.94%	1.45%	-5.81%
Player 9	-23.45%	35.07%	13.64%	31.58%	-21.40%	11.11%	-3.07%	4.78%	20.37%	-2.34%	2.49%
Player 10	2.29%	-1.01%	-19.08%	-17.65%	-9.52%	10.76%	-5.59%	8.89%	-8.81%	-2.93%	-0.80%
Player 11	-3.64%	-0.99%	3.78%	18.03%	-5.04%	-7.35%	-0.77%	13.45%	7.14%	5.65%	1.27%
Player 12	-2.81%	7.69%	-7.91%	-11.11%	8.94%	9.95%	-4.45%	-13.04%	-3.03%	-4.82%	-1.40%
Player 13	3.64%	3.98%	-12.00%	-50.00%	0.76%	11.31%	-2.64%	-23.76%	-7.63%	-8.51%	0.00%
Player 14	-11.54%	24.91%	5.49%	24.14%	-4.55%	1.41%	-6.12%	17.65%	14.52%	3.65%	1.69%
Player 15	7.87%	-4.81%	-8.16%	-11.11%	1.54%	2.35%	-2.38%	2.70%	-8.61%	-6.54%	-5.71%

TABELLA 3: differenza percentuale tra i valori registrati nel corso di un allenamento e i valori medi per la stessa tipologia di seduta per alcune metriche di interesse (TL%_T Stand = percentuale di tempo svolto in fascia "standing"; TL%_T Low = percentuale di tempo svolto in fascia di intensità bassa; TL%_T Medium = percentuale di tempo svolto in fascia di intensità media; TL%_T High = percentuale di tempo svolto in fascia di intensità alta; TL% Stand = percentuale di TL svolto in fascia "standing"; TL% Low = percentuale di TL svolto in fascia di intensità bassa; TL% Medium = percentuale di TL in fascia di intensità media; TL% High = percentuale di TL svolto in fascia di intensità alta; TL/min = training load per minuto; TLmax_5sec = TL nella finestra di 5 secondi più impegnativa; TLmax_30sec = TL nella finestra di 30 secondi più impegnativa).

PREPARAZIONE FISICA

Per effettuare un confronto selezionare dei valori di riferimento dal menù a tendina.
 Cliccare su una cella per visualizzare la sua Legenda.

Session-Compare Filtri avanzati

Show Percentage

	TL%_T Stand	TL%_T Low	TL%_T Medium	TL%_T High	TL% Stand	TL% Low	TL% Medium	TL% High	TL/min	TLmax_5sec	TLmax_30sec
Player 1	19 %	-11 %	-64 %	-173 %	3 %	26 %	-3 %	-173 %	-52 %	2 %	-33 %
Player 2	1 %	-5 %	9 %	-36 %	-21 %	0 %	15 %	-24 %	-2 %	8 %	-15 %
Player 3	-15 %	7 %	9 %	29 %	-16 %	-9 %	-2 %	18 %	15 %	-7 %	9 %
Player 4	-33 %	12 %	31 %	24 %	-52 %	-15 %	11 %	9 %	26 %	9 %	-7 %
Player 5	-8 %	3 %	9 %	22 %	-9 %	-3 %	-1 %	9 %	6 %	-11 %	-19 %
Player 6	7 %	-36 %	-7 %	43 %	-27 %	-33 %	-1 %	33 %	6 %	10 %	12 %
Player 7	-24 %	6 %	23 %	45 %	-62 %	-21 %	0 %	27 %	23 %	0 %	-11 %
Player 8	-14 %	-5 %	13 %	36 %	-56 %	-16 %	-4 %	26 %	20 %	4 %	-8 %
Player 9	-24 %	15 %	20 %	39 %	-16 %	-11 %	4 %	17 %	21 %	6 %	-11 %
Player 10	29 %	-82 %	9 %	-36 %	-25 %	-62 %	22 %	-25 %	-19 %	-20 %	3 %
Player 11	-15 %	9 %	23 %	39 %	-108 %	-24 %	5 %	35 %	16 %	-2 %	19 %
Player 12	22 %	-27 %	-25 %	24 %	-1 %	-17 %	-10 %	37 %	-14 %	13 %	4 %

in f t

TABELLA 4: differenza percentuale tra i valori registrati nel corso di una esercitazione di 5vs5 hc +1 e i valori medi per la stessa tipologia di esercizio per alcune metriche di interesse (per i riferimenti alle metriche si rimanda alla didascalia della tabella 3).

(2, 3, 5, 12 e 13) abbiano svolto una percentuale di carico ad alta intensità sul carico totale (TL % High) nettamente inferiore rispetto ai propri valori medi. Negli allenamenti successivi sarà necessario monitorare con maggiore attenzione tali giocatori per verificare se questo trend negativo viene confermato o meno ed eventualmente intervenire con strategie adeguate.

La stessa tipologia di confronto può essere svolta nel dettaglio su ogni singola esercitazione, come mostrato nella *tabella 4*. In questo caso si tratta di un blocco di 5vs5 svolto a metà campo più un campo di transizione; pertanto, i valori odierni di ogni giocatore verranno confrontati con i propri valori medi ottenuti da tutte le volte che questa stessa esercitazione è stata svolta in precedenza nella stagione.

5.5 Return to play post infortunio

Un altro caso pratico in cui può essere molto utile il monitoraggio del carico è il rientro di un giocatore in squadra dopo uno stop per infortunio. Sarà fondamentale, infatti, poter controllare la

progressione di carico, sia in termini di volume che di intensità (anche dal punto dei movimenti specifici e maggiormente stressanti a livello muscolare e articolare, come accelerazioni e decelerazioni ad alta intensità), a cui sottoporremo l'atleta in fase di recupero e quale sarà la sua risposta individuale nel momento in cui ri-prenderà gli allenamenti di squadra.

Altrettanto importante è poter avere a disposizione dei valori di riferimento per il giocatore nel momento precedente all'infortunio, in modo da poter impostare degli obiettivi di carico con maggiore precisione. Conoscere qual è il suo carico medio in una seduta di squadra, la percentuale di carico solitamente svolta ad alta intensità, il numero di accelerazioni e decelerazioni prodotte per minuto di allenamento, il carico nelle fasi più impegnative dell'allenamento e della partita, ci permetterà di porre un target specifico nelle sedute individuali in fase di recupero, in modo tale da essere certi di averlo preparato a sopportare tali sollecitazioni e stress nel momento in cui tornerà ad allenarsi a pieno

PREPARAZIONE FISICA

regime. Questo diventa ancora più importante nei casi in cui, a causa di un calendario competitivo molto denso, non si hanno a disposizione molte sedute di squadra per poter ricondizionare il giocatore che rientra dall'infortunio.

In figura 7 viene riportato un esempio di progressione di carico di un giocatore che rientrava da uno stop prolungato: in questo caso, a fronte di un calendario competitivo estremamente complesso, è stato possibile svolgere esclusivamente una seduta di squadra prima del rientro in una partita ufficiale. Pertanto, è stato fondamentale monitorare il carico svolto prima nelle sedute fisiche e, successivamente, in quelle tecniche individuali proprio per riportare gradualmente il giocatore ad affrontare quelle sollecitazioni a cui sarebbe stato sottoposto nel momento del suo rientro in campo. L'idea di

programmazione che era stata ipotizzata è riportata nell'elenco numerato in figura 7, che ne descrive le differenti fasi. Grazie al sistema di controllo del carico utilizzato è stato possibile verificare passo dopo passo che tale programma fosse realmente messo in atto.

Ovviamente la sinergia, la collaborazione e il confronto tra i vari membri dello staff medico, tecnico e di performance è fondamentale in questi casi per raggiungere gli obiettivi prefissati.

5.6 Spunti futuri

Con il progredire costante delle tecnologie e con il supporto sempre maggiore di nuove figure professionali quali sport scientist, data analyst, data scientist è lecito pensare che nell'immediato futuro si andranno ad approfondire sempre di più queste tematiche legate al monitoraggio del carico.

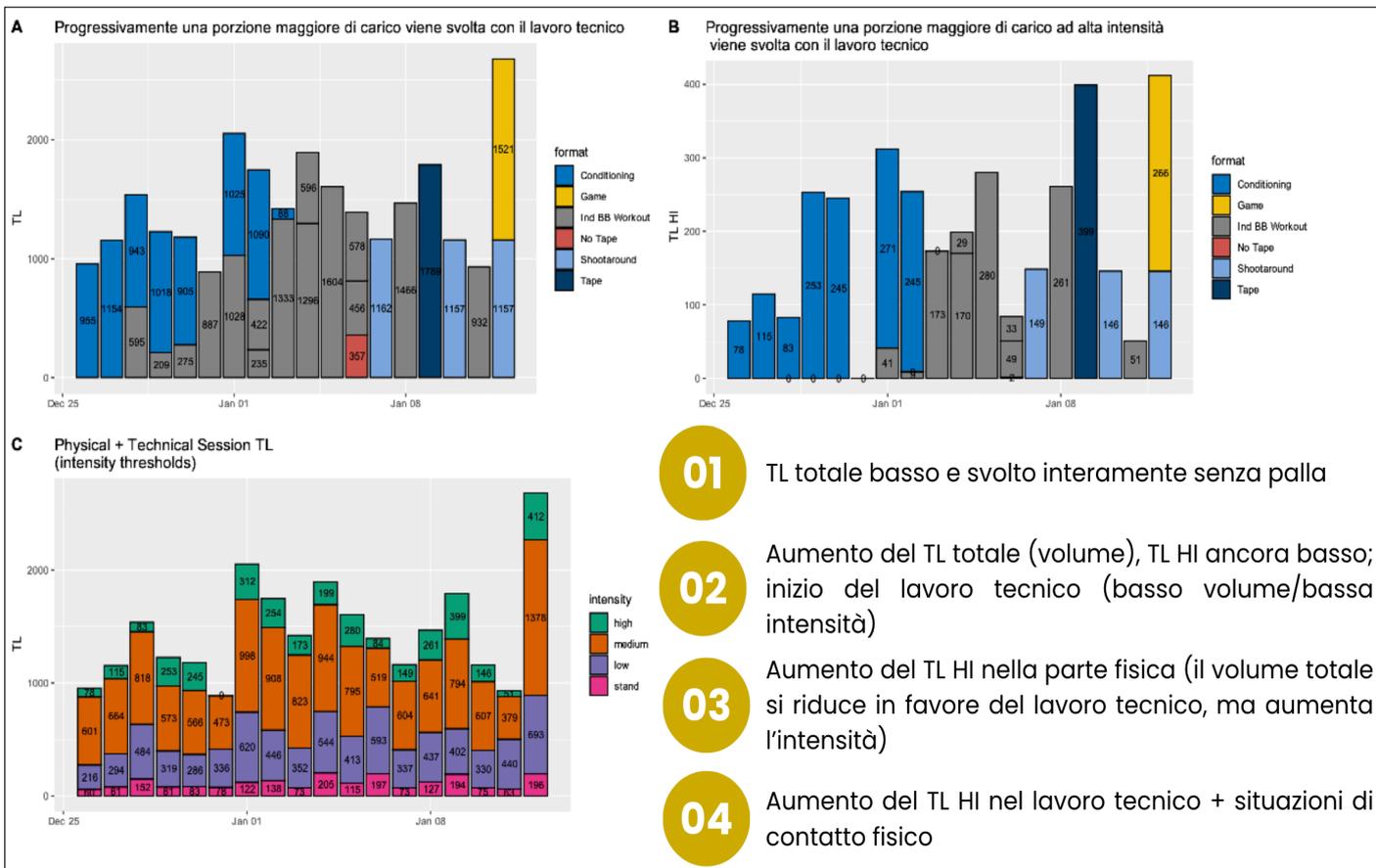


FIGURA 7: Progressione di carico di un giocatore in fase di rientro da un infortunio; (A). TL totale suddiviso tra le varie tipologie di sessioni; (B). TL ad alta intensità suddiviso tra le varie tipologie di sessioni; (C). TL complessivo (sedute fisiche + tecniche) suddiviso per fasce di intensità.

Un aspetto importante, ad esempio, è quello della classificazione degli esercizi dal punto di vista degli stimoli che producono sui giocatori a livello fisico, in modo da capire come poter manipolare diversi parametri (numero di giocatori, dimensioni del campo, ecc...) al fine di raggiungere gli obiettivi prefissati.

Esistono già diversi esempi a tale proposito in letteratura [12, 13], ma piuttosto che focalizzarci sulle differenze tra una tipologia di esercizio e un'altra, potrebbe essere interessante trovare delle similitudini (in termini di carico fisico) tra esercitazioni differenti in modo tale che lo staff possa scegliere l'alternativa migliore dal punto di vista tecnico o tattico da proporre in allenamento, consapevole del fatto che lo stimolo fisico sarà equivalente.

Un altro sviluppo interessante potrebbe essere (avendo a disposizione i dati relativi al modello prestativo e i dati di training load per ogni singola esercitazione) ricercare quali esercizi presentano le combinazioni di variabili più simili a quelle ottenute in partita.

L'applicazione di tecniche e di algoritmi di machine learning (quali Hierarchical Clustering e K-nearest neighbors) potrebbe fornire un supporto molto valido allo studio di queste tematiche ed è sicuramente da approfondire.

6. Conclusioni

Nella pallacanestro ad alto livello è ormai diventato imprescindibile avere un sistema che ci permetta di misurare e monitorare quello che i nostri giocatori fanno in campo. L'avvento di tecnologie sempre più all'avanguardia, però, non deve farci perdere di vista la corretta metodologia di lavoro.

In primo luogo, è necessario definire una programmazione basandoci sulle richieste del modello prestativo e sulla conoscenza della metodologia dell'allenamento e definire di conseguenza gli obiettivi che vogliamo raggiungere.

Il controllo del carico esterno (dal punto di vista quantitativo e qualitativo) ci permette di verificare se abbiamo centrato tali obiettivi, in modo da preparare i giocatori individualmente (e la squadra nel suo complesso) alle sollecitazioni che dovranno affrontare in partita.

È bene integrare sempre i dati di carico esterno con quelli di carico interno per poter verificare la risposta individuale dei giocatori e per capire

come si stanno adattando agli stimoli proposti, anche al fine di individuare eventuali segnali di fatica o scarso rendimento.

È fondamentale avere uno storico di valori per ogni giocatore in modo da poter operare dei confronti longitudinali al fine di verificare come variano le singole metriche nel corso della stagione rispetto ai valori standard di ognuno di loro e per avere dei valori baseline di riferimento in caso di infortuni.

La collaborazione e la comunicazione tra le varie aree e componenti dello staff è essenziale per il raggiungimento degli obiettivi comuni: è importante dare feedback chiari, diretti e immediati che possano aiutare lo staff a prendere decisioni consapevoli e basate su valutazioni il più possibili oggettive.

Vista la crescente complessità degli aspetti legati alle tematiche trattate, infine, è indispensabile creare staff sempre più strutturati, anche inserendo nuove figure specializzate che si possano occupare a tempo pieno della raccolta, analisi, elaborazione e comunicazione dei dati relativi al training load.

BIBLIOGRAFIA

- [1] West SW, Clubb J, Torres-Ronda L, Howells D, Leng E, Vescovi JD, Carmody S, Posthumus M, Dalen-Lorentsen T, Windt J. More than a Metric: How Training Load is Used in Elite Sport for Athlete Management. *Int J Sports Med.* 2021 Apr;42(4):300-306.
- [2] Bourdon PC, Cardinale M, Murray A, Gastin P, Kellmann M, Varley MC, Gabbett TJ, Coutts AJ, Burgess DJ, Gregson W, Cable NT. Monitoring Athlete Training Loads: Consensus Statement. *Int J Sports Physiol Perform.* 2017 Apr;12(Suppl 2):S2161-S2170.
- [3] Impellizzeri FM, Marcora SM, Coutts AJ. Internal and External Training Load: 15 Years On. *Int J Sports Physiol Perform.* 2019 Feb 1;14(2):270-273.
- [4] Gabbett TJ, Whyte DG, Hartwig TB, Wescombe H, Naughton GA. The relationship between workloads, physical performance, injury and illness in adolescent male football players. *Sports Med.* 2014 Jul;44(7):989-1003. doi: 10.1007/s40279-014-0179-5. PMID: 24715614.
- [5] Halson SL. Monitoring training load to understand fatigue in athletes. *Sports Med.* 2014 Nov;44(Suppl 2):S139-47. [6] Salazar, Hugo & Castellano, Julien. (2019). Most demanding passages in Basketball: A preliminary study.
- [7] Vázquez-Guerrero J, Garcia F. Is it enough to use the traditional approach based on average values for basketball physical performance analysis? *Eur J Sport Sci.* 2021 Nov;21(11):1551-1558.
- [8] Garcia F, Schelling X, Castellano J, Martin-Garcia A, Pla F, Vázquez-Guerrero J. Comparison of the most demanding scenarios during different in-season training sessions and official matches in professional basketball players. *Biol Sport.* 2022 Mar;39(2):237-244.
- [9] Impellizzeri FM, Menaspà P, Coutts AJ, Kalkhoven J, Menaspà MJ. Training Load and Its Role in Injury Prevention, Part I: Back to the Future. *J Athl Train.* 2020 Sep 1;55(9):885-892.
- [10] Burgess DJ. The Research Doesn't Always Apply: Practical Solutions to Evidence-Based Training-Load Monitoring in Elite Team Sports. *Int J Sports Physiol Perform.* 2017 Apr;12(Suppl 2):S2136-S2141.
- [11] Akubat I, Barrett S, Abt G. Integrating the internal and external training loads in soccer. *Int J Sports Physiol Perform.* 2014 May;9(3):457-62.
- [12] Schelling, Xavi & Torres-Ronda, Lorena. (2013). Conditioning for Basketball: Quality and Quantity of Training. *Strength and conditioning journal.* 35. 89-94.
- [13] Schelling X, Torres L. Accelerometer Load Profiles for Basketball-Specific Drills in Elite Players. *J Sports Sci Med.* 2016 Dec 1;15(4):585-591. PMID: 27928203; PMCID: PMC5131211.

Intervista

Giuseppe Poeta: essere allenatore con entusiasmo

Assistente allenatore Olimpia Milano, Nazionale A maschile

a cura di Roberto di Lorenzo

Quando e perché hai deciso di iniziare ad allenare?

Negli ultimi anni di carriera mi affascinano sempre stato affascinato dal vedere come i miei allenatori e gli assistenti preparavano la partita, quando e perché decidevano di inserire uno schema piuttosto che un altro. In realtà però non avevo mai preso in considerazione la concreta possibilità di allenare. Durante la mia ultima stagione da giocatore a Cremona, sono state decisive le chiacchierate con il Poz, con il quale oltre a quello lavorativo ho anche un grande rapporto di amicizia, e la contestuale chiamata da parte di Ettore Messina, leggenda della nostra pallacanestro, al quale sarò sempre grato

per la fiducia dimostratami.

Le tue esperienze da giocatore, in realtà diverse, quanto hanno contribuito alla tua formazione in questo tuo nuovo ruolo?

Tantissimo. Le esperienze sul campo, l'aver avuto la fortuna di essere allenato da grandissimi allenatori (Messina, Scariolo, Banchi, Pianigiani, Capobianco, Larry Brown, Finelli per citarne qualcuno) e aver potuto attingere un po' da quello che mi hanno dato mi dà la sensazione di capirci un po' di più.

All'interno dello Staff quali sono i tuoi compiti?

Tutto è ben suddiviso ed organizzato. Coach Messina mi ha chiesto dal gior-

no 1 feedback considerando la mia esperienza da giocatore. Per quanto riguarda la parte strutturale la divisione dei compiti è ben precisa: ognuno di noi assistenti ha 7-8 squadre da studiare e preparare la partita rispetto a quel determinato avversario. Dal punto di vista individuale, sia per la parte pratica che per il lavoro con il video, abbiamo poi 3-4 giocatori a testa.

Costruire la squadra, i tuoi principi?

Diciamo che è "work in progress". Nella costruzione di una mia squadra futura non potranno mai mancare la collaborazione da un punto di vista tecnico e relazione, l'entusiasmo, l'altruismo, l'intensità. Penso che questi quattro principi siano fondamentali nella pallacanestro moderna. Sono le basi per costruire solidità ed identità in una squadra.

Nell'osservare un giocatore quali sono gli aspetti su cui poni l'attenzione?

Dipende da un po' di fattori. Da un lato sicuramente l'attitudine e il body language, dall'altra la capacità di capire il gioco, saper giocare senza palla, quanta capacità ha di handling. Logi-



camente dipende dal giocatore che si va a guardare.

Sei stato un grande playmaker, quali pensi siano le caratteristiche del play nella pallacanestro moderna?

Sono imprescindibili oggi per un playmaker moderno la conoscenza del gioco, la capacità di creare per gli altri, la leadership. Se poi si riesce ad aggiungere della fisicità e la possibilità di "set the tone in defense" ovvero di impattare la palla con intensità e mettere pressione, siamo ad un livello più alto.

Con l'evoluzione del basket attuale come valutati i giocatori in relazione ai ruoli tradizionali?

E' una domanda bella e complessa. Li dividerei in tre categorie: gli handler ovvero quelli che creano il gioco e fanno sì che succedano le cose in mezzo al campo; i giocatori che sanno giocare senza palla ovvero con i tagli o uscendo dai blocchi come i tiratori; i giocatori che giocano in spazi interni, sia 4 che 5, sia giocatori di roll che di short roll. I tiratori ti permettono di allargare il campo e di avere spaziature giuste, in modo che i palleggiatori possano attaccare e creare per gli altri e i giocatori interni riescono a giocare negli spazi, andando a rimbalzo d'attacco o giocando situazioni di pick and roll. Più che i ruoli, oggi parlerei di categorie.

La figura dell'allenatore: quali sono secondo te i valori tecnici e le skills socio-relazioni che un allenatore deve avere per poter arrivare ad alto livello?

Guardando chi è ad alto livello e chi è vicino a me, penso che la leadership debba essere la prima cosa, ovvero avere la capacità di farsi seguire. Una persona può avere anche tutta la conoscenza del mondo ma se non riesce a trasmetterla e convincere i giocatori a fare quello in cui crede, quel bagaglio di conoscenze è sprecato. Oltre alla leadership sono molto importanti il saper comunicare e la parte empatica. Se a tutto ciò si aggiunge anche la conoscenza del gioco, penso sia un mix perfetto.

La figura dell'allenatore all'interno del club: spazi di manovra e limiti di gestione. A quale livello nasce l'integrazione con la parte dirigenziale?

Al più alto livello, secondo me. Nella pallacanestro moderna la costruzione della squadra è

più del 50%: la complicità quindi tra un general manager (o il front office societario) e l'allenatore, unita a una visione più o meno simile della pallacanestro, all'essere in grado di collaborare e al sapere dove si vuole andare sono elementi chiave. Soprattutto se parliamo del livello più alto di pallacanestro, dove c'è poco tempo per allenare. Durante l'anno poi un confronto aperto e propositivo tra le parti aiuta. Il grosso del lavoro tra società e allenatore si sviluppa in estate e ciò che è necessario è una forma di collaborazione sana.

Allenare le nuove generazioni: vantaggi, svantaggi, nuovi orizzonti.

Penso che le nuove generazioni abbiano molto più senso di responsabilità, più cura del proprio corpo, molta più capacità di capire dove sono e dove vogliono arrivare. Hanno sicuramente meno personalità, meno leadership: queste generazioni sono figlie della quantità inferiore di rapporti sociali con i quali sono cresciute. La possibilità poi di accedere a qualunque tipo di contenuto è un valore aggiunto rispetto a prima, perchè i giovani oggi riescono ad avere una conoscenza più ampia della pallacanestro.

L'uso dei social: quanto incide l'utilizzo dei social network sul raggiungimento dei risultati del club? Come controllarli e come incentivarli in modo propositivo il loro utilizzo?

E' un argomento molto delicato in cui non riesco a dare una indicazione comune: c'è chi è in grado di esporsi e rimanere comunque in controllo sulle proprie emozioni, chi meno. Più che dare delle indicazioni generali, ritengo che sia un discorso da fare ad personam. E' anche vero che il nostro sport oggi ha bisogno di visibilità, della creazione di personaggi, di interagire con la fan base. Da una parte quindi incoraggerei e spronerei le persone a raccontare e interagire attraverso i social; dall'altra però, se non si è pronti emotivamente e forti mentalmente, una sovrapposizione con i social può avere un effetto boomerang, sia nei momenti positivi che in quelli negativi. Il rischio è esaltarsi troppo nei momenti positivi ed abbattersi in quelli negativi a seguito di critiche ad esempio. E' un argomento complesso, ma è giusto che si faccia un confronto e si metta tutto sul piatto della bilancia. Anche questo oggi è fare pallacanestro.



Lo scouting: i tuoi punti di partenza, la tua modalità di scouting, qualche aneddoto.

Oggi a me aiuta molto aver giocato contro la maggior parte dei giocatori che affrontiamo in partita. Non c'è miglior scouting dell'averci giocato contro perchè si può percepire la solidità, l'attenzione, la conoscenza del gioco di un giocatore solo avendoci giocato contro o insieme. Guardare un giocatore da fuori è molto più complesso. Sono dell'idea che i "fit" sono molto più importanti delle "skills", ovvero il giocatore giusto nel contesto giusto. Tenderei a dare molta più importanza al con chi un giocatore gioca, quando performa, quando non lo fa. Questo perchè a livello di qualità individuali ci sono tanti giocatori più o meno sullo stesso piano. Se parliamo dell'Eurolega, quello che serve è la fisicità perchè per giocare 80-90 partite in una stagione quello che è imprescindibile è un certo livello di atletismo ed energia. In aggiunta a ciò oggi è difficile giocare senza avere consistenza nel tiro da tre punti: avere la possibilità di preparare la partita "battezzando" un giocatore non permette agli altri di manovrare nel modo giusto, andrebbe ad uccidere tutte le spaziature e limiterebbe anche le qualità dei compagni. Ritornando al discorso dei fit, ci sono dei giocatori che rendono molto di più in determinati contesti ed altri giocatori che rendono invece meno, vediamo giocatori passare da stagioni incredibili

a stagioni meno positive e fortunate solo cambiando squadra o compagni. Le skills sono però sempre le stesse. In conclusione, parte importante del mio scouting presente e futuro è fatta più dai contesti che dalle caratteristiche individuali dei singoli.

Lo sviluppo dei giovani giocatori nei settori giovanili: quali sono secondo te gli aspetti imprescindibili nella formazione dei giovani?

L'aspetto imprescindibile è farli appassionare al gioco. La passione, l'entusiasmo e il divertimento sono imprescindibili per i giovani. Quando mi veniva detto "hai fatto tanti sacrifici per arrivare a questo livello facendo doppi allenamenti quotidiani", posso dire che per me invece non lo erano. Per me fare allenamento con i più grandi dopo aver finito il mio allenamento era la cosa più bella del mondo, una soddisfazione. Se questo viene percepito come sacrificio già siamo in difficoltà dal mio punto di vista. Fare tutto con entusiasmo e divertimento fa sì che ciò che gli altri definiscono sacrifici non lo siano per te. Questa è la chiave. Non c'è niente di meglio che migliorare facendo le cose con piacere, divertendosi. Il primo obiettivo di un allenatore di settore giovanile è quindi quello di far appassionare al gioco i propri giocatori. Ciò permette che tutta la parte di miglioramento e tutte le ore di lavoro non vengano percepite come tali.

INTERVISTA

Dal punto di vista tecnico-tattico ci sono mille modi e onestamente non so quale sia quello giusto. La collaborazione, il passarsi la palla, il giocare insieme, la complicità e la conoscenza degli spazi sono secondo me le prime cose che un giovane dovrebbe imparare a conoscere in mezzo al campo.

La tua esperienza più importante nel basket, quale pensi che possa essere la strada da seguire per un giovane allenatore?

Di esperienze importanti non riesco a portarne via una, perchè come dicevo prima ho provato ad attingere da ogni momento il massimo. Penso che tra i 15 e i 19 anni si formi la maggior parte degli istinti di un giocatore e della sua passione. Un giocatore poi può migliorare all'infinito e smussare limiti e difetti. Se devo prendere quindi l'arco temporale più importante della mia crescita è quello dai 15 ai 19 anni, dove ho appreso tantissimo e dove un giocatore mette le basi del suo futuro da un punto di vista tecnico e di conoscenza del gioco. Per quanto riguarda un giovane allenatore, io ho la fortuna più grande del

mondo che è quella di poter assistere ad un clinic ogni giorno. A Milano facciamo ogni giorno riunione di staff di due ore in cui affrontiamo tutte le sfaccettature del gioco sia in attacco che in difesa. Ho la fortuna di essere assistente di uno dei migliori allenatori d'Europa, non penso possa esserci percorso migliore. Per un giovane allenatore penso sia importante iniziare facendo l'assistente ad un allenatore bravo, nel mio caso ad un allenatore fenomenale con grandissima leadership e conoscenza. Partire da assistente ti fa capire e vedere tante cose senza pressione o con pressione relativa. Laddove avessi iniziato due anni fa direttamente da capo allenatore sarebbe stato diverso: l'80% delle cose che penso ora sarebbero state diverse. Iniziare da assistente mi ha aperto un mondo, mi ha fatto vedere cose da una prospettiva differente. Ho poi anche la fortuna in Nazionale di lavorare con un'altra tipologia di allenatore, con un'altra tipologia di carattere: riuscire ad attingere cose diverse in momenti diversi mi sta formando per il futuro allenatore che sarò.



L'Atto di tiro: teoria ed esempi

di Francesco Barbieri, Istruttore Nazionale e Formatore per gli arbitri di A2

La corretta definizione e interpretazione dell'atto di tiro (inizio, termine, diverse tipologie) è determinante per il gioco della pallacanestro se non altro che per la diversa possibilità di segnare uno o più punti in caso di fallo subito. E' una situazione frequente in quanto quasi tutte le azioni di gioco in una partita di basket (mediamente 80, 40 per squadra) terminano con un atto di tiro e mediamente nella metà delle azioni viene sanzionato un fallo (circa 40 a partita). Pensate quanta rilevanza assume determinare correttamente se il fallo si sia verificato o meno durante l'atto di tiro a canestro.

REGOLAMENTO

Ma andiamo con ordine: iniziamo dalle regole. L'art.15 del Regolamento Tecnico dice che:

- **un tiro a canestro** su azione si verifica quando la palla, nelle mani di un giocatore, viene lanciata in aria verso il canestro avversario;

- **un tocco a canestro** (tap) si verifica quando la palla viene deviata con la mano verso il canestro avversario;

- **una schiacciata** a canestro si verifica quando la palla viene forzata verso il basso dentro il canestro avversario con una o entrambe le mani;

- **un movimento continuo** durante una penetrazione a canestro o durante altri tiri in movimento è un'azione di un giocatore che prende la palla, mentre sta avanzando o al termine del palleggio, e continua con il movimento di tiro, di solito verso l'alto.

Inoltre lo stesso art.15 specifica che l'atto di tiro:

- **inizia** quando il giocatore comincia, a giudizio di un arbitro, a muovere la palla verso l'alto in direzione del canestro avversario;

- **termina** quando la palla ha lasciato le mani del giocatore, o quando viene effettuato un atto di tiro completamente nuovo o, nel caso di un tiratore in aria, quando entrambi i piedi sono tornati a terra.

Abbiamo quindi capito che l'atto di tiro inizia quando un giocatore comincia il movimento che normalmente precede il rilascio della palla e, a giudizio dell'arbitro, ha iniziato un tentativo di segnare un canestro lanciando, schiacciando o toccando la palla verso il canestro avversario; e che l'atto di tiro termina quando la palla ha lasciato la mano del giocatore, o quando viene effettuato un atto di tiro completamente nuovo o, nel caso di un tiratore in aria, quando entrambi i piedi sono tornati a terra.

Più in dettaglio, nel caso di tiro a canestro o di schiacciata l'atto di tiro inizia quando il giocatore muove le braccia verso l'alto in direzione del

canestro, nel caso di tap-in l'atto di tiro inizia al momento del tocco della palla, mentre nel caso di movimento continuo inizia al momento in cui il giocatore raccoglie la palla dal palleggio o quando riceve la palla da un passaggio, in entrambi iniziando il movimento continuo stesso verso canestro.

Nella quasi totalità delle situazioni di gioco, il giocatore tiratore effettua un tentativo di tiro a canestro staccando da terra, quindi in aria (jump shot). Nel caso contrario, cioè quando un giocatore inizi l'atto di tiro con il movimento della palla verso l'alto in direzione del canestro avversario, da fermo senza saltare (set shot), il termine dell'atto di tiro avverrà unicamente quando la palla avrà lasciato la mano del giocatore.

SANZIONI

Veniamo all'importanza dell'atto di tiro se viene sanzionato un fallo. Il compito principale di un arbitro, dopo aver fischiato un fallo del difensore su un giocatore con palla che sta effettuando un tiro a canestro, è di stabilire esattamente il momento in cui è avvenuto il contatto falloso.

Se il fallo è stato commesso dopo l'inizio dell'atto di tiro e prima che esso sia terminato, devono allora essere applicate le norme regolamentari che portano all'attribuzione, se il canestro non è stato realizzato, di 2 o 3 Tiri Liberi (a seconda della posizione del tiratore al momento del contatto falloso) o alla convalida dell'eventuale



REGOLAMENTO

canestro realizzato da 2 o 3 punti (sempre a seconda della posizione del tiratore al momento del contatto falloso) e l'attribuzione di 1 Tiro Libero supplementare.

SITUAZIONI PARTICOLARI

Ci sono alcune situazioni particolari da sottolineare:

- Non c'è alcuna relazione tra il numero di passi legali fatti e l'atto di tiro. Ad esempio: se il giocatore A1 chiude il palleggio con il piede sx a contatto con il terreno, su di lui viene sanzionato un fallo di B1, A1 prosegue il suo movimento verso canestro, appoggiando il piede dx e poi nuovamente il piede sx, il canestro se eventualmente realizzato, dovrà essere convalidato e dovrà essere attribuito un Tiro Libero supplementare a A1.

- Durante l'atto di tiro il giocatore con la palla potrebbe avere le braccia trattenute da un avversario, in modo tale da impedirgli di realizzare. In questo caso, non è necessario che la palla lasci le mani del giocatore per terminare l'atto di tiro.

Ad esempio: se il giocatore A1 chiude il palleggio e inizia l'atto di tiro ma non riesce a muovere le braccia verso l'alto e lanciare la palla verso il canestro avversario a causa della trattenuta sulle sue braccia da parte dell'avversario B1. Il fallo dovrà comunque essere considerato in atto di tiro e dovranno essere attribuiti 2 o 3 Tiri Liberi (a seconda della posizione del tiratore al momento del contatto falloso) ad A1.

- Quando un giocatore è in atto di tiro, e dopo aver subito fallo, passa la palla, non deve essere più considerato in atto di tiro. Ad esempio: se il giocatore A1, dopo che ha iniziato l'atto di tiro, subisce un fallo da B1, invece di concludere il movimento continuo con un tiro a canestro, passa la palla al suo compagno A2, l'atto di tiro non si realizza e il fallo NON dovrà essere considerato in atto di tiro. Il gioco dovrà essere ripreso con una rimessa per la squadra A dal punto più vicino da dove è stato commesso il fallo o se la squadra B aveva già raggiunto il bonus, dovranno essere attribuiti 2 Tiri Liberi ad A1.

- Se un giocatore, una volta subito un contatto falloso sanzionato da un arbitro, inizia un atto di tiro, il fallo non deve essere considerato in atto di tiro. Ad esempio: se il giocatore A1 sta palleggiando, subisce un handchecking da parte di B1 e dopo il contatto illegale, sanzionato da un arbitro, raccoglie la palla e inizia un atto di tiro, il fallo deve essere considerato NON in atto di tiro. Il gioco dovrà essere ripreso con una rimessa per la squadra A dal punto più vicino da dove è stato commesso il fallo o se la squadra B aveva già raggiunto il bonus, dovranno essere attribuiti 2 Tiri Liberi ad A1.

- Il concetto di atto di tiro incide anche in altre

regole di gioco i 24" o il cronometro di gara.

Ad esempio se un giocatore ha già iniziato il movimento continuo per un tiro a canestro e l'apparecchio dei 24" o la sirena del cronometro di gara suonano per segnalare il termine del periodo di 24" o la fine di un quarto di gioco, ma la palla non ha ancora lasciato le mani del giocatore, un eventuale canestro realizzato non dovrà essere convalidato.

OBIETTIVI PRINCIPALI DI UN ARBITRO NELLA VALUTAZIONE DELL'ATTO DI TIRO

Comprendere l'importanza di una corretta valutazione nell'atto di tiro: segnare un canestro è la parte più importante e l'obiettivo del gioco della pallacanestro.

Migliorare il timing delle decisioni: se il contatto sanzionato viene fischiato in ritardo potrebbe non risultare in linea con la sanzione attribuita. Ad esempio se viene commesso un fallo sul palleggio ma viene fischiato mentre il giocatore che ha subito il fallo, ha successivamente iniziato l'atto di tiro, la decisione diventa poco credibile.

Leggere tutta l'azione di gioco: avere la pazienza di seguirne l'inizio, lo sviluppo e il termine, e solo dopo prendere una decisione, stabilendo con una corretta conoscenza delle regole, se un atto di tiro è iniziato e se non è ancora terminato.

Clip 1. In questa situazione il contatto falloso da parte del 4 blu avviene prima che l'attaccante chiuda il palleggio e quindi inizi l'atto di tiro.

FALLO NON IN ATTO DI TIRO

Clip 2. In questa situazione il contatto falloso sul 32 bianco avviene dopo che lo stesso ha ricevuto il passaggio dal compagno 13 bianco.

FALLO IN ATTO DI TIRO

Clip 3. In questa situazione il contatto falloso sul 33 blu avviene dopo che lo stesso è ricaduto a terra con entrambi i piedi.

FALLO NON IN ATTO DI TIRO

Clip 4. In questa situazione il 15 bianco inizia l'atto di tiro inizia ben prima della fine della gara portando le braccia verso l'alto ma la palla viene lasciata dalle mani dopo la fine della gara (stop lamp accesi). In questo caso non essendoci un fallo non si può applicare il movimento continuo.

CANESTRO NON VALIDO

Clip 5. In questa situazione il contatto falloso da parte del 21 bianco sul 3 nero avviene dopo che la palla ha lasciato le sue mani ma prima che il 3 nero ricada a terra con entrambi i piedi e quindi prima della fine dell'atto di tiro.

FALLO IN ATTO DI TIRO



COACH
BOX
MAGAZINE



SPONSOR



SPONSOR



SPONSOR TECNICO



TOP SPONSOR



TOP SPONSOR



SPONSOR



SEMPRE PARTNER



TOP SPONSOR



TOP SPONSOR



TOP SPONSOR



TOP SPONSOR

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.